



Еніза
Бетан
Тұрғай
Амбие
ба

Водолазка Prada, серьги, браслеты и кольца TOUS, юбка Misbhv



Как это, когда тебе всего 24, а в своем деле ты уже #ФигуристкаБальзаковскогоВозраста? Елизавета Туктамышева отвечает на этот эйджистский вопрос молча — оттачивает четверной тулуп.

Весной 2021-го воспитанница легендарного тренера Алексея Мишина поднялась на пик своей карьеры, выиграв золото командного чемпионата мира в Осаке и серебро чемпионата мира в Стокгольме. Но мы-то знаем, что это только плато: впереди Зимние Олимпийские игры.



Фото КСЕНИЯ КАРГИНА
Текст ИГОРЬ ТОПОРКОВ

Юбка и туфли Prada, серьги, колье из жемчуга, цепь с кулоном, кожаный браслет, браслет из золота, кольца TOUS, бра Experient

Директор отдела моды: КСЕНИЯ ГОЩИЦКАЯ

Стиль: ЭЛЬМИРА ТУЛЕБАЕВА

Ассистент стилиста: ВИКТОР КРИНКИН

Визаж: МАРИЯ НЕПРЯХИНА

Волосы: ЕВГЕНИЯ СОМОВА

Свет: ИВАН ВОЛКОВ, МАКСИМ САМСОНОВ, SKYPOINT

Благодарим Дину Серову и администрацию СК «Юбилейный» за помощь в организации и проведении съемки.



[как закалялась сталь]

17 ДЕКАБРЯ 1996 ГОДА —
Елизавета Туктамыше-
ва родилась в г. Глазове,
Удмуртия

2006 — знакомится
с Алексеем Мишиным —
на соревнованиях
в Белгороде

2009 — второе место на
«взрослом» чемпио-
нате России, уступила
Аделине Сотниковой
всего 0,78 балла

2010 — бронза чемпио-
ната России

2011 — переезд в Петер-
бург, серебро юниор-
ского чемпионата мира

2013 — бронза
чемпионата Европы

2015 — золото чемпио-
ната Европы и чемпио-
ната мира

2021 — золото коман-
дного чемпионата мира
в Осаке и серебро чем-
пионата мира в Сток-
гольме



ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

Топ, брюки, моносерьга и туфли Prada, браслеты и кольца TOUS, вязаный топ M_U_R

стороны, понятно: в Швеции Лиза сияла сама по себе, а в Японии — в составе российской сборной. Но Туктамышева ехала в Осаку как капитан национальной команды. Это харизматический лидер, которого назначает федерация: именно капитан выступает на пресс-конференциях и от лица всей сборной. Не говоря уже о неформальных вещах: статус лидера в глазах других спортсменов, роль «первого после тренера».

Вообще все, кто говорят и пишут о Лизе, ставят теги #Упорство, #ПсихологияПобедителя, #Целеустремленность. Да, эти качества входят в стартер-пак любого спортсмена, но Туктамышева (авот это редкость!) сочетает их с буддистским спокойствием и здоровым фатализмом. Стык 2014 и 2015 годов был для нее безумно сложным: Лиза неудачно выступила на чемпионате России и не отобралась на Олимпийские игры в Сочи. Зато сезон 2014–2015 был триумфальным. После возвращения Лиза участвовала почти во всех турнирах, даже тех, которые в мире «фигурки» считаются второстепенными, и, как теннисистка, отшвыривала ракеткой заголовки про очередную одноразовую фигуристку, о которой все забудут через год. В 2015 году она впервые выиграла золото чемпионата Европы и Гран-при, а затем присовокупила к этому победу на чемпионате мира.

«Я всегда теряюсь, когда у меня спрашивают про мотивацию к спорту и работе. Я не все показала в фигурном катании и еще ого-го как много покажу», — голос Лизы звучит действительно многообещающе, — Я кайфую на льду, кайфую на тренировках и прокатах — какая еще нужна мотивация?»

Мы все в курсе, как спортсмены любят на все лады пересказывать мантру never give up и даже писать 400-страничные талмуды о том, как они, собственно, не сдавались. Тут бы уже и автобиографию издать! Но популлистские лозунги — не про Лизу, ей не до этого. Сейчас она работает над четверным тулупом. Кейс вот в чем: тулуп — один из обязательных прыжков в «фигурке», который может состоять из одного, двух, трех или четырех оборотов. Четверной, конечно, оценивается выше всех. Однако если юным одиночницам, которые берут ящик с медалями в 13, а в 16 считаются ветеранами, сейчас ставят этот прыжок чуть ли не одновременно с изучением алфавита в первом классе, то в спортивном детстве (да и юности) Лизы четверной считался для девочек слишком сложным и недостижаемым. И вот прямо сейчас Туктамышева тружется над этим элементом и уверена: будет исполнять его не хуже, чем те, у кого он почти что в ДНК.

Лиза, кажется, тоже относилась к своим перспективам осторожно: «Кто-то пишет, что серебро в Стокгольме дороже золота в Осаке (речь о победе сборной России на командном чемпионате мира 2021 года, Туктамышева была капитаном национальной команды. — Прим. ред.) и моей победы на одиночном чемпионате мира в Шанхае в 2015-м. Так, конечно, нельзя говорить, все победы ценные. Но вы представьте — я тренировалась, готовилась, и при этом было непонятно, получится ли что-то вообще. Почему? В декабре 2020-го переболела коронавирусом, пропустила пятый этап Кубка России и вообще могла не попасть на чемпионат мира, а тут — пьедестал. Конечно, была счастлива до предела».

Победа в Стокгольме действительно немного оттенела еще один триумф Туктамышевой — 17 апреля этого года мы взяли золото командного чемпионата мира в японской Осаке. С одной

собака.ru | белгород-курск | 48
Лиза родилась в удмуртском городе Глазове и встала на коньки еще в пять лет. В десяти на соревнованиях в Белгороде ее заприметил маэстро петербургской одиночной «фигурки» Алексей Мишин. В 1960-е он выступал в паре с дивой льда Тамарой Москвиной, а когда стал тренером, превратился в человека-фабрику по производству чемпионов в одиночном катании. Под его началом Евгений Плющенко стал обладателем самого большого числа олимпийских наград в мужской одиночке (2 золота и 2 серебра), а Алексей Ягудин взял четыре золотых медали чемпионата мира и одно олимпийское золото. Вместе со своим первым тренером, Светланой Веретенниковой, Туктамышева каждые две недели ездила в Петербург к Мишину на тренировки из Глазова, а в 2009-м уже заняла второе место на «взрослом» чемпионате России.

В голосе наставника Туктамышевой, заслуженного тренера России Алексея Мишина звучат и нежность, и уважение: «Вы бы видели, какой Лиза предстала передо мной в первый раз. Маленькая девочка в пальто не по размеру, в большой шапке и шарфе — только большие глаза видны. Но по ее катанию было видно, что потенциал ого-го! А когда Лизе исполнилось 12 лет, мы все в этом убедились окончательно: она очень быстро все схватывала и почти сразу начала делать двойные-тройные прыжки. И как спортсменка, и как человек. Сами же видите, Лиза сейчас одна из главных женщин в России! Меня часто спрашивают про ее уникальность, но я, честно говоря, не люблю такие громкие слова. Всем отвечаю: «Лиза — хорошая. И достойна самых высоких наград». И я не буду говорить, что, мол, сразу в детстве разглядел в ней будущую чемпионку. Нет, я просто увидел человека, который готов трудиться. А все большие победы — это труд, труд и еще раз труд».

Туктамышевой и Мишину повезло встретить друг друга. Лиза вспоминает: «Глаза человека часто говорят больше, чем слова. В глазах Алексея Николаевича я сразу увидела поддержку и веру в наше большое будущее. И что у нас роскошное будущее. Его крутизна в том, что он никогда меня не останавливает и не осторожничает: с самого детства позволяет мне отрабатывать сложные элементы. При этом Алексей Николаевич совершен но не склонен к пафосным мотивационным речам, и это его сила: у нас бессловесная энергетическая связь, а мотивируя я себя сама».

Юбка и туфли Prada, серьги, колье из жемчуга, цепь с кулоном, кожаный браслет, браслет из золота, кольца TOUS, бра Experient

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ



Фигурное катание — это изящество, воздушность и красота. Но если открыть комментарии к любому видео, которое как-то связано с этим видом спорта, можно поседеть: поклонники разных фигуристок поливают друг друга такими словами, от которых покраснели бы даже футбольные фанаты. Во многом из-за этого у «фигурки» есть медийная репутация терриума.

Отношение к этому может иметь кто угодно, только не Туктамышева. Со всеми коллегами-одиночницами она как минимум приятельствует. Общается, например, с уже завершившими карьеру Юлией Липницкой и Аделиной Сотниковой. С суперзвездами из команды Этери Тутберидзе Евгенией Медведевой и Алиной Загитовой Лиза в хороших отношениях, а более близкой дружбе мешает только разница в возрасте. «Были бы девочки постарше, я бы с ними с удовольствием общалась, а так, кажется, общуюсь больше с мамами», — сказала она в интервью журналисту Василию Конову.

Однако опытная Лиза уже успела выступить как мудрый кот Леопольд в споре Загитовой и Медведевой о том, кто должен был победить на Кубке Первого канала. Выиграла команда Загитовой (с чем Медведева была не согласна). Туктамышева назвала этот результат справедливым и наказала молодежи получать удовольствие от процесса, а не ссориться.

Еще одна серьезная проблема — эйджизм в женском одиночном катании. 18 лет сейчас — это возраст, когда спортсменка успевает выиграть пару медалей, пережить спад, подъем, еще один спад и закончить карьеру под «Виват, король, виват». Лизе 24. Нет, большинство комментаторов и журналистов называют ее «надеждой всех взрослых фигуристок», а олимпийская чемпионка Ирина Слуцкая считает ее катание «женственным и сексуальным», но ситуация, когда успешное выступление спортсменки, которой не исполнилось еще и 25 лет, нет-нет да и поддается как фантастическая победа над возрастом, заставляет задуматься, не пора ли что-то менять в системе и ментальности этого (и не только этого!) вида спорта.

Но Туктамышеву зумеризация «фигурки» волнует слабо: «Я вообще не люблю злость и злобу, хоть спортивную, хоть неспортивную. Фигурное катание — это искусство. Как можно заниматься искусством и источать злобу? Никак. На лед я выходжу только в гармонии и на позитиве. Отношения

с коллегами — то же самое. Мы дружим, нормально общаемся. Чем каждой из нас поможет вражда? А то, что многие одиночницы моложе, мне даже помогает. Бодрюсь рядом с новым поколением! (Смеется.) И они подтягиваются, глядя на меня, такую взрослую и умудренную опытом.

«Все постоянно говорят про возраст, называют это проблемой. Но поймите, все хотят высоких результатов. Что нужно для этого делать? Правильно, ставить сложные четверные прыжки еще в детстве. Если спортсменка уже в 13 лет катается так, что может претендовать на победы в международных турнирах, что, ей надо запретить в них участвовать? Я не думаю, что в будущем появится разделение соревновательных групп по возрасту. Просто тренеры и спортивная медицина будут работать над тем, чтобы девушки сохранили топовую форму и способности как можно дольше. Я иногда шучу над своей якобы старостью в инстаграме, но это не более, чем юмор».

Алексей Мишин тоже далек от мыслей об эйджшайнинге: «Смотрите, какая интересная ситуация. Лизе 24, мне 80. И мы до сих пор идем вперед и развиваемся. Не видим препятствий идем себе идем. Сервантец «Дон Кихота» чуть ли не в 90 лет написал, а мы чем хуже? (Смеется.) Расцвет талантов Елизаветы Сергеевны идет перманентно и безостановочно, — так и напишите. Поймите, ее, как вы говорите, фишка — это любовь. Она не выходит на лед или тренировки с оскалом преодоления, она просто любит фигурное катание и не может без него жить. Сколько было болезней, неудач, травма была — любая другая бы абсолютно точно опустила руки, но не Лиза. Она, как Статуя Свободы, держит факел и говорит: «Девочки, работайте, и победы обязательно придут». Знаете, что помогло ей на чемпионате мира в Стокгольме? Лиза не каталась произвольную программу на тренировке, решила сохранить силы для выступления. Болельщики были в панике, но она знала, что делает, — и завоевала медаль, даже несмотря на то, что упала в процессе: кроме этого катание было идеальным».

Елизавета Туктамышева — это еще и медиа. Она ведет инстаграм, твиттер, комментирует фигурное катание на ТВ, во время чемпионата Европы 2020 года вела блог на «Первом канале». Она не превращает свою личную жизнь в то-самое-шоу-закрытое-на-одном-канале, но и не

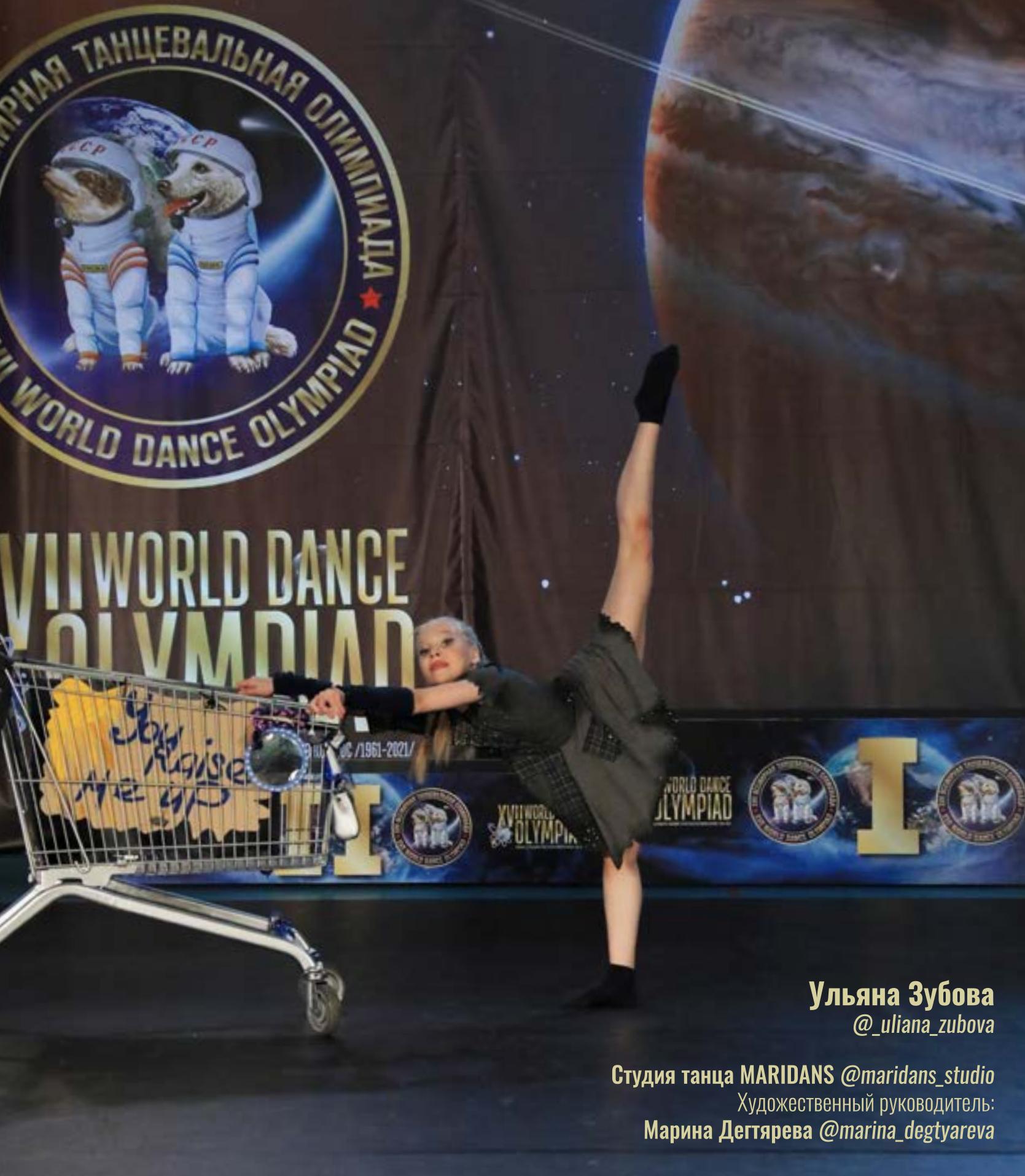
делает тайны из того, что, например, встречалась с симпатичным фигуристом Андреем Лазукиным.

«Для меня медийность — штука совершенно естественная. На меня же камеры с самого детства направлены, я привыкла. Если встречаешься с парнем, почему должна это скрывать? Если отдыхаю где-то на пляже, как и все нормальные люди, я делаю это в купальнике. Почему не выложить классную фотку? Я простой, земной человек и люблю свайпать инстаграм и получать лайки. Это как бы вообще естественная и нормальная вещь для молодой девушки, но почему-то моя открытость многих удивляет. Есть искренность, а есть откровенность. Я искренна и просто веду себя в соцсетях как в жизни, а в жизни я нормальная веселая девчонка Лизка Туктюк».

Лиза говорила и говорит, что ее будущее после карьеры тоже связано с фигурным катанием. Но смотрит на мир шире. У нее есть свой бренд одежды, Empress Wear. Это к слову о том, что Лиза умеет играть в иронию. Когда-то давно поклонники дали ей прозвище «калая императрица» — в честь одноименного фильма Джозефа фон Штернберга, посвященного Екатерине II, с Марлен Дитрих в главной роли. Потом она написала в инстаграме: «В России быть 21-летней фигуристкой в одиночном женском катании — все равно что быть 40-летней женщиной в жизни» и поставила хэштеги #ФигуристкаБальзаковскогоВозраста, #ШальнаяИмператрица и #EmpressOfFigureSkating. Журналисты, в том числе западные (которые, конечно, не считали отсылку к творчеству Ирины Аллегровой), это подхватили, и прозвище «императрица» к Лизе привязалось.

«Сначала я просто хотела, чтобы у меня был свой мерч: видела на Западе фанатские магазины с хоккейной и футбольной атрибутикой и подумала, что мерч необходим и «фишка», чтобы фанаты могли носить что-то с принтом или именем любимого спортсмена. Ориентировалась на то, что сама ношу каждый день: кэжуал — худи, футболки. В итоге все переросло в стильные, сдержаные вещи без привязки к фигурному катанию в дизайне. Это хобби, но кто знает, как сложится потом — может быть, и уйду в дизайнеры. Сейчас все мои главные цели — спортивные. Но жизнь-то многогранная, и закрывать для себя что-то еще, что мне нравится, я не хочу».

Несмотря на то что Юпитер — это гигантский газовый гигант, на нем нет твердой поверхности, на которой можно было бы кататься. Тем не менее, Юпитер характеризуется давлением в 1 атмосферу и температурой -107°C , на глубине 22 атмосферы, $+153^{\circ}\text{C}$. Диаметр Юпитера составляет $69\,911 \pm 6$ километров, то есть около 11 радиусов Земли. Площадь Юпитера составляет $62,1796$ миллиарда квадратных километров. Масса Юпитера равна $1,8986 \times 10^{27}$ килограмм, что составляет около 317,8 масс Земли.



Ульяна Зубова
 @_uliana_zubova

Студия танца MARIDANS @maridans_studio
Художественный руководитель:
Марина Дегтярева @_marina_degtareva

НЕ ЛЮБЛЮ ЗЛОСТЬ,
ХОТЬ СПОРТИВНУЮ,
ХОТЬ НЕСПОРТИВНУЮ.

РЕКЛАМА



Рубашка, брюки и туфли Prada

Блогерка Саша Митрошина стала одной из первых публичных персон России, открыто говорящих о феминизме на миллионную аудиторию, — пять лет назад у большинства эта тема вызывала только скепсис. Сейчас у Саши 2,5 миллиона подписчиков, своя школа продвижения блога «Инсталогия» с оборотом в сотню миллионов рублей, две книги (вторая — «#Сашин фитнес» — только что появилась в магазинах), команда из 150 человек и инстаграмная квартира в «Москва-Сити».

Фото ЯНА ДАВЫДОВА Текст КСЕНИЯ МОРОЗОВА

ПРОДЮСЕР И СТИЛИСТ: ЛИМА ЛИНА. ВИЗАЖ И ВОЛОСЫ: МАРГАРИТА БУЗОВА

Саша
Митрошина



1 | В книге «#Сашин фитнес» собрана базовая информация о построении тренировочного процесса и рациона, основанная на последних научных исследованиях. 2 | Разворот из пошагового руководства Саши Митрошиной «Продвижение личных блогов в Инстаграм».

ТЫ ЧАСТО ГОВОРИШЬ ПРО ПОДДЕРЖИВАЮЩУЮ АТМОСФЕРУ В СЕМЬЕ, КОТОРАЯ ВО МНОГОМ ТЕБЕ ПОМОГЛА. ОТКУДА ТЫ И КТО ТВОИ РОДИТЕЛИ?

Мой папа сейчас работает программистом, мама учится в магистратуре на психотерапевта. По образованию они инженеры — оба учились и познакомились в Петербурге, здесь же родилась моя старшая сестра. Так что моя семья зародилась в Петербурге — и да, родители всегда поддерживали мои интересы. Конечно, мы можем дискутировать на разные актуальные темы, но базовые права человека у нас никогда не оспаривались. Первые шесть лет жизни я провела в Петрозаводске — и с теплом вспоминаю родной город. Там я впервые поучаствовала в спортивных соревнованиях — пробежала 500 метров.

КАК ТЫ НАЧАЛА ВЕСТИ БЛОГ?

Мне хотелось делиться тем, что я делаю, рассказывать о своей жизни. Еще до того, как у меня появился интернет, я писала рассказы и давала их читать подружкам. А потом узнала, что в сети можно вести дневник, который будет доступен для чтения всем, и сразу подумала: «Это круто, мне нужно такое». В 12 лет зарегистрировалась на Diary.ru, там у меня было то ли 600, то ли 1000 подписчиков — по тем временам внушительное количество. Моя цель ведения блога с тех пор стала серьезнее — рассказывая людям что-то интересное, мне бы хотелось менять мир. Поэтому я пишу про феминизм, политику. Сейчас это, конечно, помогает мне повышать качество жизни — мое и моей семьи.

ТЫ ОКОНЧИЛА ЖУРФАК МГУ. УСПЕЛА ПОРАБОТАТЬ В ЖУРНАЛИСТИКЕ?

Да, я три года работала на радио, вела и продюсировала эфиры. Мне нравилась интимность, атмосферность радио — ты что-то говоришь, а люди это моментально впитывают, сразу реагируют, присыпая сообщения. Чем-то напоминает блогинг, не так ли? Также года четыре я писала обзоры гаджетов — это тоже было интересно. Что мне не нравилось, так это то, что в редакционной работе недостаточно свободы — есть начальник, он может править тексты, говорить, о чем

шутка?». В любом случае, опыта ведения классического онлайн-бизнеса у меня нет, так что буду этому учиться.

КАКИМ БИЗНЕСОМ ТЫ ХОЧЕШЬ ЗАНИМАТЬСЯ?

Мечтаю открыть фитнес-клуб, танцевальную студию, кафе здорового питания, апарт-отель. Не факт, что я все это реализую. Но тут важно понимать, что весь мой успех основан на том, что я показываю людям свою жизнь. И она должна быть интересна, иначе никто не будет читать мой блог. Писать из состояния скучи или апатии сложно. Моя главная задача — поддерживать себя в ресурсном состоянии, заниматься захватывающими вещами. И еще я готова к тому, что в какой-то момент мне надоест так много времени уделять блогу — и тогда я смогу зарабатывать с помощью других своих проектов.

ТЫ ЗАРАБАТЫВАЕШЬ МИЛЛИОНЫ НА «ИНСТАЛОГИИ» — ОБУЧАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ПО СОЗДАНИЮ И ПРОДВИЖЕНИЮ БЛОГА. ТЕБЯ СЛУШАЮТ ДЕСЯТКИ ТЫСЯЧ ЛЮДЕЙ, ОЧЕВИДНО, ЧТО НЕ ВСЕ ОНИ СТАНУТ БЛОГЕРАМИ. ЗАЧЕМ ТЫ ЭТО ДЕЛАЕШЬ?

Мне просто нравилось быть блогером, я много об этом говорила, и люди заражались энтузиазмом. Но сейчас я работаю в первую очередь со специалистами-фрилансерами, которые хотят использовать блог как инструмент продаж. Инстаграм — самая выгодная точка входа на рынок. Я делаю акцент не на наращивании количества подписчиков, а на том, как добиться лояльности твоей, пусть небольшой, аудитории. Чтобы психолог, создатель сайтов или репетитор по английскому находил клиентов с помощью своей страницы.

ЧТО ТЕБЕ ВАЖНО ДОНЕСТИ ДО СЛУШАТЕЛЕЙ?

Моя ключевая идея — всему можно научиться. Если у тебя что-то не получается, то либо ты не понимаешь, в каком направлении двигаться, либо не прикладываешь усилий. Я, например, научилась танцевать, хотя, когда выкладывала видео с танцами, мне писали «какой ужас», «ты бревно», «это не твое». Я на это не реагирую: чтобы заниматься чем-то, что нравится, мне не нужно разрешения других людей. Конечно, это неприятно, но не влияет на мои планы — я опираюсь в первую очередь на себя.

ЧТО СЕЙЧАС АКТУАЛЬНО В ИНСТАГРАМЕ, А ЧТО УЖЕ НЕ РАБОТАЕТ?

Негативно воспринимаются все стандартные приемы продаж. Ничего, кроме насмешек, фразы вроде «мой курс по цене двух чашек кофе» уже не вызывают. Сейчас нужно делать все от души, говорить своими словами. Главный тренд — индивидуальность. Чтобы тебе доверяли, нужно каждый день вести блог как эксперт в своей теме, показывать свою работу и ее результаты. Так в момент продаж из штатов прыгать не придется. Мне кажется, блоги стало вести проще, люди поняли, что главное — это смыслы, а не сложный монтаж или игры. На первом плане — умение интересно рассказывать истории.

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ЭКСПЕРТЫ ТВОЕГО ПОКОЛЕНИЯ?

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

**Сейчас
нужно
делать все
от души
и говорить
своими
словами.**





Если нас описать одной фразой, то мы поколение «А что, так можно было?»

хочется объяснить, что можно чувствовать себя совсем иначе. В книге я рассказываю, как начать тренироваться дома, если раньше вы этого не делали.

Ты стала одной из первых блогерок, много пишущих о феминизме в российском Инстаграме. Как за это время изменилось отношение к этой теме?

Пять лет назад я впервые написала о феминизме в своем блоге. Тогда аудитория, если честно, была диковатой, многие люди воспринимали эту тему в штыки. Конечно, и сейчас появляются парни, которые пишут: «Ну и чего вам не хватает?» Но до большинства постепенно доходит: люди стали гораздо грамотнее, больше знают о проблемах женщин. Сложно найти человека, который не в курсе существования домашнего насилия. И это большая заслуга феминистского движения.

Правда, со стороны государства все становится только хуже. Домашнее насилие декриминализировано, популярные кризисные центры признаны иностранными агентами, и это сильно усложняет их работу. Приняли закон о клевете, из-за которого женщину могут посадить за пост о том, что ее изнасиловали. И вспомним художницу из Комсомольска-на-Амуре Юлю Цветкову, которую судят за бодипозитивные рисунки. Никакого движения в сторону защиты женщин от домашнего насилия не происходит. Но в плане гражданского общества прогресс очевиден.

Что нужно сделать, чтобы власти и общество двигались в одном направлении?

Я поняла, что закон о домашнем насилии не принимают не потому, что мы плохо за него боремся (мы отлично боремся!), а потому, что система работает не так, как должна. Я думаю, мы должны требовать исправления этой системы в целом — бороться за честные выборы, допуск независимых кандидатов, право на мирные собрания. Начинать придется издалека.

Мне 26 лет, мое поколение не застало Советский Союз и толком не помнит 1990-е. У нас гораздо меньше условностей, мы гораздо меньше подвержены зависимости от авторитетов и встраиванию в систему. Если нас описать одной фразой, то мы — поколение «А что, так можно было?». Мы спокойно подвергаем сомнению старые ценности и установки. Для нас работа — это не обязательно «идти в офис», мы знаем гораздо больше вариантов. Бизнесмены постарше выглядят определенным образом, носят костюмы, они чуть больше похожи друг на друга. А поколение младше еще свободнее, они — суперские.

Ты много пишешь о спорте, недавно вышла твоя книга о домашних тренировках «#Сашин фитнес». С чего

началось это увлечение и почему тебе важно об этом говорить?

Я много лет профессионально занималась карате, у меня был черный пояс, я выступала на соревнованиях. Когда это мне поднадоело, я пошла в зал и стала заниматься фитнесом. Я считаю, это очень важная инвестиция в настоящее, и в будущее. Регулярная физическая активность спасает меня: не знаю, как я жила бы без этого. У тебя стресс — так ты его сбрасываешь и сразу чувствуешь себя лучше. У этого есть научное обоснование, в моей книге много источников, я цитирую исследования последних лет. Мне кажется, многие просто не знают, что можно улучшить качество своей жизни. Думают, что фитнес — это для накачанной попы или кубиков на прессе. А мне

РЕКЛАМА

teplo.
gastrobar

Новый проект от команды «Веранда и Вино»
- гастробар на центральной площади города!

* НОВАЯ БАРНАЯ КАРТА – БОЛЬШОЙ ВЫБОР СИДРОВ, АВТОРСКИХ КОКТЕЙЛЕЙ.

* ДВЕ ОДДЕЛЬНЫЕ КАРАОКЕ - КОМНАТЫ

* ТЕМАТИЧЕСКИЕ ВЕЧЕРИНКИ

И много других сюрпризов! Вы знаете, где найти тепло!

Белгород, Соборная площадь, 1. телефон: +7 (930) 08-555-08

Веранда и Вино

СВЕТЛАНА БОРУХА

Текст МАРИЯ ВЕРБИНА Фото ТИГРАН ЛАЛАЯН

Болезнь не спрашивает, болезнь не бывает вовремя и перед болезнью равны все. Никакие деньги и связи не заставят самую распространенную проблему современности отступить. Только упорное лечение и профилактика спасают от рака. Статистика тоже не радует с каждым годом количество больных увеличивается, несмотря на то, что медицина вроде бы развивается ударными темпами. Так, рак не обошел стороной директора Белгородской государственной филармонии, кандидата педагогических наук Светлану Боруха.

Несмотря на все тяготы, она смогла побороть недуг, не оставляя свою любимую работу продолжила заниматься творчеством с новыми силами. Такие истории мотивируют и дают надежду.



Вы помните первую мысль, когда узнали свой диагноз?

Такой диагноз врачи всегда озвучивают с осторожностью. О раке я узнала после профилактического УЗИ. Во время процедуры доктор увидел нечто. По ее глазам поняла, что ей это не нравится. После я пошла на маммографию, пункцию под контролем УЗИ, как только пришли стекла, доктор точно сказал, что у меня онкология. На текущем обследовании врач удивился ответу, что у меня ничего не болело. И за пятнадцать дней ожидания операции я поняла, что болело. Но не так, как мы привыкли ощущать боль. Она была не постоянная и ноющая, а периодичная и точечная. Напоминала спортивную боль после тренировки. Из-за того, что процесс обнаружения онкологии был растянут, я не испытала резкое ощущение страха, появилось недоумение. Первое, что мне хотелось - обратиться к Господу и спросить: «За что? Я же тебе повода не давала, чтобы дарить мне такие тяжелые болезни». Вторая мысль в моей голове - не вовремя. Болезни вообще не бывают к месту. Это был год, когда Евгений Савченко шел на выборы губернатора Белгородской области. Я являлась одним из его доверенных лиц и должна была довести избирательную кампанию до конца. Попросила врача отсрочить операцию до оглашения результатов выборов. Мне требовалось около месяца, но доктор ответил отказом, положил на стол и прооперировал. Чему я благодарна, ведь эта болезнь развивается очень быстрыми темпами, и неизвестно, на какой бы стадии я оказалась через месяц.

Ваша жизнь разделилась на ДО и ПОСЛЕ?

Безусловно. Очень сильно поменялось отношение к жизни и к людям. Я всегда была человекоориентирована, у меня много друзей, всегда открыта к общению. Очень люблю людей, животных, природу и саму жизнь. У меня появилось более трепетное и бережное отношение к моему окружению. Я директор большого коллектива, после болезни стала обращать внимание на их личные проблемы больше, чем делала это раньше. Начала интересоваться их здоровьем и самочувствием. Чаще говорю своим сотрудникам и друзьям, что нужно беречь себя. Есть и физиологические изменения. Я стала слабее. Можно сказать, что немного состарились в физиологическом смысле. Химиотерапия не прибавляет здоровья, она же призвана убивать. Это ее механизм борьбы с болезнью. Но умирают не только злокачественные клетки, но и здоровые. Я поддерживаю свою физическую форму, продолжаю ходить в бассейн и в спортивный зал. Физические нагрузки, выполняемые раньше, сейчас мне недоступны, стала быстрее уставать. Это происходит не из-за лени и отсутствия моего желания, таковы последствия болезни. У кого-то, может, по-другому: смог взять себя в руки и восстановить здоровье. Я еще не смогла этого сделать. Врач мне сказал, что онкология питается сладким, теплом и унынием. Из жизни нужно исключить сахар, алкоголь и тепло. Я перестала ходить в бани и сауны. Раньше нравилось встретиться с подругами, выпить горячего чая, попариться, поболтать. Но пришло отказать от такого времязатратного, здоровье для меня важнее.

Есть ли ощущение «эффекта пружины», когда во время болезни она сжалась, а теперь разжимается и жизнь играет новыми красками?

Да, есть. Но я бы не назвала это эффектом пружины. У пружины есть интересные свойства. Главное - сохранение изначальной формы. Она может сжиматься, потом растягиваться и наоборот. У меня другой эффект. Это не сохранение первоначального вида, а стремление к новому и изменение своей формы существования и жизни. Мне всегда нравились путешествия с семьей. Теперь это особенно ценно: поехать, изучить, увидеть, узнать новое. Я сейчас нахожусь в стадии ремиссии, остался год терапии. Потом, как говорит доктор, меня

могут отпустить на четыре стороны. Но мысль о том, что ко мне пришла такая тяжелая болезнь, из-за которой умирают люди, дала понять, что нельзя тратить жизнь впустую. Нужно заниматься тем, что тебе интересно. Я после болезни стала волонтером в консультационном центре Евгении Кондратюк. Конечно, мы все были «тимуровцами» в школьные годы и собирали макулатуру, металлолом. Но ощущение того, что я помогаю по воле сердца, пришло после болезни. Мы же люди занятые: работа, семья, домашние животные, фестивали и даже настольный теннис в подвалном помещении филармонии до пяти утра. Не обращаем внимания на то, что кому-то могут быть нужны наши поддержка и помощь.

Было ли ощущение, что вы наедине со своей проблемой?

Было. Я обратилась к врачам. Хирурги относятся спокойно и привычно к этой проблеме, это же их работа. Они занимаются удалением онкологии каждый день. А вот терапевт со мной долго разговаривала, рассказала о последствиях, о прохождении лечения и посоветовала удалить молочную железу полностью. Благодаря этому я избежала лучевую терапию и пережила только шесть курсов химиотерапии. Рядом со мной всегда были мои муж и дочь. Но я все равно ощущала, что нахожусь одна. Четыре года назад в Белгороде не было такой возможности позвонить и узнать. Можно прийти к гинекологу, маммологу и проконсультироваться. Но не было тех, кто перенес эту болезнь и рассказал об этом. Никто не может спокойно сказать о наличии сахарного диабета, онкологии и так далее. То, что люди стесняются об этом говорить - нормально. Работодатели не захотят брать на работу нездоровых сотрудников, друзья будут с опаской с тобой общаться. Болезнь человека не красит, однозначно. Но поговорить с человеком, который перенес онкологию - необходимость, особенно тем людям, которые только готовятся к лечению. Я это знаю и по себе, и по своим коллегам. Мы проводили диспансеризацию и у одной из моих сотрудниц обнаружили рак. Она ко мне приходила, мы с ней долго разговаривали, я рассказала о том, как проходило мое лечение. Надеюсь, что эти разговоры ей помогли. Мне уж точно, несмотря на то, что уже пережила такую ситуацию.

Что помогло понять и принять болезнь, согласиться с ней, отпустить ее и придумать новый для себя путь?

Во-первых, мои родные. Мне есть ради кого жить. Маме в этом году 89 лет. Желаю, чтобы она прожила минимум до ста. Муж, который является моей опорой. Был такой момент, когда он даже подстригся налысо, чтобы меня поддержать. Мы 38 лет в браке, а нужно еще «золотую» свадьбу отпраздновать. У меня замечательная дочь и мне хочется дожить до внуков. Во-вторых, я люблю жизнь. Мне нравится быть в этом мире. Я понимаю, что смерть - это часть жизни, ее этап и она неизбежна. Кстати, это начала понимать не так давно. Но все-таки жить мне нравится больше, чем болеть и готовиться к уходу из этого мира. И я хочу жить активно, радоваться каждому дню. Поэтому нужно было принять болезнь и понять, что со всем этим делать. Мне кажется, что врачи должны более точно формулировать и доносить людям эту мысль. «Да, это болезнь. Но ее можно вылечить. Даже если эта болезнь в хроническом состоянии, с ней можно жить». Яркий пример - Иосиф Кобзон. Сколько лет он боролся с онкологией и до последнего выходил на сцену сразу после химиотерапии. Почему он это делал? Потому что человек любил свою жизнь, свое дело.

Могли бы что-то посоветовать людям, которые столкнулись с диагнозом «рак»?

Главное, не отчаиваться и не унывать. Потому что это дорога в никуда. Бороться! Как говорят психологи, у нас нет проблем, есть задачи, которые нужно решать. Если вы узнали свой диагноз, значит перед вами появились новые задачи. Решайте их и все будет хорошо.

