

Есть такая традиция: веломаршем пройти по городу

Настроение тучами не испортить!

Если у кого-то еще и оставались сомнения в том, что велосипед - одно из самых популярных транспортных средств в краевом центре, то на старте веломарша они исчезли навсегда. В воскресное утро 21 сентября, несмотря на пасмурное небо и накапывающий дождь, на площади 200-летия Ставрополя собрались поклонники велосипедного спорта и здорового образа жизни. В велопробеге, организованном «Комсомольской правдой», приняли участие более сотни горожан - спортсмены, студенты, школьники, чиновники и просто поклонники спорта и здорового образа жизни.

Люди приезжали целыми семьями, с детьми и даже домашними животными. Кстати, все время на сайте шла [онлайн трансляция веломарша](#). С самого раннего утра на сайт [kp.ru](#) участники велопробега присылали свои фото и видео, чтобы рассказать нам, как ярко и зажигательно проходит праздник.

- Ставрополь - город людей, ведущих здоровый образ жизни, и мы докажем это нашим велопробегом! - обратилась к собравшимся директор Ставропольского филиала ЗАО «ИД «Комсомольская правда» Альбина Бгатцева.

- Поздравляю всех участников мероприятия! Занимайтесь спортом - это здоровье, красота, энергия! А велоспорт объединяет всех от мала до велика, - отметил завкафедрой физвоспитания Ставропольского государственного аграрного университета Александр Марченко, возглавивший команду студентов и сотрудников вуза, одну из самых многочисленных среди учебных заведений, принявших участие в веломарше. Это не удивительно, ведь в СтГАУ мощная спортивная база, на которой проходят мероприятия всероссийского уровня. Вуз ежегодно участвует в спортивных мероприятиях, направленных на пропаганду здорового образа жизни, организованных министерствами образования и сельского хозяйства РФ. А в 2010 и 2012 годах СтГАУ становился победителем в номинации «Вуз здорового образа жизни».

В университете работают спортивные секции по баскетболу, волейболу, вольной и греко-римской борьбе, тяжелой атлетике и другие. Ежегодно проходят спартакиады для первокурсников, студентов и преподавателей. Многие спортсмены, прославившие Россию на престижных мировых соревнованиях, - студенты и выпускники вуза. Это заслуженный мастер

спорта по легкой атлетике в метании копья Мария Абакумова, заслуженный мастер спорта по прыжкам в воду Евгений Кузнецов, мастер спорта международного класса по тяжелой атлетике Евгений Писарев, заслуженный мастер спорта по легкой атлетике Кирилл Цыбизов.

Надежное будущее России

Для студентов Ставропольского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ слова «здоровый образ жизни» - не пустой звук.

Ребята участвуют в различных мероприятиях регионального, федерального и международного уровней, и на вредные привычки у них просто не остается времени. Однако в этот прохладный воскресный день на велосипеды сели не только студенты, но и преподаватели филиала академии.

- У всех настроение отличное, - поделился руководитель филиала, доктор политических наук Юрий Васильев, возглавивший вузовскую команду. - Сегодня становится модным вести здоровый образ жизни. Это позволяет нам сохранить энергию для реализации наших планов, достижения поставленных целей.

Нужно отметить, что следование здоровому образу жизни - одна из важных сторон вузовской политики. Кроме занятий физкультурой, большинство студентов посещают спортивные секции.

Юноши и девушки активно участвуют в различных мероприятиях, направленных на пропаганду здорового образа жизни и общечеловеческих ценностей.

День здоровья в этом году студенты отметили участием в молодежной ролевой игре «Здоровье - это модно!» В большой централизованной эстафете среди высших учебных заведений Ставрополя ребята показали неплохие результаты. А летом студенческая команда «Прометей» побывала в Пятигорске, где проходил краевой молодежный спортивно-творческий фестиваль «Мы выбираем жизнь!» Из столицы СКФО парни и девушки вернулись с грамотой и массой позитивных эмоций.

Студенты филиала РАНХиГС ведут активную общественную деятельность, не оставаясь в стороне от основных событий в жизни города и края. Накануне губернаторских выборов третьекурсники направления подготовки «Юриспруденция» приняли участие в обучении наблюдателей, организованном региональным отделением Ассоциации юристов России и молодежной избирательной комиссией Ставропольского края. В итоге девять студентов стали наблюдателями на выборах губернатора Ставрополья.

Веломарш - это еще и общение!

И вот раздалась команда «Поехали!» Выстроившись в колонну, велосипедисты выехали на улицу Ленина. Здесь, как и на проспекте Кулакова, движение было перекрыто и дорога безраздельно принадлежала участникам веломарша. Ни машин, ни светофоров, только ветер и одобрительные возгласы прохожих, приветствовавших необычную колонну.

Завершился пробег на лесной поляне, где участников веломарша ждал горячий чай, лимонад и вкусное угощение. Здесь же велосипедисты делились впечатлениями.

- Мероприятие просто великолепно! Хотя небо затянуто тучами, день прошел в солнечной атмосфере. Такие мероприятия очень важны, они сплачивают ставропольскую молодежь, - не скрывала эмоций проректор по молодежной и социальной политике Института Дружбы народов Кавказа Инна Бельская. Команда вуза - это 30 студентов института и колледжа «Современной школы бизнеса». Они - не новички. В «комсомольском» веломарше участвуют уже второй раз.

В этом году институту исполнилось 20 лет. Это современное учебное заведение со своими традициями и достижениями не только на научной ниве. В свободное от лекций время у ребят есть возможность серьезно заняться спортом - мини-футболом, многоборьем, баскетболом, плаванием. Кубки и грамоты, завоеванные студентами в соревнованиях различного уровня, говорят об успехах красноречивей любых слов.

Институт развивает международные связи. В сентябре вуз посетил Чрезвычайный и Полномочный Посол Республики Бенин в РФ и странах СНГ, Почетный профессор Московской академии экономики и права, президент Ассоциации иностранных студентов в России Анисет Габриэль Кочофа. Высокий гость обсудил с ректором ИДНК Татьяной Ледович вопросы взаимного сотрудничества в области экспортно-импортных процессов образования, студенческих обменов.

- Мы всю неделю следили за прогнозом погоды. Радует, что в этом году в велопробеге участвует больше людей, чем в прошлом, - отметил советник генерального директора ОАО «Газпром газораспределение Ставрополь» Марина Тронеvская. - Радует и то, что у нас в коллективе стало больше любителей экологичного вида транспорта. Более 20 наших сотрудников все лето приезжали на работу на велосипедах.

Нужно отметить, что 2014 год в Газпроме объявлен Годом экологической культуры, в рамках которого коллектив Общества провел немало мероприятий. Среди них - фотовыставка, организованная совместно с National Geographic. Газовики поучаствовали в сборе макулатуры, а на

вырученные средства приобрели для зоопитомника «Лучший друг» медикаменты для животных.

В день, когда проходил веломарш, ОАО «Газпром газораспределение Ставрополь» сделало подарок всем велолюбителям краевого центра, установив на общественной парковке организации, расположенной на проспекте Кулакова, еще и велопарковку.

- Всем ставропольцам - отличного самочувствия. Садитесь на велосипед, это здорово, это полезно и для здоровья, и для экологии, - пожелала Марина Тронеvская.

- Веломарш - отличное мероприятие для всех любителей здорового образа жизни и такого прекрасного транспортного средства, как велосипед. Я сам много катаюсь по городу, занимаюсь спортом, - поделился директор стоматологической клиники «ВитаДент» Владимир Агапов. - Мы, доктора, пропагандируем здоровый образ жизни, в том числе и таким способом.

Как отметил Владимир Геннадьевич, здоровье начинается с детства, в том числе и стоматологическое. Год назад «ВитаДент» открыла детскую стоматологию «Африка». Это совершенно новый формат в подходе к лечению детей. Не секрет, что многие малыши боятся стоматологов, и каждый поход в клинику становится настоящим испытанием для ребенка и его родителей. В «Африке» все по-другому. Это место, где ребенок чувствует себя комфортно и не испытывает страха.

Сотрудники клиники - не только опытные медики, но и отличные психологи, способные найти индивидуальный подход к каждому малышу и подростку.

Специалисты клиники «ВитаДент» всячески пропагандируют здоровый образ жизни среди детей, ведут просветительскую работу, проводят специальные уроки здоровья в школах и детсадах.

Здоровый образ жизни – в приоритете

Городской веломарш «Ставрополь Спортивный-2» с удовольствием поддержал ЮниКредит Банк. Финансовое учреждение практически с момента своего образования, а в этом году банку исполняется 25 лет, принимает активное участие в социальной жизни российского общества.

- Среди наших сотрудников много приверженцев здорового образа жизни. Кроме того, нам очень приятно поддержать важное для нашего города мероприятие, так что предложение по участию в веломарше собрало более 40 поклонников двухколесного спорта в ЮниКредит Банке, - рассказала управляющая Ставропольским филиалом ЮниКредит Банка Светлана

Хадыка. - Получился настоящий городской праздник, который подарил нам много приятных эмоций и зарядил энергией на всю рабочую неделю.

Продукты от МКС - польза для здоровья

Восстановить силы участникам велопробега помогли глазированные сырки, предоставленные ОАО «Молочный комбинат «Ставропольский» (МКС). Изготовленные из натурального творога, они отлично утоляют голод и несут пользу настоящего молока. Каждый год предприятие расширяет линейку продуктов, полезных для здоровья. Многие ставропольцы любят и охотно приобретают молоко с пребиотиком лактулозой, способствующее восстановлению полезной бифидомикрофлоры организма, или молоко с повышенным содержанием белка, кальция и фосфора. Сегодня популярность набирают кисель и желе с пребиотиком.

- Это натуральные продукты, вкусные и полезные для здоровья, - подчеркнул зам-начальника участка хумуса ОАО «Молочный комбинат «Ставропольский» Виктор Свистунов. - Наш коллектив выступает за здоровый образ жизни. Подтверждением тому служит наша продукция. Кроме того, многие сотрудники комбината увлекаются спортом. У нас сформировано несколько команд, и мы регулярно участвуем в соревнованиях. Хотим, чтобы молодежь Ставрополя жила полноценной, активной жизнью, чтобы она почувствовала всю прелесть катания на велосипеде. Мы со своей стороны готовы всячески поддерживать такие начинания.

На финише участники веломарша с удовольствием поедали суперполезные круассаны «ФИТНЕС», предоставленные ООО «Хлеб Хмельницкого».

Их ценят приверженцы активного образа жизни. В основе круассана - овсяные хлопья, семена кунжута, льна, подсолнечника и тыквы. Благодаря сбалансированному составу каждое хлебобулочное изделие - настоящий кладезь легкоусвояемых белков, жиров, витаминов и минералов.

Многие ставропольцы под воздействием идей о здоровом образе жизни и сбалансированном питании сокращают потребление хлеба. Но в России полный отказ от этого продукта невозможен, поэтому востребованными становятся хлебобулочные изделия, изготовленные по специальным рецептам. Гордость ООО «Хлеб Хмельницкого» - настоящий ремесленный живой хлеб. Он выпекается с использованием натуральных заквасок и опар. Такой хлеб более полезен и легче переваривается и усваивается, чем на дрожжах. И печь, в которой рождаются ремесленные хлеба, особая, с каменным подом, благодаря чему жар распределяется равномерно. Хлеб получается ароматным, с хрустящей корочкой и сочным мякишем, долго не черствеет и сохраняет вкус.

Сегодня у ставропольцев становится популярным «Мельник». Это ремесленный ржано-пшеничный хлеб из цельной ржи на ржаной закваске, с добавлением семян подсолнечника и морской соли. Он содержит большое количество минеральных веществ и клетчатки.

Потребление «Мельника» - отличная профилактика проблем со здоровьем, таких, как ожирение, сахарный диабет, атеросклероз. Он также полезен при пониженной моторике кишечника.

На каменном поду выпекается и хлеб «Льняной». Семя льна повышает иммунитет, снижает уровень холестерина, полезно при диабете, уменьшает воспалительные реакции. «Льняной» хлеб богат такими веществами, как фолиевая кислота, витамины группы В, РР и Е, растительная клетчатка, калий, кальций, магний и другие.