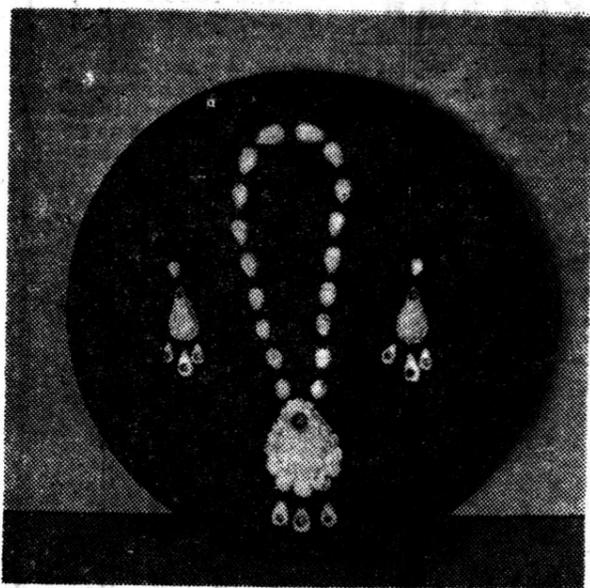


Мир твоих увлечений



За здоровый образ жизни

КОВАРСТВО

В современных экологических условиях особое значение приобретает преодоление вредных привычек, и прежде всего такого уродливого явления, как пьянство. Это определяет необходимость воспитания твердых психологических установок на трезвый образ жизни. Практика, однако, показывает недостаточную грамотность населения в вопросах действия алкоголя на организм человека. Формула «пью как все» как раз и отражает незнание различия между эпизодическим и систематическим употреблением алкоголя и заболеванием.

Формирование хронического алкоголизма от так называемого умеренного употребления спиртного — не чаще раза в месяц — к эпизодическому и систематическому бытовому пьянству и до появления симптомов заболевания происходит через три основные стадии.

Первая, начальная стадия алкоголизма называется невротической, в силу уже имеющихся, как следствие алкоголизации, функциональных нарушений нервной системы: тахикардия, неустойчивость настроения и повышенная раздражительность. Необходимость приема спиртных напитков на этой стадии возникает от потребности достижения немотивированной веселости, так называемого психического комфорта, когда человек только в состоянии опьянения чувствует себя уравновешенно и спокойно, забывая другие методы и возможности преодоления жизненных трудностей. После приема спиртных напитков первое время может быть рвота, затем эта нормальная защитная реакция организма исчезает и при систематическом пьянстве человек уже сам ищет повод для выпивки, пьет от 2—3 раз в месяц до 2—3 раз в неделю до состояния опьянения.

При таком пьянстве чем моложе человек, тем быстрее появляются первые признаки, свидетельствующие о переходе пьянства в начальную стадию алкоголизма. К таким признакам относятся повышение устойчивости к алкоголю. Чтобы привести себя в состояние опьянения требуется уже большая доза алкоголя 0,3—0,5 л водки или более или 0,75—1 л крепленого вина, т. е. в 1,5—2 раза больше, чем несколько лет назад. Отсюда возникает потеря контроля за количеством выпитого, что является одним из симптомов начальной стадии алкоголизма.

Утрата контроля, нежела-

ние и невозможность прекратить прием алкоголя после первоначальной умеренной дозы приводит к пьянству до насыщения, до состояния выраженного алкогольного опьянения. С этого времени начинают проявляться в памяти в определенные периоды опьянения. После протрезвления из памяти выпадают незначительные события и эпизоды и смутно вспоминается, как пропил значительную сумму денег, как пришел домой, скандалил с женой или соседями. Когда ему об этом рассказывают, то он не верит.

Постепенно изменяется картина опьянения: вместо благодушия появляется недовольство, затем злобность и агрессивность. Появляются новые черты характера, ранее человеку не свойственные: хвастовство, безответственность и легкомыслие. Мягкий по натуре человек может стать злобным и вспыльчивым, теряет близких друзей и становится рабом спиртного. Появляются эгоизм и лживость. Критика своего состояния отсутствует. Алкоголик всегда старается находить «убедительные» объяснения пьянства.

Все это не означает, что больные алкоголизмом нужно отбрасывать за черту отчуждения, т. к. в этом случае заболевание переходит во вторую, наркоманическую стадию алкоголизма с характерным похмельно-абстинентным синдромом: общей слабостью, головной болью, тошнотой и рвотой, дрожанием рук, потливостью, болями в области сердца, нарушениями сна.

Похмельное состояние алкоголика смягчается или снижается полностью приемом небольших или средних доз алкоголя утром или в середине дня и после работы при так называемом отсроченном опохмелении. С этого времени намечается переход заболевания в свою последнюю, исходную стадию хронического алкоголизма, когда устойчивость к спиртному снижается до минимальных доз алкоголя, запой возникают без всякого внешнего повода и наступает алкогольная деградация личности, вплоть до утери трудовых навыков и инвалидности.

Итак, от эпизодических и случайных приемов спиртного любителями выпивок до развития трудноизлечимых форм алкоголизма — таков тернистый путь напастной прожитой жизни человека.

В. ВОСТРЕЦОВ,
врач-психиатр-нарколог
наркологического диспансера.



Открылась отчетная выставка прикладного искусства Дома юных техников комбината. Начинаешь знакомиться с экспонатами, и даже не верится: неужели эти высокохудожественные изделия мастеров изготовлены детьми? Перед вами только две работы: женские украшения Г. ШАФИКОВОЙ и набор гипсовой посуды Л. НУРЛЫГАЙМОВОЙ.

Кружком художественной керамики здесь руководит Надежда Григорьевна БОЧКАРЕВА. Она учит детей видеть вокруг прекрасное и самим создавать его.

Фото и текст В. МАКАРЕНКО.

Внимание,
викторина

Приглашаем принять участие в викторине «История Магнитки — история страны». Итоги подводятся в канун 60-летия города. Ответы присылайте в редакцию «ММ» до 25 июня. Победителям будут вручены призы.

1. Из всех работ на земле, выполненных в этом веке, едва ли не самое удивительное — Магнитогорск. Кто это сказал?

2. «Вот иду по Магнитке и в каждой заклепке, шпунте, в каждом котловане и фундаменте, в каждой конструкции вижу затраченную мною силу и энергию» — этим словам больше 40 лет. Так сказал о себе простой рабочий из тех, про которых говорят «С них начиналась Магнитка».

3. Выразительно говорят о Магнитке отлитые в чугуне стихи на монументе:

Будем вечно помнить
все, что было:
как мы шли от первого костра,
как Россию грудью застилали
в грозный час Магнитная гора...

Кто автор этих строк? О каком монументе идет речь, когда он был установлен?

4. Назовите имена руководителей в начальный период строительства в Магнитогорске.

5. Назовите первый жилой дом в нашем городе.

6. Когда было организовано литературное объединение «Буксир»? Кто им руководил? Назовите имена первых рабочих поэтов и писателей Магнитки.

7. Какова судьба литературного барака в нашем городе?

8. В строительстве Магнитогорска принимали участие люди разных национальностей нашей Родины, а также иностранные специалисты и рабочие. Сколько их было?

9. В разные годы Магнитогорск посетили видные деятели международного рабочего движения. В 1930 г. — кто? 1955 г. — кто? 1971 г. — кто?

10. Назовите авторов песни о Магнитке. Вот ее начальные строки:

Мы на войне в окопах
не бывали,
Мы у горы Магнитной
наступали,
Кипела сталь,
И ночи шли, и дни...
И каждый третий был с парад
из нашей стали,
И каждый танк второй
из нашей был брони.

11. На строительстве ММК одна из бригад впервые перешла на хозрасчет. Что это за бригада?

Праздник здоровья

Дворец культуры им. С. Орджоникидзе 14 июня проводит праздник под девизом «Умейте быть здоровыми, учиться не болеть». Начало в 19.00 в сквере имени 50-летия ММК.

ТВ

ВТОРНИК, 13 июня

Шестой канал
6.00. 120 минут. 8.05. «Мне Брамса сыграют...». Творческий портрет народного артиста СССР А. Попова. 9.25. Очевидное — невероятное. 10.25. «Это было... было...». 10.40. «Русалочки отменили». Худ. телефильм. 1-я серия — «Чума», 2-я серия — «Валборг». 13.05. «Наше наследие». 15.05. Концерт ансамбля песни и танца «Сибирь». 15.35. Документальные телефильмы.

СРЕДА, 14 июня

Шестой канал
6.00. 120 минут. 8.05. Мультфильмы. 8.35. «Актуальный объект». 9.10. «Вокруг света». Альманах. 10.10. VIII Международный фестиваль телепрограмм народного творчества «Радуга». 10.45. «Русалочки отменили». Худ. телефильм. 2-я серия — «Валборг». 3-я серия — «Вольные грамоты». 13.15. Выступают фольклорный ансамбль станицы Некрасовской Краснодарского края и ансамбль «Малаянка» г. Москвы. 13.30. Встреча в Концертной студии Останкино с кинорежиссером Р. Быковым. 15.05. Музыкальная сокровищница. 15.00. Премьера док. телефильма «Директор». 16.20. Мультфильмы. 17.00. «Жизнь, отданная песне». 17.25. «Родина любимая».

ЧЕТВЕРГ, 15 июня

Шестой канал
6.00. 120 минут. 8.05. Мультфильмы. 8.35. «Ступени». Художественно-публицистическая программа. 10.05. Концерт татарской фольклорной музыки к.и. 10.30. «Русалочки отменили». Худ. телефильм. 3-я серия — «Вольные грамоты». 4-я серия — «Клемент». 12.50. Док. телефильм. 15.05. Премьера фильма-концерта «Мирница». 15.35. Док. телефильмы. 16.30. Мультфильмы. 17.00. Играть Н. Власенко (фортепиано). 17.30. «...До шестнад-

Коллектив ЖКО № 3 УЖКХ скорбит по поводу смерти ПАХОМОВА Михаила Ивановича и выражает глубокое соболезнование семье покойного.

Коллектив локомотивного цеха ЖДТ глубоко скорбит по поводу смерти КУКСИНА Леонида Ивановича и выражает искреннее соболезнование семье покойного.

Коллектив ЛПЦ № 3 скорбит по поводу смерти ЖУКОВА Алексея Тимофеевича и выражает соболезнование близким покойного.

Телефон 01

БУДЬТЕ ТОЧНЫ.

Исход любого пожара зависит от того, насколько своевременно вызвана пожарная помощь. Сообщения о пожаре, как правило, производятся по телефону. В любое время суток люди просят помощи и раздается в телефонной трубке: «Пожар! Пожар! Срочно выезжайте!». «И гудки. И так несколько раз. Волнуется тот, кто сообщает о пожаре, волнуется и диспетчер центрального пункта пожарной связи; не знает, куда высылать пожарные подразделения. А время идет, и огонь не ждет. Займет время и дорога к месту вызова. В связи с этим хочу напомнить, как правильно вызвать пожарную охрану.

При сообщении о пожаре назвать:
— населенный пункт;
— наименование улицы, номер дома, квартиры;
— что горит и где, указать (по возможности) место возникновения пожара, наличие угрозы людям, удобный проезд;
— сообщить фамилию и, если есть, номер телефона.

Такое правильное сообщение позволит в кратчайший срок прибыть к месту вызова и принять экстренные, наиболее эффективные меры к ликвидации пожара. После сообщения надо организовать встречу пожарных

подразделений, особенно в ночное время, сообщить о сложившейся обстановке.

Все 24 часа практически не умолкают телефоны отряда военизированной пожарной охраны. Звонят ошибочно, звонят о пожарах, иногда просят о помощи вызвать какую-нибудь службу. Но часто бывают звонки и сознательно ложные, вызывающие большую горечь и досаду. Пожарные обязаны выезжать на любое сообщение о пожаре, а по указанному адресу «признаков пожара не обнаружено». Ложный вызов. А где-то за углом или с балкона смеются над тем, что шутка удалась. А шутка стоит дорого, так как именно в этот момент кому-то действительно нужна помощь. Да и в материальном исчислении выезд одного подразделения обходится государству в 150 рублей.

Главное на пожаре — безопасность людей, находящихся в горящих помещениях, и начать их эвакуацию необходимо до приезда пожарных подразделений.

И еще один совет: во всех случаях при возникновении пожара надо действовать спокойно.

В. ВЛАСЕНКО,
инспектор господнадзора
Орджоникидзевского района.

Редактор Ю. С. ЧЕРЕДНИЧЕНКО.

16.05. Играть А. Корсаков (скрипка). 16.25. Мультфильмы. 17.10. «Хор плюс мы». 17.45. Премьера док. фильма «Слово о Кирилле и Мефодии». 18.15. Сегодня в мире. 18.30. «Движение без опасности». 19.00. Мультфильм для взрослых. 19.10. Минуты поэзии. 19.15. «Русалочки отменили». Худ. телефильм. 2-я серия — «Валборг». 20.30. Время. 21.05. Музыкально-информационная программа. 22.15. «Актуальный объект». 22.50. Сегодня в мире.

Двенадцатый канал
8.00. Утренняя гимнастика. 8.15. Научно-популярный фильм. 8.45. Вас приглашает образцово-показательный оркестр коменданты Московского Кремля. 9.25. Немецкий язык. 1-й год обучения. 9.55. «Гостя из будущего». Худ. телефильм. 3-я серия. 11.00. Немецкий язык. 2-й год обучения. 11.30. Концерт оркестра народных инструментов Симского проекта и старше». 18.15. Сегодня в мире. 18.30. «Власть — Советам». 19.00. Песня-98. 19.20. «Русалочки отменили». Худ. телефильм. 4-я серия — «Клемент». 20.30. Время. 21.05. Фильмы кинорежиссера А. Сокурова. «Дни затмения». Худ. фильм. 1-я и 2-я серии. Впервые. 23.20. Сегодня в мире.

Двенадцатый канал
8.00. Утренняя гимнастика. 8.15. Научно-популярный фильм. 8.45. Концерт. 9.30. Испанский язык. 1-й год обучения. 10.00. «Гостя из будущего». Худ. телефильм

10.55. Французский язык. 2-й год обучения. 11.25. «Песни гор». 11.55. Мультфильм. 12.15. Ритмическая гимнастика. 12.45. В мастерской художника. 13.00 и 18.30. Новости.

ЧТ. 16.40. Фильм — детям. «Великий укротитель». 17.55. Научно-популярные фильмы. 18.30. Фольклорный ансамбль Учалинского района. 19.05. Реклама. 19.10. Спокойной ночи, малыши. 19.25. Восьмой канал.

ЧТ. 20.30. Время. 21.05. «Сожженные мосты». Худ. телефильм. 1-я серия (ТВ ФРГ и Австрия). Премьера. 22.45. «Утренняя почта». 23.15. Челябинские новости.

ЧТ. 16.10. Фильм — детям. «По секрету всему свету». 1-я серия. 17.15. Мультфильмы. 17.45. Киножурнал. 18.45. Реклама. 18.55. Челябинские новости. 19.10. Спокойной ночи, малыши. 19.25. Восьмой канал. Специальный выпуск. Касли. Что произошло в 1987 году.

ЧТ. 20.30. Время. 21.05. Проект перестройки. 21.15. «Сожженные мосты». Худ. телефильм. 2-я серия. 23.05. Новости. 23.15. Баскетбол. Чемпионат Европы. Женщины. СССР — ЧССР.

ЧТ. 16.20. Фильм — детям. «По секрету всему свету». 2-я серия. 17.25. Программа Марийского телевидения (М). 18.20. Диалоги о «страшной выставке». 19.05. Реклама. 19.10. Спокойной ночи, малыши. 19.25. Восьмой канал. 20.30. Время (М). 21.05. Фестиваль самодельной песни. 21.35. Челябинские новости. 21.50. «Ошибка возраста?».

НАШ АДРЕС:

455002, ул. Кирова, 70, 3-й подъезд, 4-й этаж. Телефоны: приемная — 3-76-04; зам. редактора — 3-75-70; отв. секретарь и фотокорреспондент — 3-47-04; отдел партийной и профсоюзной жизни — 3-31-33; отдел экономики и интенсификации производства — 3-07-98, 3-40-35, 3-33-09; отдел культуры и быта — 3-14-42.

Магнитогорск. ЦТД ММК

ФБ26404 Заказ № 4142. Тираж 10840