



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

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Свободная страна

№ 5-6 (156-157) • 2018

ФОНД РАЗВИТИЯ И ПОДДЕРЖКИ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА



больных алкоголизмом. С российской стороны сооснователями и вдохновителями проекта стали настоятель Феодоровского Государева собора в то время архимандрит Маркелл и художник Дмитрий Шагин.

С первых дней жизни «Дом надежды на Горе» поддерживал также американский бизнесмен Рик Шеннон. В итоге в деревне Перекюля Горской волости под Петербургом на деньги Лу был куплен участок земли с недостроенным домом. Вскоре дом достроили, и 17 апреля 1997 года четверо пациентов переступили порог нового здания центра, который получил название «Дом надежды на Горе». Ну, а 10 июня 1997 года состоялась официальное открытие реабилитационного центра.

ОТ РАЗВИТИЯ ДО СУЩЕСТВОВАНИЯ

Проблема недофинансирования стоит перед Домом уже не первый раз. Когда-то да, были иностранные спонсоры. Помогали американские бизнесмены, помогали артисты, например, американский гитарист Эрик Клэптон, который в 2001 году посетил «Дом надежды на Горе».

Наши деятели культуры не отставали. Большой и давний друг Центра Юрий Шевчук постоянно проводит благотворительные концерты с целью сбора средств в пользу «Дома надежды на Горе». Также благотворительную организацию поддерживают известные художники, в частности, Михаил Шемякин.

Окончание на 2-й стр.

ЧИТАЙТЕ:

Районная акция «Спич про ВИЧ»

..... стр. 2

БФ «ДИАКОНИЯ»
день за днём

ВИЧ: знать, чтобы побеждать

..... стр. 3

Клуб «ВОСХОЖДЕНИЕ»
и группы взаимопомощи

Центр помощи выздоравливающим приглашает...

Конференция в Великом Новгороде

..... стр. 4

«Школа независимости»
Валентины Новиковой»

Расписание групп Нар-Анон, объявления

..... стр. 5

МБОО «Благодать»,
реабилитация наркозависимых

Пищевая зависимость, опыт избавления

..... стр. 6

Выставка «РА-ДУГА»
Семейный конкурс о России

..... стр. 7

КСД «Трезвая лига»
зажигает

..... стр. 8

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



ДОМ В НАДЕЖДЕ

Будем честны — алкоголизм одна из самых страшных болезней России. Под Петербургом есть сообщество, которое помогает людям выкарабкаться из объятий этого недуга. Единственное, что давит: «Дом надежды на Горе» постоянно находится под угрозой закрытия. Причина — не хватает средств, ведь лечение бесплатное. Очередная попытка закрыть финансовые бреши — проведение электронного аукциона вещей, подаренных известными петербуржцами, стартовавший 13 марта 2018 года.



Первый лот уже ушёл! Статуэтка Митька работы Дмитрия Шагина куплена за 50 тысяч рублей

НЕМНОГО ИСТОРИИ

«Дом надежды на Горе» — явление уникальное. Единственное в России подобное заведение, где абсолютно бесплатно людям предлагается попытаться встать на путь трезвости. И это при том, что масштабы алкоголизма в России чудовищны. Странно, что власти в других регионах страны не поддерживают открытие таких центров. Благотворительный реабилитационный центр появился не случайно. В 1989 году в Россию приехал крупный американский бизнесмен Лу Бентл. Увидел, как в России пьют, и понял, что рассказы о русском пьянстве — это не бай-

ки, а трагедия целой страны.

Лу Бентл решил познакомить россиян с программой «12 шагов», благодаря которой миллионы алкоголиков во всем мире начинают вести трезвую жизнь. В 1990-м Бентл создал Международный институт по проблемам алкоголизма, который начал разрабатывать образовательные программы в области химической зависимости.

И вот в марте 1997 года по инициативе президента Международного института по проблемам алкоголизма доктора Евгения Зубкова принят был реорганизован в реабилитационный центр для

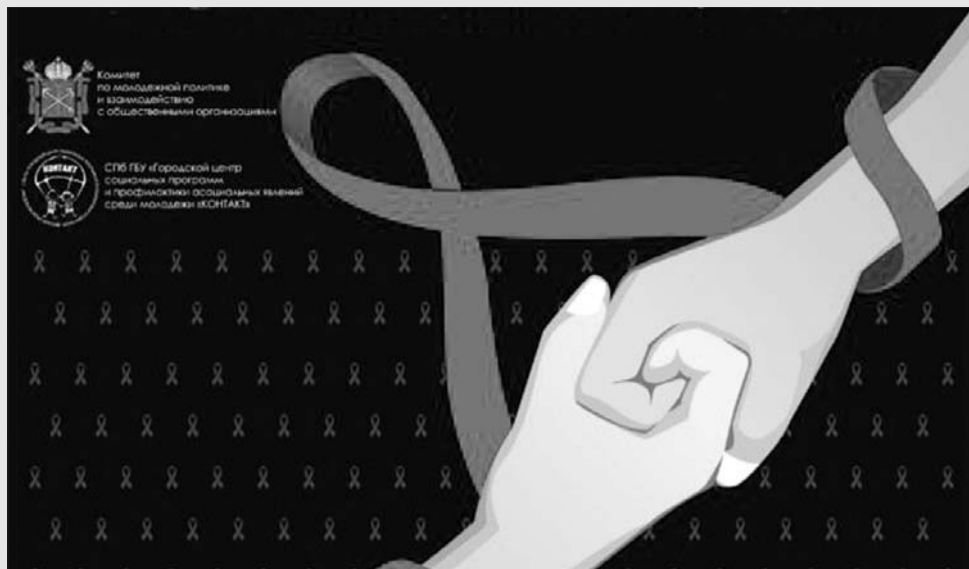
РАЙОННАЯ АКЦИЯ «СПИЧ ПРО ВИЧ»

С 15 марта по 11 мая в Санкт-Петербурге пройдёт серия районных акций «СПИЧ про ВИЧ», посвящённых профилактике ВИЧ-инфекций среди подростков и молодёжи

Мероприятие организовано Санкт-Петербургским государственным бюджетным учреждением «Городской центр социальных программ "Контакт"» совместно с Комитетом по молодёжной политике и взаимодействию с общественными организациями Санкт-Петербурга.

Первая акция состоится во Фрунзенском районе 15 апреля в 17.00 на территории торгового комплекса «Балкания Nova» (Балканская пл., 5). Участникам мероприятия будут

предложены интерактивные игры, цель которых — максимальное информирование о получении квалифицированной помощи, в случае возникновения рискованных ситуаций, связанных с ВИЧ-инфекцией. Также в одной из секций будет представлен стенд с графиком роста людей с ВИЧ-положительным статусом за последние годы, где все желающие смогут сделать свой прогноз роста заболеваемости на ближайшие 20 лет.



Следующие районные акции «СПИЧ про ВИЧ» пройдут:
12 апреля в Невском районе, 26 апреля в Калининском районе,
11 мая в Кировский районе
Контактная информация: тел.: 388-46-27, e-mail: opk@profcenter.spb.ru

ДОМ В НАДЕЖДЕ

Окончание.
Начало на 1-й стр.

Всё изменилось после того, как в Госдуме случились идиотские «иностранные агенты». Российские меценаты так и не смогли восполнить пробел, вызванный бурной деятельностью депутата от «Единой России» Александра Сидякина.

Светлана Мосеева, директор благотворительной организации, поясняет, что «с проблемой финансирования мы сталкиваемся регулярно. Причём в конце 2017 года мы даже выиграли городскую субсидию, но прокуратура нашла нарушения в действиях Комитета по социальным вопросам, так как первоначально на субсидии могли претендовать лишь те НКО, что занимаются наркозависимыми, и субсидия была отозвана».

В общем, получается, что у нас в стране наркозависимые есть, а наркозависимых — нет. Сложно для понимания, увы. К слову, ранее руководители проекта рассказывали корреспонденту MR7, что у них некоторое время проходили курс реабилитации и наркоманы. Однако «наркдилеры» пронюхали про это место и просто привозили

ли наркотики прямо на место, и мы после нескольких лет мучений отказались от этой затеи. У нас же двери открыты».

Актёр Андрей Ургант, побывав в «Доме надежды на Горе», рассказывает: «Он так и называется „надежды“». Если у человека нет надежды, то человек просто умирает от алкоголя. Нельзя пропустить точку невозврата. Те, кто приходит сюда, — они просят о помощи, приходят по личному желанию. И обращаются только когда человек переступает через себя, не постеснявшийся понять, что он алкоголик.

Если человек кричит о помощи, тогда государство ему должно помочь, так как кричат лишь в состоянии крайнего одиночества. Если пьют и их ловят и им ничего не надо от жизни, то их принимает тюрьма, но где двери закрыты. Главное, чтобы двери этого „Дома“ не закрылись для тех, кто кричит о помощи».

КАК ПОМОЧЬ «КРИЧАЩИМ»

Каковы же выходы из положения постоянно просящего, но крайне нужного НКО? Первоначально проблема заключается в

том, что Фонд, в общем-то, петербургский, но расположен на территории Ленинградской области. Ну, а реабилитацию там проходят люди со всей России. Вот и получается: Петербург ещё как-то доплачивает «Дому» за «своих». Но в остальном — проблемы, хотя и противно делить россиян на «своих» — «чужих». Предложения же традиционны. Исполнительный директор «Русского стандарта» Илья Блинов говорит о своих двух вариантах: «Классический налоговый вариант, когда часть средств идёт на поддержку благотворительных фондов, и снижение ставки налогов на ту же сумму. Второй — договорённость с местными органами власти, что часть средств, уплаченных в виде налогов, передавать в конкретные фонды под конкретные проекты».

Экс-депутат, а ныне ответственный секретарь Правозащитного совета Петербурга Наталья Евдокимова, сомневается в системе налоговых льгот, хотя и не отвергает их. Она напомнила, что «у нас в городе хорошо работала программа реабилитации наркозависимых. Давайте попробуем со-

здать рабочую группу из бывших, нынешних депутатов, из тех же алкоголиков, чтобы прописать программу.

Ну, а на федеральном уровне надо выходить тогда, когда уже есть первые результаты, имея при себе пример нашего региона. Да это будет прецедент, но сначала надо проработать механизм, чтобы было что предложить. Теряем же людей!».

Депутат Законодательного собрания от партии «Справедливая Россия» Надежда Тихонова пообещала хлопотать о внесении статьи на финансирование «Дома надежды на Горе» в проект бюджета на 2019 год.

ВАРИАНТ — АУКЦИОН

Пока же в пользу реабилитационного учреждения «Дом надежды на Горе» организован онлайн-аукцион. Об этом было объявлено накануне, в ходе работы медиа-гайд-парка «С правой ноги», где ведущей выступала глава петербургских эсеров Марина Шишкина.

На аукционе выставлены лоты от известных петербуржцев, которые решили помочь реабилитационному центру. Желающие поддержать «Дом на-

дежды на Горе» могут приобрести разнообразные вещи: например, художественный альбом Михаила Шемякина «Transformation. New York Period» с автографом автора по цене от 10 тысяч рублей, картину Михаила Шемякина «Тени» по цене от 180 тысяч рублей, картину «митька» Александра Бушуева «Русский север» по цене от 20 тысяч рублей, картину «митька» Андрея Кузьмина «Заводы» по цене от 20 тысяч рублей, книгу стихов Олега Гаркуша «Ворон», фирменные футболки «ДДТ» и коллекционное издание группы «История звука. 37 песен за 37 лет» с автографами Юрия Шевчука, а также статуэтку «Золотой Остап» Ивана Урганта. Верхний предел цены не ограничен.

ШТРИХИ К ТЕМЕ

Минимальный годовой бюджет «Дома надежды на Горе» — 12 млн рублей. Это только на поддержание проекта, питание, зарплаты специалистов и коммунальные услуги (30% от общей суммы). Группы рассчитаны на 28 человек, или 350 человек в год. По-

нятно, что сюда не входят деньги на развитие организации.

Ну и в конце буквально несколько строчек о праздновании Дня рождения «Дома», который я встречал вместе с бывшими и нынешними воспитанниками этого безалкогольного рая 5 лет назад. Дмитрий Шагин и Владимир Рекшан выступили дуэтом, затем большое представление дал Театр «Лицедеи». Свои стихи читал Олег Гаркуша — шоумен группы «Аукцыон». Все эти люди не просто друзья «Дома надежды». Некоторые из них тоже выпускники.

Дети разрисовывали бутылки из-под лимонада, найдя им «другое предназначение». Взрослые же рисовали картину — «Пожелание счастья Дому». Ну, а занимавшийся дождь по-новому разукрасил ещё маленькие листочки недавно посаженной аллеи. У каждого деревца табличка: Лу Бенгл, Эрик Клэптон, Валентина Матвиенко, Юрий Шевчук, Олег Гаркуша.

10 июня 2018 года посмотрим, как разрослись деревца. Надеюсь, что праздник состоится.

Андрей РЫСЕВ
(газета «Мой район»)

Сайт БФ «Дом надежды на Горе» —
<http://www.houseofhope.ru>

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ДИАКОНИЯ», ДЕНЬ ЗА ДНЁМ...

Директор Благотворительного фонда «Диакония» Елена Евгеньевна Рыдалевская участвовала в семинаре (на снимке – вторая справа), организованном фондом «Зебра и К».

Семинар проводился в Москве 10 и 11 марта и был посвящён мотивации зависимых на реабилитацию. В нём приняли участие 170 человек. Среди них специалисты из Москвы и Санкт-Петербурга, заинтересованные люди – родственники зависимых. В интерактив-



В МОСКВЕ ПРОВОДИЛСЯ СЕМИНАР, ПОСВЯЩЁННЫЙ МОТИВАЦИИ ЗАВИСИМЫХ НА РЕАБИЛИТАЦИЮ

ной форме прошли упражнения на тему границ и правил в семье зависимого, навыков проведения мотивационного ин-

тервью, мотивации зависимого к продолжению реабилитации.

Участники семинара в анкете обратной связи

дали высокие оценки мероприятию и проявили заинтересованность к продолжению обучения по этой теме.



Вот уже шесть лет Автобус Милосердия каждый будний день выезжает на улицы города, чтобы оказать помощь людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию. За 2017 год мы раздали более 22 000 порций горячих обедов.

При автобусе можно получить консультацию социального работника, консультацию по вопросам участия в реабилитации, направление на кон-

АВТОБУС «МИЛОСЕРДИЯ» В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ



сультацию в медицинские учреждения, получить чистую одежду и обувь.

Если вы хотите помочь нашему проекту, вы можете стать волонтером, принести чистые тёплые вещи для бездомных или сделать пожертвование у нас на сайте – http://diaconiafond.ru/help_homeless

Мы будем рады любой помощи!

ВИЧ: ЗНАТЬ, ЧТО-БЫ ПОБЕЖДАТЬ

По данным Роспотребнадзора, заболеваемость болезнью, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), неуклонно повышается, при этом инфекция всё чаще регистрируется среди людей старших возрастов. О том, почему это происходит и почему так важно знать свой ВИЧ-статус, мы попросили рассказать исполнительного директора Благотворительного фонда «Диакония» Елену Евгеньевну РЫДАЛЕВСКУЮ.

– Елена Евгеньевна, ещё двадцать лет назад ВИЧ называли «чумой XX века», почему же мы до сих пор не верим, что проблема ВИЧ и СПИДа может коснуться нас и наших близких?

– Первый случай смерти от ВИЧ-СПИДа в нашей стране был зафиксирован в 1986 году, здесь, в городе на Неве. Тогда мы все считали, что ВИЧ-инфекция в социалистической стране быть не может. Эпидемиологическое обследование показало, что умершая тогда женщина заразилась половым путём от иностранца. Это была вопиющая ситуация, и предполагалось, что такое заболевание на просторах советской родины не появится больше никогда. Всё резко изменилось в девяностые годы, когда вместе с падением железного занавеса обнаружилось, что в нашей стране распространилась эпидемия инъекционной наркомании. Эпидемия ВИЧ пришла вслед за эпидемией наркомании, но далеко не сразу. В двухтысячных годах мне довелось работать руководителем реабилитационного центра «Мельничный ручей», и я помню, как воспитанники центра боялись самой мысли о том, что в центр может попасть человек с ВИЧ-инфекцией.

Но буквально через несколько лет ситуация опять изменилась, потому что ВИЧ-инфекция широко распространилась среди потребителей инъекционных наркотиков, и люди всё чаще слышали о том, что в их окружении много людей с ВИЧ-инфекцией. Конечно, тогда ещё статус ВИЧ-инфицированного воспринимался практически как смертельный диагноз, потому что препараты лечения почти не было, и люди, которые получали этот диагноз, считали, что они обречены. Особенно больно было, когда диагноз обрушивался на тех, кто сумел найти в себе силы и преодолеть пристрастие к наркотикам: люди только начинали выздоравливать, у них было много планов, они мечтали о любви, о счастье, и, когда они слышали о том, что у них есть ВИЧ-инфекция, это воспринималось буквально как крушение всех надежд.

Через несколько лет ситуация снова изменилась: появилось лечение, появился СПИД-центр, а сам сервис помощи ВИЧ-инфицированным людям существенно расширился и приблизился к каждому конкретному человеку с ВИЧ-инфекцией: появились стабильные хорошо выработанные схемы, бесплатное лечение, хорошего уровня обследование для ВИЧ-инфицированных. Во многом это произошло благодаря трудам инфекционистов, в частности, Азы Гасановны Рахмановой, которая очень много сделала для становления развития ВИЧ-сервисной службы в Санкт-Петербурге.

И вот что мы видим: если сначала в нашей стране ВИЧ распространялся в основном среди наркопотребителей, то, постепенно, в последние годы половой путь передачи инфекции начинает преобладать. Но, если, благодаря различным программам государственных и некоммерческих организаций, наркопотреб-

ители уже хорошо информированы и понимают, что они часто практикуют рискованное поведение, то люди, которые живут обычной жизнью, часто даже не задумываются о том, что они подвергают себя определенному риску.

– То есть, среди тех, кто никогда не употреблял наркотики, опасность заражения ВИЧ так же высока?

– Да. Выявление ВИЧ-инфицированных неуклонно смещается в более старшие возрастные группы, и среди тех, кто впервые сталкивается с этим диагнозом все больше тех, кто никогда не мог быть причислен к группам риска.

Важно понимать: сегодня ВИЧ-инфекция – это не трагедия и не приговор. Конечно, это хроническое заболевание, связанное с некоторыми ограничениями в жизни человека, которое делают обязательным его появление у врачей специалистов, медицинское наблюдение и сопровождение, а также пожизненный прием лекарственных препаратов. Но терапия позволяет добиться того, чтобы уровень ВИЧ-инфекции в крови стал неопределяемым. А это значит, что человек перестаёт быть заразным. Сегодня каждый человек с ВИЧ-инфекцией может продолжать жить социально-активной жизнью, трудиться, выйти на пенсию, и продолжить своё лечение и реализацию своих возможностей благодаря тому, что сегодня наша медицина и здравоохранение активно помогают людям с ВИЧ-инфекцией.

– То есть, сегодня важно, чтобы каждый знал, что с ВИЧ можно вести долгую и продуктивную жизнь...

– Да. И чтобы проинформировать население города, чтобы не допустить распространения этого заболевания в Санкт-Петербурге, сегодня нужно работать всем вместе: и государственным учреждениям, и некоммерческим организациям. В частности, Благотворительный фонд «Диакония» при поддержке Государственного центра СПИДа Санкт-Петербурга и администрации Адмиралтейского района проводит регулярные тестирования в Адмиралтейском районе, в том числе при финансовой поддержке фонда АНФ. Максимально близко к людям стоит этот автобус, чтобы просто горожане и гости нашего города могли зайти и буквально тут же в автобусе в течение нескольких минут получить ответ на вопрос, нет ли у них ВИЧ-инфекции. Если же мы выявляем у человека ВИЧ, наши сотрудники могут сопроводить его в Центр СПИДа, могут предоставить информацию о том, что теперь нужно сделать, как надо беречь себя, как нужно заботиться о своих близких, и как дальше заботиться о своем здоровье.

– Спасибо! А мы напомним, что мобильный пункт тестирования Благотворительного фонда «Диакония» работает каждый вторник на Сенной площади с 15.00 до 19.00.

Приходите и убедитесь в своём здоровье.

<http://www.diaconiafond.ru>

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ЗАВИСИМОСТИ И РЕАБИЛИТАЦИИ:
+7 (812) 916-92-24

ТЕЛЕФОН ПУНКТА ТЕСТИРОВАНИЯ НА ВИЧ: +7 (812) 642-62-68, телефоны офиса (по вопросам, не касающимся реабилитации, тестирования на ВИЧ и кормления бездомных): +7 (812) 274-36-62, +7 (812) 274-53-89

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, пятницу 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

Сайты: <http://клуб-восхождение.рф/home>, <http://a-severo-zapad.blogspot.com>

ВЕСНА В ЦЕНТРЕ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ВЫЗДОРАВЛИВАЮЩИХ

Вот уже пятый месяц по адресу: Васильевский остров, 6-я линия, 23 (4-й этаж, 41 и 42 аудитории) в Институте психологического консультирования «Новый век» работает Центр поддержки для выздоравливающих, деятельность которого направлена на помощь созависимым и другим выздоравливающим.

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.

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 волонтеры.

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

Дни работы Центра:
вторник – с 19:00 до 22:00
среда – с 10:00 до 18:00

Отзыв выздоравливающей о празднике Весны в Центре:

В среду, 7 марта, в Центре поддержки для выздоравливающих прошли праздничные терапевтические занятия, душой и телом встречали Весну. Начался день с круга «Доброе утро», где в безопасной, спокойной, почти семейной обстановке, участники смогли поделиться теми событиями и чувствами, которые были за неделю. Для меня всегда важно проводить ревизию того опыта, событий, слушать других участников, потому что история каждого – это моя история тоже.

После круга идёт любимая теле-



сная практика, где у меня всегда просыпается тело, а вместе с ним и все эмоции и чувства, иногда самые неожиданные, но именно на этой практике есть возможность эти чувства, выходящие из блоков, отреагировать на упражнениях по работе с гневом, с напряжением, страхом.

В преддверии женского дня на Терапевтическом занятии «Восстановление целостности» я поработала над своей женской частью: какие качества в моей женщине я хочу видеть, какая я женщина в целом и что мне мешает быть такой, какой я хочу. Оказалось, что из того многочисленного списка причин, почему я не могу быть счастливой женщиной, объективных очень мало, что многие из них – это лишь обман головы и тех установок, которые с детства были мной в себе закреплены.

Но самым главным занятием для меня была цветочная терапия. После визуализации мы занимались составлением букетов из свежайших цветов для себя. До этого момента у меня никогда не было опыта дарить себе букет, но как же это оказалось терапевтично и приятно – подарить себе букет-символ, олицетворяющий то многообразие качеств и сторон моей счастливой женщины. Прошло время, а этот букет до сих пор стоит на столе и вдыхает весну в мою жизнь. Огромная благодарность Центру за эту возможность идти к своему счастью.

Полное расписание занятий в Контакте:

vk.com/centervizdorovi
и на сайте: therapycentre.ru
фэйсбук – facebook.com/groups/therapycentre.ru/
инстаграм – instagram.com/therapycentre/

Задать вопросы и записаться на занятия у координатора Алёны Юрьевой по телефону: +7-921-557-67-85

Январь

Понедельник 29 ст. стиль 16 января Сплошная седмица

Седмица сплошная. Поклонение честным веригам ап. Петра, Прав. Максима, перся Тотемского (1650). Мчч. Спесиппа, Елевсиппа, Мелесиппа, бабки их Леониллы и с ними Неона, Турвона и Иовиллы (161-180). Мч. Данакта чтеца (II). Сщмчч. Иоанна Пегтайя пресвитера (1919).

У2 Пет., 66 змч., I, 20 - II, 9. Мч., 59 змч., XIII, 9-13, и за вторник (под зачатие): 2 Пет., 67 змч., II, 9-22. Мч., 60 змч., XIII, 14-23. Ап. Деян., 29 змч., XII, 1-11. Ин., 67 змч., XXI, 15-25. В течение всей седмицы, включая среду и пятницу, поста нет.

Комментарий к Программе «12 шагов» Патриарха Московского и всея Руси Кирилла

«Я глубоко убежден, что должны приветствоваться любые средства, которые помогают человеку избавиться от алкоголизма и наркомании, если эти средства не связаны с отказом от христианской веры и христианских убеждений. Не приветствуется только то, что наносит вред духовному, психическому и физическому здоровью человека, например, колдовство, оккультизм, магия, а также то, что отрывает человека от веры, от благодати. Поскольку алкоголизм, как и прочие виды зависимостей, – грех и болезнь одновременно, нужно, чтобы общество и Церковь боролась против него совместными усилиями. Негативное отношение духовенства к программе «12 шагов» зависит от степени осведомленности... Никаких богословских предпосылок отвергать программу, нет».

«Следует помнить, что выздоравливающий человек остро нуждается в заполнении своей душевно-духовной сферы, ранее заполненной наркотиками и алкоголем. И если Церковь не будет сотрудничать с обществами "Анонимных алкоголиков" и "Анонимных наркоманов", как, впрочем, и с многими другими подобными организациями, успешно работающими во всем мире, то ими займутся секты».

Святейший Патриарх Кирилл (Гундяев): <http://aasph.ru/prensa-ob-aa/programmu-12-shagov-kommentiruet-patriarh-vseya-rusi-kiril/>



МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ В ВЕЛИКОМ НОВГОРОДЕ

2 марта в Центре «Диалог» прошла межрегиональная конференция «Духовно-ориентированные подходы к профилактике зависимостей». В ней приняли участие более 70 представителей учебных заведений, учреждений культуры и соцзащиты, волонтерских объединений, общественных организаций, РПЦ из Великого Новгорода и Новгородской области, Санкт-Петербурга.

Традиционный подход к профилактике зависимостей обычно включает в себя информирование о вреде деструктивного поведения, «запугивание», организацию занятости детей, пропаганду спорта. К сожалению, этого не достаточно, чтобы защитить детей от зависимостей. Председатель Совета НОО «НАН» Ирина

Фролова рассказала о современном подходе к профилактике зависимостей, включающем духовно-нравственное воспитание личности и развитие психологической компетенции. Внедрению новых подходов к профилактике зависимостей посвящён проект НОО «НАН» «Трезвость – лучший путь» (профи-

лактика зависимостей в Новгородской области) (№ 17-2-005786), реализуемый с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов. Николай Екимов, представитель Благотворительного фонда «Диакония» из Санкт-Петербурга, представил духовно-ориентированные программы профилактики «Ладья», «Живая вода», «Дорога к дому», разработанные совместным коллективом церковных и светских специалистов – педагогов, психологов, психиатров, наркологов, которые давно успешно используются в различных регионах России и ближнего зарубежья. Наталья Богачева, психолог «Общества православных врачей» Великого Новгорода рассказала о большом опыте взаимодействия общественных организаций и церкви по пропаганде трезвости. Следующим шагом будет формирование групп для обучения программе «Ладья».

Ирина ФРОЛОВА,
директор НОО «НАН»

СЕМЕЙНЫЕ ГРУППЫ
АЛ-АНОН
ПОМОЩЬ СЕМЬЯМ
АЛКОГОЛИКОВ

(812) 981-90-11
АНОНИМНО,
БЕСПЛАТНО

Согласно данным ВОЗ, каждый третий на земле погибает от причин, связанных с потреблением алкоголя, каждый пятый – от причин, связанных с курением.
«Как врач, я могу сказать, что, если человек хочет сохранить своё здоровье, развивать, а не губить свои способности, сделать что-то полезное для своей семьи и страны, видеть жизнь ясными и светлыми глазами, он не должен пить никакого алкоголя».



Ф. Г. Яроб

**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»)

**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. Б. 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.

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НАРКОЗАВИСИМЫХ ВАЛЕНТИНЫ НОВИКОВОЙ

С каждым годом наркомания губит огромное количество молодых людей. Наркотики наносят колоссальный урон здоровью человека. Уничтожается иммунная система, наступает умственная деградация, происходит истощение организма. Всё это создаёт почву для появления серьёзных заболеваний: рак, гепатит, ВИЧ-инфекции и пр. Негативно наркотики сказываются и на психическом здоровье, провоцируя появление апатии, депрессии и снижая устойчивость к стрессам. Нередко это приводит к тому, что человек кончает жизнь самоубийством. Родственники наркоманов нередко сталкиваются и с такими проблемами, как кражи, судебные разбирательства, уголовные преступления. С этой тяжёлой болезнью справиться самостоятельно практически невозможно. Наркологический центр «Школа независимости» Валентины Новиковой поможет восстановить здоровье и вернуть к счастливой и успешной жизни.

Центр реабилитации наркозависимых предлагает пройти лечение по интенсивной немедикаментозной психотерапевтической программе. Она состоит из 2-х этапов: преодоление физиологической зависимости и социальное и психологическое восстановление.

Программа включает в себя предметное ознакомление с технологией «12 шагов», которая более 80 лет успешно применяется в лучших наркологических реабилитационных центрах мира. Тысячи выздоровевших пациентов «Школы независимости» подтвердили эффективность этой технологии лечения без использования лекарственных препаратов.

Наша программа поможет избавиться вам или вашим родным от наркозависимости на любой стадии. Центр реабилитации наркозависимых в Санкт-Петербурге «Школа независимости» выпускает не просто человека, который избавился от химической зависимости, а психически и физически здоровую личность, имеющую все возможности для начала успешной жизни.

ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПАЦИЕНТЫ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ?

Наш реабилитационный центр лечения наркомании предлагает пройти курс терапии, который ведут опытные консультанты-терапевты. В результате пациенты центра реабилитации наркоманов:

- Полностью отказываются от употребления наркотиков.
- Обретают возможность создания новой счастливой жизни.
- Избавляются от депрессии.
- Начинают чувствовать себя увереннее.
- Восстанавливают взаимоотношения с близкими.

ПРЕИМУЩЕСТВА «ШКОЛЫ НЕЗАВИСИМОСТИ»

• Наш реабилитационный центр для наркозависимых в городе на Неве существует более 15 лет. За это время центр помог вернуться к счастливой и здоровой жизни более 3 тысячам пациентов из Санкт-Петербурга и других городов.

• Мы предлагаем терапевтические и информационные курсы не только для наркозависимых, но и для их родных. Пациенты центра социальной реабилитации наркозависимых «Школа независимости» преодолевают этот тяжёлый путь не в одиночку, а вместе со своими близкими.

• В «Школе независимости» Валентины Новиковой созданы комфортные условия и доброжелательная атмосфера для эффективного лечения пациентов.

ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА У ЖЕНЩИН

Говорят, что женский алкоголизм неизлечим. В действительности это не совсем так. Его можно излечить, но потребуются потратить больше сил и времени на лечение алкоголизма у женщин, чем на выздоровление от мужского алкоголизма.

При лечении алкогольной зависимости у женщин стоит учитывать некоторые особенности. Например, у представительниц слабого пола может происходить резкая перемена настроения, иногда появляются мучительные депрессии, которые могут привести к самым печальным последствиям, вплоть до суицида.

Женщине, чтобы стать алкозависимой, не нужно много времени. Эта болезнь подкрадывается незаметно и беспощадно меняет всю жизнь до неузнаваемости. Разительные перемены наступают как в поведении женщины, так и во внешности: ухудшается цвет лица, волосы становятся сухими, появляются мешки под глазами. Организм изнутри также подвергается необратимому губительному воздействию – алкоголь негативно влияет на детородную функцию.

ЛЕЧЕНИЕ ЖЕНСКОЙ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

«Школа независимости» Валентины Новиковой более 20 лет специализируется на лечении алкогольной зависимости у женщин. В центре работают профессиональные консультанты-терапевты, которые помогли тысячам женщинам побороть зависимость и обрести новую успешную жизнь.



На снимке: руководители «Школы независимости» Валентина Новикова и Виктор Васильев.

Лечение основывается на психотерапевтической технике «12 шагов». Она исключает применение лекарственных препаратов и появление новой зависимости от них. Более 80 лет методика «12 шагов» возвращает к нормальной жизни и мужчин, и женщин со всего мира.

Сегодня эта техника доступна в «Школе независимости» Валентины Новиковой. Главная задача консультантов-терапевтов – помочь пациенту достичь двух основных целей:

- Во-первых, избавиться от зависимости от алкоголя.
- Во-вторых, получить все возможности для выстраивания новой успешной жизни.

КАК ПРОИСХОДИТ ЛЕЧЕНИЕ ЖЕНСКОЙ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ?

«Школа Независимости» Валентины Новиковой предлагает пациенткам пройти базовый курс терапии. Он включает в себя 2 этапа:

- Стационарная часть (8 недель).
- Амбулаторная часть (8 недель).

Стационарная часть предполагает временное проживание в лечебном учреждении, где созданы максимально комфортные условия. Благодаря дружественной атмосфере у пациентов не возникает никакого дискомфорта во время нахождения в стационаре. Им необходимо будет посещать персональные и групповые занятия, лекции, тренинги, выполнять самостоятельную работу, активно заниматься спортом.

Амбулаторная часть не предполагает проживание в стационаре, но пациенты обязаны посещать все занятия, поскольку от этого зависит эффективность лечения. Огромный плюс при лечении женского алкоголизма состоит в том, что пациентам не приходится в одиночку справляться со всеми трудностями. В этом помогают как консультанты-терапевты «Школы Независимости», так и родственники, для которых также регулярно проводятся лекции.

<http://Netzav.ru>

**ШКОЛА НЕЗАВИСИМОСТИ
В. НОВИКОВОЙ; 2-я линия В. О., 3**

НОВИЧКУ

Поскольку я человек, склонный давать советы, руководить и контролировать, я составила себе список вопросов, чтобы разобраться, как помогать зависимой, но не пособничая, не вовлекаясь в её проблемы и не мешая её выздоровлению:

- Не делаю ли я для наркоманки то, что она может сделать сама?
- Что я получаю, когда вмешиваюсь?
- Растёт ли от моего вмешательства доверие к дочери? Повышает ли оно её самооценку?
- Решаю ли я таким образом проблему?
- Нет ли у меня детской иллюзии, что «стоит только попросить» и я это получу?
- Не пособничаю ли я из-за ложного чувства вины, что не помогаю ей?
- Не легче ли мне уступить, чем наблюдать за страданием зависимой?
- Что я делаю для того, чтобы пособничать наркоманке?
- Участвую ли я в её «сценариях»?
- Говорю ли я ей: «Я тебя люблю»?

**РАЗМЫШЛЕНИЕ
НА СЕГОДНЯ:**

Первый шаг Нар-Анон излечил меня от привычки контролировать, вмешиваться и научил заботиться о себе. Когда я пыталась контролировать наркоманку, я становилась одержимой, и это только отдаляло меня от любимого человека. (ДОСН стр. 5).

НАША ЗАДАЧА

Всем людям в мире, на кого повлияла наркомания близкого человека, мы несём послание надежды. Мы делаем это так:

- даём этим людям понять, что они больше не одиноки;
- применяем программу «Двенадцать шагов» Нар-Анона;
- поддерживаем духовный рост своим служением;
- распространением информации о программе в печати, лечебных и иных учреждениях, на веб-сайтах;
- изменяем собственное отношение к проблеме.

Посетите собрания не менее 6 раз. Только тогда, когда мы больше не боимся, мы начинаем жить.

**Ольга К., группа Нар-Анон.
Санкт-Петербург,
мобильный тел. 8-963-307-18-03**

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МБОО «БЛАГОДАТЬ» В 1998-2018 ГОДАХ

МБОО «Благодать» осуществляет благотворительную деятельность в Санкт-Петербурге и Ленинградской области с 1998 года. Работа организации направлена на формирование здорового образа жизни среди жителей этих регионов. В перечень её мероприятий входит первичная профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения, социальная реабилитация и адаптация людей, имеющих зависимость от психоактивных веществ, а также профилактическая работа с проблемной молодёжью.

Деятельность МБОО «Благодать» полностью соответствует требованиям «Национального стандарта РФ» (ГОСТ Р 54990-2012) и подтверждена сертификатом №8 от 18.08.2016 г.

Сотрудники:

За время своей работы в МБОО «Благодать» сформировалась команда настоящих профессионалов своего дела, достаточно компетентных в сфере противодействия распространению наркомании и алкоголизма и

оказании помощи лицам, нуждающимся в социальной реабилитации от ПАВ. Это опытные работники – психологи, социальные работники, социальные психологи, а также опытные консультанты в работе с зависимыми людьми.



Центр реабилитации:

На базе организации в Ленинградской области для людей, имеющих зависимость от наркотиков и алкоголя, открыт бесплатный Центр социальной реабилитации. Курс реабилитации проходит стационарно в течение срока индивидуально подобранного для каждого участника программы, с учётом вида и продолжительности зависимости – от 6 до 12 месяцев. За помощью в центр может обратиться любой человек – независимо от возраста, пола, вероисповедания, мировоззрения и места жительства.

Бесплатный центр социальной реабилитации рассчитан на разовое проживание 35 человек. За двадцать лет работы центра к нам обратились за помощью и так или иначе получили её около двух с половиной тысяч человек, нуждающихся в помощи. Все эти люди получили бесплатную консультацию наших специалистов, 420 человек полностью прошли программу реабилитации и вернулись в общество его полноправными членами. Из числа выпускников нашей программы было создано или восстановлено более 240

полноценных семей. Родилось порядка 130 здоровых детей. Процент выздоровления людей, обратившихся за помощью в нашу организацию, и полностью прошедших курс реабилитации, составляет 56,6%.

Для того, чтобы попасть в центр и стать участником программы реабилитации, в Санкт-Петербурге ведёт работу

Консультативный кабинет приёмной комиссии, где можно получить консультацию и направление для участия в программе.

Телефон приёмной комиссии:

8 (812) 923-13-01
или **8 (901) 309-03-15.**

МБОО «Благодать» тесно взаимодействует и открыта для сотрудничества в сфере противодействия распространению наркомании и алкоголизма со всеми заинтересованными государственными организациями и общественными объединениями.

Организация является членом Союза гражданских инициатив (Москва), зарегистрированный в феврале 2007 года и объединивший 43 неправительственные организации из семи Федеральных округов России. Также входит в состав «Межрегиональной ассоциации Некоммерческих организаций по решению проблем наркомании и алкоголизма СЕВЕРО-ЗАПАД» (Санкт-Петербург), регистрация с 20 января 2004 года.

О РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ «БЛАГОДАТЬ»

Адрес приёмной комиссии: Ленинградская область, Тосненский район, пос. Ульяновка (железнодорожная станция «Саблино»), ул. Свободная, дом 2. Телефон 8-(812)-923-13-01, директор Евгений Александрович Смиринский.



КАК Я ВЫЗДОРАВЛИВАЮ ОТ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Я пришла в Сообщество Анонимные Пищевые Зависимые в 51 год, 19 августа 2011-го, 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 отёки, 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 ещё большего веса. Себя я успокаивала тем, что талия у меня еще просматривается, что я выскокая и потому вес на мне так не виден, как на других... ещё 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 реально. Честную обратную связь мне давало общество: мой отец, который был эстет, как-то раз купил и принёс мне книжку, как уменьшить бедра. Родные называли меня «мишкой», когда видели, как я сметаю «запоем» коробки шоколадных конфет, торты, банки с мёдом. Я слышала упрёки 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, избыточные застолья, в праздники – оставленный 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 зарплатой, которая была небольшой, по при-

вычке первым делом покупала сумки дорогих деликатесов, мы обедали, а потом жили внатяжку, последние дни на каше и оладьях. В этом для меня была даже своеобразная романтика! Так, постепенно моя пищевая зависимость развивалась 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 днём. 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 люблю эту натуральную здоровую еду, что та, от которой я отказалась, для меня уже непривлекательна. И порции стали подходить мне.

Мой организм благодарно откликнул-

ся 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 ушёл 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 увеличила своёвольно и произвольно порции разрешённых углеводов, иногда очень сильно, ела запрещённые 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 реша-

ла с помощью еды. Опять ухудшилось здоровье: артриты, 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 моём «спасительном круге» – плане питания. С этого времени я вернулась к плану питания и пищевой трезвости, вернулась в группу Анонимных Пищевых Зависимых, вновь ежедневно препоручаю своё питание, равно как все сферы своей жизни – Богу. Только на 1 день! А потом ещё на один... Моё душевное состояние за год выровнялось, здоровье поправилось. Врач, которая меня наблюдает, сказала, что у меня всё в норме. И добавила: «это потому, что вы ведёте 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 даёт мне эмоциональную трезвость плюс, как бонусы, хорошее здоровье, ощущение свободы и счастья. Я придерживаюсь плана питания, регулярно хожу на группу, с удовольствием ем, 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 Анонимные Пищевые Зависимые

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СООБЩЕСТВО АНОНИМНЫХ ПИЩЕВЫХ ЗАВИСИМЫХ

ПОМОЩЬ БЕСПЛАТНАЯ, АНОНИМНАЯ
ГРУППЫ АНОНИМНЫХ ПИЩЕВЫХ ЗАВИСИМЫХ В ПЕТЕРБУРГЕ:

- 1) В.О., 13 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 д.30/22, помещение РОО «ВОСХОЖДЕНИЕ» воскресенье в 11.30.



ОБЪЯВЛЕНЫ ПОБЕДИТЕЛИ ПЕРВОГО ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА СЕМЕЙНОГО ТВОРЧЕСТВА «РАССКАЖИ МИРУ О СВОЕЙ РОССИИ»

1017 человек прислали на конкурс свои работы, 468 из которых созданы в видеоформате, 549 — как текстовые презентации. Все работы, поступившие на конкурс, двуязычны, переведены на английский язык. Лучшие из них готовятся к публикации на интернет-ресурсах англоязычного интернета. Географический охват конкурса составил 62 региона России. В Москву за своими наградами приехали дети и взрослые из ХМАО, ЯНАО, Забайкальского края, Астраханской, Тамбовской областей, Республики Башкортостан, Крыма, Чеченской и Карачаево-Черкесской республик, Санкт-Петербурга и других регионов России.

Цель проекта состоит в развитии инновационных форм «народной дипломатии», как фактора позитивного влияния на общественное сознание относительно российской действительности, а задачей является продвижение позитивного образа России в мировое сообщество через результаты творчества российских семей.

В церемонии награждения приняли участие представители дипломатического корпуса иностранных государств в России, министерств и ведомств Российской Федерации, общественные деятели — участники родительских, педагогических, моло-

26 февраля 2018 года в Общественной палате РФ состоялась церемония награждения победителей первого Всероссийского конкурса семейного творчества «Расскажи миру о своей России», организованного Национальной родительской ассоциацией социальной поддержки семьи и защиты семейных ценностей, Академией инновационного образования и развития, Школой английского языка «Easy Speak» при поддержке Министерства образования и науки РФ.

дежных ассоциаций и сообществ, ректоры московских вузов, иностранные студенты, а также творческие коллективы детских образовательных учреждений.

Открывая церемонию, ответственный секретарь Координационного совета Национальной родительской ассоциации, Алексей Владимирович Гусев подчеркнул, что участники, несмотря на юный возраст, смогли увидеть великое в малом и в своих работах показать многогранную любовь к Родине.

Как подчеркнула в своем приветственном слове, ректор Академии инновационного образования и развития, соорганизатор конкурса Ольга Владимировна Рубцова: «только через творчество мы сможем создать безопасное позитивное пространство, в котором нам будет комфортно жить».

По словам заместителя директора Государственного центрального музея современной истории России Надежды Фёдоровны Царёвой, конкурс дал возможность напомнить самим себе и всему миру о

традициях российских народов, прорывных моментах в истории, научных, культурных и спортивных достижениях.

Директор «Роскультцентра» Сергей Васильевич Першин отметил, что потрясён большим количеством откликов, и подчеркнул, что предложенный организаторами конкурса интересный формат с использованием современных технологий закономерен в эпоху информационной революции.

Посол по особым поручениям Республики Сан-Марино в России Юрий Валерьевич Алексеев поблагодарил участников за сделанную работу и, высказав уверенное предположение, что конкурс перерастёт в международный, пригласил

организаторов провести мероприятие в Сан-Марино.

Основным мотивом участия в конкурсе для детей стала возможность рассказать и показать свои любимые места сверстникам в России и за рубежом, а также попробовать себя в разных профессиях — журналиста, исследователя, дипломата, ведущего. Каждый автор нашёл свою тему, через которую воспроизвёл идею любви к Родине: кто-то рассказал о своей школе, местных достопримечательностях, кто-то об архитектуре, балете, традициях. Случился на конкурсе и удивительный эпизод. Победитель номинации «Видеопрезентация» в своей работе предсказал победу российской хоккейной команды в XXIII Олимпийских зимних играх-2018. Для учителей же важным стала образовательная составляющая — участвуя в конкурсе ребята пополнили словарный запас на английском и русском языках, освоили региональный компонент обучения.

РАБОТЫ УЧАСТНИКОВ МОЖНО УВИДЕТЬ ЗДЕСЬ:

<https://vk.com/telltheworldaboutrussia>
<https://www.facebook.com/telltheworldaboutrussia>
<https://ok.ru/telltheworldaboutrussia>
<https://www.instagram.com/telltheworldaboutrussia/>
<https://www.youtube.com/channel/UCkmnNbk-fdPeHyZ8MNjd>

КОНЦЕРТ В МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ!

7 апреля, в Международный день здоровья, который отмечается с 1950 года во всём мире, общественное движение «За мир без наркотиков» организует большое просветительское мероприятие-концерт, посвящённое здоровому образу жизни.

Мероприятие пройдёт в ТРЦ «Питерленд» по адресу: Приморский пр., 72, начало в 15.00. В программе выступления молодых талантливых

петербуржцев: шоу-балет «Тодес», инсейн-шоу, иллюзионисты, молодые исполнители и многое другое!!! Ведущим и соорганизатором

мероприятия стал Юрий Котик — заместитель руководителя Благотворительного фонда «Светлый мир», общественный деятель, вокалист, продюсер.

Для детей будут организованы развлекательные площадки — красочный аква-грим и фото будка, которые помогут сделать праздник для детей ярким и запоминающимся.

Во время мероприятия вы сможете принять участие в акции и поставить подпись под клятвой «Я обещаю жить без наркотиков» и получить просветительскую брошюру с правдой о наркотиках.

Узнав правду о наркотиках и их вредном влиянии, молодые люди формируют своё твёрдое убеждение никогда не принимать наркотики.

Только вместе мы сможем сделать Санкт-Петербург свободным от наркотиков!

Мероприятие проводится при поддержке ТРЦ «Питерленд» и администрации Муниципального округа № 65 Приморского района.

Ждём всех!

Вход свободный!

По всем вопросам обращаться к ответственному по связям с общественностью движению «За мир без наркотиков» Дине Ольгивой.

Телефон: +7 (921) 583-77-03

drugfreewold-spb@yandex.ru



СПб общество художников наива «РА-Дуга» приглашает на выставку «МИР ВОКРУГ НАС»

Открытие выставки состоится 13 марта 2018 года в Выставочном Центре СПб Союза Художников в 16 часов. Выставка работает до 18 марта по адресу ул. Большая Морская, 38

Время работы: 12.00 - 19.00 (понедельник - выходной)

Купцова Роза. Кот на палино 2018
Светлана Алексеева. На Мостовом 2017
Марина Макаренко. Чаепитие 2017
Людмила Силиванова. Процент Просвещения 2018

Общество художников наива «РА-ДУГА» занимается по вторникам с 14.00 до 17.00 в РЕО «АЗАРИЯ», по адресу: СПб, ул. Большая Пискаревская, дом 34.
Руководитель СПб Общества наива «РА-Дуга» Член Союза Художников России, Фаррахов Ильдус Назипович

На занятия приглашаются все желающие рисовать. Занятия помогают каждому участнику развить свои природные способности, запись по тел.: 570-22-52 или +7(981)686-42-36.

INTERCONTINENTAL SOBER CUP

Главный арбитр — В. Пастухов.

Группа А: 1. Аден Сити — 7 (2-0); 2. Трезвый Мир — 4 (2-2); 3. Арарат — 4 (1-1); 4. Зебры -1 (1-3).

Группа В: 1. EG-Sport — 7 (6-2); 2. ХФЛ — 5 (5-4); 3. Карабах — 2 (2-4); 4. 1.ФК Фёдор Углов — 1 (4-7).

Полуфиналы: Аден Сити 2 (1) — 1 (1) ХФЛ, EG-Sport 2(1) — 1 (1) Трезвый Мир

Матч за седьмое место:

1. ФК Фёдор Углов 2 — 0 Зебры

Матч за пятое место:

Карабах 3 — 0 Арарат

Матч за третье место:

ХФЛ 1 — 2 Трезвый Мир

Финал: Аден Сити 2 — 0 EG-Sport

Лучшие бомбардиры: 5 Фёдор КОЧАНЖИ (оба — 1. ФКФУ), Мохаммед АЛЬ-НАХАЙ (АС), Станислав ЕФИМОВ (ХФЛ), 3 Лукас НДОНГ (EGS), Магомед АЛАХВЕРДИЕВ (Карабах).

Лучшие ассистенты: 4 Тимур ХАРИСОВ (1. ФКФУ), Руслан АЛИЕВ (Карабах).

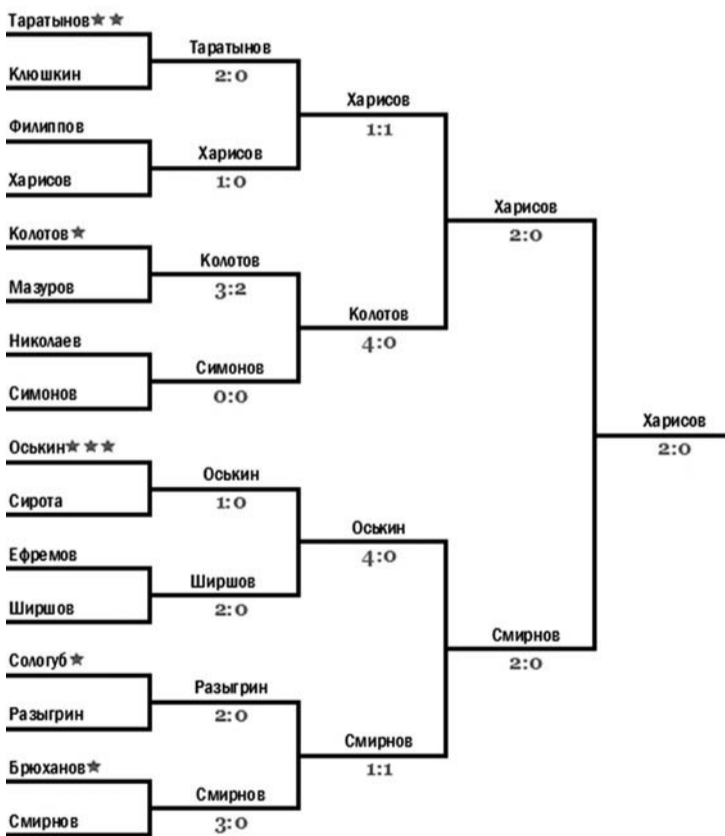
Лучший вратарь: Самер ЛАБРШ (АС).



Состав победителей: С. Лабрш — М. Аль-Нахай, А. Касем, Ф. Муссаид (к), Ш. Аболлош, Х. Мохеен-Хасан, И. Отохагуа, А. Фемл-Оке.

football IQ league

Кубок ФIQL



Тимур ХАРИСОВ (Калининград) Победа в дебютном сезоне!

ФИНАЛЬНЫЙ ВОПРОС КУБКА

Название представителя какого из сообществ мира животных (см. нижнюю таблицу) содержится в фамилии известного тренера, под руководством которого стал знаменитым зашифрованный в ребусе футболист, лучший игрок своей страны? Название клуба, с которым связана большая часть футбольной их карьеры, состоит из вопросительного слова и местоимения.

Дополнительный гол в ворота соперника и ещё одно дополнительное очко в турнирной таблице, если будет верно названа фамилия этого футболиста.



копытные	кошачьи	пёсьи	птицы	рыбы

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**. Телефон: 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 алгоголизма** 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 алгоголизма». 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 массовой коммуникации Свидетельство о регистрации: ПИ № 2 – 7000 от 9.01.2004
Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции
При перепечатке ссылка на газету «Свободная страна» обязательна
Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты
Отпечатано в ООО «РИП-СПб». 19.03.2018 г. Т-1000 экз. Бесплатно

