



ВС рулит, РС разруливает

О том, как открываются новые группы на нашей местности, и почему на разговор с чиновниками лучше придти с девушкой мы попросили рассказать председателя подкомитета по развитию сообщества Лешу Т.

Расскажи, чем занимается подкомитет по развитию сообщества (РС)?

Подкомитет занимается физическим развитием сообщества. Основная его цель – это открытие новых групп. Как сказано в нашей преамбуле – ни один наркоман не должен умереть, не получив возможность попасть на группу, не узнав новый путь в жизни.

Также одним из направлений нашего служения является организация различных семинаров. Мы проводили мониторинг среди членов сообщества с помощью ПГО, просили их помочь в выборе тем для этого. Был составлен список из восьми наиболее популярных тем, по которым мы и планируем проводить семинары в этом году. Первый семинар мы уже провели в начале этого года совместно с ПСО на тему «Учимся представлять сообщество».

Сейчас реже, а раньше мы довольно часто проводили, что называется, «антикризисные мерь», то есть помогали тем группам, которые по разным причинам находились под угрозой закрытия. Приезжали для общения с местной администрацией, помогали в проведении инвентаризации. Как правило, группам грозило закрытие, потому что на них не хватало служащих, поэтому мы находили спикеров, организовывали спикерские собрания, марафоны спикерских по служению на этих группах. Это помогало, группы «оживали». Сейчас мы уже давно этим не занимаемся.

Почему? Запросов нет от групп.

А представители групп знают, что есть такая возможность – обратиться в РС за помощью?

Мы стараемся объявлять об этом на МКО. Последний запрос был примерно полгода назад. Секретарь одной из групп обратилась к председателю МКО, после этого она была направлена к нам. Рассказала о том, что на группе сложная ситуация, нет договора. Мы встретились, сходили в администрацию, к тем людям, которые предоставляют помещение для собраний, пообщались с главным врачом филиала наркодиспансера, составили договор. Все закончилось благополучно – группа продолжает свое существование.

Расскажи, каким образом ваш комитет открывает группы?

Как правило, есть три варианта, по которым это происходит. Первый – это когда приходит к нам кто-то из членов сообщества и говорит о том, что есть помещение, контакты, знакомые в том месте, где можно открыть группу. По большому счету в этом случае уже есть некая договоренность. Тогда мы приходим туда, общаемся, рассказываем о сообществе, о том, кто мы, обговариваем условия, расписание, говорим, что нужно выделить определенное количество времени на само собрание, на чаепитие, на уборку помещения. Обговариваем все до мельчайших подробностей, чтобы впоследствии не было каких-либо проблем. Все это прописывается в договоре с администрацией. Договор не коммерческий, а о товариществе. Затем открываем группу, делаем объявления об этом. Первое время мы поддерживаем новые группы, проводим собрания, рабочки, пока не будут взяты служения.

Второй вариант – это когда собирается инициативная группа, как, например, было в Балашихе в прошлом году. Один из этих ребят пришел на заседание подкомитета РС и сказал о том, что есть люди, готовые включиться, помогать в открытии местной группы. Мы встретились с ними, скоординировали действия и открыли группу. Также есть опыт в поиске помещений – это храмы, наркодиспансеры, социальные центры. Ходим к главам местных администраций. Был случай,



когда бывший председатель РС ездил в Тулу, общался там с мэром города по поводу открытия групп.

И третий вариант. Мы просто смотрим на карту города, где отмечено положение всех групп, и видим, где есть пробелы. Значит зона наших действий – эти места. Например, сегодня у нас есть запрос от района Таганки. Кто-то из наших служащих берет на себя его «проработать», и идет на прием к главе администрации с просьбой о предоставлении помещения для проведения собраний.

На приемы мы стараемся не ходить поодиночке, это есть в наших принципах. У меня был случай, когда мы вдвоем с девушкой из сообщества пошли в одно место поговорить о предоставлении помещения для нас. Я пришел туда с иллюзией, что мне скажут: «Да, какие вы молодцы, мы знаем АН, возьмите у нас помещение!». Она рухнула, когда я услышал там оценку и нелицеприятные отзывы о наркоманах. Я стал включаться в этот разговор с желанием переубедить человека, началась борьба. Не знаю, как сдержался, чтобы не кинуться на него. И эта девушка, которая была со мной, в горячие моменты перехватывала инициативу разговора, и в эти моменты я хотя бы мог «выпустить пар», понять, что меня «несет», остановиться, помолиться. Когда заканчивается запас слов, очень важно, чтобы был кто-то рядом, кто мог бы перехватить инициативу.

Интересно, какие основные проблемы сегодня с открытием новых групп в Москве?

Основная проблема – отсутствие людей, занимающихся на новых группах служением. Например, мы открыли группу «Берег» по запросу, а служащих там практически нет. Было время, когда на собрании сидел один человек.

А бывает обидно, когда группа закрывается именно по этой причине?

Бывает, но сейчас я проще стал к этому относиться. Сегодня я понимаю, что работающая группа – воля Бога, неработающая группа – тоже воля Бога. Мы зерно посадили, в этом месте знают про сообщество, и, возможно, в будущем это зерно прорастет.

Назови самые крупные удачи РС?

На мой взгляд, это то, что мы стали взаимодействовать с районными администрациями. Группа «Движение», например, переехала в новое помещение благодаря поддержке главы управы района. Группа «Остров» также открылась благодаря поддержке районной администрации. Не везде идут навстречу, но сегодня благодаря ПСО, храни их Бог, очень много людей, и чиновников в том числе, знают

о сообществе АН. Я ездил в Лобню, общался там с руководством социального центра, которое состояло из одних женщин, и они знали о нас благодаря работе ПСО -- о том, что программа помогает прекратить употреблять, что это работает. Они встретили нас очень тепло, улыбались, я даже несколько смутился. А однажды один из сотрудников социального центра позвонил на телефон АН после того, как взял визитку в аптеке, и предложил нам помещение для открытия группы. Так появилась группа «Изыюминка». Тут также нам предоставляют помещения для проведения семинаров.

Какие планы у РС на ближайшее будущее?

В последнее время мы стали активнее сотрудничать с ПСО. ПСО было составлено и отправлено письмо в мэрию. В ответном письме нам был представлен список общественных организаций, куда мы можем обращаться с запросами о предоставлении помещений для проведения собраний, официально ссылаясь на мэрию. Далее в планах – это открытие групп в районах Алтуфьево, Бибирево, Соколиная Гора, Орехово-Борисово, Зябликово, Перово и Таганка. А также организация и проведение 8 семинаров, темы которых определили уже сами участники сообщества.

Кто сегодня служит в подкомитете?

У нас служат обалденные ребята, таких нигде больше нет, даже в ОМО! Сегодня в подкомитете служит семь человек.

Какие у вас есть служения и как их можно взять?

Сегодня у нас пять основных служений. Это участник, координатор по организации семинаров, секретарь, вице-председатель и председатель.

Чтобы взять служение участника, необходимо посетить два заседания подряд, на втором собрании можно уже выдвигать свою кандидатуру. Это может быть член сообщества со сроком чистого времени от полугода, служение на год. Участник принимает непосредственное участие в наших делах, будь то открытие и поддержка новых групп, участие в организации семинаров, общение с администрацией и т.д.

Еще у нас появилось служение координатора по организации семинаров -- человек, который отвечает за их организацию и проведение. Срок чистого времени у кандидата должен быть не менее года. Есть также служение ответственного за литературу – это один из участников РС, который отвечает за наличие стартовых комплектов. Когда группа открывается, мы обеспечиваем ее стартовым комплектом: туда входят карточки преамбулы, по одному экземпляру книг, буклет для групп и по одной медальке. На этот год мы запланировали приобрести 20 стартовых комплектов. Вот, следовательно, порядка 20 групп мы планируем открыть. Часто бывает, что к нам просто приходят и просят стартовый комплект для групп, которые открыли активные участники сообщества, например, группы в Серпухове, Сергиевом Посаде, группы «Район», «Радуга».

Еще есть служения вице-председателя и председателя, эти служения сроком на два года, ценз чистого времени – 2 года. И, конечно, замечательное служение секретаря, единственная девушка в нашем подкомитете занимается им сегодня. Кстати, девушек нам очень не хватает!!! Потому что опыт показывает, что наиболее продуктивно мы общаемся, когда на презентацию приходят мальчик и девочка.

Когда и где проходят заседания РС?

Собираемся мы в помещении группы «Арбат» в первый вторник месяца в 19-30. Заседания проходят в теплой, непринужденной обстановке. Всем, кто приходит, мы всегда рады! Если у вас есть вопросы, звоните на нашу горячую

Полина

Париж - Потерять&Найти

Один из членов нашего сообщества, Сева Л., недавно ездил в Париж, и конечно же там посетил группу АН. О своих впечатлениях он решил поделиться с нашей газетой.

Так получилось, что я должен был поехать в Париж по рабочим делам. Еще в Москве я решил сходить там на группу. Самое простое в такой ситуации – это зайти на www.na.org, раздел «Поиск собрания» и там уже посмотреть где, когда и во сколько. На сайте я вбил в поиск «Париж, Франция» и выбрал язык проведения -- английский. И он мне выдал одну группу, которая проходит каждый понедельник в 8 часов вечера в англиканской церкви на улице Вакери, 7.

В рамках своего служения в ПСО я занимаюсь обновлением на этом сайте информации о расписании

групп московского сообщества. Зная, как «оперативно» обновляется там расписание, я предположил, что эта информация могла устареть. Я попытался дозвониться на телефон французского АН, чтобы все уточнить. Но там включался автоответчик, который мне что-то там по-французски отвечал. В итоге я просто препоручил ВС свой поход на эту группу.

Улица Вакери оказалась в центральной части Парижа, практически рядом со знаменитой Триумфальной аркой. Когда я подошел за 15 минут до начала группы к нужному дому, там было все закрыто. Я подумал, что не судьба, но решил немного подождать в стороне. И через минуту заметил, что к дому подошел человек, потом еще несколько. И они стали обниматься. В этот момент я понял, что не ошибся и пришел точно к цели. Вместе мы

продолжение на следующей странице



зашли в помещение группы.

Оказалось, это простая комната с голыми стенами и мебелью. За несколько минут до начала там вывесили большие стенды с 12 Шагами и 12 Традициями, выложили на стол литературу и корзинку с медальками. Чай они не пьют, поэтому поставили чашки под кофе. Все расселись по кругу на стульях, и группа началась. Всего там присутствовало около 20 человек. Большинство – зрелые люди лет 50, немного молодежи. По формату эта группа была по типу нашей «Нуг». То есть она проходила на английском языке для тех анонимных из других стран, кто работает в Париже или же оказался в городе в качестве туриста.

Началась группа с миниспикерской парня из Колумбии. Потом она шла в обычном формате высказываний. Там были немцы, американцы, шведы, англичане и т.д. Из

России я был там один. В колокольчик никто не звонил – каждый там высказывался столько, сколько ему было нужно. Я тоже взял слово, представился, что я из России, высказался по состоянию и в конце пригласил всех познакомиться с нашим гостеприимством на Европейской конвенции, которая пройдет скоро в Москве.

Были на группе и французы. После группы я спросил их, зачем они сюда приходят, ведь эта группа для англоязычных гостей Парижа. Они сказали, что местные ходят сюда всегда, чтобы поддерживать эту группу. Если какой-то новичок решит придти на нее, он всегда может найти здесь поддержку. Потому что пока они ходят, группа всегда функционирует, независимо от того, есть сейчас в Париже выздоравливающие иностранцы или нет. Еще один из них добавил, что очень любит именно эту группу, потому что она старейшая в городе. И здесь

очень много самого разного опыта. И можно даже путешествовать, потому что здесь есть люди из всех стран мира. Фишка этой группы, название которой «Потерять и найти», корзинка с брелоками за один день на различных языках мира, и гостю предлагается найти брелок на родном языке и увезти его с собой на память о единстве АН.

После группы все высыпали на улицу, стояли, курили, обсуждали какие-то проблемы и вопросы. Я еще раз позвал всех приезжать к нам на Евроконвенцию. И многие сказали, что собираются. С Вакери я уходил с чувством единства. Потому что несмотря на границы и расстояния люди чувствовали и говорили там то же, что и я. Мы были одной семьей, и это было главное чудо этого места.

Сева

ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ

Саша, 2 года и 5 месяцев чистоты

Голод

Привет, меня зовут Саша и я зависимый. В этой спикерской я хочу рассказать об одном чувстве, которое я обрел благодаря сообществу. Это чувство – любовь. Я не могу сказать, что раньше у меня его не было. Я человек, и человеку свойственно любить. Но так получилось, что, употребляя наркотики, я потерял его, а точнее – растерял. Минута за минутой, день за днем, год за годом я все больше забывал про любовь, и выбирал что-то совсем другое – злость, обиду, ненависть, зависть, страх, вину... Я пришел в сообщество, переполненный этими чувствами. И это, наверное, и было причиной моего прихода сюда – бесконечное одиночество и духовная пустота. Это и было мое дно. Не употребление, не проблемы со здоровьем и с милицией, не социальное падение – к этому всему я легко адаптировался и привыкал. С наркотиками я мог все.

Дело было в другом. Это как заглядывать в кошелек с голоду в надежде найти там денег на пирожок, а в нем огромная дырка. Но проблема не в дырке, а в том, что денег там не было, и не было уже давным-давно. Я никого не любил, и что еще страшнее – я не верил, что смогу почувствовать это снова. Я не верил, но решил попробовать. Но только потому, что в моей жизни отсутствовали другие варианты, и выбирать было не из чего. И именно здесь, в АН, со мной случились три ярких чуда -- любовь к моему Богу, любовь к моей дочке и любовь к моей девушке. Точнее чудо было одно – я снова шаг за шагом, как безнадежно больной, научился любить.

Да, я не должен никого любить, мне уже рассказали об этом в сообществе. Я могу плевать на всех, и это мое право, потому что это моя жизнь. Но я так не хотел. Я знал, что приобрету больше, если смогу полюбить. Я зашел в АН дырку в своей душе и наполнил ее этим чувством. Но главное, что сегодня я могу делиться этим чувством с другими – с теми, кто еще страдает, и кто еще испытывает голод.

Бог

Мои отношения с Богом начались в достаточно раннем возрасте. Я поверил в олицетворенного Бога одной из религий. Мне было там хорошо, я чувствовал покой и осмысленность своей жизни. Почему я оказался там – наверное, что-то не устраивало меня в моей тогдашней жизни. Я даже предполагаю, что это были отношения с моим отцом, которые так и не разрешились на сегодняшний день. Он пил, и все, связанное с алкоголизмом близкого человека, мне доставляло огромные страдания. Скорее всего, уход в религию был проявлением моей созависимости. И религия стала следствием ощущения какой-то несправедливости и жестокости жизни, которую я видел вокруг себя и в которой был непосредственным участником.

В религии у меня был Бог, любящий меня. И моя частная территория, в которой зло этого мира присутствовало только в виде религиозных бабушек. Но их я либо игнорировал, либо просто посмеивался над ними. Так шло до того момента, когда я закончил школу и поступил в университет. Я стал старше, и в социальном плане мои возможности расширились. Половое созревание тоже из стадии прыщей трансформировалось в непосредственные объекты желания. В итоге, каждое утро, как только я открывал глаза, я становился перед выбором, по какому пути мне сегодня пойти – религиозному, что значило отказаться от всего самого интересного, как мне казалось, или светскому – и не отказывать себе ни в чем. Бог или я – так я для себя определил эту историю. Выбор стоял не простой, но я его быстро решил в свою пользу. Я не пошел дорогой к храму, а пошел на дно.

Сейчас я понимаю, что я не отказался от Бога. Я просто отвернулся от него, и сделал вид, что мы не вместе. Я постеснялся быть с Богом в то время, как стесняются городские, когда к ним приезжают бедные родственники из провинции, и они все вместе идут в театр, а потом в ресторан. Я не с ним, говорил я всем. И прежде всего – самому себе. Но Бог был в моей жизни все равно. И он любил меня и терпеливо ждал. И это я понял в программе, точнее вспомнил об этом. Сначала мне стало стыдно за свои поступки и за его долгое ожидание в темноте, за мои насмешки над ним и за его любовь ко мне. Но я смог принять это. Здесь мы снова встретились, и я обратился к нему, и попросил о помощи.

За время употребления я забыл, как его зовут, как он выглядит и все такое. И это было хорошо, с другой стороны. В сообществе мы как будто только познакомились. Мы начали с нуля, точнее я начал. Сначала я стал учиться молиться. Свои молитвы я писал на бумаге, в тетрадке, чтобы в голове,

Про любовь

в потоке тысяч других мыслей о разной фигне, мои слова к нему не потерялись. Я так и писал – Боже, помоги мне прожить сегодня день чистым, помоги мне полюбить тебя снова, помоги мне не чувствовать злости и ненависти, помоги мне устроиться на работу... В моей молитве было много ерунды. И я не знал, к кому конкретно обращаюсь. Но это все было не важно. Я молился с помощью шариковой ручки, и тучи на небе расходились. Бог начинал открываться мне.

А потом, как-то вечером, в процессе третьего шага, я шел на группу. И о чем-то задумался или отвлекся. И ударился головой о ветку дерева, которая низко свисала над тротуаром. Было очень больно. И я сразу начал вспоминать и прокручивать в голове, что же я сделал в этот день такого плохого, что Бог меня так сильно решил наказать. За что, думал я – нагрубил маме, не писал шаг, подумал плохо о ком-то...? И в этот момент мне стало страшно и стыдно, и смешно одновременно. Потому что до этого я всем говорил про любовь Бога ко мне, и вообще любил поговорить на тему Бога. А на самом деле оказалось, что я его боюсь, считаю, что он мстительный и обидчивый. Что он способен меня проучить за мои дела и этим ударом по голове хочет что-то мне показать. И в этих отношениях с ним у нас все было по закону: сделал плохое – получи в ответ, сделал хорошее – получи подарок. Но здесь не было любви. А я так не хотел. Да так и не было. Мне просто не хватало мужества и сил начать строить свои отношения по-новому – основываясь на любви и доверии, а не по закону.

Я писал как раз в этот момент третий шаг, и пытался во всем увидеть любовь Бога. И я смог это сделать, когда закончил его. Сегодня мой Бог любит меня, он не наказывает, но и не дарит мне подарки – он не прокурор, но и не Дедушка Мороз. Он вообще не участвует в моей жизни какими-то действиями. Он участвует только одним способом – с помощью сообщества я теперь знаю о духовных принципах, которые он дал мне. И если я следую по этому пути, у меня все будет хорошо. Если я отклоняюсь, я ставлю свою жизнь под угрозу. Бог нарисовал для меня пешеходный переход через безумное шоссе – я могу воспользоваться им, а могу попробовать перебежать дорогу в неположенном месте. Я свободен, и это моя ответственность. Но сегодня я люблю Бога, я знаю о его любви, и иду по указанному им пути.

Дочка

У меня много вины перед своим ребенком. Было и есть до сих пор. Я много сделал несправедливого и плохого для нее во время своего употребления. Она попала под этот замес с самого своего рождения, и так тянулось до ее четырех лет. Пока я не пришел в сообщество. Ее мама часто и надолго уезжала, и я оставался с ней один. Точнее нас было трое – я, дочка и моя зависимость. Так мы и проводили все вместе время. Ездили к барыгам и ждали их на холоде по много часов, проводили долгие часы на варочных и барыжных квартирах, испытывали синдром отмены и все с этим связанное – злость, крики, ненависть, ничего не ели, потому что вообще не было денег... Кричать на трехлетнего голодного ребенка в состоянии ломки и потом тащиться по морозу в Подмоскovie к барыге, потом ждать несколько часов, привязав ребенка к себе... Чувство вины уходит, но оно есть до сих пор.

Но все оказалось еще страшнее для меня. Оставаясь чистым, я понял, что в трезвом состоянии не испытываю к ней любви. Хотя мне казалось по-другому. До этого я принимал эйфорию от наркотиков за любовь к дочке, и думал, что она у меня есть. Я вмазывался, и любил ее, и нам всем было хорошо с этим чувством. Вот только нужно избавиться от наркотиков, думал я, и так будет всегда. Но в АН вместе с наркотиками ушла и эйфория, и вместо этого ничего не осталось. Не осталось вообще никаких чувств, кроме заботы. Я чувствовал заботу – да. Это было на уровне инстинкта во мне – покормить, в мороз тепло одеть, перевести через дорогу.

У меня так было в детстве с мамой. Лет до десяти она приходила ко мне в комнату будить в школу, и пока я просыпался, надевала на мои ноги носочки, чтобы мне было тепло вставать. Она все время спрашивала, и делает это до сих пор -- не голоден ли я. И еще она до сих пор говорит – хватит грызть ногти или ковыряться в носу. А между тем мне сейчас 36 лет, и я два раза был женат, и сейчас в третьем браке. Такая вот забота. Но при этом я не помню ни разу, чтобы она мне говорила, что она меня любит. Наверняка, она говорила, и много раз. Но я не помню. А

дети должны помнить такие слова, потому что это самое главное в этих отношениях. Поэтому, когда я понял, что не люблю своего ребенка, мне стало грустно. И что делать, я не знал.

У меня есть близкая и любимая подруга. А у нее есть сын. Я рассказал ей об этом и попросил о помощи. Она похвалила меня за честность, что не каждый способен увидеть и признаться себе в том, что не любит своих детей. А что делать – молиться, потому что у нее это все так и работает. Просить Бога, чтобы он даровал любовь к ребенку. И моя подруга рассказала мне историю, как она была у себя на даче, и там все отмечали день рождения ее сына. Поэтому туда приехало 10 престарелых бабушек и дедушек. И во время это праздника ребенок по неосторожности пролил на свою новую белую праздничную рубашку банку йогурта. На секунду за столом зависла пауза, и родственники как один уставились на маму в ожидании ее реакции, а ребенок испуганно вжал голову в плечи. Но, увидев сына, перемазанного йогуртом, она начала громко смеяться. А вслед за ней и ее сын. И пока они так смеялись, родственники сидели в недоумении, потому что не увидели ожидаемого скандала, гнева, обвинений, злости с ее стороны. Но этого не было, потому что у моей подруги было принятие и любовь к своему сыну. А рубашку постирали, и с ней все было хорошо.

Именно так я и стал делать. А поскольку я свои молитвы писал, то на бумаге это выглядело так – Боже, подари мне любовь к моему ребенку, дай мне его принять и полюбить. И еще я стал говорить своей дочке по любому поводу и без повода, с утра и до вечера, по телефону и при встрече – я тебя люблю. Я стал обнимать ее и целовать, и тоже при малейшей возможности. И это сработало. На сегодня я чувствую любовь к ней. И еще мне кажется, она не держит на меня зла за все, что с нами было.

Девушка

В моей жизни было два брака. И оба они распались. Эти браки лежали у меня в голове в двух прошитых папках Дело №1 и Дело №2. Там подробно были описаны обстоятельства произошедшего, собраны свидетельские показания и улики и проведено следствие. На последней странице под копирку были напечатаны приговоры с одним единственным словом «виновна». А внизу стояла моя размашистая подпись.

Это был мой багаж отношений, с которым я пришел в сообщество. Другого у меня не было. И его суть заключалась в одном – во всех обстоятельствах, которые происходили в моей личной жизни, я был пострадавшей стороной, и я был прав. Даже если я, возможно, и был не прав, положение пострадавшей стороны делало меня сразу правым, по умолчанию. И еще очень важный момент -- мне казалось, что каждые отношения, которые были у меня до прихода в сообщество, были уникальными. И каждый раз они развивались и складывались иначе, по какой-то новой интересной схеме.

После прихода в АН мне было достаточно на один градус изменить свой взгляд на эти ситуации, чтобы весь мой архив дел посыпался и превратился в кучу макулатуры. Первое и самое важное, что я увидел – это то, что не было никаких новых схем. Все мои отношения и браки развивались по одной и той же модели «Отношения -- я герой -- я прокурор -- виновна». Так пошло с самого первого раза. И проблема была в том, что мои отношения развивались именно так, как я их выстраивал в своей голове по этой схеме, а не в том, что происходило в реальной жизни. Конечно, вскоре я смог увидеть, что в них не было любви, кроме моего эгоизма. То есть она, конечно, была в начале, но быстро растрчивалась мной. Сейчас у меня новые, потрясающие отношения. И я стараюсь не рисковать. И если в сообществе принципы выше личности, то в отношениях для меня любовь выше принципов. Именно в отношениях само чувство, любовь, проще всего найти и почувствовать, но сложнее сохранить. Оно быстро приходит, но также быстро его можно потерять. Поэтому сегодня я стараюсь быть все время начеку, и не пропустить момент опасности. А еще любовь спасет мир, и это чистая правда.

Помните, что мнение, высказанное здесь, это мнение одного человека, а не всего Сообщества в целом. Если Вы хотите поделиться опытом или задать вопрос, пишите на gazeta@na-msk.ru

Саша