

Жизнь Маркова

№ 33 (144), 28 декабря 2020 г.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Победители
акции «Вместе
в будущее»

2

Лучший
участковый

2

Жизнь
продолжается...

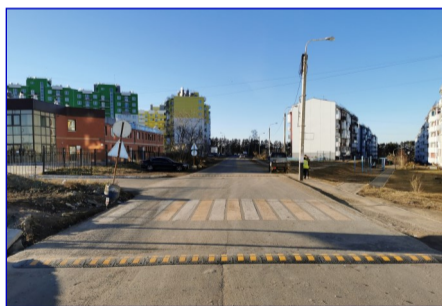
3

Жить здорово!

3

Безопасный
Новый год!

4



Об итогах уходящего года

2020 год был напряженным и в то же время динамичным, наполненным событиями в социально-экономической, политической, общественной жизни района.

Нужно отметить, что в этом году на территории Марковского муниципального образования в рамках благоустройства проводится немалая работа. Выполнена работа по благоустройству пешеходных дорожек от Марковского геронтологического центра до ул. Гольшцева и до ул. Первостроителей, произведен монтаж освещения. Также установлены ограждения и флаги на территории мемориала памяти Великой Отечественной войны. В Маркова около домов 4 и 6 была проделана нема-

ловажная работа по благоустройству придомовой территории. Узкий дворовой проезд одна из главных проблем, благодаря расширению проезжего пути, она была решена. Также проведена работа, направленная на обеспечение и повышение комфортности. В ходе благоустройства установили: пандусы, лестницы и малые архитектурные формы (скамейки, урны, детская игровая площадка), сделано ограждение. В данной работе хорошо продуманы пешеходные пути объединившие социально важные объекты. Установлена детская площадка в мкр. Парк Пушкина. Продолжается работа по монтажу контейнерных площадок. Разработан проект благоустройства и озеленения территорий об-

щего пользования по программе «Комфортная среда» вблизи магазина Лидер по ул. Мира. Была проведена работа по установке устройств наружного освещения в микрорайоне Сергеев Посад по улицам: Первомайская, Садовая, Тополиная, Тенистая, Центральная и в мкр. Ново-Иркутский по ул. Подгорная.

Был проведен капитальный ремонт участка автомобильной дороги общего пользования местного значения проезд от ул. Гаражная до центральной автодороги, вдоль ГК "Нива" и участок автомобильной дороги общего пользования местного значения проезд от ул. Гаражная до центральной автодороги в районе детского сада. Спро-

ектирована проектная документация по дорогам-Тракторная, Родниковая, Школьная, Центральная (мкр. Ново-Мельниковский), проходит стадию экспертизы проектная документация на капитальный ремонт проезда Подгорный, продолжается проектирование кольцевого водовода микрорайонов Ново-Иркутский, Николов Посад, Изумрудный, Березовый. Особое внимание Администрация МО уделит острой проблеме, касающейся улицы Луговая в ЖК «Луговое», которая берет начало от областной автодороги и ведет к ОГБУЗ «Поликлиника р.п. Маркова». В ходе проделанной работы, выполнено двухслойное асфальтовое по-

Продолжение на стр. 2



© **НОВОСТИ**

Об итогах уходящего года

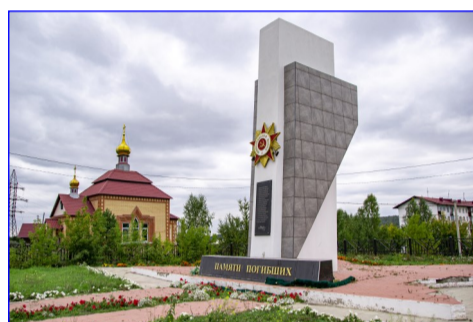
крытие проезжей части. Установлены дорожные знаки и искусственные дорожные неровности напротив поликлиники, нанесена разметка пешеходного перехода, оборудован остановочный пункт.

В этом году мы многое сделали для того, чтобы наши дети выросли активными, настроенными на учёбу и здоровыми. Самое долгожданное событие для нашего муниципалитета — это приближается окончание строительства большой современной школы в ЖК «Юго-Западный» на 1275 учеников. Началось строительство второго детского сада в квартале Стрижи на 140 мест. В Марковской школе был открыт образовательный центр «Точка роста». На территории школы был построен скейт-парк самый большой в Иркутском районе. Подходит к концу капитальный ремонт Дома культуры п. Падь Мельничная и закончена работа по установке скалодрома в Доме культуры р.п. Маркова. Закончена разработка проектно-сметной документации по проектированию физкультурно-

оздоровительного комплекса (ФОК) на территории р.п. Маркова. Получен участок в ЖК «Юго-Западный» под строительство Спортивно-оздоровительного комплекса по договору пожертвования от застройщика Вост-СибСтрой.

Впервые на территории Марковского муниципального образования построили пожарное депо ПЧ-158 р.п. Маркова ОГБУ «ППС Иркутской области».

Конечно, предстоит еще многое сделать. Но уже, благодаря общим усилиям и слаженному взаимодействию работников, Марковское муниципальное образование приобретает все более



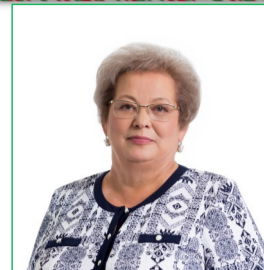
Уважаемые марковчане!

От всей души поздравляю вас с самым добрым и светлым праздником – Новым годом! Этот праздник занимает особое место в жизни каждого из нас. Несмотря на холодное время года - это, по-настоящему, теплый праздник! Он согревает теплом душевного общения с близкими людьми, дарит добрые надежды. Как никогда, традиционно, на рубеже каждого уходящего и вновь грядущего года мы, оглядываясь на пройденный нами путь, подводим итоги.

Можно всегда говорить о том, что пройденный год был не простым, а где-то даже – трудным, но ведь если в нашей жизни было бы всё просто, не было трудностей, мы не совершенствовались бы и не стремились к лучшему.

Пусть 2021 год преподносит приятные сюрпризы и радует встречами с новыми людьми. Пусть он станет годом ярких идей, знаковых событий, добрых перемен. Пусть в каждый дом он принесёт здоровье, согласие и достаток, пусть будет щедрым на успех и удачу!

Благополучия вам, уверенности в завтрашнем дне и исполнения желаний! С Новым 2021 годом!



**Глава Марковского МО
Галина ШУМИХИНА**



Победители акции «Вместе в будущее»

17 декабря в администрации Иркутского района были подведены итоги акции «Вместе в будущее». Акция проводится уже в третий раз по инициативе Мэра Иркутского района Леонида Фролова, с целью укрепления института семьи и возрождение семейных традиций, обеспечения права детей жить и воспитываться в семье, создания благоприятных психологических условий для рождения и воспитания здоровых детей, охраны материнства и детства. Всего в этом году на звание победителя претендовали пять семей. Семья Таровых была выбрана по конкурсным критериям, как одна из самых крепких, дружных семей, которая долгое время проживает в

Иркутском районе. Семью Таровых поздравили председатель комитета по социальной политике администрации Екатерина Михайлова, главврач Иркутской районной больницы Ирина Стельмах и первый заместитель главы Марковского МО Денис Чуб. Им вручили сертификат на 100 тысяч рублей. Станислав и Зоя познакомились в 2010 году, это была любовь с первого взгляда. В 2015 году Таровы сыграли свадьбу и в этом же году родился первенец Лавр. Станислав работает в полиции старшим инспектором ДПС, увлекается спортом. Зоя на данный момент находится в декрете. Все свое время Зоя посвящает воспитанию сына и новорожден-

ной дочери. Сынок Лавр увлекается поделками из пластилина, ходит на подготовительные курсы, любит собирать лего, знает буквы и умеет считать. В свободное время семья Таровых проводит вместе. Им нравится зимний отдых: катание на горных лыжах, коньках и горках. В планах на будущее у них достроить дом, отправить Лавра в спортивную школу.

Также в этот день состоялось награждение победителей конкурса «Почетная семья Иркутского района - 2020». Из-за пандемии конкурс прошел в дистанционном формате. Участники представили в видеоформате визитку своей семьи и творческие номера. При определении победителей жюри также учитывали участие семьи в общественной жизни района и награды за различные достижения. Семья Даргеевых заняла третье место в номинации «Многодетная семья» и получили денежные вознаграждения от администрации Иркутского района и подарок от администрации Марковского МО.



Лучший участковый

В Иркутском районе 17 декабря наградили лучших народных дружинников и участковых уполномоченных полиции.

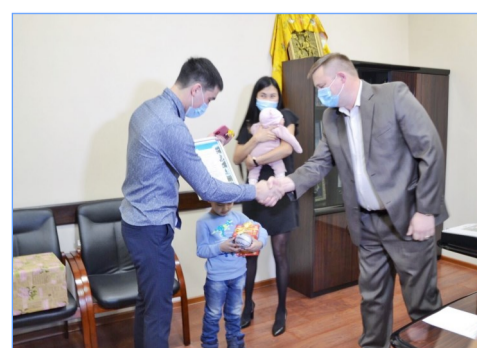
По итогам конкурсов лучшим участковым уполномоченным полиции признан Сергей Убодоев.

В конкурсе «Лучший участковый уполномоченный полиции органов внутренних дел в Иркутском районе» майор полиции Сергей Убодоев набрал самый высокий балл по количеству раскрытых преступлений и количеству вынесенных представлений об устранении нарушений законности. Также при подведении итогов учитывалось мнение населения о работе уполномоченного.

Сергей Убодоев с 2012 года работает участковым на территории Марковского муниципального образования.

При подведении итогов конкурса «Лучший народный дружинник Иркутского района» учитывалось количество выходов дружинника на дежурство, содействие дружинника органам внутренних дел и органам власти в предупреждении преступлений, участие в розыске без вести пропавших, количество проведенных бесед с жителями.

*Пресс-служба администрации
Иркутского района*



☉ ЛЮДИ НАШЕГО КРАЯ

Есть уголок такой в районе, там люди добрые живут...

Настоящим украшением мкр. Зеленый Берег являются люди, живущие в нем. Это обыкновенные жители, которых можно встретить на улице, в магазинах, на детских площадках с детьми, или прогуливающимися по лесным тропинкам.

Об одном таком жителе-скромном, доброжелательном и трудолюбивом хотелось бы рассказать сегодня.

Разрешите представить его вам: Артур Арутюнов. Его можно назвать Человеком с большой буквы. «Золотые руки» Артура творят, во благо микрорайона и проживающих в нем людей, многие добрые дела. А их уже и не перечислить. Это и огороженный им сад возле дома, и разбивка клумб, и установка лавочек и детских песочниц, и оказание помощи людям в ремонте.

А какой сказочный уголок возвел своими руками Артур на месте бывшего сбора мусора, которое ну никак не вязалось с тем, что оно находилось в центре микрорайона, да еще чуть ли не под окнами жилого дома. Вместе с Лидией Алексеевной-председателем пенсионеров, они добились переноса сбора мусора в другое место, а на освободившемся месте выросла стела со светящимся сердцем и названием «Я люблю Зелёный Берег».

А рядом появился колодец и мостик, кормушка для птиц. Находясь в этом месте, невольно вспоминаешь русские поучительные сказки, где добро побеждает зло, и будто сам окунаешься в них. Вот справедливый Морозко следит за нами, напоминая нам о том, что мы должны быть честными, справедливыми, чуткими друг к другу! А вот злая мачеха, решившая известить свою падче-

рицу, отправив её в колодец за ведром, которое она обронила. Здесь видится нам, как двенадцать месяцев собрались у огня. А вот путник, подошедший к колодцу испить водицы! Много сказочных героев и картинок рисует это дивное место! И автор этих добрых дел Артур Арутюнов. Поистине, Артур несёт в окружающий мир неповторимые прелести! Спасибо ему за это!

Скоро наступит Новый год, а за ним и Рождество! Праздники, которые любят и взрослые, и детвора. Елка - важнейший атрибут этих праздников. Её присутствие на новогоднем торжестве обязательно!

Поэтому недавно УК ООО «Перспектива» установила здесь нарядную елку, в вечернее время которая, вся пылает разноцветными огоньками. Всё это привлекает жителей микрорайона. Сюда приходят семьями, делают фото на память! Дети веселятся и катаются с горок!

Разве можно не любить и не гордиться таким микрорайоном и такими бескорыстными и творческими людьми, живущими в нём? Конечно же, нет! Честь и хвала им!

Заканчиваю свое небольшое повествование словами Артура Арутюнова: «Я очень люблю свою малую Родину - мкр. Зеленый Берег. С наступающим Новым годом всех! Здоровья всем, радости и счастья! Постараюсь сделать всё, чтобы наш микрорайон год от года становился все краше и чтобы не одно поколение, выросшее здесь, могло с гордостью сказать: «Я живу в Зелёном Береге!».

Наталья НАЗАРОВА

Жизнь продолжается ...

Литературный клуб «Вдохновение» был организован 12 марта 2009 года, это был второй клуб при Союзе пенсионеров в Маркова. На первое заседание к нам приехал поэт из Иркутска Изислав Лившиц. За прошедшие 11 лет клуб значительно вырос, как в количественном отношении, так и в качественном.

Заседания клуба проводятся ежеквартально согласно плану, который составляется на текущий год. В работе клуба стараюсь учитывать интересы и запросы членов союза, разнообразить формы и методы работы, проводя совместное заседание клуба «Вдохновение» с другими клубами Союза пенсионеров.

В клубе «Вдохновение» существует традиция выездных заседаний клуба в Областную библиотеку им. И.И. Молчанова-Сибирского, была организована поездка в пос. Листвянка в «Театр бардовской песни на Байкале», мы побывали в библиотеке им. А.В. Потаниной в г. Иркутске.

Члены нашего клуба принимали активное участие в муниципальном конкурсе чтецов «Моя Родина - Сибирь» Областного фестиваля «Не стареют душой ветераны» и были отмечены Почётными грамотами участников. Две участницы этого конкурса, Галина Дьячковская и Людмила Капустина, с авторскими стихами по итогам этого конкурса были представлены на областном конкурсе чтецов 22 мая 2019 г. в г. Иркутске и награждены Дипломами участников в номинации «Поэзия» и ценными призами.

Статьи и фотографии о проводимых мероприятиях размещаются в интернете на сайте «Одноклассники» в группе «Союз пенсионеров р.п. Маркова».

За время существования было проведено около 50 тематических заседаний клуба. Мы работаем не только с местными авторами, но также сотрудничаем с новыми авторами из Иркутска и Иркутской области, у нас даже был писатель из города Кемерово Виктор Коняев.

Наши пенсионеры, люди третьего возраста, воспитаны на лучших традициях русской литературы, охотно откликаются на произведения реалистического направления, которые им близки и по-



няты, сами участвуют в конкурсных викторинах, выразительно читают стихи и прозу.

В 2020 году работа литературного клуба осуществляется в вынужденном дистанционном режиме, в связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией, занятия клуба продолжаются с использованием интернет-ресурсов. Были проведены заочные тематические видеопросмотры, посвященные 75-летию со Дня Победы «Не стареют душой ветераны», «Они сражались за Родину».

Членам клуба, имеющим выход в интернет, я отправляю ссылки на видеоматериалы, приуроченные к различным памятным литературным датам: 75-летию Великой Победы, Дню рождения А.С. Пушкина, 128-летию со дня рождения Марины Цветаевой, 125-летию со дня рождения Сергея Есенина.

Членам клуба была разослана подборка стихов «Русские поэты о лете». Члены литературного клуба «Вдохновение» Галина Ладыка, Галина Дьячковская и Людмила Капустина приняли участие в заочном международном конкурсе-фестивале «Лучше дома» в номинации «Художественное слово, авторское стихотворение» с чтением авторских стихотворений и были награждены дипломами Гран-При.

Жизнь идет вперед, она продолжается...

Людмила КАПУСТИНА

Жить здорово!

Жить здорово! Даже в период чудовищной пандемии - девиз Всероссийского общества инвалидов Марковского МО.

Мы тесно работаем и поддерживаем Российское общество инвалидов под руководством Ольги Кашпировой. Она пишет из года в год проекты на проведение мероприятий, такие как «Ваше Светлость», «И невозможное - возможно», фотосессии, фотовыставки. В них принимают участие не только люди, имеющие инвалидность, но и родители детей с ограниченными возможностями. Летом проводим праздник «день защиты детей» - это настоящий праздник, для ребятшек, зимой - новогодние елки с хороводами, с завораживающей сказкой, смотрят с удовольствием не только дети, но и взрослые.

А хотите знать, как наша спортивно-оздоровительная группа «Гармония» проводит время во время коронавируса?

С удовольствием расскажем и поделимся. Уже третий месяц мы сторонники здорового образа жизни. В 9:45 часов утра направляемся в сосновую рощу. Понимая ситуацию, собираемся по три человека отдельными группами, ходим по разным направлениям. Настолько привычно, что каждое утро уже тянет к зимним соснам.

Начинаем с дыхательной гимнастики, следом диафрагмальное дыхание, упражнения на зрение, на позвоночник, все возмож-

ные растяжки. Благодаря им улучшается кровообращение и укрепляется сердечно-сосудистая система. А в конце для укрепления ослабленных мышц, суставов и что бы не замерзнуть, занимаемся скандинавской ходьбой с палками.

Живописная природа леса, красивые сосны, свежий воздух и отсутствие шумного города - всё это воздействует на эмоциональное состояние. Наш организм успокаивается, понижается уровень нервов из чего можно сделать вывод, что пешая прогулка в зимнее время года зарядка не только для тела, но и для духа. После прогулки на морозном воздухе мы ощущаем себя облегченными и бодрыми, а также улучшается аппетит.

Стоя у очередной сосны, я про себя думаю: перед новогодними праздниками кто-то срубает очередную сосну, а они такие красивые. Дома украшают игрушками, будут любоваться ею, а потом выбросят её на мусорку. А ведь сколько нужно времени ей, чтобы выросла такой чудо-красавицей.

3 декабря - Международный день инвалидов отмечается ежегодно во всем мире. Цель продвижения прав инвалидов во всех сферах общественной жизни, привлечение внимания к проблемам инвалидов. Здоровья, удачи во всем!

Светлана ФИЛИПОВА



Мы в «Одноклассниках»!

Союз пенсионеров 15 мая 2019 года открыл в социальных сетях «Одноклассники» группу «Союз пенсионеров р.п. Маркова».

Что же сделано за это время?

Проделано многое: Созданы 72 темы, в которых описана работа всех клубов союза пенсионеров. Опубликовано 15 видеозаписей с выступлениями хора «Марковчаночка». А так же созданы 75 фотоальбомов по разной тематике, в которых внесено около 2000 фотографий сделанных мною. В фотоальбомах раскрыта вся работа нашего союза пенсионеров, которые можно просто посмотреть. Здесь и выступления хоров и отрядов группы, конкурсы, и поделки, а также всевозможные разные мероприятия, проведённые в союзе пенсионеров Маркова. А главное что любой может запросто зайти и узнать что же у нас было сделано. Приглашаем вас присоединиться к нашей группе. Администратор группы Галина Дьячковская

Кроме того, я веду клуб «СМАК». В прошлом году я проводила несколько мастер-классов в нашем офисе, а в 2020 году все мастер-классы были проведены онлайн. В преддверии Нового года я бы хотела поделиться с вами этими мастер-классами.

Первый мастер-класс проводила 31 октября на тему «Тыква в меду». Натереть на тёрке очищенную тыкву и слоями в банку заливать мёдом. Я показала и рассказала как её лучше приготовить и зимними вечерами с чайком побаловать себя.

Второй мастер-класс был проведён 4 ноября на тему «Мешочки с Грибами и фаршем». Я рассказала как поставить тесто и из него испечь подобие мешочков булочки - положила в них фарш мясной, грибы жаренные, лук и можно картофелем (всё по вашему вкусу). Испечь в духовке до румяной корочки.

Третий мастер-класс был проведён 8 ноября. Я познакомила участников с



интересным рецептом «Овощи солёные с фруктами». Где помидоры, перец болгарский, вместе со сливами и виноградом солятся в банке со специями - союзники взяли его на заметку.

А также 14 декабря познакомила со своим авторским рецептом «КАНДЁР по Дьячковски». Для этого нужны горшочки и в них уже закладывается жареное мясо (из расчёта 100 гр на человека) лук пожарить с морковью, остальные овощи режутся мелко (перец болгарский, фасоль зелёная, кукуруза и любые овощи которые вы бы выбрали на свой вкус) всё закладывается в горшочки добавить крупу булгур залить водой, посолить, приправы по вкусу добавить и готовить в духовке 30 минут. Приятного аппетита!

Галина ДЬЯЧКОВСКАЯ

◎ БЕЗОПАСНОСТЬ

Безопасный Новый Год!

Расстояние от потолка не менее 1 м

Расстояние от стен не менее 1 м

Не устанавливайте вблизи отопительных приборов

Ёлку устанавливайте на устойчивое основание!

Не используйте для украшения ёлки легковоспламеняющиеся игрушки, вату, свечи, бумагу!

Электрические гирлянды должны иметь сертификат соответствия!

ВЫХОД

Ёлка не должна загромождать выход из помещения, а также другие пути эвакуации!

В помещении, где проводятся праздничные мероприятия, на окнах не должно быть решёток!

Нельзя применять в помещении свечи и хлопушки, устраивать фейерверки и другие световые пожароопасные эффекты!

- НЕ РАЗРЕШАЙТЕ ДЕТЯМ САМОСТОЯТЕЛЬНО ВКЛЮЧАТЬ ЭЛЕКТРОГИРЛЯНДЫ;
- ПРЕСЕКАЙТЕ ЛЮБЫЕ ИГРЫ ВОЗЛЕ ЁЛКИ В КОСТЮМАХ ИЗ ВАТЫ, БУМАГИ, МАРЛИ;
- НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ БЕЗ ПРИСМОТРА ВКЛЮЧЕННЫЕ ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ.

Профилактика алкоголизма: как защитить себя и своих близких от зависимости

Проблема алкоголизма:

Профилактика употребления алкоголя имеет чрезвычайную важность для общества. Ежегодно в России из-за злоупотребления спиртным преждевременно покидают жизнь около полумиллиона человек. Четверть всех смертей, так или иначе, связана с алкоголем. Пьянство — причина 30 % летальных исходов среди мужчин и 15 % — среди женщин.

Почему необходимо уделять достаточно внимания профилактике употребления алкоголя? Продолжительность жизни мужчин в нашей стране меньше аналогичных показателей таких малоразвитых стран, как Гондурас, Бангладеш, Мавритания, Йемен и др. При текущем уровне смертности, согласно прогнозам, лишь 42 % юношей в возрасте 20 лет имеют шанс дожить до 60 лет.

Актуальность профилактики:

Главная проблема состоит в том, что большинство пьющих не относят себя к алкоголикам. Они полагают, что употребляют горячительные напитки в меру и в любой момент могут это прекратить.

Профилактика приема алкоголя должна учитывать, что большинство алкозависимых считают себя полноценными здоровыми людьми. Длительное пьянство приводит к потере критического взгляда на вещи, человек начинает думать, что окружающие слишком требовательны к нему.

Проблема алкоголизма и пьянства состоит в том, что человек теряет способность признать даже самому себе, что он алкоголик и нуждается в помощи. Поэтому профилактика должна «пробивать» все эти уровни защиты, достигая своей цели. По этой причине превентивные меры делятся на несколько уровней.

Первичная профилактика

Этот комплекс мероприятий направлен на то, чтобы оградить от риска тех, кто еще не столкнулся с проблемой алкозависимости. Меры первичной профилактики служат для того, чтобы предотвратить на раннем этапе

причины, способствующие развитию алкоголизма. Лучшим возрастом для такой тактики является младший и средний.

Главная цель первичной профилактики — предупредить развитие зависимости от алкоголя и ее губительных последствий. Для этого используются следующие пути:

- формирование и усиление мотивации человека на позитивные изменения в собственной жизни и среде, с которой он взаимодействует;
- поддержка процесса осознания индивидом самого себя, познания поведенческих и эмоциональных проявлений своей личности;
- усиление адаптационных возможностей человека для противодействия факторам, вызывающим алкозависимость;
- уменьшение факторов риска алкозависимости, как мера профилактики алкозависимости;
- развитие у человека навыков управления всеми аспектами своей жизни (поведением, самосознанием);
- развитие социально-поддерживающего процесса.

Контингент воздействия для первичной профилактики зависимости от алкоголя — дети и подростки (школьники), учащаяся молодежь, родители, учителя, участники подростковых и молодежных коллективов и групп. Также в состав целевой группы превентивных мероприятий входят дети, не посещающие школу, не имеющие родителей и постоянного места жительства и т. п.

Технологии первичной профилактики

Социальные и педагогические мероприятия включают:

- работу средств массовой информации;
- антиалкогольное обучение;
- организацию детско-подростковой и молодежной активности, как альтернативы употреблению спиртного;
- учреждение социально-поддерживающих

Сделать праздник незабываемым и порадовать своих близких эффектным зрелищем очень просто. Но следует помнить о том, что все пиротехнические изделия безопасны лишь при правильном их применении, поэтому при покупке и использовании фейерверков необходимо соблюдать некоторые правила.

Советы специалиста:
Любую пиротехнику нужно покупать только в специализированных магазинах, где все изделия снабжены инструкциями по применению, сертифицированы и разрешены для продажи;
Всегда нужно помнить, что при неправильном использовании изделий можно причинить вред здоровью. Нельзя доверять детям до 16 лет самостоятельно запускать фейерверки;
Хранить фейерверки нужно в сухом прохладном месте. Отсыревший фейерверк использовать не следует.
Практически вся пиротехника предназначена для уличного применения. Если вам не хочется выходить из дома, подойдут бенгальские свечи, хлопушки и некоторые виды фонтанов;
Ни в коем случае не запускайте фейерверки из окон, с балконов и вблизи домов - это может привести к пожару;
По окончании представления к фейерверку нельзя приближаться в течение 15 минут.

Будьте благоразумны, принимайте все меры предосторожности, чтобы не допустить пожара.

КАК ПОЗВОНИТЬ В СЛУЖБУ СПАСЕНИЯ С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА?

АБОНЕНТАМ БВК, ТЕЛЕ2, МТС, МЕГАФОН - 112

Телефон доверия Главного управления МЧС России по Иркутской области: (3952)399999; www.emercom.irtel.ru

ГРАЖДАНЕ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПИРОТЕХНИКУ ПРАВИЛЬНО!

систем (соцслужбы, клубы для молодежи и пр.);

- организация антиалкогольных акций;
- работа сектора ювенальной юстиции.

К психологическим технологиям профилактики употребления алкоголя относятся:

- развитие личностных ресурсов человека;
- формирование персональной и социальной компетентности;
- развитие адаптивных форм поведения;
- содействие формированию семьи.

Медицинские меры профилактики алкоголизма касаются поиска генетических и биологических маркеров группы риска и их коррекция на медицинском уровне.

Универсальное средство от пьянства

Аллен Карр предложил методику, которая используется людьми вне зависимости от того, насколько их коснулась проблема зло-

употребления спиртного. «Легкий способ бросить пить» полезен родителям школьников и молодежи, он применим на этапе первичной профилактики тяги к алкоголю.

Книга является мощным мотивирующим фактором для пьющих, и помогает им отказаться от пагубной привычки. Это пособие можно и нужно применять на этапе вторичной профилактики зависимости от алкоголя.

Уже ведя здоровый и трезвый образ жизни и перечитывая книгу, вы укрепляете свою стойкость и уверенность в правильно сделанном выборе. Так что методика А. Карра работает и на третичном этапе профилактики влечения к алкоголю.

Секрет книги кроется в простом и доступном языке изложения, помогающем составить в голове реальную картину вещей и понять, что алкоголь ничего не дает человеку, отнимая возможность прожить долгую и счастливую жизнь.

Профилактика алкоголизма, меры профилактики пьянства (brosipitegko.ru)