















Table with 12 columns representing different TV channels (1, 1, ТВУ, НТВ, 5, РОССИЯ K, СТС, ТНТ, 3) and rows listing program titles, times, and descriptions.

Table with 12 columns representing different TV channels (Р, ЗВЕЗДА, ОТР, ПЯТНИЦА!, че!, карусель, МПР, МАТЧ!) and rows listing program titles, times, and descriptions.

ВТОРНИК, 17 ОКТЯБРЯ

Table with 12 columns representing different TV channels (1, 1, ТВУ, НТВ, 5, РОССИЯ K, СТС, ТНТ, 3) and rows listing program titles, times, and descriptions.

Table with 12 columns representing different TV channels (Р, ЗВЕЗДА, ОТР, ПЯТНИЦА!, че!, карусель, МПР, МАТЧ!) and rows listing program titles, times, and descriptions.



Table of TV programs for Wednesday, October 18, 2023. Columns include channel logos (1, Россия 1, ТВУ, НТВ, 5, Россия К, СТС, ТНТ, 3) and program details (time, title, description).

Table of TV programs for Wednesday, October 18, 2023. Columns include channel logos (Звезда, ОТР, Пятница!, Че!, Карусель, МР, Матч!) and program details (time, title, description).

ЧЕТВЕРГ, 19 ОКТЯБРЯ

Table of TV programs for Thursday, October 19, 2023. Columns include channel logos (1, Россия 1, ТВУ, НТВ, 5, Россия К, СТС, ТНТ, 3) and program details (time, title, description).

Table of TV programs for Thursday, October 19, 2023. Columns include channel logos (Звезда, ОТР, Пятница!, Че!, Карусель, МР, Матч!) and program details (time, title, description).



Table with 10 columns representing different TV channels (1, Россия 1, ТВУ, НТВ, 5, Россия К, СТС, ТНТ, 3) and rows listing programs with their start times and descriptions.

Table with 10 columns representing different TV channels (Р, Звезда, ОТР, Пятница!, Че!, Карусель, МТР, Матч!) and rows listing programs with their start times and descriptions.

СУББОТА, 21 ОКТЯБРЯ

Table with 10 columns representing different TV channels (1, Россия 1, ТВУ, НТВ, 5, Россия К, СТС, ТНТ, 3) and rows listing programs with their start times and descriptions.

Table with 10 columns representing different TV channels (Р, Звезда, ОТР, Пятница!, Че!, Карусель, МТР, Матч!) and rows listing programs with their start times and descriptions.









По данным ВОЗ, ежегодно курение табака убивает больше 8 млн человек, в том числе 1,3 млн пассивных курильщиков. Сегодня вредной привычкой страдает 1,3 миллиарда человек, или 22,3% населения мира. Однако ситуация сильно зависит от страны к стране: больше всего курят в странах с низким уровнем доходов.

Политика запретов больше не работает

Сегодня 182 государства — член ВОЗ являются участниками Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе с табакокурением. С 2013 года в России начали размещать на сигаретных пачках «страшные» картинки, ввели запрет на курение в общественных местах и повысили акцизы на табачную продукцию.

Сегодня российские курильщики — люди в возрасте 25–59 лет. То есть в большинстве своем те, кто курил в 2013 году, и так и остался верен своей привычке. Ситуация не уникальная. В Германии курильщики со стажем также наименее мотивированы к отказу от табака: 50% наслаждаются курением и не собираются бросать.

Многие страны, осознав эту проблему, поняли, что ее решение — во внедрении концепции снижения вреда. В ее основе — пропаганда здорового образа жизни, основанная на научных данных; борьба с контрафактной продукцией; поиск альтернатив курению с доказанно сниженным вредом.

В Германии курильщики со стажем также наименее мотивированы к отказу от табака: 50% наслаждаются курением и не собираются бросать. Эксперты уверены: если мы останемся на позиции только запрета, то мы останемся на мертвой точке. Нужно искать другие пути.

Консультация — залог здоровья

По мнению завотделением пульмонологии городской многопрофильной больницы №2 (Санкт-Петербург) Ирины Крошкиной, один из самых эффективных и простых путей мотивирования убежденного курильщика расстаться с вредной привычкой — индивидуальное консультирование врачом.

Ирина Крошкина представила результаты опроса среди 52 пациентов с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ), которая



Дело — ТАБАК

Эксперты говорят, что запреты в борьбе с курением больше не работают

развивается в основном у курильщиков. ХОБЛ занимает третье место среди ведущих причин смерти в мире. Болезнь, увы, неизлечима, и фактически единственное, что может эффективно замедлить ее прогрессирование и уменьшить симптомы, а значит, продлить жизнь — отказ от курения.

Опрос показал, что после диагностирования ХОБЛ курить бросили лишь 42,3%, остальные 57,7% с вредной привычкой расстаться не смогли. Хотя бы одна попытка бросить курить была у 82,7%, а 17,3% даже не пытались. О существовании никотинозаместительной терапии не подозревали 38,4% пациентов.

В одной из поликлиник Северной столицы провели исследование среди 140 пациентов с ХОБЛ с целью изучить особенности отказа от курения у таких больных. У всех пациентов с помощью специальных тестов оценивали уровень никотиновой зависимости и мотивацию к отказу от курения.

Пристрастие к никотину может быть ассоциировано с индивидуальными особенностями генетической конституции, рассказывает профессор Имянитов: «У людей одинаковый набор генов, количество генов составляет примерно 22 000 наименований. Но каждый ген имеет одну или две варибельные позиции. Поэтому 22 000 генов с учетом того, что каждый из них

7 тысяч веществ, и порядка 100 из них либо токсины, либо канцерогены. В итоге люди курят ради никотина, но умирают от смол. Никотин не является основной причиной болезни, — рассказывает врач-кардиолог, доцент кафедры внутренних болезней №1 Красноярского Государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Анна Чернова.

Удивительно, но в мире даже ведутся исследования никотина как вещества, способного предотвращать нейродегенеративные заболевания (факт: болезнь Паркинсона развивается у курильщиков гораздо реже). Изучаются анальгезирующие свойства никотина; его возможности в снижении аппетита.

Шведский феномен

Увы, среди курильщиков со сложными патологиями (сердечно-сосудистые заболевания, онкозаболевания и пр.) довольно низок процент тех, кто отказывается от курения. Даже после инфаркта и инсульта многие возвращаются к вредной привычке, а большинство и вовсе от нее не отказываются.

Есть различные методы, которые предлагаются сегодня пациентам, которые помогают бросить курить. Например, никотинозаместительная терапия: это пластыри, жевательные пластинки, спреи. Однако на фоне сильной табачной зависимости они демонстрируют невысокий процент успешных отказов.

Препарат с действующим веществом варенеклин в Россию пока не ввозится. К тому же он не одобрен к применению в ряде стран. Препарат воздействует в головном мозге: человек просто перестает получать удовольствие от курения.

В западных странах сегодня популярны сносы, о которых в России практически не слышали. Это разновидность бездымного табачного изделия, который представляет собой пакетик из целлюлозы, где находится специально подготовленный табак. Такой пакетик закладывается под губу и обеспечивает медленную доставку никотина в организм.

способом. С 2016 года стали опять поставляться в качестве жевательного табака, но ниша этого продукта достаточно мала. «Шведский снос — первый и пока единственный продукт, признанный Федеральным управлением по контролю за продуктами и лекарствами США менее вредным табачным изделием по сравнению с сигаретами».

Достать — и закурить

Поскольку курильщикам очень важен ритуал (достать сигарету, закурить), индустрия предлагает способы снизить вред с похожим ритуалом. Например, вейпы, электронные сигареты и системы нагревания табака.

Еще одна проблема: низкая осведомленность врачей не только об альтернативных методах отказа от курения. Например, проведенный Санкт-Петербургским медицинским университетом опрос среди врачей из 8 регионов России показал, что многие не делают различий между табаком, никотином и продуктами горения.

Екатерина ПИЧУГИНА.

Детский сад, школа, секции и кружки — это не только радостная встреча с одноклассниками, друзьями и учителями, но и угроза заразной ОРВИ и гриппом.

ШКОЛА И ДЕТСКИЙ САД: КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ ОРВИ?

Готовимся к эпидсезону

— Елена Геннадиевна, как избежать заражения ОРВИ в детском саду и школе?

— После летних каникул ребенок возвращается или поступает в детский сад или школу и его микробный пейзаж меняется, т.к. происходит встреча с новыми микроорганизмами. Иммунная система работает более напряженно. Поэтому контакты в этот период с большим количеством детей значительно увеличивают риск вирусных инфекций дыхательных путей.

Волшебное средство, чтобы полностью защитить ребенка от вирусов, не существует. Однако есть ряд правил, помогающих снизить риск заражения. В первую очередь, это, конечно, сезонная вакцинация от гриппа.

- 1. Здоровое питание: включайте в рацион ребенка овощи, фрукты и белковые продукты.
2. Регулярные физические нагрузки.
3. Правила личной гигиены: научите ребенка регулярно мыть руки с мылом,

с пациентами должны работать психологи, пульмонологи, кардиологи. В общем, инструментов, которые наши врачи сегодня могут предложить пациентам для отказа от курения, не так много».

Доктор Светлана Веденская из Уральского медицинского университета отмечает, что у курящих больных с артериальной гипертензией существенно повыше риск тромбообразования по сравнению с некурящими: «Основной вред при курении наносят продукты горения. Клиническое исследование 2019 года показывает, что переход на бездымные продукты снижает биомаркеры клинического риска тромбообразования: тромбоцитов в среднем на 7,2% и уровня окислительного стресса в среднем на 12,9% по сравнению с теми, кто продолжал курить. Если пациент не мотивирован бросить курить, ему можно рекомендовать такую альтернативу».

«Нужно создать группу экспертов в области медицины, экономики и общественного здравоохранения для проведения таких исследований и актуализации имеющихся данных».

Еще одна проблема: низкая осведомленность врачей не только об альтернативных методах отказа от курения. Например, проведенный Санкт-Петербургским медицинским университетом опрос среди врачей из 8 регионов России показал, что многие не делают различий между табаком, никотином и продуктами горения.

Екатерина ПИЧУГИНА.



промывать нос и избегать контакта рук с лицом.

4. Регулярный сон и отдых: установите режим дня, чтобы ребенок полноценно высыпался. Например, младшему школьнику требуется в среднем 9–10 часов ночного сна.

Как следует укрепить иммунитет ребенка, чтобы быть готовым к встрече с вирусными инфекциями?

— В основе крепкого иммунитета лежат принципы здорового образа жизни, соответствующие правилам, которые мы обсудили ранее. Также стоит обеспечить более комфортные условия дома: следите, чтобы воздух не был пересушен, регулярно проветривайте помещение, делайте влажную уборку. Очень важный момент — личный пример. Как это ни банально, дети на нас смотрят, а не слушают нас. При отсутствии профилактических хороших способов повышения иммунитета может стать закаливание. Существуют также специальные средства — например, лекарственные препараты, способные поддерживать иммунитет в противовирусный вирусам. К ним относятся витамин D, препараты цинка, Анаферон детский в таблетках для рассасывания и другие. Как правило, такие препараты требуют курсового приема. И о том, что подходит именно вашему ребенку для готовности к встрече с вирусами, необходимо проконсультироваться с врачом.

Антон ЖЕЛЕЗНЯКОВ.

КРОССВОРД

Crossword puzzle grid with numbers and clues in Russian.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Обочина. 4. Сорочид. 10. Бригада. 11. Очкарик. 13. Обет. 14. Сорт. 15. Ехидность. 16. Индиец. 18. Японец. 20. Шеренга. 22. Пьянчуга. 23. Колпазов. 24. Супермен. 27. Ночлежка. 30. Нюхач. 31. Тренер. 34. Сценка. 35. Автошкола. 36. Луж. 38. Штоф. 39. Анекдот. 40. Испанка. 41. Капсула. 42. Пистоль.

Subscription information for 'MOSKOVSKIY KOMSOMOLETS' newspaper, including contact details and a QR code.



ГЛАВНАЯ ТЕМА

Одним из главных событий XIX летних Азиатских игр стали не только мировые рекорды, но и участие олимпийской чемпионки, чемпионки Европы и мира по спортивной гимнастике 48-летней Оксаны Чусовитиной из Узбекистана...



ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО

Оксана ЧУСОВИТИНА: «Моя самая памятная победа вообще никак не связана со спортом»



— Знаете, когда выходишь на гимнастический помост, никто не смотрит, сколько тебе лет. Все мы соревнуемся на равных, но, глядя на молодых девчонок, почему-то прибавляется еще больше сил...

«На помосте не смотрят, сколько тебе лет»

— Оксана, поздравляем вас с очень хорошим результатом на Азиатских играх! Вы довольны своим выступлением? — Спасибо! У меня остались самые хорошие впечатления от прошедших соревнований...

почувствовала, что все постепенно приходит в норму, у меня начинает получаться. Я сделала выводы, теперь буду готовиться и попробую отобраться на Олимпийские игры в Париже...

ХОККЕЙ ОВЕЧКИН ИДЕТ НА РЕКОРД

Путеводитель по российским игрокам НХЛ в этом сезоне

В ночь со вторника на среду в Северной Америке стартует новый, 107-й по счету, сезон сильнейшей и старейшей хоккейной лиги планеты — НХЛ. Около сорока российских хоккеистов начнут борьбу за главный трофей лиги — Кубок Стэнли...



его счету было 63 точных выстрела. Но в том году, напомним, Александр вместе со своей командой завоевал свой пока единственный в карьере Кубок Стэнли.

Если Александр Великий продолжит вкалывать голы в ворота соперников с той же скоростью, то ему точно в этом сезоне покорится рубеж в 850 заброшенных шайб и он на расстоянии вытянутой руки приблизится к Гретцки...

Наследники Третьяка

Новый сезон НХЛ должен пройти под названием и едва ли не тотальным господством российских голкиперов. Об этом «МК-Спорт» писал еще в июле в материале «НХЛ ждет гегемония русских вратарей»...

Сначала о главном: ни один российский хоккеист, за исключением причин, носящих сугубо спортивный характер, от участия в новом чемпионате Национальной хоккейной лиги не отстранен!

Америке? — кричат по разным углам и подворотням подобные оготелые сумасброды, но их голос, естественно, тонет в подавляющем море скепсиса и неодобрения...

Если ты действительно лучший, то должен доказать это в прямой конкурентной борьбе на льду с игроками с такими же равными, как и у тебя, возможностями.

Овечкин в погоне за Гретцки

Перед началом нового чемпионата НХЛ на счету Овечкина 822 заброшенные шайбы. У Гретцки — 894. Значит, чтобы побить рекорд короля голам, Александру осталось забросить 73. Много это или мало? Да, с одной стороны, учитывая, сколько уже наколотил Александр и с той периодичностью, с которой он это делает, кажется, совсем немного...

КУРС ВАЛЮТ

По курсу ЦБ на 11.10.2023: 1 USD — 99,9349; 1 EURO — 105,6864.

ПОД ГРАДУСОМ

По информации Гидрометцентра России, сегодня температура ночью в Москве -2...0°, днем 7...9°. Облачно, с прояснениями. Преимущественно без осадков.

ДАТСКИЙ УГОЛОК

Международный день девочек Всемирный день борьбы с ожирением Всемирный день против боли 1658 г. — русское войско побеждает литовцев в битве под Верками 1783 г. — учреждена Российская академия...

дни рождения

Евгений Аксенов (1933–1995) — астроном, основные труды в области небесной механики, профессор МГУ Вадим Верник (1963) — журналист, театровед, писатель, сценарист, телеведущий Игорь Верник (1963) — актер театра и кино, телепродюсер, теле- и радиоведущий, народный артист России Денис Гребешков (1983) — хоккеист, защитник, двукратный чемпион мира Александр Сухарев (1923–2021) — ученый-юрист и государственный деятель, заслуженный юрист РСФСР

старта. Система аварийного спасения отстыковала корабль от ракеты, экипаж из двух человек не пострадал

В новом сезоне удержаться на своем, казалось бы, уже надолго зарезервированном за собой хоккейном троне будет непросто и Коннору Макдэвиду с уже традиционной по последним сезонам свитой в лице одноклубника по «Эдмонтону» Леона Драйзайтля...

люблю вкусно поесть. Например, плов, манты с тыквой. Не откажусь и от пирожных и очень люблю кофе с шоколадом.

— Вернемся к спорту. Влияют ли на выступление спортсмена внешние факторы: в какой стране, в каком зале и на каких снарядах проходят соревнования?

— Внешние факторы лично на меня никак не влияют. Снаряды практически везде одинаковые. Только, может быть, чуть-чуть могут немного отличаться. Опять же, если ты готов, то ты на любых снарядах сможешь все сделать.

— Какими качествами должен обладать современный гимнаст?

— Да, я очень горжусь, что у меня есть такой друг, как Алексей Немов. Он всегда находит время для друзей. Приходит на помощь в трудную минуту, как бы занят он ни был.

— Из чего состоит обычный день самой возрастной спортивной гимнастки мира?

— Простой, обычный день. Он начинается с того, что я просыпаюсь, умываюсь и иду кормить своего питомца, йоркширского терьера. После этого мы с ним выходим на прогулку.

— Из чего состоит обычный день самой возрастной спортивной гимнастки мира?

— Простой, обычный день. Он начинается с того, что я просыпаюсь, умываюсь и иду кормить своего питомца, йоркширского терьера. После этого мы с ним выходим на прогулку.

— Из чего состоит обычный день самой возрастной спортивной гимнастки мира?

— Простой, обычный день. Он начинается с того, что я просыпаюсь, умываюсь и иду кормить своего питомца, йоркширского терьера. После этого мы с ним выходим на прогулку.

— Из чего состоит обычный день самой возрастной спортивной гимнастки мира?

— Простой, обычный день. Он начинается с того, что я просыпаюсь, умываюсь и иду кормить своего питомца, йоркширского терьера. После этого мы с ним выходим на прогулку.

— Из чего состоит обычный день самой возрастной спортивной гимнастки мира?

— Простой, обычный день. Он начинается с того, что я просыпаюсь, умываюсь и иду кормить своего питомца, йоркширского терьера. После этого мы с ним выходим на прогулку.

— Вы знаете, моя самая памятная победа вообще никак не связана со спортом. Моя главная победа в жизни — это то, что мы с мужем вылечили нашего сына (сын Оксаны Чусовитиной болел лейкемией. — Ред.), что он сегодня жив и здоров. И я считаю, что эта победа на всю жизнь останется в моей памяти.

Ну а самое обидное поражение — это Олимпийские игры в Афинах в 2004 году. Перед теми соревнованиями, в 2003 году, я выиграла опорный прыжок и, в принципе, знала, что могу на Олимпиаде побороться за медаль.

— Какое соревнование вам запомнилось больше всего?

— Турнир в австралийском Мельбурне сразу после Олимпиады в Афинах. Чемпионат мира. В Греции я получила травму колена, и у меня было очень долгое восстановление. Почти 7 месяцев. Колено болело, мы не могли понять причину, что с ним. И когда выяснили, в чем дело, меня прооперировали второй раз.

— В чем секрет вашего спортивного долголетия? И что можете сказать нынешним спортсменам? Как быть такими, как вы?

— Никакого секрета нет. Я думаю, если человеку нравится то, чем он занимается, и он получает удовольствие от того, что он делает, любит свою профессию, то он может этим заниматься вечно.

— Какое соревнование вам запомнилось больше всего?

— Турнир в австралийском Мельбурне сразу после Олимпиады в Афинах. Чемпионат мира. В Греции я получила травму колена, и у меня было очень долгое восстановление. Почти 7 месяцев. Колено болело, мы не могли понять причину, что с ним.

— Какое соревнование вам запомнилось больше всего?

— Турнир в австралийском Мельбурне сразу после Олимпиады в Афинах. Чемпионат мира. В Греции я получила травму колена, и у меня было очень долгое восстановление. Почти 7 месяцев. Колено болело, мы не могли понять причину, что с ним.

— Какое соревнование вам запомнилось больше всего?

— Турнир в австралийском Мельбурне сразу после Олимпиады в Афинах. Чемпионат мира. В Греции я получила травму колена, и у меня было очень долгое восстановление. Почти 7 месяцев. Колено болело, мы не могли понять причину, что с ним.

— Какое соревнование вам запомнилось больше всего?

— Турнир в австралийском Мельбурне сразу после Олимпиады в Афинах. Чемпионат мира. В Греции я получила травму колена, и у меня было очень долгое восстановление. Почти 7 месяцев. Колено болело, мы не могли понять причину, что с ним.

— Какое соревнование вам запомнилось больше всего?

— Турнир в австралийском Мельбурне сразу после Олимпиады в Афинах. Чемпионат мира. В Греции я получила травму колена, и у меня было очень долгое восстановление. Почти 7 месяцев. Колено болело, мы не могли понять причину, что с ним.

Footer with contact information, subscription rates, and legal notices for MK magazine.