



16+

2018МАРТА

ВЫБОРЫ
ПРЕЗИДЕНТА
РОССИИ

Вниманию главных бухгалтеров предприятий и организаций

Краснодарстат сообщает, что годовая бухгалтерская (финансовая) отчетность за 2017 год, включая аудиторское заключение, если отчетность подлежит обязательному аудиту, должна быть представлена в органы госстатистики не позднее 1 апреля 2018 года.

Бухгалтерскую отчетность в соответствии с Федеральным законом РФ №402-ФЗ «О бухгалтерском учете» представляют все организации (за исключением организаций государственного сектора и Центрального банка РФ), в том числе и находящиеся на упрощенной системе налогообложения, по месту регистрации.

Организации и предприятия могут представить годовую бухгалтерскую (финансовую) отчетность, включая аудиторское заключение по следующим адресам.

- По Краснодарскому краю: г. Краснодар, ул. Орджоникидзе, 29, каб. 2, 10, телефоны для консультаций: 8 (861) 262-42-38, 8 (861) 262-33-49;

- по Республике Адыгея: г. Майкоп, ул. Жуковского, 54, телефоны для консультаций: 8 (8772) 52-65-04, 8 (8772) 52-66-37.

Возможно предоставление годовой бухгалтерской (финансовой) отчетности в электронном виде по телекоммуникационным каналам связи.

Подробная информация размещена на сайте Краснодарстата http://krsdstat.gks.ru/отчетность/бухгалтерская_отчетность.

УВАЖАЕМЫЕ ПЕШЕХОДЫ!

Переходить проезжую часть дороги надо только по обозначенным пешеходным переходам и на разрешающий сигнал светофора, а также перед выходом на проезжую часть дороги необходимо убедиться в безопасности перехода. Находясь с ребенком на проезжей части дороги, крепко держите его за руку, постоянно разъясняйте о необходимости соблюдения Правил дорожного движения, обучайте ориентироваться в дорожной обстановке, воспитывайте у них навыки безопасного поведения на улице.

Давайте вместе бороться за счастливое детство наших детей и безопасность на дорогах города Краснодара! Взаимное уважение участников дорожного движения поможет избежать дорожно-транспортных происшествий и их тяжелых последствий!

УВАЖАЕМЫЕ ВОДИТЕЛИ!

Убедительная просьба быть предельно внимательными на дороге, соблюдать безопасную дистанцию, выбирать скоростной режим, строго выполнять предписания дорожных знаков, особенно вблизи дорожного знака «Дети», а также требования и указания сотрудников дорожно-патрульной службы. Если перед нерегулируемым пешеходным переходом остановилось или замедлило движение транспортное средство, то водители, движущиеся по соседним полосам, могут продолжить движение, лишь убедившись, что перед указанным транспортным средством нет пешеходов. Не перевозите детей, не достигших двенадцатилетнего возраста на переднем сиденье автомобиля, а также при отсутствии специального детского удерживающего устройства, ведь его жизнь и здоровье в ваших руках.

Отдел ГИБДД УМВД России по городу Краснодару



Пушкин в нашей душе

В Краснодарской краевой универсальной научной библиотеке имени А. С. Пушкина состоялся музыкально-поэтический спектакль-декламация «На афише — Пушкин», посвященный Дню памяти поэта.

В основу литературно-музыкальной композиции, представленной вниманию любителей и почитателей творчества поэта, легли биографические данные о женщинах, вдохновивших Александра Сергеевича Пушкина на создание лучших лирических произведений, фрагменты личной переписки, воспоминания современников.

Поэтические произведения прозвучали в сопровождении классической музыки в исполнении заслуженных работников культуры Кубани Ларисы и Владимира Городжановых (камерный оркестр «Благовест»). Участники праздни-

ка услышали нетленные музыкальные творения П. Чайковского, А. Даргомыжского, С. Рахманинова, Н. Римского-Корсакова, М. Глинки и других композиторов.

День гибели Александра Сергеевича Пушкина, 10 февраля,— особая дата для всех, кому дорого это имя. Собираясь вместе, пушкинисты читают произведения любимого писателя, слушают музыку, написанную на его стихи, смотрят театральные постановки, созданные по его стихам и прозе. Для сотрудников Краснодарской краевой библиотеки А. С. Пушкина

эта дата значимая. Ведь именно 10 февраля в 1900 году, к 63-й годовщине со дня гибели поэта, в Екатеринодаре была открыта библиотека, названная его именем.

В рамках проекта «На афише — Пушкин» гостям мероприятия была представлена видеопрезентация «Великие русские оперы, созданные по произведениям Пушкина», а также книжная выставка «Поэты в России рождались с дантесовой пулей в груди».

Фото Юрия КОРЧАГИНА



КОНКУРС

«Лидеры России» — кадровый резерв

В Сочи завершился Всероссийский конкурс управленцев «Лидеры России», который проводился по инициативе Президента России Владимира Путина и был направлен на то, чтобы выявить сильных управленцев, дать им возможность для самореализации, используя реально работающие социальные лифты.



Наталья МЕЛЬНИКОВА
Фото Кристины ЛОКТЕВОЙ

В финал конкурса «Лидеры России» вошли триста участников — девять (генеральные директора, индивидуальные предприниматели, ведущие инженеры компаний) представляли Краснодарский край.

Участники и победители этого конкурса могут быть задействованы в партийной работе в регионах, что позволит сформировать кадровый резерв. Об этом заявил секретарь Генерального совета партии «Единая Россия», вице-спикер Совета Федерации Андрей Турчак по итогам финала конкурса, в котором он участвовал в качестве наставника.

— Конкурс «Лидеры России» направлен на формирование кадрового резерва. Наша задача — не просто выявить эту сотню победителей, ведь по сути каждый из ребят является

победителем, даже если не прошел этап отбора. Мы ставим перед руководителями региональных отделений задачу работать с этими ребятами, формировать с их помощью кадровый резерв, в том числе для использования в партийной работе, — заявил Андрей Турчак.

Секретарь Генсовета партии отметил высокую мотивацию у финалистов конкурса, которая позволила им реализовывать свою активность, причем в самых разных сферах.

— У меня был очень интересный первый кейс, он связан с нашей задачей обновления партии. Были сделаны конкретные предложения прикладного характера, которые мы постараемся реализовать на практике. Помимо тестирования мы провели еще ряд личных встреч, и с высокой долей вероятности многие из ребят, с которыми я общался, будут востребованы в работе партии на федеральном уровне. Мы общались

лично с шестью кандидатами и договорились с ними о том, что они приедут в Москву, где мы уже поговорим предметно, — рассказал Андрей Турчак.

Он обратил внимание на то, что необходимость в обновлении связана с электоральными задачами, стоящими перед партией с учетом подготовки к выборам в Госдуму, которые пройдут в 2021 году.

— Этот запрос на обновление мы должны реализовывать. И это касается не только ребрендинга партии, связанного с изменением фирменного стиля, но и с содержательной перенастройкой, ревизией и вопросами кадрового обновления. И в данном случае конкурс «Лидеры России» абсолютно стыкуется с задачей поиска и формирования кадрового резерва, — подчеркнул секретарь генсовета партии, добавивший, что кроме лидерских качеств молодых людей оценивались и их умения работать в команде.

Три краснодарца стали победителями конкурса «Лидеры России». Это индивидуальный предприниматель Владимир Глинский, сотрудник банка Максим Дузь и представитель строительной компании Игорь Мищенко. Все они смогут в течение года получать консультации лучших управленцев страны. Всего же в финале приняли участие девять жителей края.

— «Лидеры России» — уникальный конкурс, инициированный Президентом России, является новой формой поиска кадрового резерва. Приятно понимать, что среди трехсот лучших молодых лидеров страны девять кубанцев. Поздравляю их с таким успехом в конкурсе. Мы, безусловно, будем следить за дальнейшей судьбой финалистов. Кроме того, все они будут зачислены в кадровый резерв Краснодарского края, — сказал губернатор Краснодарского края Вениамин Кондратьев.

По словам главы региона, совсем неважно, в какой отрасли финалисты в будущем применят свои умения.

— Бизнес, общественные организации, власть — мы все в одной команде и «играем» с одной целью: сделать Кубань процветающей и сохранить стабильный рост региона. Сегодня Кубани, как и всем другим регионам страны, нужны молодые, целеустремленные и трудолюбивые лидеры. Мы готовы предложить победителям самые перспективные отрасли и проекты, которые есть в регионе, — заявил губернатор.

Напомним, что в финал «Лидеров России» вышли житель Новороссийска Роман Проценко и восемь краснодарцев: Расул Гезалов, Владимир Глинский, Максим Дузь, Михаил Каминский, Сергей Клыков, Алексей Корниенко, Игорь Мищенко и Юрий Мордвин. Во время финальных испытаний участники выполнили десять оценочных заданий, таких как авторский кейс наставника конкурса, бизнес-кейс, социальный кейс, деловая игра, управленческая симуляция, тест креативности, тест на знание современных технологических трендов и ряд других. За каждое выполненное задание начислялись баллы. По итогам баллы каждого участника суммировались для формирования рейтинга финалистов.

Также 10 февраля финалисты провели открытые уроки для старшеклассников в двадцати школах Сочи. В конце урока ученики заполнили анонимные анкеты, где поставили каждому из участников финала оценки, которые повлияли на окончательное распределение победителей, сообщили организаторы конкурса.

Всего на участие в «Лидерах России» было подано 199 тысяч заявок, до полуфинала дошли 2,7 тысячи человек. Из этого числа были отобраны триста финалистов, которые получат образовательные гранты в размере одного миллиона рублей.

Конкурс оказался крайне востребован, и организаторы намерены сделать его ежегодным.



Кубанский малый бизнес — на высоте

Губернатор Краснодарского края Вениамин Кондратьев поздравил Лилию Цыганок с победой в конкурсе «Инновационный бизнес-навигатор».



«Лилия Цыганок с хутора Копанского стала победителем федерального конкурса «Инновационный бизнес-навигатор» и получила грант в размере одного миллиона рублей на развитие своего дела — семейной кролиководческой фермы. Кубанский малый бизнес на высоте. Поздравляю, — написал глава региона в своем микроблоге.

Конкурс проводит Российский союз промышленников и предпринимателей (РСПП) совместно с Центром регионального развития бизнес-технологий РСПП. Цель конкурса — развитие малого и среднего бизнеса в регионах, повышение предпринимательской конкурентоспособности.

Краснодарский край вошел в число пяти пилотных регионов, на территории которых прошел конкурс.

Обучение по программе Executive MBA «Оптимизация бизнес-процессов в условиях глобальных вызовов и изменений» у лучших бизнес-тренеров Бизнес-школы РСПП, действующих экспертов и лидеров соответствующих отраслей прошли 29 представителей пятнадцати предприятий малого и среднего бизнеса региона. Обучение прошло на базе первого в Краснодарском крае государственного коворкинга для предпринимателей «Место действия». Партнером и организатором мероприятия выступило Краснодарское региональное отделение РСПП.

ПРАЗДНИК

С Днем российской науки!

В Краснодарской филармонии имени Г. Ф. Пономаренко состоялся праздничный концерт, посвященный Дню российской науки. В мероприятии приняли участие и. о. министра образования, науки и молодежной политики края Константин Федоренко, научные и научно-педагогические работники, представители администрации региона.

Присутствующим с профессиональным праздником поздравила вице-губернатор Краснодарского края Анна Минькова.

— Сегодня наша жизнь — это гонка: техническая, инновационная, интеллектуальная. И мы понимаем: кто в ней опоздает, тот проиграет, и здесь на вас особая ответственность. Благодаря таким людям, как вы, Кубань абсолютно во всех сферах добивается выдающихся результатов, мы видим развитие, — обратилась Анна Минькова к ученым.

Она привела пример, что еще не так давно многие болезни, которые были неизлечимы, теперь поддаются лечению. Школьники — шести- и семиклассники теперь сами могут конструировать сложных роботов и летательные аппараты.

— Экология, химическая промышленность, связь, сельское хозяйство — передовые научные разработки есть везде. Благодаря вашей работе, наш край входит в десятку наиболее успешных по развитию фундаментальной науки, — акцентировала вице-губернатор.

Замглавы региона уточнила, что край оказывает ученым максимальную поддержку грантами, при этом особое внимание уделяется молодым специалистам. Так, почти семьсот человек получают средства на свои исследования из бюджета края и федеральных фондов.

— На инвестиционном форуме, который на днях пройдет в Сочи, будет подписано новое соглашение с Российским фондом фундаментальных исследований. Благодаря этому, уже с 2019 года финансирование увеличится до ста миллионов рублей. А значит, появятся новые исследования, новая инновационная среда и новые имена, — добавила Анна Минькова.

Вице-губернатор вручила ученым, достигшим существенных профессиональных результатов в 2017 году, государственные и краевые награды.

После церемонии награждения на сцену вышли творческие коллективы Краснодарской филармонии имени Григория Пономаренко.

Прошло два с половиной года работы депутатов городской Думы Краснодара шестого созыва. Над решением каких проблем работали местные парламентарии, что получилось, а какие острые вопросы еще рано снимать с контроля? Отчеты о деятельности

комитетов расскажут об этом.



Депутаты комитета городской Думы Краснодара по вопросам экономики, торговли, сельского хозяйства, предпринимательства, инвестиционной политики и информатизации рассказали журналистам о том, как работали в прошлом году. По словам председателя комитета Натальи Альшевой, из 228 вопросов, рассмотренных на заседаниях комитета, 27 непосредственно касались направлений его деятельности.

Работы на всех хватает

Людмила МЕЦЛЕР
Фото Петра ЯНЕЛА

Важнейшим направлением в работе комитета остается отрасль торговли. В городе продолжается работа по приведению в единый архитектурный облик мелкорозничной нестационарной сети.

— В схему размещения нестационарных торговых объектов в первом полугодии 2017 года было включено 2198 объектов, в том числе: сезонные — 1073 и несезонные — 1125. Только за шесть месяцев доход, поступивший в местный бюджет за предоставление права на размещение НТО на территории города, составил более 34 миллионов рублей.

Комитет контролировал исполнение ранее принятых решений. Так, на одном из заседаний депутаты комитета обсудили представленный Управлением торговли и бытового обслуживания населения отчет о проделанной работе по ограничению розничной торговли пивом и пивными напитками на первых этажах многоквартирных домов и в пристройках к ним.

В Краснодаре на начало текущего года осуществляло свою деятельность порядка 625 предприятий потребительской сферы, расположенных в многоквартирных домах, реализующих пиво на розлив, в том числе: 390 магазинов, 235 предприятий общественного питания.

После вступления в силу закона количество объектов торговли, расположенных в многоквартирных домах и реализующих пиво на розлив, сократилось в два раза: часть предприятий добровольно закрылась, часть — исключила пиво на розлив из ассортимента продаваемых товаров. Сразу существенно снизилось в 2017 году и количество жалоб горожан по фактам продажи пива в жилом фонде. Если в 2016 году таких обращений было 106, то в 2017-м — 69.

— Но сегодня по-прежнему происходит реализация пива на розлив предприятиями торговли и общественного питания, расположенными в многоквартирных домах, — отметила Наталья Альшева. — Для пресечения фактов нарушения требований закона Управлением торговли направлена в адрес Управления МВД информация о 333 таких предприятиях. По фактам выявленных нарушений составлен 231 административный материал и изъято из оборота более восьми тысяч литров пива.

Председатель комитета обратила внимание присутствующих на то, что в апреле прошлого года законом Краснодарского края внесены изменения, в соответствии с которыми продажа пива на розлив разрешена ресторанам и кафе, которые расположены в помещениях общественного назначения, предусмотренных проектной документацией при строительстве многоквартирных домов. Внесение этих изменений приводит к тому, что магазины по продаже пива на розлив, а также предприятия общественного питания типа закусочных, размещенные в помещениях общественного назначения многоквартирных домов, перепрофилируются в статус кафе. Это в итоге приводит к возобновлению ситуации по бесконтрольному открытию в многоквартирных домах предприятий общественного питания под названием «кафе».

В блоке экономики, инвестиций и предпринимательства комитетом анализируется развитие малого и среднего бизнеса. В Краснодаре работает более 94 тысяч субъектов малого и среднего предпринимательства. Создано 245 тысяч рабочих мест! Это сорок процентов от общего числа населения, занятого в экономике кубанской столицы. Оборот превышает 684 миллиарда рублей.

С 2014 года в Краснодаре действует программа «Содействие развитию малого и среднего предпринимательства», в рамках которой субъектам малого и среднего предпринимательства

предоставляется финансовая, имущественная, консультативная и информационная поддержка.

Комитет на постоянном контроле держит выполнение государственных программ Краснодарского края. В прошлом году для выполнения 15 государственных программ было выделено 14,8 миллиарда рублей, из которых 2,4 миллиарда — федеральные средства и 12,4 миллиарда — краевые. Почти все деньги освоены.

Основа основ развития такого крупного города, как Краснодар, — это развитие реального сектора экономики, который формирует местный бюджет и как следствие улучшает социальную обстановку. Краснодар всегда занимал лидирующее положение по объемам привлеченных инвестиций в крае. И администрация кубанской столицы, и городская Дума уделяют пристальное внимание реализации значимых для города инвестиционных проектов. На инвестиционном форуме в Сочи краснодарская делегация заключила девять соглашений и протоколов о намерениях на общую сумму более 16 миллиардов рублей. А всего за пять лет администрация Краснодара заключила 85 соглашений с общим объемом инвестирования 256,5 миллиарда рублей.

В настоящее время в Краснодаре реализуется немало инвестиционных проектов.

— Депутаты нашего комитета приняли участие в организации и проведении публичных слушаний, на которых обсуждался индикативный план социально-экономического развития Краснодара на 2018 год, контроль за исполнением которого традиционно возлагается на наш комитет, — сказала Наталья Альшева. — В этом документе содержатся основные показатели развития экономики города. В процессе обсуждения поступило предложение доработать данный документ, включить в него индикаторы по отрасли «здравоохранение». Все замечания были учтены. Проект решения был рассмотрен и одобрен.

Особое внимание в своей работе депутаты комитета уделяют развитию малых форм хозяйствования в АПК города. Предприятия и хозяйства, которые работают на импортозамещение сельхозпродукции, показывают очень неплохие результаты. Однако депутаты комитета в ходе выездных заседаний выяснили, что мешают предприятиям работать еще лучше. Это проблемы со сбытом произведенной продукции, высокая стоимость дополнительных электрических мощностей, сложность оформления документов для получения субсидии.

— Помощь оказывается. И в рамках реализации краевой программы «Развитие сельского хозяйства и регулирование рынков сельскохозяйственной продукции, сырья и продовольствия», и муниципальной — «Содействие развитию малого и среднего предпринимательства в муниципальном образовании город Краснодар», — подчеркнула Наталья Альшева.

В качестве примера она привела КФХ Емелевой Л. В. и КФХ Цыганок Л. Э., получивших в 2016 году гранты на развитие семейных животноводческих ферм. За счет этих средств КФХ Емелевой Л. В. заканчивает строительство овцефермы, а КФХ Цыганок Л. Э. полностью реализовало проект по строительству семейной животноводческой фермы.

Не остались без внимания комитета и вопросы развития пищевой и перерабатывающей промышленности города. В настоящее время в Краснодаре реализуется несколько инвестиционных проектов в пищевой и перерабатывающей отрасли, соглашения по которым были подписаны на инвестиционном форуме в Сочи.

Также в прошедшем году комитетом совместно с Управлением информационно-коммуникационных технологий и связи уделялось внимание вопросам информационной безопасности.



Правильность решений проверяет жизнь

Комитет городской Думы Краснодара по собственности, приватизации, землеустройству, градостроительной и архитектурной деятельности по своему составу самый многочисленный: в него входят семь депутатов.

Наталья МЕЛЬНИКОВА
Фото Владимира СЕРГЕЕВА

По словам первого заместителя председателя местного парламента, председателя комитета Виктора Тимофеева, спектр проблем, поднятых народными избранниками, достаточно широкий, поэтому комитет тесно взаимодействует не только с профильными департаментами муниципальной собственности и городских земель и архитектуры и градостроительства — со всеми профильными структурами администрации города. Члены комитета состоят в 15 комиссиях, так что каждый работает сразу в нескольких.

Из вопросов по линии архитектуры и градостроительства отметим выработку решений по формированию зеленых зон, нормативов градостроительного проектирования, Правил землепользования и застройки и изменениям в генплан. Депутаты участвуют в слушаниях, где всегда занимают принципиальную позицию, высказывая много толковых предложений. Так, неоднократно перед застройщиками ставились вопросы об ограничении многоэтажной застройки в кубанской столице, необходимости возводить жилье сразу с социальной инфраструктурой — детскими са-

дами, школами, поликлиниками. Не допускать нарушений с этажностью высоток: если положено, чтобы на отведенном земельном участке появилось двух-, трех- или восьмизэтажное здание, то оно должно быть именно таким, а не выше.

Комитет тесно взаимодействует с другими комитетами гордумы. Например, совместно с комитетом по промышленности, строительству, транспорту, связи и охране окружающей среды неоднократно рассматривались вопросы, касающиеся организации платных автопарковок. С одной стороны, это помогает разгрузить центр города от большого потока машин, а с другой — пополнять местный бюджет.

Стремлением найти дополнительные источники доходов в городскую казну объясняется большая работа, которую проводил комитет в части утверждения схем размещения рекламных конструкций на земельных участках, находящихся в муниципальной собственности муниципального образования город Краснодар или государственная собственность которых

не разграничена. В течение года в это решение местного парламента комитет несколько раз готовил поправки, касающиеся утверждения новых мест, где могут быть установлены рекламные конструкции. Важно, что эта работа помогла навести в Краснодаре порядок с рекламой — сейчас рекламные конструкции удачно вписываются в современный облик краевого центра.

Но, чтобы получить такой результат, депутатам пришлось много и хорошо поработать. Они далеки от кабинетного стиля работы, поэтому при разработке любого вопроса обязательно выезжают на строительные площадки, места, где планируется организовать зеленые зоны, и т. д.

— Каждый из нас в своей деятельности руководствуется интересами жителей, — объясняет активность своих коллег Виктор Тимофеев. — А деятельность нашего комитета наиболее широко их затрагивает. Например, мы четко отслеживаем экономическую целесообразность действий в отношении муниципальной собственности: что выгоднее для города — продать ее или оставить, сдавать в аренду. Главное, чтобы это имущество эффективно использовалось и приносило доход в бюджет.

Депутат Галина Качура считает, что самое главное в работе комитета — выражать интересы и пожелания краснодарцев. А одно из них — улучшить ситуацию с детскими садами и школами, и здесь особая забота требует пригород Краснодар. Очень важным направлением в работе комитета Евгений Рудь назвал синхронизацию генплана города с программой ресурсоснабжающих организаций. Например, «Кубаньэнерго», благодаря такому подходу, получило участки, необходимые для развития промзоны, под строительство подстанций. Это же касается водоснабжения и водоотведения. И при корректировке генплана важно обращать внимание на эти проблемы.

— Мы — представительная власть, поэтому представляем интересы краснодарцев, — сказал Дмитрий Оберемченко. — В этой связи серьезнейшим образом работаем с обращениями граждан и организаций. Все они изучаются и тщательно прорабатываются, потому что люди ждут от нас правильных решений.

СОСТАВ КОМИТЕТА

- **АЛЬШЕВА Наталья Ивановна** — председатель комитета
- **БУРЛАЧКО Максим Юрьевич** — заместитель председателя комитета
- **РЕШЕТНЯК Владимир Викторович** — заместитель председателя комитета
- **ФИСЮК Сергей Дмитриевич** — заместитель председателя комитета
- **РАЗЗОРЕНОВ Андрей Юрьевич** — секретарь комитета

СОСТАВ КОМИТЕТА

- **ТИМОФЕЕВ Виктор Викторович** — первый заместитель председателя городской Думы Краснодара, председатель комитета
- **РУДЬ Евгений Викторович** — заместитель председателя комитета
- **ТЫЩЕНКО Алексей Иванович** — заместитель председателя комитета
- **МАММАЕВА Ирина Анатольевна** — секретарь комитета
- **КАЧУРА Галина Юрьевна** — член комитета
- **ЛУЗИНОВ Роман Сергеевич** — член комитета
- **ОБЕРЕМЧЕНКО Дмитрий Дмитриевич** — член комитета

Неформальный подход к форме

Известные спортсмены, команды и производители спортивных товаров всё чаще и чаще задумываются над тем, как сделать наш мир «зеленее».

И не просто задумываются, а воплощают свои идеи в жизнь.

Производство спортивной одежды и обуви — одна из самых динамично развивающихся областей по части технологий. Крупные производители стремятся к безотходному производству, экологичности своей продукции и минимизации затрат.

Например, в компании Adidas полностью отказались от пластиковых пакетов и не без успеха заменили их на бумажные. Мало того, разработали кроссовки, которые целиком сделаны из пластика, выловленного из океана в ходе сто-дневной экспедиции на побережье Западной Африки. Помимо бутылок и пакетов для изготовления новой модели обуви использовались и старые рыболовные сети.

Производством одежды из пластика занимается и другой крупный бренд — Nike, который разработал спортивную форму для чемпионата мира по футболу 2010 года. Она — из переработанных пластиковых бутылок.

В 2010 году компания Nike предложила новейшую для тех лет спортивную экипировку для национальных футбольных сборных, основанную на инновационных, экологически безопасных технологиях. Это футболки из переработанного полиэстера, для производства каждой из которых было использовано до восьми переработанных пластиковых бутылок.

Президент по бренду компании Nike Чарли Дэнсон заявил, что «форма не только потрясаете смотрится и дает футболистам игровые преимущества, но и сделана на основе переработанных материалов, а технологии не наносят ущерб окружающей среде».

Для производства формы участники чемпионата мира 2010 года разработчики трикотажа использовали пластиковые бутылки с мусорных свалок в Японии и на Тайване и переплавили их для получения необходимого волокна.

Такая технология очень экономична и позволила снизить потребление энергии на тридцать процентов по сравнению с технологией использования первичного полиэстера. При его переработке для производства серии экипировок для национальных футбольных сборных Nike использовала почти тринадцать миллионов пластиковых бутылок, или почти 254 тысячи килограммов полиэстера, который был выброшен на свалку. Этого количества было бы достаточно для того, чтобы покрыть новым материалом более двадцати девяти футбольных полей. А если выброшенные пластиковые бутылки выложить в линию одну за другой, то расстояние, покрытое таким образом, равнялось бы трем тысячам километров, что больше по протяженности, чем вся береговая линия Южной Африки.

Компания Nike подготовила в том числе и для футбольной сборной Словении форму, изготовленную на основе новых технологий в области экологии. Футболки пошили из полностью переработанного полиэстера. Форма была максимально комфортна для спортсменов и обладала повышенной воздухопроницаемостью.

Материал был на тринадцать процентов легче традиционного и максимально способствовал выводу влаги с поверхности тела спортсмена. Форма была выполнена в двух вариантах — белом и зеленом. Белый цвет символизировал чистоту, зеленый — природу и лес, ведь Словения является одной из самых экологически чистых стран в Европе.

В декабре 2011 года против сборной Боснии и Герцеговины сборная Польши вышла на поле в совершенно новой, а главное — в экологической форме. Компания Nike Football разработала и выпустила совершенно новую форму специально в преддверии матчей чемпионата Европы по футболу.

Материал, использовавшийся для изготовления формы, обладал хорошими характеристиками: способствовал правильной вентиляции и хорошо отводил влагу. Такие возможности обеспечивала ткань Atom, которая была изготовлена из переработанного полиэстера, что делало ее очень прочной. Вторичное использование полиэстера переводит эту форму в ранг именно экологической футбольной формы. На тот момент форму польской команды можно было назвать самой легкой в истории формой Nike: ее вес составлял всего-то 149 граммов.

Надо сказать, что и форма российского футбольного клуба «Зенит» из Санкт-Петербурга пару лет назад также была сделана из мусора. А точнее — из старых пластиковых бутылок. На пошив одного комплекта ушло в среднем десять — двенадцать бутылок, а основой спортивной одежды стал опять же полиэстер — привычный всем термопластик, только вытянутый в длинные нити.

В позапрошлом году защитник «Зенита» Николас Ломберт заметил: «Я не ощущаю никакого дискомфорта от того, что это вторичное сырье. Наоборот, мне приятно и важно знать, что процесс создания этой формы экологически чистый».

И американская компания Patagonia, которая специализируется на одежде и обуви для туризма и экстремальных видов спорта, выпускает передовую продукцию не только в плане технологий, но и экологии. К стати, еще в 1996 году все хлопковые изделия компании полностью состояли из органического хлопка.

Кроме того, Patagonia стала одной из первых инвестировать в инновационные текстильные технологии для разработки новых материалов. Это тянущаяся в трех направлениях джинсовая ткань из конопли и переработанного полиэстера или неопрен из известняка для гидрокостюмов с терморегулирующей кольчужой.

На начальных стадиях производства осуществляется экосознательный выбор сырья, вторичные отходы полностью контролируются, отслужившие изделия принимаются для переработки, а часть финансовых доходов с 1986 года передается природоохранной благотворительной организацией. Например, в заповедном регионе Патагонии в Латинской Америке.

Существуют и экологические спортивные шапки для зимних видов спорта, которые являются альтернативой шлемам. Такой вид шапок появился несколько лет назад, и существует история об их появлении. Один из лыжников Швейцарии, который в дальнейшем стал инструктором по горнолыжному спорту, понял, что такой головной убор, как шлем, не подходит для тренировок. Дело в том, что он уменьшает поле зрения, а звуки становятся приглушенными. Спортсмен не может почувствовать скорость движения, потому что ветер в шлем не проникает.

Швейцарец понимал, что такой вид защиты, как шлем, только мешает спортсмену и представляет опасность прежде всего для начинающих лыжников. Поэтому, недолго думая, он взялся за разработку новых головных уборов, в состав которых входит экологический материал.

Верхушка шапки получается из волокон экологического акрила и шерсти овец породы меринос. Внутренняя часть головного убора защищена упругими вставками, а внешняя выполнена также из экологически чистого материала — флиса. Спрос на такие шапки неуклонно рос, потому что их можно отнести к экологическим. Их охотно приобретают горнолыжники, сноубордисты и даже велосипедисты.

Создание новых видов экологических материалов для спортивной одежды универсального применения взяла на себя и немецкая компания Supernatural. Оправдывая свое название — «Сверхъестественное», она пошла, казалось бы, на невозможное — использование природных волокон с небольшим добавлением синтетических.

Натуральные волокна из шерсти мериноса в добавлении с полиэфирами волокнами дают прекрасную возможность улучшить характеристики материала, делают его высокопрочным и эластичным, а также способным впитывать и испарять влагу, что является необходимым при интенсивных тренировках. При изготовлении использован современный способ обработки материала, который заключается в ламинировании, что делает ткань водонепроницаемой.

Другая немецкая компания — Vaude уже давно зарекомендовала себя как экологический производитель качественной спортивной одежды и снаряжения во всей Европе. Причем с самого начала руководство компании сделало ставку на производство экологических товаров. Поклонники активного образа жизни всего мира по достоинству оценивают экологическую спортивную одежду, которая пропускает воздух, но в то же время утеплена, не продувается, а в сложенном виде может уместиться... в портмоне.

К производству такой одежды предъявляются высокие требования: химические материалы, используемые при производстве, должны не только надевать такую одежду необходимыми качествами, но и быть экологически чистыми, чтобы не наносить вред ни человеку, ни окружающей среде.

Несмотря на то, что рынок спортивной одежды поделен между несколькими крупными мировыми брендами, небольшой компании Atayne из американского штата Вирджиния всё же удалось найти своих клиентов и завоевать место под солнцем. Компания сделала ставку на экологичность выпускаемой ею одежды и стала шить ее из вторичного сырья. В качестве сырья для материалов компания начала использовать переработанные пластмассовые бутылки и хлопок.

Автор идеи Джереми Литчфилд решил организовать собственную компанию после того, как обнаружил, что материал, из которого сшита его спортивная майка, содержит нефтепродукты, диоксиды и другие вредные и токсичные химические вещества. Поэтому он решил сделать ставку не на удобство и красоту, а на экологичность и удобство. И не ошибся.

Американская компания Mountain Hardwear производит одежду и снаряжение для альпинистов и горнолыжников с учетом воздействия текстильной промышленности на окружающую среду. Она сумела завоевать признание требовательных представителей экстремальных видов спорта, благодаря разработке новых материалов, способов их обработки и переработки.

Самый экологический натуральный материал в коллекциях спортивной одежды — органический хлопок и смесовый материал из хлопка и конопли. Вторичные материалы включают в себя другие материалы, используемые при производстве материалов для одежды, утеплителей и рюкзаков. Большая часть непромокаемых и «дышащих» тканей изготавливается без растворителей, и всё окрашивание исключает токсические химические вещества.

Накануне Олимпийских игр 2012 года в Лондоне было заявлено, что экипировка спортсменов — участников эстафеты олимпийского огня, а также форма волонтеров и сотрудников Олимпийского парка в столице Великобритании будут содержать элементы переработанных материалов. Акция была продиктована стремлением оргкомитета Олимпийских игр сделать престижные соревнования как можно более экологичными.

Глава компании Adidas Герберт Хайнер сказал, что в форме каждого атлета будет элемент из утилизированного сырья. Компания также планировала выпустить семьдесят тысяч пар

специальной экологической обуви для волонтеров и подлежащие утилизации после использования бутылки для питьевой воды.

В 2012 году спортивный гигант Nike создал новую обувь, практически полностью сделанную из материалов, полученных при переработке отходов. Экологические футбольные бутсы весом всего 160 граммов были разработаны в Италии с учетом всех потребностей спортсменов. Верхняя часть на сто процентов выполнена из переработанных материалов, подошва почти полностью состояла из клещевины, так же, как и стелька. Шнурки и язычок — на семьдесят процентов, а окантовка — на пятнадцать процентов сделаны из вторично использованных материалов. По словам руководителя международного отдела дизайнера Nike Football Энди Кейна, это продукт, сочетающий в себе передовые технологии и заботу об окружающей среде.

Как видно, крупные производители спортивной одежды и обуви всё больше и больше уделяют внимание экологичности своей продукции. И, значит, стараются сделать окружающий нас мир чище.

Михаил МУСАЕВ



Экологические футбольные бутсы весом всего 160 граммов разработаны с учетом всех потребностей спортсменов. Верхняя часть на сто процентов выполнена из переработанных материалов, подошва почти полностью состоит из клещевины, так же, как и стелька. Шнурки и язычок — на семьдесят процентов, а окантовка — на пятнадцать процентов сделаны из вторично использованных материалов.

Весна света

Последний месяц зимы — февраль Михаил Пришвин называл весной света. Так оно и есть. После хмурых, с бесконечно висящими снеговыми или дождевыми облаками и тучами дней и недель, когда небо низкое и серое и серо в душе, а солнышко появляется как редкий гость, дни же невозможно коротки, февраль вдруг обрушивается на вас лавиной света. В это время свет какой-то особенный, как ни в какое другое время года. Этот свет прозрачный, ласковый, и ты вбираешь его всем сердцем, каждой клеточкой тела. И ловишь себя на том, что то и дело задираешь голову туда, откуда льется этот ливень света. Так и смотрел бы на солнце и на высокое, промываемое дождями пронзительно голубое небо.



Дни в феврале становятся заметно длиннее. Это хорошо чувствуют синицы. Они, наверное, реагируют на длину дня. Еще недавно они изредка попискивали и тут же умолкали. А тут с раннего утра словно кто-то начинает стучать серебряным молоточком — и ты просыпаешься от серебряного звона синичьих голосов, проникающих глубоко в твоё сознание, в сердце. И ты, еще окончательно не проснувшись, уже улыбаешься в ожидании солнечного дня и встречи с синицами, которые уже много лет как поселились по соседству с домом, в котором я живу. Я развел цветник, и синицы, как агрономы, с весны до поздней осени контролируют население палисадника в виде всяких мошек, жучков-паучков, беспощадно истребляя их.

За такую работу я стараюсь платить синицам вниманием и любовью в трудные для птиц зимние месяцы. Подсыпаю на абрикосовое дерево, где от ствола отходят толстые ветки, сырые подсолнечные семечки и кусочки пресного сала. Синицы в своих черно-желтых атласных сюртуках с удовольствием расправляются с моими подарками и в ответ дарят свою незабываемую песенку. Они меня совершенно не боются. Это уже не дети, а правнуки тех синиц, что у нас поселились впервые. Значит, им неплохо в моем палисаднике, где летом благоухают розы, элегантные изысканные ирисы, кусты керии, роскошные ромашки и застенчивые васильки.

У кормушки, вырезанной из полиэтиленовой бутылки из-под воды, они ссорятся с налетевшими шумными воробьями, которые еще недавно молча сидели, нахохлившись стаями, в зарослях жасмина за изгородью у соседа, а теперь, почувствовав приближение весны, ведут шумные разговоры, и ты обнаруживаешь, что они такие же полноправные жители этого города, этого района и участка, где их никто не тревожит. Нет, вообще-то тревожат кошки, которых немало в нашем дворе. Их подкармливают сердобольные соседки. А одна тетя Валя периодически варит им кашу с кусочками куриного мяса и кормит птичье население. Птицы прекрасно ее знают, и стоит тете Вали появиться с тарелкой каши, как они слетаются со всех соседних деревьев и ждут кормежки. Иногда к синицам и воробьям присоединяются осторожные сойки и даже черные скворцы, которые зимой не улетают на юг, а переживают холода в городе, отыскивая еду под корой деревьев, под слезавшимися листьями.

Воробьи живут в тесной компании с голубями. Проводят время у столовых, пирожковых, хлебных магазинов на рынках. Интересно, что голуби редко прогоняют их как конкурентов за обладание едой. Чаше воробьи как более верткие умудряются сами перехватывать еду у голубей. Весело наблюдать, как они раз за разом опережают голубей, хватают кусочек хлеба или пирожка под носом у голубя и тут же взлетают на крышу, чтобы уже без помех пообедать. Обедующие люди никогда не забывают поделиться и с птичьим народцем.

Я еще не сказал о соловьях, о которых сказано, написано, слето, кажется, всё, особенно в восточной поэзии. Многие годы я был уверен, что соловьев в нашем городе нет. Но однажды весной оказался на окраине города и не поверил своим ушам. В глубине сада, в зарослях жасмина и фундука, звучал соловьиный оркестр.

— Откуда он? — спросил я товарища. Он с удивлением посмотрел на меня и ответил:

— Да они здесь всегда живут, сколько себя помню.

— Вот те на. А я думал, что они только в лесу есть.

— В центре города они не селятся. Видно, там слишком шумно и беспокойно. Вот они и облюбовали окраину. И каждую весну, в конце апреля, не дают спать. Они же поют и ночью. Луна, сад, соловьи — что еще нужно для счастья?

Я вспомнил, как после окончания института служил в армии и нас послали в лес, в летние лагеря. И мы неожиданно были огулены сотнями, скорее тысячами соловьиных голосов. Я никогда прежде и никогда потом не слышал столько соловьев сразу. Видно здесь было их царство-государство. Они подарили нам нескончаемый праздник.

Как в принципе мало надо человеку для счастья. Нам всё время чего-то не хватает. Надо учиться жить у птиц. Как мало им надо, чтобы быть в ладу с собой и окружающим миром. Они врачуют наши души, выросшие на асфальте, в оторванности от природы, и возвращают нас к ней.

Наблюдая за их терпеливой работой по поиску еды, я обнаружил под пучком травы кладку грецких орехов. Ядреных, здоровых, один в один. Белка, живущая на

высоком густом тополе, где ей удобно выводить бельчат, заготовила орехи с осени, да, видно, забыла о них. Или не было нужды, вот они и лежали в траве, уложенные плотно, один к одному, и не видимые уже в двух шагах от дороги. подкладываю зимой белкам орешки на дерево. Белки обнаруживают их мгновенно. Хватают и, в несколько прыжков забравшись на верхушку орехового дерева, приступают к завтраку. Любят они сухарики, семечки. Я это знаю и подкармливаю их. Белки были еще недавно пугливые, а теперь берут сухарики ли семечки, орешки прямо с рук, но к трапезе приступают, только взбежав на дерево. Мне нравится наблюдать, как они, сытые и довольные, беззаботно играют, гоняясь друг за дружкой. Со мной наблюдают за ними и соседские мальчишки и девчонки, тоже принимают участие в кормлении белок и синиц, воробьев, голубей. Приносят кусочки яблок, груш, сухарики. Надо видеть их счастливые мордашки, когда белки или синицы берут еду с их крохотных теплых ладошек!

Интересно то, что воробьи поселились рядом с человеком куда раньше синиц и гнезда устраивают под шиферными крышами. Но синицы быстрее сблизилась с людьми, а воробьи держат дистанцию. Ни разу мне не удалось приманить воробушка, чтобы он взял еду с ладони.

Воробьи при всём внешнем демократизме сократить расстояние между собой и людьми не спешат. Что уж говорить об освоивших городскую среду дроздах! Они, как и скворцы, синицы, охотно отыскивают пищу под деревьями, под слезавшейся прошлогодней листвой, а покочив с завтраком или обедом, как правило, устраиваются на вершине дерева и начинают

петь. Редко кто не остановится и не заслушается певуний. Дрозды поют с рассвета и до позднего вечера. Уже первые звезды засверкают на небе, а они всё никак не могут остановиться. Видно, им нравится сам процесс пения. Интересно, что другие птицы поют только в период гнездования и смолкают, как только начинается высиживание потомства. Дрозды же поют и весной, и летом. Возвращаясь с работы, выйдешь из тесного шумного автобуса,

уставший от шума машин, клаксонов, стуков на строительных площадках, криков рабочих — и вдруг сквозь этот плотный разнообразный шум прорежется чистый голос поющего дрозда. Ты замрешь на минуту, словно окупавшись в зеленую благодать леса, — и куда-то девается усталость и сумеречное настроение. И ты идешь и улыбаешься, слушая неумолимого певца.

Еще не так давно в городе из птиц селились только голуби да воробьи. Но вот, видимо, процесс урбанизации вытесняет и других птиц с привычных мест обитания, и они вынуждены приспособливаться новым условиям и переселяются в города. Мне такое переселение нравится. Нравится, когда рядом на деревьях насвистывают красавицы иволги, бесстрашно воюя с наглыми воронами за хорошие места для гнезд на деревьях. Они не обращают на людей никакого внимания, и это замечательно. Значит, чувствуют себя в городе комфортно.

Нам бы, горожанам, побольше уделять им внимания. Помнить, что птицам нужен кустарник для гнездования и спасения от хищных птиц. Раньше в парках это учитывали. Сегодня почти все кустарники в той же Чистяковской роще Краснодара вырублены. Мало кустарников и в Городском саду (бывшем парке имени Горького). На Кубанской Набережной, в районе Тургеневского моста, высадили сосенки. Сейчас они подросли, стали заметны, украсили набережную. Так и хочется прогуляться здесь, вдыхая смолистый запах сосновых игл. Один недостаток: нет кустарников — нет и птиц.

В городском дендрарии соблюдены, кажется, все правила парковой культуры. В том числе здесь много кустарников различных пород

и, следовательно, много птиц, как в лесу. Знаю людей, которые приезжают сюда только ради одного: послушать птичье пение. Я уверен: оно не только улаживает слух, но и благотворно влияет на здоровье, успокаивает расшалившиеся нервы и сердце, возвращает доброту и внимание к мелочам жизни, которые оказываются вовсе не мелкими. Речь о ласковом шуме листвы, ее узорах, и красоте, первой весенней зелени, нежной, как детская ладонь, или осенней, во всей невозможной красе. О красавце дятле, так успокаивающе постукивающим по дереву, или персидском голубе, внимательно изучающем вас, сидя на ветке дуба. Как тут не подумать, что природа возвращает нам себя, напоминая, как важно для каждого из нас родство с окружающей природой и желанием сохранить ее и приумножить.

У нас в стране есть замечательный праздник — День птиц. День, когда мы можем проявить нашу любовь и заботу о птицах. Помню, еще в не такие далекие времена сотни школьников заранее готовились к этому дню. Изготавливали сотни скворечников, вовлекали в этот процесс родителей, знакомых, близких. В средствах массовой информации публиковали проекты скворечников, рекомендации и советы, как сделать скворечник, чтобы он понравился новоселам: синицам, воробьям, зяблякам, пичокам или скворцам, ведь птицы очень разборчивы в выборе места для гнезда. При выборе они никогда не поселятся где попало. Им нужна не только крыша над головой, но надо чтобы в скворечнике не было сквозняков, а значит, — щелей. Величина отверстия — летка должна быть такой, чтобы кошки не смогли засунуть туда как минимум голову. И к тому же леток должен быть на определенном расстоянии от дна скворечника, да и палочка для сиденья у летка должна быть короткой и тонкой, чтобы на ней опять же не могла пристроиться кошка.

И всё это — во имя безопасности будущего потомства. Если вы учили все эти особенности, будьте уверены, что в нашем скворечнике обязательно кто-то из пернатых поселится. В результате такой массовой акции тысячи птиц, таких же горожан, как мы, но только без квартир, приобрели их и выводили потомство. Скворечники всем классом вывешивали не только в парках, но и в скверах, во дворах — везде, где есть достаточно высокие деревья, куда не доберутся кошки. Ведь дом для птицы — это возможность не только устроить гнездо, но и вывести крикливое потомство.

В последние годы День птиц стал как-то незаметней, будничней, дежурней что ли. Вот и скворечников заметно поубавилось, хотя для неумеек самим сладить домик для пернатых скворечники продают в магазинах. Конечно, это не то, когда ты сделаешь его собственными руками, тем более первый. Сам выберешь место и прикрепшишь его на дереве, а потом при желании сможешь даже последить, кто в нем поселится и какое потомство выведет. И это не забава. Это прививает деятельную любовь ко всему живому, что окружает нас, к людям в том числе. Само собой, и к животным, в том числе к птицам. Всё начинается с малого.

Давайте помнить об этом. О том, что птицы такие же горожане, как и мы. Город — их законная территория, и наша задача — сохранять их.

Здоровый образ жизни — это здорово!

Развал Советского Союза повлек за собой разрушение множества инфраструктур и в том числе — по развитию и пропаганде массового и профессионального спорта. В результате этого в России стало стремительно сокращаться количество людей, занимающихся спортом и ведущих здоровый образ жизни, что и привело к возникновению целого вороха проблем в масштабе всего государства.

К 2009 году 85 процентов всего взрослого населения систематически не занималось спортом, среди детей, подростков и молодежи эта цифра составляла 65 процентов. На тот период только 14 процентов учащихся старших классов общеобразовательных школ считались практически здоровыми. И эти цифры не взяты, как говорится, с потолка — это данные Минздравсоцразвития России. Тогда же стала резко падать продолжительность жизни среди взрослого населения и возросло количество хронических заболеваний. Для исправления этой далеко не благоприятной ситуации в 2009 году была утверждена государственная Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.

Чемпион Олимпийских игр 1980 года по водному поло Сергей Котенко сказал, что спорт должен курироваться государством и его нельзя отдавать на откуп коммерческим структурам. А олимпийская чемпионка 1980 года по легкой атлетике Вера Комиссова отметила, что «нужно привлекать молодых людей и девушек в секции и на спортивные праздники, чтобы показывать им мир спорта во всем его красочном многообразии. А то ведь как получается: зачастую у молодого поколения, которое давно не посещает спортивные мероприятия, искаженное представление об активном отдыхе и здоровом образе жизни. Дискотеки, бары пользуются у них успехом, а вот выйти на беговую дорожку зачастую даже в голову не приходит».

Поэтому радует, что в современной России стали более активно уделять внимание пропаганде здорового образа жизни, не только рассказывая о европейских и мировых успехах нашей страны, но и освещая городские и региональные соревнования. Нередко публикация в районной газете группового снимка детской спортивной команды мотивирует ребят намного больше, чем фильм об их любимом виде спорта, показанный по телевидению.

В нашей стране возрождаются традиции заботы о здоровье или ведения здорового образа жизни и культуру

ЗОЖ стали закладывать с детства, отдавая важную роль образовательным учреждениям. Одним из приоритетов государственной стратегии развития России ее руководство считает формирование здорового образа жизни, что до недавнего времени особенно и не наблюдалось. А ведь нет нужды лишней раз доказывать, что состояние здоровья и молодежи, и старшего поколения — это один из важнейших факторов обеспечения безопасности и стабильного развития государства.

Конечно, существует множество тех или иных факторов, определяющих здоровье человека. Но на первое место всё же выходит именно здоровый образ жизни. Поэтому политика ЗОЖ в последние годы активно формируется на самом высоком — федеральном уровне. Напомню, что были приняты важные документы: Концепция государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения, Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака, а также Основы государственной политики в области здорового питания.

Государство делает значительные шаги для преобразования общества, социальной жизни, культуры, образовательного процесса, физического воспитания, здравоохранения и правопорядка. Многие россияне стали понимать, что здоровый образ жизни нельзя отрывать от общения с природой, от понимания единства с ней. Это легко доказать хотя бы тем, что здоровое питание, являющееся частью здорового образа жизни, не может не предполагать включение в рацион чистых натуральных продуктов. Правильный режим дня должен включать в свою очередь обязательные прогулки на свежем воздухе, и это является своего рода единением с природой.

Если в девяностые годы молодежь даже не задумывалась о здоровом образе жизни, то сейчас картина совсем иная: возникло понимание, что для здоровья важно правильное питание, физические нагрузки, полноценный сон. Спорт стал более популярным по причине того, что большинство россиян хотят заниматься своим телом.

Ведь не секрет: благодаря физкультуре и спорту, можно сбросить

вес или же набрать необходимую массу. Также в процессе вырабатывается гормон счастья — эндорфин.

Начать гораздо легче, чем кажется: информации в свободном доступе предостаточно — необходимо только по-настоящему захотеть, и вовсе необязательно располагать большим количеством свободного времени или же быть готовым к крупным финансовым затратам. Всё, что требуется от каждого, — это одно лишь желание, а не очередная отговорка. Поэтому напомним сказанное Конфуцием: «Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра».

Одной из причин популярности здорового образа жизни в последние годы считается образ успешного человека. Но, к сожалению, еще есть поклонники фастфудов, курения и алкоголя. Тем не менее многие россияне понимают: не поздно начать бросить курить, заняться спортом и начать правильно питаться. Кажется, мы стали ценить не только то, что красиво, но и то, что полезно. И если

К. Бострели:

«Самое действенное лекарство для физического здоровья есть бодрое и веселое настроение духа».

десять — пятнадцать лет назад здоровый образ жизни ничего не значил, то в последнее время отношение к нему изменилось.

В свое время Мишель Браво, диетолог Университета Джона Хопкинса, член Американской ассоциации по борьбе с диабетом, сказал: «Современная концепция здорового образа жизни включает в себя сокращение потребления насыщенных и трансжирных кислот, сбалансированное питание в сочетании с активным образом жизни, минимизацию стресса, отказ от курения и минимальное потребление алкоголя».

Кстати, среди мировых звезд всё больше и больше тех, кто поддерживает отличный внешний вид и внутреннюю гармонию с помощью здорового образа жизни. Красавица Голливуда Джессика Альба строго придерживается графика тренировок, чередуя различные виды физических нагрузок.

По словам Джессики, ее организм очень быстро адаптируется к определенным нагрузкам, что уменьшает эффект от занятий, поэтому она старается поддерживать форму при помощи новых видов спорта. И судя по тому, как она выглядит, методика действительно работает.

Актриса Николь Кидман без устали говорит о здоровом образе жизни — пропагандирует спорт и здоровое питание. Она сама — пример постоянной работы над собой, а правильный образ жизни, по ее мнению, и есть залог молодости и красоты.

Талантливый спортсмен, знаменитый футболист и многодетный отец Дэвид Бекхэм активно приучает сыновей к здоровому образу жизни. А одной из любимых семейных традиций является утренняя пробежка или же коллективная игра в футбол. Кроме этого Дэвид внимательно следит за питанием и не забрасывает занятия на тренажерах.

«Занятия любым видом спорта, здоровый образ жизни приводят к успехам и достижениям в обычной жизни», — считает олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта, тяжелоатлет Андрей Чемеркин. А трехкратная олимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира по фигурному катанию Ирина Роднина уверена, что спортсмены обязательно должны идти во власть, чтобы отстаивать здоровый образ жизни, чтобы лоббировать спорт и полноценное физическое развитие наших детей.

Что такое здоровье? Это отсутствие болезней, бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими людьми мы желаем им долгого и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог

вошли показатели, характеризующие потребление алкогольной продукции и табачных изделий, распространенность наркомании, занятия спортом и условия труда.

В числе лидеров рейтинга ожидаемо оказались республики Северного Кавказа и юга России, а в числе замыкающих — регионы Восточной Сибири и Дальнего Востока. Четыре первые строчки заняли северокавказские республики. Для этих регионов характерны незначительные расходы на табачные изделия, низкие объемы продаж алкогольной продукции, невысокая доля занятых на работе с вредными или опасными условиями труда.

По остальным параметрам ситуация в российских регионах-лидерах различается. В частности, по доле населения, занимающегося физкультурой и спортом, Краснодарский край вошел в число лидеров. Последние места заняли Еврейская автономная область, Магаданская область, Камчатский край, Забайкальский край, Республика Хакасия и Республика Бурятия. И судя по данным официальной статистики, алкоголь и табак в этих регионах куда популярнее беговой дорожки или тренажерного зала.

Как свидетельствовали многочисленные опросы россиян, для большинства понятие здорового образа жизни в первую очередь ассоциировалось с активными занятиями спортом, а во вторую — с отказом от вредных привычек.

Что же оказывает в России положительное влияние на привитие здорового образа жизни? В первую очередь — семья. Ведь только в крепкой семье закладывается правильное отношение к истинным ценностям, в частности к ЗОЖ. Очень многое зависит и от образовательного учреждения, где учится подросток. И этому уделяется неослабное внимание всеми уровнями власти.

Конечно, очень много зависит от развития физической культуры и спорта в нашей стране. Сегодня на государственном уровне решается важная задача: обеспечить россиянам свободный и информированный выбор здорового образа жизни и сделать его доступным для каждого. Здесь стоит отметить, что позитивное влияние на формирование ЗОЖ у россиян оказала зимняя Олимпиада в Сочи и подготовка к предстоящему чемпионату мира по футболу. Причем интерес к ведению здорового образа жизни закономерен для нашей страны, потому как россиянам есть с кого брать пример.

Время лихих девяностых давно прошло, и нашим соотечественникам снова весьма интересно быть здоровыми, физически развитыми и красивыми. В стране активно строятся различные спортивные комплексы, которые оборудуются современными тренажерами, действуют различные секции, кружки и т. д. Чем дальше идет вперед время, тем больше здоровый образ жизни становится популярным среди россиян.

Конечно же, не стоит надеяться на полное искоренение вредных привычек среди населения, но можно смело верить в то, что людей, которые уделяют должное внимание своему здоровью, занимаются физкультурой и спортом и правильно питаются, будет становиться всё больше и больше, тем более сама федеральная власть взяла курс на оздоровление россиян.

Михаил МУСАЕВ



