

# Альтернатива

№ 1 (3)  
23 января 2004 г.

Вестник Межведомственной комиссии  
по противодействию злоупотреблению наркотическими  
средствами и их незаконному обороту при администрации  
муниципального образования город Мегион.



## О ЧЕМ МЕЧТАЮТ НА «КОВЧЕГЕ»?

*Задумка создать при Мегионском храме Покрова Пресвятой Богородицы общественное объединение «Туристское православное братство» появилась еще года два назад, когда на территории Тобольско-Тюменской епархии стало набирать силу движение «Сибирь Молодая Православная», а при храмах — создаваться его отделения.*

Задача движения — миссионерская деятельность, привлечение молодежи в лоно православной церкви.

Найти для молодых людей интересное дело, которое бы стало основой молодежного объединения, — задача не из легких.

Но, по мнению организатора объединения Ивана Широкого, создание туристского братства является оптимальным решением этой задачи. Тем более что подобная молодежная православная организация — туристское братство «Ермак» — уже существует в поселке Пойковском Нефтеюганского района.

Название для организации придумали красиво и со смыслом — «Ковчег». Как известно из Библии, ковчег — это судно, на котором Ной спас свою семью (и тем самым будущее человечество) во время всемирного потопа. Организаторы считают, что их «Ковчег», как и библейский, станет островком физического и духовного спасения для многих людей, которые хотят быть физически здоровыми и проявляют интерес к православию как источнику великой русской и славянской культуры.

Сегодня в «Ковчеге», которому исполнилось полгода, занимаются девять человек, самому младшему из них девять лет, старшему — тридцать. Основной костяк составляют подростки в возрасте 14-16 лет.

Начинающие туристы уже трижды совершали походы по окрестностям Мегиона, осваивая азы туристской науки. «Туристское православное братство «Ковчег» отличается от любого другого туристского клуба только тем, что на некоторые вещи (например, на спиртное и сигареты) здесь существует категорическое табу. Здесь не разреша-

ется сквернословить, отпускать сальные шуточки, а каждое новое дело и каждый новый день принято начинать и заканчивать молитвой. В остальном — все, как у всех: романтика ночных посиделок у костра за длинными разговорами и та единственная роскошь, которой можно щедро делиться друг с другом, становясь от этого еще богаче, — роскошь человеческого общения.

Как в любом новом деле, не обходится и без трудностей: не хватает снаряжения, нет методической литературы. Собирают, что называется, с миру по нитке. Необходимыми книгами и учебниками помогает школьный туристский клуб «Крокус», которым руководит Вера Алексеевна Сержант, инвентарем и снаряжением — городской Комитет по физической культуре и спорту, охот-

но идет навстречу Окружная федерация туризма.

Несмотря на трудности, члены братства не унывают. Они верят, что со временем преодолеют все преграды — ведь планы у них обширные и очень хочется претворить их в жизнь.

Есть огромное желание создать свою команду и наравне с другими принимать участие в соревнованиях Окружной федерации туризма по спортивному ориентированию. Хочется уже этой весной вместе с туристами всей спархии отправиться в путешествие на катамаранах по одной из сибирских рек (и это уже запланировано). Есть возможность оборудовать площадку для тренировок с полосой препятствий, где можно будет организовать летний выездной лагерь...

И, конечно же, очень хочется, чтобы в «Ковчег» пришло как можно больше молодых людей, которых привлекает романтика путешествий, которые не боятся трудностей походной жизни и ценят человеческое общение.

Н. КУПАЛЬЦЕВА.



Туристское православное братство «Ковчег» при приходе храма Покрова Пресвятой Богородицы приглашает молодых людей в возрасте от 9 лет и старше для занятий спортивным туризмом и краеведением. Обращаться по адресу: улица Новая, 1 (дом причта нового храма), кабинет «Сибирь Молодая Православная», по воскресеньям, в 18.00

*«В первые сутки Нового года в приемное отделение городской больницы поступило 6 человек, которым был поставлен диагноз «наркотическая кома». Все они — мужчины, возраст самого старшего из них — 29 лет, самому млад-*

*шему пациенту с таким диагнозом — 12 лет. Кроме того, поступила девочка 14 лет в состоянии алкогольного опьянения, которая пыталась свести счеты с жизнью (у нее резаные раны обоих предплечий)».*  
(Из сводки Мегионского ГОВД).

Нам всем, и взрослым и детям, иногда очень хочется уйти от действительности, убежать от нашей склочной жизни, не видеть сложностей всех отношений, порой очень грустных.

Кто-то хочет забыться с помощью алкоголя и наркотиков, а кто-то и вовсе пытается порвать ту ниточку, которая связывает человека с окружающим миром. Еще можно понять измученного жизнью взрослого человека, которого раздражает решительно все: однообразие повседневной жизни, когда ходишь по кругу, как цирковая лошадка, постоянное безденежье, семейные дрязги, близкие, вечно чего-то требующие...

Но что может толкнуть к пропасти ребенка, подростка, который, по сути, ничего еще в этой жизни не видел?

О причинах детского суицида мы беседуем с детским врачом-психиатром Натальей Войковой.

— Дети младшего возраста совершают суициды по инфантильным мотивам. У ребенка на почве обиды появляется желание всех наказать: «Вот умру, вам хуже будет», — говорит Наталья Валерьевна. В подростковом возрасте суицида, как правило, связаны с трагедиями, произошедшими в жизни: развод родителей, смерть одного из них, проблемы в школе, несчастная любовь, взаимоотношения со сверстниками (часто эти проблемы находятся в комплексе) — и тогда ребенок не видит просвета в жизни, у него начинается депрессия.

У нас существует ошибочное представление о суицидах: считается, что человек пытается покончить с жизнью в результате импульсивного решения. Это не так. На самом деле этому решению предшествует длительная фаза обдумывания, когда человек готовится к самоубийству, представляет себе ситуацию. Еще одно неверное представление: считается, что никогда не совершит суицид тот, кто о нем говорит. На самом деле разговор о суицидах — это уже просьба о по-

## ЖМУРКИ НАД ПРОПАСТЬЮ



*Когда  
терять  
уже нечего...*

мощи. Когда ребенок говорит о том, что он покончит с собой, значит, он собирается это сделать.

— Как в таких случаях должны вести себя родители?

— Родителям нужно быть очень внимательными к своим детям, замечать изменения в их поведении и настроении. Признаки депрессии всегда можно заметить: ребенок становится менее общительным, закрывается у себя в комнате, у него снижается успеваемость, нарушается сон, появляются беспричинные головные боли, у девочек могут появиться расстройства менструального цикла... Если появились подобные признаки, необходимо обратиться за помощью к специалистам.

Сейчас в школах работают психологи — это очень отзывчивые, внимательные и доброжелательные люди, всегда готовые оказать помощь. Ну и, конечно, нужно прийти на прием к врачу-психиатру. С депрессией самому не справиться — необходимо медикаментозное лечение.

— Как часто к вам обращаются за помощью в таких случаях?

— К сожалению, родители обращаются к специ-

алистам уже после попытки суицида. В 2001 году таких случаев в Мегионе было 6, в 2002 году — 3, в 2003 году — пять случаев. Возраст детей — от 10 до 18 лет. Как правило, дети пытаются свести счеты с жизнью с помощью таблеток, которые они находят в домашней аптечке (иногда это довольно серьезные препараты), иногда пытаются вскрыть вены, а был случай, когда ребенок пытался повеситься.

Родителям необходимо знать, что если была суицидальная попытка, то она может повториться. Если ребенок внешне спокоен, улыбается, — это еще не значит, что он об этом не думает. Поэтому обязательны занятия с психологом и обследование у врача-психиатра.

— Может быть, родители боятся огласки, постановки на учет, поэтому не обращаются к психиатру?

— При суицидальной попытке мы не ставим ребенка на учет и никуда об этом не сообщаем: ни в школу, ни еще куда-либо. Мы лишь оказываем ему необходимую помощь. Врачебная тайна при этом сохраняется.

Беседовала  
Н. КУПАЛЬЦЕВА.

## Болезнь тема

Сегодня многие периодические издания буквально нафаршированы рекламными объявлениями коммерческих фирм, обещающих избавить от всех видов наркологической зависимости, причем, в короткие сроки.

Так почему же этого не происходит? В чем нас обманывают? На самом ли деле частные наркологические центры способны оказать реальную помощь, или реклама вводит нас в заблуждение?

На эти вопросы мы попросили ответить главного психиатра-нарколога г.Мегiona Андрея Владимировича Орешкова.

НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ  
ЛОХОТРОН

Лечение алкоголизма и наркомании — долгий процесс, включающий длительный период реабилитации больного. Результат лечения можно увидеть только спустя несколько лет.

И когда представители частных клиник, пролечив больного в течение трех-четырех недель, говорят, что у них излечиваются до 80 процентов пациентов, это в высшей степени некорректно. Если человек, пройдя курс лечения, не употребляет наркотики в течение даже полугода, это еще ни о чем не говорит. А я не уверен, что реабилитационные центры следят за судьбой всех выписавшихся пациентов на протяжении нескольких лет (тем более, если клиника находится в Москве, а пациент, например, из Мегiona). О какой статистике тогда можно говорить? Откуда взялись эти 80 процентов, как их высчитали?

Конечно, услуги наркологических центров должны быть платными. В конце концов, человеку необходимо знать, что за собственную глупость ему придется платить. Только вот

зачем, получая с него деньги, заниматься обманом? Зачем говорить, как это делает клиника Маршака, о 80 процентах излечения больных? На самом деле каждая клиника имеет свой процент излечения пациентов, но не более 3-5.

Зачем говорить о применении передовых эксклюзивных методик? Ну нет же в мире ни методик, ни лекарств, которые бы помогли человеку раз и навсегда избавиться от тяжелого недуга.

Тот метод, которым пользуются в клинике Назаралиева, официально запрещен Минздравом РФ (равно как запрещено направлять в эту клинику российских пациентов). В принципе, это варварский метод — шоковая терапия — когда человеку вводят большие дозы атропина. Причем, это “удовольствие” обходится пациенту в сумму более 4 тысяч долларов. Но я не видел ни одного человека, которому бы этот метод помог.

Другой метод, который сейчас широко рекламируется — “программа Детокса”. Как бы его ни

расхваливали, но... Этот метод не имеет лицензии Минздрава. Значит, что-то в нем не так?

Еще один метод лечения, который рекламирует телевидение: так называемый 25-й кадр. Каким образом он влияет на психику наркозависимого, как это можно проверить? Конечно, если человеку дать установку на излечение, наверное, это поможет при условии, что человек искренне в это верит и хочет вылечиться. Но в таком случае это не что иное, как самовнушение, работа человека над самим собой. При чем здесь тогда 25-й кадр?

Безусловно, реабилитационные центры для наркозависимых нужны, полезны, а сегодня — просто необходимы. Любая клиника, любой метод лечения, если они помогли хотя бы десятку больных, имеют право на существование. Но беда в том, что рост коммерческих центров и клиник сопровождается появлением откровенно непрофессиональных структур, которые не в состоянии оказать нуждающимся реальную по-

мощь и сознательно ориентированы лишь на вытягивание средств из родственников наркоманов.

Когда человек приходит в наркологический центр или к частному врачу-наркологу, ему, прежде чем брать плату за помощь, объявлены честно сказать: мы не избавляем от зависимости, а можем только помочь, если ты сам этого хочешь. Ведь, по большому счету, если человек принял решение покончить с наркотиками, ему нужен только толчок, поддержка. А будет ли это модная дорогостоящая клиника в столице или малоизвестный реабилитационный центр где-то в глубинке — значения не имеет.

**Информация к размышлению**

После лечения в российских клиниках свыше года выдерживают без употребления наркотиков не более 5-6 процентов больных. Показатели лучших мировых клиник не превышают 40 процентов. Однако даже с учетом их можно говорить не об окончательном излечении, а о временной ремиссии, и абсолютно неблагоприятны прогнозы для опиумных наркоманов. Гарантированным излечением от героиновой зависимости, по данным некоторых ученых, может считаться ремиссия не менее 30 лет.

## Вопрос-ответ

ГОТОВЫ ЛИ МЫ  
К ТОМУ,

что близкий нам человек может попасть в зависимость от наркотиков или алкоголя? Как будем действовать в данной ситуации, сможем ли помочь?

Чтобы выяснить это, мы обратились к нашим респондентам с вопросом: *если бы вам пришлось убеждать близкого человека отказаться от вредных привычек, к какому способу вы бы прибегли, что бы предприняли?*

**Ольга ТЕЛКОВА, 15 лет:**

У меня уже был такой случай, когда мне пришлось убеждать свою лучшую подругу бросить курить. Я говорила ей, насколько это вредно для здоровья, но... Не помогло: она продолжает курить. Наверное, я просто не нашла нужных слов. Я бы хотела стать участником волонтерского движения, чтобы научиться убеждать людей не причинять вред себе и окружающим.

**Ирина, работник сферы обслуживания:**

В таких случаях убеждать кого-то словами — дело бесполезное. Я не знаю, какой способ я бы выбрала, уверена, что приняла бы самые жесткие меры. Но с моими близкими ничего подобного не случится. У меня двое детей — девочки десяти и пяти лет. Мы все ходим в храм, и я думаю, что в дальнейшем мне с ними будет легко. Если же подобное случится с кем-то из моих друзей... Конечно, я не повернусь к нему спиной, но и переспрашивать, лезть к нему в душу не стану.

**Маша Григорьева, 14 лет:**

Думаю, что я сказала бы ему о главном: когда человек пьет или колется, он губит не только свое здоровье, но и здоровье близких ему людей, родителей, например, которые нервничают и переживают из-за него. Он портит отношения с окружающими — от него могут отвернуться друзья. А вообще самый лучший способ, наверное, это отвести человека в анатомический музей или «Кунсткамеру», где бы он мог наглядно увидеть легкие курильщика — черные, продырявленные, печень алкоголика... Может, тогда бы он задумался, во что превращает свой организм и стоит ли себя убивать?

**Иван ШИРОКИЙ, старший псаломщик при храме Покрова Пресвятой Богородицы:**

Прежде всего, нужно найти способ выгнать человека из той среды, в которой он находился. Ему необходимо сменить обстановку и круг общения. И чем скорее, тем лучше. Православному человеку лучше всего уехать в какой-нибудь монастырь. Ведь наркомания — это болезнь не физическая, а психическая и психологическая. Снять психическую зависимость, пролить бальзам на душу реально способна только церковь.

## ГУБИТ ЛЮДЕЙ И ПИВО...

С тех пор, как несколько лет назад крепкие напитки были вытеснены из обихода слабоалкогольными, в первую очередь, пивом, уличное пьянство стало не просто повальным, но и значительно “помолодело”. Сегодня увидеть 14-15-летнего подростка или девочку-школьницу с бутылкой пива или банкой джин-тоника — дело привычное.

Алкоголиком делает не тот или иной конкретный напиток, а этиловый спирт, содержащийся как в пиве, так и во всех других слабоалкогольных напитках без исключения, — разъяснила врач-нарколог Ольга Николаевна Литвиненко, к которой мы обратились с этими вопросами. — И все зависит от того, сколько спирта человек поглощает. В бутылке пива, где содержание алкоголя, то есть этилового спирта, равно 5 процентам, чистого спирта содержится 20 граммов. Если перевести эти двадцать граммов в привычную 40-градусную водку, выходит около 50 граммов. То есть бутылка пива адекватна 50 граммам водки. А если это пиво крепкое (например, “Балтика номер 9”, где содержится 9 процентов алкоголя), то оно адекватно уже ста граммам водки.

Чем опасно именно пиво? Тем, что имеет свойство гораздо быстрее, чем водка, вызывать привыкание организма. Поскольку пиво пьют, как правило, натощак, без закуски, то алкоголь всасывается в организм практически сразу, — говорит Ольга Николаевна. — В пиве содержатся вещества, образующиеся в ре-

зультате брожения хмеля, которые уже давно воздействуют на головной мозг, поэтому после пива возникает состояние прищипленности, тупого опьянения. В клетках головного мозга алкоголь содержится до 21 дня и больше. Алкоголь “съедает” протоплазму клеток, оставляя их без питания. В результате это приводит к нарушению мозговых функций, человек становится раздражительным. Особенно пагубно влияет алкоголь на неустойчивую психику подростков. Дети становятся агрессивными, импульсивными, у девочек происходит огрубение личности. Довольно быстро вырабатывается психическая зависимость от алкоголя.

Миф о безвредности пива приводит к тому, что в некоторых семьях даже очень маленьким детям дают попробовать этот напиток, не задумываясь над тем, что для ребенка пиво может быть смертельно опасным.

Только в конце 2003 года в реанимации Мегионской городской больницы побывали трое мальшей в возрасте от 4-х лет, которых “угостили” пивом собственные родители. Как сказала Ольга Николаевна, с таким же успехом эти родители могли бы

Немалую роль в пропаганде слабоалкогольных напитков, особенно пива, сыграла телевизионная реклама, которая убеждает нас, что пиво — это практически газировка, компот, и поэтому его “должно быть много”. И, тем не менее, существует такое понятие, как пивной алкоголизм. Чем же опасно пиво?

дать своему ребенку цианистый калий.

И, конечно же, имея в виду детей, очень важно помнить: молодой организм быстро привыкает к большим дозам. Поэтому самое страшное, если подросток начинает пить часто (пусть даже самые слабые напитки). Он привыкает к тому, что выпить раз-два в неделю — нормально. Такое отношение к алкоголю крайне опасно. Если подросток выпивает три-четыре раза в месяц — это уже злоупотребление, и очень серьезное. Наркологи считают это систематическим употреблением спиртных напитков.

Кроме того, пиво может стать фаворитом для более крепких напитков, а также для наркотиков.

Наркоторговцы таким образом зачастую апробируют на подростках новые сорта героина. Малолетки более чувствительны, поэтому как никто другой подходят на роль “кроликов”. Сначала подростку предлагают пиво, а потом, когда он опьянеет, его уже нетрудно угорить попробовать наркотик, уколоться, — говорит О.Литвиненко. — Если в ре-

зультате наступает наркотическая кома, то есть передозировка, то, очутившись на реанимационном столе, подросток иногда даже не помнит момента “посвящения”. Помнит только, что пил пиво...



Значит ли это, что пиво столь опасный продукт, что его вообще не следует пить? Нет, конечно. Но все хорошо в меру. Не зря говорят: то, что в ложке лекарство, в стакане — яд. По мнению нарколога, стакан пива в неделю можно считать дозой безопасной для здоровья взрослого человека (о

детях речь не идет вообще — им любые алкогольные напитки противопоказаны категорически). Однако каждодневное употребление 1-2 бутылок пива — это уже злоупотребление — верный путь к алкогольной зависимости.

**Информация к размышлению**

Всемирная организация здравоохранения считает, что 10-30 граммов спирта в день безопасны для здоровья. Теперь сравните эти цифры с дозами, которые выпиваются ежедневно в нашей стране: бутылка водки — это 200 граммов этилового спирта.

Материал подготовила  
Н. КУПАЛЬЦЕВА.

# МОЛОДЕЖЬ ПОД ПРИЦЕЛОМ

Отпел в церкви. Юля и Дима умерли от СПИДа совсем недавно. Юля, а через 8 месяцев — Дима. Миша и Вадим умерли в тюрьме. Володя, Маша, Таия и Андрей, два Жени, Лариса, Ольга... Их нет. И не будет уже никогда.

Двоих из них застрелили. Два Жени. Их «кумарило», нужно было найти денег на дозу. Денег не было. Они пошли к казино и «наехали» на первого встречного. Выпустил пож и... получили по две пули в лицо. Гробы не открывали. Ещё одна, Оля, прочитала в «Птюче» или в «Оме» про модную американскую фишку: человек лезет на крышу большого (очень большого) дома, вмазывает себе пять-шестьдесят доз (убиться!), прыгает с крыши и, не долетев до земли, умирает, бабочкой выпархивая из тяжелой несурзацы тела, летя навстречу сверкающей спирали солнца... На землю падает лишь мёртвое тело.

Саша умер в больнице. Случился «передоз». А когда титаническими усилиями врачей его вытащили с того света, он не мог есть. И пить. Совсем. Его пытались искусственно питать, но организм, изувеченный героином, чернягой, винтом, джефом, отказывался жить. Когда его хоронили, тело весило 42 кг.

Лариса и Маша — дочери состоятельных мам и пап, лечились у известных целителей, заплатили по 22 тысячи греклятых долларов и кончили петлёй. Что? Судиться? Да Бог с вами!

Все были русскими, молодыми, крепёнными. У многих из них остались дети.

А Макс жив. Мы не то чтобы дружили. Так, ездили вместе на «точки», «вмазывали» друг друга, «торчали» и много много говорили. Я встретил его совсем недавно. Ездил на Рождество в монастырь, где послушником мой друг, бывший спортсмен и бандит. И вдруг в батюшке, который исповедовал, я узнал Макса. Иеромонах Захария (так теперь звали Макса) меня совсем не узнал. Я исповедовался у него, он меня благословил, и я назвался. Мы обнялись, расцеловались. И я видел, как всю длинную Рождественскую службу он улыбался. А я плакал от радости.

Ах, как хотелось бы мне рассказать вам, мои знакомые друзья, все подробно: про музыку, которая имела и смысл, и цвет, и вкус, но лишь после трёх «кубов», про дурдом, где кулаки санитаров, сульфазин, аминазин, галоперидол, растяжки и мокрые простыни сплелись в памяти в один клубок, имя которому — боль. Как хотелось бы мне рассказать вам о том, ЧТО и КАК «вставляет», какие «приходы», «глуки» и «трипы» случаются. Какая «дурь» КАК «нахлобучивает». И как «кумарит» потом, когда весь бесконечный и прекрасный Божий мир сжимается вдруг до размеров булавочного острия, которое колет, колет в каждый миллиметр твоего тела, твоего мозга. Когда миллионы мыслей отпадают, как волосы, и остаётся одна. Она гвоздём сидит в этом бушующем океане боли — ДОЗА. Где взять денег, кого «развести на лавэ», кого «нагрузить», у кого взять в долг, что продать (да уж год, как нечего)? И мысль,

столь одинокая и сильная, бьётся, бьётся и почти всегда находит выход... За «дозу» ты можешь украсть, отнять у близких, у ребёнка, избить, убить. Это — безумие. Это — одержимость.

Человек обычный, материальный, мирской, видит в «торчке» распущенность и проблемы психофизического свойства. Че-

на чём свет свою маму. Он требовал не пускать ее в отделение, кричал, что знает, ЧТО она привезла, и пусть она ЭТО немедленно выбросит, хотя не знал и знать не мог ни про святую воду, ни про молитвослов.

В известном фильме на эту тему «Trainspotting» («На игле») герой «за-

## Я ХОРОНИЛ



## ИХ ВСЕХ ...

ловек же православный, христианин понимает, что любая психическая болезнь есть болезнь души, душевная болезнь. Любая дурная привычка — это страсть. Любая страсть — это бес. И, соответственно, чем более страсть, тем более бес. И не распущенность движет человеком, когда с безумными белёсыми глазами он совершает что-то жуткое. Нет. Им движет бес — тёмный, лукавый дух злобы, совершенно конкретная сущность, не материальная, разумеется. Этот дух пядь за пядью завладевает душой несчастного, лишая его воли, сковывая ужасом. То есть, говоря о наркомании, следует говорить об одержимости бесами.

Современные наркология и психиатрия отказываются объяснять явные случаи беснования. Любому батюшке, совершающему требы в больницах (в данном случае психиатрических), известны случаи, когда некоторые больные при совершении церковных обрядов начинают бесноваться: они рычат, воют дикими голосами, изрыгают проклятья, их корёжит. В мою бытность пациентом такой клиники мать одного парнишки-наркомана, по совету батюшки, взяла с собой бутылочку со святой водой. Хотела попить и умыться сына. Она ещё не вошла в ворота больницы(!), а бес внутри парня уже завывал сиреной, рычал, визжал и материл

«визывает» сам, крадёт общие деньги и, открывая дверь, выходит в мир. Я не верю. Совсем. Конечно, я знаю людей, нашедших в себе силы, нашедших опору в близких (но посмотрите, ЧТО стало с нашими близкими, пока нам было так хорошо) и «подвязавших». Но как мало их и как много других — тех, кого знал я, и тех, кого знаете вы. А как, интересно, живут те дилеры: Шаблай, Джага, Урюк, Максимыч, Лина, Вова-с-Пятницкой? Какие муки уготованы им в аду за тысячи «конченных» жизней и смертей моих братьев и сестёр, кои «подсели на дрян» благодаря им? Я помню всех их... И речь идёт не исключительно о наркомании. Есть алкоголизм и тысячи тысяч разрушенных семей, искалеченных судеб, брошенных детей. Есть зависимость от табака, когда, попадая в ситуацию, где сигареты исключаются, человек сходит с ума и т.д., есть новомодные мании, например, зависимость от TV, видео и компьютерных игр, когда люди среди ночи вскакивают, бегут к экрану и только тогда чувствуют себя спокойно. Соответственно, без TV и компьютера у них «срывает крышу», как у Бивиса из известного мультфильма. Это тоже род одержимости.

Можно ли «соскочить» самостоятельно? Со всей ответственностью искушённого человека заявляю: НЕТ.

Существует масса известных любому наркоману со стажем способов «спрыгнуть», «сорваться», «подвязать» и т.д. Но они и ломаного гроша не стоят без:

1. Веры в Бога.
2. Помощи близкого человека.
3. Остатков собственного желания и воли.

И никакая чистка и фильтрация крови, никакая самая изощрённая психотерапия не помогают до конца. (Поинтересуйтесь, кстати, что потом становится с пациентами хвалёного киргизского целителя, какие им сняты сны и какие демоны поселяются в их душах после сеансов). Надежда может и должна быть только на Бога да на близкого, бесконечно терпеливого и доброго человека. А все оккультные и магические практики, все вместе взятые йогические упражнения, все входы и выходы в тонкие пространства, все путешествия за пределы, все ребефинги и прочие дыхательные системы — всё это ветви одного и того же древа. Произрастает сие древо от начала мира. Имя ему — ЗЛО. И как не может одна бескрылая птица научить другую (такую же бескрылую) летать, как не в состоянии один слепой указать другому слепому дорогу, так и в этой беде, по большому счёту, не могут помочь ни маг, ни психотерапевт. Да, станет легче. Да, может быть, перестанет «ломать». Но что дальше? Без понимания и осознания истинного смысла того, что называют «изменённым состоянием сознания» (или попросту — «приходом») нечего даже и пытаться решить проблему.

Представьте себе паровоз. Он едет по рельсам со скоростью 70 км в час. Угля достаточно и для такой скорости, и для дальности пути, но вот машинист решает поддать пару. Он бросает в топку больше угля, паровоз катит уже быстрее, ещё быстрее, ещё... А угля все меньше, и до конечной станции его совсем не хватит. Да, человек «вмазывает» два-три «куба», ему хорошо (да так ли это?), но потом неизбежно — плохо. Почему? Да потому, что в наркотике нет энергии. И в сторону физиологии! Силы для «выхода» и «прихода» дают вовсе не ЛСД, морфий или героин. Нет. Это ТВОИ СИЛЫ. Ты берёшь их у себя, и не в долг, а навсегда. И если сегодня ты «закидываешься» и едешь быстрее, то завтра горючего у тебя не будет. И взять его уже будет НЕГДЕ. Ты крадёшь у себя. И наивная глупость полагать, что «дрян» сама по себе что-то значит. Нет и нет. Наркотик — это маленькая воровская отмычка в духовный мир (недаром «spirit» переводится и как «спирт», и как «дух»). Это только отмычка.

Меня же выдернула, как морковку из грязной земли, вера в Бога. И молитвы близких.

**P.S. Иеромонах Захария, когда был ещё Максом, лёг однажды ночью на рельсы и стал «слушать корни» (была у нас такая игра). И когда товарный поезд был уже рядом, два каких-то молодых парня подхватили Макса под руки и оттащили на тропинку рядом с путями. Макс говорил, что с тех пор поверил в Бога.**

Сергей РЖЕВСКИЙ (Нарконет).

## Обратная связь

Чужой беды не бывает. Это я поняла, когда в нашем подъезде умер молодой парень. Умер от «передозы». Кстати, потом оказалось, что я его знала: это был брат моего знакомого... Тот страшный случай заставил меня «включить» тему наркотиков. Так я узнала, что от наркозависимости излечить очень сложно. А реклама по телевидению, радио и в прессе на каждом шагу обещает быстрое и волшебное излечение любому наркоману и, естественно, за круглую сумму. Это самое вредное, что можно сделать для молодежи! Ведь некоторые мои сверстники считают, что попробуют наркотики один-два раза — и ничего страшного, в любой момент можно вылететь. Но, попробовав однажды, потом уже не могут остановиться...

Настя Галкина, 16 лет.

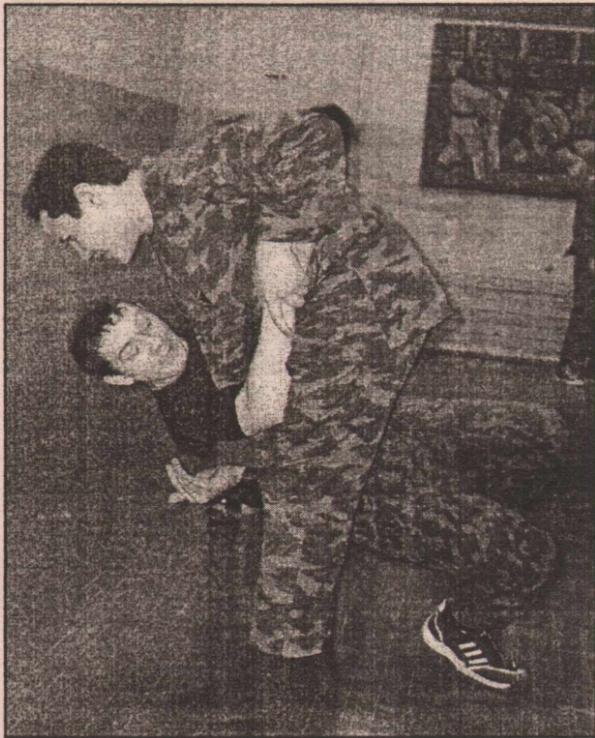
Во втором номере «Альтернативы» вы затронули очень актуальную тему — о компьютерных клубах и компьютерной зависимости. Совсем недавно в Тюмени был случай, когда подросток зверски убил своих родителей ради того, чтобы взять деньги на компьютерные игры. Что же происходит с нашей молодежью? Когда наше общество начнет выздоравливать? ...Включая вечером телевизор. А там по-прежнему боевики с насилием и убийствами, а в промежутках — реклама пива. И это при том, что сейчас все говорят о «пивном алкоголизме» (будто мало нам бед от водки!). Я сам не пью, меня этой рекламой не соблазнишь и не обманешь. Но как гражданина, отца троих детей меня не может не беспокоить эта ситуация. Если мы не прекратим этого безобразия, то о каком здоровом поколении можно говорить?

Николай Кравец, водитель.

Моему сыну семнадцать лет. Он часто стал употреблять пиво крепких сортов. На все мои попытки высказать опасения по этому поводу он только отмахивается: «Мам, это же не водка! А пиво даже полезно, его все пьют, даже дети малые». Возразить нечего. На улице вечером выйдешь, а там подростки стайками гуляют, и у всех в руках либо бутылки с пивом, либо баночки с коктейлями. А однажды при мне одна знакомая дала стакан пива своему двухлетнему сынишке, малышпил и причмокивал от удовольствия. Я ужаснулась, а молодая мама только рассмеялась: ничего страшного, мол, только здоровее будет. Но так же нельзя! Я это понимаю, но другим доказать не могу — аргументов не хватает. Хотелось бы знать, что думают по этому поводу специалисты-медики?

Елена М.

# Русский стиль “Богатыря”



В подвале, где располагается спортивный клуб “Богатырь”, звучала мелодия русской народной песни, и с десяток человек самого разного возраста дружно выплясывали в такт музыке...

Со стороны могло показаться, что здесь проходит репетиция танцевального кружка. На самом деле занятия хореографией — это обязательный элемент тренировки тех, кто осваивает такой вид рукопашного боя как “русский стиль”.

В основе “русского стиля” — базовые танцевальные движения русского пляса, поясняет руководитель “Богатыря” Анатолий Пайль. — На Руси все были воинами, а тренировались как? Плясали. В русском плясе — движении рук, ног — заложена вся базовая техника русского рукопашного боя.

Танцевальная разминка под руководством инструктора хореографа Марины Федоровой занимает сорок минут, после чего начинается непосредственно тренировка, которую проводят уже инструкторы по армейскому рукопашному бою. Их в “Богатыре” трое: Анатолий Пайль, Виталий Карнов и Радмир Кабиров.

Сегодня в клубе

занимаются около ста человек. Костяк составляют человек двадцать — те, кто ходит в клуб несколько лет (некоторые — с первого дня существования “Богатыря”, получившего статус спортивного клуба в 1998 году).

Принимают сюда всех желающих, независимо от возраста, пола и вероисповедания.

— У тех, кто приходит в клуб, чтобы научиться драться, это желание быстро пропадает, — говорит Анатолий Пайль. — “Русский стиль” — это не отработка приемов защиты и нападения. Это стиль жизни, который полностью исключает состояние агрессии и злобы. У человека, который попадает в атмосферу нашего клуба, меняется мышление, отношение к

жизни, к окружающим.

Кто-то занимается для себя — для своего здоровья, для удовольствия (каждая тренировка — это мощный положительный эмоциональный всплеск, заряд бодрости). Тем же, кто хочет совершенствоваться, приходится потрудиться, чтобы достичь спортивных результатов и попасть в группу спортивной подготовки, куда входят уже состоявшиеся спортсмены, участвующие в соревнованиях различного ранга.

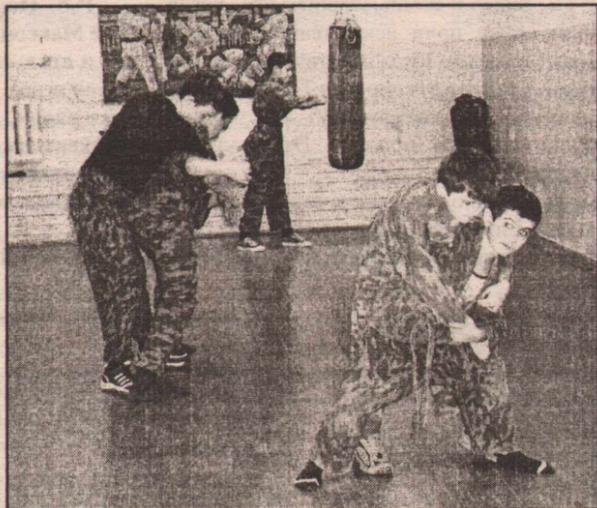
Есть в “Богатыре” и чемпионы Краснодарского края, и призеры российских состязаний. Осенью 2003 года воспитанники “Богатыря” заняли третье место в командном зачете на областном первенстве по армейскому рукопашному бою.

“Дорогу осилит идущий” — эти слова стали девизом клуба.

Члены клуба поддерживают тесную связь с настоятелем Мегионского храма Покрова Пресвятой Богородицы отцом Ростиславом, который преподает им уроки истории Российского государства с точки зрения православия. В свою очередь “Богатырь” обеспечивает безопасность и охрану порядка во время богослужений в храме.

“Богатырь” — это не просто русский воин. Это патриот, защитник Родины, хранитель ее обычаев и традиций. И мы стараемся хранить наши истоки, — считает А. Пайль.

**Н. КУПАЛЬЦЕВА.**



## “ПОВЕРИТЬ АЛГЕБРОЙ ГАРМОНИЮ” ...

Ольга Девяшина, ученица 9 класса средней школы № 4, стала победителем традиционного конкурса юных ораторов “Золотой ритор — 2004”, который проходил 17 января в студии подростковой журналистики “СтРиЖ”.

Участники самостоятельно выбирали темы и готовили свои выступления. Так что перед жюри стояла довольно сложная задача: доклады получились весьма разноплановыми и по содержанию, и по степени сложности, и по объему. Кроме того, надо было оценить не только правильность, грамотность, логичность и связность выступления, но и умение оратора вступить в эмоциональный контакт со зрителем, использование ораторских приемов, артистизм...

По всем параметрам Ольга Девяшина оказалась лучшей из конкурсантов.

Свои ораторские способности Оля продемонстрировала на конкурсе, делясь собственным опытом прочтения романа Пушкина “Евгений Онегин”. Поддача темы была не просто интересной, но и весьма оригинальной: Оля изобразила лирический сюжет романа в виде... графика функции. То есть попыталась, как сказал бы сам Александр Сергеевич, “поверить алгеброй гармонию”. И ей это удалось! Она смогла увлечь своей идеей буквально всю аудиторию, а ведь это и есть задача настоящего оратора — чтобы в зале не осталось равнодушных слушателей. В результате — победа в конкурсе и первый приз. На втором месте — ученица 11 класса Ольга Гумерова, на третьем — девятиклассница Анна Вавилова.

Главный редактор телестудии “Штрих” Антуан Минчурин вручил Ольге Девяшиной диплом первой степени, а также медаль и фигурку “Золотого ритора”, выполненные руками Кати Мулюкиной.

Хотя, как сказала сама Оля, для нее конкурс ораторов — всего лишь репетиция перед экзаменом по литературе, где она и намерена представить свой исследовательский труд. А ее журналистские статьи посвящены, в основном, музыке, поскольку всерьез Оля занимается только ею, и, вероятнее всего, именно с музыкой она свяжет свою дальнейшую жизнь.

Журналистика для Оли не более чем хобби, которое появилось во многом благодаря ее маме, Марине Николаевне Девяшиной — преподавателю русского языка и литературы школы № 4, педагогу студии “СтРиЖ” и редактору школьной газеты “Bez дела”.

На вопрос о планах Оля честно ответила, что сейчас для нее главное — завершить работу над представленным проектом, а там — видно будет.

**Л. КРАВЦОВА.**

## ВОПРОС НИЖЕ ПОЯСА

**Здравствуйте! Я стараюсь заботиться о своем здоровье. К врачу, к сожалению, не всегда есть время выбраться, поэтому просматриваю много различной литературы. Я предохраняюсь противозачаточными таблетками. И вот недавно в одной газете прочитала, что контрацептивный препарат нужно менять каждые три месяца. Правда ли это?**  
Елена, 23 года.

**Отвечает врач:**

— Нет, если препарат во всем устраивает. Дело в том, что в первые месяцы приема контрацептива организм женщины приспосабливается к приему таблеток. В этот период адаптации могут быть даже небольшие побочные эффекты: тошнота, межменструальные кровянистые выделения. Они встречаются далеко не у всех и не опасны для здоровья. И в дальнейшем, если для приема выбран препарат нового поколения (на пример, Три-Мерси, Мерсилон), его можно принимать столько, сколько необходим контрацептивный эффект. Естественно, под контролем гинеколога. Так что менять таблетки после трех месяцев приема смысла нет.

**Я полностью могу себя контролировать во время полового акта. Может ли девушка забеременеть?**  
Дмитрий.

**Отвечает врач-гинеколог:**

— Если я правильно поняла, здесь имеется в виду прерванный половой акт. К сожалению, мужчина не всегда может себя контролировать в такие минуты. Но даже в случае полного контроля беременности возможна. Дело в том, что у мужчин в предсеменной жидкости, выделяющейся и до семяизвержения, могут содержаться сперматозоиды. Поэтому, конечно же, нужно выбрать более надежный метод контрацепции.

Ответственная за выпуск  
**Н. КУПАЛЬЦЕВА**  
Издается МУП «ИА «Мегионские  
новости».

Набрана на редакционно-  
издательской системе.  
Тел.: 3-64-94, 3-60-66.

Вестник Межведомственной  
комиссии по противодействию  
злоупотреблению наркотическими  
средствами и их незаконному  
обороту при администрации  
муниципального образования  
город Мегион

Тираж 999 экз.  
Отпечатано в издательском центре  
«МВ-принт»: 628616, г. Нижневар-  
товск, ул. Индустриальная, 36.  
Тел.: 24-46-21.  
Номер подписан - 22.01.2004 г.,  
в 14.00.