ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Свободная страна

№ 9-10 (160-161) • 2018

К свободе призваны вы, братья, только бы свобода ваша не была поводом к угождению плоти...»
(Гал. 5:13)

ЧИТАЙТЕ:

Первомайская трезвая колонна на Невском ..... стр. 2
БФ «ДИАКОНИЯ», день за днём...
Европейский форум по ВИЧ в Москве .....стр. 3
Клуб «ВОСХОЖДЕНИЕ» и группы АА и АН
Семинар в Пушкине по профилактике наркомании
Пищевые зависимые ..... стр. 4
Конвенция Нар-Анон в Москве
Расписание групп Нар-Анон, объявления
Центр поддержки на Васильевском .....стр. 5
Фестиваль спорта, здоровья и ГТО .....стр. 6
Семинар в «Доме надежды на Горе»
Районная акция «СПИЧ про ВИЧ» ..... *стр. 7*
КСД «Трезвая лига» ..... стр. 8

Сайт Санкт-Петербургской региональной общественной организации «ВОСХОЖДЕНИЕ» – http://клуб-восхождение.рф/home

9 МАЯ – ДЕНЬ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ!

В преддверии 73-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне и в сам день праздника у стен Казанского кафедрального собора прошли акции, организованные приходским культурно-просветительским центром при поддержке администрации Центрального района.

С 1 по 7 мая у собора прошла акция: жители и гости города писали открытки для ветеранов, передавали им слова благодарности. В качестве добровольных помощников выступили общество «Перспектива», организация «35+», представители муниципальных округов района. Было написано около двух тысяч открыток, их передали ветеранам, проживающим на территории района.

По традиции 1 мая под открытым небом вдоль колоннады Казанского собора была развернута фотовыставка Сергея Ларенкова «Связь времён».

Особенность работ в том, что на архивные фотографии наложены современные, сделанные точно в таком же ракурсе. Виды города военных лет, подобно призракам прошлого, возникают на сегодняшних улицах. Основой для своих работ автор взял фотографии известных блокадных фотокорреспондентов Александра Бродского, Александра Михайлова, Бориса Васютинского, Владимира Капустина, Георгия Коновалова, Бориса Кудоярова, Рафаила Мазелева. Экспозиция открыта в течение мая.

Ежегодная музыкально-патриотическая акция «Народный хор Победы» прошла 9 мая на площади у собора. Она была организована совместно с арт-салоном «Невский, 24».

Стать участниками народного хора могли все желающие. Звучали песни «Священная война», «Синий платочек», «Тёмная ночь», «Катюша», «На безымянной высоте», «Смуглянка», «Десятый наш десантный батальон», «Последний бой», «День Победы».

Руководитель КПЦ Казанского собора протоиерей Михаил Шастин поздравил присутствовавших с праздником, пожелал мира и добра, призвал хранить память о героическом подвиге наших предков.

Тысячи людей в едином хоре воодушевленно пели, а когда зазвучала финальная песня «День Победы», над головами взвились флаги Победы.

ИА «Вода живая»

ПЕРВОМАЙСКОЕ ШЕСТВИЕ ТРЕЗВЕННИКОВ ПО НЕВСКОМУ!

Большой эмоциональный заряд всегда несёт в себе день 1 мая. Традиционно этот день связан не только с ощущением весеннего пробуждения природы, но и с восприятием 1 мая, как торжества, сплачивающего всех россиян. Девиз Праздника – МИР, ТРУД, МАЙ!

Множество общественных и молодёжных организаций, и просто все желающие соединились в одну праздничную «Трезвую колонну», которая широкой лентой шла по Невскому проспекту. Дождливое утро ни сколько не смутило участников шествия. Люди, шедшие навстречу, приветствовали и обращали внимание на провозглашаемые лозунги и речёвки, каждое слово которых было буквально прожито участниками на первомайской демонстрации в нашем славном Санкт Петербурге.

Необычно зрелищно смотрелся в колонне турнир-прогноз крупнейшего спортивного события 2018 года – краткометражный футбол формата один-на-один. Плей-офф с участием восьми сильнейших сборных мира.

Во время игры в записи на азербай-джанском, арабском, армянском, испанском, узбекском, украинском, французском, а также африканских языках ньянджа (Замбия), сетсвана (Ботсвана) и фанг (Экваториальная Гвинея) прозвучал обвинительный приговор разума пьянству.

«Я обвиняю алкоголь в том, что он вероломный изменщик, который сгубил материально и нравственно миллионы людей и целые нации и государства» – эти слова будут звучать от имени культурно-спортивного движения «Трезвая лига».

Вместе в колонне прошли: Всероссийская общественная организация «Союз борьбы за народную трезвость», СПБРОО «ВОСХОЖДЕНИЕ», СПБРОО «Наш Путь», БФ «ДИАКОНИЯ», РОБО «АЗАРИЯ» (Матери против наркотиков) , ОД «Трезвый Петербург», АНО «Голос Матери» и ОД «За мир без наркотиков», РОО «Питер без наркотиков» и МБОО «Благодать».

Огромная благодарность каждому, никто не вышел из колонны, не отправился пить горячий чай в кафешку. не ушёл, потому что насквозь промок и холодно. Удивительное единение, не испытав, рассказать непросто.

В этом году ответственной за организацию трезвой колонны являлась Общероссийская общественная организации «Общее Дело».

Основной её приоритет – это широкая просветительская деятельность: укрепление морально-нравственных ценностей, проведение интерактивных лекций в учебных заведениях, создание видео- и печатных материалов.

Пресс-служба ООО «Общее Дело»

НАРКОМАНИЯ – БЕДА!
Спорт – ЗДОРОВЬЕ НАВСЕГДА!
Трезвые родители – ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ!
Здоровая семья – СИЛЬНАЯ СТРАНА!
Спорт, Семья, Любовь и Дети – ЛУЧШЕЕ, ЧТО ЕСТЬ НА СВЕТЕ!
Слышен гул по всей Отчизне – ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!
Выбирай свободу воли – ОТКАЖИСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ!

VI МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ВИЧ/СПИДУ В ВОСТОЧНОЙ ЕВРОПЕ И ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ ПРОШЛА С 18 ПО 20 АПРЕЛЯ В МОСКВЕ

Конференция организована Роспотребнадзором совместно с Объединённой программой ООН по ВИЧ/СПИДу. Крупнейший форум по проблемам профилактики и лечения ВИЧ собрал более трёх тысяч участников из 63-х стран мира, среди которых – учёные, представители власти, священнослужители Русской Православной Церкви.

В конференции участвовали представители Санкт-Петербургской епархии: руководитель координационного центра по противодействию наркомании и алкоголизму при ОЦБСС протоиерей Максим Плетнёв, сотрудник координационного центра, окормляющий городской центр СПИДа, протоиерей Георгий Пименов и исполнительный директор БФ «ДИАКОНИЯ» Елена Рыдалевская.

В приветственном слове главный государственный санитарный врач РФ Анна Попова отметила, что впервые за долгие годы удалось достичь существенного снижения темпов прироста заболеваемости ВИЧ-инфекцией: в 2017 году темп прироста составил всего 2% – достаточно сравнить с 13,4% в 2012 году.

«Проблема ВИЧ/СПИДа вышла за пределы сферы ответственности здравоохранения, соцзащиты, экономических ведомств, – отметил руководитель координационного центра по противодействию наркомании Синодального отдела по церковной благотворительности епископ Каменский и Алапаевский Мефодий. – В противодействии распространению этого заболевания объединились усилия различных государственных, общественных и религиозных организаций во всём мире. ВИЧ-инфекция не делает различий по национальной, вероисповедной принадлежности или политическим убеждениям, она превратилась в серьёзную угрозу развитию и существованию общества».

Церковь на протяжении многих лет вносит свой вклад в эту борьбу, оказывая духовную и молитвенную поддержку, социальную и психологическую помощь больным и их близким, проводит разъяснительную и воспитательную работу среди молодёжи, отметил епископ Мефодий: «ВИЧ-инфицированные не являются изгоями в православной среде. Церковь свидетельствует, что ВИЧ – не печать Божиего отвержения. ВИЧ – это призыв, а не проклятие», – сказал архипастырь.

В рамках конференции прошла сессия «Роль религиозных конфессий в профилактике ВИЧ-инфекции», на которой выступил протоиерей Георгий Пименов с докладом «ВИЧ-диссидентство и Церковь. Отношение Церкви к движению по отрицанию ВИЧ/СПИДа».

«Церковь осуществляет постоянное участие в противодействии ВИЧ-инфекции и в помощи людям, живущим с ВИЧ, – подчеркнул отец Георгий. – Бытует ошибочное мнение, что позиция ВИЧ-диссидентов, отрицающих существование самого вируса ВИЧ, поддерживается Церковью. Официальная позиция Церкви по отношению к идеям ВИЧ-диссидентства – резко отрицательная. На самом деле носители подобных идей в России – ряд непрофильных представителей медицинского сообщества, журналистов, а также люди, живущие с ВИЧ, в стадии отрицания своего диагноза. Идеи ВИЧ-диссидентства не связаны с религиозными взглядами их носителей».

ИА «Вода живая»

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ДИАКОНИЯ», ДЕНЬ ЗА ДНЁМ…

В преддверии Международного дня памяти людей, умерших от СПИДа, с 14 по 20 мая, благотворительный фонд «ДИАКОНИЯ» проводил мероприятия по экспресс-тестированию на ВИЧ-инфекцию в вузах Санкт-Петербурга.

В Северо-Западном государственном медицинском университете им. И.И. Мечникова 14 мая в 11 часов в рамках ежегодного студенческого форума «Твой выбор» состоялась официальная церемония открытия Недели тестирования на ВИЧ-инфекцию в Санкт-Петербурге. С приветственным словом к будущим медикам обратились представители профессионального и пациентского сообщества.

С самого утра на территории университета (Пискаревский пр., 47) все желающие смогли пройти тестирование на ВИЧ-инфекцию (с до- и после- тестовым консультированием) в мобильных лабораториях благотворительного фонда «ДИАКОНИЯ» и получить консультацию по вопросам ВИЧ-инфекции.

В течение недели на территории учебных заведений работали мобильные лаборатории Благотворительного фонда «ДИАКОНИЯ», в которых студенты смогли анонимно и добровольно узнать свой ВИЧ-статус с до- и послетестовым консультированием у специалистов, а также получить информационные материалы по профилактике ВИЧ-инфекции.

Подробнее на сайте:
http://diaconiafond.ru/novosti-cpid-1-2018//

КЛУБ «ВОСХОЖДЕНИЕ» и СООБЩЕСТВА АА и АН

В помещениях клуба «ВОСХОЖДЕНИЕ» в Царском Селе (г. Пушкин), ежедневно проходят ГРУППЫ ВЗАИМОПОМОЩИ АА (Анонимные Алкоголики) и АН (Анонимные Наркоманы) по оказанию помощи болящим алкоголизмом и наркоманией.

Расписание работы групп взаимопомощи в помещениях клуба «ВОСХОЖДЕНИЕ» по адресу: **Царское Село, ул. Церковная, 30/22** (вход со двора).

Группа взаимопомощи АА (Анонимные Алкоголики) «СТУПЕНИ»: понедельник, среда, суббота – в 21.00, во вторник, четверг, пятницу – в 19.00. В воскресенье – в 20.00.(открытая группа).

Группа взаимопомощи АН (Анонимные Наркоманы) «ПОТОК»: понедельник, среда, суббота – в 19.00, вторник, четверг, пятница – в 21.00, в воскресенье – в 18.00 (открытая группа).

Группа взаимопомощи для родственников алкозависимых: каждый четверг – в 19.00.

За время работы групп взаимопомощи перестали употреблять алкоголь и наркотики более 300 мужчин и женщин, рождаются и растут детишки у мам и пап, которые научились жить в трезвости и радости.

Группа взаимопомощи ВДА (взрослые дети алкоголиков): по вторникам – в 19.00 (малый зал).

Группа для зависимых от любви, романтических и сексуальных отношений. Если вы устали от бесконечных поисков любви и отношений, включая любовь к самому себе, если вы устали от иллюзий и фантазий о любви, разочарований и одиночества, возможно, эта группа для вас. Добро пожаловать по субботам в 14.00 в помещении РОО «Восхождение» по адресу: **Церковная ул., 30/22**.

Телефон для связи: **8-951-686-95-01**, Нина.

* * *

В Феодоровском Государевом Соборе (Царское Село, Академический пр., 34, сайт собора – **http://gosudarevsobor.cerkov.ru/anonsy/**) проходит открытая группа взаимопомощи (зависимые и созависимые) «Федоровская» в помещении Воскресной школы (вход через офицерское крыльцо) каждое воскресенье в 16.00. По окончании работы группы все желающие идут в клуб «ВОСХОЖДЕНИЕ» на чаепитие и активное общение.

Наш адрес: **196607, Санкт-Петербург, г. Пушкин, ул. Церковная, 30/22, РОО «ВОСХОЖДЕНИЕ»** (отдельный вход со двора).

Мобильный телефон: **8-911-783-28-71**
E-mail: **yagod54@mail.ru**
http://клуб-восхождение.рф/home
http://a-severo-zapad.blogspot.com

НАШИ НОВОСТИ

СООБЩАЕМ о плодотворной работе групп взаимопомощи «ИСТОК» (2011 года создания) и «ИСТОК-2» (с 2017-го), работающих по методу, изложенному в книге «Возврат к основам». Группы работают в режиме семинара и групп поддержки, где исследуются конкретные жизненные, бытовые ситуации (обиды, эмоциональные вспышки...), с 1-го по 9-й шаги за одну встречу. Это возможно и реально при готовности признавать ошибочность своих чувств, мыслей, действий. Группы открыты для всех видов зависимостей. Новички при первом посещении только слушают (безопасность), а со второго посещения могут обратиться за помощью и поддержкой.

Приглашаем познакомиться с собой! Время работы групп:

«ИСТОК»: *понедельник 19.00-21.00, ул. Севастьянова , 1, Центр социальной помощи семье и детям Московского района (ст. метро «Электросила»), моб. тел. 8-911-792-00-52, Ирина.*

«ИСТОК-2»: *понедельник 18.30-20.30, Ленинский пр., 149, Медицинский колледж им. В.И. Бехтерева, вход в помещение с противоположной стороны центрального входа, со стороны трансформаторной будки, мт. 8-905 -271-02-39, Ирина.*

НАРКОТИКИ - ОБЩАЯ БЕДА

27 апреля в администрации Пушкинского района Санкт-Петербурга на семинаре для руководителей и социальных педагогов образовательных учреждений, обсуждавших проблемы наркотической зависимости в молодёжной среде, координатор по Санкт-Петербургу и Ленин-градской области Общероссийской общественной организации «Общее Дело» Павел Копылов познакомил с её принципами и возможностями.

На семинаре состоялась презентация нового документального фильма «Наркотики. Секреты манипуляций», созданного при финансовой поддержке неравнодушных граждан.

Средний возраст страдающих наркотической зависимостью 16-18 лет. По статистике от общего количества страдающих наркоманией 60% это молодые люди от 16 до 30 лет, пятая часть – это школьники, принимающие наркотики с 9-13 лет.

На семинаре педагоги получили раздаточный материал: буклеты, диски с фильмами, газету «Свободная Страна».

Следующая встреча с Павлом Копыловым планируется на осень этого года. Вся необходимая информация для участников семинара на сайте – ОБЩЕЕ-ДЕЛО.РФ

Я.Ф. ГОДОВИКОВ, РОО «ВОСХОЖДЕНИЕ»

КАК Я ВЫЗДОРАВЛИВАЮ ОТ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Я пришла в Сообщество Анонимные Пищевые Зависимые в 51 год, 19 августа 2011 г, признав, что у меня есть проблемы с едой и сама я с этим справиться не могу. На тот момент мой вес двигался к 100 кг плюс отеки, давление, проблемы с сердцем, низкий гемоглобин и другие хронические заболевания, врачи единодушно говорили о необходимости операции по удалению органа, До этого были многочисленные диеты из журналов, занятия спортом, всевозможные школы правильного питания, диетологи, даже голодание, но они неизменно сменялись у меня пищевыми срывами и набором еще большего веса. Себя я успокаивала тем, что талия у меня еще просматривается, что я высокая и потому вес на мне так не виден, как на других... еще я себя успокаивала тем, что благодаря подкожному жиру, у меня нет морщин на лице: мне странным образом казалось, что я выгляжу моложе своих сверстниц... я не видела себя реальную. Честную обратную связь мне давало общество: мой отец, который был эстет, как-то раз купил и принес мне книжку, как уменьшить бедра. Родные называли меня «мишкой», когда видели, как я сметаю «запоем» коробки шоколадных конфет, торты, банки с медом. Я слышала упреки от коллег по работе, что так располнела...

Я росла в семье отца-блокадника, родные пережили голод в военное время, наверно поэтому еде придавалось большое значение: холодильник всегда был полон, в шкафах - запасы на зиму, изобильные застолья, в праздники – уставленный изысканными блюдами стол, шоколадные конфеты и сладости. Зависимой я была уже в детстве, тайком, чтобы не ругали, таскала конфеты, варенье. В юности любила оставаться дома одна, тогда я могла есть, что хочу и сколько хочу, беспрепятственно. Позже, уже в своей семье, я с зарплаты, которая была небольшой, по привычке первым делом покупала сумки дорогих деликатесов, мы объедались, а потом жили внатяжку, последние дни на каше и оладьях. В этом для меня была даже своеобразная романтика! Так, постепенно моя пищевая зависимость развилась в неизлечимое прогрессирующее заболевание, которое я уже не могла контролировать...

Выздоровление: Весь первый год в Анонимных Пищевых Зависимых я ежедневно сдавала план питания спонсору и придерживалась его. Я просила у Высшей силы дать мне пищевую трезвость на 1 день, когда возникала тяга к моим пищевым наркотикам, звонила спонсору за поддержкой и регулярно посещала группы АПЗ, благодаря чему удерживалась, оставалась трезвой от употребления своих пищевых наркотиков. Я использовала все предложенные мне в Сообществе инструменты выздоровления. Да, был у меня абстинентный синдром, во сне и наяву мерещился шоколад и прочие сладости, была тяга, но я не оставалась с этим в изоляции, звонила, обращалась к анонимным впереди идущим, просила Бога помочь мне, и так день за днем. Мне было какое-то время нелегко, но благодаря применению инструментов – переносимо, потом легче. И о чудо, я оставалась в воздержании от сладостей и мучного, которые так любила! Да, было тяжело эмоционально, усилилась раздражительность, я объяснила своим родным причины моего состояния, просила потерпеть, налаживала новый образ жизни. Поначалу здоровая еда казалась мне невкусной, ведь натуральную пищу я раньше практически не ела. Порции казались слишком большими. Чудом Программы является то, что сейчас я так полюбила эту натуральную здоровую еду, что та, от которой я отказалась, для меня уже непривлекательна. И порции стали подходить мне.

Мой организм благодарно откликнулся на мои изменения. За первый год у меня было минус 19 кг. Сбрасывала вес плавно, по 2-2,5 кг в месяц. В начале были проблемы с жкт, по рекомендации спонсора я обратилась к врачам, которые единодушно одобрили мой план питания, при этом дали рекомендации, которые мне очень помогли.

Когда ушел лишний вес – все мои проблемы со здоровьем, о которых я писала выше, растаяли вместе с ним. Операции не понадобилось. Врач, дававшая направление, просила поделиться, как мне это удалось.

Почувствовав успех, похудев, поздоровев и похорошев, я решила, что теперь можно и «покосячить», через год с небольшим «слезла» с плана питания. Перестала ходить на группы. К мучному и сладкому, к моим любимым пищевым наркотикам я не вернулась, но увеличивала своевольно и произвольно порции разрешенных углеводов, иногда очень сильно, ела запрещенные фрукты, увеличила жирность пищи, питалась нерегулярно, перекусывала. Успокаивала себя тем, что «сладости не ем». Итог – потихоньку, «ни на чем» набрала около 8 кг. К этому времени изменилась ситуация в семье из-за потери близких родственников, я сильно переживала и стала вновь заедать свои проблемы едой. Такова моя болезнь: любые проблемы я всегда решала с помощью еды. Опять ухудшилось здоровье: артимия, бессонница, воспалительные процессы в организме. Врачи мне поставили тревожное расстройство и эндогенную депрессию. В начале 2017 года душевная боль была столь невыносима, что впереди идущие порекомендовали мне «снять корону» и начать заново прорабатывать 12 шагов. Члены АПЗ напомнили мне о моем «спасительном круге» - плане питания. С этого времени я вернулась к плану питания и пищевой трезвости, вернулась в группу Анонимных Пищевых Зависимых, вновь ежедневно препоручаю свое питание, равно как все сферы своей жизни – Богу. Только на 1 день! А потом еще на один... Мое душевное состояние за год выровнялось, здоровье поправилось. Врач, которая меня наблюдает, сказала, что у меня все в норме. И добавила: «это потому, что вы ведете здоровый образ жизни» (она в курсе моего питания). Что касается веса, то я вернулась не просто к прежнему результату, а в свой девичий вес. Прибавилось энергии и сил, я стала гораздо больше успевать. Пищевая трезвость дает мне эмоциональную трезвость плюс, как бонусы, хорошее здоровье, ощущение свободы и счастья. Я придерживаюсь плана питания, регулярно хожу на группу, с удовольствием, а не для того, чтобы похудеть, занимаюсь спортом, нашла себе другие занятия по душе. Хочу сказать всем, кто признает, что у него есть проблемы с едой и кто ещё не нашёл выхода – ВЫХОД ЕСТЬ!

Ирина, член Сообщества Анонимных Пищевых Зависимых

Добро пожаловать в СООБЩЕСТВО АНОНИМНЫХ ПИЩЕВЫХ ЗАВИСИМЫХ. Помощь бесплатная, анонимная

Группы Анонимных Пищевых Зависимых в Петербурге:

1) **В.О.,13-я линия, 2, помещение 46**, вход через ворота во двор по коду 9876В, дверь ярко-синего цвета: понедельник – 19.00, вторник – 20.30, пятница – 20.30.

2) **1-я Красноармейская, 11**, внутри храма спуститься на полуподвальный этаж, четверг 18.30.

3) **г. Пушкин, ул. Церковная , 30/22**, помещение РОО «ВОСХОЖДЕНИЕ» воскресенье в 11.30.

УВАЖАЕМЫЕ ЧЛЕНЫ СОДРУЖЕСТВА НАР-АНОН РОССИИ! ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Мы рады сообщить вам о том, что на совместном собрании Совета попечителей (СП) и представителей Областных и Региональных комитетов обслуживания (ОКО/РКО) единогласно было принято решение о проведении Второй Всероссийской конференции обслуживания семейных групп Нар-Анона в г. Москве 3-4 ноября 2018 года.

ПОДГОТОВКА К КОНФЕРЕНЦИИ НАЧАЛАСЬ!

Вторая Всероссийская конференция обслуживания семейных групп Нар-Анона 2018 года будет посвящена очень важной, на наш взгляд, теме – СЛУЖЕНИЮ.

СЛУЖЕНИЮ КАЖДОГО ИЗ НАС!

Будущее Нар-Анона мы создаём СЕГОДНЯ, служа на благо содружества.

Двенадцать шагов помогают нам изменять себя, а СЛУЖЕНИЕ помогает нам продолжать духовно расти самим и, сохранять и развивать Нар-Анон, чтобы все, кто нуждается в помощи, мог её найти!

Важно собраться вместе, обсудить всё, что нас волнует – дефицит желающих взять то или иное служение, необходимость преемственности и важность непрерывности цепочки служения, формирования кадрового резерва служащих в обслуживающих структурах всех уровней, создания ОКО/РКО в регионах России.

И самое главное, не только собраться поговорить, но и... действовать, действовать и действовать!

ПРИЕЗЖАЙТЕ САМИ,
ПРИЕЗЖАЙТЕ С НАСТАВНИКОМ,
ПРИЕЗЖАЙТЕ С ПОДОПЕЧНЫМИ,
ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ СЛУЖЕНИЯ,
ВОЗЬМИТЕ НОВОЕ СЛУЖЕНИЕ
ПРЯМО НА КОНФЕРЕНЦИИ,
ПРОДОЛЖАЙТЕ ОТДАВАТЬ!
ПОМНИТЕ: ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ!

С любовью в служении,
Совет Попечителей Нар-Анона России

ВНИМАНИЕ, ВНИМАНИЕ!

В ПЕТЕРБУРГЕ с 1999 года
РАБОТАЕТ ГРУППА
ОТЦЫ НАРКОМАНОВ» –
по ПОНЕДЕЛЬНИКАМ **с 19.30 до 20.45**
по адресу: **В.О. 2-я линия, 3**
(вход, где табличка
«Информационный кабинет»)

* * *

В ПЕТЕРБУРГЕ РАБОТАЮТ
ДЕТСКАЯ (с 8-ми до 11-ти лет)
и ПОДРОСТКОВАЯ (с 12-ти лет)
ГРУППЫ по 12-ти ШАГАМ:
«ОРАНЖЕВЫЕ ЛУЧИКИ»
и «ОРАНЖЕВОЕ СОЛНЦЕ»,
а также одновременно в соседнем помещении
ГРУППА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ОРАНЖЕВОЕ НЕБО» – КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ
с 13.00 до 14.00
по адресу: **Санкт-Петербург,**
В.О., 2-я линия, 3
(вход, где табличка
«Информационный кабинет»)

ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ на Васильевском...

Друзья, напоминаем вам, что в Санкт-Петербурге работает Центр поддержки, деятельность которого направлена на помощь созависимым и другим желающим выздоравливать

В расписании занятий:

- терапевтические группы для работы с чувствами
- занятия по личностным границам
- арт-терапия
- танце-двигательная терапия
- телесные практики
- индивидуальные психологические консультации
- обучение инструментам самопомощи
- работа по шагам и традициям 12-шаговых сообществ

Центр – это, прежде всего, люди, готовые поделиться своим опытом и знаниями в выздоровлении. В команде квалифицированные психологи, арт-терапевты, танц-терапевты и другие специалисты.

В Центре вы сможете научиться доверять себе и миру, распознавать и выражать свои чувства, обучиться инструментам самопомощи в кризисных ситуациях, определению и выстраиванию личностных границ, раскрыть свой творческий потенциал и ещё многое другое, чем готовы поделиться с вами специалисты и волонтёры.

ОТЗЫВЫ:

«В серьёзном взрослом мире много проблем, забот, ответственности. Где можно набраться сил, позволить себе честно признаться в слабостях, сомнениях, обидах? Научиться взаимодействию с родными, коллегами, миром? Конечно, в Центре поддержки. Удивительным образом каждое занятие дополняет предыдущее, освобождает напряжение души и тела, идёт непрерывный процесс познания себя, восстановления самоуважения, веры, любви. Хочется жить!». Марина П.

«Испытываю огромное чувство благодарности к Насте, Алёне, Наталье, Инне, Яне за создание такого мощного, продуктивного ресурса выздоровления — Центра. Здесь царит атмосфера безопасности, тепла, любви, заботы, доверия, "нужности". После посещения Центра мне хочется жить на полную катушку, будто тяжкий груз с моих плеч снимают, и я могу "расправить крылья и летать". Ещё раз СПАСИБО!!!» ***Ольга П.***

Проект благотворительный, все занятия проходят только за арендную плату помещения.

Дни работы Центра: среда с 10.00 до 18.00; вторник с 19.00 до 22.00

Адрес: **Институт психологического консультирования «Новый Век», 6-я линия Васильевского острова, 23** (4-й этаж, налево).

Группа вКонтакте – **vk.com/centervizdorovi** *; сайт:* **therapycentre.ru**

Фэйсбук – **facebook.com/groups/therapycentre.ru/**

Инстаграм – **instagram.com/therapycentre/**

Запись на занятия у координатора **Алёны Юрьевой** *по телефону* **+7-921-557-67-85,** WhatsApp/Viber

О ПЯТОМ ШАГЕ

Всем привет! Я Светлана, созависимая. Делюсь своим пятым шагом.

В книге Анонимные Алкоголики, на странице 73, есть обещание прорамы «12 шагов АА»:

«Совершив этот шаг и ничего не утаив, мы испытаем огромное внутреннее облегчение. Мы сможем посмотреть миру в глаза. Мы ощутим покой и легкость в душе. Наши прошлые страхи улетучатся. Мы ощутим близость нашего Создателя. Раньше у нас могли быть отдельные элементы веры, теперь у нас появился духовный опыт. В это время многие чувствуют, что проблема алкоголизма исчезает сама по себе. Мы ощущаем себя на Широкой Дороге, двигаясь в согласии с Духом вселенной».

Когда я впервые сделала 5-й шаг, то не испытала в полной мере того, что было написано в обещании программы «12 шагов», зато многие обиды ушли.

Самая большая обида тогда, да и сейчас ещё остаётся – обида на моего второго мужа, с которым мы прожили на тот момент 26 лет.

Пока я писала 4-й шаг, уже увидела, что почти всё, что этот человек совершил плохого по отношению ко мне, я совершила по отношению к нему.

И в 5-м шаге мне пришлось рассказать другому человеку, что я сделала. А я делала очень стыдные вещи!

Я сделала много стыдных вещей не только по отношению к нему, а и к другим людям. Много ущерба я и себе самой причинила.

У меня был длинный список в сексуальной инвентаризации, и пришлось делиться всем этим с другим человеком. И в ходе 5-го шага был составлен новый идеал взаимодействия с людьми.

Я увидела, что моё поведение было неправильным, я причиняла ущерб себе и другим. Обнаружила, что мои убеждения были неверными. Например, я считала, что если буду намеренно вызывать ревность в человеке, то он будет больше любить меня. Ещё я думала, что если изменила мужу, то должна рассказать ему об этом. Я на самом деле не понимала, что причиняю двойной ущерб мужу. Первый ущерб – измена, а затем второй ущерб – рассказ об этой измене мужу. Мне казалось, что если я рассказываю ему, то поступаю честно.

Мне казалось, что быть стервой лучше, чем порядочной женщиной. Мне казалось, что стерв больше любят. Мне хотелось, чтобы мужчины меня любили.

В моём новом идеале взаимодействия с людьми, который мне помог составить Бог, я написала, что я честная и верная. Потом в молитве я просила Бога помочь мне быть такой – верной и честной, не изменять мужу, не вызывать намеренно ревность. Быть любящей.

Я увидела, что не умею любить, и мне надо учиться быть любящей.

То есть, я ждала любви, а сама не была любящей. Я была жестокой, грубой, невнимательной.

В общем, после того, как первый раз сделала 5-й шаг, мне стало легче, но не намного. Не так, как было написано в обещании.

Потом я начала делать следующие шаги и ждала, когда же мне станет так, как обещано.

Как-то раз я задала вопрос человеку, у которого было более 20 лет трезвости: «Скажи, когда же я начну чувствовать себя такой счастливой, как обещано в книге? Я уже сделала 5-й шаг, но всё ещё страдаю и продолжаю злиться на людей». Он ответил: «Когда ты делаешь работу по шагам, не жди результата, мол, вот я сейчас сделаю 5-й шаг, и мне будет хорошо, или – вот я сейчас сделаю 9-й шаг – и отпустит. Продолжай делать шаги каждый день, делай и делай, и ничего не жди. А потом увидишь, что станет хорошо.

И я поняла, что 5-й шаг, как и все остальные – это работа на ежедневной основе.

Когда я сделала 5-й шаг в первый раз, я ведь не всё вспомнила. Какие-то случаи из жизни всплыли в памяти позже, и я делилась тем, что вспомнилось, о чем было стыдно рассказать, с другими людьми из программы «12 шагов».

И я продолжаю злиться на людей, но теперь всё реже и реже бываю грубой с ними и учусь проявлять любовь, терпимость и сострадание.

Я поняла, что надо сделать много пятых шагов. Каждый день я делаю 5-й шаг.

5-й шаг – это поделиться с другим человеком. Обязательно поделиться инвентаризацией 4-го шага. Потому что, если я не делюсь, то не отпускает. И если я не делюсь, я могу не видеть полноты картины. А со стороны лучше видно.

Я поняла, что должна делать и делать эти шаги каждый день и не ждать результата.

Бог обязательно приведёт меня в хорошее место. Он уже привёл меня в очень хорошее место!

Светлана,
член Нар-Анон, Израиль

ГРУППЫ ВЗАИМОПОМОЩИ РОДСТВЕННИКОВ И ДРУЗЕЙ НАРКОМАНОВ «НАР-АНОН»

«Нар-Анон» – это сообщество, двенадцатишаговые группы взаимопомощи для членов семей и друзей наркозависимых. Эти группы предназначены для тех, кто знает или испытывал чувство отчаяния и безысходности в связи с наркоманией близких людей и хотел бы понять, как найти выход и изменить жизнь к лучшему. Мы делимся опытом, силой и надеждой, соблюдая при этом традицию анонимности. Используем программу «Двенадцать шагов», руководствуясь девизом «Прогресс, а не совершенство», меняем своё отношение к проблеме. Мы несём послание надежды людям, даём понять,что они больше не одиноки.

Телефон в Санкт-Петербурге: **8-963-30-718-03**

«БЛАГОВЕСТ»: В.О., ул. Кадетская, 29 – **понедельник**, 19.00-20.00

«СОЛНЫШКО»: ул. Большая Подъяческая, 34 – **среда**, 18.00-19.00

«ШКОЛА НЕЗАВИСИМОСТИ»:
В.О., 2-я линия, 3 – **четверг**, 18.30-19.30

«ПОЗИТИВ»: Ленинградская область, Сосновый Бор, ул. Молодёжная, 66, цоколь – **четверг**, 18.30

«ГАТЧИНА»: Ленинградская область, Гатчина, ул. Достоевского, 2 – **среда**, 18.30

«СЧАСТЬЕ»: Литейный пр., 44 – **суббота**, 16.00-17.15

ТРАДИЦИОННЫЙ ВЕСЕННИЙ ФЕСТИВАЛЬ СПОРТА, ЗДОРОВЬЯ И ГТО

4 мая 2018 года на территории Учебно-тренировочного центра «Кавголово» состоялся традиционный весенний фестиваль спорта, здоровья и ГТО, под девизом «Спорт против наркотиков».

Фестиваль прошёл в рамках месячника антинаркотических мероприятий в НГУ им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), приуроченных к Международному дню борьбы с наркотиками и незаконным оборотом наркотиков.

Традиционный весенний фестиваль спорта, здоровья и ГТО начался с торжественного открытия, на котором выступил ректор НГУ им. П.Ф. Лесгафта – доктор педагогических наук, профессор Сергей Евгеньевич Бакулев, который напомнил всем присутствующим о великой дате, 73-й годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Сергей Евгеньевич акцентировал внимание молодого поколения на ценностях физической культуры и спорта. Самое ценное в университете – наша молодёжь, наши спортсмены, наши спортивные традиции, здоровый генофонд, что в итоге определяет вектор развития всей спортивной отрасли. С.Е. Бакулев пожелал всем участникам успешно пройти тестирование и получить знак ГТО. На открытии мероприятия присутствовали: проректор по учебно-воспитательной работе, кандидат психологических наук, профессор Сергей Иванович Петров; проректор по административным вопросам и безопасности, доктор педагогических наук, доцент Роман Николаевич Апойко; проректор по учебно-методическому объединению, доктор педагогических наук Марина Юрьевна Щенникова; заведующая кафедрой теории и методики гребного спорта, секретарь ученого совета, кандидат педагогических наук, профессор Людмила Александровна Егоренко; заведующий кафедрой теории и методики биатлона, олимпийский чемпион Юрий Фёдорович Кашкаров; заведующий кафедрой теории и методики лыжного спорта, кандидат педагогических наук, профессор Евгений Михайлович Слугачев; директор Института здоровья и реабилитологии, доктор медицинских наук Андрей Вячеславович Калинин; декан факультета летних олимпийских видов спорта, кандидат педагогических наук Игорь Викторович Дмитриев.

Ведущим традиционного весеннего фестиваля спорта, здоровья и ГТО выступил председатель ППОСиА НГУ им. П.Ф. Лесгафта Михаил Сергеевич Бакулев. Несмотря на холодную петербургскую погоду и проливной дождь, гимнастическая группа исполнила танцевальный номер, подготовленный профсоюзным комитетом студентов и аспирантов и студенческим советом НГУ им. П.Ф. Лесгафта тем самым повысив настроение и спортивный дух всем участникам мероприятия.

В программу фестиваля было включено тестирование студентов 1-2-го курсов и профессорско-преподавательского состава по нормативам ВФСК ГТО, согласно возрастным ступеням.

В рамках программы фестиваля состоялась сдача норм ВФСК ГТО среди студентов (VI ступень) и профессорско-преподавательского состава, турнир по мини-футболу, турнир по стритболу, легкоатлетический кросс – финальные забеги, лакросс, мастер-класс «Самбо в ГТО».

Чтобы согреть и подкрепить участников и гостей фестиваля ГТО, профсоюзный комитет студентов и аспирантов организовал полевую кухню.

http://lesgaft.spb.ru

«ДОМ НАДЕЖДЫ НА ГОРЕ» И ПРЕЗИДЕНТСКАЯ ПРОГРАММА В ДЕЙСТВИИ

Семинар «Повышение профессиональной компетентности специалистов социальной и смежных сфер» в рамках реализации Президентского проекта «Социальная поддержка и реабилитация зависимых от алкоголя и их семей в "Доме надежды на Горе"» состоялся на базе «Дома надежды на Горе» в деревне Перекюля 14 мая.

Мероприятие было адресовано всем, кто заинтересован в работе с зависимыми от алкоголя, их семьями.

В работе семинара приняли участие 25 человек – специалисты НКО и центров помощи семьи и детям трёх муниципальных районов Санкт-Петербурга. Участники семинара познакомились с работой центра, для них была проведена экскурсия, освещены программы реабилитации, подробно рассказано о семейной программе и проблеме созависимости.

Ведущие семинара – Светлана Мосеева, Инна Ильина, Евгения Колпакова. Состоялся прямой диалог, большая часть которого была посвящена вопросам целесообразности межведомственного взаимодействия при работе с участниками реабилитационных программ. Были даны подробные ответы на все вопросы участников. Для участников семинара была организована кофе-пауза, все собравшиеся получили раздаточные методические листовки и буклеты.

Проект, в рамках которого прошёл семинар, реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

Радмила ДВИЗОВА

ЗАВЕРШИЛАСЬ РАЙОННАЯ АКЦИЯ «СПИЧ ПРО ВИЧ»

11 мая в Санкт-Петербурге прошла очередная районная акция «СПИЧ про ВИЧ», посвящённая профилактике ВИЧ-инфекций среди подростков и молодёжи. Акция проходила у ТРК «Континент» на пр. Стачек, 99, и была организована центром «Контакт» при поддержке Комитета по молодёжной политике и взаимодействию с общественными организациями. Мероприятие было приурочено ко Всемирному дню памяти жертв СПИДа.

На площадке работали специалисты и волонтёры центра «Контакт», которые рассказали о проблеме ВИЧ-инфекций, способах профилактики, графике роста заболеваемости, ответили на вопросы. Станционные игры, направленные на информирование молодежи, привлекли большое количество участников в этот уже почти летний солнечный день. Всем участникам были розданы тематические буклеты, наиболее активные получили в подарок значки.

В интересах будущего необходимо эффективно информировать молодёжь по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции, сохранения социальной ценности семьи и рождения здорового поколения.

Благодарим за интерес к нашим мероприятиям!

Администрация центра «Контакт»

НАШИ ПОСТОЯННЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ПАРТНЁРЫ

1. ООО ТЕАТРАЛЬНО-КОНЦЕРТНАЯ КОМПАНИЯ «СТОП-ТАЙМ» – генеральный директор **Евгений Николаевич Мочулов**. Проведение концертов популярных рок-групп и концертно-спортивных фестивалей. Крупнейший из них – ежегодный антинаркотический фестиваль музыки и спорта «**Мир без наркотиков»** в Петербургском СКК при поддержке Комитета по культуре Санкт-Петербурга.
Адрес ТКК «СТОП-ТАЙМ»: **Санкт-Петербург, Лиговский пр., 53, офис 703.** *Тел.:* **8** (812) **764-48-73.**
E-mail: **stoptime@mail.cmk.ru**

2. ООО «ЖИЛИЩНЫЙ ФОНД» – генеральный директор **Александр Клавдиевич Терентьев**. Фонд осуществляет перевод в нежилой фонд, узаконивание и согласование перепланировок, продление договоров аренды КУГИ, представительство в Фонде имущества. *Адрес:* **Санкт-Петербург, ул. Тележная, 15, офис 19**. *Тел.:* **8 (812) 717-55-71.**
Сайт: **www.jfond.spb.ru**

3. ООО «АРКОНА-НЕВО» – генеральный директор **Александр Михайлович Кузнецов**. Детские аттракционы (надувные, резиновые детские горки, карусели). *Моб. телефон:* **8-931-289-95-46.**

4. ООО «МарТ» – генеральный директор **Игорь Владимирович Семушин**.
Тел.: **8** (812) **717-41-51.**
Адрес антикварного магазина «Коллекционер-М»: **Санкт-Петербург, Лиговский пр., 47**.
Сайт: **www.antik-m.ru**

5. МБОО «БЛАГОДАТЬ», директор **Евгений Александрович Смиринский**, бесплатная реабилитация нарко-алкозависимых. *Адрес:* **Ленинградская область, Тосненский район, пос. Ульяновка, ул. Свободная, 2**. *Тел.* **8 (812)923-13-01**.
Сайт: **http://grace-rehab.ru/**

6. ООО «СИСТЕМНЫЕ ИНОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СИТЕЛ» – генеральный **директор Иван Николаевич Годовиков**, г. Новодвинск (Архангельская область), производство железобетонных изделий.
Тел. **8-911-599-74-15**, *e-mail:* **sytel09@mail.ru**

АКАДЕМИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЛУЖБА

В 1989 году, когда в Военно-Медицинской академии создавалось первое отделение неврозов, и система реабилитации посттравматического стресса для ветеранов боевых действий появилась возможность свободно использовать комплексное лечение и реабилитацию наркологических зависимостей, и наиболее актуальную – ***алкогольную зависимость.***

Группой медиков Министерства обороны РФ (профессор, доктор медицинских наук С.П. Свистунов; профессор, доктор медицинских наук М.Ф. Лукманов; профессор В.А. Алексеенко) под руководством О.В. Ганжи *(на снимке)* был внедрён ряд передовых методов, используемых в мировой практике, но являющихся «ноу-хау» для российской медицины. Экспресс-методы **лечения алкоголизма** и наркомании, комплексная система реабилитации, помощь пациентам и их семьям, в решении психологических и психотерапевтических проблем позволили завоевать известность Академической службе не только в нашей стране, но и зарубежом.

http://www.youtube.com

В настоящий момент **Академическая Медицинская служба** является научным и практическим партнёром Пражского Восточно-Европейского института партнёрства, ведущие консультанты получили высокую оценку в клиниках Европы и Америки: О.В. Ганжа – Сафолкский университет (США), профессор В.А. Алексеенко – Елизаветинский госпиталь (Бостон, США), профессор М.Ф. Лукманов – председатель программ Психологического травматического стресса, профессор С.П. Свистунов – ведущий специалист по психологическому сопровождению программ реабилитации МО РФ.

Как член Общественной службы психического здоровья – Академическая Медицинская служба получила высокую оценку и благословение Митрополита Санкт-Петербургского и Ладожского Владимира.

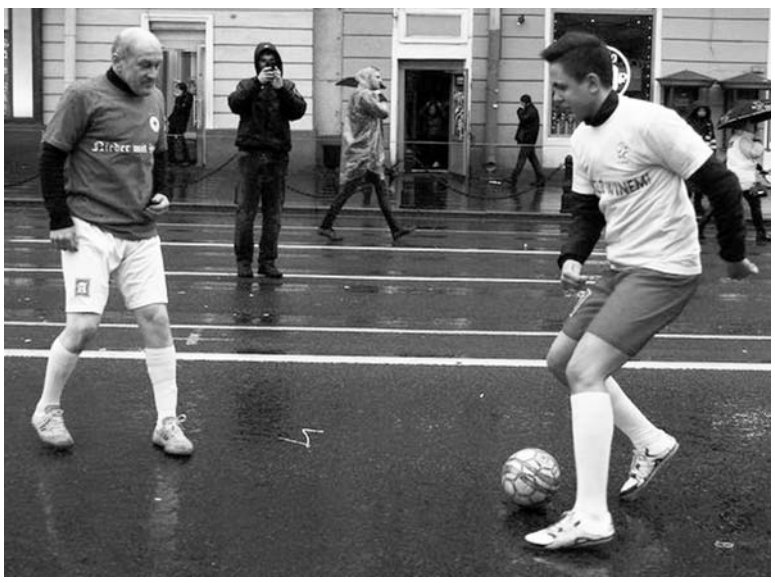
Многие известные политические деятели, артистическая элита благодарны специалистам за своё здоровье.

В рамках Президентской программы в Санкт-Петербурге и Ленинградской области Академическая служба ежегодно проводит конкурс рисунка «Против наркомании и алкоголизма». Хорошее оснащение и высокая квалификация специалистов позволяют оказывать эффективную помощь не только жителям России и стран СНГ, но зачастую пациентами центра являются жители Европы, Азии, США и Австралии.

«СВОБОДНАЯ СТРАНА»
Учредитель – **В.Ф. Кулинич**
Главный редактор – **Я.Ф. Годовиков**
Адрес редакции: **198334, а/я № 29**
Тел.: **8-911-783-28-71**. *E-mail:* **yagod54@mail.ru**
Зарегистрирована Территориальным управлением по Санкт-Петербургу и Ленинградской области Министерства РФ и средств массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации: ПИ № 2 – 7000 от 9.01.2004
Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции
Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются
При перепечатке ссылка на газету «Свободная Страна» обязательна
Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты
Отпечатано в ООО «РИП-СПБ». 21.05.2018 г. Т-1000 экз. Бесплатно

Александр КУПЦОВ/POL, Майкл АКОСИМ/FRA, Евгений ЕЛИСЕЕВ/URU, Иван ЦИРИХ/POR, Никита ЛИНБЕРГ/ARG, Андрей БРЮХАНОВ/GER, Тимур ХИСМУТДИНОВ/MEX, Принс МВИМАНЗИ/COL

Очередной костюмированный турнир-прогноз «Трезвой лиги» во время шествия в колонне трезвенников на первомайской демонстрации по проезжей части Невского проспекта прошёл под знаком предвкушения главного спортивного события планеты.



ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Четвертьфиналы

Германия/Брюханов vs **Польша**/Купцов 4:3 (3:3)
Франция/Акосим vs **Уругвай**/Елисеев 3:2
Аргентина/Линберг vs **Португалия**/Цирик 1:0
Колумбия/Мвиманзи vs **Мексика**/Хисмутдинов 5:0

Полуфиналы

Аргентина vs **Колумбия** 4:3 (0:0)
Франция vs **Германия** 2:0

Матч за третье место

Германия vs **Колумбия** 0:2

ФИНАЛ. **Аргентина** vs **Франция** 1:4

Восемь участников изображали четвертьфиналистов мирового первенства.

Формат соревнования – 1х1. Маленькие микрофутзальные воротики с нижней планкой, два тайма по 90 секунд, вместо угловых – опасные штрафные: сначала с 15 метров, затем с десяти и, начиная с третьего, с пятиметровой отметки – такие нехитрые вот правила этого, наиболее зрелищного из состязаний трезвой серии.

Игры группового этапа и 1/8 финала трезвенники проводили в залах. Неожиданно в первом раунде плей-офф оступилась сборная Бразилии, проигравшая немцам, пропустившим на первую строчку в своей группе мексиканскую сборную. Наши проиграли по пенальти португальцам.

Выступавший за французов нигериец Майкл Акосим, хотя и победил в финале аргентинца Линберга, но, как и все участники соревнования, промок до нитки.

Но, как признался победитель, холодный дождь при температуре +8 по Цельсию — это нормальная для Африки в сезон дождей погода. Молодцом держался в непогоду и капитан замбийской сборной Принс Мвиманзи, изображавший колумбийцев.

Но, главное, что состоялось в ненастный первомай 2018 года, так это долгожданное многоязычное оглашение «Обвинительного приговора Разума пьянству» на главной магистрали города, сразу же на нескольких языках мирового сообщества. Помимо русского, обвинение алкоголю прозвучало на китайском, корейском, немецком, испанском, арабском и узбекском языках. На африканских языках сетсвана, фанг и ньянджа. Французский и английский языки на этот раз отсутствовали в знак осуждения бомбардировки Сирии.

На следующий, 2019-й год, организаторы серии наметили турнир-прогноз Кубка Америки. Его девизом будет, если Господу угодно, знаменитое «Goodbye, America!»

Не опоздать бы только… А вы как думали?

Уругвай vs Франция

Принс МВИМАНЗИ

Майкл АКОСИМ

ПОЖАЛУЙ, самый гармоничный из проектов «Трезвой лиги». Турнир с участием четырёх коллективов, каждый из которых укомплектован футболистами, чьи даты рождения соответствуют одному из времён года. Предшествуя решающим поединкам клаусуры, Кубок Ассоциации, в силу интеграционной своей составляющей, заметно понижает градус агрессии, противостояния соперников, которые уже успели поиграть до этого в одной команде.

Полуфиналы

Лето vs Зима 1:1 (6:5) Суяров – Бамахел.

Осень vs **Весна** 3:0 Аль-Нахай, Селиванов, Брюханов.

Матч за третье место

Зима vs **Осень** 2:0 Мбеве, Туиль.

ФИНАЛ

Лето vs **Весна** 3:1 Мутока-2, Линберг – Селиванов.

Состав победителей *(на снимке):* Коньков – Алламуратов/UZB, Исраилов/UZB, Линберг, Мутока/ZAM, Павловский, Суяров/UZB, Шерит/ALG.