



Туристический слет на Селигере объединил связистов ЦФО

С 21 по 24 июля на берегу озера Селигер (Тверская область, Осташковский район) прошел 16-й открытый туристический слет Тверского филиала ПАО «Ростелеком», организованный совместно с первичной профсоюзной организацией тверского филиала. Слет собрал порядка 500 человек — самых активных и спортивных связистов Центрального федерального округа и членов их семей

Участников туристического слета на торжественном открытии приветствовал директор по организационному развитию и управлению персоналом макро-регионального филиала «Центр» ПАО «Ростелеком» Дмитрий Карманов. Он отметил значимость таких событий с точки зрения формирования корпоративной культуры.

— Высокая эффективность, делающая компанию сильной и успешной, достижима тогда, когда есть команда, — сказал Дмитрий Карманов. — Подобные мероприятия подтверждают, что наша команда — коллектив профессионалов, которому интересно вместе и работать, и соревноваться, и отдыхать. Нас объединяют единые ценности: ответственность, профессионализм, инновационность, открытость, преемственность.

По завершении официальной церемонии Дмитрий Карманов встретился с командой Молодежного совета «Ростелекома», впервые приехавшей на селигерский слет. В неформальной обстановке он ответил на самые

разные вопросы, интересующие молодых специалистов, — от стратегических планов «Ростелекома» до его личной «истории успеха».

Туристический слет проводится с целью укрепления корпоративного духа, налаживания дружеских связей, популяризации здорового образа жизни, а также развития туризма и активного отдыха среди сотрудников ПАО «Ростелеком».

В рамках слета была организована большая спортивно-туристическая программа для взрослых и детей, проведены конкурсы на лучшее оформление лагеря и лучшее приготовление обеда, на самый экологичный лагерь. Сохранились и любимые всеми традиции ежегодной встречи связистов на Селигере: разведение праздничного костра капитанами команд, конкурс художественной самодеятельности.

Победителем туристического слета в общем зачете стала команда городского Центра технической эксплуатации по линейным сооружениям Тверского филиала ПАО «Ростелеком», 2-е место заняла команда из Ржева, а 3-е — связисты из Вышнего Волочка.

— Туристический слет на Селигере давно стал доброй традицией нашей компании, — отметил и.о. директора Тверского филиала ПАО «Ростелеком» Дмитрий Ухов. — Многие участники с нетерпением ждут этой встречи, этого спортивного праздника, который дарит радость общения и повышает командный дух. Приятно, что каждый год слет собирает все больше участников из разных регионов, ведь это прекрасная возможность сплотить коллектив, по-настоящему стать командой.



За последние 35 лет число людей с избыточным весом по всему миру возросло с 857 млн человек до более чем 2 млрд. Больше всего людей, имеющих проблемы с лишним весом, в США. Россия входит в пятерку этого неблагоприятного рейтинга. О причинах столь печальной статистики и о том, как нормализовать свой вес, рассказывает доктор медицинских наук, профессор, ведущий научный сотрудник лаборатории эпидемиологии питания и генодиагностики алиментарно-зависимых заболеваний ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Арсений МАРТИНЧИК.

— *Главный внештатный специалист Минздрава РФ по профилактической медицине Сергей Бойцов утверждает, что за 20 лет среди женщин случаи с ожирением участились в 1,5 раза, а среди мужчин — сразу в три раза. Сейчас больше половины женщин и мужчин старше 30 лет имеют избыточный вес и около трети — ожирение. Арсений Николаевич, как вы прокомментируете эту статистику?*

— Избыточная масса тела и ожирение — это проблема, с которой столкнулись все развитые, развивающиеся и даже бедные страны. Некоторые ученые в США утверждают, что даже дикие животные в последнее время стали склонны к лишнему весу. В нашей стране эта проблема возникла в 1980-е годы, когда доступность и разнообразие пищи перестали быть ограничены экономически. Россияне стали активно включать в свой рацион новые продукты.

Конечно, многое зависит от генетики, экологии и других факторов, но основная причина ожирения — переизбыток, которое приводит к дисбалансу полученной от пищи и потраченной энергии. Современный человек потребляет пищи намного больше, чем ему нужно

для жизни. Даже если много есть самую здоровую пищу, то результат будет один — избыточная масса тела, а затем и ожирение. Надо отметить, что у людей, живущих в городах, как правило, низкая физическая активность. Жители мегаполисов предпочитают даже на небольшие расстояния передвигаться не пешком, а на транспорте.

Решить проблему избыточного веса и ожирения пытаются многие ученые, но сделать это не так-то просто, потому что пища — это не только удовлетворение физиологических потребностей в пищевых веществах и калориях, но и радость, средство общения, поощрения, эмоции и т.д. Человек должен научиться разумно ограничивать себя в этой радости и правильно формировать свой рацион.

— *Эксперты говорят о том, что пытаются сэкономить, жители РФ стали реже покупать овощи и фрукты, а чаще — сытные и дешевые макароны, сладкое и снеки. Кризисная смена рациона не могла не сказаться на талии россиян. Таким образом, почти за два кризисных года, прибавляя якобы около четырех кило в год, типичный россиянин поправился на 8 килограммов. Как изменился рацион россиян в кризис?*

— Никаких прибавок на 8 кг за два года не было и быть не может. Это страшилки, не имеющие под собой никаких оснований.

Россия очень многообразная страна по территории и национальности, поэтому привести все к общему знаменателю трудно. Одно можно сказать точно: жители нашей большой страны употребляют много жирной и сладкой пищи. Например, в различных торгах есть не только сахар, но и жир, а их комбинация быстрее всего приводит к ожирению.

Но основная причина ожирения кроется не в торгах, которые россияне

Решить проблему избыточного веса и ожирения пытаются многие ученые, но сделать это не так-то просто, потому что пища — это не только удовлетворение физиологических потребностей в пищевых веществах и калориях, но и радость, средство общения, поощрения, эмоции и т.д. Человек должен научиться разумно ограничивать себя в этой радости и правильно формировать свой рацион.

Талию портит необразованность



едят по праздникам, а в их каждодневном рационе. Наши люди привыкли передавать в течение дня. Например, все салаты и каши заправляются жирным маслом, сметаной, майонезом. Бутерброды большинство наших граждан опять-таки едят не только с сыром или колбасой, но еще и с маслом. Человеку кажется, что он в течение дня съел совсем немного, а если он посчитает все съеденное в калориях, то поймет, что получил избыток энергии, который, если она не будет использована, превратится в жир. Ситуация усугубляется тем, что у большей части жителей нашей страны сидячая работа и в целом низкая физическая активность.

Кстати, хочу развеять один вредный миф. Бытует представление, что главная причина ожирения — крупы, картофель и макароны, которых, как вы озвучили, россияне стали есть больше. Но если вы попробуете питаться только картофелем и макаронами (без различных заправок, разумеется), то увидите обратный результат. Все дело в том, что в обычной жизни к этим продуктам нередко добавляются различные масла, хлеб, сладости, чай с сахаром и т.д. Вот это и дает избыток калорий.

— *Россия входит в пятерку стран-лидеров по уровню детского ожирения. Об этом сообщил депутат Госдумы Николай Герасименко во время думского Комитета по охране здоровья. Он считает, что основная причина проблемы — в нарушении питания детей и подростков. Получается, что*

вредные пищевые привычки формируются еще со школы?

— Конечно, основы нашего поведения, в том числе в области питания, закладываются в детстве. Например, в стакан чая в школе ученику кладут около 14 граммов сахара. Эта и другие нормы указаны в технологическом справочнике питания. В современном мире все определяется не только пользой, но и вкусом. Несладкий чай многие дети, а затем и взрослые, просто не будут пить. Можно снизить уровень сахара в школьных продуктах, но сначала нужно пересмотреть эти нормы на законодательном уровне, иначе школы будут штрафовать контролирующие органы. Постепенно у детей сформируется новая пищевая привычка, и они будут нормально воспринимать продукты с низким содержанием сахара. Но для этого разумным должно быть питание не только в школе, но и в семье.

— *Есть мнение, что культура переедания — часть российского менталитета. Например, во время праздников россияне всегда переедают. Вы согласны с этим мнением?*

— Конечно. Дело в том, что в голодные времена вкусно поесть на праздники было чуть ли не единственной радостью. Эта привычка сохранилась до сих пор. Я считаю, что можно сделать обильный, но низкокалорийный стол. Возьмите фрукты, овощи, злаки, сделайте салаты без жирной заправки, сладости с низким содержанием сахара и т.д. Получится вкусно и полезно. Но все-таки важнее то, что мы едим не в

Арсений МАРТИНЧИК, доктор медицинских наук, профессор: — *Основная причина ожирения кроется не в тортах, которые россияне едят по праздникам, а в их каждодневном рационе. Наши люди привыкли передавать в течение дня. Например, все салаты и каши заправляются жирным маслом, сметаной, майонезом.*

праздники, а каждый день. Именно в каждодневном рационе кроется причина избыточного веса и ожирения.

— *Законодатели действительно обратили внимание на питание россиян. Звучат различные предложения, в том числе ввести налог на «вредные» продукты, а также маркировать их изображениями о последствиях ожирения. Как вы относитесь к этим предложениям? Какие меры необходимо реализовать на ваш взгляд?*

— Те, кто предлагает ввести налог на «вредные» продукты, не осознают того факта, что ожирение, как мы уже говорили, формируется

У нас есть учебные заведения, готовящие специалистов, которые разбираются отдельно или в медицинском, или в технологическом, или в менеджерском аспекте питания. Но у нас очень мало экспертов, которые комплексно разбираются в свойствах пищи и в ее влиянии на человека.

из-за комплексного переедания. Исключить одну группу продуктов недостаточно. К тому же я уверен, что если сладости подорожают, россияне ненамного снизят их потребление, а выручка производителей останется на прежнем уровне или даже вырастет. Почему? Просто людям несвойственно отказываться от привычных удовольствий.

Чтобы действительно исправить ситуацию, нужно постепенно снижать в продуктах количество жира и сахара. Для этого производители продуктов питания, медики и законодатели должны сесть за стол переговоров и составить единую стратегию действий. Если сразу снизить

количество сахара в продуктах, то они потеряют привычный вкус, и их просто никто не будет есть. Все нужно делать постепенно.

— *Казалось бы, здоровое питание сейчас в моде. Многие россияне выращивают овощи и фрукты на своих огородах или покупают их у фермеров. Тем не менее количество людей, страдающих ожирением, продолжает расти. В чем причина?*

— Мода на здоровое питание — это хорошо, но в это движение входит небольшой процент населения страны, поэтому существенного влияния на общую картину, на мой взгляд, оно не оказывает. К тому же тут есть интересный нюанс. Многие люди помешаны на экологичности продуктов, но забывают, что и на них можно поправиться. Все зависит в первую очередь от того, как человек строит свой рацион.

— *Как научить россиян правильно питаться? Нужна ли России стратегия здорового питания на государственном уровне?*

— Сейчас выпускается различная образовательная литература (в научном и популярном жанрах), выходят передачи на телевидении, статьи в газетах, но всего этого недостаточно. В первую очередь нужно обратить внимание на то, что в России нет высшего или хотя бы среднего профессионального образования в области питания. У нас есть учебные заведения, готовящие специалистов, которые разбираются отдельно или в медицинском, или в технологическом, или в менеджерском аспекте питания. Но у нас очень мало экспертов, которые комплексно разбираются в свойствах пищи и в ее влиянии на человека. Представьте себе, во всей огромной России всего две кафедры питания!

При этом почти все страны мира наладили образова-

этом количество людей, страдающих лишним весом, не сокращается.

— Весь прогрессивный мир сейчас ищет такой подход, который поможет решить эту проблему. В Скандинавских странах добились остановки роста числа людей, страдающих ожирением, а вот снизить этот показатель пока не смогла ни одна страна мира. Почему? Дело в том, что многое зависит от образования каждого человека и от его решимости сбалансированно и правильно питаться, ограничивая себя в сладкой и жирной пище. Еда — это удовольствие, от которого очень трудно отказаться.

— *Насколько вредны или полезны диеты? Безопасно ли резкое похудение?*

— Любая диета — ограничение калорий. Похудеть можно только в том случае, если употребление чего-то ограничить или исключить из своего рациона. В первую очередь речь идет о жирной и сладкой пище. Если человек более-менее здоров и при этом имеет лишний вес, тогда он может худеть постепенно. А вот если уже началось ожирение и проблемы со здоровьем, необходимо худеть резко, но, разумеется, грамотно. Нужна сила воли. Известный врач и философ Мишель Фуко говорил: «Диета — испытание силы воли собственными слабостями». Можно вспомнить и интересное изречение Карла Маркса, который говорил: «Много есть вредно, а мало — скучно».

— *Каковы основы здорового рациона? На что обратить внимание, чтобы питаться вкусно и без последствий для талии?*

— Единой формулы, конечно, нет, но есть основы. Первое — разнообразие пищи. Каждый день в рационе должны быть и зерновые продукты, и овощи, и фрукты, немного мяса и молока. Делайте упор на раститель-

У нас есть учебные заведения, готовящие специалистов, которые разбираются отдельно или в медицинском, или в технологическом, или в менеджерском аспекте питания. Но у нас очень мало экспертов, которые комплексно разбираются в свойствах пищи и в ее влиянии на человека.

ную пищу, ведь постные продукты имеют большой объем и низкую калорийность. Второе — соблюдайте принцип умеренности. Не набрасывайтесь на один продукт, а ешьте по чуть-чуть много продуктов.

Если модные диеты призывают вас ограничить употребление одного продукта, то не верьте. Если вы убираете что-то одно из рациона, то нужно это чем-то компенсировать. Или наоборот, если вы стали есть чего-то больше, нужно себя в чем-то ограничить. Подходите к питанию осознанно, и тогда пища будет приносить вам и радость, и здоровье.

Андрей САБЫНИН