







здоровый образ жизни

КАК СТАТЬ ТРЕЗВЫМ

МОЛОДОЙ, красивый мужчина с надеждой смотрит на меня: «Помогите бросить пить». Потребность в спиртном у него нарастает стремительно. Уже начался запой. Осознает, что попросту стоит о жизни или смерти. Пытался много раз отказаться от спиртного, но безуспешно. И вот он включился в специальные группы по избавлению от алкоголизма (по методике Г. А. Шнико). Человек меняется на глазах. Через несколько месяцев получаю письмо: «Здравствуйте, Сергей Иванович! У меня все хорошо, собой вполне доволен. За это время у меня было две серьезные неприятности. Раньше я был обязательно раздражен с помощью спиртного, а теперь спокойно обдумал создавшуюся ситуацию и решил, что это не выход из положения. Уже научился в нужный момент переключать свои мысли и за это вам очень благодарен. Прошло три с половиной месяца, и как мне кажется, можно подвести кое-какие итоги. И со спиртным, и с курением я покончил, окончательно. И это благодаря вашим занятиям. Обстановка в семье хорошая, отношения со всеми ровные, я добродетельнее, на работе тоже все идет хорошо. Знакомые приятели и теперь уже не предлагают выпить».

Если бы даже один этот человек отказался от пагубных пристрастий, стал бы здоровее, наша работа имела бы смысл. Но результаты по избавлению от пьянства и алкоголизма при областном совете Всесоюзного добровольного общества трезвости значительно: до 70 процентов пришедших к нам становятся волевыми трезвенниками.

Молодая женщина уже к третьему занятию отказалась от таблеток, у нее появилась уверенность, что пить больше не будет. «Кстати, курить стала тоже куда меньше. Удивительно! Но на четвертое занятие она не приходит. Что-то случилось? Так или иначе, положительный процесс прерван в самом начале. Но таких единички. К сожалению, мы не знаем дальнейшую судьбу, группа продолжает анонимно. Случайно по телефону слышала, что она указывает домашний адрес.

Одной из основных трудностей, мешающей нашей работе, является стремление тех, кто пришел к нам, к чуждым рассуждениям примерно так: «Приду, съяду, налью иной поколдуешь, и я без малейших усилий стану трезвенником». Конечно, последняя перед экраном приятнее, чем ходить на вечерние занятия, смотреть в психологическое зеркало, испытывать острый стыд за прошлое, напрягать интеллекту, выработывая собственную программу борьбы с пагубной привычкой. Но если этого не делать, то и успеха не добиться. Еще нужно понять, что эпизодические усилия для того чтобы порвать замкнутый круг, недостаточно. Нужны также организующие действия по определенной программе под руководством опытного преподавателя. И тогда успех гарантирован.

Методика групповых занятий по избавлению от пьянства и алкоголизма Г. А. Шнико проста только на первый взгляд. Она основывается на рациональной психотерапии, активном психолого-педагогическом воздействии, коррективке мировоззрения человека. Лекционный курс является: «кто пожелал избавиться от порока, тот непременно должен быть наделен от него. Наш хотя и небольшой опыт ведения пяти групп убедительно доказал реальность дева. А мировой опыт популярного общества «Анонимные алкоголики» доказывает это по многим странам с 1935 года.

С. ШУЛИКОВ, кандидат педагогических наук.



ОПАСНАЯ АТАКА [в игре команда «Металлург», г. Новокузнецк]. Фотохуд. А. Блотицкого.

хоккей с мячом

ОБЫГРАЛИ САМИ СЕБЯ?

Кемерово, Стадион «Химик», 24 декабря. «Кузбасс» — СКА [Хабаровск] — 4:7 (4:3). Судьи: В. Тарасевич, С. Дьяконов, С. Носов [все — Москва]. Штрафное время: «Кузбасс» — 40 мин., СКА — 30 мин. Голы: «Кузбасс» — Киндсфатер [4], Витунин [20], И. Тараканов [37], Никитин [40], СКА — Березовский [13, 31, 61, 65, 74], Паздников [29], Чухлов [70].

Мало кто знает, если не сказать инертны, оба этих опытных игрока. Скажем, Усольцев, еще в прошлом сезоне бывший самым результативным в московском «Динамо», вообще перестал забивать в последних матчах. Вот и в игре с дальневосточниками он дважды не использовал моменты, непростительные такому мастеру. Это тем более досадно, что их во встрече с армейцами было совсем негусто. И естественной оценкой действия игроков средней линии и атаки (за исключением Киндсфатера) стали двойки. Это объяснимо: три мяча из четырех кузбассовцы забили при розыгрыше стандартных положений. Причем хабаровчане, по сути, ошиблись в обороне только раз, оставив неприкрытым И. Тараканова.

Таким образом, армейцы взяли реванш за поражение на своем поле (3:4). Хотя, думается, этого могло не быть, сыграв «Кузбасс» удачливо в атаке. А так, получается, наши хоккеисты обыграли самих себя. В игре, где гости были отнюдь не на высоте.

О. КУРОЧКИН.

Table with 2 columns: Results and Standings. Includes teams like «Сибсельмаш», «Юность», «Салыны» and their scores.

Похоже, эйфория, вызванная удачным стартом «Кузбасса», улетучилась. Команда переместилась на привычное для нее место в турнирной лестнице. Соответственно поделели и трибуны, что, конечно же, не случайно.

«Кузбасс» опять разочаровал. Особенно игрой впереди, что не может не удивлять. Казалось бы, при наличии таких форвардов, как Усольцев и Привалов, проблемы атаки не должно существовать. Но...

— так называется новая экскурсия Кемеровского бюро путешествий. Первыми проехали по ее маршруту молодые кемеровчане — учащиеся школ и профтехучилищ областного центра.

Эта экскурсия рассказывает о тех, кто с честью выполнил свой воинский долг. Светлая память о них запечатлена в экспонатах музея Кемеровского высшего военного командного училища связи, куда привел ребят новый экскурсионный маршрут.

А после их ждала встреча с кемеровчанами, участниками афганских событий,

вспомнив, немногие эпитеты заслуживают и гости. Сказать что они винюти переняли кемеровчан, было бы неточным. Армейцы выглядели немногим лучше хозяев, и в атаке у них, несмотря на таких мастеров, как Паздников, Чухлов, Березовский, не все клеилось. Сказалось в конечном итоге более высокое индивидуальное мастерство, помноженное на ошибки в обороне «Кузбасса». По крайней мере, Березовский четыре из своих пяти голов забил именно из-за промахов наших защитников.

Здесь, в КВВКУСЕ, сегодня служат десять офицеров, 5 участников афганских боев.

милосердие Необычный культпоход

Вообще говоря, не Бог весть какое событие — 25 человек, собравшись вместе, пошли в кино. Мало ли бывает культпоходов? Но этот поход в кинотеатр «Космос» был событием и для его участников, и для администрации «Космоса». Кировское отделение общества инвалидов (председатель Н. С. Кожешов) организовало посещение кинотеатра для людей, многие из которых впервые были в кино.

Договорился с администрацией кинотеатра было просто. Куда сложнее организовать транспорт, доставку инвалидов. Специально оборудованного автобуса в Кемерове пока нет (а нужен!), взяли реисовый. И хотя проблем было много, все обошлось благодарностью людей, для которых старались организаторы.

Малое дело — сходили в кино. А польза большая. Фото О. Шолоховой, г. Кемерово.

на тему дня В вашем доме елка

Представьте себе праздник Нового года без елки невозможно. Строится, сверкающая огоньками, украшенная игрушками, она стала символом любимого праздника взрослых и детей. Таежную красавицу, которая придет на новогодний праздник детворы и взрослых, нужно уберечь от возможных неприятностей. А это зависит от соблюдения правил пожарной безопасности.

Все более широкое распространение находят синтетические, искусственные елки. К сожалению, они тоже пожароопасны. При установке их необходимо следовать тем же правилам. В случае загорания синтетическую елку не рекомендуется заливать водой. При высокой температуре полиэтилен плавится и превращается в горючую жидкость. Достаточно набросить на горящую искусственную елку какую-либо плотную ткань, тем самым прекратить доступ кислорода.

Внеси зеленую красавицу в квартиру. Подумайте, все ли предусмотрено, чтобы избежать пожара. Проверьте, прочно ли установлена елка, достаточно ли устойчива крестовина.

Наше постоянное предупреждение: не оставляйте детей без присмотра! Особенно актуально в новогодние дни и в школьные каникулы. Нельзя детям поручать включать иллюминацию, телевизор, магнитофон — это весьма опасно. Также рекомендуем: не оставляйте елки долго в помещениях. Высыхают в тепле, они представляют большую опасность, вспыхивая от малейшей искры.

А. ВАСИЛЕНКО, начальник отделения УТО УВД облполномоч.

О. ЯКОВЕНКО, г. Кемерово.

«Кузбассу» отвечают

«Бойся напитков, в бутылки разлитых»

Центром социально-гигиенической профилактики проверено использование бутылочной тары для расфасовки жидких хмелевых напитков на заводе хмелепродуктов, в п. «Азот», на Кемеровском коксохимзаводе и в объединении «Химпром». Установлено, что пищевая бутылка [используемая для расфасовки хмелевых напитков] не используется. Не в Кемеровскую область поступают товары бытовой химии из других республик. Например, из Эстонской ССР поступила в пищевую тару жидкость для прижигов, с украинским — так черным, пеньковым.

По данному факту направлено письмо в Министерство здравоохранения СССР с просьбой подготовить приказ на уровне Союза о запрете использования пищевой тары для расфасовки товаров бытовой химии. Кроме того, повторно направлены письма во все торги г. Кемерово и области, запрещающие получение и реализацию товаров бытовой химии в бутылках для пищевых продуктов. Необходимо учесть, что некоторые хмелевые напитки (разбавители для красок и другие) разливают в бутылки, напоминающие по форме пищевые, но они имеют на плечиках выпуклые колечки, а также бутылка предназначена только для технических целей.

К сожалению, в продажу поступали в течение этого года бутылки с ободком, заполненные в п. Азот и «Искра», «Тарум» и другие. Во избежание отравлений хмелевыми препаратами будьте внимательными при покупке напитков! Не приобретайте их в технических посудах! Приемный пункт стеклопосуды не принимает техническую стеклопосуду, потому что жертвы отравления могут стать люди.

Если при посещении магазинов кто-то из покупателей обнаружит реализацию товаров бытовой химии в таре из-под пищевых продуктов, убедительная просьба позвонить по телефону: 4-18-11, 26-50-80 и сообщить название препарата, завод-изготовителя, адрес магазина.

Ю. ОМЕЛЬЧЕНКО, Г. МАЙМЕТОВА — врачи центра социально-гигиенической профилактики заболеваний населения.

Телефон доверия

Прошел год с тех пор, как в областном центре появился телефон доверия. Номер 51-88-88 теперь знают многие, и не только в Кузбассе. За год зафиксировано 17 тысяч звонков, в том числе из Таганрога, Днепрпетровска, Рыбзлы... Ведь такой телефон, да еще действующий круглосуточно, единственный на территории от Урала до Дальнего Востока. Есть, правда, еще и в Новосибирске, но он работает всего два часа в день.

Что же изменилось за год? Почти ничего, как я узнала из беседы с врачом-психотерапевтом, возглавляющим «телефонную» службу. Служба эта анонимная, поэтому я не могу «рассекретить» фамилию врача.

Он сообщил, что готовился к открытию кабинет социально-психологической помощи. И все. Но этого, конечно же, мало. Так считает, кстати, и главный врач больницы № 4 С. А. Пьянков. Специалисты этой больницы при необходимости помогают абонентам телефона доверия.

К сожалению, далеко не каждый из тех, кому нужна помощь, может дозвониться. Номер-то всего один. Между тем в Кемерове ежегодно совершается в среднем 60 самоубийств, в области — более тысячи. Возможно, некоторые из них не решились бы на этот отчаянный шаг, если бы им удалось поговорить по телефону доверия. Потому очень нужен дополнительный номер.

Кроме того, нужна и собственная база — анонимные кабинеты медико-социальной помощи для подростков, учащиеся молодежи, взрослые. По большому счету, не обойтись и без ветеринарической и сексологической службы, кризисного стационара.

А в Перми, например, открыл службу психологической помощи на работу 23 специалиста.

О. ЯКОВЕНКО, г. Кемерово.



26 декабря

- 6.30 «120 минут».
8.35 «Неугомонный Вепрей».
9.30 «Реклама».
9.35 «Детский час».
16.20 «Меридиан дружбы».
17.05 «Новогодние встречи».
17.55 «Мультифильм».
18.10 «Мир и экономика».
18.55 «Фильмы режиссера А. Тарковского».
21.00 «Время».
21.35 «По оперативным сведениям».
21.45 «Камера смотрит в мир».
22.45 «Муден град Москов».
23.20 «Лолита приглашает в Зальцбург».
23.25 «Новогодние встречи».
12.05 «13.15 концерт».
17.40 «Премьера в передаче «История успеха»».
18.10 «Уроки на заставе».
20.00 «Спортивная магия».
20.15 «Путь к мечте».
21.00 «Время».
21.35 «По оперативным сведениям».
21.45 «Иллюзии».
23.35 «Новогодние встречи».
16.40 «Новости».
16.50 «Модарт».
18.00 «Гостелерадио Туркмении».
18.15 «На наших фойе».
20.00 «Спортивная магия».
20.15 «Путь к мечте».

27 декабря

- 6.40 «Программа передач».
6.58 «Погода».
8.23 «Погода».
8.25 «Погода».
12.45 «Профилактика».
13.00 «Профилактика».
13.15 «Профилактика».
18.43 «Новости Кузбасса».
19.45 «Программа передач».
20.00 «Новости Кузбасса».
20.15 «Новости Кузбасса».

Вниманию кузбассовцев!

25 декабря 1989 года по телефону 23-01-00 с 18 до 19 часов будет проведена прямая телефонная связь с ветераном войны ИССС товарищем ЛЕВЛЕВИНЫМ Владимиром Александровичем вместо ранее объявленной на это время с товарищем Лучиным Владимиром Петровичем.

погода

Центр по гидрометеорологии сообщает: 26 декабря днем по области будет облачно с прояснениями, по югу временами небольшой снег, слабая метель. Ветер юго-западный 6-11 метров в секунду. Температура по северу местами 18-23, по югу 6-11 градусов мороза. Давление областное, влажность не изменится.

Редактор А. В. ТРУТНЕВ.

Адрес редакции:

650630, ГСП, г. Кемерово, проспект Октябрьский, 28.

Справки по редакции: 52-32-74. Справки по письмам: 52-03-22.

Телефоны приемной редактора — 52-32-42, 52-32-60, ответственного секретаря — 52-33-23, отделов: общественно-политической жизни — 52-55-47, 52-55-23, 52-64-08, 52-58-42, 52-58-84, социально-экономического развития — 52-32-65, 52-38-23, 52-40-84, 52-46-22, 52-63-47, аграрного — 52-37-52, 52-49-78, 52-42-01, народник — депутатский — 52-62-52, 52-63-42, культуры — 52-54-23, народного образования — 52-68-27, информации и спорта — 52-47-43, 52-06-01, 52-45-29, 52-48-63, милиции — 52-14-12, писем — 52-05-22, общественной приемной — 52-12-10, объявлений — 52-69-33, директор издательства — 52-78-16, бухгалтерия — 52-78-16.

Собственные корреспонденты: в Белове — 2-22-36, Мариинск — 2-31-20, Промышленск — 3-30-35, Ленинск-Кузнецком — 2-58-24.

Газета выходит 300 раз в году ежедневно, кроме дней, когда выпадает 280 тыс. экз. Объем 2 п. л. Печать высокая.

ИНДЕКС 51901. 2, 3, 4, 6, 5. ОП 02946. Заказ № 266.