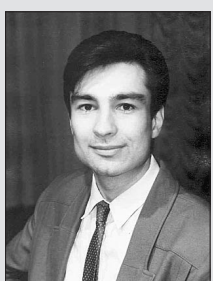


ТЕМА ГОДА

# Однажды понял, что не хочу умирать

Чужие люди не отходили от больного ни днём, ни ночью

**В городе Октябрьском приступил к работе новый собственный корреспондент нашей газеты Валерий Эльвертович АБДРАЗЯКОВ. По образованию он инженер-экономист. После окончания авиационного института служил в армии в Забайкальском военном округе. По возвращении начал пробовать себя в журналистике. Работал в городской газете «Октябрьский нефтяник», возглавлял коммерческие издания. Учился в Башкирской академии государственной службы и управления при Президенте РБ. Кроме города Октябрьского, в зону журналистского внимания Валерия Абдраязкова входят Бакалинский и Шаранский районы. Читатели этого региона имеют возможность не только оценивать объективность и качество работы собкора, но и обращаться к нему напрямую в корпункт по тел. 3-12-92 в Октябрьском.**



**«Бывших наркоманов не бывает», — эта фраза, неосторожно оброненная лет десять назад, удивляет категоричностью как вынесенный приговор, лишаящий надежды человека, попавшего на крючок обманчивого кайфа. Реабилитационный центр для наркоманов в Октябрьском возвращает им веру в себя, помогая всем желающим начать новую жизнь.**

Здесь работают... бывшие наркоманы, которые прошли долгий путь исцеления. Их девиз: личное участие и внимание каждому! Есть определенные правила и распорядок дня, которые необходимо беспрекословно соблюдать. Если же человек не принимает их для себя — он вправе в любой момент забрать свои вещи и уйти. Пребывание в центре бесплатное: центр содержится на пожертвования прихожан и взносы червки.

Я решил увидеть все своими глазами, позвонил служителю центра Андрею Есипову и договорился о встрече. Через час стоял на пороге квартиры обычного многоэтажного дома. Меня провели в гостиную. Если бы не множество кресел и диванов, расставленных по периметру комнаты, можно было подумать, что я попал в музыкальную студию или клуб юных натуралистов. Здесь был профессиональный музыкальный синтезатор, рядом с ним примостилась концертная гитара, а в шкафу, помимо множества книг, стоял музыкальный усилитель. На стеллажах уютно соседствовали два больших аквариума. В одном мельтешили экзотические рыбки, в другом плавали три симпатичные черепашки. На подоконнике, словно фарфоровая статуэтка, восседал кот. Завершал эту культурно-эстетическую композицию раскладной теннисный стол, на оборотной стороне которого красовалась надпись: «Надежда есть!». Я присел на диван рядом с Андреем и включил диктофон.

## Исповедь служителя

Мне 37 лет, из них 17 я так или иначе принимал наркотики. Теперь, слава Богу, все это в прошлом. Но были периоды, когда не хотелось жить, опускались руки, и ощущение душевной пустоты не могли перебить никакие наркоти-

ки. Доза доходила до 10 граммов опиума в день. Когда в 16 лет, участв на первом курсе музыкального училища, начал покуривать травку анашу, я и подумать не мог, что через какое-то время наркотики станут моей главной ценностью. Семья у меня была вполне благополучная: никаких пьянок или разборок. Мать — бухгалтер, отец — сварщик. В доме всегда уют и взаимопонимание. А курение анаши выражало желание быть как все в компании, в моем окружении это было нормой. Да и не считалась анаша за наркотики, ее легко можно был достать. У кого-нибудь всегда оказывался «косячок». Словить кайф означало уйти в другой, собственный мир, закрытый от скучных и нудных нравов. Хиппи, музыка «Лед зепелин» и «Дип перл», курение травки были составными частями единого целого. В училище тоже организовали свою группу «Секрет». Я играл на синтезаторе, сам сочинял песни, и жизнь казалась прекрасной.

Через год мы с ребятами начали покуривать. Нашлись люди, которые научили нас готовить опиум из мака. В советское время мак рос чуть ли не в каждом огороде, никто из обычных людей и не думал про наркотический кайф. Считалось, что наркотики — социальное явление загнивающего капитализма, как тогда говорили. Но опять же все это было эпизодически, за компанию, больше для понта, чем по привычке.

Через два года меня призвали в армию. Там, конечно, ни о каких наркотиках не могло быть и речи. Ракетная установка на солке в Забайкалье, режим дня, дежурства, учебные тревоги, никаких тебе развлечений и гражданских лиц. Когда пришел после армии, восстановился в училище, женился, через год в нашей семье появился ребенок, училище пришлось бросить и устроиться на работу. С моей тягой к творчеству любая работа «от звонка до звонка» была как наказание. Я не любил быть привязанным к месту-либо и часто менял места работы, подрабатывал на полставки слесарем, сторожем.

Воспрянул духом, когда со старыми друзьями решили восстановить музыкальную группу, начали

репетиции. Мы договорились через знакомых устроить концерт в Питере — тогда еще Ленинграде. Надеемся записать альбом, «засветиться» на музыкальных тусовках и, может быть, поймав удачу, прославиться. Подвели наркотики. Они вернулись в мою жизнь вместе со старыми друзьями и увлечениями. Судьба предупредила: тебе не по пути с наркотиками! Наш ведущий гитарист конкретно подсел на иглу и на несколько дней потерялся в каком-то притоне. Поездка была сорвана, в группе начались конфликты, она распалась. Наркотики стали для нас привычным явлением.

Вторым ударом для меня стал разрыв с женой. Она долго терпела мои пагубные пристрастия, но, помимо того, что я стал реже бывать дома, начались проблемы с деньгами — наркотики требовали значительных финансовых средств. Казалось, смысла жить нет. Музыка и семья — две главные радости — были потеряны для меня. Чтобы изменить свою жизнь, сбегать от дурных мыслей и привычек, я завербовался на работу вахтовым методом на Север. Но там меня подстерегала другая беда — пьянство. Пили на Севере много и крепко. Я тоже научился. С потерей смысла в жизни водка заменила мне все.

Спасением стала супруга, с которой мы встретились через год в один из моих приездов в Октябрьский. Посидели в кафе, поговорили и решили: нам лучше быть вместе. Я бросил пить, «зашлился», стал копить деньги. Вроде, жизнь делала новый поворот. Через два года у нас родился второй ребенок. Я, наконец, купил то, о чем мечтал — современный синтезатор, чтобы сочинять песни. Но однажды посемившаяся в моей душе депрессия накатывала с регулярным постоянством. Ощущение душевной пустоты снова и снова преследовало меня, и я сорвался — начал пить. Переходил на наркотики, и снова — на водку. Пытался одно задушить другим, но уезжая все глубже.

Прежние разборы с супругой прекратились, она стала все больше молчать и молиться, чего раньше за ней не водилось. Оказалось, уверовала в Бога и стала ходить на богослужения в церковь. Как-то рассказала мне про реабилитационный центр для алкоголиков и наркоманов. Причем, не убеждала, не уговаривала, а обмолвилась невзначай. Хотела, чтобы я сам решил изменить свою жизнь. Началу отнесся к этой информации равнодушно, даже скептически. Я знал многих, кто пытался соскочить с иглы или завязать с пьянством. Ну пройдут они курс лечения, перекурят, полагода, год продержатся, а потом — по новой. Есть такая поговорка: наркотик умеет ждать. Прошло немало времени, пока я не решился сходить сначала в церковь, а затем и в реабилитационный центр.

Здесь не принято брать на лечение местных наркоманов, потому что привычный круг общения, старые друзья, множество соблазнов мешают человеку перестроиться, начать новую жизнь. Для меня

сделали исключение. Я находился в центре два месяца — столько длится курс реабилитации. Первые две недели вообще нигде не выходил из квартиры. Никаких контактов с внешним миром, встреч, звонков. В центре нет никаких медикаментов, только товарищи по несчастью и служители. Главное лечение — общение и молитва. Все участвуют в жизни центра, называют друг друга братьями и сестрами. Меня поразило то, что незнакомые люди молились за меня, держали пост, сидели со мной днем и ночью.

## Вместо послесловия

Октябрьский христианский центр социальной помощи был открыт в июне 2001 года и с первых дней начал принимать на реабилитацию наркоманов. Уже через год существования центра слава о нем шагнула далеко за пределы города и даже республики. Сюда стали приезжать из самых разных уголков России.

Сегодня львиную долю проходящих курс реабилитации составляют жители двух городов — Уфы и Набережных Челнов. А всего за четыре года через центр прошло более 150 отчаявшихся людей из самых разных социальных слоев общества — от студентов до бизнесменов и самых разных возрастных групп — от 14 до 65 лет. Каждый третий из них смог отказаться от наркотиков и стать полноценным членом общества, обрести новый круг друзей, а кто-то даже найти свою половинку и создать семью. Они стали не просто примером для многих, но и гордостью центра, его помощниками и единомышленниками.

Каждый человек, так или иначе попавший в трясину наркотического дурмана, когда-нибудь прозревает и начинает искать выход из сложившейся ситуации. И неважно, какая дверь ему откроется, какой выход он выберет. Главное, чтобы путь вел в жизнь светлую.

Когда у меня прошли ломки, я целых десять дней не мог спать. И они были рядом, разговаривали со мной, успокаивали. Это у нас называется душепопечение. Затем я начал изучать Библию и понял, что проблема не в наркотиках, не в водке, не в моем желании славы. Проблема — в соблазнах, которые ведут к грехам. Изначально должно быть духовное возрождение человека, и лишь затем изменятся его жизнь, привычки, устремления. Для меня открылись другие радо-

сти, я понял, что не хочу больше употреблять наркотики. Потому что мне больше этого не надо! Моя душа успокоилась. Она наполнилась новым смыслом, новым знанием. Я являлся собой. Почти четыре года я являлся служителем центра социальной помощи. И свою дальнейшую жизнь планирую связать со служением людям, Богу. Мечтаю выучиться на священника, может быть, открыть еще одну церковь в родном городе.

Валерий АБДРАЗЯКОВ.



Коллекция Станислава НИКОЛЕНКО.

КНИЖНАЯ ПОЛКА

## Экзамен Моцарту под силу

Как бы мы ни относились к людям, все же хочется, чтобы они считали нас и умными, и проницательными, и знающими. Большином движет жажда расположения окружающих. Ведь в таком позитивном настроении гораздо легче существовать и осознавать себя, не жели биться с ветряными мельницами в негативе. Всем известно, что отрицательные эмоции пагубны для здоровья, разрушительны для личности в целом.

Но как научиться не выплескивать свое недовольство на других, как самому себе поднимать настроение, как не согнуться под тяжестью ежедневных — больших и малых — проблем? Вот тут-то мы и прибегаем либо к советам близких, которым особенно доверяем, уверенны в их доброжелательности и житейской мудрости, либо мчимся к профессиональным психологам, если есть на то средства. Но все чаще и чаще обращаемся к книгам (да, да, опять и всегда к ним!).

На прилавках уфимских магазинов появилась, мне кажется, очень полезная книга, выпущенная издательством «Эксмо», — «Психологические подкаски на каждый день». Автор ее — известный специалист в области практической психологии Сергей Степанов. В своей книге он соединяет научный и житейский подход к исследованию человеческого поведения. В виде коротких очерков автор, как сказано в предисловии, представляет «результаты многолетней работы психологов разных стран, а также реальные житейские истории, помогающие глубже понять человеческую природу, разобраться в истоках настроений и поступков».

И это, действительно, подкаски, которые так необходимы нам каждый день. Кроме того, это интересная, любопытная и полезная информация, она тоже может сыграть важную роль в осознании себя и своего места в обществе.

Самый главный, «методологический», я бы сказала, вопрос: кто я такой? Если материалисты базируют человеческое поведение на паре-тройке стимулов, определяющих нашу жизнь, таких как удовольствие, боль, инстинкт самосохранения и продолжения рода, а З. Фрейд вообще свея все стремления к одному знаменателю — либидо, то современные психологи установили экспериментальным путем: человеческая личность определяется 16 основными желаниями. «Комбинация этих стимулов и их расстановка по приоритетам — это именно то, что делает личность неповторимой», — утверждает американский ученый Стивен Рейсс. Вот эти стимулы — власть, независимость, любознательность, одобрение, порядок, экономика, честь, идеализм, общность, семья, положение в обществе, месть, любовь, еда, физические упражнения и спокойствие. А уж определить свою собственную комбинацию приоритетов может и должен каждый самостоятельно. Исходя из этого знания, реально строить дальнейшие отношения.

Наверное, многие согласятся с автором, что мир нами воспринимается «подобно лабиринту, в котором на пути к цели то и дело встречается тулика, коварные ловушки и острые углы». Для того чтобы смягчить удары, мы часто надеваем своеобразные психологические доспехи: рационализация, компенсация, психологическая проекция, вытеснение. Правда, иногда эти доспехи, вместо того чтобы защитить, мешают нам, затрудняя путь. Как, когда, с какой целью использовать эти психологические доспехи, рассказывает автор в своей книге. Сейчас лето, пора экзаменов — итоговых, вступительных... Оказывается, для того, чтобы получить хороший результат на экзамене, полезно во время подготовки к нему слушать музыку (не рэп, конечно, и не рок. Моцарта, друзья, Моцарта лучше всего!), так как она возбуждает в мозгу нервные связи, играющие большую роль в познании. Творческому процессу, например, способствует просмотр хорошей комедии. Психолог советует также перед важным решением обязательно посмотреть легкий мильный фильм.

Наверное, все мы любим вспоминать прошлое, рыться в нем, выискивая приятные события, дорогие лица, красивые пейзажи, когда-то нами увиденные и оставшиеся в зримой памяти. Да и о будущем немало людей мечтает. А вот что такое настоящее, где оно находится, когда кончается и становится прошлым? Члены выяснили и это. Наше настоящее длится ровно три секунды. На четвертой секунде оно превращается уже в прошлое. Трехсекундный ритм правит нашей жизнью, независимо от национальности, культуры, возраста, пола. Засеките три секунды времени, это и есть настоящее. И если научиться фиксировать свое внимание на совершаемых действиях, то жизнь станет краше и ценнее, так как станет ценен и прекрасен каждый прожитый миг.

В конце сборника помещено приложение «Суждения и рассуждения психологов». И мне кажется очень правильными последние слова книги, принадлежащие Виктору Франку: «Я вижу смысла своей жизни в том, чтобы помогать другим увидеть смысл в своей жизни».

Галина РУБЦОВА, библиотечарь.

ИНТЕРНЕТ-ДАЙДЖЕСТ

## Смех открывает глаза

Ученые обнаружили, что смех затрагивает визуальное восприятие и буквально изменяет наше видение окружающего мира. Потому как каждый глаз посылает изображение разным полушариям мозга, а он регулярно, но незаметно переключает внимание между двумя конкурирующими изображениями — это явление получило название «бинокулярная конкуренция».

Особенно оно хорошо заметно на примере оптических обманов, вроде куба Некера, когда переключение восприятия позволяет нам видеть куб будто бы с разных углов поочередно.

Но ученые заметили: когда человек смеется, бинокулярная конкуренция пропадает, и все изображения собираются воедино — иллюзия исчезает. «Можете быть уверены, что в этот момент вы видите обоими полушариями одновременно», — объясняют специалисты. К прекращению конкуренции может привести чувство радости, которое предшествует смеху. Это указывает, что эффект, скорее всего, является результатом изменения психического состояния, а не физического колебания.

## Ничто человеческое не чуждо

Американские зоопсихологи доказали, что высшие млекопитающие обладают чувством собственного достоинства и способностью различать справедливые и несправедливые действия.

Экспериментаторы работали с парами южноамериканских обезьян-капуцинов, которых учили «расплачиваться» за обед заранее выданными жетонами. Капуцины вели себя абсолютно нормально, если в обмен на жетоны получали одинаковое угощение. Однако если одна из обезьян замечала, что партнер вознагражден более вкусной пищей, то в знак протеста категорически отказывалась от обычной еды. Когда какому-то капуцину доставалась «бесплатная» порция, то второй практически всегда настолько обижался на экспериментатора, что переставал с ним общаться.

Подготовил Александр КАБАНОВ (по материалам MedLinks.ru, ABC Science Online).

ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ

# Лёгкая добыча живёт напоказ

После удара по голове пенсионерка оказалась в больнице

С начала года количество грабежей в общественных местах и на улицах, по сравнению с прошлым, возросло на тридцать процентов. Грабежи — один из самых «молодых» видов преступлений. Недавно в кабинете следователя Орджоникидзевского РУВД Уфы оказались двое 13-летних подростков. Во дворе дома мальчишки поймали ученика четвертого класса, избили и отобрали около ста рублей. На вопрос о причинах такого поступка подростки ответили просто: «Нужны были деньги». Случай, к сожалению, далеко не единственный.

## Приманка для грабителей

Алкоголики, наркоманы и тунеядцы — так, перефразируя героя известной комедии, можно охарактеризовать прочий контингент уличных преступников. Большинство из них ранее судимы. Сотрудники уголовного розыска города Нефтекамска раскрыли грабительское нападение на 66-летнюю пенсионерку. Около шести часов вечера на улице к ней подошла неизвестная женщина и схватила за руки. Тут же подбежал мужчина и отступил у пенсионерки золотую сережку. Жертва начала кричать. Вторую сережку грабитель вырвал вместе с мочкой уха. Получив к тому же удары по голове, пожилая женщина была срочно госпитализирована.

В тот же день подозреваемых задержали. Ими оказались двое жителей Нефтекамска: 19-летняя девушка, которая на тот момент уже отбывала условный срок за кражу, и ее 26-летний напарник, ранее отсидевший за грабеж. Как выяснилось, когда жертва начала кричать, налетчик вспомнил про свои сроки. Добавлять к ним новые не хотелось. Поэтому и вырвали сережку вместе с мочкой: сэкономили время. Не помогло.

## Ночной дозор

Каждый день в Башкортостане на улицах и в общественных местах не-

сут службу около двух с половиной тысяч сотрудников строевых подразделений милиции. Профилактика, пресечение и раскрытие уличных грабежей и разбоев — их главная задача. В некоторых случаях для ее решения руководство МВД привлекает военное руководство МВД привлекает военнослужащих, курсантов Уфимского юридического института МВД РФ и слушателей Учебного центра МВД РБ, а также работников частных охранно-охранительных структур и членов общественных формирований. И даже... коммунальные службы.

По данным милицейской статистики, более половины всех грабежей в общественных местах совершается с шести вечера до двух часов ночи. Время разбойников — с десяти вечера до шести утра. Недостаточное освещение улиц, проездов и проулков делает преступника «невидимым». Руководство Министерства внутренних дел регулярно напоминает учреждениям коммунального хозяйства о необходимости надлежащего освещения общественных мест. Дело, конечно, идет на лад, но уж очень медленно.

Сейчас милицейские специалисты работают над внедрением системы видеонаблюдения в наиболее криминогенных районах. Картинак всего происходящего, согласно задумке, должна напрямую идти в дежурные части ОВД. По мнению специали-

стов, новинка облегчит управление патрульными нарядами и позволит своевременно реагировать на преступления в стадии их подготовки. Поскольку опытного милиционеру несложно распознать потенциального грабителя или налетчика на экране монитора. Но до воплощения этих планов в жизнь придется работать по старинке.

Только в Уфе с начала года раскрыто около 250 грабежей, в основном по горячим следам. Мобильные подразделения немедленного реагирования в первую очередь ловят злоумышленников неподалеку от места преступления. При одном условии — если потерпевшие обращаются в милицию немедленно. «Горячий» срок, за который необходимо сообщить о преступлении, не превышает получаса. Тогда есть реальные шансы задержания нападавшего сразу. На деле часто происходит немало драгоценного времени, пока жертва, предвзвешенно рассказав о случившемся всем друзьям и знакомым, наконец-то, решит звать еще и участкового. Искренне удивляясь, отчего он тут же не срывается с места искать грабителя.

## Кавалеры — разбойники

По словам сотрудников охраны общественного порядка, в сорока случаях из ста жертвы вполне могли избежать уличных нападений. Причиной для этого не обязательно обладать массивными бicepsами или пистолетом в кармане пиджака. Надо просто-напросто соблюдать нехитрые правила самозащиты. Милиционеры советуют не бродить по ночным улицам в одиночку, да еще

в нетрезвом виде. Не знакомиться с патрульными нарядами и позволять своевременно реагировать на преступления в стадии их подготовки. Поскольку опытного милиционеру несложно распознать потенциального грабителя или налетчика на экране монитора. Но до воплощения этих планов в жизнь придется работать по старинке.

Только в Уфе с начала года раскрыто около 250 грабежей, в основном по горячим следам. Мобильные подразделения немедленного реагирования в первую очередь ловят злоумышленников неподалеку от места преступления. При одном условии — если потерпевшие обращаются в милицию немедленно. «Горячий» срок, за который необходимо сообщить о преступлении, не превышает получаса. Тогда есть реальные шансы задержания нападавшего сразу. На деле часто происходит немало драгоценного времени, пока жертва, предвзвешенно рассказав о случившемся всем друзьям и знакомым, наконец-то, решит звать еще и участкового. Искренне удивляясь, отчего он тут же не срывается с места искать грабителя.

Надо сказать, грабежи сотовых телефонов — самый излюбленный вид криминального промысла среди налетчиков. И число подобных случаев неуклонно растет, ведь абоненты сотовой связи с каждым днем становятся все больше. Модный телефон на груди или в руке его владельца приманка для грабителя. По словам специалистов, лучшее место для телефона — внутренний карман, а проблему удобства легко решает устройство хэнд фри. Но если вас все-таки ограбили, необходимо помнить: звонок из любого уличного таксофона по номеру 02 бесплатный.

Ирина о работе милиционеров знала лишь из телесериалов. Пока сама не подверглась уличному ограблению. В одиннадцать часов вечера она возвращалась домой. На одной из темных уфимских улиц к ней подбежал неизвестный мужчина и сорвал висевший на шее сотовый телефон. Придя в себя, девушка погналась за налетчиком. К счастью, встретившаяся ей сотрудница патрульно-постовой службы милиции Ка-

лининского РУВД моментально оценила обстановку. Каждый квадратный метр на веревочной их территории они знали как свои пять пальцев. Спустил пять минут грабителя задержали.

## Полезный совет — дороже денег

Приходилось ли вам проходить мимо человека, испытывая страх, что он может пойти за вами? Оглядываясь назад, вы только почувствуете неприятность. Проверить опасность можно с помощью... тени и отражения. Как в кино про шпионов. Используйте витрину магазина или ст-

- Не выставляйте напоказ дорогие (даже лишь по виду) украшения, мобильные телефоны и другие средства связи. Старайтесь их прикрывать.
- Не голосуйте на дороге и не принимайте приглашений от незнакомых водителей.
- Всегда идите навстречу движению, чтобы приближение автомобиля не стало вас незамеченным.
- Если вам угрожают из притормозившей рядом машины, громко кричите и бегите в сторону, противоположную движению.
- Старайтесь максимально не занимать руки и не засовывайте их в карманы.
- Носите сумочку прижатой к телу и помните: если кто-то выхватывает ее — отдайте не раздумывая. На всякий случай кладите ключи, кошелек и кредитные карточки в карман, а все наличные деньги распределяйте по разным карманам. Лучше по внутренним.
- CD-плееры оставляйте дома — музыка в наушниках не даст вам услышать шаги и другиестораживающие звуки.
- Возвращаясь домой поздно, договоритесь, чтобы вас встретили, или возьмите такси. Всегда просите водителя подождать, пока вы благополучно войдете в дом.
- Разговаривая по мобильному телефону или таксофону по возможности стойте лицом к улице и обращайтесь внимание на любые подозрительные вещи.
- Чтобы отпугнуть нападающего — громко кричите.

Салават УЕЛДАНОВ, пресс-служба МВД РБ.