

# СМИротворцы объединяют Россию

**В Ростове состоялось праздничное мероприятие, приуроченное ко Дню народного единства «Россия объединяет».**

Открыл пленарное заседание заместитель губернатора Сергей Борисович Бондарев.

- В Ростовской области проживают представители более чем 150 национальностей, - отметил он. - Именно поэтому вопросам гармонизации межэтнических отношений уделяется особое внимание. Это тема, которой необходимо заниматься постоянно.

На пленарном заседании провели церемонию награждения победителей регионального этапа всероссийского конкурса средств массовой информации на лучшее освещение вопросов межнациональных и этноконфессиональных отношений «СМИротворец-ЮГ». Церемонию награждения вела Маргарита Арвитовна Лянге, президент Гильдии межэтнической журналистики, главный редактор портала «Национальный акцент».

Она отметила важные умения «СМИротворцев» привлечь широкую аудиторию к сложной и многогранной теме межнациональных отношений, найти скрытую проблему и показать пути ее преодоления. Этим умением владеют журналисты-СМИротворцы, которых с каждым годом становится все больше и больше.

- Если журналист глубоко понимает ответственность, он не может злоупотребить доверием людей, которые за ним идут, - читателей и зрителей, - подчеркнул специалист-эксперт Федерального агентства по делам национальностей Айказ Микаелян.

После пленарного заседания официальные лица и гости меро-



приятия посетили выставку декоративно-прикладного творчества народов, проживающих в Ростовской области. Национально-культурные автономии культуры представили культуру, быт, декоративно-прикладное творчество, результаты проектов, реализованных при финансовой поддержке правительства Ростовской области и Фонда президентских грантов. Например, Ростовская региональная киргизская национально-культурная автономия «Киргизия-Дон» представила «Киргизскую юрту», входя в которую, посетители погружались в искусство, культуру и быт киргизского народа. Местная национально-культурная греческая автономия представила фотовыставку и издание книги «Народы Дона в лицах, традициях, языках». Центр выявления и развития талантов детей и молодежи «Территория таланта» представил выставку печатных СМИ, транслирующих межнациональные и этноконфессиональные отношения на Дону.

Продуктивно прошли заседание рабочей группы «Информационное противодействие экстремизму и терроризму в Ростовской области»,

международная просветительская акция «Большой этнографический диктант», практический семинар «Журналисты, НКО и власть. Как взаимодействовать в конфликтных ситуациях», круглый стол «Перспективы развития этнокультурного образования».

В рамках заседания рабочей группы по информационному противодействию экстремизму и терроризму были заслушаны доклады профессора кафедры процессуального права Южно-Российского института управления - филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации Сергея Воронцова, начальника отдела информации и общественных связей Главного управления МВД России по Ростовской области Константина Розина.

Члены рабочей группы отметили, что одним из ключевых направлений борьбы с экстремистскими и террористическими проявлениями в общественной среде выступает их профилактика, особенно в молодежной среде, т. к. именно молодое поколение наиболее подвержено негативному влиянию разнообраз-

ных антисоциальных и криминальных групп.

И здесь неоценима помощь журналистов. Именно они, как никто другой, имеют возможность рассказать о культурных особенностях, оказать противодействие ксенофобии и идеологии насилия.

В данном направлении важна работа и системы образования. Об этом говорили в рамках круглого стола «Перспективы этнокультурного образования», в котором приняли участие директора и учителя образовательных организаций города и области. В рамках данной площадки были представлены проекты в сфере этнокультурного образования, получившие высокую оценку в Государственной думе Федерального Собрания Российской Федерации, и рекомендованные для тиражирования на территории РФ.

Совместное сотрудничество национально-культурных автономий области, системы образования, СМИ и правительства Ростовской области станут гарантом формирования дружбы, единства и согласия общероссийской нации.

**ОЛЬГА ЗВОНАРЕВА, фото Марии Ким**

## 5 причин заняться плаванием прямо сейчас!

**Польза физических упражнений очевидна для каждого человека.**

Наличие постоянной двигательной активности положительно влияет на здоровье, внешний вид и самочувствие в целом. Одним из таких видов физической активности является плавание.

Плавание в бассейне - один из самых простых и приятных способов поддерживать тонус и физическую форму в любое время года. Особенно актуальным посещение бассейна является в холодное время года, когда в силу погодных условий не всегда удается побегать или активно отдохнуть на природе. В этом случае посещение бассейна может стать хорошей альтернативой бегу и в то же время способом разгрузки от работы и повседневных забот. Это отличная возможность совместить приятное с полезным, поплавать в свое удовольствие и с пользой для организма.

**Причина 1. Плавание — исключительный эффективный тренировка всего тела.**

При движении высокая плотность воды заставляет прилагать больше усилий. Это способствует глубокой проработке мышц, развитию баланса, координации и гибкости, а еще оказывает крайне щадящий

эффект на суставы. Во время плавания, в отличие от других видов спорта, не повышается нагрузка на суставы, снижается вероятность получить травму. При занятиях в бассейне они находятся в постоянном движении, за счет чего развивается их подвижность и эластичность. Движения руками способствуют проработке локтевых и плечевых суставов, а при гребле ногами — коленных и тазобедренных. Особую пользу дает плавание для позвоночника, так как при купании активно работают мышцы спины. Они становятся сильнее, выносливее. Развитая мускулатура позволяет разгрузить позвоночник, так как принимает часть нагрузки на себя. Тем, у кого сидячая работа, просто необходимо плавание в бассейне.

• Мужчину, который регулярно посещает бассейн, видно издалека: широкие плечи, узкий таз, хорошо развитые мышцы спины и пресса. Помимо гармоничного развития всех групп мышц, доказан также положительный эффект занятий плаванием для здоровья половых органов и детородной функции у мужчин. Особую роль здесь играют ускорение кровообращения и своеобразный массаж при движении в воде.

**Причина 2. Регулярные занятия в бассейне благоприятно воздей-**

**ствуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.**

Плавание способствует повышению силы дыхательных мышц и увеличению их тонуса, усиливает вентиляцию легких, способствует увеличению их жизненного объема. Правильное дыхание и работа мышечных тканей во время физической активности в воде способствуют полноценному питанию сердца, укреплению сосудистых стенок. Таким образом, при плавании усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы, но это усиление происходит в самых благоприятных условиях. Поэтому плавание практически не имеет противопоказаний и рекомендуется для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения состояния сердца и сосудов людям всех возрастов.

• Среди занимающихся плаванием в разы меньше людей с гипертонзией (повышенным артериальным давлением).

**Причина 3. Занятия плаванием эффективно сжигают калории и способствуют снижению массы тела.**

При высоком расходе энергии (за полчаса занятия в воде можно сжечь 200 калорий, что вдвое больше, чем во время ходьбы на суше) плавание не вызывает сильной

усталости и не приводит к болезненным ощущениям в натруженных мышцах. К тому же не стоит забывать, что человек, имеющий избыточный вес, при занятиях спортом подвергает свой опорно-двигательный аппарат травмоопасным перегрузкам. А во время плавания риск повредить суставы или позвоночник практически сведен к нулю.

• Сложно переоценить пользу занятий плаванием для женского организма, ведь с возрастом многие склонны к набору лишнего веса. Кроме того, активное плавание в бассейне обеспечивает легкий массажный эффект, что положительно сказывается на состоянии эпидермиса — кожа подтягивается, увеличивается ее эластичность, сокращаются проявления целлюлита и «апельсиновой корки».

**Причина 4. Регулярные занятия плаванием благотворно воздействуют на нервную систему человека.**

Вода расслабляет, успокаивает, снимает нервное-психическое напряжение, способствует формированию хорошего настроения и увеличивает жизненный тонус. Двигательная активность в воде оптимизирует работу нервной системы: уравниваются процессы торможения и возбуждения в нервных волокнах. Это означает, что

при усталости, вялости и сонливости плавание бодрит, а при повышенной возбудимости — стабилизирует и успокаивает. Кроме того, физическая нагрузка способствует улучшению сна, усиливает выработку эндорфинов (гормонов радости) и насыщает клетки мозга кислородом, что приводит к подъему настроения.

**Причина 5. Плавание отлично подходит для детей.**

Плавание в бассейне благотворно влияет не только на взрослого человека, но и на ребенка, оказывая общее укрепляющее и оздоровительное действие на детский организм. Во время водных процедур укрепляется иммунная система ребенка, нормализуются обменные процессы, улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, описывая пользу плавания для детей, нельзя не сказать и об эмоциональной стороне вопроса — в подавляющем большинстве случаев дети любого возраста получают массу положительных эмоций от плавания в бассейне.

В холодное время года занятия в бассейне — это прекрасный способ укрепить иммунитет и поднять настроение в серые будни. Это отличная возможность провести время всей семьей с заботой о собственном здоровье!

**Филиал ФБУЗ «ЦГиЭ в РО» в г. Ростове-на-Дону**