

Благотворительный фонд реабилитации больных наркоманией «НАРКОМ»

ПОКА НЕ ПОЗДНО!

Газета о профилактике асоциальных зависимостей

Наркомания — это многолетнее наслаждение смертью.

Франсуа Мориак,
французский
писатель

№ 24 (501) 21–31 АВГУСТ 2016

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 2000 ГОДА

WWW.NARKOM.INFO

НОВОСТИ

АНАЛИЗ НА ВИЧ ВСЕМ И БЕСПЛАТНО

Всероссийская акция по бесплатному и анонимному тестированию на ВИЧ стартует в Иркутске и до конца ноября пройдет в 10 крупных городах страны. Об этом сообщает пресс-служба Минздрава РФ. Акции по бесплатному анонимному тестированию на ВИЧ-инфекцию — это часть масштабной коммуникационной кампании Министерства здравоохранения Российской Федерации, направленной на информирование население о профилактике ВИЧ и вирусных гепатитов В и С, — говорится в сообщении ведомства.



«С августа по ноябрь 2016 года подобные мероприятия пройдут в 10 крупных городах страны: Иркутске, Кемерово, Барнауле, Челябинске, Екатеринбурге, Перми, Уфе, Саратове, Казани, Нижнем Новгороде», — уточнили в пресс-службе.

В Минздраве РФ также сообщили, что в России отмечается ежегодный рост числа новых случаев регистрации в крови ВИЧ-инфекции до 10–12%. При этом увеличивается частота случаев передачи ВИЧ при гетеросексуальном половом контакте (40,3%), «что приводит к увеличению среднего возраста ВИЧ-инфицированных и создает основу для распространения заболевания среди благополучных групп населения». По словам главврача Свердловского Центра профилактики и борьбы со СПИД Анжелики Подымовой, города определены федеральными государственными программами, так как входят в первую десятку регионов в рейтинге по положительно ВИЧ-инфицированным. «Надо понимать, что это регионы с качественным выявлением инфицированных. Можно не заниматься таким выявлением, и по статистике будет снижение заболеваемости. Поэтому регионы, которые находятся в первой десятке, сами «виноваты» в том, что они занимают такую позицию. Свердловская область тому пример», — добавила главврач.

Подымова отметила, что для тестирования не нужно никаких документов, а результаты будут известны сразу.

Пройти тест на ВИЧ можно в любом учреждении здравоохранения по месту жительства. Кроме того, существует возможность анонимного обследования с предварительной (до тестирования) и последующей (по получении результата) консультацией врача. Такое обследование проводится в кабинетах психосоциального консультирования и анонимного обследования, которые можно найти в учреждениях здравоохранения и Центрах профилактики и борьбы со СПИДом. Во всех указанных учреждениях граждане РФ сдают анализ на ВИЧ абсолютно бесплатно.

ОТ ЧЕГО МЫ УМИРАЕМ

Сердечная недостаточность, рак, заболевания легких и диабет являются наиболее распространенными причинами смерти людей в возрасте до 70 лет. Об этом говорится в ежегодном докладе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).



«В глобальном масштабе эти четыре неинфекционных заболевания (НИЗ) являются наиболее распространенной причиной смерти людей в возрасте до 70 лет, представляя большую угрозу устойчивому развитию», — подчеркивают эксперты. В документе отмечается, что на данный момент «на долю НИЗ приходится почти 70% смертей в глобальном масштабе, большинство

из которых наблюдается в странах с низким и средним уровнем дохода». Специалисты отметили, что некоторым странам удалось добиться заметных успехов в борьбе с НИЗ, в том числе за счет снижения основных «факторов риска» — курения и злоупотребления алкоголем а также за счет пропаганды правильного питания и здорового образа жизни. Некоторые государства, подчеркивают в ВОЗ, предпринимают дополнительные шаги, такие как повышение налога на табачную и алкогольную продукцию, направляя собранные средства на финансирование системы общественного здравоохранения. Аналогичные меры все шире принимаются и в отношении торговли сладкой газировкой, а также едой с высоким содержанием жира, сахара или соли.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ ГАЗЕТЫ «ПОКА НЕ ПОЗДНО!»!

Газета вот уже больше 16 лет ведет неравный бой с наркотической, алкогольной и табачной мафией в стране. Та сторона баррикад сильна: у них есть деньги, есть рычаги власти, имеется свой провокационный рупор в прессе и интернете, есть свой пропитый, прокуренный и наркотизированный «электорат». У газеты же имеется только правда, которую журналисты издания стараются систематически доводить до нас — читателей. Иные чиновники от бывшей Федеральной службы по борьбе с наркотиками, которые еще десять лет назад, предрекали газете скорую смерть, теперь уже ушли в историю, а газета стоит на боевом посту.

Не все сегодня верно, к сожалению, расставляют акценты в том, как системно можно побороть проблему наркотизма. Многие издания путаются в трех соснах. А причин всего две, чтобы побороть эту самую проблему наркотизма: нужно гармонично и последовательно влиять на спрос (провокационную деятельность программистов на

потребление легальных и нелегальных наркотиков) и на предложение (сужая табачный, алкогольный и прочий наркотический прилавок). Мы попробовали в своей новой книге «Борьба с пьянством в России с древних времен до наших дней», только что вышедшей в издательстве Института русской цивилизации, поведать об этом.

И сегодня от вас, дорогие читатели, будет много зависеть, как правда, которую приносит газета «Пока не поздно», попадет в семьи, школы, больницы, библиотеки, дома культуры, спортивные секции и молодежные коллективы. Пройдет еще несколько лет и тогда мы, точно полностью, можем прокуриться, алкоголизироваться и наркотизироваться



и уже будет совершенно поздно... Но, я верю в лучшее.

Профессор А.Н. Мауров

Вместе мы победим!
А.Н. Мауров

Отрывок из книги Александра Маурова «Борьба с пьянством в России читайте на стр. 3

АКТУАЛЬНО

ХОРОШАЯ И ПЛОХАЯ СТАТИСТИКА ПО ДАННЫМ МИНЗДРАВА РФ

40–59 лет — больше половины пьющих людей имеют данный возраст;

36% среди алкоголиков еще не исполнилось 39 лет;

85% наркоманов люди от 20 до 35 лет;

87% наркоманов в нашей стране употребляют тяжелые наркотики из категории опиатов;

72% из этой группы вводят данные наркотические вещества при помощи инъекций.

5% зависимых используют разные виды наркотиков, страдая, так называемой, полинаркоманией.

Примерно для **3%** людей употребление наркотиков заканчивается инвалидностью.

1,5% токсикоманов тоже становятся инвалидами.

За последние 3 года в **12** раз увеличилась смертность из-за употребления наркотиков.

42% наркоманов гибнет из-за побочных заболеваний. Связанных с употреблением психотропных веществ. Примерно **15%** умирает из-за передозировки в возрасте от 25 до 35 лет.

3% наркоманов заканчивают жизнь самоубийством.

Около **7%** погибают от несчастных случаев, находясь «под кайфом».

Каждый наркоман вовлекает ежегодно в свою сеть примерно человек **20**.

И самое главное: продолжительность жизни наркомана с начала употребления психотропных веществ в среднем составляет **4–5** лет.

Однако есть положительные новости! Доля регулярно (несколько раз в неделю) выпивающих россиян сократилась в прошлом году на 8%, а тех, кто употребляет алко-

голь несколько раз в месяц на 33%. Доля граждан, которые заявляют, что не употребляют вовсе составила **24%**, в основном это женщины от 35 до 45 лет. Чаще всего употребляют алкоголь мужчины (70%), жители крупных городов (77%), старше 40-ка лет (67%).

Что касается курения, то **60%** людей, подверженных этой вредной привычке считают, что она помогает им бороться с тревожностью. Однако исследования Университета общего здоровья штата Вергиния (США) показали, что никотин, наоборот усугубляет состояние стресса.

Избавиться от вредной привычки за последние 2 года в России пытались **52%** курильщиков, из них достигли успеха **26%**.



НАДО ЗНАТЬ

Одна их основных проблем, на мой взгляд, заключается в том, что дети, злоупотребляющие алкоголем, наркотиками и другими психоактивными препаратами, недополучают то, в чем нуждаются. Давайте рассмотрим такую ситуацию: ребенок «живет» в компьютере. Почему он там оказался? Только потому, что он не может по-другому решать какие-то свои проблемы. Его можно сколько угодно ругать за это,

ге личностного роста. Они созревают неодинаково – одни уходят вперед, другие отстают... Отстающие хотя и кажутся более взрослыми и поступают не совсем адекватно. Пройдя тренинг личностного роста, первая девочка сказала, что ей с одноклассницами просто скучно, потому что они примитивны. Той, которая выпила стакан водки, тоже не было необходимости объяснять, что так делать не стоит. Проблема рассосалась сама по себе – девочка стала взрослее, начала

обратилась коллега, с вопросом «Что делать»? Ее ребенку, ученику 1 класса, в дневнике сделали запись «Вертелся на уроке». Я объяснил, что оптимальный вариант – ребенка в охапку и бегом из этой школы. Все дети вертятся, они так устроены, им нужно отдавать энергию.

К сожалению, дети очень часто формируются по принципу негативных стимулов – похвал и запретов. А ведь в общении с другими людьми необходимо, чтобы на один негативный стимул

семье. Данное поведение мам связано с тем, что есть тревога за своего ребенка. Блокируя развитие собственного чада, она решает проблему личной тревоги. Очень часто родители любят не столько своего ребенка, сколько фантом, который создают в собственном мозгу. Огромная проблема – дети, которые должны соответствовать высокому статусу семьи. Чтобы быть счастливым, ребенку нужно самореализовываться.

В нашем учреждении, вместе с институтом судебной социальной психиатрии им. Сербского, была адаптирована методика, с помощью которой удастся грамотно прописать индивидуальную реабилитационную программу для дивергентных подростков. Она называется «Метод оценки рисков и возможностей».

Рисков повторных правонарушений и возможностей реабилитации несовершеннолетнего. С этим «инструментом» может работать практически любой социальный педагог школы. Опыт показывает, он достаточно эффективно работает с детьми, состоящими на внутришкольном учете. На основании такого инструмента удастся правильно прописать реабилитационную программу для ребенка, сделать все, чтобы он попал именно к тем специалистам, в помощи которых нуждается. У нас, к сожалению, пока

существует практика, когда социальный педагог пытается решить все проблемы или самостоятельно, или при помощи, максимум, школьного психолога. К сожалению, для этого недостаточно ресурсов. Проводя тренинги личностного роста, мы рассказываем, что законы психологии более мудрые, чем те, которые пишут наши депутаты.

Они относятся к законам природы и один из них гласит, все люди ругаются одинаково. То есть – директор школы ругает учителей, они ругают учеников и все мы ругаемся одними и теми же словами и интонациями. Самые подлые фразы, которые родители могут сказать своим детям, звучат как «а я же предупреждал»... Нужно говорить с собственными отпрысками так, чтобы они были готовы нас слушать.

Если постоянно повторять одно и то же – ребенок отключается, это закон психологии. Рекомендую педагогам данную методику, мы говорим, что с ней мы прописываем реабилитационный маршрут, но заниматься ей должны профессионалы. Не те психологи, которые просто находятся в школе, хотя и среди них есть прекрасные специалисты. Но нельзя знать все направления одинаково хорошо. Направлять ребенка нужно к психологу, занимающемуся конкретным направлением. Очень важно, чтобы была команда – так называемое «реабилитационное пространство», куда вы можете направить детей для получения помощи и социальных услуг, которые им предоставляет общество.

И если на каких-то территориях этого нет, необходимо просить вышестоящее начальство, чтобы оно данный процесс организовало. В центре «Квартал», имеющий статус городского, вся помощь оказывается бесплатно, конфиденциальность сохраняется и именно поэтому сюда приходят родители с детьми, не боясь причинить вред своему ребенку.

ДАВАЙТЕ НЕ БИТЬ ДРУГ ДРУГА ПОРТФЕЛЕМ ПО ГОЛОВЕ!

Оценки рисков совершения повторных правонарушений и возможностей реабилитации несовершеннолетних.

Александр Дрейзин, врач психиатр-нарколог Организационно-методического отдела по детско-подростковой наркологии при Департаменте здравоохранения г. Москвы.

отключать монитор, вырубать интернет и т.д., но этими действиями мы не можем решить его проблемы. Дивергентное поведение ребенка, когда он выпивает, прогуливает уроки, хулиганит, что-то делает из того, что нам не нравится, – всегда крик взрослым – «помогите!» Он просто не может сказать по-другому. И здесь самое главное – не пытаться его строго наказать, а разобраться в ситуации, и оказать ту помощь, в которой он нуждается.

Давайте рассмотрим конкретный пример. Мальчику 13 лет. Ему нравится девочка – он берет портфель и бьет ее по голове. Как обычно в такой ситуации поступают родители? Они долго и нудно объясняют сыну, что так делать нельзя. Как действует школа? Рассказывает, что не стоит бить девочек портфелем по голове. А как вы думаете, мальчик об этом сам знает? Знает. Он просто не понимает, как начать общаться с девочкой, обратить на себя ее внимание. Ребенок нуждается в коммуникативном тренинге. И крайне важно, чтобы ему была предоставлена подобная услуга, обучающая его цивилизованно общаться.

В нашем центре мы проанализировали более 600 случаев, когда дети попадали в поле зрения комиссии по делам несовершеннолетних и выяснилось, что психологических проблем там не так много. Одна из них заключается в том, что дети не умеют общаться и нуждаются в коммуникативных тренингах. Давайте рассмотрим еще примеры. Девочке 13 лет. Она пришла домой и заявила папе, что больше не пойдет в школу, потому что одноклассницы с ней не дружат, она никому неинтересна и требует, чтобы ее перевели в другое учебное заведение. Папа оказывается разумным человеком и приводит ее к нам, мы начинаем работать.

Другая девочка, приблизительно того же возраста, залпом выпила стакан водки. После того, как ее выписали из больницы, она попала к нам. Третий случай – одна из милых девочек четырнадцати лет объявила, что влюблена в одного из поп-идолов, и ей нужно срочно выйти за него замуж и родить ребенка. Объяснять, что возраст для этого, мягко говоря, не совсем подходящий, – бессмысленно. Она живет по своим правилам.

В чем нуждаются эти дети? В тренин-

по-другому рассуждать и смотреть на вещи. А влюбленная фанатка одного из телевизионных кумиров поняла, что есть более интересные вещи, которыми стоит заняться.

Многие подростки не дифференцируют собственные эмоции – не понимают, что это такое. И испытывают неуправляемое чувство гнева. Мы знаем, есть много детей, вдруг вспыхивающих, не умеющих справиться со своими чувствами – кричащих и рыдающих на пустом месте. Одно из направлений, с которым мы работаем – это проблемы в семье.

И если мы решаем все четыре проблемы – работа с семьей, с эмоциями, коммуникативный тренинг и личностный рост, то пятая проблема, как правило, сама собой рассасывается: проблема – зависимости, химической или нехимической, уже неважно. Главное, что ключ к решению лежит в первых четырех.

Повторюсь, если нам удастся достигнуть решения первых четырех проблем, то пятая рассасывается сама собой. Когда речь идет об уже хорошо сформировавшейся зависимости, возникает необходимость во вмешательстве психиатров-наркологов. Но когда это не далеко зашедший процесс, тут могут справиться психологи.

Каждый случай дивергентного поведения говорит о том, что ребенку плохо, он нуждается в помощи и его права нарушены. Мы очень легко наказываем детей не за то, в чем они действительно виноваты, а за собственные оплошности. Приведу пример. Ко мне

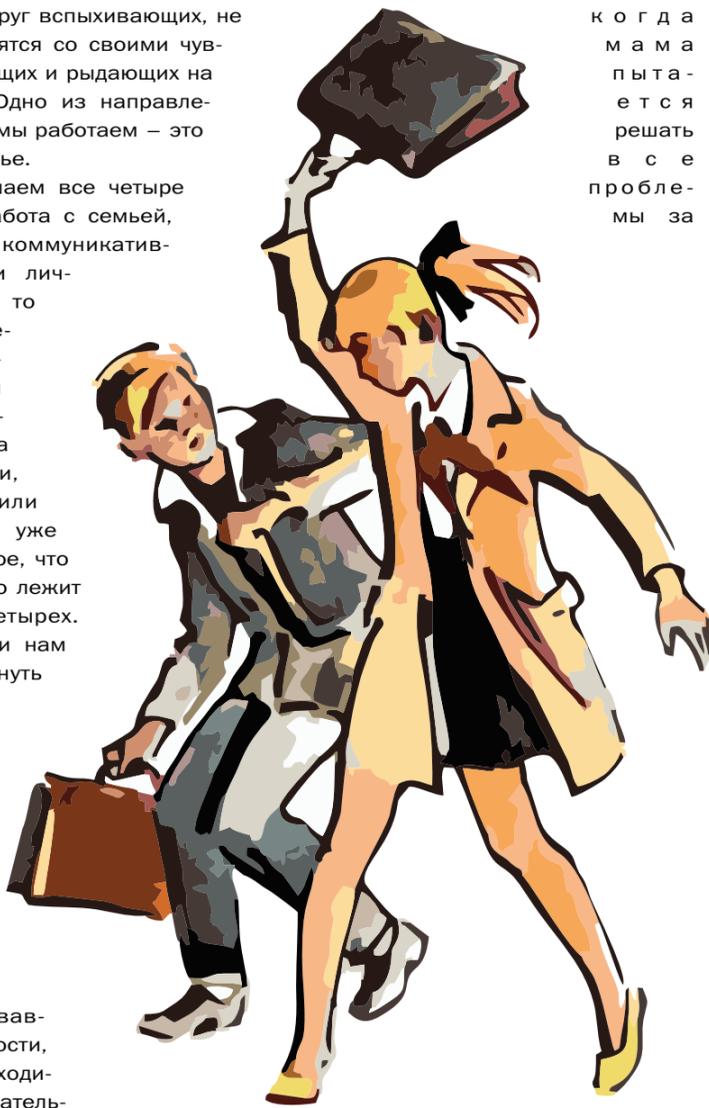


приходилось 6-7 позитивных. Поэтому постоянно растет число «недолюбленных» детей.

Мне пришлось работать с большим количеством взрослых наркоманов. Подавляющее большинство из них исходят из семей с гиперопекой.

Ситуация,

когда мама пытается решать все проблемы за



ребенка и у него нет навыка раз-

решения каких-то жизненных коллизий. Это приводит к тому, что в пубертате он не готов к принятию ответственных решений. Если до того думала мама, то теперь тот, кто оказывается рядом с ним. Если это окажется наркодиллер, то данный человек начнет принимать наркотики. Но готовят его к такому в





Алкоголь – слово арабское. Кто-то из переводчиков преподносит нам это как – изысканнейший, летучий и вкуснейший. Но, правильный перевод будет – спирт.

Александр Маюров

ИСТОРИЯ СПАИВАНИЯ НАРОДА

История развития человечества в ряде стран привела к серьезным алкогольным проблемам. История нашего государства также создала условия, при которых алкоголизм стал общенациональной проблемой (1).

Начало целенаправленного получения сброженных изделий содержащих алкоголь многие историки относят ко времени формирования сельского хозяйства; т.е. приблизительно 6–10 тысяч лет до н.э. Из разбавленной водой мёда получали медовую брагу, из ячменя нечто вроде пива, кочевники делали из кобыльего молока кумыс. Они использовались в качестве «пищевых» изделий, а также для жертвоприношений. Однако алкоголь всегда был дурманом. На основе исторических документов можно твердо считать, что целенаправленному получению спиртных изделий порядка 6 тысяч лет. Во многих древних документах Египта, Месопотамии, Китая, Греции, а также в Библии мы находим упоминания об употреблении спиртных изделий. Многие знают еще по школьной истории об устройстве вакханалий в древнем мире. Вакханалия — так называли римляне оргические и мистические празднества в честь бога Вакха (Диониса), шедшие с Востока и распространившиеся сначала по югу Италии и Этрурии, а ко II в. до н. э. — по всей Италии и в Риме. Достаточно вспомнить, что первое чудо, которое совершил Иисус Христос, это — превращение воды в вино. Правда, вино в те библейские времена назы-



Чудо превращения воды в вино

вали свежесжатый, а не перебродивший виноградный сок. У нас же речь о другом – алкогольном вине. Из истории известно, что ещё в древние времена было отмечено отрицательное воздей-

ствии алкоголя и других наркотических веществ на организм человека. Так Геродотом впервые было описано дурманящее действие дыма от сжигаемой конопли. В Спарте специально напоявали рабов для того, чтобы показать, к чему это может при-

вести, и воспитывали на этих примерах молодежь. В Индии жестоко наказывали женщин, употреблявших алкоголь. В древнем Китае за 1116 лет до н.э. существовал указ императора, который назывался «Извещение о пьянстве». Он гласил: «Наш народ в высшей степени распушен и потерял свою добродетель, что нужно приписать невоздержанности к употреблению хмельных изделий. Между тем, разрушение государств, больших



Китайские винные карты

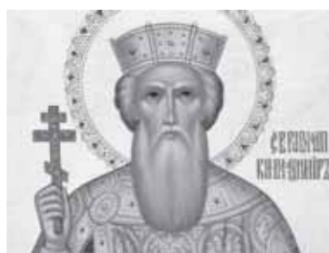
и малых, произошло по той же причине – из-за употребления этих изделий». Император в этом указе грозил пьяницам строгим наказанием - вплоть до смертной казни. Попробуем рассмотреть, почему же алкоголь стал частью квази-культуры некоторых народов. В латинском языке слово «спиритус» имеет два значения - дух и спирт. И это показывает, что иногда в представлении людей спиртные изделия носили некий таинственный характер. Далеко ходить за примерами не надо. В странах, где был дикий, а потом окультуренный виноград, стали изготавливать виноградное вино, в тропиках использовалось пальмовое вино, а в более умеренных широтах и в северных районах использовались соки ягод, молоко. Из этих субстратов люди изготавливали изделия с совершенно новыми свойствами, иными вкусовыми качествами. Занимались этим, прежде всего, жрецы, считавшиеся профессиональными посредниками между богами и людьми. Так возникли культовые изделия. Позднее они были перенесены на другие значимые в жизни человека события и стали посвя-

щаться различным божествам. Спиртные изделия стали употребляться в торжественные и знаменательные моменты в жизни человека. Во время похорон - на так называемых тризнах. Все народные, древние культовые изделия были связаны по своему

происхождению с природными условиями обитания народов. История «дружбы» России с алкоголем – печальна и драматична. На протяжении многих лет Русь не знала иного питья, кроме чистой родниковой воды. В России за счет того, что было колоссальное количество лесов, и они были на огромных пространствах, в первую очередь использовался очень доступный вид изделия – берёзовица, крепостью до 1,5 градуса. Она изготавливалась

из берёзового сока. Кроме того, было изделие, сделанное из мёда. Из сока ягод делали морс, после этого смешивали с мёдом, заливали в ёмкости и выдерживали от 5 до 25 лет. Это так называемые ставленные мёды. Крепость этого изделия была от 5 до 6 градусов. Это в достаточной степени крепкое и дурманящее изделие. Описание его употребления, встречающееся в различных исторических источниках, показывает, что даже небольшое количество этого изделия делало ноги ватными, наступал дурман и очень тяжёлый выход из этого состояния. Тяжелые сахара и алкоголь давали о себе знать, и человек долгое время находился под действием дурмана (3). Однако чаще это изделие не подвергали брожению, этот напиток был безалкогольным. После принятия христианства произошло изменение культового изделия, перешли на греческое вино – мальвазиу, а уже в 18–19 веках этим изделием стал кагор. Надо сказать, что цвет и вкус кагора отождествляли с кровью Христа. И такое изменение культового изделия не прошло бесследно. Сам выбор веры

на Руси – был связан с массой интересных вещей. Например: когда князь Владимир стоял перед выбором веры (иудаизм, мусульманство, христианство) и мусульмане ему сказали, что нельзя есть свинину и пить вино, князь, якобы, заявил: «на Руси



Князь Владимир

есть веселие пити, не можем без этого жити». Правда, историки утверждают, что это – миф, придуманный позже. Иудаизм не был принят на Руси еще и по той причине – запрет у евреев на то, что сквашено, что подвержено брожению, а значит, у них запрещено пить квас. А квас занимал в рационе русских важное место. Впрочем, как мед, который облагался большой пошлиной, так и вино, были практически не доступны простому народу, они были доступны только узкой прослойке общества – правящей элите.

Мало кто знает, что впервые виноградный спирт под названием «аквавита», что значит «вода жизни», появился в России в 1386–1398 годах, в разгар «татаро-монгольского ига» его привезли генуэзские купцы из Византии. При великокняжеском дворе спирт не произвел особого впечатления: к нему отнеслись как к чему-то экзотическому, России не касающемуся, ведь у нас было принято потреблять медовые настои.

С 1429 года на Русь вновь стали завозить большие количества аквавиты. Ее везли сюда русские и греческие монахи, и церковные иерархи, а также генуэзцы из Кафы и флорентийцы, торговавшие с Византией. Можно предположить, что христианскую Византию к тому времени окончательно спойли; через несколько лет власть в Византии перешла в руки непьющих мусульман. Можно сказать, что такой переход с одного культового причастия на другое – своеобразная революция в древнерусском обществе. Во-первых, она потрясла умы народа с идеологической точки зрения: бывшее священное культовое изделие становилось формально общедоступным и не священным.

Причём сосредотачивалось оно в руках наиболее властной и богатой части населения. Получилось

так, что на Руси впервые вместо культового изделия предполагавшего, что потребление алкоголя есть редкое и исключительное явление, связанное с определёнными праздниками – появился алкоголь, который можно употреблять хоть каждый день. И надо ещё отметить, что хранителями питного мёда были всегда жрецы и в эти праздники от князя до смерда и даже раба все имели право пить, но в строго определённое время. Причём питный мед выдавался бесплатно.

Позже мед стал экспортным продуктом, и стал практически недоступен народу. Как известно, христианство в России было введено более 1000 лет назад, однако из-за большой протяжённости страны и слабой государственной централизации полный охват



В. М. Васнецов Царь Иван Грозный, 1897

населения этой религией растянулся на два столетия. Столько же времени ушло и на замену культового причастия новым – вином. Спиртные изделия с высоким содержанием алкоголя, такие как водка, в Европе появляются в XIII в., а в XVI в. водка проникает уже и в Россию. С середины XVI века производство водки в России налаживалось на специальных винокурных заводах.

Царь Иван Грозный в 1552 году основал первый русский кабак. Он был открыт в Москве. Кабак поначалу, предназначался только для опричников. Когда кабаки стали приносить большие «доходы» дензнаков, был издан специальный указ Ивана Грозного разрешающий посещать кабаки смердам и прочему люду. С этого времени у государства появляется винная монополия.

Винная монополия – это полностью государственная привилегия на изготовление спиртных изделий, цены, определение объёмов производства и точек.

(Продолжение в следующем номере)



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

ПН: – Вам удалось закончить Радиотехнический университет. Расскажите как. В свое время я училась на журфаке МГУ, на втором курсе к нам пришла девушка из Бауманки, она рассказывала, что была единственной дамой на курсе, ребята делали за нее все. Но в какой-то момент она поняла, да, они напишут за нее диплом, но что делать дальше? Вязать на работе чулок? Вы поняли, что не тянете, поэтому решили поступать в театральный? Или были другие причины?

Скажу честно: чулок ни в театре, ни в любом другом месте я бы вязать не стала просто потому, что вязать не умею (смеется). А вообще, всегда мечтала стать актрисой и выбирала профессию по душе. Действительно закончила Таганрогский Радиотехнический университет по специальности «Экономика и управление предприятием» – это не ядерная физика, потому с учебой справлялась сама, никто за меня курсовых и дипломов не писал. Однако изначально понимала, что заниматься экономикой, тем более, управлять предприятиями вряд ли буду, уже тогда знала, обязательно поеду в Москву поступать в



Татьяна Абраменко актриса молодая, начинающая свой творческий путь. Но она уже запомнилась зрителям по сериалам «Земский доктор», «Гадалка», «Темный мир: равновесие», «Практика». Татьяна – мама двух очаровательных дочек и честно признается, что совмещать актерский труд и семью сложно, но она очень старается находить баланс. К тому же, артистка верит: мысль материальна и все, что она загадывает, рано или поздно – сбывается.

НАСТОЯЩАЯ ДОНСКАЯ КАЗАЧКА

Сегодня Татьяна пробует себя в качестве певицы, совсем недавно она снялась в клипе и записала песню «Я сделаю тебе хорошо». Пожелаем успеха дебютантке!



Вся семья в сборе

Щукинское. У меня два высших образования, я успешная актриса, а вот вязание, конечно, пробел.. Надо как-то восполнять, пойду на курсы.

ПН: – Свою карьеру Вы начали в модельном бизнесе. Отношение к этой сфере у нас несколько предвзятое: да, девушки красивы, но, если выразиться помягче, не очень умны. Вам это не мешает в карьере актрисы? Ведь, наверняка, рассчитываете на серьезные, запоминающиеся роли?

Думаю, это проблема, в первую очередь, тех, кто так относится к моделям. На своем опыте скажу, не замечала к себе подобного предвзятого отношения. Думаю, оно было таким когда-то давно, в начале 90-х, с тех пор модельный бизнес очень изменился. Многие девушки и у нас, и на Западе начинают карьеру как модели, потом становятся актрисами, певицами: Ольга Куриленко, Лили Коул и другие. И никто к ним, по-моему, не относится как к тупицам. Модельная карьера мне не мешает и на серьезность и значимость моих ролей никак не влияет, а в театре я играю не только красавиц, но и старушек.

ПН: – Вы были лицом Траст-банка, Евросети, известных компаний по производству одежды, мебели. С одной стороны реклама, безусловно, сделала Вас узнаваемой, дала финансовую стабильность. С другой, многие известные актеры, поначалу соблазненные на рекламные клипы, потом об этом жалели. Зритель начинал их четко ассоциировать со стиральным порошком или лекарством от запора. Вам никогда это не мешало?

Я умею перевоплощаться, и почти никто не узнавал и не узнает меня в той или иной рекламе. А вообще, не стесняюсь ассоциироваться у кого-то с банком, брендом одежды, Евросетью. Правда, один раз было предложение сняться в рекламе таблеток для мужской потенции, гонорар предлагали очень высокий. Но я отказалась (смеется). Все же не захотелось ассоциироваться со средствами от импотенции...

ПН: – Вы работали с Юдашкиным, Чапуриным, участвовали в показах дома Шанель, сложно работать с мэтрами?

Конечно, сложностей везде хватает, в любой профессии, и в профессии модели тоже. С мэтрами работать интересно, на показах своя специфика – бешеный темп, не успеваешь опомниться: передеваешься, одновременно накладывают мейк и вот ты уже снова на подиуме. Демонстрировать одежду от таких известных кутюрье как Валентин Юдашкин и Андрей Чапурин – удовольствие, как будто примеряешь на себя новые образы, новые роли.

ПН: – Сложно ли сохранять такую потрясающую фигуру? Придерживаетесь какой-то диеты? Занимаетесь спортом?

Я не приветствую диеты и голодания. Это, на мой взгляд, не приносит пользы и, что самое главное, может нанести вред

организму – потеря витаминов, микроэлементов. Я за спорт и здоровое питание. Не ем жирного, соленого, жареного, стараюсь пить больше простой воды и занимаюсь акробатикой на полотнах – это относительно молодой вид спорта. Он намного интереснее и оригинальнее, чем обычный фитнес, кроме того, очень полезен, так как во время занятий нагружаются абсолютно все группы мышц. Благодаря свисающим с потолка прочным полотняным лентам, за которые зацепляется человек, этот вид акробатики создает ощущение полета, в котором чувствуешь себя невероятно комфортно. Разносторонняя нагрузка включает тренировку сердечно-сосудистой системы и различных мышечных тканей. Больше всего меня привлекают элементы полета под любимую музыку. Акробатика на полотнах – и спорт, и удовольствие, и способ поддержания физической формы.

ПН: – Есть ли у вас вредные привычки? Курите? Любите выпить?

У меня нет и никогда не было вредных привычек, не курю и не пью.

ПН: – Воспитывая детей, задумываетесь ли Вы о том, что в будущем их

ценности, увлечения, они будут противостоять любым подобным угрозам со стороны общества. Воспитание, в данном случае, подразумевает и некое строгое отношение, и даже контроль, я, считаю, в наше время это правильно: надо знать с кем общается твой ребенок. Собирайте как можно больше информации, тогда можно будет во время принять меры.

ПН: – Какие роли мечтаете сыграть?

Совершенно разноплановые, и совсем необязательно это должны быть положительные, романтические героини, хочется воплотить и отрицательный образ. Мне нравится героиня Теккерера из «Ярмарки Тщеславия» Бекки. Нельзя сказать, что она отрицательный персонаж, но и сугубо положительным ее назвать трудно. Но она, безусловно, личность. Знает, что ей нужно, целеустремленная, активная, говоря современным языком, пробивная, при этом очень умная, артистичная и обладает хорошей интуицией. Мне бы хотелось сыграть такой персонаж. А еще есть мечта сняться в фильме о Донском казачестве, чтобы присутствовал вольный дух, этнические песни, и чтобы действие разворачивалось в настоящей станице.

ПН: – Как любите проводить свободное время?

С детьми и мужем – для меня нет больше



Старшая дочка Вика продолжает казачьи традиции



Крестины младшей дочки Лизы

организму – потеря витаминов, микроэлементов. Я за спорт и здоровое питание. Не ем жирного, соленого, жареного, стараюсь пить больше простой воды и занимаюсь акробатикой на полотнах – это относительно молодой вид спорта. Он намного интереснее и оригинальнее, чем обычный фитнес, кроме того, очень полезен, так как во время занятий нагружаются абсолютно все группы мышц. Благодаря свисающим с потолка прочным полотняным лентам, за которые зацепляется человек, этот вид акробатики создает ощущение полета, в котором чувствуешь себя невероятно комфортно. Разносторонняя нагрузка включает тренировку сердечно-сосудистой системы и различных мышечных тканей. Больше всего меня привлекают элементы полета под любимую музыку. Акробатика на полотнах – и спорт, и удовольствие, и способ поддержания физической формы.

нужно будет оградить от асоциальных зависимостей: наркотиков, того же алкоголя, интернет-зависимости?

Конечно, задумываюсь. Но считаю, что все должно идти от воспитания, если дети живут в доме, где не приветствуются асоциальные зависимости, они видят пример правильной, здоровой жизни родителей, осознают, что есть другие

го удовольствия в жизни, чем часы, проведенные вместе с ними. Жизнь актрисы неизбежно насыщена разного рода мероприятиями – это и съемки в кино, и работа в театре, и посещение светских тусовок, и многое другое, и самые ценные моменты, которые провожу с семьей. Конечно же, при первой возможности общаюсь с друзьями, устраиваем шумные застолья, поем казачьи песни – я настоящая казачка, гуляем всегда с размахом, с душой, красочно, как и положено настоящим донским казакам.

ПН: – Что, как для актрисы для Вас важнее и интереснее, театр или кино?

Мне нравятся и театр, и кино. Это абсолютно разные, одинаково важные вещи, как двое детей: разве вы можете сказать, кого вы больше любите? Каждого по-своему, по-особенному. Разница заключается, в первую очередь, в эмоциональной отдаче, в том, как ты себя ощущаешь, играя на сцене или стоя перед камерой. В актерской профессии надо выкладываться на все сто, только таким способом можно получить полную отдачу.

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



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 п.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 01.09.2016 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 РИА, ИТАР-ТАСС, Интерфакс.