



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

ЧИТАЙТЕ:

- Акция БФ «ДИАКОНИЯ» «Защити себя сам»**
..... стр. 2
- Проблема духа (реабилитация наркозависимых)**
Координационный центр Петербургской Епархии
..... стр. 3
- Клуб «ВОСХОЖДЕНИЕ» и группы взаимопомощи**
Обращение «Дом надежды на Горе»
..... стр. 4
- «Школа консультантов» в Москве**
..... стр. 5
- Истории выздоровления через группы Нар-Анон**
..... стр. 5-6
- «Страна живых» – программа реабилитации в Подмосквье**
..... стр. 6
- Форум трезвенников в Сочи**
Школьный Волшебник
..... стр. 7
- Мифы о табаче**
..... стр. 8

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Свободная страна

№ 21-22 (148-149) • 2017



ФОНД РАЗВИТИЯ И ПОДДЕРЖКИ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ВНИМАНИЮ ГРАЖДАН!

С 13 по 24 ноября 2017 года на территории Санкт-Петербурга и Ленинградской области проходит второй этап Общероссийской антинаркотической акции «Сообща, где торгуют смертью».

Сообщить о фактах незаконного оборота наркотических средств и адресах, по которым осуществляется продажа наркотиков, вы можете по телефону: (812) 573-12-95.

Также граждане могут направить сообщение, используя форму обратной связи официального сайта ГУ МВД России, или направить анонимное сообщение через модуль «Сообща о наркоточке».

Пресс-служба ГУМВД по Санкт-Петербургу и Ленинградской области

Сайт Межрегиональной Ассоциации НКО по решению проблемы наркомании и алкоголизма «СЕВЕРО-ЗАПАД»
<http://a-severo-zapad.blogspot.com>



Вторая научно-практическая конференция

«КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕСОЦИАЛИЗАЦИЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ НАРКОТИКОВ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ»

Организаторами конференции являются Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга и Санкт-Петербургский благотворительный общественный фонд медико-социальных программ «Гуманитарное действие» (далее – фонд «Гуманитарное действие»).

Конференция проводилась при поддержке Правительства Санкт-Петербурга.

В работе конференции приняли участие представители федеральных и региональных органов государственной власти, органов местного самоуправления, государственных медицинских организаций и организаций социального обслуживания населения, научных и учебных центров, социально ориентированных некоммерческих организаций, занимающихся вопросами комплексной реабилитации, ресоциализации и социальной адаптации потребителей наркотиков.

Количество участников конференции: более 100 человек из шести регионов Российской Федерации.

Программа организаторов конференции предусматривала всестороннее обсуждение проблем комплексной реабилитации, ресоциализации и социальной адаптации зависимых и созависимых лиц в рамках пленарного заседания и семи «круглых столов».

Санкт-Петербург, «ПетроКонгресс», 9-10 ноября 2017 года

Вот основные темы, которые обсуждались участниками конференции:

«Формирование и развитие региональных сегментов национальной системы комплексной реабилитации и ресоциализации потребителей наркотиков»;

«Актуальные проблемы профилактики наркомании, ВИЧ-инфекции и других социально значимых заболеваний в современном медиа пространстве России»;

«Наркомания, ВИЧ-инфекция и туберкулез»;



«Совершенствование межведомственного взаимодействия в рамках комплексной реабилитации и социального сопровождения потребителей наркотиков»;

«Эффективность социальной рекламы в профилактике наркомании и ВИЧ-инфекции»;

«Женщины наркозависимости»;

«Проблемы первичной профилактики и комплексной реабилитации несовершеннолетних потребителей психоактивных веществ».

На основе представленных участниками конфе-

ренции материалов подготовлены и изданы проект резолюции и сборник материалов конференции.

На сегодня в Петербурге – около 20 тысяч людей, которые регулярно употребляют наркотики. Средний стаж употребления – 15 лет. Возраст – 35-38 лет. Как вернуть этих людей обществу, семье, и, самое главное, – самим себе? Это – центральная тема Второй научно-практической конференции, посвященной реабилитации, ресоциализации и социальной адаптации людей, употребляющих наркотики (ЛУН).



В этом году состав участников расширен, приглашены эксперты из Польши – страны, в которой давно и успешно практикуется самые разные способы помощи наркозависимым. Российским коллегам также есть чем поделиться – в Петербурге больше 20 лет работает «Школа независимости Валентины Новиковой», в Ленинградской области – БФ «Центр реабилитации «Дом надежды на Горе».

Исполнительный директор БФ «ДИКОНИЯ» Е.Е. Рыдалевская на конференции была модератором круглого стола «Формирование и развитие региональных сегментов национальной системы реабилитации и ресоциализации потребителей наркотиков». На «круглом столе» прозвучали доклады В.В. Новиковой, Е.А. Кириной Александры Сконеchna и протоиерея Максима Плетнёва. Елена Евгеньевна показала фильм «Мы» о реабилитационном центре «Сологубовка» и сделала презентацию о терапевтической среде, как основе реабилитационного процесса.

На конференции активно обсуждались, какую роль в помощи людям, употребляющим наркотики, и их семьям играют СМИ. Интернет-порталы и газеты с завидной регулярностью сообщают о количестве изъятых наркотиков и антинаркотических мероприятиях. Более насущные вопросы – например, куда обратиться человеку, который хочет прекратить употребление, на какую помощь он может рассчитывать тот или иной реабилитационный центр или государственное учреждение, – остаются в тени. Участники конференции вместе активно искали пути выхода из этого тупика. Предложения участников вошли в резолюцию конференции.

Окончание на 2-й стр.



«КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕСОЦИАЛИЗАЦИЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ НАРКОТИКОВ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ»

Окончание.
Начало на 1-й стр.

В рамках конференции работала выставка некоммерческих и общественных организаций, которые осуществляют свою деятельность уже много лет в первичной профилактике наркомании и алкоголизма, так и в сфере реабилитации и ресоциализации наркоалкогозависимых, в оказании психологической помощи родственникам больных людей. Это такие известные в Санкт-Петербурге и в России организации, как БФ «ДИАКОНИЯ», РОО «ВОСХОЖДЕНИЕ», БФ «Укрепление семьи», РОО «Питер без наркотиков», Культурно-спортивное движение «Трезвая лига», ВОД «Общее дело», АНО «Голос матери», АНО «Новая жизнь», АНО «Добрый самарянин», НП «Преображение», Терапевтическое сообщество «Анонимные Наркоманы», РЦ «Страна живых», федеральный проект «Трезвая Россия». На столиках были разложены раздаточные материалы: буклеты, листовки, визитки, газета «Свободная страна». Возле столиков работали специалисты и волонтеры

организаций, которые отвечали на вопросы гостей конференции.

Прошла конференция на достаточно высоком организационном уровне, за что большое спасибо фонду «Гуманитарное действие» в лице генерального директора Сергея Дугина и всей его дружной команды. Хороший раздаточный материал для участников конференции.

Спасибо организаторам и

участникам конференции, хочется надеяться на реальное повышение эффективности взаимодействия государственных органов власти и некоммерческих, общественных организаций в сфере реабилитации и ресоциализации наркозависимых, увидеть реальный позитивный результат этого взаимодействия.

Яков ГОДОВИКОВ,
главный редактор газеты
«Свободная страна»



Патриаршее поздравление епископу Каменскому и Алапаевскому Мефодию



Его Преосвященству
Преосвященнейшему МЕФОДИЮ,
епископу Каменскому и Алапаевскому

Ваше Преосвященство!

Примите мои сердечные поздравления с 60-летием со дня рождения вкупе с молитвенными пожеланиями доброго здоровья и бодрости духа, мира и неоскудевающей о Господе нашем Иисусе радости.

Начало Вашего служения на ниве Божией было положено в Ивановской епархии, где Вы принесли монашеские обеты, были облечены в диако́нские и пресвитерские ризы и многие годы исполняли различные ответственные послушания, особое внимание уделяя работе со страждущими от недуга наркомании.

По прошествии времени Небесный Владыка сопричислил Вас к сонму преемников апостольских и судил Вам управлять Каменской епархией. Радея о благе местной Церкви, Вы стремитесь со тщанием совершать епископские труды, заботитесь о всестороннем развитии приходской жизни во вверенном Вашему попечению уделе, о приведении людей ко Христу, «Который хочет, чтобы все люди спаслись и достигли познания истины» (1Тим. 2, 4).

Во внимание к Вашему служению и в связи с отмечаемой знаменательной датой полагаю справедливым удостоить Вас ордена преподобного Серафима Саровского (III степени).

Предстательством Пречистой Девы Богородицы да споспешествует Вам Премудрый Господь в дальнейшем архипастырском делании.

С любовью во Христе,

+ КИРИЛЛ
ПАТРИАРХ МОСКОВСКИЙ И ВСЕЯ РУСИ

АКЦИЯ «ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ!»

В городском консультативно-диагностическом центре для детей «Ювента» (репродуктивное здоровье) состоялся День открытых дверей. В череде обучающих мероприятий для подростков, семинаров со специалистами и диагностических консультаций прошла акция по экспресс-тестированию молодёжи на ВИЧ-инфекцию.

Перед входом в здание медицинского центра «Ювента» был установлен мобильный пункт тестирования на ВИЧ-инфекцию Благотворительного фонда «Диакония», где каждый желающий старше 16 лет, смог пройти анонимно и бесплатно экспресс-тестирование на ВИЧ-инфекцию, в течение нескольких минут узнать свой результат и получить консультации специалистов. Экспресс-тестирование проводилось так же в двух кабинетах медицинского центра «Ювента» с участием специалистов по проведению до-тестового и пост-тестового консультирования.

В тестировании на ВИЧ-инфекцию приняли участие 164 человек. Подростки посетили семинары по профилакти-

ке ВИЧ-инфекции, подготовленные организаторами.

Все участники получили профилактические информационные материалы, представленные Центром СПИД. «Количество молодёжи, посетившей акцию в «Ювенте» говорит о том, что подобные мероприятия востребованы», – отметила заместитель главного врача по профилактике и медицинской работе Центра по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями Любовь Григорьевна Тарита.

Акция «Защити себя сам!» организована благотворительным фондом «ДИАКОНИЯ».

Пресс-служба БФ «ДИАКОНИЯ»



— Когда Церковь начала заниматься реабилитацией наркозависимых?

— Болезнь зависимости как глобальная проблема появилась не так давно. Распространению её способствовало введение в потребление современного человека психоактивных веществ. Многие из них были открыты, а другие синтезированы в последние столетия. Когда вещества были брошены на рынок, многие люди стали воспринимать их как некие лекарства, меняющие настроение и поведение. Но, как оказалось, вместе с настроением меняется и сама личность человека. Церковь включилась в работу, как только явление стало массовым. Надо сказать, в целом с патологическими зависимостями начали работать раньше — ещё когда в России появилась проблема алкоголизма. Также в дореволюционной России была и практика по реабилитации зависимых людей. Существовали такие колонии, общины выздоравливающих наркоманов на островах в Финском заливе недалеко от Санкт-Петербурга. В советское время Церковь не участвовала в практике по излечению наркозависимых. А со сломом общественной формации, в новой России, когда с одной стороны к нам мутным потоком в большом количестве пошли психоактивные вещества, а с другой стороны, религия вернулась в свободную жизнь общества, постепенно вызрел и институт душепопечительства наркозависимых. Такие практики возникали стихийно, по запросам людей, которые просили священников помочь пережить им самим или их детям какие-то внутренние изменения, проблемы, вызванные наркотиками. Так возникли реабилитационные центры — общины при епархиях, при монастырях и приходах. И параллельно открывались частные клиники, в работе которых стали участвовать священники.

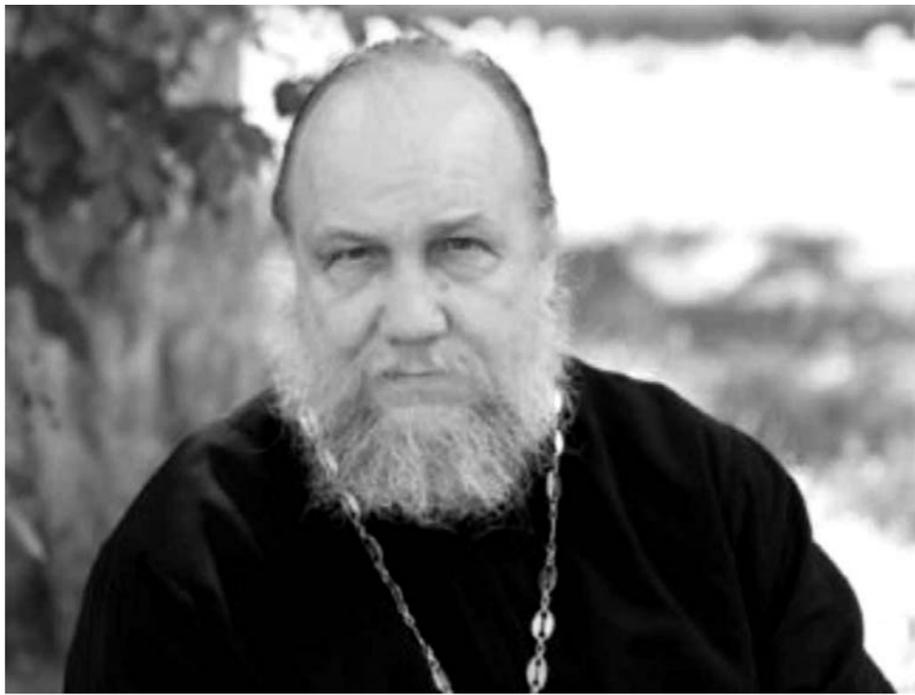
— В настоящее время такая работа централизована?

— В целом — да. В составе Синодального отдела по благотворительности и социальному служению работает Координационный совет по противодействию наркомании, существует общецерковный документ «Об участии Русской Православной Церкви в реабилитации наркозависимых». При этом какого-то специального образования душепопечители не получают. Обычно это люди, которые совершенствуют свои знания, выбирая различные программы, курсы. Конечно, они в той или иной мере владеют богословием, часто имеют психологическое образование, ведут психологическую или психотерапевтическую практику. Это не обязательно священники. В душепопечители приходят люди из социальной сферы, многие педагоги... Врачи приходят в меньшей степени. Они и так завалены своей работой.

— Какие перспективы у церковного участия в терапии?

— Оно будет расширяться. Совершенно понятно, что без нравственно-духовного элемента в терапии наркозависимых не обойтись. А таких зависимых, увы, много. По данным МВД, в нашей стране около 1,6% населения регулярно употребляет наркотики. Это 2,31 миллиона человек.

— А как обстоят дела участием церкви в подобной деятельности на Западе?



ПРОБЛЕМА ДУХА

В России продолжает развиваться православное душепопечительство наркозависимых. Об особенностях и перспективах такой работы мы поговорили с иеромонахом Диомидом (Кузьминым), руководителем Центра реабилитации наркозависимых при Брянской епархии.

— В отличие от России, где этот опыт был прерван советской властью, на Западе сформирована богатая традиция христианской терапии наркозависимых. Особенно это касается США, страны, изначально основанной гонимыми переселенцами, в культуре которых христианство играло исключительную роль. Сейчас, конечно, в Америке христианское душепопечительство наркозависимых представлено уже в меньшей степени, ведь Америка меняется, но всё же остается более религиозна, чем Европа. В Европе традиционно тон в лечении наркотических аддикций задает светский подход. Церковь в Европе, будь это католическая или какая-то из протестантских церквей, либо разделена с государством, либо имеет конкордат (соглашение с государством), по которому может выполнять часть социальной работы. Такой консенсус и у нас в обществе есть: в России Церкви выделено некое пространство для работы с людьми пожилыми, ментально травмированными, уязвимыми, больными и так далее. Для лечения больных зависимостями используется и разработанная, широко известная, апробированная на Западе программа «12 шагов». Православные реабилитационные центры этой программой пользуются, вообще с большим вниманием относятся к достижениям западных христиан в этом вопросе. В то же время мы должны понимать, что может быть ряд моментов, не подходящих для российской ментальности или противоречащих Православной традиции. Поэтому, конечно, нужно совершенствовать методики, активно работать с ними, предлагать свои.

— Насколько масштабна православная система реабилитации наркозависимых?

— Сейчас действует более 70 реабилита-

ционных центров по нашей стране. И есть ещё больше учреждений, которые просто привлекают к работе в них православных священников. Работают, кстати, не только епархиальные реабилитационные центры, но и другие структуры, например, адаптационные квартиры. Когда человек из реабилитационного центра приезжает жить в город, его часто селят в такую квартиру. Ведь на срок от полугода или год он изолировался от общества, и ему нужно снова к нему привыкать, со всей своей уязвимой психикой снова выходить в мир. Такой человек на время селится в адаптационной квартире, которую содержит церковь. Там он живёт, а работает в городе. За таким человеком ведутся наблюдения, с ним общаются, поддерживают его, заботятся об устранении стресса.

— Наверное, стресс, усиленный тем, что наркоманов отторгают в обществе, часто заставляет их скатиться снова в болезнь?

— Не только из-за этого они возвращаются к наркотикам. Есть много факторов. Это ведь ещё и биохимические процессы в организме, которые нужно переналадить. Не перебороть, а перенаправить, скажем так. Но, конечно, общественная стигматизация, тоже играет свою губительную роль. Таких людей сильно отторгают, выбрасывают их, особенно, наркоманов и алкоголиков со стажем. Им нужно общение, поддержка, что и предоставляют душепопечители и общины.

— А если наркоман — человек не православный или не воцерковленный, он может обратиться в какой-нибудь епархиальный центр?

— Да, обращаются и такие люди. Они соглашаются жить по распорядку, который включает время для молитвы и духовных бесед. Если люди не хотят, их никто не обращает в православие, им ничего не навязывается. Вообще в первое время душепопечители, как правило, не ведут никаких иных духовных бесед, кроме бесед на тему болезни. Уже потом, когда она начинает отступать, можно свободно говорить и о другом — о жизни, о духовности.

— В чём особенности христианского воззрения на наркоманию, чем оно отличается от секулярного?

— Христианство постулирует духовный подход. Мы рассматриваем наркоманию или алкоголизм не как проблему тела, не как случай телесной ущербности, а как проблему духа. Очень часто за наркоманией стоят

неправильные отношения с родителями, которые отражают неправильные отношения с Богом. Если родители не смогли дать любви и заботы детям, то, как правило, дети скатываются в ту или иную зависимость, в том числе и наркоманию. Надо восстанавливать их отношения с родителями, потом с Богом. И, конечно, это долгий путь, полный рефлексий.

— А если родителей уже нет или невозможно восстановить отношения с ними, то процесс происходит в голове? Напоминает психоанализ...

— Конечно, тогда работа идёт на ментальном уровне. Психоанализ — вообще во многом христианская вещь. Это ведь европейская культура, а она, если смотреть глубоко, основана на библейском взгляде на человека, на воззрении о том, что человек пал и содержит в себе некую повреждённость, проблематичность человеческой природы. В ней и таятся семена болезни, разных болезней. И особенно в духовном смысле понятно и видно, что зависимость — это глубокий комплексный феномен внутреннего слома, который происходит из-за отсутствия любви. Через категории любви можно многое понять, и к такому пониманию как раз призывает христианство. Вот, иногда кажется, чего же не хватает человеку? Есть то и это, а он сломался. Что отсутствует в его жизни? Просто у него нет любви. Или же, бывает, что есть любовь неправильная, которая давит и душит на человека. Например, гиперпекающая мать часто превращает ребёнка в инвалида. Зависимость от матери может перейти в другую болезненную зависимость — наркоманию, игроманию, трудоволизм...

— Игроманы тоже обращаются в православные реабилитационные центры?

— Меньше, конечно. Но у нас есть реабилитационные в ближнем зарубежье. В Эстонии, например, статистика такая: наркоманы уже не обращаются практически, теперь одни игроманы. Связано это с заместительной терапией, которая процветает в Эстонии.

— Общение душепопечителей и больных христианство рассматривает как взаимное исцеление. Расскажите, пожалуйста, что это значит? Какое исцеление в своей работе получает душепопечитель?

— Да, это взаимное исцеление. Важно понимать, что душепопечительство — это актуализация призвания. В этой сфере невозможно задержаться случайному человеку. Это тяжёлая работа, или, правильнее сказать, тяжёлое служение. Часто это служение становится делом жизни. Душепопечитель жертвует многим, и эта жертва освящается Богом, который тоже жертвует Себя человечеству. Это синергия человека и Бога, а также соработничество дающего человека, то есть душепопечителя, и того человека, которого исцеляют. Само призвание понимается, осознаётся через время и испытания. Многие проходят путь сомнений — оставаться ли на такой работе или нет? Некоторые душепопечители приходят к нам работать после неудач в жизни. Кто-то уходит и потом возвращается обратно. Они и сами часто содержат в себе внутреннее ранение. Существует концепция раненого целителя. Это концепция из католического богословия, но её можно назвать общехристианской. Согласно таким взглядам, человек не может помогать людям, не будучи сам в той или иной мере ранен тем, в чем он людям помогает. Разные душепопечители действительно говорят, что имели это ранение внутри себя. Ранение, которое связано с нехваткой любви, с несовершенством человеческих отношений. И с одной стороны это ранение обижало, а с другой стороны оно же привело душепопечителя к осознанию его призвания, а других людей, таким образом, к исцелению.

**Координационный центр
Санкт-Петербургской Епархии**

**КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ
НАРКОМАНИИ И АЛКОГОЛИЗМУ,
ОТДЕЛ ПО СОЦИАЛЬНОМУ СЛУЖЕНИЮ И ЦЕРКОВНОЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ ЕПАРХИИ
Тел. 8-911-170-54-04**

**Центр был создан в сентябре 2014 года в целях улучшения
и оптимизации работы православной реабилитации и профилактики.**

Руководителем центра назначен протоиерей Максим Плетнёв.
Работа Координационного центра (КЦ) будет вестись в трёх направлениях:
- Наркозависимость, руководитель направления — протоиерей Максим Плетнёв;
- Алкогольная зависимость, руководитель направления — о. Игорь Илюшин;
- ВИЧ заболевания, руководитель направления — о. Георгий Пименов.
Все участники Координационного центра — люди с огромным многолетним опытом работы.

antinarco.org, kc.eparhia@mail.ru

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 больным 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 и воскресенье в 21.00, во вторник, четверг, пятницу в 19.00. В субботу ещё в 16.00 (открытая группа).

Группа взаимопомощи АА «СТУПЕНИ» 21 октября отметила свои 29 годиков!!! Поздравляем родных и друзей с такой огромной годовщиной! Сотни людей перестали употреблять это бесовское зельё и стали Людьми, Людьми трезвыми, уважающими себя и других, получающих радость и удовлетворение от трезвой жизни – и это круто!

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.

+++

Группа «Семья» Сообщества Анонимные Семьи» для родственников и друзей алкоголиков, наркоманов, игроманов, людей с эмоциональными проблемами. Добро пожаловать еженедельно по средам с 18.00 до 19.30. Адрес: г. Пушкин, Фуражный пер., 4, храм Сергея Радонежского, в здании культурно-просветительского центра при храме, комната 20. Автобусы от вокзала в Пушкине 381, 378, маршрутки 402, 347, остановка «Орловские ворота». Тел. для справок: 8-911-827-72-59, 8-921-421-44-84.

+++

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 тел.: 8-911-783-28-71.
E-mail: yagod54@mail.ru.

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



ПОМОГИТЕ НАМ ПОМОЧЬ ДРУГИМ!

УВАЖАЕМЫЕ ДРУЗЬЯ!

Обращаем к вам в надежде на то, что наша деятельность во благо нуждающихся в реабилитационной помощи найдёт отклик в ваших сердцах.

Наш центр уже помогает тысячам людей, страдающим от алкоголизма (более 7000 за 21 год существования центра).

Все, кто поступают в «Дом надежды на Горе» в надежде получить помощь, – люди, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации. Многие из них в силу своего заболевания и сопутствующих ему драматических обстоятельств оказались лишены дома, семьи, работы, нормальных человеческих условий существования, поддержки близких. Большая часть нуждающихся в помощи поступают к нам с двойной зависимостью – алкогольной и наркотической.

Мы помогли очень большому количеству людей встать на путь трезвости и избавления от наркотиков, вернуться в общество, в семью, вновь при-

ступить к профессиональной деятельности.

Тысячи родных и близких наших выпускников получили в центре необходимую помощь по «Семейной программе».

Более 21 года существования «Дома надежды на Горе» принцип благотворительности является базовым принципом деятельности нашего центра. В условиях сокращения пожертвований из-за трудной финансовой ситуации в стране мы боролись с нуждой, держась до последнего. Мы вы-

нуждены были объявить о частичном софинансировании реабилитации со стороны самих реабилитантов. Но это совсем небольшая возможность решить финансовые проблемы «Дома надежды на Горе».

Несколько лет подряд, помимо благотворительных пожертвований, источником нашего весьма скромного существования была государственная поддержка в виде субсидий. В 2017 году мы вновь выиграли такую субсидию, но, не успев её полу-

чить, оказались лишены этого вида финансовой поддержки – субсидия была отозвана по формальным признакам.

Сейчас «Дом надежды на Горе» оказался в катастрофической финансовой ситуации.

Мы уверены: в мире, где каждый связан с другим, не бывает чужой беды. И каждый наш добрый поступок ради ближнего отражается на нашей собственной жизни, на жизни будущих поколений.

Просим вас оказать помощь в той форме, которая для вас возможна. Для нас сейчас важно обратить внимание общественности, властей на сложившееся положение. Ваше письмо поддержки, финансовая или любая другая помощь (например, размещение нашей просьбы о помощи на своих ресурсах), возможно, помогут переломить ситуацию.

**ПОМОГИТЕ НАМ
ПОМОЧЬ ДРУГИМ!**

<http://houseofhope.ru/>
контакты.html

Пресс-секретарь центра
Радмила ДВИЗОВА



**Центр помощи людям,
страдающим алкогольной и
наркотической зависимостью и
их родственникам.**

г. Санкт-Петербург, ул. Колпинская, д. 27

тел. 8-921-951-43-52

г. Псков, ул. Чудская, д. 4

8-921-501-11-40

www.ruchey.org

e-mail: info@ruchey.org



**С юбилеем,
дорогой друг!**

Дмитрию ШАГИНУ

Дорогой Дмитрий!

Нет таких слов, которые могли бы в полной мере выразить наши чувства к тебе в этот особенный – юбилейный – день рождения! Где бы мы ни находились сегодня – даже за тысячи километров – мы обнимаем тебя с большим теплом и бесконечной любовью. Сердечно благодарим тебя за возможность называть тебя нашим другом. За твоё необыкновенное творчество. За доброту и постоянную помощь. Пусть будут дни твои насыщены яркой энергией и светом.

С любовью и признательностью
твой «Дом надежды на Горе»
29 октября 2017 г.



Международный Фонд «ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ «ДОМ НАДЕЖДЫ НА ГОРЕ»»
188508, Россия, Ленинградская обл., Ломоносовский р-н, д. Переволки, 16,
+7-812-337-47-17; +7-812-337-47-74; help@houseofhope.ru; www.houseofhope.ru



**СЕМЕЙНЫЕ ГРУППЫ
АЛ-АНОН**

**ПОМОЩЬ СЕМЬЯМ
АЛКОГОЛИКОВ**

(812)
981-90-11

**АНОНИМНО,
БЕСПЛАТНО**

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 ГРУПП 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»)

**НАШИ ПОСТОЯННЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ПАРТНЕРЫ**

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.cm.k

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-алкогозависимых. Адрес: Ленинградская область, Тосненский район, пос. Ульяновка, ул. Свободная, 2. Тел. 8 (812)923-13-01.

Сайт: <http://grace-rehab.ru/>

6. ООО «Системные инновационные технологии СИТЕЛ» – генеральный директор **Иван Николаевич Годовиков**, г. Новодвинск Архангельской области, производство железобетонных изделий. Моб. тел. 8-911-599-74-15. E-mail: sytel09@mail.ru

Впервые в Москве!**Школа независимости****Валентины Новиковой**

первые среди лучших



Друзья, рады сообщить вам, что открывается "Школа консультантов" Модуль №1 1-3 декабря

Запись по тел: 8-962-048-77-98

1-3 декабря СОСТОИТСЯ ПЕРВЫЙ ИЗ ПЯТИ МОДУЛЕЙ «ШКОЛЫ КОНСУЛЬТАНТОВ» В.В. НОВИКОВОЙ

Программа ориентирована на психологов, социальных работников, руководителей реабилитационных центров, консультантов, волонтеров, которые уже имеют практический опыт работы или только делают первые шаги в профессии.

Интенсивный курс «Школы консультантов» направлен на получение и расширение знаний о психологическом консультировании, уникальных инструментах и техниках для ведения групп. В ходе обучения участники изучают основы работы с химически зависимыми людьми. Помимо исчерпывающего лекционного материала обучение предполагает участие в индивидуальных сессиях, групповую психотерапию, тренинги.

По окончании обучения участники получают удостоверение от Восточно-Европейского института психоанализа о повышении квалификации, а также сертификат от «Школы независимости Валентины Новиковой».

СТОИМОСТЬ.

Прохождение одного модуля: 12.600 рублей.

СПОКОЙСТВИЕ – МОЯ НАГРАДА

Каждое утро уже много лет до завтрака я сажусь на своё любимое место на кухне, где рядом в шкафчике вся нужная духовная литература и ежедневник, в котором я составляю план на день. Раньше очень спешила, с вечера напланировав кучу дел, записывала очень много и хаотично, не обдумав порядок, необходимость, важность (приоритеты) каждого действия, решения были спонтанными и результаты – плачевны.

С годами заметила, что если утром не прочитаю страничку из нашего программного «Ежедневника», то день как-то не складывается, вечером отслеживаю неудовлетворённость прожитым днём. Теперь: сначала главное – молитва, размышления, медитация и передача себя, близких, всех дел Высшей Силе. «С помощью молитвы

ИСТОРИЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

и медитации я могу оставаться спокойной, способной слышать и думать, не теряя благоразумия» (*Ежедневник ДОСН*). А результат зависит от спокойствия, принятия и добра. «Добрые дела откроют двери рая, смирение введёт вас в рай, а любовь узрит Бога. Если за молитвой не следуют добрые дела, молитва мертва», – говорил старец. (*Из воспоминаний келейницы монахини Параскевы [Ростиашвили] о Преподобном Гаврииле [Ургебадзе]*)

«Нам приходит ответ на наши молитвы, мы находим решение наших проблем, мы облегчаем наши страдания, но только тогда, когда мы сами подготовили себя к этому» (*Ежедневник ДОСН*).

Как-то вспоминая свою прошлую жизнь до программы, которую в порывах отчаяния, иногда, мне хотелось забыть, вычеркнуть, выбросить из памяти (словно перебирая свои вещи в доме), я вдруг вспомнила, что и раньше я многое сначала обдумывала, обсуждала с мужем и знакомыми, спрашивала об их опыте, анализировала, но делала так, как у меня получалось и когда заранее не ожидала результата, то всё складывалось удивительным образом. То состояние смирения и принятия творило чудеса, а сейчас перед любым делом я возвращаю себя в то состояние спокойного, уверенного принятия происходящих событий. Благодарю Бога за людей и события, указывающих мне путь.

Настя К.

(группа Нар-Анон «Солнышко»)

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, 19-20.00

«СОЛНЫШКО»: ул. Большая Подъяческая, 34 – среда, 18-19.00

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

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

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

«СЧАСТЬЕ»: Литейный пр., 44 – суббота, 16-17.15.

ПЛАН РАБОТЫ РБОО «АЗАРИЯ» на декабрь 2017 года С НОВЫМ 2018 ГОДОМ!

1. ПЕРВИЧНЫЙ ПРИЁМ – ДЛЯ РОДСТВЕННИКОВ ЗАВИСИМЫХ (наркотики, алкоголь, азартные игры) по четвергам, с 18.00 до 21.00 (бесплатно). Предварительная запись по тел.: 570-22-52, +7(911)180-68-08.

2. ОБУЧАЮЩИЕ СЕМИНАРЫ по вторникам (бесплатно) – для специалистов и родственников зависимых, с 18.30 до 20.00.

5.12. «ЙОГА ОТ ЗАВИСИМОСТИ И СОЗАВИСИМОСТИ. ДЫХАНИЕ. ТЕХНИКИ МЕДИТАЦИИ. КАК ЭТО РАБОТАЕТ? ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА». Живой опыт от ведущих **Алисы Лисенковой** (мастер йогатерапии) и **Семёна Доля** (психолог, консультант по химической зависимости). Восстановительный Центр «Дорога к себе». Тел.: +7 (911)740-95-45, http://vk.com/alisa_yogatherapy

12.12. «РБОО «АЗАРИЯ» – ПОМОЩЬ И ИНФОРМАЦИЯ О ПОМОЩИ ЗАВИСИМЫМ И ИХ СЕМЬЯМ». Представители РБОО «АЗАРИЯ», личные истории, рассказ о деятельности «АЗАРИИ». Конт. тел.: (812) 570-22-52, моб. +7 (911)180-68-08.

19.12. «КАК ПРОЙТИ 12-й ШАГ ИЗ 12-ШАГОВОЙ ПРОГРАММЫ». **Татьяна Владимировна Осина**, семейный психолог, расстановщик по Б. Хеллингеру, специалист по зависимостям, конт.тел.: 906-31-30, <http://dvizenie.org>

26.12. «ПРЕДНОВОГОДНЕЕ ЧАЕПИТИЕ И АВТОРСКИЕ ИГРЫ ДЛЯ ПОЛЬЗЫ И УДОВОЛЬСТВИЯ». **Галина Иосифовна Саганенко**, доктор социологических наук, профессор, автор игр и член «АЗАРИИ», конт. тел. +7-960-260-90-42.

Региональная благотворительная общественная организация «АЗАРИЯ» (Матери против наркотиков)

Адрес: Санкт-Петербург, ул. Большая Подъяческая, 34
Тел.: +7 (812)570-22-52, +7 (911)180-68-08
(понедельник-суббота, с 15 до 21 часа)
Email: azaria.info@gmail.com
<http://azaria.rusorg.ru>

АКАДЕМИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЛУЖБА

Гл. врач - д-р Ганков Г.В.

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. Свиштунов; профессор, доктор медицинских наук М.Ф. Лукманов; профессор В.А. Алексеев – под руководством О.В. Ганжи 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. Алексеев – Елизаветинский госпиталь (Бостон, США), профессор М.Ф. Лукманов – председатель программ Психологического травматического стресса, профессор С.П. Свиштунов – 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.

Адрес: Санкт-Петербург, ул. Садовая, 56

Круглосуточные телефоны центра:

(812) 314-44-82, (812) 310-70-24, 380-96-74

Сайт: www.sad56.ru

Философ Плутарх когда-то сказал: «Победа над собой – это победа над своими мыслями, страхами, привычками, принципами и даже наследственными чертами характера. Это испытание, выдержать которое может только тот, кто нашёл в себе смелость измениться...». Но как же сложно себя менять, если ты наркоман с огромным стажем употребления, если ты человек, утративший веру в себя и смысл жизни...

Есть ли будущее у наркомана? И, в конце концов, есть ли сама жизнь? Наркоман безволен перед наркотиком, желание забыться руководит всей его жизнью. Сколько близких людей делает несчастными наркоман? Родители, жена или муж, ребёнок...

«Я остаюсь, чтобы жить» – уже 18 лет эти слова служат девизом для людей, проходящих программу реабилитации в центрах «Страна живых». В этих домах все усилия направлены не только на борьбу с зависимостью, но что важнее всего, на изменение образа жизни и образа мыслей человека, на изменение системы ценностей приведшей его к наркотикам.

«Страна живых» – это три реабилитационных центра, расположенных в Московской, Тульской и Ярославской областях. Центры работают по единой программе, основанной на принципе терапевтического сообщества, то есть на излечении человеческого духа, изменении его мировосприятия новой, чистой средой обитания свободной от насилия и наркотиков. В домах «Страны живых» – а именно так называют реабилитационные центры сами ребята, проходящие программу, – существуют незываемые правила. Здесь нет наркотиков и алкоголя, здесь запрещены любые формы насилия, нет сексуальных отношений и воровства. В «Стране живых» в течение длительного времени формировалось сообщество, в котором неукоснительно соблюдаются эти правила, что является необходимым условием успешного прохождения программы. Правила соблюдаются как участниками программы, так и персоналом – это позволяет создать честные и доверительные отношения между ними.

В реабилитационных центрах сформирован опытный педагогический коллектив, работающий как единое целое. Человек, проходя программу реабилитации, получает помощь от психологов-консультантов и педагогов. Здесь никого не удерживают насильно. Принцип программы – показать нар-

коману всю его жизнь со стороны без прикрас для того, чтобы появилось естественное, осознанное желание в корне её изменить. Консультантами на программе становятся как выпускники этих же реабилитационных центров, имеющие большие сроки не употребления и получившие дополнительное психологи-



СТРАНА ЖИВЫХ



ческое образование, так и профессиональные психологи. Человек, имеющий опыт преодоления зависимости, является живым примером для вновь пришедших ребят. Консультанты и весь педагогический состав оказывают всестороннюю помощь ребятам, делающим первые шаги к жизни без наркотиков. Личный пример, поддержка и оптимизм старших товарищей, помогают новичкам укрепиться в своём решении пройти программу и начать новую жизнь. В стенах дома ребята учатся опереживать, говорить правду, быть полезными и отдавать частицы своей души ближним – ведь это и является самым непривычным и трудным на их пути к жизни без наркотиков.

Реабилитация в «Стране живых» имеет пять основных направлений:

Психологический блок. По своей сути программа реабилитации имеет индивидуальный подход и корректируется в зависимости от психологического состояния человека. Длительность прохождения программы реабилитации во многом зависит от степени вовлечённости в программу самого наркомана, и результатов личного роста. Профессиональные психологи проводят индивидуальные и групповые занятия и беседы, помогая понять и проработать причины, приведшие человека к наркотикам. Не только наркоманы, но и их близкие нуждаются в помощи психолога, в руководстве и объективной оценке обстоятельств, приведших семью к катастрофе. В рамках психологического блока определяется оленка личности, определяется психотип и вырабаты-

ваются индивидуальные рекомендации, направленные на достижение психологической стабильности и осознание собственных недостатков и достоинств.

Спортивный блок позволяет ребятам познать себя, поверить в свои силы, научиться управлять своим телом – в этом помогают регулярные тренировки по самбо, проходящие под руководством опытного тренера. Борьба не только развивает физически, но прежде всего, прививает навык преодолевать трудности, прикладывать усилия и не сдаваться. Первые победы на ковре дают мощный стимул и веру в собственные силы.

Творческий блок направлен на то, чтобы вернуть человеку радость жизни, научить его заново открывать для себя мир. Под руководством педагогов участники программы занимаются психофизическим тренингом, речевым тренингом, хоровым пением. И результаты не заставляют себя долго ждать – происходит освобождение от мышечных зажимов и блоков, приходит телесная свобода и эмоциональное раскрепощение, и как следствие, меняется отношение к себе, поднимается самооценка. Развивая воображение, ребята возвращаются в детство, играя, придумывая и фантазируя, избавляются от комплексов и поведенческих клише, становятся свободными, рас-

крепощенными, открытыми. Цель тренинга – вернуть человека к себе свободному, многогранному, цельному. Ещё один очень важный момент – творческий блок учит получать радость от процесса работы, порождать гармонию и радость в себе, а не жить ожиданием удовольствия извне. Энтузиазм и творческий запал стали спутниками жизни для всех ребят, прошедших программу.

Военно-патриотический блок один из важнейших аспектов программы реабилитации. Задача этого направления сформировать гражданскую позицию и воспитать патриотизм и гордость за свою Родину. Изучение истории Великой Отечественной войны и участие в поисковой работе позволяют заполнить душу, опустошённую наркотиком, уважением и преклонением перед подвигом своих дедов и прадедов. Дважды в год всеми домами ребята выезжают на раскопки, целью которых является поиск незахороненных останков бойцов, погибших в Великой Отечественной, определение их имен и перезахоронение с почестями. В наше время молодёжь почти ничего не знает об этой войне, участвуя в поисковых работах ребята узнают историю и основные вехи Великой

Отечественной, начинают ценить память о войне и подвиги солдат, участвовавших в боях. Военно-патриотический блок пробуждает в ребятах патриотический дух, значимость семейных уз и преемственности традиций, учит взаимовыручке и содействию. За годы поисковых работ участники программы нашли и перезахоронили немало останков.

С полной самоотдачей и огромной верой в успех своих трудов живёт и работает весь педагогический состав и консультанты реабилитационных центров «Страна живых». Эффективность прохождения программы реабилитации и социальной адаптации оценивается по трем основополагающим критериям: выпускник не принимает наркотики и алкоголь, имеет постоянное место работы или учёбы, поддерживает тёплые отношения с семьёй. Выпускники «Страны живых» держат высокую планку, продолжая свой жизненный путь вне дома. Получив все необходимые навыки для достойной, честной и трезвой жизни, они живут полноценной жизнью: работают, создают семьи, поддерживают своих товарищей, не давая им оступиться и вернуться к прошлому образу жизни. «Стране живых» уже 18 лет, программа доказала высокую эффективность своих методик, уже более 600 выпускников живут полноценной жизнью...

И наверно самой главной отличительной чертой этой программы является то, что её авторами являются люди, которые сами никогда в жизни ничего не употребляли. И именно благодаря этому в центре такая чистая атмосфера, атмосфера жизни, атмосфера любви к этой жизни. И вы можете усомниться, Ну что понимаете в реабилитации люди, которые не знают проблему изнутри? А им и не надо! Задача Лены Кругловой и Димы Коренька научить ребят тому, что они умеют на 100% – это ЖИТЬ! Жить без всякого допинга, жить, не пасуя перед трудностями, жить честно и благодарно!

Адрес: Московская область, город Подольск, ул. Нагорная, 5
Тел. +7 (495) 726-25-77, Елена Круглова, автор программы, руководитель реабилитационного центра «Страна Живых», тел. +7 (906) 042-84-26, Анвар Калантаров, главный консультант.
<http://www.alive.ru> E-mail: dom-podolsk@mail.ru

Петрикирхе (Церковь Святых Петра и Павла)
по адресу: Невский проспект, д. 22-24

Благотворительный хоровой фестиваль
"Пою тебе, Отечество небесное!"
7 декабря в 19:00

Хоровые коллективы Санкт-Петербурга и Северо-Западного региона России исполнят духовные и светские произведения

Вход за пожертвование

Организаторы:
Юлия Северова
Благотворительный фонд "Диакония"
Благотворительный фонд "Словом и Делом"
Церковь Святых Петра и Павла
(Петрикирхе)

ПРИВЕТ! Меня зовут Гоша и я алкоголик. В двадцать девять лет я спланировал свою дальнейшую жизнь так: «Приблизительно моего здоровья мне должно хватить на три года беспредбодного употребления алкоголя, значит пью ещё три года и умираю». Это были серьёзные планы на будущее.

Впервые я попробовал алкоголь в возрасте 6-ти лет и сразу же с ним подружился. Я объелся конфет с коньяком, поняв уже после первой, что с конфетами что-то не так, я не смог остановиться. После забыл про этот случай и сознательно выпил впервые со своим отцом в 13 лет. Был очень горд этим, считал что я повзрослел. Благодаря алкоголю, я в тот день перестал бояться отца, мне стало с ним интересно и весело, стёрлись обиды и претензии. И с тех самых пор я стал «взрослеть» очень быстро. С каждым разом алкоголь дарил мне всё больше подарков. Из скромного, закомплексованного мальчика я в своих собственных глазах и глазах окружающих становился искромётным весельчаком, душой компании, объектом женского внимания...

Надеясь на плодотворное продолжение отношений со своим «новым другом» я стал употреблять регулярно и часто. К пятнадцати годам пил запоями по несколько дней, стали появляться провалы в памяти. Но это было нормально для меня... Ведь результат (быть в центре внимания, душой компании) оправдывал средства. Шли годы, алкоголь продолжал меня убеждать в том, что он мне помогает. И за этой иллюзией я не различал истины, что я

ИСТОРИЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

ЭТА ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ

терял друзей, работу, женщин из-за своего пристрастия. Мне казалось, что я делал выбор уходить с работы, не общаться с людьми, прекращать отношения с любимыми, менять место жительства, но на самом деле этот выбор делал за меня алкоголь. Всё ранее перечисленное просто мешало оставаться с «ним» наедине. Это всё и все мешали мне пить. И я бежал. Как я думал, бежал к новым открытиям, но я бежал от употребления, и в конце концов от себя самого.

Я переехал с Дальнего Востока в Санкт-Петербург и продолжил пить здесь, чудом не пропил деньги, вырученные за продажу квартиры в родном городе.

И твёрдо решил жениться в надежде, что

ГРУППА ВЗАИМОПОМОЩИ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ «БУЛЬДОЗЕРИСТЫ»

г. Пушкин, Удаловская ул., 19
Вторник, среда, пятница – 19.30
суббота – 19.00
Тел. 8-904-633-37-63 (Анжелика)

брак меня остепенит. Хотя это уже был второй брак, я думал, что просто первая жена была какая-то неправильная. Я женился во второй раз, появился ребёнок, настоящая семья, как мне казалось, но пьянство лишь усугублялось. Я вновь потерял работу и был вынужден с женой и ребёнком уехать. Там, куда мы переехали, я стал пить и катиться вниз, ничто не сдерживало меня и не вразумляло. Я составил новый план на свою дальнейшую жизнь. Но вот только у жизни были другие планы на меня. В скором времени после описанного момента у меня случилась очередная «белая горячка», и я попал в психушку.

А там обязательным условием было посещение собраний группы Анонимных Алкоголиков. И мне пришлось ходить. Не скажу, что я сразу во всё вник, пришлось походить и послушать, за что отдельное спасибо врачам. Они просто заставляли нас ходить. Со временем я обнаружил, что я не хочу выпить после того, как хожу на собрания. Люди этого сообщества стали мне близки как семья, потому что нас всех объединяла одна проблема, одна болезнь – алкоголизм. Но самое главное, что здесь я узнал о том, что есть решение этой проблемы, есть выход даже из самой безвыходной ситуации, есть терапия болезни, которая позволяет жить счастливо без употребления. Сегодня я не пью уже пять с небольшим лет. И не имею ни малейшего желания возвращаться в старую жизнь. Эта жизнь лучше.

Гоша Б., г. Павловск

«КУЛЬТУРА ТРЕЗВОСТИ ПРОТИВ «КУЛЬТУРЫ» ПИТИЯ»

Под таким названием 12-22 октября в г. Сочи, в пятизвёздочном пансионате «Весна», прошёл XXVI Международный форум по собриологии, профилактике, социальной педагогике и алкологии.

День заезда, 12 октября, был днём отдыха и экскурсий. Погода и температура воды в море, вопреки прогнозам синоптиков, встретила делегатов форума тепло и приветливо. С дороги было очень приятно окунуться в прохладную воду и покачаться на морских волнах. Кто-то предпочёл посетить плавательный бассейн и погреться в сауне (это вдвойне приятно, потому что «всё включено»).

Программа второго дня форума была уже насыщенной. День начался с завтрака и регистрации участников. На конференции было зарегистрировано 70 участников. Было представлено более 40 регионов, в том числе Индия, Литва, Финляндия, Луганская народная республика, Республика Беларусь, Казахстан. Были представители из республик Саха (Якутии), Татарстана, Крыма, Удмуртии, Забайкальского края, Урала, Краснодар и Красноярск, Москвы и Читы и множества других регионов.

В 10 часов утра состоялось открытие, на котором вступительное слово было предоставлено президенту МАТр, академику А.Н. Маюрову, после которого состоялось вручение медалей к 100-летию Октябрьской революции и дипломов. Всего медалями было награждено 90 человек (с учётом тех, кто не смог при-

ехать). Диплом профессора получила Л.В. Астахова.

После награждений с докладом «История алкогольной проблемы и борьбы за трезвость» выступил доктор исторических наук, академик, вице-президент МАТр, профессор В.П. Кривоногов.

После обеда состоялось представление мастер-классов, а после ужина — свободное время и вечер знакомств.

Все последующие дни каждое утро начиналось с гимнастики, которую проводили Тамара Кулькова (Свет), а гимнастике йогов обучал гость из Индии Гаутам Гош.

Профессор В.П. Кривоногов проводил сквозной семинар — мастер-класс по основам собриологии для всех желающих. Вход был свободный.

На форуме были представлены доклады:

— «Культура трезвости против «культуры» питья» (профессор В.П. Кривоногов);

— «Опыт работы по формированию трезвого здорового образа жизни в Республике Саха (Якутия)» (профессор К.Г. Башарин);

— «Гортоновика — наука о благотворном воздействии словом» (профессор Н.В. Январский, Ижевск);

— «Опыт работы кабинета собриологии при Якутском медицинском колледже» (профессор Е.И. Шудря);

— «Зарождение движе-



ния за трезвость в США и начало борьбы за «сухой закон» (доктор исторических наук, доцент В.В. Прилуцкий);

— «Информационная безопасность личности в условиях агрессивной массовой культуры» (Д.А. Раевский, Республика Крым);

— «О проблемах отрезвления современной России» (кандидат технических наук, профессор Б.А. Соловьёв, Тверь) и другие.

В рамках форума была проведена всероссийская научно-практическая конференция Общероссийского объединения «Оптималист» на тему: «Практическая работа клубов и обществ трезвости по Шичко». С докладами выступили председатель ООО «Оптималист» В.В. Куркин и заместитель председателя В.Н. Январский.

Анализ причин ослабления клубной работы представила секретарь правления Л.В. Астахова и познакомила участников конференции с созданными ресурсами в интернете: сайт ООО «Оптималист» www.optimalist-30.com, форум на сайте, почта optimalict.sng@gmail.com — для руководителей трезвеннических движений, и aslyuv188@gmail.com — для всех соратников, логин Skype [ianara-rus](https://www.skype.com/ru/contacts/ianara-rus), где создан чат для соратников и чат для членов правления, где регулярно проводятся совещания правления. Так же была представлена вновь разработанная почётная грамота имени Г.А. Шичко (эскиз).

Почётная грамота им. Г.А.Шичко и положение о ней были утверждены конференцией. На конференции так же была утверждена программа скоординированных действий трезвеннических организаций

и движений на 2017-2022 годы. Ежедневно проходили мастер-классы и «круглые столы» на разные темы. Всего состоялось 16 мастер-классов различных направлений деятельности, которые посетило 80 участников конференции (некоторые посетили 2, а то и 3 мастер-класса).

Разработаны и утверждены рекомендации форума по улучшению деятельности в странах-участниках. Были представлены новые книги профессора К.Г. Башарина, профессора Н.В. Январского и других.

Каждый рабочий день заканчивался традиционными вечерами встреч с участием всех желающих показать свои таланты. Проводила эти встречи замечательная ведущая Татьяна Зайцева. Не многим участникам конференции в свободное время удалось

сездить на экскурсии и в Сочи на Фестиваль молодежи и студентов, так как свободного времени, на самом деле, было мало. Поэтому, учитывая пожелания большинства соратников, президиум МАТр принял решение на будущей 2018 год сдвинуть дату проведения форума на 6-16 октября, когда в Сочи «бархатный сезон», когда ещё жарко и море спокойное. А ещё будет новый график проведения мастер-классов (каждый по два рабочих дня с перерывом на один день), чтобы участники смогли не только поработать, но и отдохнуть на Черноморском побережье, привезти домой южный загар и больше впечатлений от своей поездки на международный форум в Сочи.

Дорогие соратники! Будем рады видеть вас и ваших коллег на XXVII Международном форуме в Сочи по теме: «Формирование трезвого здорового образа жизни среди подрастающего поколения», который пройдёт в пансионате «Весна» с 6 по 16 октября 2018 года.

Желающим до конца октября 2017 года нужно подать заявку на участие в форуме Сочи-2018 со своими докладами, сообщениями, пресс-конференциями, мастер-классами и «круглыми столами». Идёт формирование программы Сочи-2018. Писать на электронную почту А.Н. Маюрову mayurov3@gmail.com

С уважением, секретарь правления ООО «Оптималист» Людмила Владимировна АСТАХОВА

На снимке: участники международной конференции.

Валерий Храмов работает в школе № 168 двадцать пять лет. Всё это время он рисует на стенах учебного заведения. Рисует бесплатно в каникулы и по ночам.

— Я последние три месяца провёл в школе. Всё рисовал и рисовал. Было такое, что 10 суток практически не спал — нужно было успеть всё закончить к началу учебного года.

Валерию Храмову 90 лет. Сначала преподавал изобразительное искусство, а потом устроился сторожем, но рисовать не бросил. Расписал на всех трёх этажах учебного заведения стены, превратив школу в сказочный мир. Да так, что первоклашкам иногда проводят экскурсию по его «галереям».

— Вот работа на первом этаже посвящена временам года, — рассказывает Храмов. — Она учит школьников беречь природу. Я через эти рисунки говорю им: «Любите природу, она — источник нашей жизни». Показывал взаимодействие человека и природы. Вот, например, лесничий дежурит, следит за чистотой и сохранностью леса, выращивает животных. Вот мама-медведица ловит рыбу и кормит своих медвежат. А вот про меня сюжет: я работал в школе искусств и воспитывал молодых художников. Здесь изобразил наши занятия на пленэре.

Валерий Александрович говорит, что рисовать начал с детства. В 16 лет уже написал

ШКОЛЬНЫЙ ВОЛШЕБНИК

В Екатеринбурге 90-летний сторож превратил школу в картинную галерею

на стенах трёхкомнатной квартиры эпизоды советско-финляндской войны. Но учиться решил на лётчика, одновременно занимался борьбой. Перед соревнованиями тренировался, подскочило давление, и к экзаменационным полётам молодого Храмова не допустили, дали два года на отдых.

— Шёл я как-то по улице, думал уже о том, что к полётам не вернусь. И случайно встретил моего товарища с этюдником. Он сказал, что учится в художественном училище. А я всегда рисовал, и мне так обидно стало, что он посвятил жизнь любимому делу, а я забросил. Нашёл адрес училища и в декабре пошёл поступать, а директор мне сказал, что поздно — надо приходиться на следующий год. Я так хотел стать художником, что ходил вместе со студентами на пары и рисовал то, что там происходило. Когда закончил, пришёл опять к директору и принёс работы. Тот посмотрел их и сразу оформил приказ о создании экзаменационной комиссии для меня. Думаю, это был единственный подобный случай в истории училища. Меня взяли. А моя дипломная работа была одной из лучших на курсе.

Второй этаж школы Храмов посвятил географии, начиная от Северного Ледовитого океана и заканчивая тропиками. Здесь ребята вообще могут путешествовать по миру, не выходя из здания школы. Дальше — морская фауна.

— Каждая рыба чем-то занята, каждая участвует в каком-то сюжете. И это ведь всё продумано, вы не представляете, сколько времени мне понадобилось, чтобы красками создать целый мир. Детишки, бывало, писали мне записки на вахту: «Я рисую лучше, чем ты». Я не обижался, но объяснял, что срисовать — одно, а придумать из ничего сюжеты, связи между героями — это другое.

В начальной школе Валерий Александрович нарисовал героев сказок — Царевну-Лягушку, Царя Салтана, 33-х богатырей и других. В том же блоке он изобразил Сибирский тракт. Рассказывая об этом фрагменте, указывает на мужчину за рулём красного автомобиля.

— Он её сам собрал, из немецких запчастей, а потом покрасил, — для Храмова все герои его картин живые, с историей.

Ещё одна часть работы сторожа-художника посвящена архитектуре. Изображены на стенах сооружения разных времён, начиная с Древнего мира и до современности — египетские пирамиды, Великая китайская стена, Тадж Махал, Храм Василия Блаженного.

Все сюжеты Валерий Храмов придумывал сам. Он никогда не рисовал эскизы на бумаге. Брал кисти и краски и сразу наносил штрихи на стену. Раньше развешивал на стенах небольшие картины в рамках, но после того, как дети повредили несколько, решил всё снять и перевезти в детский дом.

— Для того чтобы сделать человека культурным, нужно прививать ему любовь к искусству и природе с детства. Этим я и занимался последние годы. Я все эти работы сделал для того, чтобы воспитывать в детях чувство прекрасного. Чтобы у них появилось желание почитать книгу, сходить в музей, театр, съездить на природу или заняться спортом.

К сожалению, рисунки со временем «стареют» — стены трескаются, и краска осыпается. А восстанавливать их скоро будет некому — Валерий Александрович увольняется. Но, говорит, если его пригласят, он обязательно придёт и нарисует. Не только в этой школе. В любой.

Надежда КАСЬЯНОВА
Фото Антона Басанаева



КАЧЕСТВО ИЗДЕЛИЯ

Курить лёгкие, или женские сигареты менее вредно

Лёгкие сигареты – это рекламная ловушка табачных компаний. Да, они содержат меньше никотина и смол. Никотин – наркотик, а смола оседает на фильтрах сигарет, и в лёгких. Именно смола в больших количествах содержит канцерогенные вещества, вызывающие рак. Используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже. Исследованиями зафиксировано, что у курильщиков «лёгких» сигарет некоторые виды аденокарциномы легких развиваются чаще, чем у курильщиков обычных сигарет. Раздражающее действие табачного дыма обусловлено не никотином, а аммиаком. В «лёгких» сигаретах меньше аммиака. А вот оттого, что в них содержится меньше никотина, курильщики курят их в больших количествах, чтобы получить свою дозу.



надолго вызывают зависимость. При этом состав начинки сигареты держится в секрете!

- Вне зависимости от цены сигареты, в ее состав входит около 4000 различных химических соединений и веществ. А в сигаретном дыме примерно около 5000 химических соединений, причём, 60 из них вызывают рак.
- Дорогие сигареты более приятны в употреблении, а не более безопасны, поскольку дорогие сорта табака 1) всего лишь выделяют меньше аммиака (меньше раздражают слизистую) и лучше пахнут и 2) содержат больше опасных гербицидов и инсектицидов, в значительных количествах при их выращивании, поскольку табак – очень нежное и капризное растение и он не рассматривается как пищевой продукт и его производство не регулируется законами относительно пищевых продуктов.

ЗДОРОВЬЕ

Табак – не наркотик

«Каждый человек должен быть проинформирован о последствиях для здоровья, наркотическом характере и смертельной опасности в результате употребления табака и воздействия табачного дыма».

Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака. Статья 4

«Курение – вид бытовой наркомании, наиболее распространенная форма которой – никотинизм».

Большая советская энциклопедия

Этот миф актуален в связи с трудностями перевода. В английском наркотическое вещество, вызывающее выраженные изменения сознания. В русском языке наркотик – юридический термин, вещество, внесенное в Перечень наркотиков и психотропных веществ и способное вызывать зависимость. Табак туда не внесен. Однако, табак вызывает тяжёлую зависимость и наносит вред здоровью.

Табак – наркотик

только для слабохарактерных, слабовольных, зависимых людей, а у нормальных людей зависимости не возникает

Никотин является психоактивным веществом, и именно он формирует физическую и психическую зависимости от табака.

При регулярном курении у любых людей табачная зависимость развивается всего за 3-18 месяцев.

Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов

Из всех систем нашего организма, от курения, в первую очередь, страдает нервная система.

Эффект расслабления во время курения и нервозности без табака объясняется наркотической зависимостью.

Зависимые находятся в напряжении все время, пока у них в крови недостаточная концентрация никотина.

Привыкнув к сигарете, без неё человек уже расслабляется фактически не может.

В начале употребления никотин оказывает отчетливый релаксирующий эффект примерно на 15% курильщиков. Впоследствии именно у них развивается самая тяжёлая зависимость, им труднее всего отказаться от курения.

Курение способствует похудению

Да, отравление никотином снижает аппетит.

Зачастую низкий аппетит курильщика связан с расстройством пищеварительной системы, гастритом, язвенной болезнью или сбоями в работе эндокринной системы.

Для обезвреживания токсических эффектов курения (смолы и никотина) система самоочищения организма (печень, легкие и почки) затрачивает дополнительную энергию, которую приходится откуда-то брать, и если человек не потребляет достаточное количество продуктов, эта энергия забирается из запасов жировой клетчатки.

Никотин ускоряет частоту сердечных сокращений и повышает артериальное давление, и на эти феномены расходуется значительное количество дополнительной энергии.

Однако мы видим вокруг массу курящих людей с избыточным весом.

ХОРОВОЙ ФЕСТИВАЛЬ

7 декабря в Кафедральном соборе святых Петра и Павла (Петрикирхе) на Невском проспекте состоится благотворительный Хоровой фестиваль, организованный БФ «Диакония», фондом «Словом и Делом» и Юлией Северовой.

Фестиваль пройдет в Петербурге в шестой раз, объединив хоровые коллективы Северо-Запада. В программе мероприятия будут исполнены духовные и светские произведения.

Вход на фестиваль осуществляется за пожертвование. Все собранные средства будут направлены на программы помощи нуждающимся Благотворительного фонда «Диакония» и фонда «Словом и Делом».

ДОБРЫЙ ДЕНЬ, УВАЖАЕМЫЕ ДРУЗЬЯ!

Меня зовут Яков Годовиков, я представляю Санкт-Петербургскую общественную организацию «ВОСХОЖДЕНИЕ», которая с 1989 года занимается профилактикой наркомании и алкоголизма среди населения в Санкт-Петербурге, Ленинградской области и по Северо-Западному федеральному округу.

У нас есть прекрасная газета «Свободная страна», в которой мы пишем о позитивном опыте оказания помощи больным наркоманией и алкоголизмом, психологической помощи родственникам наркозависимых. Интересные программы наших общественных партнёров по формированию здорового, трезвого, творческого и успешного образа жизни, как для молодёжи, так и для взрослых, они публикуются в газете «Свободная страна» и на нашем сайте. Газета выходит с мая 2004 года, она стала победителем Федерального конкурса «Социальные СМИ РОССИИ», который проводило Министерство здравоохранения и социального развития Правительства России в 2009 году.

Газета сегодня выходит раз в месяц на 8-ми страницах, тираж – 1000 экземпляров. В интернете мы делаем электронную рассылку на 5000 адресов по России, Белоруссии, Украине, дальнему зарубежью. Газета выложена на сайте РОО «ВОСХОЖДЕНИЕ», сайте Ассоциации НКО «СЕВЕРО-ЗАПАД», сайте Феодоровского Государева собора в Царском Селе и в социальной сети «ВКонтакте» на моей страничке, создана отдельная страничка для газет. В ближайшее время мы планируем расширить макет номера газеты до 12-ти полос, что потребует дополнительного финансирования.

Я предлагаю вам стать нашими социальными партнёрами и принимать участие в финансировании номера через ваши пожертвования на издание номеров газеты.

Сумму пожертвования прошу перевести на номер банковской карты 4276550017440804, СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ БАНК ОАО «СБЕРБАНК РОССИИ», получатель Годовиков Яков Фролович.

С уважением Яков ГОДОВИКОВ, председатель Совета Санкт-Петербургской общественной организации «ВОСХОЖДЕНИЕ» и главный редактор газеты «Свободная страна»

«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: yaagod54@mail.ru

Газета 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. Тип. ООО «РИП СПб». 20.11.2017 г. Т-1000 экз. Бесплатно

МИФЫ О ТАБАКЕ

Сигары и трубки курить безопаснее

Сигары вредят здоровью не меньше сигарет, при этом, в одной сигаре может содержаться столько же табака, сколько и в целой пачке сигарет, они быстрее формируют никотиновую зависимость.

Именно курение сигар способствует возникновению рака гортани и губ. Потому, что при курении сигар трудно затягиваться глубоко – в их дыме очень много аммиака, они очень «крепкие». Так что весь дым остаётся в верхних отделах: ротовой полости и гортани.

Сигары дымят дольше и создают большее количество вторичного дыма, что подвергает риску здоровье окружающих.

Многие любители трубки становятся жертвами рака ротовой полости (губ, языка, рта, глотки, гортани и пищевода). Высоким остается и риск развития других видов рака, характерных для табакокурения, а также хронических заболеваний сердца и легких, не говоря уже о болезнях десен и выпадении зубов. Рак слюнных желез (а также – мочевого пузыря) практически не имеет других причин, кроме курения.

В любом случае отравляющие вещества, содержащиеся в дыме, так или иначе, попадают в организм со всеми отрицательными последствиями.

Сигареты с фильтрами безопаснее

Высокотехнологичные фильтры сигарет, хотя и кажутся надежной защитой, на самом деле являются еще одной уловкой производителей – курильщик и окружающие все равно получают солидную дозу вредных веществ, никотина и дыма.

Курильщикам так или иначе нужно получить свою дозу никотина. Так что если никотин задерживается фильтром, курильщик просто выкурит больше сигарет. Кстати, по законам природы доза вещества, от которого имеется зависимость, со временем обычно растет.

Кальян – безопасный способ расслабиться в компании

Выкуриванием 25 грамм кальянного табака, т.е. одной стандартной порции кальяна, человек наносит себе вред аналогичный выкуриванию 60 сигарет.

Вдобавок к обычным канцерогенам, дым от кальяна содержит высокий процент токсичных тяжелых металлов.

Дым в кальяне охлаждается и увлажняется (а также в некоторой степени очищается от аммиака – но не от смол, которые в отличии от него не являются водорастворимыми), что позволяет вдыхать кальянный дым очень глубоко

Когда кальян курят в кругу друзей, у курящих вырабатывается много слюны, и значительная её часть волей-неволей попадает в сам жидкостный фильтр кальяна. А потом вместе с дымом эта слюна передается каждому курильщику. В длинной гибкой трубке кальяна поддерживается теплая влажная среда, насыщенная органикой смолы – практически идеальный термостат для различных бактерий, включая микобактерии туберкулеза (палочки

Коха). При совместном использовании кальяна высока опасность заболевания туберкулезом, тем более что иммунная защита легких подавляется табачным дымом

Кальян курят длительное время, несколько часов подряд; как правило, в закрытых помещениях (кальянных), где концентрация табачного дыма в воздухе очень высока – поэтому экспозиция (соответственно, и полученная доза канцерогенов) на порядок превышает таковую при курении обычных форм табака (сигарет)

Человек, находящийся в обществе курильщиков кальяна в течение долгого времени подвергает себя не меньшей опасности. Опасность увеличивается помимо того, что кроме дыма от трубки, он вдыхает продукты сгорания табака, в том числе окись углерода и азота.

Электронная сигарета – безопасная замена обычным

Электронную сигарету позиционируют как альтернативный и безопасный вариант курения, переход на который помогает курильщику отказаться от пагубной привычки.

В картриджах электронных сигарет остается никотин, который поддерживает сформировавшуюся физическую зависимость или же способствует ее формированию и негативно влияет на нервную и сердечнососудистую системы.

Таким образом, перейдя с традиционных сигарет на электронные, избавиться от зависимости невозможно. По сути, это тот же яд, но в красивой, «современной обертке».

Электронные сигареты не выделяют смолу, с этой точки зрения они действительно безопаснее обычных. Однако негативное влияние никотина на сердечно-сосудистую систему сохраняется в полной мере.

Травяные сигареты, сигареты на сборах – безопасная альтернатива «опасным» сигаретам

Некоторые курильщики пытаются заменить место настоящей сигареты, безникотиновой сигаретой, сигаретой на травяном сборе.

Это небезопасная альтернатива. Травяные сигареты представляют угрозу здоровья двумя способами: они производят угарный газ и смолу, и ещё дым выделяемый при горении одного из компонентов который входит в состав начинки такой травяной сигареты, может повредить лёгкие и дыхательные пути.

Помимо этого, опасность травяных сигарет зависит от тех растений, которые в них входят (а могут входить всякие, в т.ч. наркотические). В любом случае, смола в дыме травяных сигарет столь же опасна, сколь и в дыме обычных, поскольку содержит все те же канцерогены.

Надо курить только хорошие, дорогие сигареты

Это утверждение выгодно табачной индустрии, стремящейся дороже продать свой товар.

С точки зрения производителей, «хорошие сигареты» – те, которые быстро и