



Nº 15 (168)

12 августа 2013 г.

Сегодня в номере:

Психология успеха

Победа в грантовом конкурсе молодежных проектов форума «Селигер 2013»

7 августа с третьей смены Всероссийского молодежного форума «Селигер 2013» вернулась делегация Краснодарского края. Гражданский форум, в котором принимали участие лидеры молодежных политических, общественных и неправительственных организаций, проходил с 28 июля по 5 августа в Тверской области.

Ключевым событием Гражданского форума стал грантовый конкурс молодежных проектов, победу в котором одержали следующие представители Краснодарского края:

- заместитель председателя Молодежного совета при Комитете по молодежной политики Политического совета КМО ВПП «ЕДИ-НАЯ РОССИЯ», секретарь первичного отделения №21-36 КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Александр Шепель. Проект «Единство поколений», представленный им в номинации «Подготовка новых лидеров и сообществ», получил высокие экспертные оценки и был рекомендован для реализации в других субъектах Российской Федерации;
- член Молодежного совета при Комитете по молодежной политики Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Сергей Елец, представивший в номинации «Эффектные компании» проект «Гори-
- слушательница Школы политического имиджа молодого политика Ольга Завьялова. Ее проект реконструкция Сквера Ленина «Параметрическая лавочка» также был поддержан грантом;
- Дмитрий Савчатов, предложивший создать сборник научнорассказов фантастических «Вспышки Сверхновых»;
- Надежда Савельева, представившая в рамках номинации «Активности в вузе» трэш-арт-проект «Второе дыхание».

Работа форума впервые была организована по 9 профильным направлениям. «Патриотические клубы России» объединили участников региональных общественных организаций, поисковых отрядов, а также движений реконструк-



торов. Актив ведущих вузов страны проводил работу в рамках «Студенческих союзов». Тренинговая программа, дискуссии и круглые столы состоялись на площадке смены «Молодежный туризм». «Волонтеры и гражданские активисты» всю неделю работали над эффективными вариантами решения острых социальных проблем. В рамках смены «Наша общая Победа» презентовали проекты, посвященные героям Великой Отечественной войны, героям нашего времени, а также победам и достижениям современной России. «Работающая молодежь» объединила представителей крупных промышленных предприятий, советов молодых специалистов. Особым этнокультурным компонентом Гражданского форума стала смена «Казачья молодежь». «Смена молодых экологов» представила свое видение сохранения природы России. «Молодежные организации» объединили разноплановые общественные формирования, которые создали по итогам форума Координационный совет.

В образовательной программе Гражданского форума работали ведущие преподаватели российских и зарубежных вузов, авторитетные эксперты в области политологии, права, связей с органами государственной власти и неправительственными организациями.

Особый статус форуму «Селигер 2013» придал визит Президента Российской Федерации Владимира Владимировича Путина. 2 августа самолет-амфибия Бе-200, на борту которого находился глава государства, приземлился на озеро Селигер. Сотни участников встречали Президента



на берегу и в большом образовательном шатре. Общение В. В. Путина с молодежью началось с шуток, так один из участников форума предложили Президенту одним нажатием кнопки придать официальный статус его фан-страницы в социальных сетях, на что получил ответ: «Нажатие одной кнопки может дорого стоить. Я хочу, чтобы все понимали, что Россия — ядерная держава и если нажать кнопку, то можно получить непоправимые последствия». В ходе дальнейшего обсуждения поднимались вопросы борьбы с коррупцией, цензуры в Интернете, политической оппозиции. Важным итогом встречи стала новость о переходе Всероссийского образовательного форума «Селигер» в режим постоянно действующей, круглогодичной площадки.

В дни работы форума участники встречались с видными общественными и политическими деятелями, руководителями министерств и ведомств. 31 июля форум «Селигер-2013» посетил Председатель Центральной избирательной комиссии Российской Федерации Владимир Евгеньевич Чуров. В общении с молодыми людьми он рассказал, что является ярым приверженцем здорового образа жизни, категорически не приемлет хамства на дорогах, любит перемещаться на велосипеде, увлекается фотографией и военной техникой.

1 августа форум посетил публицист, главный редактор газеты «Завтра» Александр Андреевич Проханов.

(Продолжение на стр. 7)



Драматургия развода. Акт «Послеразводный кризис и развитие ребенка» стр. 2



Искусство понимания стр. 3



Помоги себе при переживании утраты, потери близких и отношений с близкими и любимыми стр. 3



Полюбив Родину однажды, не разлюбишь никогда стр. 4

ВНИМАНИЕ!

ГАЗЕТА «ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА» объявляет <u>подписку</u> на 4 квартал 2013 г., начиная с октября месяца Подписной индекс: 52156 Стоимость подписки 27 руб. 85 коп. в месяц

Справки по телефонам: 253-23-96, 8-918-439-06-67 247-33-46



Отпуск с удовольствием стр. 5

Тест

«Умеете ли вы радоваться»

стр. 5



Мировые религии о курении стр. 6



Сказка о замороженном сердце и горячих слезах

стр. 7

Драматургия развода.

— Невіма і урі мія развода. Акт «Послеразводный кризис и развитие ребенка»

Страхи, связанные с разводом родителей, у детей могут проявляться в разнообразных симптомах. Родитель (чаще всего мать) с которым остается жить ребенок, должен проявлять максимум внимания, терпения по отношению к этим симптомам. Они пока еще не являются «невротическими» - это реактивное приспособление к изменениям жизни, т.е. реакции переживаний. И они могут удалиться сами собой, если приспособление произойдет, и страхи будут преодолены. Чтобы восстановить утерянное в ходе развода доверие, дети должны иметь возможность регрессировать. К проявлениям регрессий относится усиленная зависимость, потребность контролировать мать (отца), склонность к капризам и слезам, появление вторичного энуреза, приступы ярости и т.п. Но это не значит, что все нужно пустить на самотек и отменить все рамки дозволенного. Родителям необходимо понимать, что в данный момент, например, их семилетний сын ведет себя, как трех-четырехлетний, и по-другому в этой ситуации он не может. Мать должна смягчить свое раздражение и облегчить следующее за ним примирение.

Ребенок ежедневно может задавать олни и те же волнующие его вопросы, например: «Почему вы разошлись?», «Почему папа с нами не живет?» и т.д. И задача матери разговаривать с ребенком и отвечать на все его вопросы. Терпеливо, с любовью убеждать, что он родился от самой большой любви и она, и отец его любят, и всегда он будет встречаться с папой. Многие дети вообще не задают вопросов. Но родители должны чувствовать переживания ребенка, и стараться вызывать их на эти разговоры. Конечно, разведенная мать, которая сама страдает от развода, нуждается в абсолютно послушных, самостоятельных, не очень нуждающихся во внимании и терпении детях, хотя бы до тех пор, пока сама не будет в состоянии исполнить ожидания ребенка. Однако в то же время ребенок нуждается в заботливой, проникновенной, терпеливой матери, какой она собственно еще никогда не была. К сожалению, мать в этой тяжелой ситуации, гораздо меньше способна проявлять материнские чувства, т.к. она остается совсем одна переполненная страданиями. Получается, что в результате развода, ребенок теряет не только отца, но и большую часть матери. Теряет именно ту ее часть, которая была терпеливой, понимающей, заботливой, т.е. те аспекты, которые дают чувство защищенности ребенку.

Если в первые недели и месяцы после развода конфликты, а вместе с ними и страхи у ребенка возрастают, то возможен частичный или полный срыв системы зашиты. Система зашиты - психическое равновесие, которое человек бессознательно создает в течение всей жизни, чтобы быть в состоянии преодолевать внутрипсихические конфликты. И ребенок регрессирует в более раннюю стадию развития, т.к. в этот период прорываются старые «доразводные» конфликты, способствующие появлению и без того слишком большой неуверенности и страха ребенка. Это значит, что, опасаясь быть захваченным страхом, Я ребенка будет пытаться как можно скорее выстроить новую защиту против старых чувств, мыслей, фантазий, которые активизировались разводом и срывом некогда состоявшейся защиты, путем вытеснения. Рано или поздно они возвратятся снова, но в измененной форме - в виде невротических симптомов. Они проявляются не сразу, внешне могут оставаться невидимыми, а иной раз проявляться в формах, «положительных изменений» поведения ребенка. Например, он кажется более спокойным, более старательным в усвоении школьных уроков, и многие матери радуются, что ребенок больше не тоскует по отцу и стал послушным. Такие изменения детского поведения по завершении посттравматической защиты многие родители и некоторые специалисты считают как знак удачного преодоления развода. Однако эти «изменения» - начало невротических последствий травматического события, - развода родителей. В основе лежат четыре вида отличающихся по патогенному значению «симптомов», заставляющие задуматься о долгосрочных последствиях.

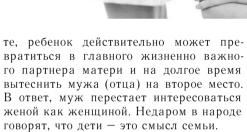
1) Реакции переживаний (спонтанное реагирование на развод) - реакции адаптации, которые со временем могут пройти, если связанные с этим опасения в большей степени будут смягчены или откорректированы.

2) Развитие симптомов, когда на страхи и фантазии, связанные с реакциями переживаний, не имеющие возможности быть переработанными, накладываются другие факторы, например стрессы матери. Все это ведет к срыву защиты. Речь идет уже не о реакциях, а о сильной регрессии или деструктуризации психической организации.

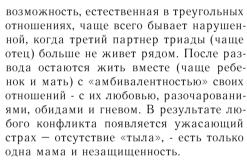
3) Если в момент деструктуризации детям (или родителям) не будет оказана активная помощь, то могут возникнуть невротические процессы в классическом варианте: в ходе регрессии, прорываются ранние инфантильные мучительные страхи, поэтому новые, характерные для развода, и старые, проснувшиеся, психические конфликты вновь вытесняются, проецируются, соматизируются. Посттравматические, уже невротические симптомы внешне могут выглядеть не только патологическими, но и как реагирование на травматическую реакцию на

4) Если дети уже невротически обременены, внешне могут казаться, не реагирующими на развод. Чаще у них усиливается симптоматика, возникшая еще до развода родителей, - показатель, что развод способствует лишь усилению имеющихся специфических невротических нарушений.

Взаимосвязь между реакцией на развод и внутрипсихическими (внутренними) конфликтами или защитой показывают, что психические нагрузки у ребенка начались еще до разводного периода. Реакция на развод зависит не только от факта разлуки или ее обстоятельств (к ним относится, как родители способны помочь ребенку в этот трудный период), но и весомое значение имеет саморазвитие ребенка до развода. В огромных количествах конфликты и напряженные отношения между супругами начинаются уже с момента рождения ребенка, которые впоследствии приводят к разводу. Причины разнообразны и субъективны. Например, бессознательная ревность отцов по отношению к новорожденному, - ревность, которую они пережили в детстве, когда были свергнуты со своего «пьедестала» единственного ребенка в семье при рождении младшего братишки или сестренки. Ведь младшие отнимали у него безраздельную любовь матери, как теперь собственный ребенок подвергает опасности любовь к нему жены. С другой стороны, у многих женщин ослабевает желание к сексуальной близости (отношениям), - мужчина видит угрозу своей мужской самооценке. Часто женщина свою любовь и внимание неосознанно переносит на ребенка, лишая мужа этих важных аспектов в отношениях. Отец (муж) чувствует себя ущемленным, свергнутым с доминирующего места в семье, уступая его матери (жене). В результа-



Получается, что дети могут представлять собой тайную опасность для брака. Однако эмоциональные проблемы родителей, которые позднее становятся причиной истинного развода, приводят к патологическим и патогенным искажениям ранних отношений матери и ребенка. Травма развода тем серьезней, чем сильнее были внутренние конфликты ребенка еще до развода. Они не обязательно могут выражаться во внешних конфликтах, т.е. напряженных отношениях с окружающими. Например, хорошо приспособленный послушный ребенок без трудностей общения с окружающими, не может автоматически безупречно считаться счастливым или несчастным ребенком. Это выявляется в неврозах или нарушениях личности в пубертатном периоде. Однако известная доля «непослушности» или желание быть непослушными свойственна и психически нормальным детям. Есть еще один очень важный феномен, благодаря которому внутренние конфликты ребенка и его душевные нагрузки значительно сглаживаются, и начинают проявляться только после развода - феномен триангулирующей функции отца. Триангуляыция выполняет облегчающую функцию для всех членов семьи. Например, если ребенок поссорился с мамой и знает, что она сердита на него, а ему вообще хочется все бросить и «найти другую маму, добрую». В этот момент у ребенка могут появиться подобные фантазии, поскольку он одновременно думает о папе и о том, что любит его намного больше, чем маму. Тогда в поисках утешения он идет к папе в другую комнату. Или знает, что папа вечером вернется с работы домой и утешит его, а пока он может обижаться, дуться на маму, зная, что есть «тыл». Ребенок неосознанно понимает, что не обязательно папе присутствовать рядом, ведь он знает, что папа есть, что он любит, всегда понимает и рад ему. Пока действительно или в мыслях ребенок объединяется с папой, его ярость, агрессия против мамы стихает, родительница успокаивается и все снова приходит в равновесие, хорошие отношения восстанавливаются. Эта



В полной семье конфликты между ребенком и одним из родителей не так страшны, ведь ребенок имеет свободную разрядку в «семейном треугольнике». Как только один родитель (чаще отец) переезжает, возможность равновесия исчезает, что является основной общей проблемой всех неполных семей (с одним родителем). Однако триангуляция может быть нарушена не только, когда отец уходит из дома. Безопасного общения и перемещения между отцом и матерью у ребенка остается лишь до тех пор, пока между родителями существуют любовные отношения или отсутствует агрессия и ненависть. В противном случае движение ребенка между отцом и матерью означает «смену лагеря, оппозиции». Это способствует попаданию ребенка в конфликт лояльности, что характерно для «детей развода». Таким образом, и развод, и конфликты между родителями, которые живут вместе, являются для детей травмирующими и опасными.

Продолжению свободных отношений ребенка с обоими родителями часто противостоят не только чувства разведенных супругов, но и чувства самих детей. Принято считать, что ребенок хорошо перенес развод, если его отношения с отцом не простая формальность и его отношения с обоими родителями не обременены большими конфликтами. Ребенок должен быть уверен в том, что мама и папа продолжают его любить. Так же он должен знать, что и сам имеет право и дальше любить обоих родителей. Ребенок не должен становиться оружием манипулирования и выяснения отношений между супругами. И дети не должны платить за разногласия и за развод между родителями своими отношениями с одним из них, чаще с отцом.

Ирина Васильева Семейный психолог Действительный член ОППЛ Краснодар



Искусство понимания

Мы полюбили... Это замечательный период. Нам кажется, что наши чувства никогда не угаснут, проблемы недопонимания никогда не возникнут, и что «у нас-то точно все будет подругому». Мы верим, что нашей паре предназначено быть счастливыми и любить друг друга до конца своих дней, не смотря ни на что.

Наша влюблённость переходит в эйфорию. Мы эмоционально поглощены друг другом. Наши чувства — это первое, о чём мы думаем, когда просыпаемся и когда засыпаем. Мы стремимся быть вместе всегда. Мы искренне верим, что сможем разрешить любые проблемы.

Однако, к сожалению, состояние эйфории и влюбленности хоть и прекрасно, но не долговечно, и однажды наступает момент, когда все волшебные чары развеиваются, и наступает ощущение обыденности и повседневности. И для многих отношений эта стадия как раз и является проверкой истинности и подлинности чувств.

Влюблённость не является настоящей любовью потому, что

не требует никаких усилий. Что бы мы ни делали в состоянии влюблённости, это не подразумевает с нашей стороны ни стараний, ни осознания, ни понимания и принятия партнера таким, какой он есть на самом деле, со всеми его мыслями, эмоциями и чувствами.

Как только состояние влюблённости завершит свой естественный путь, мы вернёмся в мир реальности и начнём выдвигать свои претензии. Он будет говорить о своих желаниях, но его желания отличаются от тех, которые есть у нее. Он хочет заняться сексом, но у нее болит голова. Он хочет купить новый телефон, но она возражает: «Ты — эгоист». Она хочет в отпуск на море, он предпочитает лыжный спорт в горах. Постепенно иллюзия близости испаряется, а эмоции, личные желания и ожидания, эгоцентризм и манера поведения проявляют себя.

И на этом этапе люди либо отдаляются друг от друга, расходятся, разводятся и отправляются на поиски очередной влюблённости, либо начинают не простой процесс обучения любить друг друга с пониманием и взаимной заботой, без эйфории, порождённой наваждением влюблённости. Если общение с близким человеком для нас значимо, то нам не-



обходимо разобраться что же на самом деле чувствует наш партнер, в чем нужлается

Очень важным элементом в искусстве построения счастливых отношений является осознание и принятие потребностей и желаний другого. Мы редко задумываемся о том, что для того чтобы дарить любовь, нам сначала необходимо понять, в какой форме в ней нуждается наш близкий человек. Поэтому проблемы в отношениях нередко возникают от простого непонимания и непринятия точки зрения другого. Поняв и осознав, что нужно нашему любимому человеку, мы обретаем счастье, ведь когда мы сами стремимся любить и заботиться о других, то и в ответ получаем и чувствуем любовь и поддержку.

Иногда в трудные моменты наших отношений мы или проявляем равнодушие, или стремимся отдалиться — просто потому, что не знаем, что еще делать. В результате причиняем много боли и себе, и своему партнеру. Почти все соглашаются, что мужчины и женщины — существа весьма разные, однако большинство людей затруднились бы определить, в чем именно заключаются эти различия. Только в период накопления обид и упреков

обнаруживается, что все не так просто: мужчины ожидают от женщин мужского образа мыслей, мужских реакций, тогда как женщины ищут в них чувств и эмпатии, свойственных женщинам.

Из-за того, что мы передаём и принимаем любовь по-разному, сохранить любовь в длительных отношениях представляется довольно не простой задачей. Если мы не понимаем того, как наш партнер принимает любовь, что хочет и ждет от нас в конкретный момент, наши чувства могут разрушиться, а мы так и не узнаем почему.

Не отдавая себе отчета в значимости осознания потребностей нашего близкого человека, мы не тратим время на то, чтобы понять друг друга. Мы становимся требовательными, раздражительными, жесткими и нетерпимыми в оценке партнера. Мы злимся и разочаровываемся друг в друге именно потому, что забыли эту важнейшую истину. Мы ожидаем от партнера тех же реакций и того же поведения, что и от самих себя. Нам хочется, чтобы он или она желали того же, что и мы, и чувствовали и поступали бы так же, как мы.

Мы ошибочно исходим из того, что если наш партнер любит нас, то он будет ве-

сти себя точно так же, как это делаем мы, когда любим кого-нибудь. Поэтому предлагая нашему близкому человеку то или иное решение или поведение, лучшее на наш взгляд, совершенно очевидным становится понимание, почему ответная реакция может крайне нас разочаровать. Поступили мы ведь именно так, как посчитали сами, а не задумались, что же на самом деле сейчас нужно именно ему или ей. Поэтому такая позиция приносит нам одно разочарование за другим, и мы мучаемся сами, мучаем себя и партнера — вместо того чтобы выбрать минутку и спокойно, терпеливо разобраться в потребностях нашего близкого человека.

Поэтому для нас важно научиться понимать потребности партнера именно в конкретной ситуации, и действовать именно исходя из этого понимания, а не из собственных субъективных

надежд и ожиданий. Научиться принимать истинные потребности другого, проявлять свои чувства, эмоции, заботу и внимание именно таким способом, в котором нуждается наш любимый человек. Выстраивать гармоничные счастливые взаимоотношения, предлагая и отдавая партнеру именно то, что нужно ему в данный конкретный момент, приобретая такое понимание его потребностей и желаний, которое способствовало бы росту нашего самоуважения и личного досточиства, взаимного доверия и ответственности, укрепляло бы нашу готовность пойти навстречу друг другу.

Давать, ничего не ожидая взамен, быть рядом, когда в тебе действительно нуждаются, действовать, принимая во внимания ожидания и потребности другого — вот настоящая любовь, и только осознав эту истину, начинает открываться искреннее значение любви — безоговорочной, не зависящей от внешних условий и обстоятельств. Заботиться о другом человеке. Доверять нашим чувствам. Дарить любовь и понимание и быть счастливыми.

Владлена Крохалевская Психолог Краснодар

Помоги себе при переживании утраты, потери близких и отношений с близкими и любимыми

Ко мне часто приходят те, кто пережил потерю. Потерю близких, потерю отношений с близкими, любимыми.

Этапы проживания потери и утраты, прописаны во многих источниках, но в них мало говорится о том, как это, помочь себе пережить.

Я очень советую обращаться к специалисту, не загонять себя в угол, но иногда, если нет возможности, можно помочь самому себе!

Все дело в том, ч то теряя нечто или переживая утрату человека, мы переживаем утрату своего состояния с этим человеком, в этих отношениях, то есть мы теряем с их уходом часть себя. Мы соединяем себя, сливаемся, сростаемся с тем что было с ним, с ними, в связи с чем утрачиваем часть себя.

В этом и есть выход. Восстановление себя, восстановление целостности, само- ценности, знакомство с собой заново, что

и помогает прийти заново к себе, увидеть себя в мире, мир вокруг, а следовательно начать жить!

Многие слышали о Транзактном анализе Берна, где есть так называемые "поглаживания", "банк поглаживаний".

Можете писать, можете отвечать устно, но на каждый вопрос не менее 20 ответов.

- 1.Я люблю себя за.....
- 2.Я благодарен/на себе за.....
- 3.Я имею право на.....
- 1. Во первых, если преодолеть первичное замешательство и некоторую стеснительность при ответе на первый вопрос, вы узнаете о себе много нового, вернее то, что знали, но забыли, или в силу чувств стыда или вины, родительских указаний, апретов, апрещали

себе это знать, присвоить, легализовать. Когда клиенты стесняются или говорят, не за что мне себя любить, предлагаю немного пошутить, начать с глупостей, уверяю вас, первые ответы, робкие, не очень ценные или важные, потом открывают поток к принятию себя, к позволению себе быть, быть таким, какой есть, к самоценности себя.

- 2. На второй вопрос уже легче отвечать, там всплывают способности, качества, черты характера, что помогает человеку вспомнить свои ресурсы, переоценить силы, узнать себя многогранным, что сразу увеличивает приток уверенности, ощущение ценности себя, уважения к себе.
- 3. В ответах на третий вопрос человек заявляет о себе, как о желающем, имеющим право, то есть осознавание Я есть, Я хочу, Я имею право, на жизнь, на свободу, на счастье, на ошибки, на все

на свете

4. Это возвращение к позиции взрослого, спокойное, мудрое состояние, где мы берем ответственность за себя,на самих себя.Я не есть то, что происходит со мной, это мой выбор, и только я, вправе его изменить! Это вход в сильнейший ресурс жизни, силы, потока, ощущения мощности внутренней свободы!

Очень важно отвечать без приставки не, на пример- Я не ленивый, я не жадный, я активный, трудолюбивый, способный, щедрый, любящий делать или делать подарки.

Вот такими простыми техниками мы можем себе помогать!

С любовью и с самыми лучшими пожеланиями к вам!

Наталья Зиновьева Психолог Мастер НЛП Консультативный член ОППЛ Новороссийск



Полюбив Родину однажды, не разлюбишь никогда

Светало. Прозрачный пар поднимался над гладью реки, едва касался крон деревьев и исчезал в пустоте. В то же мгновение небо начинало розоветь, по воде наперегонки уже бегали маленькие солнечные зайчики, а крыши старых домов искрились золотом.

Ты выглядываешь в окно и вдыхаешь всей грудью чистый, немного прохладный воздух. И именно в этот момент так хочется выбежать на улицу и пробежать босыми ногами по росе, умыться утренней речной водой и громко прокричать о том, как ты любишь это утро.

Но откуда это в тебе? Откуда та самая глубокая любовь к родной природе, к родным местам? Почему для тебя нет ничего дороже улыбки матери, рук бабушки, взгляда отца?

И тут невольно вспоминаешь слова деда, о том что Родина у нас одна, и мы будем любить ее всегда, вспоминаешь его рассказы о войне, о силе духа русского человека, о великих подвигах народа.

И невольно начинаешь задумываться о том, что этих мальчишек, которые когда-то защитили нашу Родину, никто не учил воевать, никто не учил держать в руках оружие или ненавидеть противника. У них все подвиги шли от сердца, от сердца, в котором живет чистая любовь к Родине, к близким, к своему народу.

Но кто привил им эту любовь? Наверное бабушка им также читала сказки про богатырей — отважных защитников Родины, наверное они также наслаждались каждый день утренними солнечными лучами, наверное также любили все то что сейчас любим мы.

И та самая любовь к Родине, которая с рождения живет в наших сердцах — это народная мудрость, передаваемая из поколение в поколение. И это не только любовь к природе или к территории — это любовь к нашим культурным и историческим ценностям.

И на протяжении всей жизни мы можем перенимать эти ценности у старшего поколения и именно тогда наша любовь к Родине будет становиться крепче и сильнее.

Ветераны войны по сей день ведут работу, направленную на патриотическое воспитание молодого поколения. Со слезами на глазах и болью в сердце они рассказывают о своей жизни, для того чтобы мы помнили свою историю, чтили своих предков и сильнее любили Родину.

Сегодня редакции газеты удалось встретиться с ветераном Великой Отечественной войны, руководителем Пресс-Центра западной окружной организации ветеранов Дмитрием Никитовичем Шлыковым.

Дмитрий Никитович Шлыков принимал участие во многих сражениях Второй мировой. Воевал он и на Кубани. Сегодня мы публикуем фрагменты воспоминаний фронтовика, ведь личные воспоминания ветерана — это редкая возможность для людей следующих поколений понять, как жили и что чувствовали наши деды и прадеды, когда им не было и тридцати.

Краснодар

«...Мы наступали на Краснодар с юговостока. Не доходя до города несколько километров, увидели столбы огня и дыма - это немцы взрывали жилые дома и заводы. Именно таким в первый раз предстал передо мной Краснодар.

Вышли на левый берег Кубани. Перед нами стояла задача переправиться через реку. Но кроме нескольких надувных лодок у нас ничего не было. Поблизости обнаружили старый полевой стан. В ночи разобрали дома, сараи и смастерили плоты. Во время переправы немцы открыли по нам огонь. Двое моих товарищей получили ранения, но мы добрались до противоположного берега и сумели окопаться, а потом и перейти в наступление.



...Враг начал отступать в сторону железнодорожного вокзала, а затем - к центру города. Там, в центре Краснодара, мы увидели страшную картину: многие дома были взорваны и сожжены. То там, то тут на столбах и деревьях висели тела казненных горожан. Город же словно замер. Только пулеметные очереди раздавались.

Так, постепенно, видя горе и боль людей, мы вышли на улицу Пролетарскую (сейчас Мира) и дошли до Екатерининского собора. А собор стоял во всей своей красе, словно охраняя кубанские земли. Я перекрестился на купол - на душе стало светлее

Очищали Краснодар квартал за кварталом. Передвигались по городу перебежками от дома к дому, чтобы не попасть под огонь засевших на крышах гитлеровцев. Около пристани (она оказалась сожженной) увидели много тел казненных краснодарцев, на груди которых висели таблички «Партизан».

...Город ожил, только когда мы вышли на юго-западную окраину. Появились местные жители. Нас они встречали слезами радости. Никогда не забуду женщину с ребенком на руках. Она плакала так, что за слезами глаз не было видно: «Дорогие, спасибо вам. Если бы вы задержались еще на месяц-другой, всех нас бы расстреляли или повесили». Позже мы узнали, что ее сына расстреляли в Первомайской роще за распространение листовок...»

Голубая линия

«...Окрестные хутора и станицы мы освободили быстро и малой кровью. Немцы за них не цеплялись, отходя к Голубой линии. Но вот на ней наступление и споткнулось. Позиционные бои на Голубой линии шли все лето.

Было жарко. Немцы засели на высоких местах, а мы двигались снизу. Помню, западнее станицы Анастасиевской начинались плавни с целыми «островами» камышей, где тоже скрывались наши войска. Немцы обстреливали плавни из минометов и пушек. Многие снаряды взрывались прямо в воде, и на поверхность всплывала оглушенная рыба. Эту рыбу собирали наши повара и долгое время нас ею кормили. В военные годы есть приходилось все, что под руку попадется, а уха - это очень вкусно.

...Когда дали приказ наступать, наша дальнобойная артиллерия и авиация перенесли огонь вглубь Голубой линии, а мы, минометные батареи, пошли вперед.

Наступать было очень тяжело. Через каждые 300-500 метров у немцев были огневые точки, соединенные между собой траншеями. А подступы к ним прикрывали минные поля. Мы несли большие потери. С каждого дота немцы вели сильный огонь, не давая приблизиться. Мне приказали накрыть такую огневую точку. Сначала наводчик первого расчета пристрелял дот, затем я дал команду всей батарее: «Тремя минами беглый огонь!». Наши мины зашелестели и в течение двух минут окутали дымом весь дот. Мы продолжили наступление, но не всегда немецкие укрепления так легко поддавались уничтожению.

...В одном месте, где никто не предвидел опасности, из укрытия выехал «Фердинанд» и прямой наводкой ударил по нашей батарее. Были убитые. Меня и моего товарища Сашу Прудникова ранило. Попал я в Новотитаровский госпиталь, где... познакомился со своей будущей женой - санитаркой Тамарой Ильиной.

Мальчишки

... Были в 1942 году в моем взводе два брата-близнеца. Пока стояли в тылу, я их часто отпускал в увольнение в город. Там братья влюбились в двух девушек. После войны мечтали на них жениться. А потом нас отправили на передовую. В бою под Гизелем - на подступах к Владикавказу - братья погибли одновременно, от прямого попадания вражеского снаряда. Я за войну сотни убитых видел, а раненых и искалеченных еще больше. Со временем все это забывается, а гибель близнецов на всю жизнь осталась в памяти. В последнее время они часто мне снятся будто из глубокого оврага доносятся их протяжные голоса: «Товарищ командир, ну почему вы нас не спасли? Мы так хотели жениться...» После этих слов душа

Мир

...День Победы я встретил дома, в Самарской области, а в июле 1946 года приехал в Краснодар к своей Тамаре, с которой после госпиталя продолжал переписываться.

Справочно: «Голубая линия» - система немецких укреплений на Таманском полуострове во время Великой Отечественной войны 1941— 1945. Общая численность Таманской группировки немцев достигала 400 тыс. чел. Сохраняя присутствие на Таманском полуострове, германское командование, с одной стороны, прикрывало Крым, а с другой - имело плацдарм для возобновления наступательных операций на Кавказе. Таманской группировке немцев удалось оттянуть на себя значительные силы Красной Армии, которые не смогли принять участие в весенних боях на Украине (Ворошиловградская операция).

29 апреля — 15 мая 1943 г. войска Северо-Кавказского фронта (генерал И.И. Масленников) осуществили наступательную операцию с целью прорвать «Голубую линию» и овладеть Таманским полуостровом. После шести дней ожесточенных боев наступавшей на центральном направлении 56-й армии (генерал А.А. Гречко) удалось 4 мая овладеть лишь одним узловым пунктом немецкой обороны - станицей Крымская. Дальнейшее наступление Красной Армии в районе станиц Киевская и Молдаванская было остановлено, в том числе мощными ударами с воздуха. Их осуществили 1400 немецких самолетов, действовавших с баз на Керченском полуострове. Советские войска вновь не смогли прорвать глубокоэшелонированнию «Голибию линию» и 15 мая прекратили активное наступление.

Наиболее важную роль на данном участке сыграли бои в небе. В апреле июне 1943 г. развернулось так называемое воздушное сражение на Кубани между 4-й воздушной армией (генерал К.А. Вершинин) и 4-м воздушным флотом (фельдмаршал В. Рихтгофен). В ходе этих сражений советская авиация положила конец немецкому господству в воздухе (Кубань).

10 сентября Северо-Кавказский фронт (генерал И.Е. Петров) перешел в новое наступление с целью освобождения Новороссийска и Таманского полуострова (Новороссийско-Таманская операция). В ходе боев советские войска овладели «Голубой линией» и 9 октября 1943 г. окончательно выбили немеикие войска с Таманского полиострова. «На Кубани и Таманском полуострове не осталось ни одного живого немца, кроме пленных» — эти слова рапорта генерала Петрова Сталину стали своеобразным эпилогом к Битве за Кавказ. Освобождение Таманского полуострова и Новороссийска значительно улучшило возможности базирования Черноморского флота и создало условия для борьбы за возврат Крыма (Кавказ).

Свадьба была «пышная» - на столе только «чекушка» водки. Мы распили ее на четверых: я, Тома и ее родители, на этом наша свадьба и закончилась. Но мы были счастливы. А я еще и благодарен судьбе за то, что связала меня с Краснодаром».

Сила народа живет в Единстве поколений, в бесценной мудрости, которую мы можем передать только из уст в уста. Так пусть будет больше встреч представителей разных поколений, пусть будет больше живых диалогов, посиделок с чаем в теплой атмосфере за круглым столом

И пусть именно эти встречи навеки останутся в нашей памяти и наших сердцах.

Екатерина Кондаурова Краснодар

Отпуск с удовольствием

Лето - прекрасная пора отпусков, новых впечатлений и приятного общения. Семейный отдых становится все более популярным в нашей стране. И это очень важно для взаимопонимания и сплочения семьи.

Но всегда ли отдых спокоен и радостен? Иногда он превращается в череду трудностей и конфликтов. Дети своей активностью раздражают родителей, родители чаще обычного кричат на детей, одергивая их где надо и не надо. Недовольство может распространяться на социум и даже природу, когда не устраивает обслуживание, жилье, питание, окружение, море, погода. В результате такого отдыха вся семья возвращается домой с ещё большей усталостью, «взвинченной» и нервной системой и недовольством друг другом.

Почему это происходит, и как превратить отпуск в прекрасную возможность сплотить семью, усилить взаимопонимание, получить удовольствие от общения друг с другом, наполниться приятными впечатлениями на целый год?

Отвечая на 1-й вопрос «Почему?» могу предположить, что у одного из членов семьи расстроена нервная система. Возможно в следствии переутомления на работе или ряда стрессовых ситуаций, а возможно, что это вредная привычка критиковать всех и вся, то есть жить в негативе.

Если в основе повышенной раздражительности лежат переутомление, то нужен отдых, правильное питание, позитивные эмоции. Организм может восстановиться сам, без дополнительной помощи.

Когда причиной излишней эмоциональности является стресс, то важно переключаться со стресса на отдых. Однако, если самостоятельно не удается «переключить» себя на новые впечатления, то необходимо обратиться к психотерапевту, даже на отдыхе, чтобы проработать душевные переживания и убрать их из своей жизни, а не носить как ненужный груз.

Ну а если вы отследили у себя привычку критиковать, то попробуйте поменять эту привычку на противоположную. Ведь цель Вашей критики скорее всего кроется в желании изменить мир к лучшему. Но критикой, особенно по мелочам, мы не меняем наших близких, а вызываем у них чувство обиды. То есть глубинная ваша цель остается не достижимой. А чтобы достигнуть позитивных перемен в ребенке или супруге, надо совсем противоположное - похвала. Похвала за



хорошие поступки, где-то даже авансом. Например: «Ты у меня такой аккуратный, все вещи сложил на место». И у ребенка появляется желание, а затем и привычка убирать свои вещи. Это как в притче о солнце и ветре. Поспорили Солнце и Ветер кто из них сильнее. Решили они проверить свою силу, раздев путника идущего по дороге. Ветер долго дул на путника, но тот ещё крепче заворачивался в свой плащ. Солнышко пригрело и путник сам снял свою верхнюю одежду.

Теплота, душевность и искренность в отношениях особенно важна в семье, так как влияет на формирование самооценки. Поэтому старайтесь подмечать хорошее в себе и ваших близких. Озвучивайте это не стесняясь, говорите приятное друг другу. Проявляйте уважение даже к малышу выслушивая его, когда он хочет высказаться. И вы узнаете много нового друг о друге. Можете быть удивлены, что трехлетний ребенок имеет свое суждение, совершенно отличное от вашего. Это может вас иногда позабавить, а иногда и порадовать своей глубиной и непосредственностью

Эмоции удивления, удовольствия от открытий, эмоции нежности и любви оздоравливают нас, наполняют радостью и душевной гармонией. Впускайте в себя позитивное, позвольте себе на отдыхе стать беззаботными, как в детстве и многие проблемы просто «отвалятся как засохшая грязь». А вы вернетесь домой наполненные здоровьем и отличными впечатлениями от отпуска.

Татьяна Василец

Врач-психотерапевт Действительный член и преподаватель ОППЛ Директор Центра «Вдохновение»

Новости психологии

Психологические травмы матери влияют на развитие ребенка

Согласно новым данным, полученным в ходе исследования Университета Нотр-Дам (University of Notre Dame, США), — матери, подвергшиеся в детстве насилию, отсутствию должной заботы и внимания, показывают нежелание говорить со своими детьми об эмоциональных переживаниях детей.

Исследование проводилось на выборке из малообеспеченных матерей, переживших в детстве психологические травмы и имеющие специфические травматические симптомы избегания, характеризующиеся уходом от размышлений, переживаний, чувствования, воспоминаний о прошлых травмах. Выяснилось, что это избегание мешало матерям вести со своими детьми глубокие беседы, интересоваться эмоциями и чувствами своих детей, но наоборот способствовало поверхностным, коротким и эмоционально закрытым разговорам.

«Симптомы травматического избегания оказывают негативное влияние на когнитивное и эмоциональное развитие детей» — замечает Кристин Валентино, доцент кафедры психологии Университета Нотр-Дам.

«Это очень важное исследование, позволяющее нам понять механизм того, как детская травматизация матери, соотносится с ее способностью эффективно взаимодействовать со своим ребенком. Вероятно, избегание, изначально возникшее как защитный механизм, в дальнейшем ухудшает общее психологическое функционирование».

Таким образом, возникает необходимость специальной просветительской работы и психологической помощи для матерей, переживших насилие в детстве с тем, чтобы уменьшить негативное последствие травм на новое поколение.

В каждом ребенке есть ученый

Ученые анализируют статистические образцы данных, проводят эксперименты и учатся на опыте других ученых. Недавнее исследование показало, что маленькие дети изучают мир вокруг них похожими способами, - так считает Alison Gopnik, изучающая детское обучение и развитие в Университете Калифорнии в Беркли (University of California at Berkeley).

вение» Анапа знают статистики, не продумывают план экспериментов и не участвуют в конференциях. Но исследование показало, что дети могут, к примеру, подсознательно усваивать статистические шаблоны и использовать эти знания для решения проблем

В подкасте, выпущенном журналом Science, опубликовавшем статью Alison Gopnik, автор описала простой эксперимент с машиной, которая светилась и проигрывала мелодию, когда на нее ставили тот или иной предмет. Один предмет включал огни и музыку в двух случаях из трех, другой — в двух из шести. В эксперименте участвовали двухлетние дети. Очевидно, что они не могли вычислить вероятность включения машины. Однако опытным путем дети определяли, какой из предметов «выгоднее». Прочие эксперименты показали, что дети способны принимать и более сложные решения.

Второе направление исследований, проводимое другой группой ученых, показало, что многие детские игры - это в действительности экспериментирование.

«В таких экспериментах, где детям нужно понять, скажем, как работает некая машина, наблюдая со стороны, мы видим, что дети просто непринужденно играют. Но эта игра оказывается проведением экспериментов, дающих им как раз ту информацию, которая нужна, сказала Gopnik. — Обучение чему-либо вместо предоставления возможности исследовать это самостоятельно отбивает охоту к исследованиям и, следовательно, к новым самостоятельным выводам».

Результаты исследования применимы в дошкольном образовании, особенно в свете нынешних стремлений к его академичности, фокусировке на таких навыках, как чтение и арифметика.

«На мой взгляд, исследование показывает, что дети 2-4 лет обладают потрясающими познавательными способностями, – говорит Gopnik. — И они тренируют эти способности в играх, экспериментах, исследовании окружающего мира. Когда мы делаем дошкольное обучение более книжным, структурированным, похожим на школу, мы отталкиваем детей от настоящей научной и познавательной работы, к которой, оказывается, у них есть большие способности».

Источник: www.psychol-ok.ru

Тест «Умеете ли вы радоваться?»

Если у вас возникают проблемы на работе и в семье, это может означать то, что вы слишком много времени уделяете развлечениям. И наоборот... Если проблем нет — может быть вы скучно живете? Если посмотреть на ситуацию с этой стороны, то можно оценить, какое место в вашей жизни занимают развлечения, и как они влияют на вашу жизнь. Итак, ответьте на вопросы «да» или «нет»:

- 1. Любите ли вы гулять?
- 2. Нравится ли вам встречать гостей?
- 3. С легкостью ли вы расплачиваетесь за друзей «по мелочи»?
- 4. Всегда ли у вас в доме найдется что-то, чтобы угостить незваных гостей?
- 5. В компании с хорошими друзьями, в непринужденной обстановке вы можете выпить больше, чем следовало?

- 6. Любите ли вы хорошую кухню?
 7. Часто ли вы устраиваете вечеры
- 7. Часто ли вы устраиваете вечеринки?
- 8. Есть ли у вас компания, с которой вы регулярно встречаетесь?
- 9. Любите ли вы петь в компании друзей?
- 10. Становится ли вам весело, приятно в хорошей компании?
- 11. Быстро ли у вас проходит плохое настроение?
 12. Легко ли вы миритесь, поссорив-
- шись с кем-нибудь?

 13. Когда вы говорите о прошлом, то
- вспоминаете в основном приятное?
 14. Хорош ли обычно цвет вашего
- лица?
 15. Когда вы плохо себя чувствуете, можете ли вы в компании сделать вид, что у вас все в порядке?
- 16. Достаточно ли вы следите за своим здоровьем?
- 17. Часто ли вы просыпаетесь с головной болью, не выспавшись?
- 18. Случается ли так, что вы не в состоянии пойти утром на работу из-за того, что слишком поздно легли, веселясь с гостями?

- 19. Если из-за состояния вашего здоровья врач запретит вам пить и курить, вы сможете отказаться от этих вредных привычек?
- 20. Зарекались ли вы хоть раз, что никогда не будете переходить на диету, что бы ни случилось?
 - 21. Есть ли у вас лишний вес?
- 22. Часто ли вы отправляетесь поразвлечься без супруга (супруги) или близкого для вас человека?
- 23. Питаете ли вы слабость к комедиям?
- 24. Есть ли у вас привычка ложиться поздно?
- 25. ...и на утро с очень большим трудом вставать?
- 26. Любите ли вы клоунаду?
- 27. Часто ли вы опаздываете на встречи?
- 28. Часто ли вы шутите на работе?
- 29. Всегда ли вы готовы отложить работу на завтра, чтобы отправиться поразвлечься?

А теперь посчитайте очки. За ответ «да» напишите одно очко,

за ответ «нет» очко не считается.

От 18 до 29 очков. Вы очень большой любитель развлечений. И до такой степени, что в конце концов рискуете пострадать на службе и поставить под удар

здоровье. Вам не кажется, что вы ведете слишком бурную жизнь?

От 13 до 17 очков. Вы достаточно разумны, знаете меру в веселье и развлечениях, хотя иногда, быть может, и теряете голову. В этом нет ничего страшного, все зависит от состояния вашего здоровья и от успехов на работе.

От 8 до 12 очков. Вы можете наслаждаться радостями жизни, но лишь в меру. Работа, семья для вас все-таки важнее, чем развлечения. Вы можете нормально отдохнуть, если только это не повредит делу или вашим семейным обязанностям.

От 3 до 7 очков. Вы редко развлекаетесь, и, может быть, поэтому вам трудно оценить удовольствия, которые есть в жизни. Вы весьма разумны и предпочитаете вести спокойную, размеренную и хорошо организованную жизнь. Вы страшитесь избытка радостей и выхода за рамки привычного для вас уклада.

От 2 до 0 очков. Вы созданы для жизни, которая была бы ужасно тяжела, просто невыносима для любителя удовольствий. Вы - полная его противоположность, и ваш характер и отсутствие «аппетита» к развлечениям могут оттолкнуть от вас тех, кто не похож на вас.

http://test4fun.ru/

Практически распространённые многочисленные религии, имеющие определённое влияние в обществе, сходятся во мнении, что курение – есть вред, который мешает духовному росту человека. Христиане всех конфессий, несмотря на разногласия по вопросам толкования Священного Писания, сходятся во мнении: курение и вера несовместимы. Духовные потребности должны быть выше потребностей физических, а курение в это плане ничуть не лучше обжорства или прелюбодеяния. Когда человек озабочен удовлетворением зависимости от никотина, ему сложно задуматься о его высшем предназначении, а значит, с каждой выкуренной сигаретой он отдаляется от Бога. Тезис «mens sana, in

маться как вредное для духовного развития занятие. Избавление от страдания в виде курения возможно только путем освобождения от него. В Индии, кстати, введён полный запрет на рекламу табачных изделий (запрещена прямая и непрямая реклама), а также продажа сигарет несовершеннолетним. Перенесёмся чуть северо-восточнее, в Китай и узнаем точку зрения даосов.

Даосизм (от слова «дао» - «Путь») также не поощряет курение, поскольку дым табака подобен туману, который мешает увидеть Путь, а тем более следовать ему. От табака страдает и духовная сущность, поскольку под действием табачного дыма энергетические каналы в теле начинают работать неправильно. То есть энергия внутри нас также «сбивается» со своего «Пути», а нарушение энергопотоков в теле, с точки зрения восточной медицины,—главная причина

ло известно, что плод при выкуривании мамой одной сигареты не дышит целых ПЯТЬ МИНУТ! За это время некоторые нервные клетки отмирают. Так стоит ли удивляться, что значительная часть школьников сегодня не может осилить даже школьную программу!

Основная причина большой распространенности курения — это скрытый характер его разрушительного действия, создающий впечатление о его внешней безобидности. Но статистика неумолима: 10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей. Каждый курильщик, конечно, надеется не попасть в эти 10%, вытесняет из сознания опасения и страхи. Вы скажете, что начав курить — уже невозможно бросить? Но вот факт: 95% курильщиков после перенесенного инфаркта миокарда сразу бросают курить. Не надо ни лекций, ни уговоров, больные

Страницы отечественной истории

Когда Колумб открыл Америку, после высадки на острова он заметил аборигенов, которые курят нечто похожее на современные сигареты. Колумб привёз сигары в Европу. Но в России отношение к табаку было неоднозначным. При царе Михаиле Федоровиче Романове табак подвергся официальному запрету, контрабандный то- вар сжигали, его потребители и торговцы подвергались штрафам и телесным наказаниям. Еще жестче стали относиться к табаку после Московского пожара 1634 году, причиной которого посчитали курение. Вышедший вскоре царский указ гласил: «чтоб нигде рус- ские люди и иноземцы всякие табаку у себя не держали и не пили и табаком не торговали». За ослушание полагалась смертная казнь, на практике

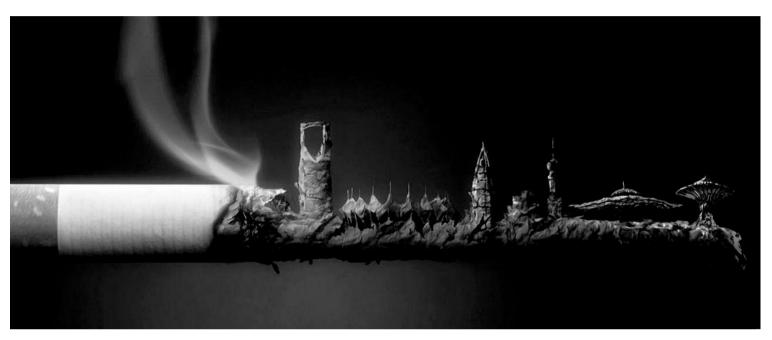
МИРОВЫЕ РЕЛИГИИ О КУРЕНИИ

согроге sano» (в здоровом теле здоровый дух) полностью согласуется с медицинскими данными о вреде курения для здоровья. Следовательно, нельзя считать сильных духом тех, кто не имеет сил отказаться от зависимости, которая при этом наносит вред не только самому человеку, но и окружающим.

Многие священнослужители часто упоминают о родстве курения с принесением жертвы Дьяволу. Поскольку падший ангел хотел быть подобным Богу, он воспринял Его наказ о воскурении благовоний в качестве жертвы. Только вместо приятных ароматов розы или жасмина он ненавязчиво (как и в райском саду) предложил людям использовать листья табака для той же цели. А вместо кадильницы, соответственно - собственное тело (легкие). В итоге храм тела (как вместилища Духа) оказывается осквернённым! Богослов-энциклопедист священномученик о. Павел Флоренский в своей работе «Философия культа» пишет: «Который человек начнет дерзати сию бесовскую и богоненавистную и святыми отреченную - табаку, то в того человека мозг ускрутит и вместо того мозга впадет в главу его смердящая воня, и сгубит в нем весь мозг его, и начнет тако смердящая тая воня пребывати во главе его, и не точию во главе единой его, но и во всех костях его тая смердящая воня вселится вместо мозгов. И аше ли кий человек которым ухищрением начнет творити таковое дело бесовское, таковому бо человеку не подобает в Церковь Божию входити, и креститися, и Евангелия целовати и Причастия отнюдь не давати, свещи, или просфоры, или всякого приношения, и с людьми ему не мытися, и не ясти, дондеже престанет от таковыя дерзости».

Индуизм считает, что освобождение души из круга сансары (перерождений) есть главная цель жизни человека. Сумма добрых и недобрых дел - карма - может облегчать или затруднять этот самый «выход на свободу». Каким образом? Всё просто. Жизнь дана свыше, а потому покушаться на неё не есть добро. Курение же наносит вред здоровью, ведя к скорейшей смерти и укорачивая время жизни, в течение которого можно попытаться облегчить карму. Курильщик также отягощает свою карму ещё и тем, что причиняет вред окружающим.

В буддизме по этому вопросу есть много общего с индуизмом. И там тоже табак рассматривается как виасана (зависимость, ко- торая необязательна для сохранения здоровья). Виасана препятствует достижению цели духовной жизни: прекращению страдания, познанию блаженства, свободе от оков естества. Медицина однозначно продемонстрировала вред курения (то есть показала факт страдания), в частности для сердца. А ведь именно символ сердца используется в этой религии (и в индуизме) в качестве центрального при различных типах медитации. Поскольку курение вызывает сердечные заболевания, значит, оно должно однозначно восприни-



любых заболеваний.

Иудаизм. Свод законов — Тора — велит заботиться о своём здоровье. Бог желает, чтобы все были здоровы, принося пользу ему и окружающим. Раз определённо известно, что курение вредит здоровью, то, по Торе, нельзя курить. Цитата из кодекса Рамбама: «Многие вещи запретили мудрецы, т.к. они представляют опасность для (здоровья) жизни. Преступающий эти запреты, говоря:

«Я подвергаю опасности только себя, и окружающих это не касается» или «я этого не боюсь», подвергается наказанию, уста- новленному мудрецами.» Алаха практический закон Торы, категорически воспрещает начинать курить подросткам и молодым людям. А на родителей и педагогов возлагается обязанность это предотвратить. Каждый курящий должен постараться избавиться от этой вредной привычки.

Ислам придерживается не столь радикального взгляда на ку- рение, однако однозначно считает курение вредным для правоверного мусульманина. Основания для этого - текст Корана: «Расходуйте жизнь во имя Аллаха и не ввергайте себя собственными руками в гибель. Вершите добро, ибо, воистину, Аллах любит добродеющих» (сура 2, аят 195). «И не убивайте самих себя»

(сура 4, аят 29). Пророку Мухаммеду приписывают такие слова: «Тот, кто выпьет яд, таким образом, убивая себя, будет вечно пить яд в огне ада».

В целом, все религии приходят к выводу: курение — грех, совершаемый человеком по отношению к себе.

Но... запретный плод сладок. В 1588 году житель Виржинии Томас Харриет начал пропагандировать ежедневное курение табака как путь к всеобщему счастью. К сожалению, он сам вскоре умер от рака. В начале 20-го века беременным женщинам, чтобы не полнеть, врачи (!) советовали курить. Этот эксперимент был остановлен большим числом мертворожденных младенцев. Сегодня ста-

сами принимают такое решение.

Но ещё страшнее то, что наряду с виновным в своих бедах курящим человеком страдают его потомки, которым он передает больную наследственность. Курильщики вырождаются в пяти поколениях, пьяницы в трех поколениях, наркоманы в двух. Сам факт преждевременной гибели курящих и рождения от них детей с ослабленным иммунитетом (которые будут часто болеть и раньше умирать) указывает на то, что природный механизм выработки защиты человека от новой напасти запущен. Теперь, когда вред курения безусловно определён, когда о нём широко известно, пренебрежение предупреждениями о его вреде становится преступным.

От табакокурения в мире ежегодно умирает около шести мил- лионов человек. Ежегодно курение обходится миру в полтриллиона долларов, сообщают Американское онкологическое общество и Всемирный фонд здоровья легких. Полтриллиона долларов - сумма немалая. Если, например, ее поделить на всех жителей России, то каждому достанется \$3400. Если эти суммы на- править на решение глобальных проблем — можно обеспечить всему населению планеты прививки от гриппа, пневмококковой инфекции, гепатита и вирусных кишечных инфекций, да еще и останутся средства на программу по модернизации оросительных каналов в Африке или Средней Азии. Но сегодня эти деньги буквально превращаются в дым.

Представители Всемирной ассоциации легочных заболеваний считают, что к 2030 году количество смертей вследствие куре- ния увеличится до 10 млн человек в год. Основной удар придется на развивающиеся страны, Россию.

Распространение табакокурения в России — самое высокое в мире. Ежегодно в России от причин, связанных с курением, преждевременно умирает более 340 тысяч человек. Каждые шесть секунд табак уносит одну жизнь!

заменявшаяся «урезанием» носа. Так, в Соборном Уложении 1649 года была 30-я глава, которая гласила: «Кто русские люди или иноземцы табак учнут держать или табаком учнут тор- говать, и тем... чинить наказание без пощады, под смертною каз- нею...». Продажа табака была легализована, начиная с правления Петра, который установил правила его распространения.

В России сегодня постоянно курит 75% мужчин и 27% жен- щин! Среди жен- щин, вовлеченных в никотиновый плен, око- ло 40 процентов курящих школьницстаршеклассниц. Возраст- ной показатель начала курения в России неуклонно снижается и это серьезно угрожает здоровью нации, заявил президент Всероссийского научного общества, академик РАМН Рафаэль Ога- нов. Средний возраст начала курения табака в России- 10-12 лет!

Распространение табакокурения в России — самое высокое в мире. Ежегодно в России от причин, связанных с курением, преждевременно умирает более 340 тысяч человек.

Сколько лет понадобится россиянам, чтобы осознать, что через курениезабаву, через курение-моду, они оказались порабощёнными, что само их существование на земле под угрозой. Ведь курить сегодня продолжает только весь «неблагополучный мир».

Сегодня в Нью-Йорке введен запрет на курение в общественных местах. Такие же запреты введены в Англии, Ирландии, Финляндии, Италии, Новой Зеландии, Норвегии, ЮАР, Испании, Швеции и двух тысячах городов США.

За то время, что вы прочитаете эту статью, от курения в мире умрет еще несколько сот человек.

При подготовке статьи были использованы материалы Интернет-сайтов http://adic.org.ua/nosmoking, http://ne-kurim.ru/ books, http://ru.wikipedia.org

Иными словами

Grazka o zamopokehhom сердце и горячих слезах

Жили-были Кай и Герда. Жили они сначала не по соседству, не было у них общего садика и красной и белой роз. Как потом выяснилось, родились они в разных городах и разных странах, и не были сиротами, как те Кай и Герда. Звали их так. Вот и все, наверное, сходство. Нет, не все. Однажды, даже в два разных однажды, у Кая заморозилось сердце, а в Герде родилась (или проснулась изначально дремавшая?) способность оттаивать сердца слезами.

По замыслам злых троллей, Герда перестанет плакать только тогда, когда замороженное сердце будет отогрето её слезами. Шутка заключалась в том, что замороженное сердце Кая становилось все самоуверенней год за годом, а Герда не знала, кто он такой и где его искать, а не искать не могла. Она стала метаться от одного «заиндевелого» к другому и обжигалась от холода их сердец. Это продолжалось весьма долго, ведь способность способностью, а навык пользоваться ею требует опыта, ошибок, удач.

Прошло время, Герда встретила Кайла и решила про себя, что это тот, кого она искала. Сначала все было очень хорошо, они жили счастливо, у них родился Маленький Принц. Только слезы Герды становились все горячей и горячей для Кайла. В его сказке не было ничего даже близко похожего на замороженное сердце. В ней он долго сражался на холодном севере и промерз на много лет вперед. Кайл просил Герду больше не плакать, но волшебство троллей не разрушишь просьбами. Было выплакано много слез, иногда впустую. Герда, чтобы хоть как-то смягчить положение, устроилась работать оттаивателем. И пошли к ней «заиндевелые» женщины и мужчины. Были сердца, которые не выдерживали и раскалывались на мелкие кусочки. А были и такие, что, оттаяв, начинали издавать жуткое зловоние, и хотелось снова их заморозить. Герда научилась время от времени лить слезы на себя, дабы ненароком не обжечь кого-нибудь. Кайл подумал, что теряет Герду, ведь раньше все её слезы принадлежали только ему, его геройское прошлое не позволяло ни с кем делиться. Все это причиняло боль им обоим. В общем, все закончилось так, как и должно было, - они расстались. Маленький Принц ушел с Гердой. Ему было и жаль свою маму, и он понимал, что ничем ей помочь не может, разве что будет молча терпеть ожоги от маминых слез. Он долго не мог простить отца. Слезы Герды вводили его в заблуждение - сложно осознать, что твоя мама может плакать не от обиды или боли. Не от своей обиды и боли. Сложно не принять это на свою совесть или приписать кому-нибудь. Наверное, сложно оставить все так, как есть и позволить этому быть, особенно, если ты пока еще маленький

Принц, но он научился и этому.

Кай долго учился жить с замороженным сердцем и даже разработал методику скалывания нарастающей наледи, все остальное оставалось недоступным для него. Сердце стучало размеренно, спокойно, а в душе томилась страсть, скучал темперамент, время от времени, они делали попытку вырваться на волю и Кай превращался из заиндевелого в безудержного. Не надолго - для замороженного сердца это, скажем так, тяжеловато. Друзья принимали его внешнюю холодность за отстраненность, а безудержность за странность. В попытках понять давали разные имена, названия, определения. Кто-то из них на время брал шефство над Каем, да только взять получается лишь то, что дают :). Говорят, он догадывался, что однажды должна прийти Она и тогда сердце забьется сильно и уверенно, движения станут мощными, свободными. В общем, все будет так, как должно быть, и он встретил Гретхен. Её юная горячая кровь растопила лед его сердца, и вспыхнуло два огня, два ярких пламени. Он был её первой любовью, её первым мужчиной, её первым мужем. Множество раз Гретхен могла сделать его самым счастливым - отцом, но пожар, создаваемый пламенем их сердец каждый раз выжигал её чрево дотла. И не только чрево. Наступал момент, когда Гретхен начинала сгорать сама, и она уходила, на время, не навсегда, а сердце Кая без неё остывало и даже леденело. В эти уходы, вместе с взрослением, к ней приходило понимание, что долго так продолжаться не может и придется выбирать: остаться и сгореть или уйти и жить. Гретхен выбрала жизнь. Конечно, на то, чтобы восстановиться, ей понадобилось время. А Кай отказался верить, что Гретхен не вернется больше. Он с замерзающим сердцем стал ждать её, или такую как она.

Вот так и жили, каждый сам по себе, Кай и Герда. Впрочем, им посчастливилось встретиться, но они не узнали друг друга. Тролли постарались. Ведь Кай не был одинок, искать компанию у него не было нужды, да и у Герды были свои друзья, близкие ей по духу. Впрочем, Герде показалось, что в этом «заиндевелом» есть что-то близкое, что-то свое, даже Маленький Принц удивился: «Как много в вас общего». Возможно. Было даже интересно делиться способами оттаивания и разморозки в индивидуальном и промышленном масштабах. Было удобно и, иногда, даже радостно встречаться. Однако когда в истории присутствуют тролли, узнать друг друга сложно. Важно понимать, что для того по казаться, что все напрасно, холодное чтобы сердце «заиндевелого» оттаяло, сердце не способно чувствовать, холодслезы нужно было лить прямо на него. ным и живым может быть только разум, Некоторые из тех, чье сердце отогре-

принадлежит или может принадлежать. Нашлись люди, которые осуждали Герду за это, находились такие, которые откровенно называли её падшей. Ну а Кай со своим самоуверенным холодным сердцем достиг столь высокой эффективности в обкалывании наледи, что стал считать, что ему никто не нужен и уж, во всяком случае, не эта Герда, так сильно отличающаяся от Гретхен.

Тролли веселились от души - им удалось напустить туману. Все тролли, кроме одного. Однажды он слишком близко подошел к Герде, и пара слезинок упала ему на грудь. Бедный тролль, оставаться троллем и иметь горячее сердце для него и счастье и беда. В нем поселилась любовь к Герде. Зная о заклятии с самого начала, Дрег (так его звали) захотел сделать так, чтобы Герда стала только его. Он предлагал ей все богатства гномов, все звезды и весь мир в придачу. Объявил во всеуслышание, что околдовал, очаровал, заворожил Герду, и теперь она согласилась принадлежать ему. Как не поверить троллю, когда он рассыпает комплименты (сомнительного толка в том числе), неотрывно находится рядом с Гердой, и она соглашается со многим. Вы скажете, что у Андерсена Герда обняла Кая без его желания и расплакалась у него на груди. Наша Герда могла сделать также, только Кай стал для неё не таким, как другие «заиндевелые», он стал особенным. К особенным особенное отношение: их берегут от самих себя, впрочем, напрасно. А Дрег между тем становился настойчивым, был внимателен, предупредителен, заботлив. И пока Герда размышляла, что же ей делать с Дрегом - другом Кая (тролли умеют шутить, не так ли?), гордое сердце Кая охладело вновь, едва начав оттаивать. Помочь могло только чудо, впору идти к старой финке, которая скажет о том, что любви и нежности в горячих слезах Герды хватит на тысячу заклинаний троллей. И Герда пошла. «Я тебя уже давно жду, - сказала старая финка, - мне нужно показать тебе одну волшебную вещь. Это зеркало правды, в нем видно не только обычное, но и мысли, чувства». Герда, взглянув в это зеркало, увидела, что её заставляет искать «заиндевелое» сердце собственного отца. Изза этого нет для неё покоя и счастья. И. даже если она поможет Каю, и её слезы высохнут, покоя она не получит.

Так долго находиться рядом с Гердой и остаться прежним не возможно, как для Дрега, так и для Кая, и для других. Дрег решил сделать Герду самой счастливой и для этого пускался во все тяжкие. Кай безмолвствовал. Герде ста- видя все, Кай не стал ничего предприла Герда, начинали думать, что она им нимать. Как большинство «заиндевелых»,

он предпочитал оставлять право первого шага другим. Холод Кая больно ранил Герду, она не сдержалась и захотела уйти, её сердце, обжигаясь от холода, всколыхнуло мир вокруг, и пелена спала с её глаз. Как в волшебном зеркале старой финки, Герда увидела, что сердце Кая давно блестит не твердым льдом, а талыми слезами. «Прости, что не услышала тебя раньше», - сказала она ему. «И ты прости меня», - ответил Кай... Дрег, несчастный счастливый тролль с горячим сердцем, искренне желал и свято верил, что все можно изменить, что Герда будет с ним, всегда. Ради этого он готов был притвориться другим. Герда, не подозревая о подвохе, повторяла и повторяла Дрегу что, обычно, наступает после таких метаморфоз вызванных усилиями воли, что когда привносишь одно, то другое, твое изначально родное, обязательно уходит, и не иначе. Что нет нужды в подобных жертвах. Дрег не хотел ничего слышать (да и зачем?). Упрямство троллей воспето в легендах!

Счастливый конец наступает сразу только в обычных сказках. А в нашей... Кай чувствовал себя рядом с Гердой понятым, принятым, успокоенным и это его пугало. Герда понимала, что между ними стоит память о Гретхен и никакими слезами её не убрать. И влюбленный Дрег каждый день был рядом... Как выйти из этого лабиринта? Скорее всего, нет ничего лучше, чем позволить быть всему так, как и должно быть. Кай решил все просто – остался один, указав на дверь и Герде и Дрегу. Дрег стал служить Герде в надежде на взаимность. Герда вернулась домой к родителям и стала дожидаться того, кто осушит её слезы.

Нельзя сказать, что все было сразу хорошо и легко. Сердце отца было проморожено на столько, что выглядело как шар, покрытый остроконечными иглами и шипами. Время от времени он бушевал, и острые концы ломались и тупились, а потом оттачивались виною вновь, не давая покоя ни ему, ни тем, кто с ним рядом. Вот когда пригодился Герде весь её опыт оттаивателя! Прошла осень, зима, вернулось тепло. В один прекрасный вечер Герда сидела на балконе с книжкой, взглянув на дорогу, она увидела, что к дому подъезжает такси. Из него вышел благородный герой, могущественный, с большим добрым и горячим сердцем и открытым взглядом. Он принимал мир и самого себя так, как есть, любил Герду, Маленького Принца и тех, кто обязательно будет. Душа Герды наполнилось радостью, счастьем и любовью - это приехал Он, за Ней. Слезы высохли, сердце успокоилось, теперь можно жить!

> Елена Пономаренко Психолог, Действительный член и преподаватель ОППЛ Новороссийск

Победа в грантовом конкурсе молодежных проектов форума «Селигер 2013»

(Продолжение. Начало на стр. 1)

Встреча проходила скорее в формате беседы с наставником, нежели лекции педагога. На вопрос А. Шепеля «Кого бы Вы вызвали на дуэль в программе «Поединок» на телеканале «Россия»?» Александр Андреевич ответил: «Из современных политиков - никого! Но если бы у меня была возможность, то сатану - только ему ведомы все прегрешения человечества».

3 августа с визитом прибыл председатель ЛДПР Владимир Вольфович Жириновский. Во время живого общения с участниками форума он призвал молодежь отказаться от революционных, оранжевых настроений и сплотить свои силы вокруг внешних врагов: «Никогда нельзя идти против народа, против власти. Вот есть внешний враг, с ним и воюйте». По окончании встречи А. Шепель подарил лидеру либерал-демократов диск Инны

Силенок «Россия моя». Владимир Вольфович ответил взаимностью и подарил DVD-диски со своими лекциями.

В последний день работы Гражданского форума были подведены итоги деловой игры «Патриот России». По итогам голосования форум «Селигер 2013» выбрал в качестве патриота России Владимира Путина, второе и третье место в рейтинге заняли Петр Первый и Иосиф Сталин. Голосованию предшествовала подача заявок от участников всех 9 смен.

Форум «Селигер 2013» способствовал выявлению новых лидеров в молодежной среде и формированию эффективных команд для ярких, резонансных проектов. Воспоминания о замечательных летних днях, проведенных на берегу живописного озера, навсегда останутся в памяти участников.

Александр Шепель Краснодар



20-23 сентября

НЛП

Базовый этап 1.1

30 августа-2 сентября 2013 г.:

НЛП

Базовый этап 1.1. В НОВОРОССИЙСКЕ

Всю необходимую информацию о НЛП в Новороссийске вы можете получить по тефону 8 905 40 85 777

> 13-19 ноября 2013 г. семинар-тренинг

$HЛ\Pi 2$

Техники

11-15 сентября 2013 г.

НЛП6

Моделирование

Программы соответствуют стандартам международной ассоциации НЛП

Семинары ведет кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП междуна- • родной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член и преподаватель ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского Центра психологии и бизнесконсультирования «Логос»

Пётр Силенок

27-29 сентября 2013 г.

Психотерапия психосоматических расстройств

Руководитель программы доктор медицинских наук (тема докторской диссертации «Интегративная психотерапия в системе комплексного лечения сексуальных дисфункций у мужчин (клиникотерапевтическое исследование), психотерапевт, сексолог, психиатр (высшая квалиф. категория с 1993 года). Действительный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги (ОППЛ), официальный преподаватель и супервизор практики международного уровня: ления Белорусской ассоциации психотерапевтов. Сертифицированный специалист по эриксоновскому гипнозу и эриксоновской : терапии, гештальттерапевт, НЛП-мастер

> Доморацкий Владимир Антонович

12-13 октября 2013 г. семинар-тренинг

Способы самовосполнения и самореабилитации психотерапевта

На двухдневном тренинге можно научиться медитативным и трансовым приемам и техникам, с помощью кото-

Быстро и эффективно отдыхать, преодолевать усталость и хроническую усталость, самовосполнять энергетический потенциал, Убирать напряженность и перевозбуждение, без насилия управлять своим физическим и эмоциональным состоянием, Профилактировать и справляться с эмоциональным выгоранием, Реабилитировать себя после тяжелой (во всех смыслах) работы, И вообще, получать доступ к огромным ресурсам Бессознательного и с их помощью самостоятельно решать (свои, связанные с профессиональной деятельностью и не только) проблемы.

Скидки членам ОППЛ

Тренинг ведет: канд. психол. Наук, автор тренингового подхо-«Стресс-Айкидо», действительный член и официальный преподаватель Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги, психотерапевт Единого Реестра профессиональных психотерапевтов Европы

Александр Хайкин

04-06 октября 2013 г.

Терапия привязанностей

Семинар ведет: психолог, действительный член и преподаватель ОППЛ

> Елена Пономаренко 01-02 ноября 2013 г.

семинар-тренинг

I екст-терапия

Подход, основой которого является последовательная и параллельная работа с несколькими текстами, которые выражают описание и понимание человеком определенной жизненной ситуации.

Задачи метода:

помощь при кризисе сознания, самоопределении; • реанимация языка; • освобождение внимания от паразитарных сценариев; • помощь в минимизации иллюзий в отношении с собой и другими; •оживление и исцеле- • ния «читать» и выражать переживания, за- • лиги давать им границы.

BO BECH «JOLOC»

03 ноября 2013 г. ситуационно-ролевая игра

ПРАВИЛА

«Правила» - это динамичная ситуационноролевая игра, которая моделирует взаимодействие трех групп участников, каждая из которых имеет свою цель в игре. Внешне фантастическая ситуация содержит в себе жизненные ситуации: суметь среди шума выделить закономерность, которая повторяется, и на ее основе принять решение. Игра работает на активацию навыков наблюдательности, аналитического мышления и умения эффективно действовать вместе с другими игроками. В результате участники получают опыт взаимодействия личности и группы, который легко переносится на практику. Участники научатся выстраивать отношения в группе, настраивать процесс, делать его целесообразным.

Руководитель программ: практикующий психолог, основатель текст терапии

Вениамин Гудимов.

23-24 ноября 2013 г. Психокатализ.

Открытый тренинг

Психокатализ - высокоэффективный метод регуляции психических процессов и саморегуляции организма через погружение внимания человека в телесные и пространственные ощущения, связанные с пережива-

Метод психокатализа применим:

- для индивидуального психологического консультирования,
- для семейной психотерапии,
- для групповых семинаров и тренингов,
- для обучения клиентов методике саморегуляции своего состояния

Полученные знания могут использовать в своей практике специалисты различных направлений: психотерапевты, психиатры, наркологи, психологи, школьные психологи, педагоги, социальные работники и другие специалисты.

Курс будет полезен для всех интересующихся методами саморегуляции.

Предварительная регистрация обязательна

Автор метода и ведущий семинара: врачпсихотерапевт высшей категории, официальние внутренней речи человека; •переход от : ный представитель и супервизор практики понимания-монолога к пониманию-диалогу с : международного уровня Общероссийской собой и другими; • совершенствования уме- • Профессиональной психотерапевтической

Андрей Ермошин

20-22 декабря 2013 г. Эриксоновский гипноз

1 часть

Тренер 1 части программы по эриксоновскому гипнозу «Милтон-модель»: кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член и преподаватель ППЛ, член ОППЛ, заместитель председателя прав- совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель президент Общероссийского Совета по краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос»-

Петр Силенок

Пять последующих частей ведет доктор психологических наук, ведущий специалист в области эрик- • ния» и «Волшебные истины. Пособие соновского гипноза, профессор МГУ, член-корреспондент Академии педагогических и социальных наук, член докторского Ученого Совета факультета психологии Московского Государственного Университета.

Михаил Гинзбург

05 сентября 2013 г. Клуб кинезиологов

«Волшебное прикосновение»

06-07 сентября 2013 г. Кинезиология.

Отрицание

генетического поведения

10-13 октября 2013 г.

семинар-тренинг

Кинезиология 1-2.

Диагностика и коррекция

стрессовых состояний

11-12 октября 2013 г. (в 16.00) Кинезиология.

Писательские способности

14-17 ноября 2013г. Кинезиология.

Углубленный курс

по окончании выдается сертификат государственного образца Скидки членам ОППЛ

Семинары ведет: кандидат психологических наук, действительный член профессиональной психотерапевтической лиги, преподаватель психологии, практический психолог, психолог

Зинаида Зозуля

с 24 сентября 2013

начало программы для родителей

Успешный родитель-Успешный ребенок

Руководитель программы: лог, психотерапевт единого реестра профессиональных тов Европы, Вице-президент, действительный член и преподаватель Общероссийской Профессиональной психотерапии и консультированию, автор книг «Волшебные истины воспитадля родителей»

Инна Силенок

Предварительная запись на семинары обязательна.

Адрес: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, офис 2А. Тел.: (861) 253-23-96, 8-988-247-33-46, 8-918-439-06-67 e-mail: logos centr@mail.ru; www.logos-nlp.net

Регистрационный номер ПИ № ФС 77-36130. Зарегистрирован Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 06 мая 2009 г.

Адрес редакции: г. Краснодар, ул. Кирова, 104 — 2а. Адрес издателя: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, оф. 2а. Телефоны: (861) 253-23-96, (988) 247-33-46

Газета отпечатана в типографии ООО «Типография «Краснодарские известия»: г. Краснодар, ул. им. Е.Бершанской 353/2. Время сдачи в печать: по графику 16.00, фактически 16.00. Тираж 1500 экз. Заказ №