



КРАСНОЕ ЗНАМЯ

ТОМСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА

СРЕДА, 10 ФЕВРАЛЯ 1993 ГОДА № 28 (21642) ЦЕНА 5 РУБ. (в розницу).

ОСНОВАНА
1 ИЮНЯ
1917 ГОДА

Колонка
дежурного
обозревателя

ПОЧТИ ЧУЖИЕ

"Со мною вот что происходит: ко мне мой старый друг не ходит". Вернее, давно не пишет и не звонит. И я ему давно не пишу и не звоню, поскольку живу в одной из стран СНГ. А на днях в телефонной трубке все-таки раздался знакомый голос и печально сообщил: "Знаешь, все мои письма к тебе вернулись назад, говорят, из России ждут каких-то почтовых конвертов, а пока почтовые отправления к вам не принимаются".

И да, отправить письмо или позвонить в Казахстан, Узбекистан и прочие страны скоро будет не по карману простому россиянину. Во многих почтовых отделениях Томска висят объявления: "В страны СНГ письма отправляются с маркой в 75 рублей". Уточняя информацию во взятом наугад почтовом отделении, мне отвечает - никакого письмамногого распоряжения на этот счет не было. Позвонить - тоже скоро будет проблемой, вроде бы все готово к тому, что междугородные переговоры со странами СНГ приравняют к международным.

Ну а слезать запросто к родственникам, как делали это мы, будучи студентами, теперь нам, работающим, не по карману.

Мы, миллионы людей, страшным образом вдруг оказались разделены. И, наверное, не все еще до конца осознали, насколько все серьезно. Беженцы отсюда, беженцы оттуда. Не только друзья - родственники, родители и дети могут оказаться, как в былые времена, по разные стороны "железного занавеса".

Разум отказывается понять: почему? Мои родители приехали когда-то из богатой украинской Украины в сухой и продуваемый ветрами Казахстан. Не сами рвались. Пригласили их, тогда комсомольцев-энтузиастов, на большую стройку, казахстанскую Магнитку, как многих других русских, немцев, украинцев. Уверена, без этих добровольцев ни Казахстан, ни другие республики Средней Азии не смогли бы в такие короткие сроки развить промышленность, сельское хозяйство, распашать целину. И вот теперь тех, кто строил, пахал, стоял у станка, начинают медленно, но верно выживать, выдавливать обратно... Куда? Где пятидесятилетние люди снова найдут кров, работу?

Да и по какому праву? Размышляя об этом, я прихожу к горькому выводу - по праву "бездомных", чужих людей, от которых Родина, Россия отказалась. Где еще такое возможно? Вспомним захват американских заложников в Иране и авиакатастрофу американцев - попытку силой освободить своих дипломатов. Попытка не удалась, но ведь была. Да разве единственный этот пример, когда Америка, другие западные страны, их правительства сразу встают на защиту прав своих граждан. Потому что понимают: где был прецедент, там будет повторение.

Правительства России меняются, но, как в прошлом, когда китайцы захватили наш танкер и почти два десятка лет держали в заложниках наших моряков, стараются делать вид, что ничего не происходит ни в Средней Азии, ни в Прибалтике. Хотя правительства вполне могли бы взяться, например, за обмен жилплощадью из Прибалтики, из Средней Азии, составив по этому вопросу целенаправленную программу. Пока же чаще всего люди бросают накопленное годами или продают за бесценок, лишь бы сохранить жизнь и достоинство.

Мы отделились, мы стали чужими с близкими людьми, с которыми родились и жили, любили и бедствовали в одной стране. Это что-то противоземное, ненормальное.

Наталья ШЕРЕМЕТ.

ПОЧТОУТО
НАШЕЛ. УВИДЕЛ. СООБЩИЛ.

Мы это видели



ФЕРМЕРЫ ТОРГУЮТ САМИ

Среди множества других маленьких магазинчиков, расположенных в наших селах, молчановский магазин фермерского предприятия "Нуркай" выделяется хотя бы тем, что его владельцы твердо намерены торговать своей продукцией. Тем, что производят фермерские хозяйства братьев Мустафинных из поселка Исламбуй.

Новый магазин открылся накануне нового года и за месяц уже успел стать известным в райцентре. Во всяком случае, мясо по 250 рублей за килограмм на прилавке задержалось ненадолго.

Комиль Соирович Мустафин, хозяин магазина, рассказал нам: - Хотелось организовать работу магазина так, чтоб в нем жители села смогли покупать наиболее дешевые продукты. Сейчас торговля только началась, но скоро в этом магазине можно будет купить и молоко, и молочные продукты - сыры, масло, творог. Местные фермеры это производят и хотят продавать. Мы заключаем сейчас с ними договоры на поставку этих продуктов. Фермерское хозяйство "Север" из Петровки, например, будет нам поставлять молоко, а из деревни Жуково - топленое масло.

Главная проблема фермеров сейчас - мало-земелье. Техники достаточно, чтоб обработать много земли, но купить ее сейчас невозможно. Мы могли бы взять в аренду у пенсионеров их земельные наделы, работать на них, взамен обязуемся оказывать услуги - помочь выкосить сено, вывезти его, вспахать огород, привезти дрова, часть платы за аренду выдать зерном. Сейчас заключаем первые договоры на эту тему. И если у нас будет земля - будут и продукты на прилавках.

Фото
Евгения ЛИСИЦИНА.

ПЕРВЫЙ ЧЕКОВЫЙ АУКЦИОН

СОСТОИТСЯ В ТОМСКЕ 26 ФЕВРАЛЯ. К продаже будет предложено 400 акций общества "Ремблтехника".

Аукцион проходит в следующем порядке: с 12 февраля начинается прием заявок на участие в аукционе (в здании Дома союзов по пр. Ленина, 55, в холле на 2-м этаже). 25 февраля прием заканчивается и 26-го будут подведены итоги, определена продажная цена акций.

Для участия в аукционе вам нужно выбрать тип заявки: вы указываете, сколько приватизационных чеков предлагаете для оплаты акций данного предприятия;

вы называете не только предлагаемое количество чеков, но и цену, которую готовы заплатить за одну акцию. Победителями аукциона станут все участники, чьи заявки удовлетворены. Причем победители первого типа приобретут акции обязательно - такие заявки рассматриваются в приоритетном порядке.

РУКОВОДИТЕЛИ УВОЛЕНА

На февральской пресс-конференции на Сибирском химическом комбинате в минувший понедельник журналистам было сообщено об увольнении трех работников предприятия, обвиненных в злоупотреблении служебным положением. Один из них имел прежде отношение к вагону с медью, о попытке вывоза которой мы уже

Возьмите
на заметку

Этот порядок защищает интересы тех граждан, которые имеют один или несколько чеков. И только потом наступит очередь тех, кто в заявке указал цену, которую готов уплатить за акции (обычно так поступают владельцы крупных партий приватизационных чеков).

Окончательно право собственности на акции вы получите, когда продавец - фонд имущества - внесет вас в реестр акционеров выбранного вами предприятия. Дальше вам придется иметь дело с самим акционерным обществом.

Чековый аукцион - он не совсем обычный. При подведении итогов, распределении количества и цены акций присутствуют только журналисты

сообщали. Двое других - руководители более высокого ранга, фамилии которых не раскрываются до завершения следствия. Однако директор комбината Г.П.Хандорин категорически отверг имеющиеся слухи о причастности этих людей к спекуляции плутонием. По его словам, такой факт вообще не имел места.

УМЕЛЫЕ РУКИ ПЛЮС УМЕЛАЯ КОММЕРЦИЯ

Вот такой девиз выбрали для себя педагоги и участники кружков в Верхнекетском Доме детского творчества (здесь чаще его называют по-старому, Домом пионеров). Недавняя выставка-продажа изделий, вышедших из-под рук юных умельцев, удивила односельчан разнообразием и качеством. Вазы, вазочки и шарфики, ажурные воротнички, искусственные цветы и да-

же хозяйственные сумки... На торговали в тот день больше чем на восемь тысяч рублей. Часть из них пошла на зарплату ребятишкам, остальное - после совета с педагогами - решено направить на закупку пряжи, тканей, ниток, других материалов.

Как это делают настоящие коммерсанты, не намеренные останавливаться на достигнутом.

и аукционная комиссия.

Фонд имущества проводит первый аукцион в Томске по небольшому предприятию и количеству акций. Пока еще идет отработка методики проведения чекового аукциона. Это экспериментальный, пробный аукцион. Но сразу же за ним начинается прием заявок на второй аукцион, на третий и т.д.

В план заложена приватизация семи предприятий подряд. Своего рода конвейер: подводится итоги одного аукциона, начинается прием заявок на другой, без перерыва.

Для жителей области фонд имущества создает сеть пунктов приема заявок на чековые аукционы, по примеру ваучерных. Заработать эту сеть должна в марте - начале апреля. И крупные предприятия, в чьих акциях будут заинтересованы жители Томской области, планируются выпускать на аукционы только тогда, когда все жители области смогут принять в них участие.

ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

Уже несколько месяцев на базе четвертого роддома работает комплексная психогигиеническая служба для беременных женщин и кормящих матерей.

Здесь опытный врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук И.Швецов и врач-психотерапевт Г.Швецова помогают женщинам избавиться от многих осложнений во время беременности. После сеансов гипноза и иглопунктуры у пациенток исчезают или существенно уменьшаются тошноты во время беременности, у будущих мам снимаются напряжение и страх перед родами, многие из них потом рожают практически без боли.

Специалисты службы помогают кормящим женщинам, у которых пропадает или снижается количество грудного молока. После нескольких посещений службы восстанавливается нормальное образование грудного молока. Сытые малыши, довольные мамы.

Инициатором создания столь нужной службы выступило государственное научно-производственное малое предприятие "Психотехника". Необходимые средства для поддержки нового дела нашли в Октябрьском райисполкоме. А администрация четвертого роддома пошла навстречу в решении организационных вопросов.

СЛЕДОВАТЕЛЬ ПРОСИТ ПОМОЧЬ

Четвертого февраля произошло два дорожно-транспортных происшествия, очевидцев которых госавтоинспекция просит откликнуться для выяснения обстоятельств.

Около четырех часов вечера на улице Бела Куна у дома № 2 на регулируемом пешеходном переходе автомобиль "ГАЗ-53" была сбита девочка.

В половине седьмого вечера четвертого февраля на улице Яковлева у дома № 5 грузовым автомобилем была сбита женщина, автомобиль с места происшествия скрылся.

Очевидцев просим звонить по телефонам 75-86-34, 75-16-83.

Выпуск подготовили:
С.Вигон, Н.Киселев, Е.За-
логина, О.Чайковская, Е.У-
кина, А.Коптаева.

Власть СО ВСЕХ ВОЛОСТЕЙ

собрали гостей на прошлой неделе
облсовет и областная администрация.

Съехавшиеся в Томск председатели сельских и поселковых Советов, главы сельских и поселковых администраций почерпнули на этой встрече немало разнообразной информации. Было и "ответное слово". Оно представляет не меньший интерес, ведь за сельскими и поселковыми "головами" - вся томская глубинка, почти треть населения области.

КАК ИЗЪЯН, ТАК
СПРОС К КРЕСТЬЯН...

В последнее время как-то поутру разговор о возвращении городов долгов деревне. То ли должник себя таковым не считает, то ли отдавать нечем. И.В.Тетерин из Киреевска Кожевниковского района поднимает тему вновь: очень уж нужны селу (и не только конкретно Киреевску) средства. Сельской школе никогда не жилось легко, а теперь из-за бедности она в еще худшем состоянии. В результате деревенским мальчикам и девочкам приходится выбирать между ПТУ и фермой. Справедливо ли это? Сельская медицина хромает на обе ноги. Когда-то выручали регулярные наезды городских врачебных бригад, теперь не стало и их.

Понятно, ведомства и службы тоже переживают трудные времена, но складывается впечатление, что распахиваться за это приходится прежде всего сельским жителям. В.С.Смирнов из Маркелова Шегарского района сообщил, что связисты стали доставлять почту в село только три раза в неделю. Своеобразно понимают экономию и линейно-технические цехи: предлагают такие договоры, по которым никакой материальной ответственности за качество обслуживания за ними не числится.

Примеров, подтверждающих, что сельские жители часто оказываются в грабанах второго разряда, приводилось немало. Зарплата на селе заметно отстает от городской, зато цены нередко оказываются более высокими. С транспортом беда, в том числе из-за

тех же самых непомерных цен, особенно там, где единственный вид общественного транспорта - самолет.

А о таких "излишествах", как культура, историческая память, в нынешней ситуации, похоже, вообще лучше не вспоминать. Но Г.С.Соснин из Нарыма все-таки напоминает: через три года селу исполняется 400. Оно официально объявлено историческим, только вот к юбилею ничего исторического в Нарыме может не остаться - разрушится, будет смыто рекой.

"НАДО ЧТО-ТО
ДЕЛАТЬ
С КОЛХОЗАМИ
И СОВХОЗАМИ"

Выступая одной из первых, Н.В.Ветрук из Орехова Первомайского района предложила областному внебюджетному фонду делиться с аналогичными сельскими. "Нам", сказала она, - остаются штрафы с пьяниц да за бродячих собак". Остальные доходы оседают в области, хотя те же экологические нарушения совершаются на местах.

И почти каждый, кто брал слово следом, поддерживал предложение коллеги из Орехова. Не видать пока на местах возможности собирать столько средств, сколько их требуется на мало-мальски нормальное жизнеобеспечение территории.

[Окончание на 2-й стр.]

ТЕЛТАЙПА РЕДАКЦИИ КОРРЕСПОНДЕНТЫ РИА СООБЩАЮТ

УКАЗ О РАЗМЕРАХ СОЦИАЛЬНЫХ ПОСОБИЙ

Указ "О размерах социальных пособий и компенсационных выплат семьям с детьми и другим категориям граждан" подписан 5 февраля Борис Ельцин, сообщает пресс-служба президента РФ. Установлены следующие пособия и выплаты:

1250 руб. - по уходу за ребенком до достижения им полутора лет работающим матерям, имеющим годичный стаж работы, а также матерям, обучающимся с отрывом от производства, на детей. Одиноким матерям, вдовам, вдовам из числа бывших воспитанников детских домов, на детей в возрасте до 16 лет, инфицированных вирусом иммунодефицита человека или больных СПИДом.

1125 руб. - одиноким матерям, имеющим детей в возрасте от 6 до 16 лет, на детей военнослужащих срочной службы, на детей в возрасте от 6 до 18 лет, родители которых уклоняются от уплаты алиментов, на детей, находящихся под опекой.

1000 руб. - по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет работающим женщинам, не имеющим годичного стажа работы, и неработающим женщинам.

750 руб. - неработающему трудоспособному лицу, осуществляющему уход за инвалидом I-й группы, либо престарелым, нуждающимся в постоянном уходе по заключению лечебного учреждения.

Указом также установлено единовременное пособие при рождении каждого ребенка в размере 6750 руб., а также другие компенсации.

ОТКРЫЛОСЬ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО МЕЖДУНАРОДНОЙ КОНТРАТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ ТРЕНИНГОВОЙ АССОЦИАЦИИ

В столице России аккредитовано представительство Международной контртеррористической тренинговой ассоциации. Глава представительства - российский гражданин Иосиф Линдер. В Москве он возглавляет еще и представительство Международного союза боевых искусств, которому на днях также была предоставлена аккредитация. Представительству дано разрешение на открытие рублевых и валютных расчетных счетов в банке.

УЧРЕДИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ ПО СОЗДАНИЮ ТЕЛерадиоКОМПАНИИ

Первое заседание учредительного комитета по созданию Межгосударственной телерадиокомпании состоится в Москве 11-12 февраля. Оно является конкретным шагом в реализации документов, касающихся компании, подписанных главами правительств стран СНГ в Минске в минувшем январе.

В совещании примут участие полномочные представители государств-учредителей: Армении, Беларуси, Казахстана, Кыргызстана, Молдовы, России, Таджикистана, Узбекистана. Как сообщил РИА председатель компании Гадилбек Шапахметов, будут рассмотрены вопросы, касающиеся уставного капитала, принципов акционирования.

ОЦЕНИВАЮТ СОСТОЯНИЕ ОТРАСЛИ, КАК КРИТИЧЕСКОЕ

Мы допустили снижение добычи угля с 416 млн. тонн в 1988 году до 327 млн. в 1992 году, сказал на пресс-конференции и.о.председателя комитета угольной промышленности Министрства топливной энергетики Юрий Малышев. А по мнению руководителя концерна "Уголь России" Валерия Зайденварга, "отсутствие финансовых и материальных источников жизнедеятельности угольных предприятий приводит отрасль к такой грани, за которой начнется обвальное закрытие шахт". На сегодняшний день около 70 процентов шахт и разрезов нуждается в капитальной реконструкции. К 1 января 1993 года угольная промышленность России недополучила из федерального бюджета более 30 млрд. рублей, а задолженность потребителям угля составила около 80 млрд. Без государственных дотаций и поддержки отрасль существовать не сможет и в условиях рынка не выживет, считает Юрий Малышев.

ТРАДИЦИОННЫЕ АВТОГОНКИ ГРУЗОВИКОВ

Традиционный автокросс грузовых автомобилей бок России состоялся в минувшие выходные дни. В нем участвовали экипажи из Екатеринбург, Кургана, Самары, Новокузнецка и других городов. На трассе длиной более 20 км, в классе машин "ГАЗ-53" первое место завоевал Сергей Колпаков из Кургана, в классе машин "ЗИЛ-130" - Александр Марков из Тюмени. Оба шофера получили денежные призы по 50 тыс.рублей. В супергонках среди победителей участвовали 8 гонщиков. В них первое место также занял А.Марков и получил вознаграждение в 100 тыс.рублей. По сумме очков Кубок России завоевала команда из Кургана.

Ежегодный автокросс грузовых автомобилей на Кубок России учрежден Тюменским грузовым автотранспортным предприятием и проводился в Тюмени уже второй раз.

Авиакомпания "Аэрофлот" не планирует покупать "Бойнгы"

Российские международные авиалинии не планируют пополнять свой самолетный парк за счет покупки "Бойнгов" или самолетов других иностранных фирм. Об этом сообщил в интервью корреспонденту РИА начальник Международного коммерческого управления Аэрофлота Владимир Тихонов. "Мы будем делать ставку на

приобретение отечественных самолетов новых моделей", сказал он.

Предположительно, уже в этом году самолетный парк Аэрофлота пополнится тремя машинами "Ил-96" и пятью "Ту-204".

Между тем, по словам Владимира Тихонова, авиакомпания "Трансаэро", конкурирующая с Аэрофлотом, и "Эр Украина" планируют приобрести несколько "Бойнгов", которые получили разрешение Межгосударственного авиационного комитета на полеты внутри СНГ.

ВЛКСМ ИЩЕТ СРЕДСТВА

Поиск средств станет одной из проблем, которую будет обсуждать пленум ВЛКСМ. Он соберется 11-12 февраля. И первый день работы пройдет в Москве по инициативе корреспондента секретари ЦК ВЛКСМ Эзерский, взносы в 1,5 пята от зарплаты членов не могут являться основой материальной базы.

Эзерский возлагает большие надежды на коммунистическую партию, которая, по его словам, может "оказать материальную поддержку комсомолу", а также помочь найти молодых людей, разделяющих взгляды своих старших товарищей. "Наш союз официально насчитывает на территории бывшего СССР около 10 тыс. членов, но на деле их гораздо больше", - сказал он.

ТРАДИЦИОННЫЕ АВТОГОНКИ ГРУЗОВИКОВ

Традиционный автокросс грузовых автомобилей бок России состоялся в минувшие выходные дни. В нем участвовали экипажи из Екатеринбург, Кургана, Самары, Новокузнецка и других городов. На трассе длиной более 20 км, в классе машин "ГАЗ-53" первое место завоевал Сергей Колпаков из Кургана, в классе машин "ЗИЛ-130" - Александр Марков из Тюмени. Оба шофера получили денежные призы по 50 тыс.рублей. В супергонках среди победителей участвовали 8 гонщиков. В них первое место также занял А.Марков и получил вознаграждение в 100 тыс.рублей. По сумме очков Кубок России завоевала команда из Кургана.

Ежегодный автокросс грузовых автомобилей на Кубок России учрежден Тюменским грузовым автотранспортным предприятием и проводился в Тюмени уже второй раз.

Авиакомпания "Аэрофлот" не планирует покупать "Бойнгы"

Российские международные авиалинии не планируют пополнять свой самолетный парк за счет покупки "Бойнгов" или самолетов других иностранных фирм. Об этом сообщил в интервью корреспонденту РИА начальник Международного коммерческого управления Аэрофлота Владимир Тихонов. "Мы будем делать ставку на

ГОТОВИТСЯ СЕССИЯ

24 февраля созывается 18-я сессия Томского областного Совета народных депутатов с повесткой дня:

Отчет малого Совета областного Совета народных депутатов.
О регламенте областного Совета народ-

ных депутатов.
О проекте устава Томской области.
Организационные вопросы.



Несколько лет назад появилась в нашей газете эта необычная страничка "Здравствуйте!", инициатором и автором которой стал областной центр здоровья с его главным врачом Юрием Ивановичем Прудухиным во главе. Сколько людей черпало из этой странички советы и рекомендации относительно здоровья, сколько, возможно, перебороло свою болезнь... Мы не знаем этих цифр. Но, как показала жизнь, тысячи наших читателей ждут и любят эту страничку. Мы поздравляем ее бессменного ведущего кандидата медицинских наук Юрия Ивановича Прудухина с юбилеем и 25-летием врачебной деятельности. Здоровья и успехов вам, Юрий Иванович!

ЧТО ПОКАЗАЛ ОПРОС

Как-то в одном из северных городов нашей области, во время работы научно-исследовательской наркологической экспедиции (руководитель Ю.И.Прудухин), был проведен анонимный опрос всех подростков в возрасте 16 лет. Их тогда было 412 человек. Мы посчитали интересные и сегодня покажут некоторые результаты опроса, точнее, ту его часть, что затрагивала проблему здорового образа жизни.

Каждый третий подросток признался, что курит, при этом практически все считают, что обладают достаточными знаниями о вреде никотина и алкоголя. На вопрос: "Знают ли об употреблении алкоголя своими одноклассниками", тоже каждый третий ответил утвердительно. Свободное время проводят, в основном, "гуляя" или "слушая музыку, смотря телевизор", при этом около 70 процентов подростков проводят в будни 3 и более часов.

Примерно половину подростков увлекают занятия физкультурой. На вопрос: "Чем хотел бы заниматься в свободное время?", юноши почти все назвали различные виды спорта: различные виды борьбы, плавание, автомото и велоспорт; девушки - балетные танцы. В настоящее время жизни только единицы ходили в спортивную секцию, и ту скоро закроют.

Что делать, чтобы жить интересней, большинство не знает; некоторым подросткам для этого необходимы самостоятельность, свобода действий, развлечения и хороший друг. Около 70 процентов подростков ответили утвердительно на вопрос об употреблении алкоголя в семье, столько же считает, что родители воспитывают у них неприязнь к алкоголю.

А вот что предложили для того, чтобы не было алкоголизма и наркомании: "схитрой закон", большая культурная программа со спортивными секциями и клубами по интересам; жестокое мер, штрафы.

Как считают подростки этого города, из пропаганды наиболее действенны ТВ, документальные фильмы, "личный опыт кого-либо и рассказ об этом".

Ю.ПРУДУХИН,
кандидат медицинских наук.

ДАВАЙ ПОГОВОРИМ...

него, в то время совсем больного человека, с ослабленной волей, с болезненным самолюбием, нет, я поднимал его до своего уровня - человека, мыслящего здраво. Спроси своего родственника, он скажет тебе, как мы с ним вдвоем боролись за него, продираясь через недоверие, чувство отверженности, безнадёжности - к достоинству и вере в себя. Мы с ним понимали друг друга.

Я не считаю алкоголизм виной человека, но ответственности с него за поступки сегодня не снимаю. Алкоголизм - тяжелейшая болезнь всего организма, особенно психики. Со многими другими болезнями - понятно. А с алкоголизмом? Человек не считает себя больным, даже когда окружающие спохватываются - уже бывает поздно, сам бросить пить не в состоянии. Предлагают лечиться - отказ: "какой я алкоголик!" А болезнь все глубже и все сильнее поражает мозг. Наконец, приходит к врачу, а вырезать, облучать нечего, разве что мозг, ведь болезнь в основном там. И врач начинает лечить организм. Так было всегда, и только совсем недавно начали обращать внимание на душу, на психику.

Алкоголизм - горе большое, человеку, его детям, семье, окружающим. Кто-то скажет: "Это мое личное дело, я имею право выбора". Выбирай, но ведь ты живешь не в изоляции, ты живешь среди нас, согласи свой выбор с обязанностями перед семьей, перед обществом, в соответствии с совестью своей и осознанием ответственности за выбор и его результат, и выбирай. А из чего ты выбираешь? Можешь, ты и пьешь потому, что так легче жить? Ни о чем не думая, не решая, не видя, что тебя окружает?

Когда еще нет болезни, алкоголь, как радиация, действует незаметно, исподволь, разрушая организм и психику. За счет наркотического эффекта достигается определенный комфорт: "море по колено", "все друзья, всех люблю", жизнь - через розовые очки и "никаких проблем". Но для достижения этого ощущения постепенно нужны все большие и большие дозы алкоголя. Это прямая дорога к болезни, к алкоголизму. И помочь могут только

ты сам себе и врач. Поверь мне, у меня 20-летний опыт врача, - алкоголики сами пить не бросают. Я думаю, что "бороться" с тобой бесполезно, крайним делом бессмысленно. Тебя надо лечить, но и ты сам должен

хотеть жить трезво. Мне жаль, что государство никак не хочет помочь тебе. Но спиться тебе помогло. И теперь, прикрываясь фразами о демократии, свободе и правах человека, обрушило на тебя массивную рекламу спиртного. Глядя на нее, невольно начинаешь думать, что жить без "Оранж", "Рояля", водки "Смородинок" просто нельзя. Прибавь к этому любое спиртное и в любое время суток на всех углах. Не только пей - травишься суррогатами и подделками. Тебе повезло еще, ты остался жив, а другие умирают. И много. Для меня этот алкогольный беспредел - не свобода и демократия, а совсем наоборот: неспособность критично относиться к своему положению, к своему состоянию в масштабах государства. Я понимаю, тебе тяжело все это выдерживать и не пить. Жить трезво очень трудно. Вначале еще не понимаешь, куда скатываешься, а потом уже не можешь не пить. После лечения тоже трудно, ведь ты больной человек, тут здоровый не выдерживает, порой "хочется напиться". Я не скрываю этого от тебя, потому что мы вместе будем идти к трезвости. Я помогу тебе, потому что жить - это прекрасно.

Это очень хорошо понимаешь, когда ты на грани жизни и смерти. Ты часто отсутствуешь в этой жизни: вспоминаешь свои запои - разве это жизнь? Вспоминаешь выход из запоя, как ты казнишь и винишь себя, плачешь, жалеешь себя и других. А еще дальше, когда похмелье заканчивалось, вспоминаешь, какие хорошие мысли приходили к тебе, планы, Приди ко мне в этот момент, не верь себе в это время, что якобы сам справишься и пить не будешь. Болезнь коварная, сам ты ее не победишь, пройдет 2 до 5 недель - и все, срыв. Выбирай, пить или жить.

Не верь тем, кто говорит тебе: "пить не умеешь". Они предлагают выбор между твоим сегодняшним состоянием и "умением" пить. Для тебя это не альтернатива, здесь выбора нет. Выбирая между пьянством и трезвостью, разложи все, что тебя окружает, с чем ты живешь: болезнь свою, похмелье, свою любимую, детей, собутыльников, алкогольных "комфорт", карьеру, ощущение жизни, отношение окружающих к тебе, твои страхи и радости, сонные ночи и

КАК ЖИВЕМ, ТАК И БОЛЕЕМ

Здоровый образ жизни. Каков же он? Казалось бы, все понятно: соблюдай гигиену, двигательную активность, питайся правильно, не пей и не кури - и будешь здоров. Это если не брать во внимание другие факторы: экологические, экономические, социальные. Но у нас разговор именно о медицинских аспектах, от которых, кстати, здоровье человека зависит во многом, но далеко не во всем. Просто уж так повелось, все сваливают на врачей, ответственность за здоровье - тоже. Пожалуй, у нас в стране впервые Чернобыль громогласно указал на мощное воздействие на здоровье человека других факторов, - не имеющих отношения к медицине.

Медицинские аспекты профилактики очень просты, но почему-то очень трудны для исполнения. 45 процентов школьников не моют руки после туалета, 40 процентов взрослых не научились еще в детстве правильно чистить зубы, в половых вопросах поражает безграмотность большинства людей. Питаясь мы в основном тем, от чего на Западе, например, или уже отказались, или отказываются постепенно. Ведь, несмотря на все трудности в экономике, мы, по сравнению с "ними", больше съедаем мяса, масла, жиров, сахара и совсем мало фруктов и соков. Практически 80 процентов населения (старше 15 лет) алкоголизированы и около 60 процентов курят, в общем-то зная о пагубных последствиях того и другого. Все знаем, какова польза от физической зарядки, прогулок, физической активности, постоянно не делаем или забываем об этом.

В чем же дело? Почему, зная все это, мы старательно ускоряем свое старение, вызывая массу болезней, ускоряем жизнь, убиваем себя совсем. Может, не хотим жить здоровыми или вообще жить? Так нет же, хотим, лечимся, укладываемся на больничную койку, но уже когда заболеем. Наверное, мы сегодня не думаем о завтрашнем дне, почему-то нас волнует в будущем другое: мы планируем, где учиться, работать, кем стать, но не планируем свое здоровье. Никан не связываем свои планы в будущем со своим собственным здоровьем: свою карьеру, свое благосостояние, здоровье своих детей. Хотя все это так напрямую взаимосвязано.

Может, начать с себя (уж извините за банальность) - лучшего еще не придумали. Будем знать свой организм, ухаживать за ним, закаляться, развивать любовно духовно и физически, будем двигаться, правильно питаться, не пить, не курить - это поможет карьере, учебе, умственной деятельности, работоспособности. А значит, глядя на нас, будут здоровы и наши дети. Не будем страдать и тратить свои время и деньги (свои и государственные - а они тоже наши) на лечение - будем лучше жить, жить благополучно.

Что же надо такое сделать, чтобы это каждый понимал? Для себя...

зано по сути, но растянуто по времени. Живем сейчас, а болеть будем потом, когда-то, схватимся за голову, побегим в группы здоровья, появится желание бегать, как-то по-особому дышать, научиться расслабляться. А начнем скупать литературу по здоровому образу жизни, об очистке организма от шлаков, о способах медитации и о рациональном питании. Вот и получается, что в оздоровительных группах люди 40-50 лет. Часто бывает, что обратились поздно, но бесполезно, не поздно. Источена нервная система, мощные отложения в кровеносных сосудах, огулбела слизистая желудочно-кишечного тракта, появились первые тревожные звоночки, и ряд болезней уже "сели себе гнездо". Теперь не только сохранить здоровье, закалить свой организм, но уже и лечить надо.

Вот так на этом и построено наше здравоохранение. Лечим последствия нашего образа жизни. Как живем, так и болеем. К чему стремимся, то и получаем. Болеем мы - болеем наши дети. Они уже рождаются с грузом наших болезней, ослабленными. И начинается уже все с рождения. Цифры ужасают: практически здоровых детей всего 4 процента! А дальше - болеем: в школах добавляются болячки, не учим даже элементарным гигиеническим правилам, физкультура - нудная, неинтересная безобразов, психологов в школах нет - не нужны, слава богу, медсестра имеется. Что это: наша нищета или неверный подход? Зато потом выкладывает миллионы - лечим, оперируем, спасаем, вырезаем, облучаем.

Зайдите в детскую поликлинику, межзубную больницу - не протолкнётся. Призывная комиссия разводит руками - в армию брать некого! Выросли - с грузом болезней, разочарований, депрессий и - опять к своим детям, обращаясь с ними так, как обращались с нами наши родители, "выращивая" в них наши проблемы, наши болячки.

Может, начать с себя (уж извините за банальность) - лучшего еще не придумали. Будем знать свой организм, ухаживать за ним, закаляться, развивать любовно духовно и физически, будем двигаться, правильно питаться, не пить, не курить - это поможет карьере, учебе, умственной деятельности, работоспособности. А значит, глядя на нас, будут здоровы и наши дети. Не будем страдать и тратить свои время и деньги (свои и государственные - а они тоже наши) на лечение - будем лучше жить, жить благополучно.

Что же надо такое сделать, чтобы это каждый понимал? Для себя...

СТРАНА ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ

Сейчас уже с полным основанием можно сказать, что начатая в Америке в 70-х годах пропаганда здорового образа жизни увенчалась успехом. Ученые сумели убедить своих соотечественников рассматривать признаки такого образа жизни, как рекомендации, выполнение которых обеспечивает хорошее самочувствие, здоровье и благополучие: "крепнет здоровье - растут доходы". Как показали исследования, придерживающиеся таких принципов люди живут в среднем на 11,5 года больше, чем те, кто пренебрегает здоровым образом жизни. А последних - немало. И у них находятся свои контраргументы: поддерживать вес не так уж и обязательно. Отказ от приема алкоголя они расценивают, как покушение на права свободного человека. А регулярные занятия физкультурой считают пустым времяпрепровождением для занятых людей.

По мнению исследователей США, основной принцип - самоконтроль. Признаками здорового образа жизни являются адекватный сон, поддержание веса в оптимальных пределах, некурение, отказ от спиртных напитков, регулярная физическая активность, режим питания, который исключает переизбыток, еду всухомятку и частые закусочки "на ходу".

Вот советы, которые дают ученые американцам, способным сказать про себя: "Я - в порядке". Регулярно - не менее трех раз в неделю - по 20-30 минут заниматься спортом или физическими упражнениями, обращая внимание на развитие гибкости, силы, выносливости, расслабленности.

Рационально сочетать труд и отдых. Всему должно быть место и ничто не должно превалировать над остальными. Акцентирование внимания одного из членов семьи на чем-нибудь одним лишишь всю семью равновесия, приведет к разногласиям, ссорам, стало быть, к стрессам.

Чем больше неожиданных стрессов выдвигает перед вами жизнь, тем больше надо заботиться о здоровом образе жизни. Употреблять в пищу разнообразные продукты низкой калорийности, следя за тем, чтобы в рационе присутствовали: мясо, рыба, птица, бобы, орехи, яича; молочные продукты; хлебные изделия из муки крупного помола или из цельного зерна; фрукты и овощи.

Начинать каждый день с семейного завтрака. Регулярно питаться, распределяя пищу на 3-4 приема в день. Поддерживать нормальный вес.

Не употреблять алкоголь (включая пиво) и не увлекаться лекарственными средствами.

Отходить на ночной сон 7-8 часов (для детей и подростков - не менее 9 часов).

Стараться быть оптимистом и сохранять уверенность в своих силах.

Регулярно (не реже 1 раза в год) проходить диспансерное обследование с целью контроля за своим здоровьем. Постоянно контролировать кровяное давление, вес, физическое и функциональное состояние, используя специальные тесты.

Быть особенно внимательным к своему здоровью, если в вашей семье заболевания сердца являются наследственными.

Основные проблемы со здоровьем возникают у тех, кто не заботится о здоровом образе жизни. Причины - банальны. В детстве не были приняты привычки соблюдать основные правила такого образа жизни. Жизненные обстоятельства, сложившиеся к тому времени, когда человек стал взрослым, не позволяют ему организовать рациональный образ жизни. Нежелание расстаться с привычками, которые не отвечают этим принципам.

Но основополагающей все-таки является первая причина. Только личным примером вы можете убедить ребенка следовать принципам здорового образа жизни. И учите: пристрастия к алкоголю, курению, не признающей режима дня, сна и питания, не способный заставить себя выйти на прогулку (ни говоря о других видах физической деятельности), человек никогда не сумеет привить своему ребенку здоровых устойчивых привычек. Самым решительным образом заняться своим собственным здоровьем - это настоящий поступок во имя здоровья своего ребенка. И не откладывайте это на "потом", оно никогда не наступит, мы живем только "сейчас" и "сегодня".

За десять лет широкой пропаганды здорового образа жизни американская нация стала более здоровой: обращения к врачам сократились наполовину. Если в начале 70-х только единицы бегали от случая к случаю, то к концу 80-х по экспертной оценке их стало более 30 миллионов, причем добрая половина из них - взрослые. Кроме бега, на службе здоровья ходьба, плавание, катание на лыжах и коньках, езда на велосипеде, спортивные игры, турпоходы и т.д. Среди американцев осталось мало курящих, а на любителя выпить смотрят, как на самоубийцу, контроль за собственным весом - если хочешь, признак хорошего тона, ночной сон и отдых в уик-энд - святое дело.

А.ПОЛУНИН.
(По материалам газеты "Спорт для всех", 1991г.)

Кое-что о витаминах

И ВДРУГ - ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Капусте, есть он в молоке, дрожжах и мясе.

Если у вас вдруг появилась головная боль, исчез аппетит, вы почувствовали себя уставшим, хотя нет причин к этому - ищите в виду: у вас в организме не хватает витамина В1. Ежедневно необходимо получать 1-2 мг витамина.

Витамины В2 - рибофлавин - составная часть каждой живой клетки. Больше всего его в печени, молоке, яйцах, дрожжах, в бобовых.

В3 (пантотеновая кислота) влияет на общий обмен веществ. Содержится в свежих овощах, ежедневная потребность 15-20 мг.

Витамины В6 - пиридоксин - также важен для жизнедеятельности организма. Недостаток его отрицательно влияет на функции мозга, крови, приводит к нарушению работы сосудов, кожи и нервов.

Витамины В12 в растениях не встречается. Он влияет на кроветворение и пищеварение. Здоровый организм способен вырабатывать его самостоятельно, при полноценном питании.



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Зимой этого года в коллективе испытательной лаборатории отдела главного метролога завода - четыре юбиляра: инженер Дина Георгиевна Чернова, испытатель приборов Людмила Алексеевна

Аржанникова, начальник лаборатории Евгения Петровна Подпорина. А на снимке вы видите момент чествования испытателя приборов Валентины Николаевны Яковлевой.

Сразу после школы пришла она на завод. За эти годы стала настоящим профессионалом. Многим заводчанам она еще известна как активист профкома и как отличная левушка, постоянный участник художественной самодеятельности. Присоединяется к поздравлениям коллектива отдела. Желаем всем юбилярам крепкого здоровья, счастья и благополучия.

ТЕАТР ДРАМЫ

10 февраля. "Женское постоянство" - 19.
11 февраля. "Моя парижанка" - 19.

КИНО В КИНОТЕАТРАХ

"ОКТАБРЬ"

10 февраля. "Потерянная империя" (США) - 9 (льготный). 11, 13, 15, 17, 19, 21.
"Веселые заведеньице, или Держись, Джеки!" (США, комедия) - 10 (льготный). 12, 14, 16, 18, 20. "Танцующие призраки" (Россия) - 13-30, 15-30, 17-30, 19-30.

"РОДИНА"

10 февраля. "Искушение" (США-Италия) - 13, 15, 17, 19 (с 16 лет).

ИМ. М.ГОРЬКОГО

10 февраля. "Хмель" (ф-м 1-й - "Крепость") - 10, 12, 14, 16, 18, 20. "Самые сумасшедшие в мире пилоты" (Аргентина) - 10, 11-40, 13-20, 15, 16-40, 18-20, 20.

"СИБИРСКИЕ ОГНИ"

10 февраля. "Сегун Маэда" - 10, 12, 14, 16, 18, 20.

"СИБИРЯК"

10 февраля. "Официант с золотым подносом" - 12, 14, 16, 18, 20.

"АЭЛИТА"

10 февраля. Мультфильм "Несс и Несси" - 10, 11-20. "Железный кулак" (Индия, две серии) - 12-40, 15-10, 17-40, 20-10.

"АВАНГАРД"

10 февраля. "Сумасшедший пляж" (Аргентина) - 16, 18, 20.

ВИДЕОЦЕНТР

10 февраля. "Трудный ребенок" (11 часть) - 10-10, 11-50, 15-40.



СРЕДА, 10 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВАЯ ПРОГРАММА

"ОСТАНКИНО"

6.00 Новости.
6.35 Утренняя гимнастика.
6.45 "Утро".
9.05 Фирма гарантирует.
9.20 Мультфильм.
9.40 "Рекла жки". 2-я серия.
10.30 Документальный фильм.
10.40 "Таланты и поклонники".
11.40 Мультфильм.
11.50 "Пресс-экспресс".
12.00 Новости.
12.20 Ж.Симонен. «Мегр и человек на скамейке». Телеспек-такль. Часть 1-я.
13.50 "Сын". Художественный телефильм. 1-я серия.
15.00 Новости.
15.25 "Телемикст".
16.10 "Блокнот".
16.15 "Внимание: Х молодеж-ный".
16.35 "Зимиль из Леннеберги". 10-я серия.
17.00 "Искдух нами, девочка-ми".
17.20 "Клуб-700".
17.50 "Технодом".
18.00 Новости.
18.25 Межгосударственный те-

ТЕЛЕКАНАЛ "ОСТАНКИНО" представ-ляет.

18.55 "Рекла жки". 2-я серия.
19.45 "ТВ-версия". Премьера документального телефильма «Белые заметки о превращении собственности». 20.40 "Спокойной ночи, малы-ши".
21.00 Новости.
21.25 "Биндюжник и король". 2-я серия.
22.50 "Пресс-экспресс".
23.00 "Позитивный альбом". Памяти А.С.Пушкина.
23.25 «Хит-парад "Останкино". В перерыве (00.00) - Новости.
00.45 Премьера рубрики «Л-клуб». 01.25 «Мегр и человек на ска-мейке». Часть 1-я

ВТОРАЯ ПРОГРАММА.

"РОССИЯ"

8.00 "Вести".
8.25 Время деловых людей.
8.55 «Без ретуши».
9.50 «На политическом олимпе». 10.45 "Парапелли". «Лицом к лицу».
11.00 «Устами младенца». 11.40 Арт-обстрел.
12.40 «Санта-Барбара». 129-я серия.
13.35 Бизнес: новые имена.
13.55 Ностальгические поси-дочки.
14.25 Ж.Симонен. «Он приехал в день поминования». 1-я серия.
15.40 Там там новости.
15.55 По станциям «Новогод-

«Суд о пирогах».

16.25 Трансформации: «Дальний Восток».
17.10 Христианская программа.
17.40 «Крестянский вопрос».
18.00 Памяти Пушкина. 18.15 На сцене ВС Российской Федерации.
18.30 «Пушкин и судьбы рус-ской культуры».
19.15 «Мандра».
19.45 «Президент каждый день».
20.00 «Вести».
20.25 «Санта-Барбара». 130-я серия.
21.15 Программа «Эксп-ресс».
21.25 Сергей Юрский читает А.С.Пушкина.
22.05 «Рок-фестиваль "Тби-лиси-80» (Премьера 13 лет спустя). Документальный фильм (Финское ТВ).
23.05 «Соотечественник». «Русские в Латвии».
00.00 «Вести».
00.20 «Звезды говорят».
00.30 Спортивная карусель.

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

11.30 "Здравствуйте!".
11.45 Мультфильм.
11.55 Киносалон.
13.00 «Поп-магазин».
13.10 «Моя вторая мама». 19-я и 20-я серии.
14.00 «Карнавал Миски-и-и».
14.30 Панорама новостей.
15.05 «Наседне с музыкой».

