

ДИПЛОМАТ - ЭТО ЗВУЧИТ ГОРДО



В рамках празднования Дня дипломатического работника 10 февраля десять юных журналистов народной дипломатии Ростовского регионального общественного движения «Синергия талантов» посетили Представительство Министерства иностранных дел России в Ростове-на-Дону.

Здесь их ждал теплый прием и много сюрпризов. Встречу проводили председатель представительства МИД Юрий Михайлович Зикеев и второй секретарь представительства Екатерина Игоревна Иванова.

Для юных дипломатов провели экскурсию по зданию с очень интересными рассказами о важной миссии и деятельности каждого сотрудника. В своем кабинете Юрий Михайлович вручил ребятам удостоверения «Журналист народной дипломатии» (утвержденные в рамках программы визита), озвучив ряд наставлений и напутственных слов. Ребята в свою очередь поздравили сотрудников представительства, вручив изготовленные ими открытки, имбирные пряники с логотипом МИДа, и выразили искреннюю благодарность дипломатам за сохранение мира, безопасное детство и поддержку реализуемых ими проектов.

Департамент информации и печати МИД РФ и Представительство МИДа Рос-

сии в Ростове-на-Дону ежегодно поддерживают благотворительную акцию «Талантливые дети - талантливый город, талантливый город - талантливая страна», которую проводит ростовский Центр «Территория таланта». Директор департамента Мария Владимировна Захарова ежегодно присылает приветственные адреса и поздравления юным талантам Дона, прославляющим нашу страну.

В зале официальных переговоров за праздничным столом с любимыми детскими угощениями Юрий Михайлович показал фотографии, рассказал о визите министра иностранных дел РФ Сергея Викторовича Лаврова в Ростов-на-Дону, о качествах, которыми необходимо владеть дипломатическим работником. С интересом слушая, ребята смело задавали вопросы. Самыми активными были Даниил Данильченко и Максим Истомин. Их интересовали уже далеко не детские вопросы, например: «Как вы относитесь к выходу Англии из Евросоюза?», «По вашему мнению, это как-то может повлиять на отношения Евросоюза к России?».

Ответ превратился в настоящий мастер-класс. Обе стороны выразили надежду, что такие встречи теперь будут проходить чаще. Движение «Синергия талантов» реализует Международную поликультурную форсайт-инициативу «Мир в диалоге культур»,

которая утверждена и реализуется при поддержке Комиссии по духовно-нравственному и патриотическому воспитанию детей и молодежи Совета при Президенте РФ по межнациональным отношениям, председателем которой является депутат Государственной думы РФ Виктор Петрович Водолацкий. В ее план входят проекты 47 стран мира, поэтому поддержка представительства МИД будет необходима и важна.

Завершился вечер у юных журналистов на телеканале «Дон-24», где они записали видеопоздравление для Марии Владимировны Захаровой и дипломатических работников ростовского представительства МИД. Такое глубокое погружение в профессию заставило их задуматься о двух важных вопросах, на которые они сами постарались ответить: какими качествами должен обладать дипломатический работник как личность, как профессионал и как патриот своей страны, а также - дипломат будущего: траектории формирования мира без границ. Участники этой интересной встречи еще очень юные, но они готовы к осознанному выбору профессии, конструктивным решениям и ответственности.

ОЛЬГА ЗВОНАРЕВА, руководитель общественного движения «Синергия талантов», фото автора

Чем заменить «коктейли бодрости»

Сегодня на потребительском рынке изобилие энергетических напитков. Они стремительно набирают популярность в жизни современного человека.

Основными потребителями и группой риска чаще всего являются подростки и молодые люди (17-24 лет). По вкусу энергетики мало отличаются от обычной газировки. Яркая красивая баночка, «окрыляющая» реклама привлекают внимание детей и молодежи. При этом о вреде энергетических напитков в ней ничего не говорится.

Так ли безобиден «коктейль бодрости» на самом деле?

Все энергетические напитки содержат в больших дозах синтетический кофеин, углеводы (глюкозу, сахарозу), стимуляторы обмена веществ (витамины группы В, таурин), ароматизаторы, красители, пищевые добавки, а также биологически активные вещества из лекарственных растений (растительные экстракты гуараны, лимонника, женьшеня и др.). На первый взгляд состав не внушает опасений. Возможно, поэтому энергетики стали настоящим спасением для студентов в период подготовки к сессии,

для офисных работников, завсегда таева ночных клубов, водителей и для всех тех, кто устал, но должен чувствовать себя полным сил. Производители твердят, что энергетические напитки обеспечивают организм дополнительной энергией. Но исследования показали, что далеко не все так радужно.

Эта бодрящая смесь только открывает путь к внутренним резервам организма, что вызывает кратковременный прилив сил. Достигается это за счет высвобождения энергии, которую организм щедро копил на черный день. Таким образом он изнашивается раньше времени.

Каких последствий нужно ожидать?

Конечно, если выпить энергетик один раз, его действие не будет слишком заметным и разрушительным. Но если употреблять его регулярно, особенно молодым людям, организм быстро исчерпает свои энергетические запасы и это даст обратный эффект.

Исследования врачей показали, что у энергетических напитков существует целый ряд побочных и нежелательных эффектов для различных органов и систем организма:

*со стороны центральной нервной системы - приводят к нервному истощению, что проявляется бессонницей, усталостью, раздражительностью, тремором конечностей, депрессией. Сон становится чрезвычайно чутким: малейший раздражитель является причиной досрочного пробуждения, и требуется много времени, чтобы заснуть. Не стоит забывать, что кофеин обладает определенным наркотическим свойством. Помимо бодрости, он вызывает привыкание и зависимость, и в будущем для достижения нужного эффекта дозу этого вещества придется постоянно увеличивать.

*со стороны сердечно-сосудистой системы - приводят к нарушению ритма, учащенному сердцебиению, повышению артериального давления, увеличению сахара в крови, появлению сердечных приступов. Так как энергетики способствуют склеиванию тромбоцитов, это приводит к увеличению риска образования тромбов.

*со стороны желудочно-кишечного тракта - из-за содержащегося в энергетиках углекислого газа увеличивается выработка желудочного сока и кислотности, это приводит к появлению изжоги, гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцати-

типерстной кишки. Приятный вкус, цвет и аромат придают напиткам вкусовые добавки, красители и ароматизаторы. Эти вещества наносят серьезный удар по печени, почкам и поджелудочной железе.

Всегда важно помнить об опасной комбинации кофеина и алкоголя. Этот мощный микс вызывает противоположные эффекты - возбуждающий, затем тормозящий - и приводит к дальнейшему пристрастию к алкогольным напиткам. Поклонники фитнеса и силовых упражнений должны знать, что кофеин обладает хорошим мочегонным эффектом, поэтому употребление энергетиков после физических нагрузок крайне опасно по причине обезвоживания организма. Беременным женщинам их употребление полностью противопоказано.

Но не стоит думать, что нет другого способа зарядиться энергией. Как увеличить работоспособность и выносливость без вреда для здоровья?

*для начала дайте возможность организму восстановиться. После длительных физических и умственных нагрузок он нуждается в отдыхе, чтобы восполнить истощенные энергетические резервы;

*отличным способом взбодриться является небольшая разминка.

Важно уделить особое внимание мышцам шеи и головы, кистям рук и стоп. Эти части тела имеют большое количество механорецепторов, поэтому их разминка быстрее всего окажет воздействие на мозг. В последнее время набирает популярность йога-практика, позволяющая насытить организм дополнительной бодростью;

*рекомендуется выпить подслащенный чай или чашечку кофе с лимоном, клюквенный морс;

*составьте свой рацион таким образом, чтобы он больше чем наполовину состоял из продуктов, повышающих работоспособность: рыба, орехи, морковь, фрукты. Постарайтесь сократить место для кондитерских изделий, так как при их переработке используется большое количество витаминов группы В, которые необходимы для активной работы мозга. Но если вы сладкоежка, допускается небольшое количество горького шоколада;

*велосипедные или пешие прогулки на свежем воздухе, тем более в окружении великолепных пейзажей, не только обеспечат бодрость, но и создадут прекрасное настроение.

При соблюдении этих простых правил вы будете полны сил и энергии без вреда для здоровья, и организм скажет спасибо.

Филиал ФБУЗ «ЦГ и Э в РО» в г. Ростове-на-Дону