



# Подспорье

Приложение к газете «Горатник» Союза борьбы за народную трезвость

Издается с мая 2001 г.

№ 3 (82)

Февраль 2008 г

Читайте в номере:

А.Л.Афанасьев

«Здоровый образ жизни как социально-культурное явление» \_\_\_\_\_ стр.1

А.А.Бородин «НАСВАЙ» (Материал для воспитательного часа) \_\_\_\_\_ стр.13

А.И.Кузнецова, М.С.Хаердинов «Не молчать» \_\_\_\_\_ стр.16

РЕКЛАМА РАБОТАЕТ \_\_\_\_\_ стр.21

**А. Л. АФАНАСЬЕВ**

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЕ ЯВЛЕНИЕ

учебно-методическое пособие  
для студентов специальности «Социальная работа»

*Все мне позволительно, но не все полезно;*

*все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною.*

*Апостол Павел*

*Первое Послание к Коринфянам. Гл. 6. Стих 12 // Библия.*

### ПРЕДИСЛОВИЕ<sup>1</sup>

АНАЛИЗ ЗАИНТЕРЕСОВАННЫХ СТОРОН - это установление, выявление групп, отдельных лиц и учреждений, интересы которых дисциплина «Здоровый образ жизни как социально-культурное явление» может затронуть. Заинтересованные стороны не всегда осознают свои интересы. Им нужно показать, убедить, что они заинтересованы в данном вопросе.

Студенты и выпускники специальности «социальная работа» являются заинтересованной стороной в изучении дисциплины, ибо умение быть здоровыми душой и телом нужно для достижения всех стоящих перед ними положительных целей: получения качественного образования, достойной работы, создания семьи, рождения и воспитания здоровых детей и т.д.

Работодатели заинтересованы в найме на работу специалистов без вредных привычек, ведущих здоровый образ жизни (ЗОЖ), ибо такие люди, при прочих равных условиях, наиболее надёжны, работоспособны и энергичны. Приведём пример. Весной 2007 г. в Томске состоялась деловая игра выпускников российских вузов – потанинских стипендиатов с целью отбора кандидатов

на работу. Пред-ставительница крупной фирмы пригласила на собеседование одного юношу со словами: «Вы единственный, кто написал в своём резюме: “Я веду и пропагандирую здоровый образ жизни”! У нас большие нагрузки. Пропагандируя здоровый образ жизни, сотрудник укрепляет Компанию».

Клиенты заинтересованы в получении от специалистов социальной работы знаний, умений, навыков здорового образа жизни. ЗОЖ улучшает самочувствие, повышает уровень здоровья и качество жизни, уменьшает заболеваемость и смертность. Это как раз то, что нужно людям!

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ – это «формулировка проблем» заинтересованных сторон. Проблема студентов и выпускников состоит в том, что большинство из них имеет отклонения по здоровью и не ведёт здоровый образ жизни. Многие имеют вредные привычки (курение, потребление алкоголя, нелегальных наркотиков). Последствия этого многообразны и накапливаются во времени. Приведём лишь некоторые из них. Это ухудшение здоровья и качества успеваемости и работы, рост заболеваемости, потеря учебного и рабочего времени, увеличение расходов на лечение, снижение востребованности на рынке труда (вплоть до потери рабочего места), понижение здоровья

<sup>1</sup> При написании данного раздела использована работа: Малкова И. Ю. Управление разработкой и реализацией проектов в образовании : методические материалы по ГПО / И.Ю. Малкова; Томский гос. ун-т. - Томск. 2006. - С. 2.

детей и других членов семьи, приобщение их к нездоровым привычкам.

Работодатели, в т.ч. руководители социальных учреждений, страдают оттого, что многие сотрудники не придерживаются здорового образа жизни, имеют вредные привычки. Это приводит к потерям рабочего времени, снижению производительности труда, не позволяет добиться высокого качества труда и обеспечить жизнеспособность коллектива.

Проблема клиентов состоит в том, что большинство из них не располагает знаниями, умениями, навыками ведения ЗОЖ, многие имеют вредные привычки, что не позволяет улучшать здоровье, увеличивает заболеваемость и смертность, приводит к существенному снижению уровня жизни (расходы на алкоголь, сигареты, наркотики, лекарства, потеря работы).

**АНАЛИЗ ЦЕЛЕЙ**, это – «выведение целей из определенных проблем». Т.е. цели заключаются в том, чтобы решить проблемы, имеющиеся у заинтересованных сторон.

Цель студентов и выпускников при изучении дисциплины заключается в том, чтобы овладеть представлениями о современных подходах к ведению и пропаганде ЗОЖ. Задачи – приобрести знания, умения и навыки ведения ЗОЖ, владения психолого-педагогическими методами профилактики вредных привычек. Это позволит сохранять своё здоровье, предотвращать профессиональное «сгорание», оказывать действенную помощь клиентам.

Цель работодателей в – том, чтобы получить выпускников специальности, обладающих знаниями, умениями и навыками ведения и пропаганды ЗОЖ, что приведёт к снижению потерь рабочего времени, повышению производительности труда, качества работы и, в конечном счёте, – к повышению конкурентоспособности коллективов.

Цель клиентов состоит в том, чтобы получить таких специалистов социальной работы, которые могут предложить им знания, умения, навыки ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. Это является необходимым условием для улучшения их здоровья, снижения заболеваемости и смертности, повышения уровня жизни.

Для достижения целей предлагается следующий порядок изучения дисциплины:

1. Вдумчиво работать на лекциях и с текстом лекций. Отдача многократно повышается, когда человек ведёт записи. По окончании лекции целесообразно «обработать» конспект: внимательно прочесть, выделить и отметить главное, дополнить и исправить то, что было записано не полно или не-точно. Продумать вопросы к практическому занятию.

2. Обстоятельно готовиться к практическим занятиям:

- Проработать лекцию по соответствующей теме.
- Изучить, законспектировать одно или несколько произведений, указанных в списке основной или дополнительной литературы. Выделить главное, дать оценку.

- Большая часть литературы имеется в Учебно-методическом кабинете гуманитарных наук (233 ауд. главного корпуса). Художественные произведения – на абонементе художественной литературы (111 ауд. корпуса ФЭТ). Можно использовать также библиотеки по месту жительства.

3. Изучать источники и литературу. Для докладов, творческих заданий, самостоятельного чтения используйте произведения из списков к плану практических занятий. Материалы, найденные в Интернет, лучше всего дать на предварительную рецензию преподавателю.

4. Обдумывать, как можно применить материалы дисциплины в качестве личного «ресурса», в том числе в курсовой работе, при выполнении проекта в групповом проектном обучении, в работе с клиентами.

Творческая, заинтересованная работа позволит вам пополнить личный «золотой запас», «вырасти» в постижении секретов ведения и распространения здорового образа жизни, что в конечном счёте необходимо для оздоровления российского общества и возрождения России.

### Время изучения, отчётность

Дисциплина изучается в течение четвёртого (весеннего) семестра. Лекции – 34 часа, практические занятия – 34 часа, по два часа в неделю. Самостоятельная работа студентов – 52 часа. Экзамен – в летнюю сессию.

### Тематическая программа дисциплины

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Число часов	
	лекции	пр.зан.
1. Введение	2	2
2. Теория и методология дисциплины	2	2
3. Методы общего оздоровления организма	2	2
4. Улучшение зрения без очков. Метод У. Г. Бейтса-Г. А. Шичко	2	2
5. Сохранение здоровья при работе на компьютере	2	2
6. Аборты, защита материнства	4	4
7. Основы девиантологии	2	2
8. Пьянство и алкоголизм. Причины и последствия	2	2
9. Меры государства и общества по ограничению потребления алкоголя, утверждению трезвого образа жизни	4	4
10. Психолого-педагогические методы избавления от алкогольной зависимости	2	2
11. Курение: причины и последствия	2	2
12. Политика в отношении оборота табака и табакокурения. Профилактика табакокурения	2	2
13. Наркомания. Социальные причины и последствия	2	2
14. Политика государства в отношении наркотиков	2	2
15. Общественные организации в борьбе с наркоманией. Психолого-педагогические методы освобождения от наркотической зависимости	2	2
Всего часов	34	34

## ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Тема 1. ВВЕДЕНИЕ

1. Анализ заинтересованных сторон и проблем.
  - 1.1. Анализ сторон, заинтересованных в изучении дисциплины.
  - 1.2. Анализ проблем.
2. Анализ целей и задач изучения дисциплины.
  - 2.1. Анализ целей.

- 2.2. Анализ задач изучения.

#### Вопросы и задания

1. Составьте список заинтересованных сторон. Дополните перечень сторон по сравнению с тем, который указан во Введении.
2. Установите, существуют ли заинтересованные сторо-

ны с отрицательным знаком? По-чему они не заинтересованы в получении / распространении знаний, умений, навыков, которые даёт дисциплина?

3. Поставьте цели и задачи изучения дисциплины лично для себя.

#### Литература

1. Афанасьев А. Л. Здоровый образ жизни как социаль-

но-культурное явление : учебно-методическое пособие / А. Л. Афанасьев; ТУСУР. - Томск, 2007. - (Настоящее издание). - С. 4-7.

2. Малкова И. Ю. Управление разработкой и реализацией проектов в образовании : ме-тод. материалы по ГПО / И. Ю. Малкова; Томский гос. ун-т. - Томск. - 2006. - 17 с. (CD-диск в 233 ауд. гл. корпуса)

### Тема 2. ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Основные понятия, место в системе других дисциплин.
2. Составляющие ЗОЖ, его влияние на качество жизни человека.
3. Методы эмпирических исследований.

#### Вопросы и задания

1. Что собой представляют понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»?
2. Какие факторы влияют на здоровье?
3. Почему мировые религии обращают внимание на сохранение здоровья человека?

#### Источники и литература

1. Гишинский Я. И. Девиантология : социология преступности, наркотизма, проституции, са-моубийств и других

«отклонений» / Я. И. Гишинский. - СПб., 2004. - Гл. 1-2. - С. 21-52.

2. Основные положения социальной программы российских мусульман. - [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - М., 2001. - Режим доступа: <http://www.archipelag.ru/agenda/strateg/konfess/conception/islam/>, свободный. - Разд. 3.3. Запре-ты на употребление наркотиков и алкоголя.

3. Основы социальной концепции Русской Православной Церкви. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - М., 2000. - Режим доступа: <http://www.patriarchia.ru/db/text/141422.html>, сво-бодный. - Разд. XI. Здоровье личности и народа.

4. Физическая культура : учеб. пособие / П. Г. Балашёв [и др.]; под ред. Д. И. Коваленко, О. Г. Черноусова; ТУСУР. - Томск, 2005. - С. 6-7, 28-32, 39.

### Тема 3. МЕТОДЫ ОБЩЕГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

1. Физическая культура. Режим труда и отдыха. Образ жизни физкультурников - студентов и преподавателей ТУСУР.

2. Гигиена питания.

Полезные и «неполезные» продукты. Режим питания. Лечебное голодание.

3. Закаливание. Закаливание в жизни знаменитых русских людей: А.В. Суворова, императрицы Марии Фёдоровны и её семьи др. Оздоровительная система «Детка» П. К. Иванова, её достоинства и ограничения.

#### Вопросы и задания

1. Составьте и обоснуйте недельный здоровый график труда и отдыха для студента, спе-циалиста социальной работы.
2. Как влияет на человека недостаток двигательной активности (гиподинамия)?
3. Проведите интервью с одним-двумя физкультурниками из числа студентов, преподава-телей ТУСУР или специалистов социальной работы. Что можно заимствовать из их опыта?
4. Расскажите об одной из существующих оздоровительных систем питания. Что полезно-го можно взять из них?
5. Объясните механизм воздействия закаливания на человека.
6. Поделитесь личным опытом: какие рекомендации оздоровительных систем применяете вы, ваши близкие, знакомые? Какие результаты это даёт?
7. Проанализируйте, дайте оценку рекомендациям Ф.Г. Углова (см. источник 1, с. 11). Что из них применимо в жизни студента, специалиста?

#### Литература

2 Фёдор Григорьевич Углов родился 5 октября (по новому стилю) 1904 г. в деревне Чугуево, ныне Киренского района Ир-кутской области. Выдающийся хирург, учёный и педагог, академик Российской Академии медицинских наук. Живёт в Петер-бурге. Автор замечательных книг «Сердце хирурга», «Из плена иллюзий» и др. Несмотря на возраст – 103 года – он сохра-няет бодрость и продолжает посильно трудиться. По его собственным словам, он «ни разу в жизни не выпил ни одной рюмки водки, не выкурил ни одной сигареты!» Приведённая ниже «Памятка» составлена автором на основании его жизненного опыта и достоверных научных данных.

Зачем болезнь лечить,  
когда можно её в тело не пустить.

*Народная мудрость*

1. Амосов Н. М. Моя система

здоровья / Н. М. Амосов. - Киев, 2000. То же: [http://www.icfcst.kiev.ua/amosov/books\\_r.html](http://www.icfcst.kiev.ua/amosov/books_r.html).

2. Углов Ф.Г. Человеку мало века! / Ф. Г. Углов. - СПб., 2004. То же: <http://optimalist.narod.ru/ugk1.rar>.

3. Физическая культура : учеб. пособие / ТУСУР. - Томск, 2005. - Гл. 2. - С. 26-31, 39. - Гл. 6. - С. 110-111, 120-125. - Гл. 12. С. 304-318.

#### Источник 1. Ф. Г. УГЛОВ.

#### ПАМЯТКА РУССКОМУ ДОЛГОЖИТЕЛЮ<sup>2</sup>

1. Люби Родину. И защищай её. Безродные долго не живут.
2. Люби работу. И физическую тоже.
3. Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
4. Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.
5. Люби свою семью. Умей отвечать за неё.
6. Сохрани свой нормальный вес, чего бы это тебе ни стоило. Не передай!
7. Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
8. Не бойся вовремя пойти к врачу.
9. Избавь своих детей от разрушающей здоровья музыки и телевизионной рекламы.
10. Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби своё тело, щади его.
11. Индивидуальное бессмертие недостижимо, но длина твоей жизни во многом зависит от тебя самого.
12. Делай добро.

Из книги: Углов Ф. Г. Человеку мало века! – СПб., 2004.

#### Тема 4. УЛУЧШЕНИЕ ЗРЕНИЯ БЕЗ ОЧКОВ. МЕТОД У.Г. БЕЙТСА - Г.А. ШИЧКО

1. Причины нарушения зрения.
2. Релаксация, упражнения для мышц глаз и шеи.
3. Диета.

##### Вопросы и задания

1. Прочтите одно из произведений списка литературы, объясните суть предлагаемого метода по восстановлению (поддержанию) хорошего зрения, дайте ему оценку.
2. Какие из приведённых рекомендаций приемлемы для студента, специалиста?
3. Каковы основные причины нарушения зрения?
4. Расскажите об упражнениях по расслаблению мышц

глаз и шеи, покажите их.

##### Литература

1. Бейтс У. Г. Улучшение зрения без очков; Корбетт М. Д. Как приобрести хорошее зрение без очков. – 154 с. (CD-диск в 233 ауд. ГК).
2. Троицкая С. И. Улучшаем зрение сами / С. И. Троицкая. – СПб., 2004. – 224 с.
3. Физическая культура : учеб. пособие / П. Г. Балашёв [и др.]; ТУСУР. – Томск, 2005. – Гл. 8. - С. 189-209.
4. Хорошее зрение – без очков. – Набережные Челны, 2000. – 24 с. (См. также CD-диск в 233 ауд. ГК).

#### Тема 5. СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПРИ РАБОТЕ НА КОМПЬЮТЕРЕ

1. Неблагоприятные факторы, влияющие на здоровье пользователей персональных компьютеров.

- 1.1. Влияние на психику человека.
- 1.2. Влияние на органы зрения.
- 1.3. Напряжённое внимание.
- 1.4. Статическая напряжённость.
2. Методы профилактики.
- 2.1. Правильное распределение нагрузки.
- 2.2. Организация рабочего места.
- 2.3. Предупреждение зрительного и общего утомления.

##### Вопросы и задания

1. Прочтите одно из произведений списка литературы, изложите его основное содержание, дайте оценку.
2. Каковы неблагоприятные факторы, влияющие на человека при работе на компьютере?
3. Каковы методы их профилактики?
4. Составьте список мер (программу) по уменьшению влияния неблагоприятных факторов на вашем личном рабочем месте, в лаборатории, учреждении. Подсчитайте затраты и преимущества при выполнении этой программы.

##### Литература

1. Компьютер и здоровье. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. – Режим доступа: <http://comp-doctor.ru>, свободный.
2. Компьютер и здоровье // Информационно-образовательный портал Клякс@/net. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.klyaksa.net>, свободный.
3. Нетесаная Ю. Влияние компьютера на зрение // Интернет версия общественно-политической газеты «Тюменская область сегодня» [Электронный ресурс] - Электрон. дан. – 2004. – 26 авг. - Режим доступа: <http://www.tumentoday.ru>, свободный.
4. Николаева К. Органы зрения и компьютер [Электронный ресурс] - Электрон. дан. – 2006. - Режим доступа: <http://www.molodezi.org/zrenie.htm>, свободный.
5. Островский М. Компьютер, зрение и безопасность // ON-LINE каталог статей. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Режим доступа: <http://www.toprunet.com>, свободный.
6. Троицкая С.И. Улучшаем зрение сами / С.И. Троицкая. – СПб., 2004. – Гл. 13. – С. 156-165.

#### Тема 6. ПРОФИЛАКТИКА АБОРТОВ, ЗАЩИТА МАТЕРИНСТВА

##### Занятие 1. ОТНОШЕНИЕ К АБОРТАМ РЕЛИГИОЗНЫХ КОНФЕССИЙ И ГОСУДАРСТВА

*Не убивай.*

*Вторая книга Моисеева.  
Исход Гл. 20. Стих 13 // Библия.*

1. Традиционные религиозные конфессии о браке, семье, абортах.
2. Политика государства в отношении аборт в России и за рубежом.
3. Влияние аборт в женщин и общество.

##### Вопросы и задания

1. Прочтите одно из произведений списка литературы, дайте оценку. Как его можно применить в социальной работе?
2. Как христианство относится к деторождению, абортам?
3. Какова политика государства в отношении аборт в современной России, зарубежных странах? Чем обусловлены сходство и различия в политике?
4. Какова статистика и динамика аборт в России, Зарубежных странах?
5. Покажите влияние аборт в женщин, семьи,

общество.

##### Основная литература

1. Беляева Г.Ф. Социальные аспекты аборт / Г.Ф. Беляева, А.Т. Гаспаривили // Со-циологические исследования. – 1996. - № 9. - С. 122-124.
2. Кваша Е. Аборт в России / Е. Кваша, Т. Харьковская // Население и общество. – 2000. - № 48. (Учебно-метод. кабинет, 233 ауд. Папка № 22).
3. Уиллке Д. Мы можем любить их обоих. Аборт: вопросы и ответы : пер. с англ. / Д. Уил-лке, Б. Уиллке. – М., 2003. – Предисловие, ч. I, III. - С. 3-40, 105-171.

##### Дополнительная литература

4. Архимандрит Рафаил (Карелин). Сны ребёнка; Звонков А. Хруст. 2002; Рождествен-ское чудо : (рассказы) [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://life.orthomed.ru/zhizn/abortion/index.htm>, свободный.
5. Михальченко А. А. Аборт в системе «Планирования семьи» / А. А. Михальченко. [Элек-тронный ресурс] – Электрон. дан. – Там же.
6. Основы социальной концепции Русской Православной Церкви. [Электронный ресурс] – Электрон. дан.

## Занятие 2. ПРОФИЛАКТИКА АБОРТОВ, ПОМОЩЬ МАТЕРЯМ

1. Профилактика абортов в работе государственных, муниципальных органов, обществен-ных и религиоз-ных организаций.

*Женщина, когда рождает, терпит скорбь, потому что пришел час ее; но когда родит младенца, уже не помнит скорби от радости, потому что родился человек в мир. Евангелие от Иоанна. Гл. 16. Стих 21.*

2. Помощь беременным женщинам и матерям, оказавшимся в кризисной ситуации.

*Блаженны милостивые, ибо они помилованы будут. Евангелие от Матфея. Гл. 5. Стих 7.*

### Вопросы и задания

1. Изучите по одному произведению из списка основной и дополнительной литературы, дайте оценку. Как они могут быть использованы специалистом?

2. Расскажите о работе по профилактике абортов, проводимой государственными, муниципальными органами. Дайте её оценку.

3. Приведите примеры работы по профилактике абортов общественных и религиозных организаций. Дайте оценку.

4. Какая помощь предоставляется беременным и матерям, оказавшимся в кризисной ситуации?

5. Составьте программу возможного участия в этой работе учреждений социальной поддержки населения.

дуктивных потерь и пути их снижения у неработающих сельских женщин / И. В. Походенько, М. Г. Магомедов, Е. А. Жукова // Здорово-охранение Российской Федерации. - 2006. - №5. - С. 49-51.

5. Православный медико-просветительский центр «Жизнь» [Электронный ресурс] – Элек-трон. дан. – М., 2007. - Режим доступа: <http://life.orthomed.ru/zhizn/abortion/index.htm>, свобод-ный.

6. Уиллке Д. Мы можем любить их обоих. Аборт: вопросы и ответы: пер. с англ. / Д. Уил-лке, Б. Уиллке. – М., 2003. – Ч. V-VI, VIII. - С. 219-312, 369-371.

7. Чуев Ф. Проект Федерального Закона РФ «О внесении изменений и дополнений в Семейный кодекс РФ и ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» по вопросу обеспечения прав детей до их рождения. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. - Режим доступа: <http://life.orthomed.ru/zhizn/abortion/index.htm>, свободный.

### Основная литература

1. В Норильском родильном доме состоялась конференция, посвященная проблеме сохранения жизни нерождённых детей: [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Норильск. – 2000. – 7 сент. - Режим доступа: <http://life.orthomed.ru/zhizn/abortion/index.htm>, свободный.

2. Молчаливая революция: интервью с В. Потихой [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Нижневартковск. - Режим доступа: там же.

3. Пирсон Э. Аборт и мужчины [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: там же.

4. Походенько И. В. Причины искусственных репро-

### Дополнительная литература

8. Бог мне простил, хотя на моих руках так много крови : Б. Натансон / кс. А. Савовский [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – [Франция, 2000] - Режим доступа: <http://life.orthomed.ru/zhizn/abortion/index.htm>, свободный.

9. Младшие дети; Не убивай меня, мамочка! / А. Андрианов; Скворцов Б. Слишком поздно?; Солоухин В. А. Девочка на урезе моря. 1990 : рассказы. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Там же.

10. Распутин В. Г. Женский разговор : рассказ // Распутин В. Г. Избранные произведения. - В 2 т. - М., Братск, 2000. - Т. 2. – С. 401-411.

## Тема 7. ОСНОВЫ ДЕВИАНТОЛОГИИ<sup>3</sup>

1. Теория и методология.

1.1. Основные понятия девиантологии.

1.2. Методология и методика.

2. Объяснение девиантности и девиантного поведения.

2.1. История девиантологической мысли.

2.2. Некоторые закономерности «отклоняющихся поведений».

3. Назовите основные этапы, школы девиантологии.

4. Каковы закономерности «отклоняющихся поведений» выявлены девиантологией?

5. Как они могут быть использованы в социальной работе?

### Литература

1. Гилинский Я. И. Девиантология / Я. И. Гилинский. - СПб., 2004. – Гл. 1-4, 6. - С. 21-57, 79-100, 163-188.

2. Франкл В. Человек перед вопросом о смысле // Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. - М., 2000. – С. 24-44.

## Тема 8. ПЬЯНСТВО И АЛКОГОЛИЗМ. ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

*Слышите ль, братья, вы вздохи и стоны,*

*Слышите ль зов удручённых семей?!*

*Гибнут под властью вина миллионы*

*Честных, но слабых людей.*

*Плотников. Гимн трезвости.*

1. Причины и виды потребления алкоголя.

1.1. Причины потребления.

1.2. Виды потребления.

1.3. Уровень потребления в мире и России.

2. Последствия потребления алкоголя в России и других странах.

<sup>3</sup> Девиантология – это наука, изучающая социальные девиации («отклоняющееся поведение») и реакцию общества на них (социальный контроль). (См.: Гилинский Я. И. Девиантология. - СПб., 2004. - С. 35.)

- 2.1. Пьянство и алкоголизм: понятия, проявления.
- 2.2. Социальные последствия.

### Вопросы и задания

1. Какие социальные причины и виды потребления алкоголя? (См. литературу, №5.)
2. Как менялся уровень потребления в России и мире в XIX-начале XX вв. Каков он в начале XX в.?
3. Что такое алкоголизм, каковы его стадии (3, 8)?
4. Как проявляются степени алкогольного опьянения (3, 8)?
5. Как влияет алкоголь на здоровье и личность клиента? (См. литературу, № 6, 8; источник 2, с. 18-19.)
6. Как он влияет на российское общество (2, 4)?

### Основная литература

1. Гилинский Я. И. Девиантология / Я. И. Гилинский. - СПб., 2004. - Гл. 11. - С. 298-311.
2. Гринченко Н. А. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебное пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; Томский межвузовский центр дистанционного образования ТУСУР. - Томск, 2004. [Ч. 1] - С. 6-11, 14-17, 197-206.
3. Гринченко Н. А. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебно-методическое пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев. - 2004. [Ч. 2] - Краткий словарь-справочник. (Статьи: алкоголизм, алкоголик, алкоголь, питейная запрограммированность, пьяница, пьянство, степени опьянения.) С. 15-17, 27-29, 31.
4. Немцов А. В. Алкогольный урон регионов России / А. В. Немцов. - М., 2003. - Введение, заключение, резюме. - С. 2-8, 80-96.
5. Первушин С. А. Очерки по теории массового алкоголизма / С. А. Первушин // Антология социальной работы. - М., 2000. - Т. 2. - С. 202-209.
6. Попов Л. Е. Алкоголь и человек конца XX века / Л. Е. Попов. - Томск, 2000. - 39 с. (См. также CD-диск в 233 ауд.).

### Дополнительная литература

7. Распутин В. Г. Василий и Василиса : рассказ / В. Г. Распутин // Избранные произведения. - В 2 т. - М.; Братск, 2000. - Т. 2. - С. 179-198.
8. Шичко Г. А. В помощь пьющим, пожелавшим стать трезвенниками / Г. А. Шичко // Дроздов И. В. Геннадий Шичко и его метод / И. В. Дроздов. - СПб., 2000. - С. 85-138. То же: [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Режим доступа: <http://www.optimalist.narod.ru/>, свободный.
9. Шукшин В. М. Жена мужа в Париж провожала; Материнское сердце : рассказы // Шукшин В. М. (Любой сборник рассказов.)

### Источник 2. Из брошюры Л. Е. Попова «АЛКОГОЛЬ И ЧЕЛОВЕК КОНЦА XX ВЕКА»<sup>4</sup>

«Подведем некоторые итоги.

Итак, современное состояние медицины дает хорошие естественнонаучные основы для решения вопроса о дальнейших взаимоотношениях человека и алкоголя. Мы знаем сейчас, что:

1. Алкоголь нарушает обмен веществ в тканях всех органов и систем человеческого организма.
2. Алкоголь - нервный яд. Он нарушает химизм нейронов, затрудняя проведение нервных импульсов.

4 Леонид Евгеньевич Попов родился 29 мая 1925 г. в Тобольске. Известный учёный-физик и педагог, доктор физико-математических наук, профессор Томского государственного архитектурно-строительного университета. Никогда не курил, трезвенник ещё с фронтовой юности. Ниже приводится заключительный раздел его известной брошюры, впервые изданной в 1979 г. и позднее неоднократно переиздававшейся. (См. с. 22, № 6.)

3. Алкоголь поражает кровеносную систему человека, вызывая склеивание красных кровяных клеток - эритроцитов и, как следствие, тромбоз мелких сосудов, а также разрывы их стенок. Алкоголь не сосудорасширяющее, а сосудозакупоривающее средство.

4. Лишая ткани кислорода, в результате тромбоза сосудов, алкоголь вызывает гибель клеток всех органов и систем человеческого организма. Уменьшается объём мозга и число нервных клеток центральной нервной системы, атрофируется печень, половые железы, слабеет сердечная мышца и т.п. Нет такого органа, который не испытывал бы дегенеративных изменений под действием алкоголя.

5. Каждая доза алкоголя, принятая человеком, оставляет в его организме необратимые повреждения, которые накапливаются с увеличением суммарного количества выпитого в течение всей его жизни.

6. Безвредных доз не существует!

7. Алкоголь не стимулятор, как нередко думают, он - депрессант. Он угнетает все функции человеческого организма.

8. Алкоголь снижает творческий потенциал человека, лишает его радости творчества, делает его «алкогольным автоматом».

9. Под воздействием алкоголя человеческое общение теряет содержательность, принимает примитивные формы.

10. Алкоголь нарушает структуру ДНК, нередко необратимо. Он вносит свои злоеющие поправки в развитие нового человека, запрограммированное генетически. Степень развития мозга и интеллектуальные возможности человека, его рост и вес, черты лица и характера определяются алкоголем не в меньшей степени, чем генами.

11. В облике и поведении ребенка, рожденного пьющей женщиной, всегда присутствуют отклонения от нормы типа «алкогольного синдрома плода».

12. «Пьяное» зачатие всегда приводит к дефектам развития ребенка, часто весьма тяжёлым.

13. Таким образом, к двум обычно обсуждаемым факторам формирования человека - среда и наследственность - необходимо добавить третий - алкоголь, который нередко оказывается решающим.

14. Алкогольные нарушения генофонда накапливаются, увеличивая число детей, страдающих врожденными болезнями.

Мы уже не упоминаем здесь о тех сотнях тысяч и миллионах несчастных людей, которые стали хроническими алкоголиками, утратив человеческий облик. О них много говорится и пишется. Достаточно уже того, что этими людьми занимаются (подумать только!) тысячи медицинских работников и даже ученых; для них разрабатываются специальные диеты и курсы лечения. Очень дорого обходятся они обществу! Но ещё ужаснее то, что алкоголь крадет у этих людей самих себя, этим людям так и не довелось узнать, что это такое - быть человеком.

Всё это мы должны учесть, решая вопрос о том, какое место алкоголь должен занять в жизни каждого из нас, в жизни наших детей, наконец, в жизни детей и внуков наших детей. При этом будем постоянно помнить, что, решая этот вопрос для себя, мы решаем одновременно судьбу многих людей будущего, наших отдаленных потомков. [...]

## Тема 9. МЕРЫ ГОСУДАРСТВА И ОБЩЕСТВА ПО ОГРАНИЧЕНИЮ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ, УТВЕРЖДЕНИЮ ЗДОРОВОГО, ТРЕЗВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

### Занятие 1. История алкогольной политики и трезвенных движений в России, Советском Союзе в XVI-XX вв.

*Встаньте на дело, народное дело!  
Что нам насмешки! Сомкнёмся дружей!  
Бог нам поможет! Идёмте лишь смело!  
Ждёт нас заря лучших дней...  
Плотников. Гимн трезвости.*

1. Алкогольная политика и трезвенные движения в XVI-начале XX вв.

1.1. Алкогольная политика царизма в XVI-начале XX вв.

1.2. Трезвенные движения XIX-начала XX вв.

2. Алкогольная политика и трезвенные движения в 1917-1991 гг.

2.1. Алкогольная политика советского правительства.

2.2. Трезвенные движения советского периода.

#### Вопросы и задания

1. Когда началось потребление алкоголя на Руси? Чем отличалось потребление алкоголя в средние века от современного?

2. Когда потребления алкоголя начало существенно увеличиваться? Чем оно было вызвано?

3. Какие цели преследует алкогольная политика государства?

4. Что такое трезвенное движение?

5. Какие трезвенные движения вам известны в России-СССР до начала 1990-х гг.?

6. Каковы их результаты? Что они принесли народу, клиентам?

7. Чем была вызвана антиалкогольная кампания 1985-1991 гг.? Каковы её результаты? (См.: литература, 3.)

#### Основная литература

1. Гринченко Н. А. Наркотизм как социальное зло и

пути его преодоления : учебное пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. [Ч. 1] - С. 6-11, 14-15.

2. Гринченко Н. А. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебно-методическое пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев. – 2004. [Ч. 2] - Краткий словарь-справочник. (Статьи: сознательный трезвенник, «сухие законы», трезвенник, трезвенническое движение, трезвость.) С. 30-31, 32-34; Календарь памятных трезвенных дат. С. 67-69.

3. Немцов А. В. Алкогольная смертность в России, 1980-1990-е гг. / А. В. Немцов. - М., 2001. - С. 3-8, 13-14, 49-50.

4. Попов Л.Е. Алкоголь и человек конца XX века / Л. Е. Попов. - Томск, 2000. – Разд.: вне-сто введения; графики в приложениях 1-2. – С. 1-4, 38-39. (См. также CD-диск в 233 ауд.).

#### Дополнительная литература

5. Афанасьев А. Иван Прыжов и история пьянства и трезвости в России / А. Афанасьев; МНАТ [Международная независимая ассоциация трезвости] // Эйфория : приложение к информационному бюллетеню «Феникс» – Казань. – 2000. – 14 с.

6. Афанасьев А. Л. Трезвенное движение в Российской империи в период мирного развития : 1907-1914 годы : опыт оздоровления общества / А. Л. Афанасьев; ТУСУР. – Томск : Изд-во ТУСУР, 2007.

7. Шичко Г. А. В помощь пьющим, пожелавшим стать трезвенниками // Дроздов И. В. Геннадий Шичко и его метод / И. В. Дроздов. – СПб., 2000. – С. 85-138. То же: [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.optimalist.narod.ru/>, свободный.

### Занятие 2. АЛКОГОЛЬНАЯ ПОЛИТИКА И ТРЕЗВЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ В ПОСЛЕСОВЕТСКОЙ РОССИИ (1992 г. – начало XXI в.)

1. Политика государства в области производства и оборота алкогольных изделий.

2. Профилактика потребления алкоголя в образовательных, социальных учреждениях, в семье.

3. Деятельность общественных трезвенных организаций.

Союз борьбы за народную трезвость (СБНТ), Общероссийская общественная организация «Объединение «Оптималист» (ОООО «Оптималист»). Международная независимая ассоциация трезвости (МНАТ). «Анонимные алкоголики» и др.

4. Проект Программы первоочередных мер государственной антиалкогольной политики (<http://www.trezvostrus.ru/vtr/29100806.html>).

#### Вопросы и задания

1. Как и почему изменилась алкогольная политика государства в 1990-е гг.?

2. Как сказались изменения на качестве жизни населения, экономике России?

3. На какие виды делится профилактика потребления алкоголя? Какие из них наиболее значимы для студентов, специалистов социальной работы?

4. Приведите примеры опыта успешной профилактики в работе образовательных, социальных учрежде-

ний.

5. Что проводится в этом направлении в учреждениях, где вы проходите практику, в ТУ-СУРе? Что можно сделать для того, чтобы эта работа была более успешной?

6. Какие общественные организации, выступающие за трезвый, здоровый образ жизни вам известны? Где они действуют?

7. Какой положительный опыт накоплен ими в работе с молодёжью, с другими слоями населения?

8. В чём суть «Проекта Программы первоочередных мер государственной антиалкогольной политики» (подготовленного Общественным советом Центрального федерального округа и доработанного Союзом борьбы за народную трезвость и Международной академией трезвости)? Ваша оценка этого проекта?

#### Основная литература

1. Гринченко Н. А. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебное пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. - [Ч. 1.] С. 14-17, 53-54, 195-206.

2. Гринченко Н. А. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебно-методическое пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев. – 2004. [Ч. 2.] - Краткий

словарь-справочник. С. 42, 44-45, 48-49, 59-61; Календарь памятных трезвенных дат. С. 67-69.

3. Димофф Т. Как уберечь детей от наркотиков: пер. с англ. / Т. Димофф, С. Карпер. - М., 2000. - С. 193-217.

4. Немцов А.В. Алкогольный урон регионов России / А. В. Немцов. - М., 2003. - Введение, за-ключение, резюме. - С. 2-8, 80-96.

#### Дополнительная литература

5. Международная независимая ассоциация трезвости [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://adic.org.ua/org/mnat>, свободный.

6. Общероссийская общественная организация «Объединение «Оптималист»» [Электрон-ный ресурс]. - Режим

доступа: <http://www.optimalist.narod.ru/>, свободный.

7. Российское общественное движение «Трезвая Россия» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.trezvostrus.ru/>, свободный.

8. Союз борьбы за народную трезвость [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Режим доступа: <http://www.sbnt.ru>, свободный.

9. Союз утверждения и сохранения трезвости «Трезвая Россия» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://trezvost.ru>, свободный.

10. Харьковская региональная общественная организация Союза борьбы за народную трезвость. - Режим доступа: <http://trezvost-kharkov.narod.ru>, свободный.

## Тема 10. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Главнейшая дорога человеческого воспитания  
есть убеждение,  
а на убеждение можно только действовать убеждением.  
К. Д. Ушинский

1. Метод Г. А. Шичко.
2. Метод Г. Н. Сытина.
3. Метод А. Карра.
4. Методы православных, протестантских организаций.

#### Вопросы и задания

1. В чём сходство и различия методов избавления от алкогольной зависимости Г.А. Шичко, Г. Н. Сытина, А. Карра?

2. Где и кем они применяются? Как влияют на клиентов?

3. В чём сходство и различия методов избавления от алкогольной зависимости православных, протестантских организаций?

4. Где и кем они применяются в России, в Томске? Как влияют на клиентов?

5. Почему бросил употреблять алкогольные изделия молодой человек Е. Кириков? (См. источник 3, с. 24-25.) Как это повлияло на его жизнь?

#### Основная литература

1. Гринченко Н. А. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебное пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. - Томск, 2004. - [Ч. 1] С. 133-136, 139-142, 145-146, 195-206.

2. Гринченко Н. А. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебно-методическое пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев. - Томск, 2004. [Ч. 2] - Краткий словарь-справочник. (Метод Г. А. Шичко. С. 21-23; Адреса подготовки специалистов. С. 42-43; Календарь памятных трезвенных дат. С. 67-68.)

3. «Самоучитель трезвости» Шичко [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Режим доступа: <http://www.optimalist.narod.ru/>, свободный.

4. Шичко Г. А. В помощь пьющим, пожелавшим стать трезвенниками / Г. А. Шичко // Дроздов И. В. Геннадий Шичко и его метод / И. В. Дроздов. - СПб., 2000. - С. 85-138. То же: [Электрон-ный ресурс] - Электрон. дан. - Режим доступа: <http://www.optimalist.narod.ru/>, свободный.

5 Указанные ниже сайты содержат полезные для специалистов и простых граждан материалы общественных организаций, ведущих работу по распространению трезвого, здорового образа жизни.

6 Организация действует с 1995 г. При ней в 2005 г. в деревне Федораевка Шегарского района Томской области создан Загородный реабилитационный центр «МОЙ ВЫБОР», где успешно оказывают помощь людям с алкогольной и наркотической зависимостями.

#### Дополнительная литература<sup>5</sup>

5. Карр А. Лёгкий способ бросить пить : пер. с англ. / А. Карр. - М., 2007. То же: [Электрон-ный ресурс] - Электрон. дан. - Режим доступа: [http://optimalist.narod.ru/Easy\\_Karr.rar](http://optimalist.narod.ru/Easy_Karr.rar), свобод-ный.

6. Сытин Г. Н. Реальное омоложение мужчины и женщины: помощи себе сам / Г. Н. Сытин. - М., 2000. - С. 5-66, 145-151. (Метод СОЭВУС - «словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием» доктора Сытина. Текст «настроя» на преодоление тяги к алкоголю).

7. Томская региональная общественная организация «Профилактика Плюс»<sup>6</sup> // Ресурсы общественного развития города Томска и Томской области [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. - Режим доступа: <http://tgpo.tomsk.ru/p-profil.php>, свободный.

#### Источник 3. Е. КИРИКОВ. ПОЧЕМУ Я БРОСИЛ КУРИТЬ И УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

«[...] Сам я до прихода в НИИ экспериментальной медицины пил, как принято говорить, «культурно» и курил. Я даже никогда серьезно не задумывался над этим, делал «как все». Подобно автомату следо-вал за другими. Совершенно не считался с тем, что несовершеннолетним по закону запрещено и ку-рить, и употреблять алкогольные напитки, ведь даже на выпускном вечере в школе нам преподнесли шампанское. У меня была, как у подавляющего большинства молодежи, ложная уверенность, что употребление алкогольных напитков считается признаком взросления и возмужания. Большую роль в этом сыграли общественное мнение и средства массовой информации, с упорством вбивающие в го-лову распространенную догму о безвредности в даже необходимости «культурного питья». Постоянно приходится видеть и слышать по радио, телевидению, в кино, как произносятся тосты, поднимаются бокалы «за здоровье», «обмываются» какие-либо достижения, удачи и т.д. Все это с детских лет воспитывает в человеке уверенность, что употребление алкогольных напитков в нашей жизни неизбеж-ное и закономерное занятие. И я, конечно, не был исключением. Так же как и все пил по праздникам, в гостях, на днях рождения. Пил, часто преодолевая отвращение, потому что считал, что так принято, и отказаться от этого значило бы нарушить какой-то обычай, обидеть

присутствующих. Но я и не думал отказываться, ведь это как бы приобщало меня к «взрослой жизни», повышало в собственных глазах.

Впервые по настоящему я задумался над этим вопросом только после поступления на работу в НИИ экспериментальной медицины, к Г. А. Шичко. Здесь я много узнал по алкогольной и курительной проблемам, стал изучать их. Я удивился тому, сколько неправильных сведений хранится в моей голове. Например, мне казалось, что в дореволюционное время наши предки были отъявленными пьяницами. Оказалось что это не так. Россия была одной из самых трезвых христианских стран в мире. Я знал об американском «сухом законе», но не имел никакого представления о нашей запретительной системе, успешно действовавшей в период 1914-1925 гг. Я не имел представления о том огромном вреде на-шему обществу, который приносит широкое распространение курения и употребления спиртного.

Правдивые сведения о спиртных напитках и табаке и о последствиях их употребления позволили мне сознательно принять решение об отказе от этих пагубных

занятий.

Некоторые подумают, что из-за этого я много потерял. Да, много потерял, но... только плохого и ничего хорошего. Светлее и чище стало сознание, дружба с настоящими товарищами укрепилась, сберег много времени и денег. Я не «обмыл» ни первую получку, ни Новый год, ни свое совершеннолетие. Очень рад, что стал сознательным трезвенником и противником курения, считаю это большим достоинством человека, особенно комсомольца. В меру своих возможностей помогаю знакомым сделать сознательный выбор между курением и отказом от него, алкоголепитием и трезвостью.

Жизнь без алкоголя и табака интересней, содержательней и безопасней.

29 июня 1979 г.

Лаборант отдела экологической физиологии Научно-исследовательского института экспериментальной медицины Е. Кириков».

*Источник: [Электронный ресурс:] <http://optimalist.narod.ru/ref.zip> (приложение).*

## Тема 11. КУРЕНИЕ. ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

1. Причины и распространённость табакокурения.
  - 1.1. Информационные ресурсы по проблеме табакокурения.
  - 1.2. Причины курения.
  - 1.3. Распространённость курения.
2. Медицинские и социальные последствия курения.
  - 2.1. Медицинские последствия.  
Социальные последствия.

### Вопросы и задания

1. Каковы информационные ресурсы по проблеме табакокурения?
2. В чём заключаются его причины?
3. Какова распространённость табакокурения в России и других странах?
4. Оцените причины и распространённость курения в ТУСУР. Воспользуйтесь для этого данными Центра внеучебной работы ТУСУР. Проведите социологическое исследование. (Методику надо предварительно согласовать с преподавателем, социологом.)
5. Каковы медицинские и социальные последствия курения для клиентов?
6. Каковы последствия для студентов? С помощью каких данных её можно оценить?

### Основная литература

1. Бальчуков А. Г. Призадумайся, курительщик! (Как бро-

сить курить) / А. Г. Бальчуков. - Запо-рожье, 2000. - С. 2-16, 38-46.

2. Гринченко Н. А. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебное пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. - [Ч. 1] С. 11, 18-20, 59-63, 197-206.

3. Гринченко Н. А. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебно-методическое пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев. – Томск, 2004. [Ч. 2.] - Краткий словарь-справочник. (Статьи: курение; стадии развития табакокурения; курительщик; лечение; нико-тин; пассивное курение; табак.) С. 20-21, 26, 31-32; С. 67.

### Дополнительная литература

4. Бюллетень НОУСМОКИНГ : бюллетень новостей контроля над табаком в странах быв-шего СССР [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://contact.tobinfo.org>, свободный.

5. Рамочная конвенция по борьбе против табака – ее сущность и последствия // Бюлле-тень КОНТАКТ : тематический выпуск. - 2003. - 23 мая. - №5. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://contact.tobinfo.org/contact/tem/05.htm>, свободный.

6. Шичко Г. А. Маленький словарь трезвенника / Г. А. Шичко [Электронный ресурс] – Элек-трон. дан. – Режим доступа: <http://optimalist.narod.ru/shichko2.htm>, свободный. (Раздел «Краткий словарь противокурительщика»).

## Тема 12. ПОЛИТИКА В ОТНОШЕНИИ ОБОРОТА ТАБАКА И КУРЕНИЯ. ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ

1. Политика государств, международных и обществен-ных организаций.
  - 1.1. Политика в странах Евросоюза и США. «Рамочная конвенция по борьбе против табака» (РКБТ) Всемирной организации здравоохранения.
  - 1.2. Политика государства и общественных организаций в России.
2. Психолого-педагогические методы избавления от никотиновой зависимости.
  - 2.1. Метод Г. А. Шичко и его последователей.
  - 2.2. Метод М. Стоппард.
  - 2.3. Метод А. Карра.

2.4. Метод Г. Н. Сытина.

### Вопросы и задания

1. Когда вступила в силу Рамочная конвенция по борьбе против табака ВОЗ?
2. Как в ней оценивается проблема табакокурения?
3. Какие меры она предлагает?
4. Какие страны подписали РКБТ?
5. Чем объясняются различия в политике по отношению к табакокурению в странах Запада и России?
6. В чём сходство и различия методов избавления от табакокурения Г.А. Шичко, М. Стоп-пард, А. Карра, Г. Н.

Сытина? В каких случаях применим каждый из них?

7. Где и кем они применяются? Как влияют на студентов, клиентов?

8. Почему бросил курить юноша Е. Кириков? (См. источник 3, с. 30-32.) Как это повлияло на его жизнь?

#### Основная литература

1. Бальчуков А. Г. Призадумайся, курительщик! (Как бросить курить) / А. Г. Бальчуков. - Запорожье, 2000. - С. 16-40.

2. Гринченко Н. А. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебное пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев. – Томск, 2004. - [Ч. 1.] С. 133-137, 139-142, 195-206.

3. Гринченко Н. А. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебно-методическое пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев. – Томск, 2004. [Ч. 2.] - Краткий сло-варь-справочник (статьи: метод Г. А. Шичко, профилактика). С. 21-23, 28-29; Адреса подготовки специалистов. С. 42-43; Федеральный закон «Об ограничении курения табака» (2001 г.). С. 54-58; Календарь (Всемирный день некурения - 31 мая). С. 67.

4. Карр А. Лёгкий способ бросить курить : пер. с англ. /

А. Карр. – М., 2007. – 208 с. То же: [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://optimalist.narod.ru/karr.rtf>, свободный.

5. Стоппард М. Бросим курить : пер. с англ. / М. Стоппард; коммент. В. П. Некрасова. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

6. Сытин Г. Н. Реальное омоложение мужчины и женщины : помоги себе сам / Г. Н. Сытин. – 2-е изд., испр. - М., 2000. – С. 151-154, 226-229 (тексты «настроев» против курения для мужчин и женщин).

#### Дополнительная литература

7. Бюллетень НОУСМОКИНГ : бюллетень новостей контроля над табаком в странах быв-шего СССР [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://contact.tobinfo.org>, свободный.

8. Кириков Е. Почему я бросил курить... Источник 3. (См. выше, с. 30-32.)

9. Рамочная конвенция по борьбе против табака – её сущность и последствия // Бюлле-тень КОНТАКТ : тематический выпуск. - 2003. - 23 мая. - №5. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://contact.tobinfo.org/contact/tem/05.htm>, свободный.

### Тема 13. НАРКОМАНИЯ. СОЦИАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

1. Причины и виды наркомании.

1.1. История потребления наркотиков.

1.1.1. Причины потребления.

1.1.2. Виды наркоманий.

2. Уровень и последствия потребления наркотиков в России и других странах.

2.1. Изменение уровня потребления в XX-начале XXI вв.

2.2. Медицинские и социальные последствия потребления наркотиков.

#### Вопросы и задания

1. Дайте определения понятиям «наркотики», «наркомания».

2. Каковы причины потребления наркотиков?

3. Какие виды наркотиков имеют наибольшее распространение в России, мире?

4. Как и почему менялся уровень потребления наркотиков в XX-начале XXI вв.?

5. Приведите статистические данные о потреблении наркотиков в Томской области, Томске.

6. Расскажите о причинах и распространённости потребления наркотиков среди студентов. Используйте данные [4] и Центра внеучебной работы ТУСУР.

7. Приведите из жизни примеры последствий потребления наркотиков.

#### Основная литература

1. Гилинский Я. И. Девиантология // Я. И. Гилинский. - СПб., 2004. – Гл. 10. - С. 276-293.

2. Гринченко Н. А. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебное пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. - [Ч. 1] С. 11-13, 20-23, 197-206.

3. Гринченко Н. А. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебно-методическое пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев. – Томск, 2004. [Ч. 2] - Краткий словарь-справочник. С. 19-21, 24-26, 32.

4. Гурвич И.Н. Наркопотребление в студенческой среде : поведенческие особенности / И. Н. Гурвич, Л. А. Цветкова, Н. В. Щур // Журнал социологии и социальной антропологии. – СПб. – 2004. – Т. VII. - №1. – С. 103-125. (Суть проблемы: с. 120-125. Выводы: с. 123-125.)

5. Димофф Т. Как уберечь детей от наркотиков: пер. с англ. / Т. Димофф, С. Карпер. - М., 2000. – Гл. 1-4. – С. 3-105.

6. Резниченко Л. А. Социальные стратегии борьбы с наркоманией / Л. А. Резниченко; Соци-ально-технологический ин-т Московского гос. ун-та сервиса. - М., 2000. – С. 3-40; 46-56 (в т.ч. карты оценки риска наркотизации клиентов).

#### Дополнительная литература

7. Наркомания : метод. рекомендации по преодолению наркозависимости / под ред. А. Н. Га-ранского. – М.; СПб., 2000. - С. 213-261.

8. Сердюкова Н. Б. Наркотики и наркомания: книга для врачей, педагогов и родителей. - Ростов н/Д, 2000. - С. 200-250.

### Тема 14. ПОЛИТИКА ГОСУДАРСТВА В ОТНОШЕНИИ НАРКОТИКОВ

1. Политика в отношении наркотиков в зарубежных странах.

2. Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» (1997 г.) и его применение. Государственный комитет Российской Федерации по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ.

3. Профилактика в образовательных учреждениях и органах социальной поддержки населения.

#### Вопросы и задания

1. Расскажите об особенностях политики в отношении наркотиков в зарубежных странах и её результатах.

2. Изложите основные положения ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах». Какие положения имеют особое значение в социальной работе?

3. Каковы история, строение, назначение Управления Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков по Томской области (ФСКН)?

4. В чём возможна и необходима совместная работа учреждений социальной поддержки населения со структурами Управления ФСКН?

5. Оцените действенность профилактической работы в образовательных учреждениях, в ТУСУРе. Составьте групповой проект по её улучшению с использованием возможностей служб, общественных организаций, студенческого актива университета.

#### Основная литература

1. Гишинский Я. И. Девиантология / Я. И. Гишинский. - СПб., 2004. – Гл. 10. – С. 293-297.
2. Гринченко Н. А. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебное пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. - [Ч. 1.] С. 22-23, 197-206.
3. Гринченко Н. А. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебно-методическое пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев. – Томск, 2004. - [Ч. 2.] С. 28-29, 46, 47-51.
4. Резниченко Л. А. Социальные стратегии борьбы с

наркоманией / Л. А. Резниченко; Социально-технологический ин-т Московского гос. ун-та сервиса. - М., 2000. – С. 3-40; 46-56.

5. Управление Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков по Томской об-ласти. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.ugnk.tomsk.gov.ru/index.php?module=ContentExpress&func=display&ceid=-2&meid=-1>, свободный.

#### Дополнительная литература

6. Миронов Р. Г. Наркомания – реальная угроза национальной безопасности // Социально-но-гуманитарные знания. – 2005. - № 3. – С. 176 – 186.
7. Наркомания : метод. рекомендации по преодолению наркозависимости / под ред. А. Н. Гаранского. – М.; СПб., 2000. - С. 213-261.
8. Рожков М. И. Профилактика наркомании у подростков : учебно – метод. пособие / М. И. Рожков, М. А. Ковальчук. – М., 2004.
9. Сердюкова Н. Б. Наркотики и наркомания: книга для врачей, педагогов и родителей. - Ростов н/Д, 2000. - С. 200-250.

### Тема 15. ОБЩЕСТВЕННЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ В БОРЬБЕ С НАРКОМАНИЕЙ. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

*Есть лишь одна честь – честь оказать помощь,  
есть лишь одна сила – сила прийти на помощь.  
Р. У. Эмерсон*

1. Общественные и религиозные организации, проводящие профилактическую работу.
2. Психолого-педагогические методы освобождения от наркотической зависимости.

#### Вопросы и задания

1. Расскажите об общественных и религиозных организациях России, Томской области, проводящих профилактическую работу в отношении потребления наркотиков.
2. Подготовьте доклад об одной из таких организаций, используя для этого материалы Ин-тернет, научно-популярные фильмы, интервью с сотрудниками.
3. Расскажите о немедицинских методах освобождения от наркотической зависимости и центрах, где проводится такая работа.

#### Основная литература

1. Гринченко Н. А. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебное пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. - [Ч. 1.] С. 133-134, 137-142, 197-206.
2. Гринченко Н. А. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебно-методическое пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев. – 2004. [Ч. 2] - С. 28-29, 42-43.

3. Димофф Т. Как уберечь детей от наркотиков: пер. с англ. / Т. Димофф, С. Карпер. - М., 2000. - С. 193-217.

4. Резниченко Л. А. Социальные стратегии борьбы с наркоманией / Л. А. Резниченко; Со-циально-технологический ин-т Московского гос. ун-та сервиса. - М., 2000. – С. 46-56.

#### Дополнительные источники и литература

1. Благотворительный Фонд Трезвости им.Геннадия Шичко<sup>7</sup> [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. - Режим доступа: <http://www.trezvayarussia.ru/about.html>, свободный.
2. Загородный реабилитационный центр «Мой выбор» // Ресурсы общественного развития города Томска и Томской области [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: [http://tgpo.tomsk.ru/h\\_choise.php](http://tgpo.tomsk.ru/h_choise.php), свободный.
3. Наркомания : метод. рекомендации по преодолению наркозависимости / под ред. А. Н. Гаранского. – М.; СПб., 2000. - С. 213-261.
4. Рожков М. И. Профилактика наркомании у подростков : учебно – метод. пособие / М. И. Рожков, М. А. Ковальчук. – М., 2004.
5. Сердюкова Н. Б. Наркотики и наркомания: книга для врачей, педагогов и родителей. - Ростов н/Д, 2000. - С. 200-250.
6. Томская региональная общественная организация «Профилактика Плюс» // Ресурсы общественного развития города Томска и Томской области [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. - Режим доступа: <http://tgpo.tomsk.ru/p-profil.php>, свободный.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

1. Раскройте понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Какие факторы влияют на здоровье?
2. Методы эмпирических исследований по ЗОЖ.
3. Почему мировые религии обращают внимание на сохранение здоровья человека?
4. Физическая культура, правильный режим труда и отдыха как часть образа жизни студента и специалиста.

5. Гигиена питания, закаливание в системе здоровья.
6. «Памятка русскому долгожителю Ф.Г. Углова», её оценка. Какие советы вы считаете наиболее значимыми для студента и специалиста?
7. Причины нарушения зрения. Улучшение зрения без очков (по У. Бейтсу – Г.А. Шичко). Рассказать о комплексе упражнений, дать оценку методу.

Фонд находится в г. Екатеринбурге, с 1995 г. оказывает бесплатную немедицинскую помощь по избавлению от алкоголизма, курения, наркомании. При нём действует коммуна для наркоманов. Руководит им известный педагог по методу Г.А. Шичко Владимир Александрович Дружинин (род. 3 ноября 1956 г.). Трезвенник с 1989 г. Провёл успешные занятия по избавлению от алкогольной, табачной, наркотической зависимостей более чем с 280 группами.

8. Неблагоприятные факторы, влияющие на здоровье пользователей персональных ком-пьютеров.
9. Методы устранения неблагоприятных факторов при работе на персональном компьюте-ре.
10. Традиционные религиозные конфессии о браке, семье, абортах.
11. Политика государства в отношении аборт-ов в России и за рубежом. Влияние аборт-ов на женщин и общество.
12. Профилактика аборт-ов в работе государственных, муниципальных органов, обществен-ных и религиозных организаций. Помощь матерям, оказавшимся в кризисной ситуации.
13. Основные понятия, методология и методы девиан-тологии.
14. История девиантологической мысли. Закономерности «отклоняющихся поведений».
15. Причины и виды, уровень потребления алкоголя в России и мире.
16. Медицинские и социальные последствия потребления алкоголя.
17. Степени алкогольного опьянения. Проявления, влия-ние на клиентов.
18. Алкоголизм. Понятие, стадии, влияние на здоровье и личность клиентов.

19. Алкогольная политика и трезвенные движения в Рос-сии в XVI-начале XX вв.
20. Алкогольная политика и трезвенные движения в Рос-сии-Советском Союзе в 1917-1991 гг.
21. Алкогольная политика и трезвенные движения в после-советской России (1992 г. – нача-ло XXI в.). Проект Програм-мы первоочередных мер государственной антиалкогольной политики . (<http://www.trezvostrus.ru/vtr/29100806.html>).
22. Психолого-педагогический метод избавления от алко-гольной зависимости Г. А. Шичко.
23. Методы избавления от алкогольной зависимости Г. Н. Сытина, А. Карра.
24. Методы избавления от алкогольной и наркотической зависимости православных, про-тестантских организаций.
25. Причины, распространённость, медицинские и соци-альные последствия табакокурения.
26. Политика государств, международных и обществен-ных организаций в отношении оборо-та табачных изделий и табакокурения.
27. «Рамочная конвенция по борьбе против табака» (РКБТ) Всемирной организации здра-воохранения. Её со-держание, значение.
28. Личный опыт студента по утверждению здорового образа жизни.

#### ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Вли-яние образа жизни на качество жизни человека. Методы эмпирических исследований по ЗОЖ.
2. Физическая культура, правильный режим труда и отды-ха как часть образа жизни студента и специалиста.
3. Гигиена питания, закаливание в системе здоровья.
4. «Памятка русскому долгожителю Ф.Г. Углова», её оценка. Какие советы вы считаете наиболее значимыми для студента и специалиста?
5. Причины нарушения зрения. Улучшение зрения без очков (по У. Бейтсу – Г.А. Шичко). Рассказать о комплексе упражнений, дать оценку методу.
6. Неблагоприятные факторы, влияющие на здоровье пользователей персональных компьютеров.
7. Методы устранения неблагоприятных факторов при работе на персональном компьютере.
8. Традиционные религиозные конфессии о браке, семье, абортах.
9. Политика государства в отношении аборт-ов в России и за рубежом. Влияние аборт-ов на женщин и общество.
10. Профилактика аборт-ов в работе государственных, муниципальных органов, обществен-ных и религиозных организаций. Помощь матерям, оказавшимся в кризисной ситуации.
11. Основные понятия, методология и методы девиан-тологии.
12. История девиантологической мысли. Закономерности «отклоняющихся поведений».
13. Причины и виды, уровень потребления алкоголя в России и мире.
14. Медицинские и социальные последствия потребления алкоголя.
15. Степени алкогольного опьянения. Проявления, влия-ние на клиентов.
16. Алкоголизм. Понятие, стадии, влияние на здоровье и личность клиентов.
17. Алкогольная политика и трезвенные движения в Рос-сии в XVI-начале XX вв.
18. Алкогольная политика и трезвенные движения в Рос-сии-Советском Союзе в 1917-1991 гг.

19. Алкогольная политика и трезвенные движения в послесоветской России (1992 г. – нача-ло XXI в.). Проект Программы первоочередных мер государственной антиал-когольной политики . (<http://www.trezvostrus.ru/vtr/29100806.html>).
20. Психолого-педагогический метод избавления от алко-гольной зависимости Г. А. Шичко.
21. Методы избавления от алкогольной зависимости Г. Н. Сытина, А. Карра.
22. Методы избавления от алкогольной и наркотической зависимости православных, про-тестантских организаций.
23. Причины, распространённость, медицинские и соци-альные последствия табакокурения.
24. Политика государств, международных и обществен-ных организаций в отношении оборо-та табачных изделий и табакокурения. «Рамочная конвенция по борьбе против та-бака» (РКБТ) Всемирной организации здравоохранения.
25. Психолого-педагогические методы избавления от никотиновой зависимости.
26. Причины потребления наркотиков. Виды наркома-ний.
27. Уровень, медицинские и социальные последствия потребления наркотиков в России и других странах.
28. Политика в отношении наркотиков в зарубежных странах.
29. Политика в отношении наркотиков в России. Феде-ральный закон «О наркотических средствах и психотроп-ных веществах». Государственные органы по контролю за оборотом наркотических средств.
30. Профилактика потребления наркотиков в образо-вательных учреждениях, органах соци-альной поддержки населения.
31. Профилактика потребления наркотиков в семье.
32. Общественные и религиозные организации, прово-дящие работу по избавлению от нар-котической зависи-мости.
33. Психолого-педагогические методы освобождения от наркотической зависимости.
34. Личный опыт студента по утверждению здорового образа жизни.

*Пособие издано Томским государственным университетом систем управления и радиоэлектроники (ТУСУР),  
Федеральное агентство по образованию.  
Томск 2007*

# НАСВАЙ

(Материал для воспитательного часа)

разработан по материалам Интернета

преподавателем-организатором ОБЖ ГОУ НПО «ПУ-3» г. Абакана Бородиным А.А.

## Вступление

Впервые о насвае я услышал лет 5 назад, то есть где-то в 2001 – 2002 году от юношей у которых я вел уроки ОБЖ в ПУ № 4 г. Абакана. Но особого значения этому явлению я не придавал, так как думал, что это еще одно местное жаргонное слово, обозначающее какой-то из наркотиков на основе гашиша. Действие этого вещества я увидел примерно год спустя на уроке. Прозвенел звонок, я начал урок. Ребята слушают меня, записывают тему. Вдруг один из учеников, сидящих на предпоследней парте побледнел, засуетился и его начало «рвать». Такой рвоты я раньше я не видел. Струя рвотных масс распространялась из его рта на метр-полтора под давлением, как из пожарного шланга. Все юноши, сидевшие около него, быстро соскочили с мест и собрались около учительского стола. После замешательства в несколько секунд, предупредив учащихся, я побежал в приемную директора, вызвал «скорую помощь» и сообщил о случившемся заместителю директора по воспитательной работе. Когда я вернулся в класс, кто-то из учащихся предположил, что этот ученик, которого рвало, наглотался насвая, а его и даже слюну ни в коем случае глотать нельзя, так как он сделан из куриного дерьма. Врач «скорой помощи» приехал быстро. Пострадавшему поставили укол, ему стало легче. Зам директора вызвала мать, чтобы та забрала ребенка домой. Естественно, несколько дней в кабинете от спертого запаха проводить уроки было нельзя.

В последние годы то и дело из разных городов бывшего Советского Союза встречаются сообщения о том, что подростки потребляют какой-то ранее неизвестный наркотик – насвай. Самые большие приверженцы “легального, легкого и дешевого наркотика”, в каких числится у молодежи насвай, – 13 – 15-летние школьники.

Там, где распространяется потребление насвая, школьные коридоры все больше окрашиваются в зеленый, “насвайный”, цвет и приобретает запах курятника. На полу появляются зеленые лепешки, которые несведущему человеку кажутся оставленными каким-то неизвестным животным. Регулярные уборки и хлорка не успевают справляться с новой молодежной модой.

Ситуация характеризуется тем, что ни сами дети, ни их родители и педагоги в большинстве случаев не знают, что же это такое, чем грозит подобное увлечение, и нужно ли предпринимать какие-либо шаги.

В связи с этим данным выпуском мы хотим предложить читателям краткую информацию по поводу насвая и пригласить всех, кто каким-то образом уже сталкивался с данной проблемой, сообщить о своем опыте.

## Что такое насвай

Название этого вещества, по-видимому, связано с тем, что раньше для его изготовления применяли растение нас. Сейчас основным компонентом являются махорка или табак. Добавляют в смесь также гашеную известь, золу различных растений, верблюжий кизяк или куриный помет, иногда масло. Некоторые источники сообщают о добавлении в состав сухофруктов и приправ.

По другим данным, “насваем” считается табачная пыль, смешанная с клеем, известью, водой или растительным

маслом, скатанная в шарики. В Средней Азии, где “насвай” пользуется огромной популярностью, рецепты его приготовления разные, и часто табачная пыль в смеси вообще отсутствует. Ее могут заменять более активными веществами.

Большинство компонентов смеси призваны выполнять формообразующую функцию при гранулировании пылеобразных отходов табачного производства. Известь изменяет реакцию среды и способствует всасыванию никотина в кровь через слизистую оболочку ротовой полости. Этому же способствует и куриный помет, и некоторые источники утверждают, что его добавляют в смесь при отсутствии извести.

Известны различные виды насвая: ташкентский, ферганский, андижанский и другие. Могут использоваться различные названия: насыбай, нацвай, анасвай, асмай, атмай.

Внешний вид насвая описывают по-разному. В одних случаях это зеленые шарики, в других серовато-коричневый порошок. Есть мнение, что свежий насвай выглядит как крупные, пропитанные, зеленые зернышки, а несвежий больше похож на порошок и имеет почти черный цвет.

Некоторые производители ленятся гранулировать “нас” и продают его в порошке. Другое мнение состоит в том, что раньше насвай изготавливали в виде мелких горошков, а затем перешли на палочки, которые образуются после пропускания массы через мясорубку. Во всем признаки перехода на более масштабное производство. Фабрично насвай не изготавливается. Его производство организуется в домашних условиях (где же вы еще сможете найти такое изобилие верблюжьего кизяка или куриного помета).

## Употребление

Надо сказать, что употребление насвая весьма хлопотное занятие. Насвай не курят (хотя иногда продолжают использовать это слово), а «кидают» или «чихают». При такой терминологии иногда складывается впечатление, что какой-нибудь потребитель, рассказывающий о своем опыте на форуме, уже несколько лет пытается бросить потребление насвая, но «кидать» для него не означает «бросать», а совсем даже наоборот.

Насвай иногда называют жевательным табаком, но его не жуют. Насвай закладывают под нижнюю, или верхнюю губу и держат там в ожидании эффекта. При закладывании его в рот стараются не допустить попадания порошка на губы, которые в таком случае покрываются волдырями и язвами. Потребители подчеркивают недопустимость проглатывания обильно выделяющейся слюны. Проглоченные слюна или крупинки зелья могут вызвать тошноту, рвоту и понос. Именно рвота описывается как основной компонент воздействия насвая, особенно у начинающих потребителей.

Сообщается о четырех местах применения насвая – под нижней или верхней губой, под языком и в носовой полости.

## Краткосрочное воздействие

Потребители описывают следующие краткосрочные последствия потребления насвая: сильное местное жжение слизистой ротовой полости, тяжесть в голове, а позднее и во всех частях тела, апатия, резкое слюноотделение,

головокружение, расслабленность мышц. Потребители, обменивающиеся на некоторых форумах своими впечатлениями о потреблении насвая, в большинстве своем критически высказываются о вызываемых им ощущениях. Некоторые предполагают, что воздействие насвая может проявляться в меньшей степени у тех, кто имеет опыт курения табака, что является вполне объяснимым, с точки зрения толерантности, развивающейся в отношении действия никотина.

При длительном потреблении перестают замечаться такие проявления, как жжение, неприятный запах и вкус этого странного зелья. Но, вероятно, именно тогда запах становится очевидным для всех окружающих. Потребители также предупреждают новичков о том, что нельзя сочетать насвай с алкоголем в силу непредсказуемости эффектов.

#### **Долгосрочные последствия потребления насвая**

1. По данным узбекских онкологов, 80% случаев рака языка, губы и других органов полости рта, а также гортани были связаны с потреблением насвая. Сайт <http://nasvay.host.net.kg/> встретит вас баннером «Насвай – это стопроцентная вероятность заболеть раком».

2. Поскольку насвай содержит экскременты животных, то, потребляя его, чрезвычайно легко заразиться разнообразными кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями, включая вирусный гепатит.

3. Садоводы знают, что будет с растением, если его полить неразбавленным раствором куриного помета: оно «сгорит». Врачи подтверждают: то же самое происходит в организме человека: страдают в первую очередь слизистая рта и желудочно-кишечный тракт. Длительный прием насвая может привести к язве желудка.

4. Поскольку основным действующим веществом насвая является табак, развивается та же никотиновая зависимость. Специалисты из Кыргызстана, где потребление насвая распространено давно, высказывают мнение, что эта форма табака более вредна, чем курение сигарет, т.к. человек получает большую дозу никотина, особенно в связи с воздействием извести на слизистую оболочку ротовой полости. Насвай вызывает сильную наркотическую зависимость.

5. Казахские наркологи считают, что в некоторые порции насвая могут добавляться иные наркотические вещества, помимо табака. Таким образом, у потребителей насвая может развиваться не только никотиновая зависимость, но также и зависимость от других химических веществ.

6. Насвай можно отнести к числу психотропных веществ. Его употребление подростками отражается на их психическом развитии - снижается восприятие и ухудшается память, дети становятся неуравновешенными. Потребители сообщают о проблемах с памятью, постоянном состоянии растерянности. Следствиями употребления становятся изменение личности подростка, нарушение его психики.

7. У детей употребление насвая очень быстро переходит в привычку, становится нормой. Вскоре подростку хочется уже более сильных ощущений. А если подросток покупает для себя насвай с такой же легкостью, как жевательную резинку, то нет никакой гарантии, что в ближайшем будущем он не попробует сильные наркотики.

8. Потребители сообщают о разрушении зубов.

#### **География насвая**

Считается, что насвай является частью традиционной культуры среднеазиатских стран. Однако, по сообщениям специалистов из Казахстана и Кыргызстана, за последние годы он стал более популярным в Странах Средней Азии,

особенно среди учеников седьмых-восьмых классов. На рынках среднеазиатских стран насвай продается наравне с табачными изделиями и семечками. В Казахстане за 10 тенге (1 доллар США = 130 тенге), то есть меньше, чем за 10 американских центов можно купить пакетик, которого хватает примерно на 30 приемов. В Кыргызстане цена пакетика составляет 2 сом (1 доллар = 41 сом), то есть тоже около 5 центов. Когда насвай довозят, например, до России, то, по данным некоторых источников, тот же пакетик стоит уже 10 или 100 рублей, то есть от 0,3 до 3 долларов США. В этом увеличении цены, собственно, и состоит основной интерес организации сети доставки.

По данным ассоциации табачных дистрибьюторов «Грандтабак» (<http://www.grandtabak.ru/rus/businesshotnews/2004/aug.html>), в первом полугодии 2004 года российский объем импорта «жевательного табака «насвай»» составил почти 67 тонн (общей стоимостью 16,5 тыс. долл.). Инвойсная цена «насвая» колебалась от 15 центов/кг до 1,1 долл./кг. Самый дешевый «насвай» шел от традиционного экспортера - Казахстана. Но в том же году начались поставки «насвая» также из Киргизии и Таджикистана. Особо настораживает экспорт «насвая» (цена 1,1 долл./кг) из Таджикистана, который признан крупнейшим центром распространения афганских наркотиков.

По информации «Финансовых Известий», «насвай» официально ввозится в Россию единственным импортером — индивидуальным частным предприятием (ИЧП), образованным предпринимателем из Казахстана. Об объемах неофициального ввоза, понятно, никому неизвестно. Распространяется этот продукт на рынках. Корреспондент «Финансовых Известий» приобрел «насвай» на одном из них по цене 10 руб. за пакетик с 25 граммами смеси, что означает, что розничная цена в сто раз больше той, которая заявлена на таможне.

По сообщениям прессы, «насвай» уже является серьезной проблемой для наркологов некоторых российских регионов. Ярославские наркополицейские и врачи-наркологи бьют тревогу: школьники пристрастились к новому дурману насваю.

Среди школьников Башкирии, к примеру, распространено мнение, что «насвай» помогает бороться с табакокурением и очищает зубы лучше любой зубной пасты.

На рынках приволжских городов «насвай» уже запросто продается наравне с табачными изделиями и семечками. За 100 рублей можно купить пакетик, которого хватает примерно на 20 приемов и основными потребителями «насвая» являются подростки 12-15 лет.

В Москве насвай продается вместе со специями практически на всех рынках. (<http://www.flb.ru/info/33195.html>) Выставляется он на рынках в качестве средства, избавляющего от никотиновой зависимости.

О появлении проблем с новым токсикоманическим средством сообщают из Беларуси ([http://medvestnik.iatp.by/docs/mv\\_27/vs\\_raz.html](http://medvestnik.iatp.by/docs/mv_27/vs_raz.html))

Эстонские СМИ также сообщают, что ребятам на дискотеках стали предлагать насвай. (<http://www.moles.ee/99/Sep/10/4-2.html>)

На одном из форумов сообщается даже об американском насвае с фруктовыми добавками, который продается по цене 1 доллар за пакетик.

Если пару лет назад в русскоязычном Интернете можно было найти не более пяти упоминаний насвая, то теперь страничек, полностью посвященных ему, десятки. Он фигурирует во множестве рассказов, касающихся среднеазиатских стран. Но более характерной чертой времени являются форумы, на которых посетители, явно плохо учившиеся в школе, рассказывают о своем опыте потребления насвая.

Молодые люди через Интернет делятся рецептами его изготовления и впечатлениями от применения.

### **Какие мифы могут распространять потребители насвая**

1. Любой наркотик, будь то куриный помет или верблюжий кизяк, всегда потребляют ради «неповторимого жизненного опыта». Именно эту идею опытные потребители внушают новичкам, обычно недоговаривая о своем опыте рвоты или поноса.

2. Рекламой «чудесных свойств наркотиков», к сожалению, нередко занимаются СМИ, так, например, Институт репортажей о мире и войне ([http://www.iwpr.net/index.pl?archive/rca/rca\\_200105\\_51\\_1\\_rus.txt](http://www.iwpr.net/index.pl?archive/rca/rca_200105_51_1_rus.txt)) сообщает о бовевиках: «Будучи мусульманами, они не курят и не употребляют спиртные напитки, но у каждого из них с собой легкий наркотик “насвай” (конопля плюс куриный помет), и сильный наркотик “чарс” (разновидность гашиша). По словам сотрудницы наркологического диспансера г. Алматы Татьяны Машкевич: “Насвай обладает способностью сосредотачивать на одной определенной цели, тогда как чарс уничтожает чувство страха”. Как и любым другим наркотикам, насвай приписываются любые желаемые для потребителя качества, часто противоположные (сомневающимся напомним, что потребители наиболее популярных наркотиков, таких как алкоголь и табак, уверены, что эти вещества могут обладать как стимулирующим, так и расслабляющим действием, причем то, какой именно эффект проявится, зависит не от дозы, а от настроения потребителя и обстановки потребления).

3. В основном причиной закладывания насвая подростки называют то, что после него не хочется курить. Некоторые представляют его как средство прекращения курения, другие – как заместитель табака, когда не хочется выдавать себя запахом или дымом. Нередко насвай упоминается как табак для спортсменов, которые не хотят пачкать легкие смолой. Однако насвай является не заменителем, а тем самым табаком, который наносит вред организму. Если цель состоит именно в том, чтобы найти средство прекращения курения или заместитель табака, и при этом принимать его именно через рот, то для этого существуют легальные и лицензированные препараты с известным эффектом – жевательная резинка, содержащая никотин, которая продается в аптеках без рецепта врача.

4. «Приход быстрый, можно расслабиться в перерыве между парами или на перемене в школе», - очевидно, именно это внушается подросткам, которым насвай предлагают прямо в школе.

5. Ссылаясь на ташкентских стоматологов, потребители утверждают, что насвай позволяет уберечь зубы от кариеса. С другой стороны, честные потребители пишут о том, что с зубами можно попрощаться.

6. Наркологи сообщают, что некоторым из их пациентов родственники приносили “насвай”, говорили, что он помогает бороться с наркозависимостью.

### **О чем можно вести беседы с подростками**

Несколько идей в тезисном изложении.

1. Говорят, что он дает кайф, но что мы получаем взамен: отвратительное поведение чикающих - оттопыренную губу, постоянные плевки, долбанутую морду; кроме этого - всякие болезни, типа гепатита и рака губы и желудка. И все это ради 10 минут легкой эйфории? (<http://nasvay.host.net.kg/>)

2. Насвай – яркий пример того, что потребитель наркотика испытывает именно тот кайф, которого ожидает. Если насвай не содержит иных психоактивных веществ помимо

табака, почему он должен вызывать больше ощущений, чем обыкновенная сигарета?

3. Потребители насвая – типичная игрушка в руках наркотического бизнеса. Предприимчивые люди в Средней Азии смешивают отходы табачного производства с отходами растениеводства и животноводства и, пользуясь тем, что ни одно из этих веществ не является формально запрещенным, создают среди молодежи моду на новый наркотик, который можно продавать за тем большие деньги, чем дальше от Средней Азии его довели.

4. Насвай содержит экскременты птиц и животных. Разве они достойны того, чтобы класть их в рот человеку? Не лучше ли кушать что-нибудь другое?

Какие еще меры могут служить противодействию распространения насвая

Поскольку статуса наркотического вещества у насвая нет, борьба с ним пока сводится лишь к попыткам объяснить, что же это вообще такое. Объяснить, в том числе родителям и педагогам, на внимательность которых только и остается надеяться.

В отличие от тех наркотиков, которые имеются в списках веществ, распространение и потребление которых пытаются пресечь органы борьбы с наркоманией и наркобизнесом, люди, зарабатывающие на транспортировке и распространении насвая, пока не могут быть привлечены к уголовной ответственности ни там, где он производится (то есть в странах Средней Азии), ни там, куда его доставляют для распространения среди подростков за значительно большие деньги.

Те, кто столкнулся с проблемой насвая и пытается найти пути ее решения, вынужден констатировать отсутствие юридических оснований для серьезных действий. Барьеры на пути к решению состоят в том, что наркологи и правоохранительные органы утверждают, что это не наркотик, в список запрещенных к продаже товаров не входит, значит, имеет право на жизнь и изъятию не подлежит. В СЭС для проверки качества никто не обращался, жалоб на продукт не поступало. Создается впечатление, что “насвай” не имеет официального портрета и для властей как бы не существует. Больных нет, претензий нет, состав в лабораториях не изучен, клинические исследования не проводились, директив сверху не поступало, вопрос сам собой и отпадает.

В условиях отсутствия соответствующей законодательной базы идет планомерная проработка рынка потребления, так сказать, тихий маркетинг. Когда на родительском собрании “одной из школ в одном приволжском городе” выяснилось, что школьники вместо того, чтобы грызть гранит науки, жуют этот самый завозимый “лицами среднеазиатской национальности” пометосодержащий “насвай”, - получился сущий переполох. Кинулись к милиционерам. Они вежливо выдали “отказное”, объяснив, что у них “план”: “анаша”, “марихуана” и “кокаин” - как наркотики числятся. А вот насчет куриного дерьма не имеется никакой оперативной информации о том, что это зелье является наркотической “дурью”. Совершив рейд по рынкам города, озаботившиеся здоровьем подрастающего поколения сотрудники отдела воспитательной работы и социальной защиты детства управления образования мэрии обнаружили, что “насвай” свободно продается на всех центральных рынках, а также на мелких и совсем крошечных базарах и базарчиках города. Так как же быть папам и мамам прилегающих к рынкам окрестностей, где “насваизация” юных обрела черты угрожающие? Как сделать так, чтобы подростки поняли, что насвай не панацея от курения, а обман себя и родителей и что это первый шаг к потреблению уже более сильных наркотиков. Ну, а педагоги-управленцы и социальные

работники по защите детства после тщательной консультации с наркологами обязаны, в конце концов, довести до родителей и детей, что «насвай» не является никаким таким профилактическим средством от курения, а является первой ступенькой к более сильной зависимости.

Кстати, в 2001 году 8-я статья директивы ЕС № 2001/37 запретила производство и продажу любого табака, используемого орально, кроме классического жевательного. В России же «насваю» присвоен ОСТ 102632000. Согласно недавнему сообщению из Республики Башкортостан (<http://www.regions.ru/article/any/id/1756403.html>), сотрудники Управления Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков по РБ поставили задачу определить законодательное понятие насвая. В медицинские учреждения были направлены запросы на предмет анализа данного вещества. Если насвай будет признан одурманивающим веществом, то его распространение окажется под запретом.

Именно в силу отсутствия этого «законодательного понятия», по сообщениям из того же Башкортостана (<http://www.regnum.ru/news/408594.html>), милиционер, пытавшийся бороться с продавцами насвая путем доставки их в отделение вместе с изъятым зельем, был привлечен к уголовной ответственности «за незаконное проникновение в жилище», поскольку насвай «не входит в утвержденный законом перечень наркотических и психотропных веществ, запрещенных к обороту на территории России».

С точки зрения законодательного регулирования насвая, наиболее интересен опыт Туркменистана. Опубликованный 13.08.04 указ президента Ниязова запрещает употреблять его в министерствах и ведомствах, на предприятиях и в организациях, воинских частях, на погранзаставах, во всех учебных и детских учреждениях, театрах, во всех видах общественного и индивидуального транспорта парках и т.д. Кроме того, решением Ниязова наложен запрет продавать это вещество во всех торговых точках, кроме специально отведенных мест. В Ашхабаде это рынки, где продается скот, в основном находящиеся за чертой города, в остальных населенных пунктах страны места продажи этого табачного изделия будут определять местные органы власти.

Граждане Туркменистана, употребляющие «нас» в обще-

ственных местах, подвергаются штрафу в размере двух минимальных окладов (около 85 долл.), а продавцы в размере четырех минимальных окладов (около 170 долл.)

Очевидно главное, что эпидемическое распространение потребления насвая стало следствием законодательной дыры, которая позволяет предприимчивым людям делать деньги из дерьма, принося в жертву здоровье и будущее детей.

Для того чтобы у милиционеров, желающих решать данную проблему, появились законные основания, защищающие их перед законом, необходимы изменения национального законодательства в тех странах, которые уже испытывают на себе воздействие нового наркотика.

#### Интернет-ресурсы о насвае

<http://adic.org.ua/nosmoking/books/tob-health/30-36.PDF>

<http://kiev-security.org.ua/box/13/108.shtml>

<http://kokshetau.online.kz/sm/02/08/2002-08.htm>

[http://medvestnik.iatp.by/docs/mv\\_27/vs\\_raz.html](http://medvestnik.iatp.by/docs/mv_27/vs_raz.html)

<http://narcozona.ru/nasvai.html>

<http://narkotiki.freenet.uz/nasvay.html>

<http://nasvay.host.net/kg/>

<http://www.dpark.narod.ru/page/news.html>

<http://www.grandtabak.ru/rus/businesshotnews/2004/aug.html>

<http://www.moles.ee/99/Sep/10/4-2.html>

<http://www.narcom.ru/stink/faq/faq2.html>

<http://www.regions.ru/article/any/id/1756403.html>

<http://www.regnum.ru/news/408594.html>

<http://www.rg.ru/2004/11/11/nasvaj.html>

<http://www.sciteclibrary.ru/rus/catalog/pages/2879.html>

<http://www.sk.kg/2004/n74/obch2.html>

[http://www.smokefree.to/kg/h\\_history.php](http://www.smokefree.to/kg/h_history.php)

Приведенные ниже ресурсы – форумы, которые не всегда содержат цензурные тексты

<http://drugs-lite.ru/ligalize.html>

<http://olk-peace.org/modules.php?name=Forums&file=viewtopic&t=9083&view=niewest>

<http://pleasures.ru/article195.html>

<http://www.amina.com/gfx/showphoto.php?photo=2275&sort=1&size=medium&cat=558>

<http://www.farit.ru/forum/14088.html>

## НЕ МОЛЧАТЬ!

Народная газета 24 января текущего года опубликовала материал на первой и второй странице под названием «Пить или жить».

«Много это или мало – 50 литров?» - задаются вопросом авторы в самом начале. Имелось в виду: 50 литров чистого спирта – на душу населения в год. Далее идёт сравнение с соседними регионами: в Татарстане, дескать, «уговорили ещё больше», аж 55 литров. В Чувашии – 45. Кто больше? Самара, где «прикончили» по 65 литров на душу. Вместе с пивом, вином и другими спиртосодержащими жидкостями.

Как председатель местного отделения Всероссийской Общественной организации «Союз Борьбы за Народную Трезвость» (СБНТ), я обязана прокомментировать эту информацию.

Всемирная организация здравоохранения считает угрожающим для выживания нации уже 8 л чистого спирта на душу населения в год. Кроме того, **ещё в 1975 году ВОЗ признала алкоголь и табак наркотиками, подрывающими здоровье и генофонд населения.**

И только одна страна, СССР, отказалась подписать этот документ. Объявили алкоголизм медицинской проблемой – и все!

Ситуация выглядит весьма странно и до сих пор: научные институты и кафедрны «официальной» медицины подтверждают, что алкоголь – наркотик, а производители (и не только они) с пеной у рта доказывают, что это пищевой продукт!

А ведь с некоторых пор решение ВОЗ для нас – закон, так как у нас сегодня официально признаётся приоритет международного права над внутренним. Но власть и Минздрав, очевидно, витают где-то над законом, заторможенные крепкими дозами двуликих «продуктов» с чарующими названиями «Солнце в бокале», «Букет вина»...

А между тем, по данным Госкомстата Российской Федерации, потребление алкоголя в России самое высокое в Европе (до 15-25 литров чистого алкоголя на человека в год; западноевропейские лидеры Люксембург, Ирландия, Франция и Германия от 10,9 до 14,2 литров).

Вот и ответ на вопрос, «Много это или мало – 50 литров?» Это – запредельно много! Это – самоубийство! А если говорить точнее – геноцид.

Продолжается необъявленная война против собственного народа, введённого в заблуждение пропагандой сторонников «культурного питания».

Это не моё мнение, а так считают все выдающиеся русские учёные: В.М. Бехтерев, И. П. Павлов, И.М. Сеченов, Н.Е. Введенский и их последователи, активисты трезвеннического движения в России: Ф.Г Углов, В.Г. Жданов, Г.И. Тарханов, Маюров А.Н. и др.

Доказав, что алкоголь – абсолютный яд и что не существует безвредной, а, тем более, полезной дозы для человека, они создали теорию абсолютной трезвости.

Авторы второй теории, так называемые сторонники «культурного и умеренного питья» – непонятно кто и концы их теряются в истории. Кому выгодно распространять такие сведения – нетрудно догадаться. Миллиардные прибыли от официально разрешённых наркотиков – алкоголя и табака, одурманивают головы «нарко-баронов в законе» похлеще самого наркотика.

- «А почему тогда врачи говорят, что если в меру пить, то алкоголь полезен и даже необходим нашему организму?» – всегда задают вопрос на выездных лекциях доктору Марату Хаердинову. За 2007 год его лекции о ЗОЖ, вреде алкоголя и табака прослушали около 17 тысяч человек, как в городе Ульяновске, и в самых отдалённых районах области.

- «Да, и ещё есть мнение, что алкоголь расширяет сосуды сердечникам, залечивает язвы – язвенникам»

- «Почему же в Германии, например, пьют пиво чуть ли не с грудного возраста – и ничего, никто не умер, а страна процветает».

Что конкретно отвечает на все эти вопросы лектор, дословно мне не известно, но попытаюсь ответить на все эти вопросы самостоятельно, используя достоверные и правдивые знания и материалы, как ГУЗ Областного центра профилактики здоровья, так и вышеперечисленных выдающихся российских учёных.

Начну с последнего вопроса, с Германии. Германия много чем прославилась в мировой истории и культуре. Но если речь идет о спиртных напитках, то других вариантов, кроме пива, быть не может.

Самым известным в мире праздником пива в Германии является, без сомнения, Октоберфест, который ежегодно проходит в Мюнхене в конце сентября и начале октября. Октоберфест представляет собой двухнедельный праздник пива. В самом центре Мюнхена открываются десятки шатров со столами и лавками. В честь фестиваля устраиваются костюмированные шествия. На сценах играют тирольские и баварские ансамбли. Для детей работают всевозможные аттракционы. Количество выпитого за эти дни обычно исчисляется миллионами литров пива.

Праздника ждут все, но особенно его ждут бездетные замужние женщины, мужья которых пали жертвой пивного опоя. Баварское пивное брюшко уже давно никого не удивляет, с гинекомастией - тоже можно смириться. Но когда муж не способен к зачатию – уже серьёзная проблема. Но в Баварии она решается просто. Многочисленных гостей пивного фестиваля, как местных баварских футболистов, так и иностранных туристов, желающие забеременеть жёны приглашают в шатры, а мужья делают вид, что ничего не замечают и продолжают веселиться и пить своё любимое пиво. Мужья допились до того, что их способность к деторождению давно иссякла, зато грудь, когда-то волосатая и могучая, стала гладкой и женственной, а брюшко – округлым, как у бабы на сносях. Праздник пива будто специально придуман для того, чтобы их жёны смогли зачать детей от «заезжих молодцов», которых они приглашают в свой шатёр, где и происходит то, чего не могут сделать законные мужья – зачатие ребёнка.

**Гинекомастия** - это доброкачественное увеличение

(молочных) грудных желез у мужчин. Внешне, увеличенная грудная железа выглядит как женская грудь небольшого размера. Истинная гинекомастия обусловлена разрастанием железистой ткани (ткани молочной железы) и возникает в результате преобладания в организме мужчины женских половых гормонов.

## Горькая правда о пиве, вине и....кефире

### Пиво

Толковые словари трактуют пиво как слабоалкогольный шипучий напиток. Могучая пивная реклама в средствах массовой информации (телевидение, радио, газеты, журналы, специально издаваемые брошюры, щиты на перекрестках) призывают стать любителями пива, и даже песни императивно приказывают: «Пей пиво». В научных изданиях приводится якобы полезный микроэлементно-витаминный состав пива, обосновываются полезные свойства, как самого пива, так и пивных дрожжей. Наверное, все это вместе с процветающей пивной индустрией, празднованием «Дней пива», созданием целых партий «Любителей пива», и, безусловно, с позитивными так называемыми органолептическими свойствами напитка и являются мотивами его массового потребления. При опросах прохожих на улицах города на тему «Считаете ли вы пиво спиртным напитком?» многие дают отрицательный ответ, полагая, что пиво не таит в себе никакой опасности.

Между тем, уже давно было отмечено, что употребление спиртного приводит к феминизации мужчин и маскулинизации женщин, т.е. у мужчин появляются некоторые женские признаки и развивается импотенция, а женщины становятся более «мужественными» — грубеет голос, характер, появляется растительность на лице. Среди всего разнообразия алкогольных изделий, доступных на данный момент, именно пиво оказывает наиболее негативное влияние на содержание половых гормонов в организме мужчин и женщин. К сути этого явления официальная наука вплотную подобралась только в 1999 году.

Оказалось, что в «шишечках» хмеля, используемых для придания пиву специфического горьковатого вкуса, содержится вещество, относящиеся к классу фитоэстрогенов («фито» – растение, «эстроген» – женский половой гормон). Подобные соединения находят и в некоторых других растениях, например, в красном клевере, люцерне. Народная медицина давно знала об этом явлении, и поэтому пастухи тщательно следили, чтобы скот не потреблял слишком много таких растений. В противном случае это грозит бесплодием, что и наблюдалось, например, в Австралии при выпасе овец исключительно на красном клевере.

Действие хмеля на женщин было давно известно. Так, их старались не использовать для сборки «шишечек» хмеля на плантациях, поскольку при такой работе у большинства женщин вскоре открывалось кровотечение вне зависимости от внутреннего месячного цикла.

Если у мужчин потребление пива снижает влечение к противоположному полу, то у женщин наоборот увеличивает, что вносит дисгармонию в семейные отношения. Особенно грустно наблюдать девушку с бутылкой пива в одной руке и сигаретой в другой, висящую на каком-нибудь парне на виду у прохожих. Это можно назвать синдромом «кошачьей течки», когда половое влечение у девушки настолько увеличено, что она уже теряет присущую ей скромность и начинает играть активную, доминирующую роль, навязываясь парню. Течка является состоянием помешательства, когда разум уже не в состоянии контролировать гипертрофированное желание. К сожалению,

девушки иногда принимают это за норму и не подозревают о причинах этого психического расстройства: о пиве, курении и сопутствующей рекламе, навязывающий подобный стиль жизни и поведения.

Что такое половые гормоны? Это именно те вещества в организме, которые и делают женщину – женщиной, с женской фигурой, голосом и характером, кокетством и желанием нравиться мужчине. А мужчину, наоборот, делают мужчиной, с мужским телосложением, характером и желанием завоевать именно женщину. Женские гормоны называются эстрогеном, а мужские – тестостероном.

Если человек начинает принимать несвойственный ему гормон, то его облик, голос, характер стремительно меняются. Этим пользуются люди, которые сознательно хотят изменить свою половую принадлежность.

Важной особенностью гормонов является их высокая активность даже в низких концентрациях. Так, в организме здоровой женщины в сутки вырабатывается всего лишь 0.3-0.7 мг эстрогена, что по весу соответствует половине крупинки сахара! Этого количества вполне достаточно, чтобы человек был женщиной. В 1 л пива концентрация женского гормона может достигать 0.15 мг в пересчете на эстроген, т.е., в 5 раз больше нормы!

Что дает пиво мужчине? Мужчина, потребляя пиво, в существенной степени замещает в собственном организме мужской гормон на женский. Раньше мужской гормон давал ему активность, волевые качества, стремление к победе, желание лидировать, а теперь мы получаем безвольное, апатичное существо промежуточного рода, способное лишь лежать на диване и тупо смотреть в телевизор. Далее могут появиться раздражительность и стервозность.

Фигура такого существа тоже меняется – расширяется таз, жир откладывается по женскому типу – на бедрах. Мышцы живота слабеют, и появляется “пивной живот”. Разрастаются грудные железы; теперь, заплывшие жиром, они болтаются впереди, интересным образом дополняя облик этого “мужчины”. По некоторым данным, в запущенных случаях из этих грудей начинает сочиться молозиво.

Сердце, вынужденное каждый день перекачивать излишнее количество жидкости, поступающей с пивом, заметно увеличивается в размерах, его стенки становятся более тонкими и дряблыми, снаружи оно зарастает жиром. Развивается ишемическая болезнь сердца и увеличивается риск инфаркта, физические нагрузки переносятся все более и более тяжело, появляется отдышка. Врачи называют этот синдром “пивное” или “баварское” сердце.

Все более проблематичным становится выполнение мужских обязанностей, постепенно развивается импотенция, влечение к женщине заменяется влечением к алкоголю. Таким образом, подтверждаются слова первого рейхсканцлера Германии Бисмарка: “От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными” (имеется в виду мужское бессилие).

Что дает пиво женщине? Женский организм работает сложнее и изящнее мужского, в нем каждый месяц гормональный фон существенным образом меняется, и вторжение в этот тонкий механизм введением фитоэстрогенов или других гормональных препаратов грозит серьезными последствиями вплоть до бесплодия (как у овец в Австралии). В нормальном состоянии организм женщины сам вырабатывает столько эстрогена, сколько ей в данный момент нужно. Если женщина пьет пиво и таким образом вводит в свой организм дополнительное количество женского гормона, то это может приводить, как показано в опытах на крысах, к увеличению матки, разрастанию тканей матки и влагалища, выделению излишнего

секрета и слизи в фаллопиевых трубах, нарушению менструального цикла. Все это ставит под вопрос пригодность такой женщины для продолжения рода.

### С точки зрения ботаники

Ближайшим родственником хмеля является конопля, их даже можно скрещивать и получать гибриды. Конопля является источником таких наркотиков, как марихуана и гашиш. И в хмеле эти наркотические вещества тоже содержатся, пусть и в более низкой концентрации. Помимо этого хмель вырабатывает немного морфина - действующего начала опиума и героина. Но к пиву пристрастие формируется незаметнее и быстрее, чем к другим алкогольным изделиям, а лечится пивной алкоголизмом с еще большим трудом, чем обычный, а зависимость формируется даже по отношению к безалкогольному пиву, и объясняется это именно влиянием других наркотических веществ. Характерно, что иногда у пивных наркоманов появляются симптомы наркотической ломки. Пиво особенно опасно тем, что именно через него осуществляется очень раннее, зачастую до 7 лет, приобщение детей к алкоголю. Это обстоятельство имеет крайне негативные последствия для дальнейшего умственного, физического и полового развития подростков.

### Традиционное пиво. Технология «изделия»

Алкогольное брожение осуществляется на основе ячменного солода, углеводы которого перерабатываются пивными дрожжами в этиловый спирт. Однако, помимо этилового спирта, дрожжи всегда выделяют еще целый “букет” веществ – все то, что известно в народе под названием “сивушные масла”. Если по науке, то это - широкий набор спиртов (метиловый, пропиловый, изоамиловый и др.), сложные эфиры, альдегиды, кетоны. По мере накопления этих ядов и этилового спирта дрожжи погибают, потому что среда становится непригодной для их дальнейшей жизни. Готовое пиво реализуют потребителям, иногда даже не отфильтровав останки этих микроорганизмов.

В народе правильно говорят: “Пиво – не водка”. Действительно, по своим токсикологическим характеристикам пиво, с учетом потребляемого количества, гораздо хуже водки, оно даже хуже самогона! Ведь производители водки используют для ее приготовления спирт, прошедший специальную очистку. И хотя спирт – это яд, разрушающий в первую очередь мозг, но производители гордятся тем, что очистили его от сивушных масел – еще более токсичных веществ. Даже самогонщики не разливают брагу просто так по банкам, а все-таки ее перегоняют, тем самым хоть частично очищая спирт от тяжелых компонентов сивухи. Согласно ГОСТ Р 51355-99 на водку, содержание в ней сивушного масла не может превышать 3 мг/л, а в пиве содержание этих токсинов составляет 50-100 мг/л! Именно поэтому отравление пивом получается более тяжелым. Однако сивушный привкус в пиве плохо ощущается, потому что он перебит горечью хмеля, специально добавляемого туда.

Широкомасштабных исследований воздействия пива на организм человека до сих пор не проведено, однако есть данные, что употребление пива повышает более чем на 30% вероятность развития рака груди, причем отсутствует четкая зависимость от выпиваемой дозы пива. Кроме того, пиво вызывает целый спектр глазных болезней. Риск развития катаракты и макулопатии (дистрофия желтого пятна, ведущая к слепоте) увеличивается в 1.5-3 раза, а одновременное курение усиливает негативный эффект.

Любители этого “напитка” говорят, что им нравится его вкус. Однако большинство людей припоминает, что

сначала им не нравился вкус пива, они скорее находили его противным, но постепенно привыкли. Это можно сравнить с первой затяжкой табачного дыма - сначала противно, но, пересиливая себя, формируют это пристрастие. Многие любители пива отказываются употреблять безалкогольное пиво, ссылаясь на то, что у него хуже вкус, но статистические исследования показали, что в тестах с закрытыми этикетками они не отличают безалкогольное пиво от обычного. Так почему же пьют пиво? На первом этапе его пьют, чтобы выглядеть «взрослым», а потом его пьют только потому, что в нем есть алкоголь. Так что все сводится к вопросу: «Почему люди одурманиваются?»

### Кто хозяин пивного рынка в России?

Мало кто подозревает, что на данный момент рынок пива в России контролируется иностранным капиталом.

В СССР потребление пива начало заметно расти в 70-80 годы, когда государство тщетно пыталось вытеснить водку более слабыми «изделиями» и искусственно занижало цену на пиво. В итоге пиво пользовалось большим спросом именно потому, что это было самое дешевое спиртное в пересчете на алкоголь – на одну копейку можно было приобрести 1.2-1.4г «пивного» алкоголя и всего лишь 0.5г водочного. Пивной рынок стал существенным образом переориентироваться на молодежь, для которой не столько важна цена, сколько «символические свойства» пива, активно продвигаемые рекламой. Важным этапом стала поправка, принятая в 1997г думой при активном «содействии» пивоваров, которая выводит пиво из-под действия закона, регулирующего рынок алкогольной продукции. Борцы за трезвую Россию в течение полутора лет с большим трудом продвигали в думу проект Закона о запрете рекламы на алкогольную продукцию. Но, когда проект утвердили и в Думе, и в Совете Федерации, явились «толстые кошельки», которые купили всех, кого можно было купить, чтобы в Закон была внесена поправка о запрете рекламы на все алкогольные изделия, кроме пива.

Это позволило иностранным корпорациям прийти на наш рынок, наладить здесь крупное производство и сбыт пива, развернуть мощную рекламную компанию, навязывая соответствующие «ценности» нашим юношам и девушкам.

Маскируя свою деятельность, транснациональные компании зачем-то прикрываются под невинными русскими названиями типа «Амур-Пиво».

Но именно таким образом они контролируют 89% рынка пива в России, извлекая соответствующую и отнюдь не малую прибыль. Оценивая стоимость литра пива в России на данный момент, учитывая уровень потребления в ~60 литров на душу населения в год и умножив это на 142 миллиона российских «душ», вы можете самостоятельно подсчитать оборот этих компаний...

Интересно отметить, что в странах Западной Европы потребление пива снижается, даже в Германии и Бельгии, но производство при этом растет. Излишки этого плебейского пошла сливают в страны третьего мира.

Таким образом, эти иноземные «благодетели» совмещают приятное с полезным – набивают свои карманы и очищают нашу страну от «излишнего» населения. Выполняют завет, озвученный сначала «железной» леди Маргарет Тэтчер, а после неё - Мадлен Олбрайт (бывший госсекретарь США) в 2000 году: «По мнению мирового сообщества, в России экономически целесообразно проживание 15 миллионов человек...».

Если раньше отечественные наркологи в своей практике «пивного алкоголизма» не встречали и изучали его клинику только по описанию западных специалистов, то в насто-

ящее время данная разновидность алкогольной зависимости стала клинической повседневной реальностью и у нас. Нередко пиво — неотъемлемый компонент общения и... обязательного утреннего опохмеления.

Особенно настораживает тотальная «пивная мода» среди детей, подростков, юношей, что неизбежно завершится пополнением в рядах, страдающих от «пивного алкоголизма».

### Вино

Прочитавшие «горькую правду о пиве, могут понять данную информацию как призыв переходить на «менее безопасные и более крепкие» вино или даже водку.....

Технологию изготовления винного спирта в общих чертах можно описать так: в процессе брожения виноградного сусла исчезают витамины, белки осаждаются известкованием и выбрасываются, а вот другие химические соединения возникают и нарастают. Кроме спирта, появляется большее количество альдегидов, ацеталей и эфиров. Среди них только летучих соединений насчитывается более пятидесяти. Они-то и определяют «букет вина». Все эти «цветочки» — наркотические яды гораздо более сильные, чем этиловый спирт. Некоторые из них стоят в одном ряду с цианидами, и концентрация их в вине во много раз превышает ПДК водоемов санитарно-бытового пользования. К счастью, зависимости от этанола человек еще не получил. Но другие наркотики винного букета уже крепко держат его «на крючке». Здесь и лежит разгадка того факта, что рост производства вина увеличивает процент алкоголиков, стремительно расширяет круг пьющих, вовлекая в него женщин, детей, и подростков. Для этого выпускают безалкогольное пиво и вино. Спирт выпаривают, а «букет» и нелетучие наркотики остаются. С помощью этой отравы разрушают моральный барьер у детей, подростков и их простоватых родителей. Сформировав у ребенка тягу к «букету», его «ставят» на наркотический конвейер.

### Кефир

Говоря об алкоголе, как о наркотике, подрывающем здоровье и генофонд населения, необходимо сказать правду и о КЕФИРЕ, применяемом в качестве детского питания и входящем в обязательный рацион беременных женщин и кормящих матерей. Ввиду того, что через кефир алкоголь, содержащийся в нем, поступает младенцам через организм беременных и кормящих женщин, он особенно опасен! С его помощью легко можно создать наркотическую зависимость у еще неродившегося ребенка! В качестве иллюстрации к вышесказанному, приведу наиболее важные этапы производства кефира.

Итак, существует два вида кисломолочного брожения: кисломолочное и кисломолочное с дрожжами. При производстве кефира используют культуру термофильного стрептококка, болгарской палочки и дрожжей. После сквашивания и созревания деятельность молочных бактерий прекращается, а дрожжей продолжается и при +6 градусах, что и ведет к накоплению алкоголя. Особую фазу представляет дрожжевое брожение в желудке при +36 градусах — оно резко ускоряется и, в течение трех часов, весь молочный сахар превращается в алкоголь! При производстве детского кефира используют эту же технологию! Беременным женщинам врачи рекомендуют принимать стакан кефира в день. В результате, в плаценту поступает до 1,5 л алкоголя, а в период вскармливания — 0,5 л ребенку и 0,5 л кефира маме ежедневно. Учитывая, что алкоголь на детский организм действует в пять раз сильнее, чем на взрослый, при пересчете на килограмм веса, получаем дозу, равную 300 г водки в сутки для чело-

века весом 64 кг. Поэтому во всем мире кисломолочные продукты изготавливают без использования дрожжей, особенно это касается детского питания.

Перед алкоголем, как перед любым другим наркотиком, нет защищающих генетических систем. Если тело человека относительно защищено способностью тканей к регенерации, то клетки головного мозга и половые клетки, от состояния которых зависит не только здоровье ваших будущих детей, но и сама возможность стать матерью или отцом - абсолютно беззащитны перед ним.

Таким образом, несколько упрощая проблему, можно сказать, что если человек хочет сначала стать моральным уродом, а уже потом импотентом, то он пьет водку, а если предпочитает обратную последовательность – сперва импотенция и уже потом дебилизм, то пьет пиво. Такая вот перспектива у сторонников «культурного питания». Нормальному человеку ни пиво, ни водка не нужны.

Когда человек говорит об алкоголе неправду – это значит, что он или заинтересован в том, чтобы люди пили, или сам находится уже в зависимости от алкоголя.

### **Правда и ложь об алкоголе**

Ложь об алкоголе начинается с определения, что такое алкоголь. Наука говорит нам правду: алкоголь – это наркотический яд, разрушающий здоровье человека. Находятся люди, которые упорно проповедуют, что алкоголь – это пищевой продукт. Подобные противоречия между истиной и ложью отмечены и по всем другим вопросам, касающимся вина.

Всероссийский съезд по борьбе с пьянством и алкоголизмом в 1910 году (на котором среди делегатов было 150 врачей и ученых медиков) вынес специальное решение по этому вопросу: «Пищевым продуктом может быть только такое вещество, которое является абсолютно безвредным для организма. Алкоголь же, как наркотический яд, в любых дозах наносит человеку огромный вред, отравляя и разрушая организм, он сокращает жизнь человека в среднем на 20 лет».

Госстандарт СССР №1053 ГОСТ 5964-82 постановляет: «Алкоголь – этиловый спирт, относится к сильнодействующим наркотикам» Большая Советская энциклопедия, т.2, стр. 116: «Алкоголь относится к сильнодействующим наркотикам».

От причин, связанных с алкоголем, погибает каждый третий, а от причин, связанных с табаком, – каждый пятый из умерших. Это значит, что в нашей стране от этих наркотиков погибает около полутора миллиона человек ежегодно.

XI-й Пироговский съезд русских врачей принял резолюцию еще в 1915 году: «Алкоголь не может быть отнесен к питательным средствам, с чем необходимо ознакомить население».

В 1990 году 1700 врачей нашей страны обратились в Правительство с предложением официально признать алкоголь и табак наркотиками и распространить на них закон о защите населения от наркомании (обращение осталось без ответа).

Дарвин и другие мировые ученые еще в 19 веке писали, что потребление алкоголя наносит человечеству вреда больше, чем война, голод и чума вместе взятые.

Таков этот пищевой продукт, который правительство официально продает в гастрономических магазинах, зная отлично, что он отравляет народ. Мало этого, оно дает разрешение любым спекулянтам продавать его в любой час дня и ночи!

По существу, нет ни одного научного труда, в котором было бы не доказано, что алкоголь – это наркотик. Меж-

ду тем, до сих пор находятся так называемые «ученые», которые упорно доказывают всем, что алкоголь – это пищевой продукт.

Наша медицина, похоже, поставила себе целью убедить всех в полезности ежедневной выпивки и во вредности для здоровья трезвого образа жизни. Самые популярные доктора в один голос рекомендуют поддерживать свое здоровье вином и водкой. Они создают впечатление, что более полезного вещества, чем алкоголь, для здоровой и долгой жизни не бывает. Что, если не пить совсем, то проживешь гораздо меньше, чем если будешь пить. Публично врачи очень редко упоминают о наркотических свойствах вина, о вреде алкоголя для сердца и сосудов. Трудно услышать о связи алкоголя и повышения давления после умеренных выпивок, об умеренном алкоголе и инфарктах, об алкоголе и нарушении ритма сердца или о расплавленной поджелудочной железе. Зато врачи регулярно напоминают нам о пользе ежедневных доз алкоголя для профилактики атеросклероза.

На пиве наш Минздрав написал предупреждение из той же «оперы»: «Чрезмерное употребление пива может нанести вред здоровью». Может и не нанести. А потребление пива в «меру» вообще полезно для здоровья. Особенно для созревания юных алкоголиков. Именно из пивных бутылок вытекает природо детского и женского алкоголизма. Минздрав для этого все, что мог, сделал. Российские юноши и девушки глубочайше уверены в полезности пива для здоровья. Но врачи обязаны знать, что уровень минимального потребления алкоголя, при котором снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний, достоверно не установлен. Знать это - их профессиональная обязанность.

И, наконец, Главный нарколог России, профессор Н.Н.Иванец, в своём ответе на письмо-приглашение принять участие в XVI Международном семинаре-конференции по собриологии, (наука, изучающая пути к трезвости) профилактики, социальной педагогике и алкологии, который состоялся с 20 по 30 сентября 2007 года в Севастополе, пишет следующее: «Умеренное потребление алкоголя, как средство удовлетворения определённых человеческих потребностей, представляет собой неотъемлемый элемент образа жизни, культуры и быта подавляющего большинства населения нашей страны и в массовом сознании воспринимается как социально приемлемое явление. Нереальность в обозримой перспективе полного вытеснения алкоголя из жизни значительной части населения является очевидной. Признание принципа умеренности в потреблении алкоголя, как основополагающего в решении проблем борьбы с пьянством и алкоголизмом, предопределяет проведение гибкой политики, предусматривающей широкий спектр разнообразных по содержанию и направленности мер. Антиалкогольная кампания в конце 80-х годов показала, что при помощи запретов и жёстких административных ограничений нельзя изменить сложившуюся на протяжении многих поколений традиционную систему ценностей и культуру общества, включающую в себя и потребление алкоголя».

Игнорируя официальное признание алкоголя наркотиком Всемирной Организацией Здравоохранения, Иванец пространно говорит о мере потребления этого наркотика. Какая мера для яда и наркотика? Мало того, Иванец договорился до того, что употребление алкоголя – это «неотъемлемый элемент образа жизни, культуры и быта» и даже входит в «традиционную систему ценностей» нашего общества. В то время как 2/3 человечества – 80 стран мира – живут в трезвости, а в 41 стране действует так называемый «сухой закон», Иванец говорит о нереальности

вытеснения алкоголя из нашей жизни.

Таким образом, главный нарколог России, профессор Н.Н.Иванец стал единственным человеком, который высказался против проведения семинара, т.е. против трезвости населения.

Алкоголизм - это зависимость от определенного химического вещества, а не от той или иной степени его раствора. Поэтому вопрос нужно ставить не о культуре питания, а о сокращении потребления какого бы то ни было алкоголя населением.

Люди, которые производят алкогольные изделия, рекламируют их, продают, способствуют распространению и укреплению алкогольных традиций, не выполняют своих обязанностей по предупреждению алкоголизации и ее последствий, решают при этом свои проблемы - увеличивают доходы и укрепляют свой социальный статус, мы выбираем их в депутаты, их правительство награждает орденами. Они относятся к алкоголизации положительно. Это их личный моральный и материальный выбор, основанный на их эгоистических интересах и невежестве.

Все, кто решил «завязать» со всеми наркотиками, включая алкоголь и табак, могут вступить в нашу рать, т.е., стать членом СБНТ.

В центре православной культуры (ГПИ-10, второй этаж, вход с улицы Ж.Дивизии) можно взять напрокат совершенно бесплатно или купить диски с видео-лекциями Жданова «Алкогольный террор против России» и другие, не менее захватывающие материалы.

Многим из членов СБНТ было достаточно услышать правду об алкоголе и других наркотиках, чтобы без всякого лечения раз и навсегда отказаться от этих вредных привычек.

Большая часть населения имеет от алкоголизации материальные и моральные потери. У нас тоже есть право на свой личный выбор отношения к алкоголизации. Давно пора эгоизму и расчету корыстного меньшинства противопоставить свой собственный эгоизм и свой расчет. Свое здоровье и свои деньги нам дороже, чем их интересы. Разумный выбор отношения к алкоголизации один - добровольный отказ от употребления внутрь наружного антисептика, вызывающего разобщение психических функций и разрушение организма. Тем более что мы уже знаем о том, что все удовольствия, которые люди связывают с алкоголизацией, они доставляют себе сами, за счет ресурсов своей личности, но не осознают этого.

Когда прекратится спрос на алкогольные изделия, то миллионы людей смогут сменить свой безнравственный алкогольный бизнес на полезную деятельность.

**Александра Ивановна Кузнецова,**  
Председатель СБНТ Ульяновской области, т. 66-60-18,  
**Марат Сафович Хаердинов,** т. 99-32-90

# РЕКЛАМА РАБОТАЕТ

(ВЫ УЖЕ ПОДВЕРЖЕНЫ РЕКЛАМЕ И ВЫ НЕ СОПРОТИВЛЯЕТЕСЬ РЕКЛАМЕ)

Здравствуй, дети!

У меня к вам небольшой вопрос. Каким средством для мытья посуды пользуетесь у вас в доме? Ответы....

Каким порошком? Ответы....

Вас пригласили сюда поговорить об алкоголе и табаке, но на самом деле сегодня мы поговорим о рекламе. Я – копирайтер, я пишу рекламные тексты. Я работаю в рекламном агентстве АртМедиа, и сегодня я поговорю с вами о рекламе алкоголя и табака.

Скажите пожалуйста, как вы относитесь к героину, кокаину, ЛСД и другим тяжелым наркотикам, вызывающим моментальное сильное привыкание?

Ответы... Поднимите руки все, кто так считает? Ответы.

Теперь пожалуйста поднимите руки те, кто считает, что иногда выпить пиво или покурить сигареты – это совершенно нормально. Здоровья это не прибавляет, но и не так уж вредно, зато очень весело? Честно, между нами, кто-то считает так?

Теперь я хочу обратить ваше внимание на один простой факт – наркотики не рекламируют. Вы понимаете о чем я говорю? Я говорю вам о том, что реклама действует. Миф о том, что реклама не действует распространяют сами рекламщики, чтобы поплакаться, как им трудно. Но реклама действительно действует.

Назовите мне фирму, которая делает неплохие кроссовки? Ответы...

А почему не Сан джи Хонк? Они ведь тоже делают неплохие кроссовки. И их носят отнюдь не меньшее количество людей, чем те, кто носит Адидаас или Найк.

Все дело в рекламе.

Эта лекция не борется с тем, что кто-то пьет или курит, будь то дети или взрослые. И дети и взрослые могут начать пить мочу, есть экскременты и бросаться под трамвай. Это

личное решение каждого. У всех нас есть гражданские свободы, и мы живем в демократическом обществе. Если вы не мешаете другим, вы можете делать с самим собой все, что угодно.

Эта лекция борется с тем, чтобы на большом плакате в людном месте висел плакат, говорящий о том, что бросание под трамвай – это хороший способ встряхнуть нервы или открыть для себя новый мир. Вот о чем мы сегодня поговорим. Я выступаю за ваш собственный независимый самостоятельный выбор, не зависящий от рекламы. И сегодня я поговорю с вами о рекламе алкоголя и табака.

И первую истину, которую я хочу донести до вас сегодня – это то, что реклама работает. Она действительно работает. Я прямо сейчас могу вам это доказать.

В этом классе есть хоть один человек, который считает, что Пепси Кола вкуснее Кока Колы или наоборот?

Эксперимент с Пепси и Кока-колой

Как часто реклама работает? Очень часто. Практически всегда. В той или иной степени любая реклама оказывает свое действие. Иначе бы за нее не платили. Никто не стал бы выкидывать деньги на ветер, заказывая дорогую рекламу просто так.

## ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ РЕКЛАМЫ (УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМОВ ПРОДАЖ)

Какова же тогда цель рекламы? О – мы это можем выяснить вместе с вами.

Какую рекламу вы считаете хорошей? Ответы...

Давайте все это запишем на доске.

Обсуждаем каждое положение с точки зрения удачной и неудачной рекламы.

Делаем вывод.

Я скажу вам какую рекламу считают хорошей сами рек-

ламщики и те, кто заказывает их услуги. Они считают хорошей действенную рекламу. И это самое главное. Заказчик продолжит отношения с рекламной фирмой, только если эта реклама действует, а если она не действует он сильно ругается и больше никогда не работает с этой фирмой.

Когда вы звоните заказать, какие-то услуги по телефону – вас спрашивают, откуда вы о нас узнали? каждый производитель имеет у себя в кабинете доску вроде вашей и постоянно очень аккуратно рисует кривую продаж...

Производителей рекламы алкоголя заставили писать предупреждение о чрезмерном употреблении алкоголя и все такое. Но я вас заверю, что, когда перед работником рекламного бизнеса стоит задача рекламировать алкоголь, он меньше всего думает об умеренном употреблении. Он хочет чрезмерного употребления, очень чрезмерного и крайне чрезмерного. Он был бы рад, если бы вы пили как можно больше, он хотел бы, чтобы это всегда стояло у вас в холодильнике, чтобы вы делали запасы и, чтобы вы рекомендовали это своим лучшим друзьям. И многие добиваются этого. Ему плывать на ваше самостоятельное свободное решение - ему надо это продать и он готов пойти на все.

И я вас уверяю – рекламщики весьма неприципиальные, хитрые и изобретательные люди. Главная цель рекламы – это увеличение объемов продаж. И только. Это бизнес – ничего личного – им не нужен ваш самостоятельный выбор – им нужно подчинение рекламе. Вот и все – от этого зависит их бизнес.

Если вы не верите мне – вы можете открыть в сети Интернет дискуссию, которую я завел в сервисе Яндекс Мой Круг. Ссылка на эту дискуссию есть в раздаточных материалах.

<http://moikrug.ru/topics/766904502/>

Там вы сами сможете увидеть, что думают сами рекламщики по поводу рекламы алкоголя и табака. Один из рекламщиков сказал так: «Я вот думаю – если что-то принесит деньги и при этом не нарушен ЗАКОН, то нужно этим заниматься. Мы же рекламщики – не наша проблема оберегать детей от пагубных пристрастий». Другой сказал такие слова, - «Я вот уже 3 года активности придумываю. Карму порчу :) Зато баблос... И проекты все интересные. Для пива, например, «Сделай себе титры». 250 тысяч за две недели.»

Многие из них говорят – ну мы рекламируем, а будет он пить или курить или не будет – это полностью его решение. Действительно ли это так?

### **КАКОВЫ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕКЛАМЫ (ДОЛГОВРЕМЕННЫЙ ЭФФЕКТ АКЦИИ)**

Кто может сказать, каковы же реальные результаты рекламы алкоголя и табака?

Кто из вас иногда пьет пиво, коктейли или другие алкогольные напитки?

Кто из вас курит?

Кто из вас способен вспомнить первую рекламу алкоголя или табака, которую он видел в жизни?

Я спрашиваю это не просто так... Я хочу сейчас выяснить вместе с вами, как действует реклама на самом деле...

Я не знаю замечали ли вы, что реклама, которую вы видите, действует на вас до тех пор, пока вы не попробуете товар сами хотя бы несколько раз и не составите о нем свое мнение. Потом вы уже не обращаете внимания на рекламу этого товара вне зависимости от того, пользуетесь вы этим или нет.

Действие рекламы направлено как раз на этот выбор, на это решение. Сделав решение один раз, вы будете долго делать его на автомате. Причем это решение может быть сделано гораздо раньше, чем вы будете готовы купить

товар. Например, многие принимают решение, что, если они заработают достаточно денег, они купят мерседес или БМВ и это происходит гораздо раньше, чем они смогут себе это позволить.

Человек, который только начинает увлекаться футболом – вначале присматривается к командам, к их географии, к их игрокам, к их тренерам, игре, истории и количеству болельщиков, в конце концов. Но один раз сделав свой выбор, он становится болельщиком на долгое время.

Каждый раз покупая средство для мытья посуды, жевательную резинку, сигареты, сладкий напиток или пиво, вы не задумываетесь об этом серьезно – вы делаете это на автомате. Вы приняли решение когда-то давно. Какая-то реклама побудила вас задуматься об этом и принять какое-то решение. Потом вы подчиняетесь этому решению словно инстинкту – неосознанно. Это, как походка, почерк или способ завязывать шнурки. Вот какое действие оказывает реклама на самом деле.

Заставив вас обратить внимание на товар и принять какое-либо решение один раз – реклама действует долговременно. Поэтому реклама выгодна – она привлекает вас и это действует долгое время. Вы каждый день ходите в магазин и покупаете что-нибудь. Если в круг ваших покупок и желаний включился новый товар – реклама сработала. С этого момента – покупка этого товара – это лишь вопрос времени и ваших персональных финансовых возможностей.

### **ОТЛИЧИЕ ОТ ДРУГИХ ТОВАРОВ (УДОВОЛЬСТВИЕ И ПОЛЬЗА ПРОТИВ НАРКОТИЧЕСКОГО ПРИВЫКАНИЯ)**

Сейчас мы с вами выяснили и полностью увидели и осознали, несколько вещей. Реклама действительно работает. Реклама имеет целью бесконечно увеличивать сбыт, не смотря на целесообразность потребления того или иного товара, даже если это находится не только за рамками здравого смысла, но и полностью за гранью добра и зла. Мы увидели, что реклама обычно действует долговременно – то есть реклама формирует наши привычки типичный выбор и старается включить рекламируемый товар в круг нашего постоянного потребления.

Вопрос – почему эта лекция о рекламе алкоголя и табака, а не вообще о рекламе. Ведь реклама алкоголя и табака ничем не отличается от рекламы какого-либо другого товара? Почему именно алкоголь и табак?

Ну что ж... Давайте поговорим о товарах. Любой рекламируемый товар, стремится попасть в наш постоянный круг потребления. Для этого – потребление этого товара должно стать привычкой. Привычкой может стать все что угодно. Чтение газет, пользование мобильным телефоном и сетью Интернет, в том числе и курение сигарет и питье алкогольных напитков.

Но если газеты, мобильники и Интернет могут стать стойкой привычкой в силу их полезности, комфорта, удобства и т. д., то алкоголь и табак становятся стойкой привычкой не поэтому – от них нельзя ощутить какую-либо пользу. Просто они содержат вещества, вызывающие привыкание. Или, по-другому, наркотическую зависимость.

Мы привыкаем пользоваться средством для мытья посуды, губкой для обуви или шариковой ручкой, потому что это удобно. И мы готовы покупать это постоянно. Это облегчает нам жизнь. И в то же время мы можем тратить наши деньги на бесполезные отравляющие вещества стабильно, как будто бы они делают нашу жизнь легче, потому что они просто вызывают наркотическую зависимость.

Алкоголь и табак в любом виде отравляют и вызывают зависимость – реклама этих товаров направлена на ваше привыкание и неизменно приводит вас к постоянному употреблению отравляющих веществ до конца жизни. Я не

считаю такую рекламу добросовестной. Я не делаю такую рекламу сам и призываю других рекламщиков не делать такую рекламу.

Я не против самостоятельного выбора – если кто-либо захочет впасть в стойкую зависимость от отравляющих веществ, это полностью его выбор. Но сейчас пьют алкогольные напитки и курят, гораздо больше людей, чем те, кто могли бы пойти на это осознанно. Они делают это – потому что реклама их обманывает. Она преподносит им алкоголь и табак, как источник удовольствия. Источник спокойствия, радости, хороших эмоций, событий и приятного настроения.

Самые разные люди ищут все это – и видят рекламу алкоголя и табака и начинают употреблять алкоголь и табак в надежде найти успокоение. После употребления табака и алкоголя их самочувствие ухудшается и им еще больше хочется себя утешить – и вот они видят снова рекламу и, как зомби, снова покупают это. И так по кругу.

### КАК РАБОТАЕТ РЕКЛАМА (ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ)

Как же рекламе алкоголя и табака удается нас обманывать? Какие способы она для этого использует?

Родоначальником пропаганды был Йозеф Гебельс - соратник Гитлера, немецкий нацист. Он использовал очень простую, но очень действенную формулировку "Ein volk, ein reih, ein furer!", что означает: Народ, рейх, фюрер.

Это предложение очень простое и очень понятное - Народ - это рейх, рейх - это фюрер. Это было постоянным напоминанием того, что рейх выбрали сами немцы и фюрер - это выбор рейха. Короче Фюрер - это народ и действует от лица народа. То, что делает фюрер, делает весь германский народ. И так, как считает фюрер, считает весь германский народ. Надо просто напоминать это почаще, чтобы народ не забывал об этом. Перед тем, как застрелиться самому Йозеф Гебельс застрелил 4-х своих детей и жену. В отличие от многих, он очень хорошо понимал какая ответственность лежит на его агитации. Он очень хорошо понимал степень своей вины и не собирался оправдываться отговорками - ну это же был их свободный выбор.

Похожая формулировка - Ельцин - наш президент. Совсем свежий пример - План Путина - победа России. Или вот еще - Балтика - там, где Россия. Смысла в этой рекламе мало и кажется она совершенно не действует, но это только так кажется.

Ельцин выиграл, Путин тоже, Балтика наращивает свои обороты... Как вы думаете - производители этой рекламы надеются на ваш свободный выбор? Они хотят, чтобы вы порассуждали и приняли самостоятельное решение? Нет. Они все хотят одного - победы.

И мишень в этой атаке - вы. Вот, что сообщают вам в этой рекламе, Балтика - это русская фирма, которая не хнычет об экономике, а расширяет свое производство. Это победа и гордость русского народа. Когда вы пьете Балтику, вы помогаете этому предприятию и славе русского бизнеса. Для тех, кто не знает, сообщу - компания Балтика принадлежит Baltik Beveradjes Holding (ВВН). Èì, à ñàïð ï÷àðàü, òððàíó àèààðò Scottish & Newcastle è Carlsberg). уже очень давно. Когда вы пьете Балтику, вы помогаете американской экономике. Причем, производство настолько автоматизированно, что работников там совсем немного. Вас спаивают роботы, которым не платят зарплату. А зарплата того, кто помогает этим роботам обходится огромным уроном для всей экономики.

Достаточно просто посчитать, сколько похмельных прогулов на работе по стране, сколько автомобильных аварий, сколько плохо сделанной работы «с бодуна»... В рекламе ведь об этом не говорится. Что говорит нам реклама. Балтика - это настоящая взаимовыручка. Один друг позвонил другому и тот за ящик пива сделал невероятный крюк для пассажирского поезда... Хороший поступок, ничего не ска-

жешь. А может, самолеты начнем угонять за ящик пива...

Но дело то в общем не в этом. Дело в том, что Балтика - это огромные пивоваренные станки, которые делают смесь солода, хмеля, воды и немного химии, консерванты, добавки... В пиво даже добавляют карбонаты, чтобы при открывании шел легкий дымок. Взаимовыручка и алкогольный напиток пиво никак между собой не связаны. Это рекламная уловка. Вам просто лишний раз напоминают - вы же поможете нашей большой компании, славе и гордости России? Это же такой настоящий русский бренд.

Я не против, если вам захотелось выпить алкогольный напиток пиво именно такого состава, который готовят роботы американской компании Балтика. Но я против того, чтобы вы действительно думали, что это такая взаимовыручка и что это такая слава России. Я понимаю, что мне здесь нелегко переломить всю ту рекламу, которую вы все это время видели. Но я просто говорю вам о том, чтобы вы понимали, где кончается ваше самостоятельное желание пить алкогольный напиток пиво, а где начинается куча сумбурной и хорошо сыгранной чепухи, которую вам вешают на уши.

Кто пойдет за Клинским? В хорошей компании так сложно отлучиться, но за Клинским-то можно... Вот, где веселуха-то. Так вы дома один сидите, а вот купили вы ящик Клинского и гостей полон дом. а просто так позовете - не придут. Вот и весь смысл этой рекламы... Притом компания в этой рекламе настоящая - отдыхает она очень хорошо. Катается в иностранном автомобиле - отдыхает на пляже... Как же мы без Клинского-то до этого жили. Отдыхать не ездили. Мамы наши и папы ни в походы не ходили, не купались никогда... Да и друзей хороших настоящих до Клинского не было. Чем бы им было заняться. Клинского-то не было.

Ребята, если хочется собрать хорошую компанию друзей можно ведь купить и баскетбольный мяч, правда? А можно и просто собраться поболтать безо всякого пива. Можно купить сидимангноту на батарейках и включить на улице музыку... Представьте, что ваш друг пришел к вам обсудить что-то важное для него, экзамен у него, проблема поступления, с родителями проблемы или с девушкой... Ну в общем, пришел, как друг, а вы ему говорите, знаешь, друг, я без пива с тобой говорить не буду - не получается это у меня без пива. Сердце мое без пива камень. И дружба моя без пива - лед.

Недавно, я рекламировал силиконовые сиськи. То есть услуги клиники, которая может придать нужную форму женской груди. Я подумал, а что людей останавливает, когда они не хотят операции? Я понял - их останавливает то, что их грудь станет ненастоящей, не природной. Искусственной... Тогда я взял фотографию обнаженной девушки, стоящей в душе под брызгами воды и в лучах солнца с грудью идеальной формы... И рядом написал такой текст, Наконец-то я поняла, что такое на самом деле НАСТОЯЩАЯ ЖЕНСКАЯ ГРУДЬ. Отделение ппластической хирургии медицинского центра "академия". Я вам скажу честно - я не знаю что это была за девушка на фото. Я не знаю настоящая у нее грудь или нет. Я разговаривал с доктором и видел реальные результаты этих операций и мне было легко потому что я знал, что доктор действительно способен сделать хорошую грудь. Но даже если бы это было не так. Я бы все равно сделал то же самое - я поискал бы фото девушки с идеальной грудью.

Когда вы будете видеть рекламу алкоголя сигарет - обратите внимание, есть ли там юноши с прыщами на лице или женщины, с которыми никто не знакомится на улице? Есть ли там угрюмые навязчивые типы, которые всегда не прочь выпить и всегда обеспечивают выручку этим компаниям? О нет. Вы там увидите молодых и привлекательных людей. Опытных людей. В этой рекламе запросто могут оказаться и Джеймс Бонд и Николай Валуев. Чемпионы, конечно, черпают силы в бутылке...

Если вы захотите стать похожим на Валуева, вам не надо пить водку Олимп. Это просто реклама. Она ничего не означает. То есть она, конечно, хочет сообщить вам, если хочешь быть похожим на этих людей, покупай и потребляй этот товар. Но вы останетесь вами и не станете Валуевым даже если выпьете подряд целый ящик водки Олимп. Вы не станете Джеймсом Бондом даже если выпьете цистерну Мартини и всегда будете смешивать, но не взбалтывать. Вы видите задумчивого человека рядом с головоломкой в рекламе сигарет 21 век. Там пишут про игры разума... Типа, эти сигареты помогут вашему мышлению.

Так вот - действительность состоит в том, что Рэй Макларен, лицо компании Мальборо умер от рака легких. Актеры и спортсмены на фотографиях точно не с бодуна, а скорее всего после солярия и массажа и каждый день они делают зарядку и пьют витамины. Вы можете сколько угодно употреблять пиво и сигареты, но если вам нужен алкоголь или нужно подышать дымом. Но если вы хотите быть похожим на людей из рекламы - подойдите к зеркалу и подумайте, что вы можете изменить в своей внешности.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР (СПОСОБНОСТЬ ПРОТИВОСТОЯТЬ РЕКЛАМЕ И ПРИНЯТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ)**

Я не против употребления алкоголя или табака, я против запудривания мозгов. Алкогольный напиток - это жидкость, которая содержит алкоголь, который в свою очередь вызывает наркотическое привыкание.

Сигареты, это высушенные и измельченные табачные листья, которые являются источником едкого отравляющего дыма, который в свою очередь вызывает наркотическое привыкание.

Именно так - это малопривлекательные жидкости и дымы, которые вызывают наркотическое привыкание, а все остальное - рекламная чушь. Хотите употреблять это - употребляйте. Это будет ваш сознательный выбор. Алкоголь и табак, это не способ самовыражения, не способ расслабиться, не способ помочь своей стране и не способ стать чемпионом. Это просто отравляющие вещества, которые при этом вызывают наркотическое привыкание. Употребляйте это, если вам это нужно. Если вы уже привыкли и находитесь в зависимости или, если по тем или иным причинам вы решили попасть в такую зависимость. Вам это никто никогда не запретит.

Я читаю эту лекцию, чтобы вы задумались о вашем самостоятельном выборе. Сегодня алкоголь и табак проникли во все сферы нашей жизни. Способны ли вы не делать то, что делают ваши родители? Способны ли вы не повторять за звездами экрана, бизнеса и политики? Способны ли вы отстоять свой выбор, даже если весь мир против вас?

Джордано Бруно первый в мире открыто заявил - земля имеет форму шара и вращается вокруг своей оси. За приверженность своим взглядам, Джордано Бруно сожгли на костре. Хотя он был прав. Николай Коперник, зная о судьбе Джордано, публично отрекся от своих слов, но потом все равно сказал свою знаменитую фразу, - «И все-таки она вертится!»

Эти люди могли бороться за свои убеждения даже, когда весь мир был против них. Сегодня рекламы и пропаганды столько, что можно идя по улице закрыть глаза, плюнуть в любом направлении и всегда попасть в рекламу. Спротивляться рекламе сегодня очень и очень сложно.

В заключение нашей лекции я подготовил совсем небольшую психологический тренинг, который называется «Прививка от рекламы».

Тренинг: Я прошу кого-нить из добровольцев сходить и

помочиться в бутылочку. Пока доброволец ходит мочиться, я договариваюсь с остальными, чтобы они мне подыгрывали и заранее предупреждаю, что буду убеждать рекламными приемами нашего добровольца выпить свою мочу.

Когда приходит наш доброволец, я спрашиваю его, что он думает о том, чтобы выпить при всех свою собственную мочу, в расчете, что он откажется. После его отказа, я переспрашиваю - является ли это его самостоятельным решением в расчете на его подтверждение.

Дальше, я начинаю свое общение-убеждение. Итак, ребята, перед нами Иван, который решил не пить свою собственную мочу. А мне, как рекламщику, надо, чтобы он выпил мочу. Что мне надо сделать?

Я думаю, что мы можем сделать другую мочу - вкусную мочу - мочу, которую захочет выпить каждый в этом классе. Я готовлю вкусный сладкий напиток на основе мочи с добавлением свежевыжатого апельсина, вишневого сока и крем-соды.

После этого опять уговариваю... Потом я говорю, что надо просто правильно это подать и наливаю в чистый стакан и украшаю, как в баре. Еще я могу использовать бутылку с красивой этикеткой и надписью мочило - освежающий напиток с содержанием натуральной мочи. В стакане будет его собственная моча, а в бутылке просто освежающий напиток.

И снова предлагая - безуданно разговаривая о полезных свойствах и заигрывая с залом.

Потом могу показать заранее сфабрикованные плакаты. Потом показываю книги об уринотерапии. Привожу сфабрикованные данные. Потом делаю анонимный опрос среди учеников, что они думают о питье мочи, и выясняю что никто из них не будет смеяться над нашим добровольцем.

Потом я спрашиваю у ребят в зале, а что они считают по этому поводу. Они рассуждают, что в общем ничего такого. Подумаешь...

Потом я скажу ему, что я против алкоголя и табака, потому что они вредные, но моча полезна и я уже сам хочу пить и под одобрительные возгласы пью из бутылки... Довольный - говорю, что очень вкусно и предлагаю даже попробовать - очень многие хотят попробовать. И пробуют. Они говорят ему - о - попробуй - это же вкусно.

Потом я говорю ему - ты думаешь мы тут все сошли с ума? На самом деле - это уже тенденция и читаю ему статьи о питье мочи, где звезды пьют мочу во время трансляций, чтобы не пить шампанское и не хмелеть... Они пьют мочу и могут выдерживать долгие съемки праздничных передач, благодаря этому. Им это очень нравится. Они пьют мочу именно потому что от нее не хочется тут же писать и это помогает им держать фигуру.

Я говорю ему - попробуй - это вкусно.

Когда он отказывается уже в последний раз - я сдаюсь. Я поздравляю его - я говорю ему, что в его жизни будет еще очень много таких моментов, когда трудно устоять перед убеждением со стороны, но свои интересы надо отстаивать. Я говорю ему, что мы пили, конечно, не мочу. Я покажу ему его мочу и скажу, что он может взять ее с собой. А может оставить мне для следующей лекции. После этого я благодарю их за внимание и прошу их, чтобы они не раскрывали того, что будет здесь происходить для других ребят. А если они хотят, чтобы и другие ребята поняли то, что поняли они, надо их и их родителей убеждать заказать эту лекцию у меня.

После этого я даю им с собой материалы лекции и рекламные материалы, размещенные на листках с лекцией. Еще я даю им диск с лекцией Жданова.

sattybaev@yandex.ru

Адрес редакции: 655016, г.Абакан, а/я327, тел.8(3903)22-83-29, 8(950)307-22-49

E-mail:trezvo@yandex.ru, www.sbnt.ru

Редактор Г.И.Тарханов

Тираж 800 экз.

Издается на благотворительные взносы сторонников Трезвости