

Духовные ценности

Обитель исцеления

– Наша школа является филиалом Школы трезвения при Отделе по противодействию наркомании и алкоголизму Санкт-Петербургской епархии в Свято-Троицкой Александро-Невской лавре. В своей работе школа руководствуется лечебно-реабилитационными программами «Лестница трезвения» и «Обитель исцеления», получивших благословение митрополита Санкт-Петербургского и Ладожского Владимира. Основой данных программ, их стержнем, является духовная составляющая. Духовное оформление нашей школы осуществляет настоятель Храма, иерей Михаил Погодин. Проводимая в рамках Школы работа помогает человеку определиться с отношением к проблеме зависимости (наркома-

Более 12 лет в приходе храма Св. великомученика и целителя Пантелеимона при Всеволожской ЦРБ работает Школа трезвения. Все эти годы ее бессменным руководителем был Антоний Антониевич Кондратович. Его труд на этом поприще был отмечен грамотой митрополита Санкт-Петербургского и Ладожского Владимира. Сейчас деятельностью школы занимается член Общества православных психологов Санкт-Петербурга Станислав Михайлович Загудаев. Вот что он нам рассказал о школе:

ния, алкоголизм, курение, игромания и т.п.), путями её решения, а также оказывает поддержку и помощь при решении проблем зависимости. Наша работа также направлена и на помощь зависимым, т.е. тем, кто живет с зависимым человеком. Обычно это близкие люди: супруга, родители и т.п. Они, так же как и сам зависимый, нуждаются в помощи.

Важно отметить то, что мы не занимаемся лечебной деятельностью. Мы не ставим диагнозы, не выписываем лекарств и не назначаем лечения. Этим могут заниматься только медики. Пользуясь случаем, приглашаю всех врачей, занимающихся проблемой лечения зависи-

мостей, к сотрудничеству. Мы не кодируем, не внушаем, не отправляем на принудительное лечение и т.п. Основным условием нашей работы, дающим человеку шанс избавиться от его тяжелого недуга, являются добровольные и осознанные желание и стремление от этого недуга избавиться, основанные на его, а не чужой, воле. Это принципиальная позиция. Мы доносим до человека информацию о проблеме, помогаем ему определиться с отношением к ней, предлагаем пути решения. Причем делаем это столько, сколько необходимо.

Выберет он предложенный путь или нет — это только его свободный выбор. Если человек выбрал предложенный нами путь решения проблемы, то мы поддерживаем и помогаем ему

на этом пути. Не проходим за него этот путь, не тащим по нему, а именно помогаем самостоятельно по этому пути идти. Это вторая принципиальная позиция.

Эффективность используемого подхода можно продемонстрировать на примере избавления от такого тяжелого недуга, как наркомания. Те, кто сталкивался с данной проблемой, знают, что выход в ремиссию хотя бы на год редко превышает 10 % от всех «пролеченных» в клиниках. После реабилитации в лечебно-реабилитационной программе «Обитель исцеления» стойкой ремиссии достигают более 60% реабилитантов. Как было сказано выше, основой нашей работы является духовная составляющая. Христианское понимание трезвости не сводится

только к воздержанию от употребления наркотиков, алкоголя и других пагубных пристрастий. Это воздержание не цель, а следствие нормальной трезвой духовной жизни.

В нашу школу может обратиться любой желающий вне зависимости от наличия у него православного вероисповедания. Мы никому не отказываем в помощи.

Воспользоваться нашей помощью или нет – каждый решает сам. Сейчас Школа трезвения работает по субботам. Она начинает свою работу сразу после акафиста Пресвятой Богородице, который начинается в 13.00 и длится примерно 40 минут. Советую заранее предупредить о своем приходе в школу, чтобы можно было спланировать время работы на этот день с учетом всех желающих получить консультацию и помощь. Следует иметь в виду, что школа находится в приходе храма и поэтому при ее посещении необходимо соблюдать соответствующие правила в одежде и поведении. Школа трезвения существует и работает на добровольные пожертвования.

Адрес: г. Всеволожск, Колтушское шоссе, д. 20, на территории Центральной районной больницы.

Телефоны: (81370) 902-04 (в храме), моб.: +7 921 974-29-42



Кстати

В ближайшие два года уровень потребления алкоголя в России, согласно новой антиалкогольной концепции правительства РФ, должен быть снижен с нынешних 18 литров на человека в год (что вдвое превышает допустимую норму, установленную Всемирной организацией здравоохранения) до 15 литров. На втором этапе (2013 – 2020 годы) – этот показатель должен сократиться до 8 – 5 литров в год. Методы достижения этих целей правительство разработает в ближайшие годы.

Снижение уровня потребления алкогольной продукции на душу населения российские власти планируют достичь за счет реализации пакета мер, включающего среди прочего введение уголовной ответственности за неоднократные нарушения в сфере производства и оборота алкоголя, резкое ограничение рекламы алкогольной продукции и внедрение политики ценообразования, предполагающей зависимость розничной цены

от содержания этилового спирта в напитке.

Сокращение потребления алкоголя, по расчетам государства, на первом этапе будет достигнуто в том числе за счет установления минимальных розничных цен на алкогольную продукцию и ограничения ее розничной продажи по месту и времени.

Россия в целях борьбы с нелегальным оборотом алкоголя с 1 января 2010 года уже ввела минимальную цену за бутылку водки объемом 0,5 литра в размере 89 рублей.

Особый интерес в концепции вызывает «ограничение (вплоть до полного запрета) скрытой рекламы алкогольной продукции, привлекающей общественное внимание, особенно детей и молодежи».

На втором этапе государство намерено запустить программы по формированию традиций здорового образа жизни,

развитию спорта и физической культуры и принять меры по своевременному выявлению заболеваний, связанных со злоупотреблением алкоголем. С этой целью запланировано создание реабилитационных и психологических центров по профилактике алкоголизма для работы с населением.

В рамках борьбы с привлекательными для молодежи слабоалкогольными напитками с вкусовыми добавками, а также псевдолекарствами власти решили запретить использование информации о наличии биологически активных веществ, в том числе витаминов, в алкогольной продукции «в целях рекламы такой продукции, как обладающей лечебными и иными оздоравливающими свойствами».

Под пристальным вниманием отныне будут и пивные, и винные фестивали, и конкурсы, проведение которых также запланировано ограничить.

Традиции

«Всеволожский блин» ожигает гостей

В понедельник, 8 февраля, для православных христиан начнется Масленица – последняя неделя перед Великим постом. На Руси Масленица всегда праздновалась весело: с ряжеными, играми, любимыми русскими забавами.

В церковном календаре Масленица называется также Сырной неделей, когда верующим разрешается вкушать молочную пищу. Так как впереди долгий Великий пост, то хозяйки стараются в эти дни повкусней и посытней накормить всю семью, особенно блинами – с икрой, балыком, медом, творогом. Кроме блинов на стол традиционно ставятся олады, пирожки, другая выпечка, а также рыба.

В старину в эти дни устраивались уличные гулянья, катания с горок и на санях. Было принято также ходить в гости, навещать своих родственников. Каждый день Масленой недели имел свое название и требовал определенных ритуалов. Так, в понедельник начинается встреча Масленицы. Во вторник – заигрыш, праздник набирает силу. В среду-лакомку зятя ходили к своим тещам на блины. Широкий четверг ознаменовывался катаниями на тройках, кулачными боями. В пятницу зятя приглашали тещ на блины, поэтому этот день Масленой недели носил название «тещины вечерки». В субботу устраивались девичьи, золовкины посиделки.

В последний день Масленицы славяне сжигали соломенное чучело – символ зимы.

После крещения Руси Церковь приурочила праздник к Великому Посту. Об этом свидетельствует миролюбивый обряд прощения, проводимый в последний день Масленицы. Прощеным воскресением завершается Масленая неделя.

15 февраля – первый день Великого поста, который продлится до 4 апреля, когда будет

праздноваться Светлое Христо-во Воскресение.

Во Всеволожске главные праздничные мероприятия по традиции пройдут на Юбилейной площади. Как нам сообщили в отделе по культуре, спорту и молодежной политике администрации МО «Всеволожский муниципальный район», импровизированный Масленичный городок распахнет свои двери для всех желающих 14 февраля в час дня. На двух площадках развернутся театрализованные представления, будут организованы игры, конкурсы и соревнования. Гости встретят хозяина и ведущего праздника – Емелю на «самодвижущейся» печи, позабавят ростовые куклы, скоморохи и другие масленичные персонажи, среди которых особое место займет «Блин Всеволожска». Гости ожидают русские народные забавы, катание на лошадях, павильоны с традиционными сувенирами и «вкусная» праздничная торговля. Организаторы



подчеркивают, что в этом году посетителям уготована самая активная роль в праздничном действе.

Празднование Масленицы во Всеволожском районе не ограничится только гуляньем на Юбилейной площади. Яркие праздники и фольклорно-игровые программы будут организованы во всех муниципальных образованиях района.

Светлана ЗАВАДСКАЯ
На снимке Александра КРЫЛОВА запечатлено празднование Масленицы в прошлом году.

Ваше здоровье

Сидячий образ жизни вреден

От ученых поступает все больше предостережений о том, что долговременное сидение – будь то в офисе, в школе, в автомобиле, у компьютера или у телевизора – может нанести большой вред здоровью человека.

Согласно результатам исследований, люди, предпочитающие вести сидячий образ жизни, больше склонны набирать излишний вес, больше подвержены острым сердечным приступам и даже риску умереть. К этой проблеме еще раз привлекает внимание статья Элин Экблом-Бак, руководителя шведской Школы спорта и медицинских наук, опубликованная в "Британском журнале спортивной медицины".

"После четырех часов непрерывного сидения, – пишет Экблом-Бак, – организм начинает подавать сигналы о своем неблагополучии". Она объясняет это тем, что гены, регулирующие количество глюкозы и жира в организме, постепенно прекращают работать.

Даже для людей, регулярно в одно и то же время делающих физические упражнения, долговременное непрерывное сидение все равно вредно. Поэтому физические упражнения необходимо периодически выполнять в течение всего дня.

"Люди должны продолжать заниматься зарядкой, потому что это во благо здоровью, – отмечает Экблом-Бак. – Но и сидя в офисе, они должны как можно чаще прерывать сидение. И вместо того, чтобы посылать по электронной почте сообщение своему коллеге в соседней комнате, лучше пойти к нему и поговорить, встав со стула".

Согласно результатам исследований, проведенных в США в 2003-2004 годах, американцы ежедневно свыше половины своего времени проводят в сидячем положении, начиная от работы в офисе и кончая пребыванием за рулем автомобиля.