

Редактор выпуска
Любовь КЛЮЕВА

КОРОЛЁВСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПРИЛОЖЕНИЕ
Выпуск №32



Актуально

Конференция онкологов

На сегодняшний день в Королёве в онкологическом диспансере на учёте состоят более 8 тысяч человек. Как сделать так, чтобы пациентам было максимально комфортно взаимодействовать со специалистами и получать своевременную помощь, обсудили на конференции, которая состоялась в Королёвской городской больнице.

В дискуссии приняли участие ведущие онкологи королёвского диспансера и главные врачи этого профиля из 10 городов, в том числе из Мытищ, Лосино-Петровского, Щёлкова и Фрязина, а также специалисты из областного онкодиспансера в Балашихе.

— Наша задача сегодня — не только подвести итоги работы за этот год, но и наладить взаимодействие между врачами, разработать удобную маршрутизацию пациентов, чтобы они могли попасть на приём к врачу нужной специализации в течение быстрого времени, — сказал главный онколог города Владимир Игнатьев. Кстати, в Королёве показатель выявления заболевания на ранней стадии самый высокий в области. Поддерживать такой уровень помогает уникальная структура онкологической службы наукограда. Она состоит из центра профилактики, диспансера, стационара и хосписа.

— Для улучшения этих показателей мы проводим Дни здоровья, — отметил Владимир Фёдорович. В частности, в День города у нас был флешмоб, посвящённый проблеме рака молочной железы, в тот же день прошла акция «Здоровый город», где все желающие могли оперативно проконсультироваться со специалистами. По результатам этих мероприятий были своевременно обнаружены новообразования, пациенты смогли вовремя приступить к лечению.

На встрече обсудили состояние онкологических служб и в других городах округа и наметили планы по взаимодействию между специалистами из разных диспансеров.

Персона. Элиза Борисова. Активное долголетие — это норма

Таблетка от старости



Любовь КЛЮЕВА

«Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому», — писал известный кардиохирург Николай Амосов. Что же нужно делать, чтобы прожить в здравии отведённый тебе судьбой срок? Об этом знает моя героиня. Спортсменка и красавица и по сей день — старейший действующий тренер России по аэробике, установившая несколько рекордов, занесённых в Книгу рекордов России, участница программы «Старше всех», наша землячка 83-летняя Элиза Григорьевна Борисова.

...Красивое имя Элиза очень сочетается с её обликом — обаятельной, стройной, энергичной, с живым и романтичным взглядом женщины. Когда узнаёшь, что её возраст перевалил за 80, тут же всплывает знаменитая фраза Станиславского: «Не верю». Она и сама отбрасывает в сторону эту цифру. Поскольку согласно генетическому анализу её биологический возраст на 33 года моложе паспортного. А ведь жизнь могла сложиться совсем иначе, если бы не счастливый случай...

Элиза росла очень слабым ребёнком. Болезни одна на другую нанизывались, как тяжёлое ожерелье: брюшной тиф, дифтерия, скарлатина, корь, малокровие. В школе было освобождение от физкультуры.

— Я не знаю, как я выжила, — вспоминает Элиза Григорьевна.

Но однажды подруга попросила проводить её до спортзала, чтобы записать-

ся в секцию гимнастики. «А почему ты не записываешься», — поинтересовался тренер. «Мне нельзя», — ответила грустно девочка. Он взял её за руку и повёл в зал. После тестирования подружке сказал: «Ты придёшь ко мне через год, а ты, Элиза, останься». С того дня она осталась в спорте на всю жизнь. Спортзал стал любимым местом в школе. Болезни ушли. Появились успехи — выполнила нормы

Элиза Борисова была первым человеком в городе и автором программы внедрения аэробики в массы. Она считает, что грамотный подход к фитнес-тренировкам — залог построения красивого, здорового и гармоничного тела. Кстати, за прошедшие десятилетия она была не только тренером, но и хореографом. Её танцы исполняются до сих пор. Со своей танцевальной программой группа неоднократно выступала во дворцах культуры Москвы и Подмосковья. Это, можно сказать, маг фитнес-клуба, с помощью которого происходят чудеса с вашим телом и душой. По её схеме сегодня во многих местах проводят уроки аэробики. Среди ведущих есть её ученицы.

мастера спорта по гимнастике. А затем началась тренерская работа, с которой она не расстанется и по сей день. Её называют «российская Джейн Фонда».

Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше, что полезнее для его хорошего самочувствия. Эта мысль Сократа как нельзя лучше отражает образ жизни Элизы Борисовны.

— Наденьте сапожки, — предложила она мне тёплую, лёгкую обувь в прихожей. — В квартире прохладно, я привыкла к такой температуре. Нос должен дышать морозным воздухом. Зима — моё любимое время года, а вот жару не люблю.

В уютной квартире, дизайн которой спроектирован хозяйкой, и состоялся наш разговор.

— В 70-е годы появилась информация, что за рубежом некая голливудская звезда придумала ритмическую гимнастику, — рассказывает моя собеседница. — У нас тогда этого не было. В 1984 году состоялся первый семинар по аэробике, который провёл Всесоюзный научно-исследовательский институт физкультуры и спорта. Я посещала эти занятия. Освоила программы.

Провела отборочный тур в Калининграде (ныне Королёв), организовала первую группу аэробики. Более 30 лет прошло с тех пор. Сейчас первые мои ученицы уже все бабушки. Но многие из них занимаются у меня до сих пор. Они, как и я, без фитнеса, как без воздуха, уже не могут. Если пропускаешь занятия, то ощущаешь мышечное голодание. Два раза в неделю провожу тренировки. В группе занимаются 20 человек от 50 до 77 лет. Конечно, состав участников периодически обновляется, но костяк остаётся прежним.

— Что является основой в подготовке программы преподавания уроков фитнеса и что это даёт женщинам?

— Свои занятия я организовывала на основе рекомендаций Всесоюзного НИИ физкультуры и спорта. Например, очень многие страдают остеохондрозом. Приходят ко мне женщины и просят помочь избавиться от этого недуга. В фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Она синтезировала всё лучшее, что накопилось в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические, танцевальные движения, элементы классической, степ-аэробики, прошедшие тщательный отбор временем и специалистами на их полезность для здоровья. Затем появился замечательный учёный профессор Сергей Бубновский. Пока он единственный, который объединил в своей деятельности два востребованных направления — медицину и физкультуру. С Бубновским мы встретились на одной из популярных в те годы передач Геннадия Малахова. Он там выступал консультантом и

очень хорошо отзывался о программе, которую я проводила. Я напросилась посмотреть Центр, которым он руководит. Поэтому на наших занятиях применяются методы суставной гимнастики, которые разработаны в его Центре. Много упражнений на растяжку, на оздоровление всех групп мышц.

(Продолжение на с. 8)