

КУДА ПОЙТИ

УЧРЕЖДЕНИЯ
КУЛЬТУРЫ
ПРИГЛАШАЮТЦДК ИМЕНИ М.И. КАЛИНИНА
(УЛ. ТЕРЕШКОВОЙ, Д. 1)**20 ноября, 19.00** – «С чего начинается Родина» – концерт Кубанского казачьего хора (6+).**23 ноября, 18.30** – «Рахманинов – пианист и композитор» – играет и рассказывает Алексей Панов. В программе произведения: И.С. Баха, Ф. Шопена и С.В. Рахманинова. Мероприятие в рамках Королёвского филармонического общества им. С.В. Рахманинова (6+).**25 ноября, 19.00** – «Полетели со мной...» – концерт Сергея Пенкина (6+).**26 ноября, 12.00** – «Цветик-Семицветик» – спектакль Московского государственного театра «Эрмитаж» (6+);
19.00 – «Ищу мужа» – комедия по пьесе Миро Гаврана с участием Марии Порошиной, Михаила Полицеймако и Даниила Спиваковского (16+).

ДК «ЮБИЛЕЙНЫЙ»

(МКР ЮБИЛЕЙНЫЙ, УЛ. М.К. ТИХОНРАВОВА, Д. 19)

20 ноября – 10 декабря, 09.00 – «Осенняя палитра» – выставка художественных работ учеников студии «Юный художник» (центральный холл) (0+).**24 ноября, 18.30** – «Сказки о мамах» – литературно-музыкальный вечер театра-студии «Муравейник» (аудитория №303) (6+).**25 ноября, 13.00** – 16-й ежегодный городской фестиваль танца «Я люблю танцевать!» – «Осенний дивертисмент» (концертный зал) (0+).**25 ноября, 16.00** – «Музыка высекает огонь в людских сердцах» – творческий вечер Екатерины Сычёвой, солистки вокального коллектива «Королёвская лира» им. Н.Е. Антоновой (аудитория №108) (12+).**26 ноября, 16.00** – «Добрые встречи» – танцевальный вечер отдыха (аудитория №108) (6+).**18 ноября в 17.00** в ДиКЦ «Костино» состоится презентация книги поэта Ольги Агейдаровны Меркурьевой «Пульс планеты Земля». Книга посвящена городу Королёву – столице космонавтики России, космонавтам и людям, создающим своим талантливым трудом великие творения в области ракетно-космической техники.

Презентация состоится в комнате №319, 3 этаж.

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ КОРОЛЁВА

ПРОЧЬ ГОНИТЕ СИГАРЕТЫ
И ВДОХНИТЕ ГЛУБОКО

ЛЮБОВЬ КЛЮЕВА, ФОТО ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения.



ВИТАЛИЙ ХОЛДИН

• Психиатр-нарколог
Минздрава Московской области

Накануне этой важной даты мы побеседовали с главным внештатным специалистом, психиатром-наркологом Минздрава Московской области Виталием Холдиным о том, как избежать зависимости и что делать, если ты уже куришь, но очень хочешь бросить.

– Виталий Николаевич, мы много говорим о вреде курения и видим, что профилактическая работа даёт результаты. Даже если просто оглядеться на улице, мы уже не встретим такого большого количества курящих людей, как раньше. Ситуация действительно поменялась к лучшему?

– Да, это так. Большая работа ведётся на всех уровнях и всеми структурами и ведомствами, которые так или иначе

имеют отношение к теме здоровья, медицине, молодёжи, воспитанию.

Московский областной клинический наркологический диспансер на протяжении многих лет занимается профилактикой. Наши сотрудники выходят с лекциями и беседами в школы и вузы, проводят семинары и круглые столы, мы публикуем большое количество информации в социальных сетях, на сайте и в СМИ.

И мы действительно наблюдаем позитивный тренд: молодые люди всё чаще думают о своём здоровье, больше занимаются спортом, интересуются принципами здорового питания.

– А как же электронные гаджеты?

– Да, эта проблема, безусловно, остаётся! На смену обычным сигаретам пришли всевозможные электронные устройства, и их всё чаще выбирает именно молодёжь.

И здесь наша задача – объяснить, рассказать правду. Пояснить, что это глобальный маркетинг и реклама, нацеленные именно на молодёжь. Рассказать, что все фруктовые вкусы и приятный запах от этих устройств – химические соединения, и главное – в электронных гаджетах также содержится никотин, как и в обычных сигаретах. А именно он и вызывает зависимость.

– Виталий Николаевич, вы по роду своей деятельности владеете самой последней и актуальной информацией, результатами исследований. Подскажите, помимо всех известных фактов о вреде курения, появились ли какие-то новые данные?

– Совсем недавно мы отметили день борьбы с инсультом, поэтому хочу сказать именно по этой теме. По последним данным, курение и алкоголь повышают риски наступления инсульта.

Напомню, факторы, способствующие развитию инсульта, – это артериальная гипертензия, повышенный уровень холестерина и атеросклероз, диабет, избыточная масса тела, малая физическая активность. А курение и употребление алкоголя повышают риск в разы.

Так происходит, потому что курение, как обычных, так и электронных сигарет, вызывает спазм сосудов. А ещё курение и алкоголь сгущают кровь, что может привести к образованию тромбов.

– А есть ли какие-то свежие данные по вейпам?

– Да, их также продолжают исследовать, и каждый раз находят всё новые и новые подтверждения того, что с электронными гаджетами лучше не связываться. Так, недавно канадские учёные обнаружили, что люди, использующие вейпы, часто сталкиваются с хроническим стрессом.

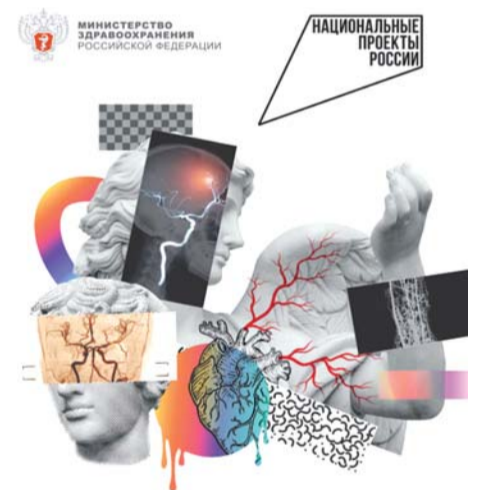
Специалисты проанализировали данные ранее проведённого исследования, в котором приняли участие 905 человек в возрасте от 15 до 30 лет. Из них 115 добровольцев сообщили о регулярном использовании электронных сигарет. Они же заявили о хроническом стрессе, который в итоге может привести к психиче-



ским расстройствам, в том числе тревоге и депрессии.

– Спасибо, над этой новой информацией стоит задуматься! И напоследок, ответьте на главный вопрос всех курильщиков: как же всё-таки бросить курить?

– Секрета нет: весь вопрос в силе воли человека. Да, можно применять вспомогательные способы, например, никотиновые пластыри или жевательную резинку. Но если у курильщика нет твёрдого намерения, ничего не получится.



НУ ДА, ПОНЯТНО, ТАБАК НЕ ГОРИТ, А ЭЛЕКТРОННО НАГРЕВАЕТСЯ, ТОЛЬКО ПОЧЕМУ-ТО С СОСУДАМИ ПРОБЛЕМЫ.

Параллельно с отказом от курения нужно максимально отвлекать себя спортом, прогулками или делами, которые приносят удовольствие. А ещё избегать привычных компаний и мест, где вы привыкли доставать сигарету.

К сожалению, как показывает практика, самому человеку бросить курить достаточно сложно, и лишь небольшой процент курильщиков может сделать это самостоятельно.

Поэтому, если вы хотите избавиться от никотиновой зависимости, обращайтесь в Московский областной клинический наркологический диспансер. Наши специалисты обязательно помогут, ведь в их арсенале целый комплекс эффективных мер по борьбе с курением.

ПОДГОТОВЛЕНО СОВМЕСТНО
С МОСКОВСКИМ ОБЛАСТНЫМ
КЛИНИЧЕСКИМ НАРКОЛОГИЧЕСКИМ
ДИСПАНСЕРОММИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИНАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИО КАК,
ПАХНЕТ ЖВАЧКОЙ,
А ПО ЛЕСТНИЦЕ
СТАЛО ТЯЖЕЛЕЕ
ПОДНИМАТЬСЯ.Электронные
сигареты
ничем не лучше.
Бросай и не парься.8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

БРОСАЮЩИЕ

