

# Полысаево

№ 2 (176) 16 января 2004 г., пятница

Жилье - молодым!

Работа администрации города с обращениями граждан

Школа века

Поговорим о русских традициях

Тематическая страница Мужской разговор

Вестник ГИБДД

## Это город наш с тобою

2003, январь - состоялось открытие нового здания Дома ребенка, реконструкцию которого в течение двух лет вела шахта «Заречная». Помещения нового Дома отделаны современными строительными материалами, учреждение снабжено всем необходимым для жизни и здоровья малышей оборудованием.

2003, январь - музыкальная и художественная школы объединены и получили статус детской школы искусств.

2003, август - состоялся запуск в эксплуатацию обогащательной фабрики «Спутник», построенной ОАО «Шахта «Заречная». Стоимость переработки рядового угля на новой фабрике на 40-50 процентов ниже, чем на действующих предприятиях Кузбасса. Создано 175 новых рабочих мест.

2003, октябрь - на стадионе ДЮКФП стартуют первые областные соревнования по общей физической подготовке, посвященные памяти шахтеров.

2003, ноябрь - Министерством образования Российской Федерации подтвержден статус школы № 17 как федеральной экспериментальной площадки по теме «Технология коллективного способа обучения как средство развития личности обучающихся»

2003, декабрь - состоялся запуск муниципального телевизионного канала.

## 2004, 13 января

В профессиональный праздник журналистов - День Российской печати - состоялось торжественное открытие нового здания муниципального учреждения «Полысаевский пресс-центр» и презентация 37 телевизионного канала.

(Репортаж об этом знаменательном для нас событии читайте в следующем номере газеты).

Внимание: акция!

ПИСЬМО  
СЫНУ

Отдел молодежи администрации города Полысаево совместно с МУ «Полысаевский пресс-центр» проводят ставшую уже традиционной акцию «Письмо сыну» для военнослужащих, призванных в ряды вооруженных сил РФ. Акция проходит с 19 января по 9 февраля. Цель: поздравить военнослужащих с Днем защитника Отечества и передать поздравления от родных и близких.

Дорогие горожане, вам предоставляется возможность бесплатно записать звуковое поздравление на аудиокассету. Записать звуковое письмо вы можете в отделе молодежи по адресу: ул. Кремлевская, 3 (тел. 1-21-48) каждый день с 14 до 17 часов. А также каждый понедельник с 15 до 18 часов свое поздравление вы можете записать на видеокассету (стоимость услуги 100 рублей) по адресу: ул. Космонавтов, 88, Полысаевский пресс-центр.

Для записи вам необходимо иметь чистую аудиокассету, адрес военнослужащего и хорошее настроение. И тогда ваши любимые получат к 23 февраля поздравления от родных и подарок от организаторов акции.

Мы ждем вас! Количество записей ограничено.

Отдел молодежи.

## УГОЛЬЩИКИ: итоги 2003 года

Добыча угля за декабрь 2003 года

Наименование предприятий	Добыча угля за декабрь 2003 г., тонн				Добыча угля с начала года, тонн				% к 12 месяцам 2002 года
	План	Факт	+ -	%	План	Факт 2003 2002 г.	+ -	%	
ш. «Заречная»	227000	260230	33230	114,6	2380000	2512975 2251685	132975	105,6	111,6
ш. «Полысаевская»	167000	171045	4045	102,4	1650000	1701062 1560160	51062	103,1	109
ш. «Октябрьская»	174000	109381	-64619	62,9	1700000	1667644 1823621	-32356	98,1	91,4
р-з «Моховский»	254000	255522	1522	100,6	2844000	2928659 2197428	84659	103	133,3
ЛШУ	53000	65100	10300	119,8	550000	426020 415249	-123980	77,4	102,6
Итого:	875000	861278	-13722	98,4	9124000	9236360 8248143	112360	101,2	112

Проведение горных выработок (в погонных метрах)

Наименование предприятий	За декабрь 2003 г.				С начала года				% к 12 месяцам 2002 года
	План	Факт	+ -	%	План	Факт 2003 2002 г.	+ -	%	
ш. «Заречная»	790	187	-603	23,7	11380	11915 12816	535	104,7	93
ш. «Полысаевская»	980	1015	35	103,6	10030	10971 11296	941	109,4	97,1
ш. «Октябрьская»	670	671	1	100	7100	7682 9126	582	108,2	84,2
ЛШУ	340	250	-90	73,5	4700	2327 4026	-2373	49,5	57,8
Итого:	2780	2123	-657	76,4	33210	32895 37264	-315	99	88,3

Люди и производство

## РЗО - хороший «лекарь»

У участка шесть цехов: комбайновый проходческий, очистных комбайнов, электроцех, по ремонту забойного оборудования, токарный, гидроцех.

Шахта есть шахта. Горное давление, нагрузка на все механизмы и оборудование и великое множество причин, выводящих технику из строя. Однако в условиях подземной угледобычи не всегда возможен ремонт на месте. Поэтому приходится выдавать механизмы на-гора для «лечения». Но для этого необходимо произвести габаритный демонтаж. Ведь, проходческий комбайн весит более 13 тонн, очистной более 20.

Бригадир проходческого комбайнового цеха Сергей Михайлович Студенников, воспитанник нынешнего начальника участка РЗО, длительное время работавший комбайнером-проходчиком, в совершенстве знающий проходческую технику. «Правая» рука его Виктор Филиппович Авсиевич.

Цехом по очистным комбайнам руководит бригадир Николай Иванович Носков, который досконально знает любые типы и модификации выемочных машин. При отка-

Любое угледобывающее предприятие, а шахта «Октябрьская» относится к этой категории, имеет ремонтную базу. Здесь восстановлением изношенных агрегатов и механизмов занимается участок РЗО (ремонт забойного оборудования).

Эдуардович Вэрле всю поступающую на ремонт технику знает, как свои пять пальцев. А её много и разного «калибра». Это скребковые конвейеры различных типов, лебедки, барабаны ленточных конвейеров, насосное оборудование, перегружатели... Всего и не перечислишь.

В токарном цехе работает мастер высокого класса Николай Андреевич Герасимов. Настоящий виртуоз своего дела, выполняющий заказы любой сложности. Исполнительный, безотказный человек. Здесь же трудится мастер-фрезеровщик Борис Тимофеевич Базаркин. «Умеет «ловить» микроны», - говорят о токаре.

Без гидравлики на шахте вообще не обойтись, потому что основа основ механизированной крепи, которая расширяет и поддерживает кровлю, двигает угледобывающий комплекс, это гидравлика. Ремонт, на-

ладкой, доводкой её «до ума» занимается бригада Алексея Тимофеевича Моргунова вместе со старожилым участка Алексеем Ивановичем Андреевым, который, как говорится, зубы съел на этом деле. Кроме наладки гидрокрепи здесь производят ремонт буровых станков, гидромурфт, гидрозамков.

Всем этим сложным хозяйством-комплексом цехов, то есть участком РЗО, управляет опытный механик по образованию и призванию Николай Данилович Кириченко. Он 47 лет отдал шахте «Октябрьской». Начиная с горного мастера, был подземным механиком проходческого участка, работал в отделе главного механика. Под началом Николая Даниловича ремонт, наладка, регулировка всего поступающего на участок оборудования происходит своевременно и качественно. И все это благодаря его огромному опыту, знаниям. А за принципиальность и требовательность уважают начальника и подчиненные, и руководители шахты.

А. АБУШАЕВ.



## Праздничная круговерть

26 декабря Дом детского творчества открыл свои двери для всех желающих посмотреть и принять участие в новогодней сказке. Дед Мороз и Снегурочка пригласили ребят на «Новогоднюю мозаику», но Лиса и Волк украли посох и, наколдовав Гадость, хотели испортить детям праздник. Но молодой задор, звонкий, как ручеек, смех победил злых героев сказки. Были и веселые песни, и хороводы вокруг елочки, и награды за костюмы.

За три дня нашу «Новогоднюю мозаику» посетили около 650 учащихся школ города.

Ребята из детских объединений Дома детского творчества были рады побывать в новогоднем лесу, где появилась волшебная тропинка, а после представления - на зажигательной дискотеке.

В любом обществе, независимо от того, на какой стадии оно находится, есть люди, которые требуют к себе особого внимания: опекаемые дети, сироты и дети с ограниченными физическими возможностями.

Для них каждый праздник - это радость общения, ожидание чуда и сюрпризов. Дед Мороз никого не оставил без внимания, всем подарил подарки.

29 декабря все герои «Новогодней мозаики» побывали

в школе № 32, где вместе с детьми водили хороводы, играли в различные игры. Родители и педагоги выразили гостям свою благодарность за интересный и увлекательный новогодний праздник.

Новогодние утренники закончились, и началась замечательная и веселая пора - зимние каникулы!

Ребята, занимающиеся в детских объединениях Дома детского творчества, приняли участие в различных спортивных, познавательных, развлекательных мероприятиях.

Девочки из детского объединения «Силуэт» подготовили и провели игру-путешествие «История русского обряда Святки». Они подготовили различные конкурсы, загадки, частушки, игры и гадания.

Ребята из детского объединения «Театр песни» познакомили учащихся с историей возникновения любимого лакомства детворы - шоколада. А в завершение мероприятия всех ждал сюрприз - чаепитие.

Закончились веселые зимние каникулы, наступает время, когда пора вспомнить об уроках, дневниках и домашних заданиях. Но Дом детского творчества всегда рад встрече с вами на мероприятиях и ждет всех на веселых каникулах.

**Р. СПЕЦИАНОВА,**  
педагог-организатор ДДТ.

## Письмо в редакцию

### До новых встреч!

Редакция, здравствуй! Пишу впервые. Моя учительница, Асадуллина Татьяна Юрьевна, постоянно повторяет: «Творчество начинается с детства». И я решила творить, конечно, не без помощи мамы и Татьяны Юрьевны. Учусь я в школе № 14. Класс наш 2 «А» очень дружный. На зимних каникулах мы ездили на экскурсию в город Кемерово.

Когда важно шагали по коридорам Кемеровского Государственного университета, преподаватели и студенты, глядя на нас, с улыбкой говорили: «Первый курс идет». А шли мы в планетарий. Там Кузьма Петрович, «хранитель звезд», (иначе его и не назовешь, ведь он работает в университете с 1963 года) раскрыл нам тайну: каникулы лучше проводить на Луне, а учиться лучше на Земле, ведь лунные сутки равны двум земным неделям. Еще мы узнали, что

звезды - это маленькие планеты, а самая яркая звезда - Полярная.

Потом мы гуляли в парке Победы. Осматривали памятники военной техники, а наши мальчишки даже сидели верхом на пушке и танке. Наверное, представляли себя защитниками Родины.

Гуляя вдоль берега реки, мы наблюдали за плавающими утками, повезло им, что не вся вода замерзла.

А потом отправились в цирк на новогоднюю сказку. На арене выступали смешные клоуны, дрессированные животные, акробаты, воздушные гимнасты и, конечно, Дед Мороз и Снегурочка.

Усталые, но довольные, с пустыми карманами (все деньги потратили на сладкую вату и сувениры) мы ехали домой.

До свидания, Кемерово, планетарий, цирк. До встречи!

**К. БИРСТ**

## Спорт

### Перьюот для Жмурко

В окрестностях Кемерово прошли лично-командный чемпионат и первенство Кузбасса по лыжным гонкам.

Перьюот на лыжников - термин, обозначающий смешанную гонку (свободным и классическим стилем). Он вроде высшего пилотажа в лыжных гонках, победа в нем считается делом престижным. У юниоров в перьюоте на 15 км дистанции и спринте победу одержал наш земляк Артем Жмурко. У девушек в двух видах (спринте и гонке на 5 км) победила Анна Поваляева.

**Наш корр.**

### Главные поединки - впереди

С 9 по 11 января в спортзале ДЮКФП прошли соревнования по мини-футболу среди юношеских и детских команд г. Полысаево. В возрастных группах 1988-89 и 1990-91 годов рождения первые места заняли команды «Заречье» шахты «Заречная», которые тренирует Ю.Н. Хмельницкий. Вторые места обеспечили себе ребята из «Факела» (тренер А.Н. Ефимов), на третьем - команды «Пион» (В.П. Зотов).

В возрастной группе 1992-93 годов рождения победила команда «Факел», вторыми были юные спортсмены из «Заречья».

18 января в спортзале шахты «Полысаевская» состоится турнир по мини-футболу среди детей 1993-94 годов рождения, в котором примут участие команды городов Ленинска-Кузнецкого и Полысаева. В этот же день будут награждены победители прошедших турниров.

**Л. ИВАНОВ.**

# ШКОЛА ВЕКА



**- Татьяна Захаровна, чем сегодня живет ваша школа?**

Главная заслуга коллектива нашей школы в том, что мы сумели сохранить все традиции прошлых поколений: во-первых, профессиональный рост учителей; во-вторых, традиции патриотического воспитания (начиная с конца 60-х годов в школе проводится игра «Зарница», также на базе на-



шей школы работает детско-юношеская организация «Беспокойные сердца»; в-третьих, привитие любви к учительской профессии, ведь не случайно в коллективе работают более 50 процентов выпускников школы. Радует, что мы сохранили сотрудничество с шахтой «Полысаевская», нашими шефами и, несмотря на изменения в управлении шахты, связь не нарушена. Праздники шефов - наши праздники, и они, в свою очередь, гордятся нашими достижениями. А в 2000 году построили для нас новое здание, за что мы им очень благодарны.

Школа в течение последних лет уже 4 раза признана «Школой года», а в 2000 году нам присвоено почетное звание «Школа века».

Самое большое достижение, скорее результат деятельности школы, в том, что более 10 лет ведется большая работа по внедрению новых технологий в обучение и воспитание учащихся. Много лет мы работали по апробации внедрения технологии «Коллективный способ обучения», а теперь уже 2 года школа - федеральная экспериментальная площадка по эксперименту «Технология КСО как средство развития личности обучающихся».

В январе 2003 года к 60-летию Кемеровской области за кратчайшие сроки был оборудован музей боевой и трудовой славы «Память», причем мы сразу же подали заявку на участие в конкурсе, и среди 260 музеев, принимавших в нем участие, вошли в число лучших музеев области. В этом, конечно, большая заслуга коллектива. И очень важно то направление по изучению родного края и истории шахтерского движения, которое мы выработали в нашей школе. На примерах прошлого поколения мы сегодня воспитываем своих детей.

У нашей школы есть опыт проведения областных семинаров. Два года тому назад

были проведены областные недельные курсы для учителей начальных классов по использованию КСО на уроках. В декабре прошлого года вновь прошли областные курсы, но уже для учителей ОБЖ по теме «Здоровый образ жизни с использованием КСО на уроках». Работа коллектива и тот уровень знаний, который показали учащиеся на открытых уроках, получили высокую оценку. Вот что сказал директор ГУО и ИМЦ г. Полысаево Евгений Николаевич Купреев: «В данной школе я не первый раз. Школа № 17 на протяжении нескольких лет является «Школой года», стала «Школой века». «Школ века» наперечёт в области. Школа - лауреат областного конкурса «60 лучших школ Кузбасса», посвященного 60-летию образования Кемеровской области. Я лично знаю директора школы Татьяне Захаровне. Содержание — сверх ожиданий. Последнее мероприятие «Зарничка» - это что-то. Мне приятно, что школа № 17 показывает современные образовательные технологии, современные методы работы с детьми. И задачей нашего выездного занятия

Татьяна Захаровна, лично мне приятно, что вы работаете, что у вас такой потенциал, что вы не стоите на месте, что вы ведёте за собой весь коллектив. То, что 50 процентов педагогов - ваши выпускники, это говорит о многом. Удачи вам, счастья, здоровья, надеемся на дальнейшее взаимное сотрудничество с КРИПК и ПРО».

**- Татьяна Захаровна, а почему именно эта технология вас заинтересовала? В чем её достоинства?**

Школы работают в традиционном режиме обучения, когда учитель - авторитар, а учащиеся слушают внимательно, сложа руки. Ребята при таком способе обучения не все и не в полной мере могут усвоить учебный материал. Поэтому последние десятилетия ученые ищут и разрабатывают новые технологии обучения и воспитания, которых на сегодня великое множество. С приходом демократизации общества, школы получили право использовать в своей деятельности любые технологии, что я со своей стороны только приветствую. И вот мы нашли для себя интересную технологию КСО академика В.К. Дьяченко. Выращаю огромную благодар-



Коллектив единомышленников

ность нашему научному руководителю Т.В. Яловец, кандидату педагогических наук, доценту кафедры педагогики и образовательного процесса ИПК г. Новокузнецка. Это высокообразованный руководитель, она очень многому научила нас.

Суть в том, что дети на протяжении всего урока могут работать как в паре, так и в группе, взаимно помогая и проверяя друг друга, при этом свободно общаются. Но самое главное, что дети с первого класса учатся слушать и слышать друг друга, а также говорить и выступать перед аудиторией. И, наконец, поскольку ребенок не скован в своих движениях в течение всего урока он не чувствует усталости, что положительно сказывается и на его здоровье, и на его успеваемости. Учитель же выступает в роли консультанта, это дает ему возможность больше времени уделять индивидуальной работе с ребенком. Обычно у нас идет сочетание уроков как традиционных, так и с использованием технологии КСО.

**- Что вы можете сказать о коллективе, с ко-**

торым работаете?

- Это коллектив единомышленников, коллектив неравнодушных людей. Все они - творческие личности, а по-другому и нельзя. Взаимное добродушие и справедливая требовательность, интерес к каждому ребенку - вот главные приоритеты наших взаимоотношений.

В коллективе работает 64 процента учителей I и II квалификационных категорий. Более 15 учителей - авторы публикаций в местной, региональной и центральной прессе (их более 80), а также 8 учителей - авторы учебно-методических пособий, которые пользуются большим спросом. С просьбой приобрести у нас пособия обращаются из школ области, Красноярского края, Ростова-на-Дону. Но, к сожалению, на сегодня у нас нет средств для их переиздания. Я горжусь тем, на каком уровне работают педагоги школы. Они все тянутся к свету, каждый совершенствует свое педагогическое мастерство, а это самое важное.

С большим удовольствием называю имена мастеров педагогического труда: А.А. Кондратюк, Л.И. Кравченко, Э.П. Миронова, Э.И. Ивлеву, А.А. Кадочникову, Н.А. Прайс, Н.В. Пермьякова, В.В. Морозова, С.Н. Родомского, Л.В. Эртель, Л.М. Нозадзе, Г.В. Паршинцева, Л.Н. Старосотникову. И учителей, которые поднялись уже на высокую ступеньку мастерства: Е.В. Горчакову, Е. В. Груненко, С.Л. Мишину, М.А. Долгову, И.В. Незамаеву. Замечательным помощником в подборке материалов учителям является библиотекарь школы Е.В. Филиппова.

**- Расскажите, пожалуйста, о детях, которые обучаются в вашей школе.**

- Это дети, которые действительно любят свою школу, которые за честь школы постоят везде и всюду. Правильно умеют реагировать не только на похвалу, но и на замечания. Это, наверное, происходит потому, что мы не стоим «над» учеником, мы стоим рядом с ним. Все, кто побывал в нашей школе, замечали: «Какие у ваших детей добрые глаза». Этим дана высокая оценка нашим детям.

Очень радует и тот факт, что более 50 процентов наших выпускников поступают в высшие учебные заведения, причем география вузов очень велика.

**- Татьяна Захаровна, вы как директор с большим опытом, скажите, каким должен быть современный руководитель?**

- Важно - уметь сплотить коллектив, повести в том направлении, которое развивает учителя, а также своевременно дать грамотную рекомендацию. А для меня, как директора школы, главное - это заметить маленькую искорку, которую можно разжечь, и, наверное, мне это удается.

Записала Н. РЕГЕР.

Понедельник, 19 января

Table with TV schedule for Monday, 19 January. Columns include channel names (e.g., ПЕРВЫЙ КАНАЛ, СТС, КАНАЛ «РОССИЯ», ЛЕНИНСК-ТВ, НАШЕ ТВ, 37 ТВК РЕН-ТВ, НТВ) and program titles with times.

Вторник, 20 января

Table with TV schedule for Tuesday, 20 January. Columns include channel names (e.g., ПЕРВЫЙ КАНАЛ, СТС, КАНАЛ «РОССИЯ», ЛЕНИНСК-ТВ, НАШЕ ТВ, 37 ТВК РЕН-ТВ, НТВ) and program titles with times.

Среда, 21 января

Table with TV schedule for Wednesday, 21 January. Columns include channel names (e.g., ПЕРВЫЙ КАНАЛ, НТВ, СТС, КАНАЛ «РОССИЯ», ЛЕНИНСК-ТВ, НАШЕ ТВ, 37 ТВК РЕН-ТВ) and program titles with times.

ВНИМАНИЮ РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ! Прием частных объявлений в бегущую строку 37-го телевизионного канала (REN-TV) (г. Полысаево) производится по адресу: ул. Космонавтов, 88. Телефон 1-27-30.





# Мужской разговор

Отцы и дети

## САМАЯ МУЖСКАЯ ОБЯЗАННОСТЬ

В наших семьях часто бывает так, что после рождения ребенка главным лицом в семье становятся младенец и его мать. А отец отодвигается «на вторые роли». Такое впечатление, что его задача - только оплодотворить: потомство появилось - все, папа больше не нужен!

Однако взрослые, как известно, делятся на мужчин и женщин. И детям на самом деле не все равно, кто именно будет с ними играть и общаться. Для воспитания ребенка необходимо наличие взрослых обоего пола: только таким образом ребенок получает навыки адекватного полоролевого поведения. Если он воспитывается одним родителем, то в итоге его воспитание оказывается несколько «однородным». В частности, когда дети вырастают в окружении одних только женщин, девочки не знают, как общаться с мальчиками, а мальчики становятся чересчур изнеженными и с трудом адаптируются в среде ровесников.

### МУЖСКАЯ ПРЕРОГАТИВА

Даже в том случае, когда папа и мама мирно существуют под одной крышей, отец чаще всего в отношении воспитания оказывается в обороне.

«До сих пор мы предназначаем в удел женщине в основном бытовые хлопоты и обихаживание детей. Заметьте - не воспитание, а именно обихаживание - то есть кормление, гуляние и вытирание носов. Духовное воспитание, видимо, все же остается прерогативой отца. А если отец часто устраняется от этого процесса, то прежде всего из-за отношения к этому матери: «Негоже мужчинам с детьми возиться, не мужское это дело - носы вытирать!» И в итоге вся российская педагогика сводится к вытиранию носов. Среднестатистический российский папаша убежден, что этим процесс воспитания и заканчивается...»

Многие уверены, что основное предназначение мужчины - обеспечить материальное положение семьи. И часто отцы свой вклад в воспитание детей вносят... деньгами. Такой папа живет в благополучном семейном союзе, но, тем не менее, платит ребенку подобные «алименты»: «Я тебе купил игрушки, книжки, лакомства? Вот и иди, поиграй, почитай, поешь, но не мешайся под ногами». Или выдают определенную сумму жене: «На, купи ребенку чего-нибудь, мне некогда». И в общем можно сказать, что отец просто откупается от своего ребенка и от участия в формировании его личности: «Чего вы от меня хотите? Я деньги приношу, игрушки покупаю, почему я еще и играть с ним должен?!»

### БУДЬТЕ РЕБЕНКОМ

У иных мужчин имеется тяга к нарочитой надменной чопорности. Мол, не к лицу серьезному человеку возиться с ребячьей да еще и играть с ними в детские игры! Часто мужчины за такой надменностью скрывают неспособность понять ребенка и вникнуть в его потребности и заботы.

...Воспитание детей - это не только обеспечение им еды, сна и сухих штанишек. Это еще и создание новой личности, и наука общения, и ответы на многочисленные вопросы. И кому, как не отцу, с высоты своего авторитета помочь ребенку познать мир? И кто, как не отец, станет главным защитником ребенка от физических опасностей, а порой и от психологических неудач? Так что, уважаемые отцы, у вас в семье достаточно значимая роль. Главное - вспомнить об этой значимости не только тогда, когда папу призывают выпороть наследника!

А главное - сами не очень-то уверены в себе и не чувствуют себя сильными не столько физически, сколько духовно. Таким отцам неприятно играть с детьми, потому что, по их мнению, они уронят таким образом свое достоинство. Но бояться они этого именно потому, что сами не так уж прочно ощущают свое достоинство.

Психологи рекомендуют каждому мужчине сохранять в душе некоторую «детскость» - это позволит ему хотя бы на некоторое время снимать свой панцирь непробиваемой солидности и психологически расслабляться. И мужчинам очень важно в жизни не терять умения играть - не только в бильярд или в карты, но и с собственными детьми. Впервые, и взрослому иногда полезно поиграть ребенком, а во-вторых, общение с таким отцом, который даже поначалу сам хватается за игрушки, отнюдь сына, намного полезнее ребенку, чем дорогая подкачка от папы, которая просто будет сунута ребенку в руки, а папаша отправится смотреть телевизор или в очередной раз испарится «на работу»...

### РОЛЬ ПУГАЛА

Мать часто не желает брать на себя ответственность за принятие важного решения: как наказывать ребенка? И говорит дитяте: «Вот погоди, придет отец, я ему все расскажу! Он тебе задаст!» И получается, что папа допускается до ребенка только тогда, когда требуется надавать отпрыску ремнем по попе. Причем мать не определяет вид наказания, представляя это отцу, а у многих отцов часто разговор короткий: «миндальничать по-бабьи» и разбираться в причинах поступка ребенка они не станут. Просто снимут ремень и...

Папа становится для ребенка чем-то вроде пугала. Папой пугают точно так же, как бабой-ягой или милиционером. И в итоге ребенок начинает сторониться отца: о какой любви к папе можно говорить, если появление его на детском горизонте означает лишь очередную порку ремнем?

Н. НАРИЦЫН,  
врач-психотерапевт.



### Кашель может спасти жизнь

Считается, что спасти человека, умирающего от остановки сердца, может только экстренный непрямой массаж сердца или дефибрилляция. Но, оказывается, каждый человек может в таких условиях спасти свою жизнь сам, прибегая к помощи врачей и сложной медицинской техники.

Как считают польские врачи из Ассоциации кардиологов, для того, чтобы сохранить нормальный приток крови к самому сердцу и головному мозгу во время кратковременной остановки сердца, нужно всего лишь... интенсивно кашлять. Создающиеся при кашле резкие перепады давления в грудной полости, поддерживающие кровоток в крупных венах и артериях, частично заменяют работающее сердце и позволяют прожить те несколько минут, на протяжении которых сердце не выполняет свои функции.

«Сейчас от аритмий и инфарктов миокарда, заканчивающихся остановкой сердца, каждый год умирает 1 человек из тысячи, а 9 из 10 переживших остановку сердца на всю жизнь остаются пациентами неврологических клиник», - рассказал доктор Тадеуш Петеленс, автор этой идеи. Пациенты, на которых мы опробовали «кашлевую терапию», показали гораздо лучшие результаты. В 292 из 365 случаев не понадобилось даже применять лекарства».

### Курение приводит к глухоте

Все знают, как опасен сигаретный дым для органов дыхания. Курильщики со стажем донимают хронический бронхит, а защита легких от инфекций очень слаба. Новые исследования показали, что курильщики со временем слышат все хуже и хуже. При этом болезнь развивается в прямой зависимости от стажа. Большому риску возникновения глухоты подвержены и пассивные курильщики, постоянно находящиеся дома или на работе в клубах дыма. Вероятность снижения слуха у курильщиков вдвое выше, чем у тех, кто не курит.

### Ну не нравлюсь я себе!

Что делать мужчинам, которые непривлекательны внешне, не обладают хорошими фигурами и просто не воспринимаются женщинами как настоящие мужчины?

Мужчины, на самом деле, испытывают гораздо больше неуверенности по отношению к себе, к своим возможностям и внешним данным, чем женщины.

Действительно, далеко не каждый мужчина считает себя внешне привлекательным, а свою фигуру - безупречной. К сожалению, это одно из наиболее распространенных заблуждений: если вы не имеете красивой, хорошо сложенной фигуры, то из вас не получится хороший любовник. Одно с другим не связано! Надо научиться относиться к собственным недостаткам с иронией, зато к достоинствам - вполне серьезно. Конечно, внешность - это первое, что бросается в глаза. Но если вы умны, обладаете хорошим чувством юмора, можете свободно общаться почти на любые темы, красиво и интересно излагаете свои мысли, то вы можете стать душой компании. А значит, любая девушка будет очарована вашим вниманием. А когда у вас появится возможность интимных отношений, не комплексуйте по поводу своего внешнего вида. Не забывайте, что девушка, скорее всего, тоже будет озабочена тем, как она выглядит и какое впечатление на вас производит.

## 10 МИФОВ О ЗЕЛЕНОМ ЗМИИ, которые надо забыть

За многовековую историю потребления спиртных напитков в нашей стране сложились определенные представления о питье как о национальном искусстве, владеть которым необходимо каждому. Наши люди придумали разнообразные правила, многие из которых не всегда, к сожалению, отражают истинное положение дел. Претворяя в жизнь эти народные заблуждения, мы подчас сильно рискуем своим здоровьем, которое, как известно, за деньги не купишь.

Против национальных традиций, конечно, не попрешь, но зачем подвергать свой организм лишним испытаниям, если их можно избежать?

**1** Чем старше я становлюсь, тем бутылка становится меньше.

Со временем наш организм приобретает известную толерантность - способность легче переносить алкоголь. Однако возраст не имеет решающего значения, в зачет идет только питейный стаж и вовлеченность в процесс. К тому же эта самая толерантность не может возрастать бесконечно. Рано или поздно натруженная печень перестает вырабатывать достаточное количество ферментов, ответственных за окисление алкоголя... и начинается обратное движение - бутылка становится все больше. Законченный алкоголик пьянеет от одной рюмки.

**2** Под хорошую закуску можно пить не пьянея.

Зеленый змий, как и положено всякому змию, имеет высокую проникающую способность. Усвоение продукта начинается в ротовой полости и продолжается повсеместно вплоть до прямой кишки. Кроме того, алкоголь обладает хитрым свойством - амфифильностью, т.е. способностью одинаково хорошо растворяться в воде и жирах. Таким образом, еда не отменяет опьянение, но делает его более «мягким», постепенным.

**3** Если пить, похмелья можно избежать.

Похмелье зависит от количества выпитого и содержания сивушных масел, т.е. от качества напитков, а не от последовательности или сочетания алкоголя.

**4** Если крепко выпить, а только потом поехать - похмелья не будет.

Это заблуждение основано на предположении, что сивушные масла и алкоголь задерживаются в кишечнике остатками непереваренной пищи, тем самым, вызывая похмелье. Это не так. Остальные 90-94% проходят через печень. Так что, даже сделав наутро клизму, похмелье снять невозможно.

**5** Я свою норму знаю.

От алкоголя в первую очередь страдает мозг. Нарушается процесс принятия решений. Под парами трудно определить момент, когда «нам хватит». Поэтому мало знать норму, важно иметь волю остановиться вовремя. Дело осложняется тем, что обычно норма определяется количеством

рюмок. Если пить разные напитки или из разнокалиберной посуды, норму определить вообще невозможно.

**6** Настоящие мужчины пьют мужские напитки.

Есть мнение, что крепкому парню недостойно употреблять напитки, слабее 40 град. В эту категорию не попадает пиво. Видимо, для настоящего мужчины это вообще не алкоголь. А как же прекрасные французские вина? Зачем лишать себя такого удовольствия? Вспомни, наконец, про гусар и их «Шампанского мне!»

**7** Он большой. Ему много надо, чтобы свалиться.

Степень опьянения зависит от содержания алкоголя в крови. Казалось бы, чем больше крови содержится в организме, тем больше надо выпить, чтобы опьянеть. Тем не менее, практика показывает, что все зависит от индивидуальной способности организма окислять алкоголь. С одинаковым количеством выпитого маленький, тщедушный человек может опьянеть меньше, чем здоровенный детина.

**8** Чтобы остаться трезвым, я буду пить только коктейли.

Берегись. Коктейли действительно снижают раздражение, которое алкоголь вызывает в пищеварительном тракте. Но... Вкус алкоголя легко маскируется фруктовым соком или кока-колой, а воздействие на организм остается прежним. Поэтому незаметно для себя можно выпить гораздо больше, чем ты планировал.

**9** После пары чашек кофе я протрезвею и сяду за руль.

Стимуляторы, такие, как кофеин, отчасти компенсируют подавляющее внимательность действие алкоголя, превращая дремлющего пьяницу в пьяницу бодрствующего. К сожалению, от этого координация движений и реакция не становится лучше. Чтобы протрезветь, нужно время, а количество времени определяется индивидуальными особенностями каждого человека. Не садись за руль в таком виде!

**10** Я за рулем, поэтому буду пить только пиво.

Алкоголь остается алкоголем, даже при низкой концентрации. Пиво легко пьется, поэтому просто удивительно, как много в тебя его залетит за весьма короткое время. И как быстро ты закусешь незаметно для себя.

Стоит отметить, что все вышесказанное не относится к людям, страдающим алкоголизмом. Яков Иммануэлевич Маршак подчеркнул, что алкоголизм - это болезнь, так что никакие советы и способы правильно пить большим людям не подходят. Как известно, «для алкоголиков одной капли слишком много и целой бочки слишком мало».

