

«ЗАРЯЖАЮСЬ ОТ ТОГО, ЧЕМ ЗАНИМАЮСЬ»

БОРИС ЯРКОВ



Иван ВДОВИН, 74 года

Иван ВДОВИН всегда вел активный образ жизни. В юном возрасте занимался боксом, имел разряды. Став старше, получил педагогическое образование и много лет преподавал физкультуру в школе. Выход на пенсию подарил больше времени для новых увлечений, но в планы вмешалась онкология. Несмотря на неутешительные прогнозы врачей, екатеринбуржец не сдался. Он мужественно прошел через сложное лечение и сегодня, в свои 74, чувствует себя здоровым и полным сил.

На протяжении нескольких лет Иван Викторович является членом туристического клуба для пожилых людей «Каравелла», который действует на площадке Центра социального обслуживания населения Октябрьского района Екатеринбурга. Занимается организацией мероприятий для пенсионеров, мотивирует их заниматься спортом и больше двигаться.

«Мы частенько бываем в парке у Дворца молодежи. Каждый месяц проводим там городки. Приходят почти все пенсионеры города, независимо от района. Кроме городков, мы сдаем нормы ГТО и постоянно тренируемся: бегаем, делаем отжима-

ния, приседания. Нормативы вписаны в каждую возрастную группу: от 60 до 65, от 65 до 70, от 75 и выше. Еще каждый месяц играем в футбол, дартс, бадминтон и теннис. По вторникам ходим на прогулки по городу, в походы выходного дня», — поделился пенсионер.

Но это еще не всё. После пережитой болезни Иван Викторович окончил школу альпинистов и с тех пор проводит занятия по вязанию альпинистских узлов для людей пожилого возраста и детей. «Мы учимся поэтапно, — говорит он. — Разрабатываем моторику рук и память». Также пенсионер занимается водным туризмом. Несколько раз в год с клубом «Каравелла» и другими желающими ходит на сплавы по рекам Чусовой, Исети. А благодаря знаниям, которые получил в школе спелеолога, изучает пещеры и водит туда экскурсии.

Энергии, несмотря на возраст, у Ивана Викторовича много. Он регулярно поддерживает свой организм тренировками в зале и даже участвует в соревнованиях. Например, каждый год ездит на турнир «Золотой тигр», где выступает в жиме штанги лежа. В 2024-м и 2025-м годах занимал первые места.

Особое место в жизни Ивана Викторовича занимает творчество — он пишет картины:

«Я начал рисовать около 12 лет назад. Мне было интересно, и нужно было чем-то занять себя во время пребывания в больнице. Попросил принести карандаши и потихоньку начал. Потом, уже после выздоровления, я пришел в Дом народного творчества. Там меня научили базовым навыкам художника. Сейчас в основном пишу маслом. Из тем выбираю природу, животных, спортивные сюжеты».

Одна из картин Ивана Викторовича — «Весна» — была приобретена благотворителями. Средства пошли в фонд помощи детям с онкологическими заболеваниями, а пенсионеру вручили благодарственное письмо, которое он очень бережно хранит, зная, что его творчество приносит пользу.

Людям своего возраста Иван Викторович советует не лениться. Нужно искать интересные увлечения, бороться со своими «не хочу» и окружать себя общением. Ведь все это — главный стимул к жизни.

«У меня ребята в соцсетях спрашивают: откуда у тебя столько энергии? А я говорю, что заряжаюсь от того, чем занимаюсь, и от людей, с которыми встречаюсь. От этого еще больше хочется что-то делать».

Подготовила
Анастасия ЯКОВЛЕВА

Время тепла и заботы

Подбираем осенний уход за кожей, учитываем отопление и возраст



После лета кожа уставшая, обезвоженная, с микрораздражениями от ультрафиолета, жары и пыли. А если удалось съездить к морю, к списку проблемных факторов добавляется и морская вода. Впереди — подключение отопления, холод и ветер. Поэтому важно вовремя перейти на осенний режим сбережения кожи, а заодно подключить все активы, которые бережно сохраняют тонус, сделают кожу здоровой и сияющей. Рассказываем, как правильно подобрать уход для лучшего антивозрастного эффекта.

Осеннее солнце перестает быть агрессором, интенсивность ультрафиолетового излучения снижается до физиологически безопасного уровня, что позволяет интенсивнее добавлять в уход кислоты, ретинол и другие «активы» в привычном формате без риска навредить коже. А значит, это лучшее время для введения антивозрастного ухода. В современной косметологии есть две популярные философии сохранения молодости кожи: запуск собственных резервов клетки через природные биотехнологии и дерматологический, то есть использование доказанных активов, таких как ретинол и пептиды.

Что добавить в уход? Для максимального эффекта косметологи советуют сперва подготовить кожу, а потом вводить интенсивные средства. Тонер, крем, восстановление липидного слоя и тканевые маски, их рекомендуется использовать 2–3 раза в неделю.

Самое время вспомнить про любимые сыворотки, активаторы и кремы, которые были слишком «тяжелыми» в летнюю жару. Обязательно начинать с базы, а именно — хорошего очищения, тонера и крема. Это минимальный набор для поддержания здоровья кожи. Осенью можно обратить внимание на

крем с более плотной текстурой, чем в теплое время года, главное — убедиться в отсутствии индивидуальной аллергии на компоненты в составе и учитывать свой тип кожи (жирная, комбинированная, нормальная или сухая).

Что подойдет в зависимости от возраста и состояния кожи? Производители косметики, делающие ставку на естественные процессы кожи, предлагают не бороться с возрастом, а поддерживать «клеточную энергию» и естественные защитные механизмы. Возрастной порог вхождения здесь ниже, а действие средств мягче, поэтому подойдет начинающим. Например, греческий бренд Arevita на 94–99% (в зависимости от линейки) состоит из натуральных компонентов, а «флагманом» считается линейка «Queen Bee» с маточным молочком CR, которое укрепляет клеточный иммунитет.

Второй вариант подойдет скептикам, для которых важна клиническая эффективность и рекомендации дерматологов. Такие продукты защищают от внешних факторов — экспосом — и глубоко корректируют признаки старения. Например, URIAGE предлагает несколько линеек с разными активами, одна из них: Age Lift. Продукты сочетают ретинол 0,05%, что является одной из самых безопасных и действенных концентраций, и гиалуроновую кислоту. А для максимальной защиты добавлена защита от синего света.

Часто производители косметики выпускают продукты линейками, в которых все средства дополняют друг друга. Обязательно покупать полный набор, особенно если на косметическом столике уже есть «любимчики», но обязательно стоит присмотреться и изучить рабочие составы. Это поможет поклонникам натуральной косметики и сторонникам клинически протестированных компонентов и инноваций подобрать уход на эту осень.

Елена ВОЛКОВА



Рисунок-аппликация
Ивана Вдовина