

Бережём здоровье

Мое сердце,
твое сердце

ДАРЬЯ ТИТОРЕНКО

■ 29 сентября во всём мире отмечается День сердца. Праздничные мероприятия, посвящённые этому дню, прошли и в Королёве.

Сердечно-сосудистые заболевания остаются основной причиной смерти в мире, унося ежегодно 17,5 миллиона человеческих жизней. Только в России болезнями сердца и сосудов страдают более 24 миллионов человек.

Всемирный день сердца учреждён Всемирной федерацией сердца при поддержке ВОЗ и проводится ежегодно с 1999 года. Главная цель проекта – повысить информированность общества об опасности сердечно-сосудистых заболеваний.

В этом году темой Всемирного дня сердца был выбран призыв:

«Моё сердце, твоё сердце». Врачи постоянно подчёркивают, что беречь своё здоровье и сердце нужно с малого возраста, поэтому накануне праздника, 28 сентября, во всех дошкольных учреждениях и школах города Королёва прошли акции, приуроченные к этому дню. Флешмобы, классные часы, лекции и мастер-классы – в этот день ребята не только в теории, но и на практике изучили вопрос, как правильно заботиться о сердце. Рисовали открытки и агитационные плакаты о важности здорового образа жизни, учили вместе с врачами

и преподавателями правила поведения при болезнях сердца, играли в викторины и спортивные игры.

Праздничные мероприятия «Территория здоровых сердец», посвящённые Всемирному дню сердца, прошли и во Дворце культуры микрорайона Юбилейный. Все они были направлены на привлечение внимания участников к проблеме сердечно-сосудистых заболеваний. На мастер-классе по уличным танцам «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!» участники, разучивая танцевальные движения под весёлую музыку, на себе ощути-



рама в руках под музыку завершили праздничную программу «биением сердца».

В Королёвском доме ветеранов прошёл квест «Найди своё сердце», в котором пожилые люди собирали плюшевые сердечки. Завершился день праздничным концертом в Центральном городском парке. Даже

дождь не стал помехой для музыки и танцев. Задавая ритм и настроение, на арт-веранде парка для всех собравшихся играл Королёвский духовой оркестр.

Врачи напоминают, что развитие заболеваний, как правило, происходит постепенно и обусловлено определёнными факторами риска. Выявить и предотвратить эти факторы гораздо проще и дешевле, чем впоследствии вылечить уже развившееся заболевание.

К основным факторам риска относятся:

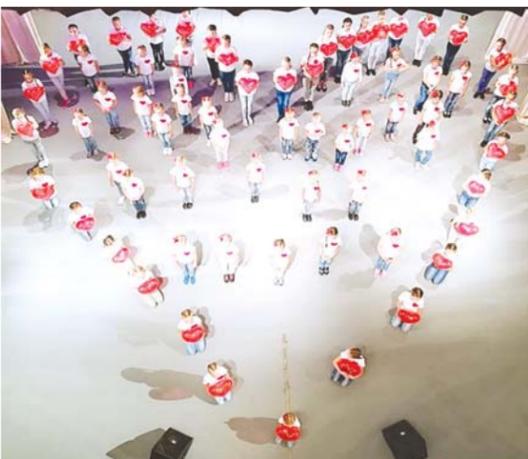
Генетическая предрасположенность. Если у человека среди

его родственников первой линии (мать, отец, брат, сестра) случались сердечно-сосудистые осложнения в возрасте до 55 лет у мужчин и до 65 лет у женщин.

Вредные привычки. Нерациональное питание, употребление наркотических веществ, алкоголя, табака (в том числе курение трубки, кальяна).

Низкая физическая активность. Этот фактор очень тесно связан с избыточной массой тела, ожирением. По данным учёных, для того чтобы продлить жизнь и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, человеку необходимо быть физически активным 210 минут в неделю, или полчаса в день. При этом не обязательно ходить в тренажёрный зал, бассейн или вставать на беговую дорожку: достаточно пройтись пешком до работы или сделать дома уборку.

Психосоциальные факторы. Острые стрессы, вялотекущие стрессовые, тревожные и депрессивные состояния.



Дела партийные



Спорт без границ

ИРИНА КРОВОТА

■ 28 сентября в Королёве на базе спортивной адаптивной школы «Наш мир» состоялось торжественное открытие шахматно-шашечного фестиваля среди детей с нарушениями зрения из Московской области.

Фестиваль проходит в два этапа: первый – шашки, второй – шахматы. В нём участвуют дети от 6 до 18 лет из коррекционных школ и интернатов Королёва, Сергиева Посада, Хотькова, Малаховки и других городов Подмосковья.

В качестве наград организаторы фестиваля подготовили для ребят кубки, медали и грамоты.

На первом, шахматном этапе в составе судейской коллегии члены партии «Единая Россия» следили за чистотой и справедливостью игры, а затем сыграли несколько шашечных партий с ребятами. Также они пообщались с участниками и пожелали всем удачи и победы на фестивале.

Одиннадцатилетний шахматист с нарушением зрения Тимофей Мацнев очень волновался, так как хотел занять первое место. Мальчика научил играть в шахматы отец, потом он занимался этим видом спорта в рамках обязательного школьного предмета, а затем в кружке. Тимофей уже три года

играет в шахматы, участвует в крупных соревнованиях и мечтает стать великим гроссмейстером. Недавно юный шахматист принял участие в профильной спартакиаде в Чебоксарах, а 1 октября отправился на соревнования в Сочи.

– Шахматно-шашечный фестиваль способствует развитию и популяризации адаптивного спорта для инвалидов и их активной жизненной позиции. Спорт в таких случаях помогает преодолевать социальный барьер, объединяет спортсменов и адаптирует особенных детей к интересной жизни. Подобные направления мы развиваем в рамках партийного проекта «Единая страна – доступная среда», – прокомментировала член местного политсовета, координатор партийного проекта «Единая страна – доступная среда» Ирина Ваврик.

День пожилых людей

Пусть осень жизни
будет золотой

АНДРЕЙ НАБАСОВ

■ В ЦГБ провели праздничное мероприятие «Пусть осень жизни будет золотой», приуроченное к Международному дню пожилых людей.

В рамках мероприятия сотрудники Королёвской городской больницы, уже находящиеся на пенсии, но при этом продолжающие трудовую деятельность, представили свои творческие работы, высочайший уровень исполнения и креативность которых не оставили равнодуш-

ными гостей праздника и членов жюри. Организаторы мероприятия подготовили яркую творческую программу, в которую вошло и выступление хора русской песни ДК «Болшево».

Всех участников и номинантов поощрили памятными грамотами и денежными призами.

Главный врач ГБУЗ МО «Королёвская городская больница» Эдуард Шпилянский выразил благодарность коллегам за профессионализм и преданность делу: «Спасибо за ваш труд и неравнодушие, дорогие коллеги! Желаю вам крепкого здоровья и долголетия!»