

ПОКА НЕ ПОЗДНО!

Газета о профилактике асоциальных зависимостей

Наркоман ставит крест на счастливой старости.

Георгий Александров,
российский философ



№ 18 (495) 21–30 ИЮНЯ 2016

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 2000 ГОДА

WWW.NARKOM.INFO

НОВОСТИ

ДЕНЕГ НЕТ...

Информацию о количестве потребляемых россиянами лекарств нужно собрать в единую базу данных.



Такое предложение было представлено в аналитической записке экспертно-аналитического центра Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ.

Согласно данным статистики, из госбюджета выделяются средства на обеспечение лекарственными препаратами 4,7 млн чел. (примерно 12 тыс. руб. на человека в год). При этом, как отмечают специалисты, число получателей лекарств значительно занижено, поскольку многие россияне просто не знают, что имеют право на льготу.

С таким же предложением уже выступала глава Минздрава Вероника Скворцова. Весной она предлагала государству частично компенсировать стоимость лекарственных препаратов гражданам, которые перенесли операцию на сосудах. В следующем году такая мера обошлась бы госбюджету в 2,4 млрд руб. Однако выделение этой суммы из Федерального фонда обязательного медицинского страхования потребовало бы сокращения программы госгарантий, а потому идеи Минздрава реализованы не были. В условиях дефицита средств, финансирование здравоохранения за счет пациентов также не поддерживается: предложение Минфина сократить объем бесплатных медуслуг и ввести соплатежи за лечение не были одобрены ни Минздравом, ни правительством.

НАДО МЕНЬШЕ ПИТЬ!

В Беларуси в ближайшее время могут запретить продажу спиртных напитков и сигарет в парках.

Сообщает информационное агентство «Белта» со ссылкой на главного нарколога Министерства здравоохранения Ивана Конорозова. Это предусмотрено государственной подпрограммой «Предупреждение и преодоление пьянства и алкоголизма» на 2016–2020 годы.



В рамках ее будет рассмотрен вопрос ограничения реализации алкоголя рядом с учреждениями здравоохранения, образования, культуры и спорта. Меры должны уменьшить количество смертей от случайных отравлений алкоголем и снизить потребление спиртного среди жителей Беларуси.

Также в планах Министерства – добиться снижения потребления алкоголя в Республике к 2020 году в пределах 9,2 л на человека в год.

ЗНАК ГТО НА ГРУДИ У НЕГО

Более пятисот школьников Гатчинского района приняли участие в возрожденном федеральном проекте «Готов к труду и обороне».



В этом году на территории Ленинградской области упор был сделан на выпускников 9-х и 11-х классов общеобразовательных школ, а также средне-специальных учебных заведений, поскольку баллы, присужденные за сдачу нормативов комплекса ГТО,

являются дополнительными к общим результатам ЕГЭ при поступлении в высшие или средне-специальные учебные заведения.

Ребята сдавали нормативы ГТО по таким видам спорта, как бег, стрельба, лыжи, плавание, подтягивание, отжимание и многим другим. Всего в Гатчинском районе участие в выполнении норм принял 541 школьник. Больше половины успешно преодолели все испытания и теперь ждут оформления документов о присвоении знаков отличия.

С 1 января 2017 года вступит в силу третий этап внедрения комплекса ГТО, когда любой гражданин РФ сможет принять участие в тестировании. Пройдите регистрацию на портале gto.ru, познакомьтесь с нормативами, условиями участия и присвоения знаков, изучите методическую литературу по самостоятельной подготовке к испытаниям.

ИНТЕРЕСНЫЙ СОБЕСЕДНИК

Елена Воробей, заслуженная артистка России:

СМЕХ ЗРИТЕЛЯ – ВЫСШАЯ НАГРАДА ДЛЯ ВСЕХ, КТО ВЫХОДИТ НА СЦЕНУ

Эстрадная актриса и пародистка Елена Воробей не перестает удивлять поклонников своего таланта новыми эстрадными номерами, участием в популярных театральных постановках и телевизионных проектах. Гастроли актрисы всегда проходят с аншлагами, не только на территории нашей страны, но и за рубежом.



(Читайте интервью на стр.4)

*Мило читатель газеты
"Пока не поздно" никогда
не перестанет быть актуальным!
Всегда Ваша Елена Воробей.*

АКТУАЛЬНО

ПОЛЬЗА И ВРЕД ОТ БЕЛОСНЕЖКИ

Многие родители задаются вопросом вредного влияния Интернета и телевидения на свое подрастающее чадо. Однако попробуйте лишить ребенка современных гаджетов, мало не покажется никому!

У всех друзей и одноклассников есть, а я?! Тяжело вздохнув, мама с папой сдаются. Однако мы с вами познакомимся с компьютерами уже в сознательном возрасте, а нынешние дети владеют им чуть ли ни с детского сада. В результате рождается зависимость от сети и телевидения. А мир сегодня практически разделен на два лагеря: сторонников экранов и их ярых противников.

В нынешнем году американские психологи университета Бригама Янга исследовали одну из видеопиг – «Портал». Действие квеста происходит в международной научной лаборатории будущего, которую захватили роботы, обладающие мощным искусственным интеллектом. Чтобы спасти нашу планету, нужно пройти через сложнейшие лабиринты, решить кучу достаточно сложных познавательных задач и остаться в живых.

Ученые признали, сама игра может использоваться как тест на интеллект, но никаких данных о том, что она развивает умственные способности, нет. Интеллект вообще трудно увеличить, считают исследователи, поскольку он во многом закладывается генетически. А раннее знакомство с компьютером еще и плохо сказывается на развитии ребенка. Современные дети, показывая чудеса манипуляций с мышкой и джойстиком, страдают недостатком эмоций, и больше всего – эмпатии и сопереживания. У них плохо развиты мелкая моторика,

воображение, маленький словарный запас.

Более того, девочки, отдающие предпочтение мультяшным принцессам, боятся испачкаться, уверены, что не достигнут успеха в математике, а основная задача их жизни – выйти замуж и поддерживать домашний очаг. К тому же, неправдоподобно тонкая талия и высокая грудь Белоснежки, Золушки и Русалочки заставляют их вечерами безудержно рыдать в подушку. Мальчики стараются копировать поведение супер-геро-

ев, считая, что храбрость и мускулы – основные качества мужчины. В итоге, и те, и другие страдают от комплексов.

Ученые пришли к выводу: запрещать гаджеты нельзя. Но общение с ними лучше вводить с семи лет, разумно ограничивая время контакта с экраном. Читайте вместе с ребенком сказки, обсуждайте жизненные ситуации, подарите ему конструктор, занимайтесь творчеством, и тогда Интернет станет вашим добрым помощником!

АКТУАЛЬНЫЙ КОММЕНТАРИЙ

Марина Пустовойтова, магистр психологии, заместитель главного редактора портала Homo Cyberus:

Я являюсь сторонником разумного использования гаджетов с любого возраста без ограничений (при условии соблюдения баланса и присутствия в жизни ребенка богатой развивающей среды). Многим взрослым, которые получили доступ к компьютеру и Интернету в сознательном возрасте, гаджеты кажутся чем-то чужеродным. Для детей же – это естественная среда обитания. И тут мы сталкиваемся с двойной ситуацией. С одной стороны, бесконтрольное использование гаджетов может быть потенциально опасным (тут и физиологические моменты, и нежелательная информация, и примитивный контент, и многое другое). Но запрет на использование делает этот естественный элемент среды детского обитания запретным плодом. Мы сами фокусируем на гаджетах дополнительное внимание ребенка. В итоге, когда ему разрешают пользоваться Интернетом, дарят смартфон – тут и возникает риск зависимости (в силу отсутствия опыта взаимодействия с техникой, фанатичного отношения к тому, что было так желаемо, но недоступно, появления нового мира). То же можно сказать и про телевидение, да про что угодно. Очень просто обвинить производителей техники, приложений, мультфильмов и пр. в том, что они отупляют наших детей и создают культуру потребительства и продажности всего и вся. Но это объективная реальность нашей современной жизни. Родители и даны ребенку для того, чтобы помочь сделать правильный выбор, расставить приоритеты. А современные мамы и папы – сами дети 90-х без ориентиров и стабильной личностной позиции. Так что, вопрос совсем не в гаджетах.



НАДО ЗНАТЬ

Евгений Брюн:

39 лет назад Генеральной ассамблеей ООН был учрежден День борьбы с наркоманией и наркобизнесом. С тех пор заложены два основных направления, которыми занимается государство и гражданское общество, – снижение трафика наркотиков и борьба с наркобизнесом, а с другой стороны, уменьшение спроса на все психоактивные вещества. Цивилизационный вызов человечеству, который мы пока проигрываем.

У каждой личности есть нормальная, естественная потребность получать удовольствие, меняя свое

снижается.

Запустили большой цикл реабилитационных мероприятий. Соответствующие брошюры уже выпущены Минздравом. Теперь развиваем реабилитационные программы. Начали предупреждать раннюю смертность от передозировки и раздавать нашим больным «Налоксон», чтобы они не умерли от передозировки или помогли своим друзьям по несчастью. Работаем над приближением наркотической скорой помощи к населению. Подготовлено много документов по предупреждению пьянства за рулем. Минздрав уже направил в Правительство законопроект о том, чтобы пьяные водители на время лишения прав подтверждали свою трезвость в

за ребенка, но пока она не выиграна. И я, человек, вовлеченный в информационные процессы, не знаю многого, что происходит в системе здравоохранения относительно борьбы с наркоманией. Я понятия не имела, какой прорыв совершен в Москве. Оказывается, создана цельная комплексная система: есть и профилактика, и лечение, и реабилитация. Можно около года провести в санатории, и восстановить разрушенное здоровье. Но никто этого не знает. Все годы при идущей работе по организации процесса лечения не было коммуникации с жителями города, с населением, родителями, подростками. Необходимо создать комплексную информационную кампанию по связям с

Если наш больной проходит все этапы лечения и реабилитации, то годовые ремиссии составляют 40–50%, т.е. из 100 больных, прошедших такое лечение, 50 человек останутся «чистыми» в течение года. Через 2 года это будет 36–38%. Через 3 года – 30%. Потом мы их снимаем с учета и не всегда знаем, что с ними происходит. Но это те люди, которых отслеживаем. О самых лучших результатах не знаем, больные от нас уходят и не возвращаются. Мы создали единую технологическую цепочку от лечения до реабилитации: детоксикация, психиатрическое лечение, психотерапию и реабилитацию.

Марианна Максимовская:

Должен быть постоянный информационный фон. Необходимо заинтересованное ведомство, которое будет помогать прессе, указывать на актуальные темы. Надо регулярно встречаться с главными редакторами разных изданий, прежде всего, с федеральными СМИ и телевидением, мотивировать топ-руководителей участвовать в таких компаниях, это очень важно. Тему нужно сделать модной, как получилось с благотворительностью, где сегодня постоянно мелькают медийные лица. Тогда ее обсуждение станет фактом общественной жизни. Помните, как появилась «Лиза Алерт»? Люди собирались, откликнулись и искали единомышленников. Иногда такие движения рождаются «снизу», иногда «сверху». Сейчас говорят про эпидемию СПИДа, которая вышла за пределы группы риска. Но разговоры то возникают, то пропадают. Нужно этим заниматься системно, привлекать знаменитостей, тратить много эфирного времени, не говоря уже об интернете.

Евгений Брюн:

Наших больных боятся и ненавидят. За недуг алкоголизм и наркоманию не считают. Многие политики тоже уверены: это грех и распущенность. Нельзя психологически понять, почему с человеком произошла такая история. Но любой в принципе может выздороветь. Сменится не одно поколение, пока отношение к страдающим зависимостью людям сдвинется в милосердную сторону. Иногда говорят так, что, если убрать все наркотики и алкоголь с рынка, не будет ни алкоголизма, ни наркомании. Не получается. Пробовали сухой закон, он не сработал. Уничтожить рынок психоактивных веществ нереально. Только в естественной природе около миллиона психоактивных растений. Человечество всегда употребляло наркотики. Когда традиционное общество развалилось, психоактивные вещества стали использоваться для удовольствия. Нужно не сетовать на то, что сосед пьет, а помочь ему, рассказать о нас. Есть такой метод – социотерапевтическая интервенция, т.е. вмешательство. Методика, когда собирается какое-то общество, и говорит: мы тебя любим, но у тебя проблемы, и мы не можем допустить, чтобы ты погиб, нужно ехать лечиться. Это работает. Мы учим тех, кто к нам обращается. Но должно быть понимание – это заболевание.

Марианна Максимовская:

Но в сфере благотворительности люди стали помогать, и это произошло на наших глазах. Но пока что помогают, в основном, детям или пожилым людям. Очень тяжело находить средства для представителей среднего возраста. Но это произошло за последние несколько лет. То же самое, если говорить о детях с особенностями развития. Мы совсем недавно говорили «даун». Он не даун, а человек с синдромом Дауна. Лексика очень важна. Еще недавно я сама не знала, как правильно сказать.

Евгений Брюн:

То же самое – очень часто приходится читать «наркоман». Больной, а не наркоман.

Марианна Максимовская:

Да, все меняется, и все можно поправить, если задаться такой целью, должно быть включено несколько институтов, и гражданские, и органы власти, конечно, а может быть, в первую очередь, средства массовой информации.

ВЛАДЕЮЩИЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ПОБЕДИТ НАРКОМАНИЮ

Накануне Международного дня борьбы с наркоманией Евгений Брюн, главный внештатный специалист, нарколог Департамента здравоохранения города Москвы, встретился с тележурналисткой Марианной Максимовской. В ходе беседы они пришли к выводу, что без решающей роли СМИ борьба с наркоманией будет проиграна.

психическое состояние, можно это делать нехимическим или химическим путем. Помню рекламу различных продуктов в 50-х годах и сравниваю ее с современной. Ориентация была на научные или околонучные рекомендации, пиарщики обращались к семейным, религиозным ценностям, т.е. шла апелляция к голове и сердцу. Сейчас явно обращаются к другим частям организма, что крайне показательно. 7 мая 2012 года, по указу Президента, мы провели модернизацию наркологической службы. Продумали технологию работы с зависимыми людьми, их семьями. Представьте себе жизненный путь человека. Все начинается с генетики – сейчас это острое фундаментальных исследований. 60–80% вклада в будущее зависимое поведение – генетические зависимости. Речь идет не только о наркомании, но также о любых видах зависимости. Следующий фактор риска – беременность и роды, психологическое состояние в семье, особенности воспитания в школе, на улице. Кстати, последний фактор риска – выход на пенсию, потеря социального статуса. Это проблема, которая ждет своего разрешения и до которой мы еще не добрались. Непосредственный фактор риска, приводящий к наркотикам, – молодежные маргинальные субкультуры. Около 30 лет назад зародилась молодежная рейв-культура. Ее сторонники декларировали почти олимпийские лозунги – вы должны быть умнее, сильнее, быстрее; чтобы занять свое место под солнцем, вы должны употреблять «умные» вещества. И философия оказалась востребованной. Само участие в той или иной молодежной маргинальной субкультуре предполагает употребление. Идет определенный социальный прессинг.

На данной основе выстраивается система первичной профилактики. Мы запустили первую в стране научную лабораторию, чтобы родители могли как можно раньше обнаружить у своих детей факторы риска, и не просто получить анализы, но и советы по воспитанию, векторы развития ребенка в дальнейшем. Мы работаем в женских консультациях, учим матерей рожать без помощи химии, потому что сейчас очень модно за деньги делать кесарево сечение, вводить наркоз без медицинских показаний. Очень опасная штука. На каждый фактор риска есть определенные программы. Какие-то из них мы только научно обосновываем и обрабатываем, какие-то уже внедрены. Долгое время воевали с родителями по поводу тестирования в школах или институтах. Наконец, в 2013 году был выпущен закон о тестировании учащихся. Если в 2010–2011 годах мы обнаруживали опыт употребления наркотиков у 10–13% старшеклассников, то сейчас это 2–5%, резко снизились показатели и у студентов. Вот так работает сам факт проверки. По результатам анкетирования обнаружили, что спрос на наркотики



наших наркологических учреждениях. Но есть еще очень важная тема – консолидация СМИ в сражении с наркоманией, без активных усилий массовой информации борьба будет неполноценной. Мы можем продвигать свои очень умные идеи, но выйдет фильм, например, «Криминальное чтиво», и вся работа тут же пойдет насмарку. Нужна четкая договоренность, как именно освещать актуальную тему.

Марианна Максимовская:

СМИ последние годы ведут себя, как разборчивые невесты. Все заинтересованные органы, занимающиеся борьбой с наркоманией, ходят по различным изданиям, а те говорят: «не интересно, не будем, рейтинги падают». Как только ты начинаешь делать сюжеты на телевидении на тему наркомании, падает рейтинг. Люди боятся этой темы и ничего о ней не хотят знать. Часто возникает стена и канал переключается. Это понятная человеческая реакция – отрицание враждебного, опасного. Несколько лет назад так вела себя телевизионная аудитория по отношению к призывам о помощи, заявлениям со стороны благотворительных фондов. Но за последние 6 лет ситуация начала меняться. Я много работаю с фондом «Обнаженные сердца» Натальи Водяновой, общаюсь с родителями детей, которые рассказывают, что еще 4–5 лет назад они буквально по кустам прятались от соседей. Но сейчас мы видим, что отношение общества можно поменять, если этим целенаправленно заниматься. В области наркомании, думаю, то же самое. Необходимо показывать, какие есть актуальные проблемы, что сделано для их решения. Но комплексно, системно этим никто не занимается. В результате мы, журналисты, даже не знаем, как об этом говорить.

У моих друзей в семье горе. Взрослый, двадцатилетний сын – наркоман, много лет ведется борьба

людьми. Существует масса спорных дискуссионных тем, таких, как принудительное лечение. Вы правильно сказали о кино, там «зашивают» послания для людей. Мы знаем, как тонко идеи патриотизма встраиваются в американское кино. А мы так не делаем. Почему?

Евгений Брюн:

Я прихожу к студентам, говорю им о том, что через несколько лет у них будут свои дети, и задаю вопрос: что они будут делать, чтобы снизить риски. Молодым людям это очень интересно, а взять информацию негде. Профилактику нужно начинать с молодых родителей. Мы очень просим СМИ научить пап и мам правильному поведению. К сожалению, информации настолько мало, что мне звонят узнать о лечении и спрашивают, сколько оно стоит. А ведь оно бесплатно! Мы просим вас учить наше население безопасности. Если мы объединим усилия, что-то получится. Уже договорились с образовательными учреждениями, с правоохранительными органами, но как бы найти общий язык со СМИ?

В октябре нынешнего года мы придем в больницы и будем выявлять злоупотребляющих алкоголем. Введем специальный маркер, тесты на злоупотребление, кто об этом расскажет? Отдельная тема – трудовые коллективы. Никак не могу договориться ни с работодателями, ни с профсоюзами, чтобы они участвовали в наших программах профилактики, которые позволяют охватить не только больных, но и их семьи. Там все предусмотрено, и анонимность в том числе. Опять же необходима помощь СМИ для распространения информации.

Когда мы говорим о зависимом поведении, понимаем, что любое движение души может стать фактором риска. Часто наши больные – очень творческие люди. Иногда алкоголизм – расплата за талант.

АНОНИМНЫЕ БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПСИХОЛОГА, СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА, АДВОКАТА ПО ПРОБЛЕМАМ НАРКОЗАВИСИМОСТИ



+7(499) 2-500-500



ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

Эпилог. Все случилось ровно так, как обещал судья. Несмотря на недовольный вид прокурора, статья об оставлении в опасности из приговора была исключена. По основному обвинению Гареев дал подсудимому неприлично мало: три с половиной года лишения свободы в колонии-поселении. Родственники Гильдеева были счастливы. Они поверить в такое не могли. Сам Гильдеев – теперь уже осужденный – сидел в клетке столь же безучастно, что и раньше. Приговор всколыхнул город, сначала – сильно: вот-вот могла вскрыться правда о настоящем убийце женщин. Потом круги разошлись по воде и постепенно затихли. Обещанная публикация в газете так и не вышла: нашлись те, кто смог придержать язык журналистам. Впрочем, в большинстве своем люди соглашались с мотивацией судьи. Может, и не убил Гильдеев женщин, однако вполне мог убить. Несмотря на предупреждение свыше, когда в его машину уже въезжал мотоцикл с тремя людьми. В хоспис отмаливать ходил, а предупреждению не внял. Понятно было и то, что в суде настоящего убийцу не отыскать. Это ж не детективчик для пляжного чтения. Все следы заметены, машины давно списаны, перекрашены и проданы. К тому же, зная личность начальника ГАИ, человека импульсивного, но абсолютно адекватного, горожане понимали: не он сидел за рулем бешеной «Волги». Более того, в момент совершения страшного преступления начальник ГАИ отсутствовал не только в городе, но и в стране, отдыхая с семьей в египетском отеле. Гонки устроили его подчиненные. Узнай о таком начальник – сам бы выгнал из органов. Почему не стал поднимать бучу, вернувшись? Не мог же он ничего не знать о событиях той ночи. Ответ на этот вопрос предельно прост: кто ж станет сам на себя баллон катить? Вскрой он этот эпизод – и до свиданья, должность, к которой стремился всю свою служивую жизнь. Кстати, Диас Ильярлович, вынося такой приговор, тоже шел на определенный риск. Если Гильдеев убийца – то почему так мало? А если нет, то почему не освобожден за отсутствием вины? Багров в пылу борьбы, да еще имея такого свидетеля за спиной, рвался в бой в следующей инстанции. Родственники сомневались.

Деньги у Ишмурзина, конечно, были, но не было уверенности, что следует освободить Рината немедленно. Он уехал этапом в Тольятти, в огромную колонию-поселение при автомобильном заводе. Отсидев «за судом» в камере почти год, оказался в приличном общежитии. Утром зарегистрировался, на следующий день пошел работать. Получал зарплату, как вольные, работавшие рядом. За вычетом того, что снимали

Он просто отказывался понимать такую позицию. По крайней мере, до тех пор, пока им, прямо на шеметовский сотовый, не позвонила Алсу Гильдеева, жена Рината и младшая дочка Ишмурзиных. – Ольга Викторовна, Олег Всеволодович, спасибо вам за все! – перекивая помехи, радостно поблагодарила она. – За что? – перебила ее Ольга. – Мы же не смогли оправдать Рината.

Шеметова поняла, что следующая ее часть начнется с отрицательной частицы «но». Так и вышло. – Но, знаете, Ольга Викторовна, я всю жизнь, сколько себя помню, вечером выносила помои, а утром – золу. Умная Наташка учится, мама с папой работают. А я все – зола-помои, помои-зола. А здесь все по-другому. Утром рубашку Ринату глажу, завтраком кормлю. Вечером в парк ходим, с коляской. И, глав-

К счастью, ничего страшно: на желчный пузырь меньше. Не такой уж нужный орган. Захотела подъехать в больницу – та против. Зачем? Через четыре дня домой, туда и приедешь.

И вот тут Шеметова оплошала. Закрученная делами, позвонить забыла. Вспомнила через неделю. Набрала номер, чтобы договориться об отложенной из-за болезни встрече. И... не узнала Людочкин голос. Говорит еле-еле. Как будто прощается.

Ольга – ноги в руки, и в больницу. По дороге обзвонила отличных врачей – не бывает хороших адвокатов без разбухшей записной книжки. К больнице подъехала вместе с одним из них.

В палату вошли втроем: Шеметова, Олег Валентинович и... батюшка, приехавший соборовать Людочку.

Олег Валентинович, доктор от бога, к тому же имеющий нехилые связи в департаменте здравоохранения, осмотрел больную, после чего был крайне груб с ее лечащим врачом.

Священника с благодарностью деликатно отослали обратно, объяснив, что пока еще применимы земные средства.

Людочка через час уже была на операционном столе в хорошей клинике. Для наведения порядка в ее животе потребовалось целых три операции. Все это время она находилась в платном отделении, поскольку ее полис остался в той больнице. Платила, конечно, Шеметова – Людочка, прекрасный человек и знаток английской средневековой поэзии, не в состоянии была бы оплатить и треть счета.

Шеметова с Багровым прилично – и, главное, неожиданно – поиздержались. Зато на душе было так хорошо, как редко бывает. Особенно когда худую и бледную Людочку забирали из больницы домой – ведь она уже шла своими ногами.

Ишмурзин обязательно поздравляет адвокатов на Новый год, а каждое лето зовет в баньку по-башкирски. Хочется ужасно, да дела не пускают. Их все больше и больше: Ольга уже почти сравнялась по количеству курируемых дел с любимым-конкурентом.

Конечно, она готова ему, как умная женщина, уступить во всем. Даже в этом. Но только после того, как официально позовет под венец.

Впрочем, жизнь и без этого прекрасна.

Хотя с этим она была бы еще лучше...

Иосиф Гольман

БЕДА ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ

Продолжение публикации отрывка из романа. Начало в № 1, 2016 г.



Рис. С. Лифатов

по исполнительному листу в пользу потерпевших. Но даже с этим вычетом оставалось заметно больше, чем он получал, заруливая на «дворняге». И несравнимо больше, потому что теперь Ренат Гильдеев ничего не тратил на алкоголь. Семья сняла недорогое жилье рядом, и уже через месяц Ренат жил с женой и крошечной дочкой, лишь отмечаясь в «режиме».

Багров бесился: как так можно? Освобождение почти в кармане, а они раздумывают. Бесплатно, из энтузиазма, подготовил жалобу, но разрешения на ее отсыл по адресу от семьи не получил.

– Ольга Всеволодовна! – горела Алсу желанием поделиться. – Вы знаете, мы так не жили никогда! Мы живем в комнате в общежитии. Стоит копейки, а практически это квартира на две семьи! Вторая женщина – завдетсадом. Вы знаете, Ольга Викторовна, тут у нас все есть: душ, ванная, горячая вода.

– А дома у тебя этого не было? – Шеметовой, так же как и Багрову, очень хотелось добить дело до конца и увидеть оправданного Рината.

– Дома было хорошо. И родителей я очень люблю. – По построению фразы

ное, Ольга Викторовна – он все время трезвый! Мы так хорошо никогда не жили, Ольга Викторовна! А срок пройдет – здесь навсегда останемся. Ринатик согласен.

– Алсу, милая, – отвечала Шеметова, я очень рада за вас. А ко мне-то какие вопросы? Что ты хочешь, чтобы мы сделали!

– Олечка Викторовна! – взмолилась Алсу. – Христом богом прошу, только не пишите жалобу! Я не хочу домой! Не хочу на Откос! Пожалуйста, не меняйте ничего!

Шеметова на всякий случай перезвонила Ишмурзину. Он молча выслушал и сказал:

– Она все правильно говорит. Вы сделали даже больше, чем мы просили. Жалобу посылать не надо...

Так что дело это закончилось вот на такой, не очень юридически обоснованной, ноте.

Зато остальные дела продолжались безостановочно.

Конторские адвокаты крутились, как белки в колесе. Но да же при такой нагрузке оставалось время для подвигов.

Шеметова, например, спасла свою подругу. Причем – не в переносном смысле, а в самом прямом. И безо всякой юридической подоплеки.

Есть у нее подруга, Людочка. Очень хорошая подруга. Правда, в крупном городе так бывает, что подруга – замечательная, а видишься с ней раз в год.

Собрались тут встретиться – Людочка говорит, мол, позже. Живот разболелся. На предложение подъехать только посмеялась – у кого из горожан не побаливает живот?

Через день Шеметова позвонила – а Людочка в больнице.



ВЫ ХОТИТЕ ПОСОВЕТОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА «НАРКОМ» НЕ ПОКИДАЯ СВОЕЙ КВАРТИРЫ? ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ В РЕЖИМЕ РЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ВАМ ДОСТАТОЧНО ИМЕТЬ ВЫХОД В ИНТЕРНЕТ, ПРОГРАММУ SKYPE И НАШ ЛОГИН, КОТОРЫЙ ОБОЗНАЧЕН СЛЕВА.

ИНТЕРЕСНЫЙ СОБЕСЕДНИК

ПП: – Елена, пародия – жанр очень сложный, женщин в нем вообще единицы, как Вам удается столько лет оставаться на Олимпе?

Сейчас вообще трудно пробиться в шоу-бизнесе, а в жанре, в котором работаю, – тем более. Однако приятно чувствовать себя в меньшинстве, женщин на эстраде вообще мало, зато мужчин-юмористов все больше и больше. Рассмешить публику – сложнейшее из искусств. Это нелегко и клоуну, и пародисту, и актеру. Смех зрителя – высшая награда для всех, кто выходит на сцену, в каком бы амплуа они ни выступали. Личный секрет в том, что у меня очень развита требовательность, по отношению к самой себе в первую очередь. Считаю, что просто не имею права сделать что-то не до конца. Я – артистка без тормозов! Когда готовлю эстрадный номер, испытываю его на всех окружающих, важно понять – смешно, не смешно? Мучаю проводников, стюардесс, даже таможенников. Они меня досматривают, а я заодно сценку проверяю.

ПП: – А бывали ли случаи, когда персонажи, а ведь они все реальные люди, на Вас обижались?

Делая любую пародию, думаю, прежде всего, о том, как это воспримет артист, который меня вдохновил. Пока никаких обид замечено не было. Наоборот, мне кажется, людям доставляет удовольствие посмотреть на себя со стороны, может быть, увидеть собственную личность под каким-то новым углом. Могу сказать, мужчин «физически» сложнее пародировать, поскольку у них другие тембральные окраски. Но у нас много теноров, и я позволяю себе хулиганить.

ПП: – Ваша дочь Соня сейчас вступила в сложный подростковый возраст. Ощущаете ли трудности в общении с ней? Возникают ли конфликты? Думаете о том, как оградить ее от вредных привычек: курения, алкоголя, наркотиков?

Соня очень повзрослела за последнее время. Трудностей в общении у нас пока не наблюдается, всегда удается договориться. Когда выбрали доченьке подарок на последний день рождения, пришли к общему знаменателю, и Сонечка согласилась с тем, что не стоит гнаться за новой моделью известного бренда, потому что через полгода выйдет другая новая модель, сошлись на варианте, сочетающем в себе понятие «цена-качество». Я уверена, честность – самый лучший способ общения с собственным ребенком, нужно все говорить, как есть, и тогда проблем с воспитанием не возникнет. Ребенок самого мелкого возраста должен знать, «что такое хорошо, а что такое плохо»: вредные привычки потому так и названы, что положительного от них ничего ждать не приходится. Сонечка прекрасно чувствует, подобные вещи недо-



Елена Воробей:

СМЕХ ЗРИТЕЛЯ – ВЫСШАЯ НАГРАДА ДЛЯ ВСЕХ, КТО ВЫХОДИТ НА СЦЕНУ

Елена Воробей, заслуженная артистка России, не перестает удивлять поклонников своего таланта новыми эстрадными номерами, участием в популярных театральных постановках и телевизионных проектах. Гастроли актрисы всегда проходят с аншлагами, не только на территории нашей страны, но и за рубежом.

Елена Воробей признается, что по натуре – боец, по характеру – лидер, человек бесстрашный и умеющий убеждать. Всю свою жизнь она много работает и все успевает. «Птичка я небольшая, – говорит о себе Елена Воробей, – но налетала много! Дальность моих полетов саму нередко удивляет».

пустимы. И, конечно, всегда перед глазами должен быть положительный пример или примеры – в нашей семье дело обстоит именно так. И немного контроля за ребенком тоже не повредит. Хотя Соня – очень ответственный человек, которому можно и нужно доверять. Она уже это неоднократно доказала.

ПП: – Конечно, свободного времени у Вас очень мало, но если оно появляется, чем любите заниматься? А чем в свободное время увлекается Соня?

Сонечка учится в лицее с углубленным изучением иностранных языков и литературы, загружена по полной программе! После школы – занятия музыкой, затем бассейн, потом уроки. Дочка – большая модница. Конечно, она пока еще не хипстер. Но с каждым месяцем делать подарки все сложнее – девочка становится все разборчивее. Я думала, пронесет, проскочу эту проблему, но чувствую, снаряд летит.

Все свое свободное время стараюсь посвящать семье: вместе гуляем, куда-то ходим – в кино, зимой на каток. Обязательно вместе ездим отдыхать.

ПП: – Как Вам удается постоянно поддерживать себя в такой прекрасной форме? Что помогает: спорт, диета, что-то еще?

От диет я давно уже отказалась, поскольку на своём опыте поняла, насколько они вредят здоровью. Был негативный опыт, когда после полутора месяцев яблочно-морков-

ной диеты сильно подорвала свой организм. Он не получал важных элементов, ведь ела я только яблоки и морковку, на этой почве здорово сбросила вес, но начали портиться зубы. Полгода ходила стройной красоткой, а когда пришла к стоматологу, он насчитал около 10 дырок и был ошарашен, как быстро у меня испортились зубы. Так что, после этого эксперимента, с диетами завязала. Теперь, чтобы похудеть, просто закрываю рот на замок по вечерам. Ем рыбу, мяса практически не употребляю. Полностью исключила из рациона хлеб, мучное, сладкое. Пью много воды, регулярно занимаюсь фитнесом. Есть помощник в квартире, личный помощник – тренажер, но прежде чем на него встать, надо изменить режим питания – это первый шаг на пути к похудению. Помимо разгрузочных дней, нужны лёгкие спортивные нагрузки, но без фанатизма. Только совокупность правильного питания и движения дает результат.

ПП: – Работа у артиста нервная, наверное, часто случаются стрессы, как расслабляетесь? И есть ли у Вас вредные привычки: кофе, алкоголь, сигареты?

От всех вредных привычек уже давно избавилась, а от стрессов всегда спасает творчество. Настолько люблю свою работу, что получаю от неё удовольствия гораздо больше, чем усталости. Да, бывает физическое утомление от количества переездов, но оно очень быстро проходит:

достаточно лишь поспать или выйти на сцену. Собственно, вот этот сумасшедший ритм жизни и позволяет мне держать себя в форме. Плюс, когда артист выходит к зрителям – это большая ответственность, и он не имеет права плохо выглядеть, что бы ни происходило. Небольшой секрет всё же есть, готова им поделиться, чтобы и вы были в прекрасной форме. Всегда помните: всё лишнее можно задрапировать, чем больше лет, тем толще косметичка, и главное – не бывает полных женщин, бывают хилые мужики!

Если серьезно, стараюсь много двигаться, не ем сладкое, практически отказалась от хлеба, но время от времени я срываюсь. От плохого настроения есть один простой, но

на денёк выезжать за город, чтобы побыть в тишине, наедине с удочкой и своими мыслями.

ПП: – Что для Вас значит успех, Ваша творческая карьера сложилась столь удачно?

Успех – огромный путь, чтобы его достичь надо очень много работать, не покладая рук. Может быть, понадобятся годы, чтобы что-то сдвинулось с нулевой отметки. В нашей профессии это нормально. Всегда хочется больше и лучше: учиться, развиваться, познавать новое. Хочется новых проектов, ролей, городов, зрителей. К тому же, к своей работе всегда относилась придирчиво, разбирая всё, что делаю, чтобы в следующий раз получилось лучше.

ПП: – Что можете посоветовать



начинающим артистам? Как пробыть сегодня при очень жесткой конкуренции?

Только одно – работать! Работать над собой, развиваться, критически себя оценивать. Сейчас много проектов, много возможностей, чтобы самореализоваться, но я все-таки сторонница качества, хорошей актерской игры, отличного юмора. Только через упорный труд можно чего-то добиться. И обязательно нужно стараться быть уникальным, иметь что-то свое, чем можно удивить зрителя, и всегда быть искренним – вот он, ключ к успеху.

ПП: – Чем собираетесь порадовать своих поклонников в ближайшее время?

Продолжается работа над моей эстрадной программой. Она, собственно, никогда не прекращалась, создаю новые образы, ищу молодых, интересных артистов, которых можно ярко показать со сцены. Работаю в театральных постановках. Сейчас занята в трех проектах, например, играю вместе с Татьяной Васильевой в спектакле «Он в Аргентине». Не сижу на месте, постоянно разъезжаю по городам и странам с разными номерами – жизнь, как и прежде, насыщена гастролями. В данный момент работаю над полным обновлением своей юмористической программы – это занимает много времени, поскольку сама автор всех своих шуток и номеров. В общем, не стою на месте, стараюсь быть интересной себе и окружающим.

Беседовала Евгения КЕДА

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «НАРКОМ»

предлагает брошюры, буклеты, плакаты по антинаркотической тематике и принимает заказы на дизайн, макетирование и верстку изданий любой сложности, цифровую и офсетную полиграфию

125047, Москва, 3-я Тверская-Ямская ул., 26 Телефон +7(499)250-38-08, тел./факс +7(499)250-23-06 E-mail: narkomnarkom@mail.ru

ПП

Редакция: 125047, Москва, 3-я Тверская-Ямская, д. 26. Тел.: +7(499) 250-38-08, тел./факс: +7(499) 250-23-06. E-mail: fond@narkom.info. Интернет-версия: <http://narkom.info>. Газета напечатана в ОАО «Подольская фабрика офсетной печати» (Московская область, г. Подольск, Ревпроспект, 80/42). Учредитель: некоммерческая организация Благотворительный фонд реабилитации больных наркоманией «Нарком». Газета зарегистрирована в Минпечати РФ. ПИ №77-3252 от 28 апреля 2000 г. Объем 1 л. Заказ Тираж 20 000 экз. Главный редактор (на общественных началах) Александр Алексеев, научный редактор Вероника Климович, зам. гл. редактора Евгения Кеда, отв. секретарь Нина Пасторе, верстка Леонид Горлачев, корректор Наталья Курбет. Подписано в печать 20.06.2016 г. Цена свободная. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов материалов. Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Все поступающие материалы не возвращаются и не рецензируются. При перепечатке ссылка на газету «Пока не поздно!» обязательна. Издание осуществляется при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям России. В номере использованы материалы интернета, агентств РИАИ, ИТАР-ТАСС, Интерфакс.