

В САДУ ШЕВЧЕНКО ВЕРНАДСКИЙ ВАРИТ БОРЩ

В саду Шевченко появилась скульптура выдающегося ученого-естествоиспытателя, академика Владимира Вернадского, детство которого прошло в Харькове.

Авторы новой композиции — архитектор Татьяна Поливанова и скульпторы Александр Ридный и Анна Иванова. «Это довольно большой проект. Замысел и сама идея концепции — сделать скульптуры наших знаменитых харьковчан — принадлежит мэру. Была поставлена такая задача, чтобы это были не памятники. Чтобы это были скульптуры без постаментов», — рассказывает Александр Ридный. По его словам, скульпторы выбрали «домашний» сюжет: Вернадский любил иногда готовить борщ по рецепту своей бабушки. Дочь ученого, Нина, называла этот борщ «кременчугский». Из этой истории и выросла новая композиция.

Владимир Вернадский жил в Харькове с 1868 по 1876 год, учился в Харьковской классической гимназии и очень любил Украину. В 1918 году стал одним из основателей и первым президентом Украинской академии наук, читал курс геохимии в Киевском университете и увлеченно занимался биогеохимией. Владимир Вернадский при жизни опубликовал 473 научные работы. Основал новую науку — биогеохимию и внёс огромный вклад в геохимию. С 1927 года до самой смерти занимал должность директора Биогеохимической лаборатории при Академии наук СССР. Был учителем целой плеяды советских геохимиков. Из философского наследия Вернадского наибольшую известность получило учение о ноосфере.

Виктория ЗОВА



По инициативе Харьковского городского головы Геннадия Кернеса в ходе реконструкции в саду Шевченко установили уже несколько скульптур известных харьковчан. Это композиции, посвященные художнику Илье Репину, театральному режиссеру Лесю Курбасу, певцу и киноактеру Марку Бернесу, а также певице Клавдии Шульженко и композитору Исааку Дунаевскому.

ФЛЕЙТА ПАНА: ОТ КОНКРЕТНЫХ ФОРМ К АБСТРАКТНОСТИ

В Харьковской муниципальной художественной галерее открылась выставка графики керамиста Петра Мося «Флейта Пана».

Как отметили в галерее, творчество художника отличается образностью работ, в которых все живое, будучи частью природы, взаимосвязано и переплетено. Пан, который выражает и символизирует это единство, пытается наладить связь с природой, затерянной современностью. Ма-

стер нередко переходит от изображения конкретных форм действительности к абстрактности, заряжая материю духом созидания.

Как сообщает пресс-служба Харьковского горсовета, экспозиция будет работать с понедельника по пятницу с 11:00 до 19:00, с 9 августа по 3 сентября.



Петр Мось родился в 1948 году на Волини. Учился в Харьковском государственном художественном училище (1966—1968). Окончил Львовский государственный институт прикладного и декоративного искусства, отделение художественной керамики. С 1976 года живет и работает в Харькове. С 1977 года участвует в городских, областных и общегосударственных выставках. Произведения Петра Мося хранятся в Харьковском художественном музее, Львовской картинной галерее, Киевском музее современного искусства, а также в частных отечественных и европейских коллекциях.

С КАЖДЫМ ГОДОМ УКРАИНЦЫ СТАНОВЯТСЯ ТЯЖЕЛЕЕ. ЕСЛИ ПРЕДСТАВИМ, ЧТО В УКРАИНЕ ЖИВЕТ 100 ЧЕЛОВЕК, ТО 58 ИЗ НИХ ИМЕЮТ ЛИШНИЙ ВЕС И ЕЩЕ 25 СТРАДАЮТ ОТ ОЖИРЕНИЯ. ЭТО ПРОБЛЕМА НЕ ТОЛЬКО НАШЕЙ СТРАНЫ. ОЖИРЕНИЕ ПРИОБРЕЛО ФОРМУ ЭПИДЕМИИ ВО ВСЕМ МИРЕ, ПОДЧЕРКИВАЮТ ВО ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ)

По материалам segodnya.ua

БОЛЬШАЯ СТРАНА: 58% УКРАИНЦЕВ ИМЕЮТ ЛИШНИЙ ВЕС



Сегодня от избыточного веса умирает больше людей, чем от голода. Болезни сердца, инсульт, онкозаболевания — это лишь некоторые из последствий ожирения. По данным ВОЗ, лишний вес имеют 39% людей в мире.

▶ СТРАНА С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Украинцы тратят на еду почти половину своих доходов — 48%. Считается, что это показатель бедности. Однако в Украине даже у обеспеченных слоев населения высокие расходы на еду, говорит Людмила Черенко, руководитель отделения качества жизни населения Института демографии и социальных исследований им. М.В. Птухи НАН Украины. «К тому же у нас высокая калорийность суточного питания. Возможно, это ментальная особенность украинцев».

58,4% украинцев старше 18 лет имеют лишний вес. В 1990 году таких было — 48,9%

Для сравнения. В Великобритании лишний вес имеет 63,75% населения. В Испании — 61,6%, Чехии — 62,3%, Литве — 57,8%, Польше — 58,3%, Эстонии — 55,8%, России — 57,1%, Беларуси — 59,4%. В Кувейте таких 73%, а в США — 67,9%.

При этом мужчин с избыточным весом в Европе становится больше, чем женщин. В Украине такая тенденция наблюдается с 2003 года. У нас мужчин с лишним весом — 61,4%, а женщин — 55,5%.

Избыточный вес можно контролировать и корректировать спортом и правильным режимом питания. Когда наступает ожирение, в организме человека начинаются необратимые процессы. Тогда изменения рациона и уровня физической нагрузки бывает недостаточно.

▶ НЕМАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ

«Ожирение — действительно глобальная проблема, особенно задевшая Азию, США, а если говорить о Европе — Великобританию. По прогнозам Европейской ассоциации изучения ожирения, до 2030 года половина (!) европейцев будет страдать ожирением», — говорит Андрей Фомин, руководитель Центра лечения ожирения и метаболических расстройств Медицинского дома Odrex.

В Украине от ожирения страдает каждый четвертый — 24,1%. В Великобритании — 27,8%. В США таких — 36,2%.

Но избыточный вес и ожирение особенно опасны для детей. Детское ожирение повышает вероятность ожирения, преждевременной смерти и инвалидности во взрослом возрасте.

В мире 18% детей и подростков 5—19 лет имеют лишний вес или страдают от

ожирения. В Украине таких 21,4% детей. При этом в 2001 году число детей с лишним весом было 14,4%. «Проблемы избыточного веса детей — одни из самых болезненных в диетологии, так как ассоциированные с весом заболевания, такие как гипертоническая болезнь, сахарный диабет, синдром поликистоза яичников, — молодеют. Культура питания в семье, отношения с родителями, уровень взаимопонимания с ними, стрессы внутри семьи — это одни



из самых ключевых факторов, которые влияют на то, будет ли ребенок подвержен «заеданию своих проблем» или нет, и сможет ли он выбирать себе в рацион здоровые продукты ежедневно», — рассказывает врач-диетолог Татьяна Лакуста.

▶ ОЖИРЕНИЕ — НЕ КОСМЕТИЧЕСКИЙ ДЕФЕКТ

Ожирение влияет на все системы и органы человека, и может быть причиной более 200 заболеваний. Украинцы обращаются к врачу часто уже с осложнениями ожирения: сахарным диабетом II типа, гипертонической болезнью, жировой дистрофией печени и другими. Причем сами пациенты не ассоциируют эти проблемы с ожирением, делится Андрей Фомин, руководитель Центра лечения ожирения и метаболических расстройств Медицинского дома Odrex. «К сожалению, в нашей стране, да и не только, ожирение чаще всего воспринимается как косметический дефект. Но к ожирению не стоит относиться только как к эстетической проблеме, и считать, что диета и спорт быстро все исправят. Лишь 2% людей с индексом массы тела более 40 способны сбросить лишний вес и удержать его с помощью правильного питания и фи-

зических нагрузок. Через год лишний вес возвращается у 60% пациентов, через 5 лет — у 100%».

У украинцев нет культуры питания, считает Татьяна Лакуста. Еда воспринимается как способ получения удовольствия. «Основная масса еды переносится на ужин, вечерней едой заедаются стрессы рабочего дня. Люди тянутся к «стрессовой еде» — это жирная, соленая, сладкая еда, которая способствует снижению уровня стрес-



са, она приводит к перееданию, стимулируя вкусовые рецепторы. К такой еде относятся фаст-фуд, кондитерские изделия, колбасы, соленые сыры», — отмечает врач-диетолог.

▶ УКРАИНСКАЯ ТРАДИЦИЯ ЗАСТОЛЯ

«К сожалению, украинские традиции не способствуют формированию здоровых пищевых привычек. Украинская кухня содержит большое количество блюд из муки, жирного мяса, солёности, переработанные продукты и др. Традиционно приветствуются праздничные застолья и чрезмерное кормление детей», — говорит Мирослава Березовая, врач-диетолог, доцент кафедры внутренней медицины Буковинского национального медицинского университета.

По словам врача, в рационе украинцев недостаточно цельнозерновых продуктов, бобовых, овощей, фруктов, орехов, семян и продуктов, содержащих омега-3. Зато чрезмерно присутствуют белый хлеб, различные полуфабрикаты, фаст-фуд, картофель, макароны, то есть преобладают продукты углеводно-жирового состава.

В Украине нет политики здорового питания. Хотя стоило бы ограничить

рекламу еды с высоким содержанием сахара и фаст-фуда, говорят врачи. Например, в некоторых штатах США 3—7% акцизом обложили шипучие напитки. Также на продукты с сахаром ввели налоги Финляндия, Франция, Великобритания, Дания и другие европейские страны. Пока в Украине только пошли на уменьшение норм питания. В 2017-м Минздрав уменьшил норму потребности в калориях для детей разных возрастов. Изменения коснулись питания детей 1—3 лет — калорийность питания уменьшена на 155 ккал. Детям 4—6 лет нужно есть меньше на 300 ккал. Шестилеткам норму уменьшили на 400 ккал. В 7—10 лет норма питания сократилась с 2400 до 2100 калорий в день. Ведомство сократило потребности в растительных белках и углеводах. Но увеличило норму потребности в мясе и рыбе.

Изменение норм — это маленький шаг. Он повлияет только на пищу, которую готовят детям в детсадах, школах, больницах. Минздраву еще предстоит заняться общественным питанием. Например, в Дании есть норма на государственным уровне о доступности фруктов в офисах и школах.

▶ ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ УКРАИНЦА

Эксперты Гарвардской школы общественного здравоохранения разработали специальное руководство «Тарелка Здорового Питания». Овощи и фрукты должны составлять основную часть приема пищи — 1/2 тарелки. При этом картофель не считается овощем по этой системе, поскольку он негативно влияет на уровень сахара в крови.

Цельные и неочищенные зерновые — цельная пшеница, ячмень, овсянка, гречка и неочищенный рис — меньше влияют на уровень сахара в крови и инсулин, чем белый рис и другие очищенные зерна. В тарелке они должны составлять 1/4.

Еще четверть тарелки — это белки. Рыба, курица, фасоль, орехи — здоровые источники белка. Употребление красного мяса нужно ограничить, и избегать переработанного мяса — сосисок, колбас и т.д.

Как сообщили в Департаменте здравоохранения Харьковского горсовета, Минздрав Украины тоже разработал «Тарелку здорового питания украинца» для взрослых и детей от двух лет. В ведомстве рекомендуют употреблять не меньше 300 г овощей и бобовых в день. Столько же фруктов и ягод, отдавать предпочтение цельнозерновым продуктам, 2—3 раза в день употреблять молочные продукты и 1—2 яйца. 2—3 раза в неделю МОЗ рекомендует есть рыбу.