

Начало на 3 стр.

Из разговора с тренером Ольгой Киселёвой:

«Ещё тогда, на этапе взвешивания, я прикинула уровень мастерства наших соперников, потому как хорошо знаю всех членов сборной команды России. Здесь, в Сочи, собрались многие из второго состава сборной. Все они кандидаты в мастера спорта. Поэтому лично мне было несложно бороться за победу. Хотя, если честно, не ставила перед собой цели побить свою рекордную планку. Более того, даже отказалась от третьего подхода, потому что мой результат второго подхода – 110 килограммов – для ближайших соперниц был просто недостижимым. А лишняя бравада – мол, я самая сильная – она ни к чему. Лучше уж на чемпионате России покажу, на что способна.»



## Из Сочи домой с победой!



Скажу о другом. Очень понравилась мне удивительно доброжелательная атмосфера соревнований и царящий дух добра. Из разных уголков России люди приехали не столько ставить личные рекорды (хотя это немаловажно), сколько на спортивный фестиваль. А фестиваль, скорее всего, предполагает соревнования в игровой форме. Не такой жёсткой, как это бывает в профессиональном спорте. Поэтому довольно часто слышала, как кричали зрители, подбадривающие своих земляков: «Давай, давай, ты сможешь! Мы что здесь корову что ли проигрываем? На фестиваль приехали!» Был даже такой удивительный случай, когда настойчивая поддержка зрителей буквально заставила разуверившуюся в своих силах спортсменку всё-таки выйти снова к снаряду и взять злополучный вес. Зал стоя ликовал той победе! Вот какой был эмоциональный подъём!

Что касается наших спортсменок, то могу с гордостью, без натяжки, сказать: выглядели все очень достойно! На выступления нижегородцев было любо-дорого смотреть. Упражнения выполнялись профессионально, грамотно, практически безукоризненно.

Очень мощным и высокотехничным мне показалось выступление Светланы Куполовой в лёгкой атлетике. По всему чувствовалось, что она часто тренируется и ездит на коляске очень уверенно: на скорости ровно держит колею, при движении учитывает рельеф местности (наклоны, неровности), а это можно отнести к её профессионализму. В итоге у неё золотая медаль!

Думаю, не менее успешно, даже в какой-то мере неожиданно, выступила Светлана и в пауэрлифтинге. Тем более, если учесть, что в силу ряда причин давно не тренировалась со штангой. Но она волевым спортсменкой и очень сильная, а это дорогого стоит. После того, как мы с ней выяснили, какие весовые категории ей по плечу и реально оценили потенциал главных соперниц, – в лучшем случае, ей светило второе место – за которое надо было ещё очень даже побороться.

В первом подходе Света взяла вес 60 килограммов, во втором – даже с лёгкостью – 65... Тем не менее, я чувствовала в ней какую-то нервозность. Чтобы она не вол-

новалась, я ей на ушко шепнула: «Успокойся, ты и так – первая». Ну простите, обманула, бывает такое иногда у тренера ради пользы дела.

Также легко и непринуждённо покорился ей вес в 70 килограммов. И вот вам, серебряная медаль! Молодой дзержинский атлет Артём Мирошников тренируется, как и все наши пауэрлифтеры, у заслуженного тренера России Сергея Александровича Шеина. Ему посчастливилось вот уже в третий раз защищать честь нижегородского спорта в Сочи. В прошлом году Артём стал серебряным призёром спортивного фестиваля.

Перед самым отъездом на соревнования у себя в клубе он прошёл проходку и выжал 82,5 килограммов. Надо признать, на этот раз в весовой категории, в которой он выступал, было самое большое количество участников. Более того, очень много сильных и опытных. Уже в разминке они заявили вес в 1,5 – 2 раза превышающие собственный. С такими соперниками тягаться очень трудно, даже бесперспективно. И тогда тренер Ольга Киселёва всё-таки рискнула. В первой попытке был заявлен вес штанги 75 килограммов. Во второй – Артём выжал уже 82 килограмма. А в следующей, третьей попытке, он покорил свой личный рекорд – 85 кило! Молодец! Хоть и без медали, но с личным рекордом!

Новичком в нашей команде был единственный спортсмен – богатырский телосложения – Эдуард Сизов. При том, что с тяжёлой атлетикой он на «ты» не первый год – занимается в нижегородских спортивных клубах и тренировочных залах, а в последнее время тренируется у заслуженного тренера РФ С. А. Шеина – участвовать в соревнованиях Всероссийского уровня ему ранее не доводилось. Я видел, с каким огромным профессиональным интересом он наблюдал за всем происходящим в зале во время состязаний пауэрлифтеров – благо выступать ему, как тяжелоатлету, пришлось в конце второго дня соревнований. Претенденты на победу там были очень титулованные – участники чемпионатов России и даже Европы.

Видя это, Эдуард не стал рваться, даже как-то успокоился и достойно, красиво выжал свои килограммы. Даже мог бы быть третьим, если бы круто «накаченный» тренер красноярцев не вклинился в их группу, заявивши себя участником. Так что, Эдуарда Сизова можно смело поздравить с боевым крещением!

«Кто хочет много жать – должен жать!» – помнится так говорила одна замечательная наша спортсменка и, наверное, в этом она права.

Про пятого члена нашей команды – Александра Зайцева – можно рассказывать и рассказывать. Но, если коротко, – человек он с богатым внутренним миром и широкими интересами. О таких говорят: «Сам себе режиссёр». А как скажешь иначе, если после заболелания опорно-двигательного аппарата он не только не сломался, но уже многого успел добиться. И всё сам. Характер и впрямь бойцовский! Получил высшее образование, занимается предпринимательством, есть семья, дети, любящая жена... Ну чего для счастья ещё надо?!

Когда ехали в Сочи, не удержался, полюбопытствовал: «Мол, какие перспективы?» И удивил тогда его ответ: «Уверенно чувствую себя. И физически, и психологически. Всё будет зависеть от моих соперников – в какой они форме. Я же рассчитываю на призовое место...» Вот такой он решительный и категоричный человек.

Это удивительно, но так оно и случилось. Зайцеву пришлось выступать не в 6-ой категории (по заболеланию), а в более сложной, 9-ой, и тем не менее, он сумел занять третье призовое место! Настоящий боец! А буквально на днях он позвонил в редакцию и сообщил ещё одну радостную весть: на недавнем Всероссийском первенстве в Великом Новгороде на призы Александра Невского Александр Зайцев стал победителем!!!

Владимир ДОЛГОВ,  
спецкорр

Продолжение  
в следующем номере



## От души о душе!

**В твоей жизни возникли проблемы, боль, страх, одиночество и отчаяние? Тебя мучают вопросы о смысле жизни? Ты ощущаешь недостаток любви, тепла и понимания? А возможно, ты переживаешь ссору с родителями, другом или со своей второй половинкой? И, самое страшное, тебе не с кем поделиться своими переживаниями? Не с кем обсудить варианты решения проблем? Пиши нам обо всем, что не дает тебе быть счастливым! Не комплексуй, вместе мы решим все твои проблемы!**



**На вопросы читателей отвечает врач-психотерапевт Екатерина Мисевич**

**Не понимаю, как так получается, что когда болею гриппом, возвращается жуткая депрессия. Ведь одно от другого далеко, разве не так?**

Лена, 24 года

Слово «депрессия» – не из разговорной лексики, уважаемая Лена. Это медицинский диагноз. Вам он поставлен врачом? Довольно часто словами типа «жуткая депрессия» люди определяют просто плохое настроение. Тем не менее, это правда: грипп может осложнить хронические недуги. Начните уже сейчас, с осени, принимать для профилактики поливитамины и лекарственные препараты, поддерживающие иммунитет. Их выбор богат в любой аптеке.

**Пролежала в больнице с аритмией – впервые в жизни – и теперь постоянно слышу от коллег, что стала мнительная: у тебя, говорят, появилась мания. А я всего – навсего несколько раз сказала подружкам, что отказалась от последнего обследования рентгеном. Попросила выпить и все! Доктор – то не больно с нами разговаривает, ему не объяснишь, что еще больше стала бояться за сердце: ведь облучение же.**

Людмила, 47 лет

Проговаривать проблемы полезно. Однако вам, Людмила, все же стоило подробно рассказать о своих страхах лечащему врачу. Сегодня в распоряжении аритмологов самое современное оборудование, которое приносит минимум дискомфорта. Наркоз, раскрытие грудной клетки, длительная реабилитация – вот что пришлось пережить бы вам прежде. Сейчас же аритмию, как правило, лечат без вскрытия грудной клетки. И рентгеновское облучение сравнимо с лучевой нагрузкой, которую вы получаете, загорая на пляже.

**Младший сынишка стал мне врать. Даже такая мелочь как чистка зубов на ночь – и то повод для обмана. Щетку купил ему специальную детскую, тюбик с пастой у нас с сыновьями общий – мужской. Какой еще нужен стимул? Уличаю во лжи: «Ведь ты не чистил!» – начинает плакать, жаловаться на какую-то несуществующую боль... Дело доходит, извините, до поноса. Это повод для обращения к психотерапевту?**

Николай, 28 лет

Резкие изменения в поведении ребенка, конечно же, повод для обращения к специалисту. И чем больше наблюдений вы приведете на приеме, тем легче будет вам разобраться в том, что происходит. Потому что отказ от той же чистки зубов может оказаться следствием совсем других проблем. Вы пишете про «общий мужской» тюбик с пастой. Но, к примеру, детям не рекомендуется пользоваться пастами со фтористыми соединениями – фтор обладает токсичным действием на организм. Пасты для постоянного применения не должны включать агрессивные антибактериальные компоненты – они могут подавить не только вредные, но и полезные бактерии, то есть вызвать дисбактериоз. Зубная паста – это лекарственное средство. Посмотрите, сколько видов на прилавке! Вчитайтесь в сопроводительный текст. Выдавливать пасту из одного тюбика на все щетки – это все равно что принимать выписанные одному таблетки всем домом.

**Скачет давление. Я не о том, что плохо себя чувствую, а о том, что давление разное даже тогда, когда самочувствие ровное. Аж перед врачом в поликлинике стыдно: будто я вру, что пять минут назад мой тонометр показывал совсем другие цифры.**

Сергей, 34 года

На показания тонометра, Сергей, могут повлиять разные факторы. Ночью давление крови в сосудах примерно на десять процентов ниже, чем во время бодрствования. Вы поднимаетесь, двигаетесь – давление растет. После приема пищи артериальное давление несколько снижается. А вот если вы выпили кофе или чай, растет. Таким же образом действуют чтение газеты, разговор с коллегой, поездка в транспорте, ответ на телефонный звонок, выкуренная сигарета... Когда вы приходите в поликлинику, давление у вас растет особенно остро. Врачи отмечают, что самые близкие к реальным показаниям тонометра в привычной для пациента домашней обстановке, полученные им самим.

**Сын – очень неглупый юноша, но в результате заболелания боится один выходить из дома. А я в свою очередь боюсь оставить его одного, потому что он вовремя не примет таблетки, а то и, не ощущая сытости, скушает все, что лежит в холодильнике – есть у нас такая проблема. Говорят, появились какие-то программы для сотового телефона, которые бы нам помогли.**

Тамара, 41 год

Мобильные средства связи становятся все более универсальными – это правда. Органайзер в телефоне может просигнализировать sms-сообщением о необходимости принять лекарство. Появились приложения, которые напоминают о визите к врачу или подошедшей дате обследования. Не говоря уже о том, что сотовый телефон дает возможность пациенту в любую минуту поговорить со своим лечащим врачом, а если есть устройство с камерой, то и «показать» ему. Изобретено и приложение, позволяющее контролировать количество съеденного. Оно указывает, сколько калорий содержит стоящее перед владельцем телефона блюдо, а также калорийность продуктов, на которые человек указывает в магазине. Разработчики программ обещают даже, что скоро смартфон позволит контролировать сердечную деятельность и сам вызовет «скорую», указав ей точную дорогу с помощью GPS-датчика.