

К здоровому образу жизни

Услышь звонок, не жди колокола

Отделения всемирной организации Общества анонимных алкоголиков есть практически в каждом городе

Не старайтесь отмахнуться с первой строки: мол, нашли тему... Давайте смотреть правде в глаза. В России любили пить, пьют и, увы, будут пить. И далеко не все знают меру, умеют управлять собой и способны на всю жизнь остаться в группе умеренно, умеючи, по праздникам пьющих.

Большинство зависимых от зелёного змия ни за какие коврижки не признают, что они алкоголики. Уверенно заявляют, что могут остановиться, когда надо, не пить вовсе и прекрасно знают свою меру. И напиваются «в слюни» снова и снова, портя жизнь близким и, в первую очередь, самому себе. Поэтому те, кто нашёл в себе силы признать, что зелье сильнее его, уже по одному этому факту достойны уважения.

Наш герой, по собственной инициативе пришедший в редакцию, по понятной причине не назвал своей фамилии, только имя Сергей. Учтём, что он всё-таки из анонимного общества, и будем уважать «чувства верующих». Свою задачу обозначил с порога: люди, которым нужна рука помощи, должны знать, что им есть куда идти.

– В Магнитогорске девять групп анонимных алкоголиков. Больше, чем в Челябинске, – рассказал Сергей. – Опыт наработан большой, поскольку общество работает больше четверти века. Диагнозов мы не ставим. Человек пришёл, сказал: «У меня проблема», – и мы его принимаем. Правда такова, что алкоголика может понять только алкоголик. Медицина зачастую бессильна, а в нашем сообществе люди выздорав-

ливают. Многие приходят после кодировок, лечения, заговоров. Программа, по которой оздоравливаются люди, включает двенадцать шагов-рекомендаций. Мы их не навязываем, объясняем на своих примерах. Любого страждущего ждут кружка чая, печенье и информация, которая поможет выбраться из беды. Как общественной организации город предоставляет помещение, где мы встречаемся.

Группы в сообществе смешанные: мужчины и женщины, есть молодёжные, разновозрастные – кому как и с кем комфортней

В обществе работают и с созависимыми родственниками, жёнами, родителями, так называемыми ал-анонами, а также с детьми, у которых пьющие родители, – эти группы носят название «алатины».

Сергей не пьёт уже шесть лет. Имел хорошую работу, весьма приличный заработок. Пил много и часто. Остановился тогда, когда его переломало всего, в буквальном смысле. Двухсотый кружак, как объяснил, восстановлению не подлежал. Сам оказался на больничной койке.

– У каждого свои звоночки. У меня прозвучал колокол. Мой путь к выздоровлению начался со страшной аварии. И тогда знакомый, который уже состоял в сообществе, привёл меня туда. Вернее, привёл группу ко мне домой – сам я долго ходил на костылях. Это был первый из двенадцати шагов – принятие себя как алкоголика. Для себя сделал вывод, что не прошёл ис-

питание деньгами. Гордыня породила порок, зависимость.

Первый шаг может быть длительным, его можно пройти быстро, а можно года за два

Главное – осознать самому проблему. Человек кратко рассказывает, что было и к чему это привело. У каждого своя история. Кто-то руки распускает, а кого-то просто тянет выпить каждую пятницу.

Программу двенадцати шагов нетрудно найти в Интернете. Она, естественно, предполагает духовный рост. Через веру, через нравственную инвентаризацию, анализ прошлого, выявление новых моделей поведения, признание ошибок, возмещение ущерба тем, кому причинили боль, кому навредили. Постоянный анализ мышления и поведения избавляет от рецидивов. Как нельзя вылечить сердце без доктора, так и зависимость от алкоголя не получится преодолеть без помощи других людей. Конечно, всё это общие слова, практика гораздо сложнее и глубже. К слову: свой приход в редакцию Сергей считает частью двенадцатого шага, который заключается в том, чтобы донести информацию о сообществе анонимных алкоголиков до других, тех, кому можно помочь.

– В каждом городе у групп анонимных алкоголиков свои традиции, форматы встреч, – объясняет Сергей. – В любом уголке мира главное в сообществе – взаимодействие, основанное на бескорыстном желании помочь себе и другим. Когда кто-то начинает рассказывать свою историю, всегда в чём-то узнаёшь себя и понимаешь, в чём и насколько ты изменился. Внутри группы устанавливаются определённые правила, удобные конкретным людям. Главное, в итоге человек должен быть готов преодолевать в будущем сложные ситуации, чтобы не запить снова. Болезнь-то никуда не девается, будет первая рюмка – будет и вторая. Алкогольное мышление может нащёптывать вновь и вновь. И цель в том, чтобы уметь достойно уйти от соблазна. В этом очень помогает именно общение, ведь, помогая другим, человек укрепляется в своей трезвости. Сила воли здесь не нужна. Нужна планомерная осознанность. Мотиватор у каждого свой. И найти его помогут в сообществе, где у каждого проблемы свои, но болезнь общая.

Ольга Балабанова



Поклонение пехт

Конкурсы для правознаек

Накануне Дня правовой помощи детям полицейские участвуют в акциях, охватывающих все возрастные группы.

Для дошкольников в детском саду № 70 устроили городской конкурс «О правах самых маленьких с большой буквы», который был проведён в дистанционном режиме с помощью приложения «Skype». В состязании участвовали более 20 дошкольных учреждений. Основная цель конкурса – формирование азов правовой грамотности у дошкольников.

– Чтобы раскрыть детям простые понятия, касающиеся прав и обязанностей, воспитатели использовали игровые технологии. Важно, что формирование правовой культуры начинается ещё в детском саду, – прокомментировала руководитель

пресс-службы УМВД России по Магнитогорску капитан внутренней службы Мария Морщакина. – Когда дети станут школьниками, знания помогут им избежать правонарушений,

Каждая команда представила свои формы изучения правовых понятий. Например, интересен опыт использования сказки «Муха-Цокотуха», в которой знакомые с детства герои рассказывают о правах ребенка. Команды по рисунку должны были угадать, какое право иллюстрирует картинка, закончить стихотворение, вспомнить сказки, в которых нарушено то или иное понятие права. Один из блоков акции касался формирования безопасного поведения участников дорожного движения.

Для учеников образовательных учреждений сотрудники полиции подготовили видеобращение, рассказывающее об основных видах ответ-

ственности, а также преступлениях, совершаемых подростками. Как отметила старший инспектор отделения УУП и ПДН майор полиции Елена Слепенко, правовое информирование важно продолжать в учебных заведениях, а видео можно использовать во время проведения классных часов и в других воспитательных акциях.

Студенты колледжей в рамках проекта «#ПРОПРАВОONLINE» познакомились с видеoinструкцией о противодействии наркотикам. В формате видео врач-нарколог Сергей Нечаев рассказал о последствиях употребления наркотиков, психолог Лариса Шатина раскрыла психологические причины их употребления, дала рекомендации грамотного поведения с теми, кто пытается вовлечь в распространение запрещённого зелья. Сотрудники правового отдела в очередной раз напомнили студентам об ответственности, предусмотренной законодателем за употребление, хранение и сбыт наркотических средств.

Служба занятости

Бухгалтер, кадровик, парикмахер

Более пятисот мам Челябинской области получили новую профессию в рамках национального проекта «Демография».

Женщины, находящиеся в отпуске по уходу за ребёнком, бесплатно осваивают новые профессии, а также проходят курсы дополнительного образования. Обучение по востребованным на рынке труда специальностям служба занятости населения предлагает в рамках нацпроекта «Демография».

Пройти обучение или переобучение могут женщины, находящиеся в декрете, пока малыш не достигнет возраста трёх лет, а также мамы, имеющих детей дошкольного возраста, не состоящие в трудовых отношениях и обратившиеся в центр занятости населения в целях поиска работы.

По данным на середину ноября, направлены на обучение 560 мам, из них 60 – жительницы Магнитогорска. Занятия проводятся в удобное для «студенток» время, преподаватели готовы идти навстречу учащимся, учитывая наличие маленьких детей.

При дистанционной форме обучения слушатели могут прослушать запись вебинара повторно, если с первого раза что-то было не усвоено. Преподаватели высылают учебные материалы в виде презентаций для лучшего усвоения, – пояснили в областной службе занятости.

Напомним, в рамках реализации региональной составляющей национального проекта «Демография» прошли переобучение 1861 граждан пенсионного и предпенсионного возраста. В 2020 году по программе «Пятьдесят плюс» 89 магнитогорцев получили новую специальность или прошли курсы повышения квалификации. В рамках нацпроекта «Производительность труда и поддержка занятости» прошли переобучение 352 работника предприятий Челябинской области.

В перечне профессий, по которым обучили женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком в возрасте до трёх лет, а также неработающих женщин с детьми дошкольного возраста, более 80 наименований. Наиболее востребованные: бухгалтерский учёт, специалист по кадрам, управление государственными и муниципальными закупками, оператор ЭВМ, педагог, дефектолог, парикмахер, юрист, закройщик, швея, специалист по маникюру, специалист по кадрам и делопроизводству.

Прокуратура разъясняет

Упрощённый порядок

Со 2 октября 2020 года до 1 марта 2021 года действует временный упрощённый порядок признания лица инвалидом.

Постановлением Правительства РФ от 16.10.2020 № 1697 «О Временном порядке признания лица инвалидом» установлены особенности признания лица инвалидом, в том числе особенности реализации в указанный период Правил, утверждённых постановлением Правительства РФ от 20.02.2006 № 95 «О порядке и условиях признания лица инвалидом».

Так, в частности установлено, что медико-социальная экспертиза граждан в целях, предусмотренных подпунктами «а»–«д», «ж»–«к», «м»–«о» пункта 241 названных Правил, проводится заочно.

Переосвидетельствование осуществляется путём продления ранее установленной группы инвалидности, а также путём разработки новой индивидуальной программы реабилитации.

Инвалидность продлевается на срок шесть месяцев и устанавливается с даты, до которой была установлена инвалидность при предыдущем освидетельствовании, без истребования заявления о проведении медико-социальной экспертизы.

Постановление Правительства РФ от 16.10.2020 № 1697 вступило в силу 20 октября 2020 года и распространяется на правоотношения, возникшие со 2 октября 2020 года.

Е. Калугина,
помощник прокурора Орджоникидзевского района
г. Магнитогорска, юрист 1 класса



ПОДПИСКА 2021

Пр. Ленина, 124/1, ☎ +7-906-851-85-55
Для юридических лиц: ул. Труда, 27, ☎ 49-59-70