

# Осенью оставался один путь — вверх

ГЕРОЙ ОЛИМПИАДЫ В ПЕКИНЕ РАССКАЗАЛ, КАК ПОДНИМАЛСЯ «СО ДНА»



**В Пензу приехал спортсмен, который успел принести российскому болельщику последнюю крупную радость до отлучения России от международных соревнований. Александр Большунов, студент пензенского госуниверситета, завоевавший в Китае три золотые награды, привез их в Пензу. Вместе с ним приехала еще одна студентка — участница Игр Мария Истомина. Олимпийцы побеседовали со студентами вуза и ответили на их вопросы.**

но каждый месяц возникали серьезные проблемы. Сначала падение с велосипеда, потом боли сухожилия на пятках. Затем появилась проблема с зубом, пришлось делать операцию под общим наркозом. Тем временем наступал октябрь — начало лыжного сезона.

«Десять дней после операции яждал. Тренироваться было нельзя, чтобы швы не разошлись. Потом полетел на сбор в Финляндию, начал готовиться. Физической формы не было вообще никакой. Я оказался, можно сказать, на самом дне. В этот момент пообщался с одним знакомым, поделился проблемами и услышал в ответ: «Так у тебя остался только один путь — вверх, раз ниже падать уже некуда». Так и получилось — к Олимпийским играм удалось хорошо подготовиться», — вспомнил Большунов.

## МЕЛОЧЕЙ НЕТ

Китай, по словам спортсменов, они толком и не видели. Их сразу отделили от мира и в защитных костюмах отвезли в олимпийскую деревню. Запомнили только доброе приветливое отношение со стороны волонтеров и их удивительную психологическую устойчивость, когда любые форс-мажоры встречались с неизменной улыбкой на лице.

Сан Саныч поделился еще одним сложным моментом. За неделю до старта наша команда перед отлетом жила в одном отеле с норвежцами, у которых несколько спортсменов «дали» положительный тест на ковид. Студент ПГУ делал все возможное, чтобы болезнь не сорвала чемпионские планы: в ход пошли электронная маска и антисептики. Он даже не ел в общей столовой, уносил еду в номер.

«На пути к победе мелочей нет, — считает Александр, — перед стартом продумываешь гонку, строишь план, в какой момент ты должен ускориться или сделать отрыв, в марафоне расписываешь каждый напиток и на каком километре его будешь пить. И сколько должен выпить за весь марафон. Если этого не сделать — большой шанс «пролететь» мимо медалей».

Александр рассказал, что всегда перед сезоном записывает на бумагу цели. Так было и в прошлом году. Записал: два олимпийских золота. Выиграл три. А мог бы и четыре: «После стартовых гонок потратил чуть больше эмоций, чем надо, все-таки первая золотая олимпийская медаль, трудно себя контролировать».

Для Марии, которая сама медалей не взяла, наиболее запоминающимся стал двойной успех мужской и женской эстафет: «Очень болели за девчонок и ребят, радовались их победе. Это показывает уровень команды. Причастной себя к победе не считаю, ведь сама не бежала. Но надеюсь, что буду работать и достигну подобного успеха».

## ЯБЛОКО ОТ ЯБЛОНИ...

Рассказали спортсмены и о других вещах. Например, как

пришли в спорт. Александра привел отец, за которым он сначала повторял движения на лыжне, а потом начал его обгонять.

«Вообще, отец для меня пример во всем. Он и дом может построить, и машину перебрать до винтика. В деревне сделал у дома волейбольную площадку, футбольное поле, оборудовал лыжный круг километровой длины. Стараюсь поступать, как он», — признается Большунов.

Мария Истомина, по ее словам, «заболела» лыжами, посмотрев по телевизору соревнования по биатлону.

«Было мне тогда 16 лет, и я твердо решила, что буду заниматься. Хотя все говорили, что уже поздно начинать карьеру в большом спорте», — вспоминает она.

Рассказали лыжники и о том, как проводят редкие минуты свободного времени. Мария — за книгой.

«А у меня и не остается его. Подготовка, обследования, встречи, мероприятия. Я отдыхаю на тренировке», — развел руками трехкратный олимпийский чемпион.

После ПГУ Александр Большунов встретился с главой региона Олегом Мельниченко. Обсуждался вопрос развития лыжных гонок в Пензенской области.

«Эта беседа еще раз доказала необходимость развития в регионе лыжного спорта. Мы возобновим подготовку к реконструкции стадиона «Снежинка» в Пензе, сделаем на его основе современную лыжную базу. Тем более проект поддерживает президент Федерации лыжных гонок РФ Елена Валерьевна Вяльбе. Также планируем обновить лыжную базу ПГУ», — рассказал затем глава региона.

Андрей ЛИТВИНОВ.

Фото с официальных сайтов ПГУ и правительства Пензенской области.

## СКОМКАННАЯ ПОДГОТОВКА

Сан Саныч (как его все давно называют) подарил вузу талисман выигранной им Олимпиады — панду Бин Дунь Дуня.

«Всегда с удовольствием приезжаю в Пензу. Здесь встречают с теплотой, по-особенному, не так, как в других городах», — признался трехкратный олимпийский чемпион.

Первый же вопрос, заданный Александру, касался текущей ситуации. Студенты интересовались, как быть отлученным от международных соревнований россиянам?

«Конечно, хочется выступать и доказывать, кто лучший на дистанции. Когда ты делаешь это на соревнованиях, с участием сильнейших, то это другие эмоции, ради которых и тренируешься. На данный момент ситуация неоднозначная. Надеюсь, к зимнему сезону все успокоится, и мы сможем выступать на крупнейших соревнованиях. Если нет, тогда план «Б» — соревнования в России, на которые будут приглашать и иностранных спортсменов», — рассказал сильнейший лыжник планеты.

Поделился он и тем, как вкалывался в оказавшийся золотым сезон. Подготовка шла, мягко говоря, не гладко. Букваль-



# Онкология молочных желез: факторы риска и профилактика

**Рак молочной железы в России находится на первом месте среди причин смертности женского населения. Если раньше эти злокачественные новообразования диагностировали в основном у возрастных представительниц слабого пола, то сейчас у этого заболевания нет возрастных ограничений.**

Факторы риска развития рака груди достаточно обширны: акушерские и гинекологические факторы риска, генетическая предрасположенность, чрезмерный стресс, отсутствие здорового образа жизни — курение и алкогольная зависимость.

Следует отметить, что регулярное прохождение профилактических мероприятий заметно снижает риск развития онкологии.

В диспансеризацию входят такие исследования:

— осмотр фельдшером, врачом-гинекологом на выяв-

ление визуальных и иных локализаций онкозаболеваний для граждан в возрасте 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36 лет, в возрасте с 39 лет до 99 лет — ежегодно;

— маммография в возрасте от 40 до 74 лет — один раз в 2 года.

Участковый врач-терапевт или гинеколог при наличии показаний или высоких факторов риска рака молочной железы может дать направление на маммографию в любом возрасте, независимо от даты прохождения медосмотров.

Выявить первые признаки развития патологического процесса можно самостоятельно, каждой женщине следует проводить самообследование молочных желез для исключения узелковых образований.

Данные диагностические мероприятия позволяют выявить опухоли как доброкачественного, так и злокачественного характера на ранних стадиях, что имеет важное значение для своевременного назначения лечения.

Предотвратить онкологическое заболевание можно, главное — вовремя обратиться к врачам!

Если у вас есть вопросы, касающиеся проведения диспансеризации или профилактических осмотров, а также оказания медицинской помощи по онкологическому профилю, обращайтесь к старшим представителям по телефону «горячей линии» Единого контакт-центра в сфере ОМС Пензенской области **8-800-100-80-44 (звонок бесплатный)**.

## ВАШ ИНТЕРЕС — ОМС

