



Подспорье

Приложение к газете «Горатник» Союза борьбы за народную трезвость

Издается с мая 2001 г.

№ 7 (97)

Июль 2009 г.

Читайте в номере:

Н.А. Гринченко «Единый алгоритм зависимостей. Метод Г.А.Шичко» – стр.1;

А.Герасименко «Аудионаркотики» – стр.12;

«Я не могу обмануть людей» – стр.17;

«Активная пропаганда здорового образа жизни» – стр. 23;

Сбор средств для памятника Ф.Г.Углову – стр. 24.

Наталья Александровна Гринченко,
кандидат педагогических наук

ЕДИНЫЙ АЛГОРИТМ ЗАВИСИМОСТЕЙ. ТЕОРИЯ Г.А.ШИЧКО

(глава из монографии «Собриология», публикуется в сокращении)

Основные понятия и термины

Во второй половине XX столетия в советской общественной сфере и даже в медицинской литературе был широко распространен термин «вредные привычки», под которым подразумевалось, прежде всего, «злоупотребление» алкоголем и табаком. Постепенно он был вытеснен термином «зависимость» и его синонимом «аддикция». Сегодня принято говорить об «алкогольной», «никотиновой», наркотической» и др. зависимостях.

Толковый словарь русского языка С.И.Ожегова и Н.Ю.Шведовой определяет **зависимость**, как: во-первых, «связанность явлений, предопределяющих их существование или сосуществование; обусловленность», во-вторых, «подчиненность другим (другому) при отсутствии самостоятельности, свободы» (1). Иными словами, зависимость – это, прежде всего, – несвобода.

Также употребляется термин «**мания**» (наркомания, игромания, меломания), который в вышеупомянутом словаре определяется как: «психическое расстройство – состояние повышенной психической активности, возбуждения (спец)»; «исключительная сосредоточенность сознания, чувств на какой-нибудь одной идее»; «сильное, почти болезненное влечение, пристрастие к чему-либо» (2). В этом случае главная идея состоит в том, что мания – это отклонение от нормы, болезненное состояние.

Итак, терминов несколько. Каково происхождение этих терминов?

Википедия сообщает, что после того, как урбанизация и последовавшая за ней промышленная революция

привели к росту пьянства, знаменитый врач и патриот США Бенджамин Раш выступил против употребления крепкого алкоголя, ввел понятие **аддикции** и предписал воздержание как единственное лечение. Как утверждают авторы статьи, идеи Раша вдохновили трезвенническое движение XIX-начала XX столетий (3).

Английское слово “addiction” в переводе на русский язык означает - непреодолимое влечение, пристрастие к чему-то вредному; пристрастие к наркотику (4;5). “Dependence” более нейтральное понятие.

Двойственным является значение слова “drug”, которое в переводе на русский язык означает и «наркотик», и «лекарственное вещество», в том числе с наркотическими свойствами, т.е. вызывающее зависимость. Ниже мы будем переводить слово “drug” как наркотики или лекарство, имея ввиду лекарство с наркотическими свойствами.

Вновь обратимся к Википедии. Оговоримся сразу: все, что будет дано ниже – это авторские переводы из Википедии, цитирование, которое изредка в скобках дополняется примечаниями автора. Слово «злоупотребление», вопреки источнику, взято нами в кавычки, как это принято в собриологии, которая всякое немедицинское употребление наркотика считает ЗЛОупотреблением.

В статье «Наркотические аддикции» (drug addiction) в разделе «Медицинские определения» читаем:

«Термины «злоупотребление» (abuse) и «наркотическое пристрастие» (drug addiction) формулировались и переформулировались годами. В 1957 году Экспертная Комиссия по веществам, вызывающим вредные при-

страстия, от Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) дала следующее определение понятий «пагубное пристрастие», «привычка» и «злоупотребление»:

Наркотическое (лекарственное) вредное пристрастие (drug addiction) – это состояние периодической хронической интоксикации в результате повторяющегося употребления наркотического или лекарственного вещества (натурального или синтетического). Она включает следующие характеристики: 1) непреодолимое желание или потребность (понуждение) продолжать употребление наркотического или лекарственного вещества и доставать его любыми способами; 2) тенденция к увеличению дозы; 3) психическая (психологическая) или общая физическая зависимость от воздействия наркотического или лекарственного вещества и 4) пагубные последствия для индивида и общества.

Наркотическая (лекарственная) привычка (drug habituation, habit) – это состояние, достигаемое вследствие повторяющегося употребления наркотического или лекарственного вещества. Оно имеет следующие характеристики: 1) желание (не непреодолимое) продолжать употребление ради улучшения самочувствия; 2) незначительная или полное отсутствие тенденции к увеличению дозы; 3) некоторая степень психической зависимости от воздействия наркотического или лекарственного вещества, но отсутствие физической зависимости, следовательно, и абстинентного синдрома и 4) вредные последствия, прежде всего, для индивида.

В 1964 году, новый комитет ВОЗ признал эти определения неадекватными и предложил емкий термин – “drug dependence” (на русский язык его стали переводить как «лекарственная зависимость – прим. авт).

Комиссия не дала четкого определения зависимости, но продолжала уточнять различия между физической, психологической («психической») зависимостями. Говорилось, что «**злоупотребление**» (abuse) лекарственными или наркотическими веществами – это «состояние психической или физической зависимости, или обеих вместе, от наркотического или лекарственного вещества, которая возникает у человека и принуждает его употреблять это вещество периодически или постоянно». «Психическая зависимость» (Psychic dependence) была определена как состояние, в котором *«имеется чувство удовлетворения или психического подъема, которое принуждает человека употреблять это вещество периодически или постоянно с целью получить удовольствие или избежать состояния дискомфорта»*. Было сказано, что такое состояние могут вызвать все наркотические или лекарственные вещества:

«Едва ли найдется такое наркотическое вещество, которое в теле индивида не вызвало бы чувство удовлетворения или удовольствия, понуждая его продолжать употребление до грани «злоупотребления», т.е. немедицинского употребления».

Дефиниции (определения) 1957 и 1964 годов продолжают оставаться в медицинской литературе до сих пор. Следует отметить, что Руководство по статистической диагностике (Diagnostic Statistical Manual - DSM IVR) к 2006 году определило специфические критерии для «злоупотребления» (abuse) и «зависимости» (dependence). В нем используется термин «**химическая зависимость**» (substance dependence), вместо, «вредное пристрастие» (addiction). Признаки химического «злоупотребления»,

приводящие к значительным нарушениям, выражаются тремя (или наибольшим количеством) критериев, наблюдаемым в течение одного года. Эта дефиниция также применима к наркотическим или лекарственным средствам, вызывающим меньшие или не вызывающие вообще признаки физической зависимости.

...

В зарубежной педагогической профилактической англоязычной литературе конца XX столетия также встречаются термины “drug-taking behavior”, “drug-use behavior”, “drug abuse behavior”, которые можно перевести как «**наркотическое поведение**». Кроме того, там выделяются следующие виды употребления наркотиков: **экспериментальное** или случайное (1-3 раза), **эпизодическое** (примерно 1 раз в месяц) и **регулярное** (для алкоголя 2 раза в месяц – это уже регулярное употребление) (10; 11).

*К с.: Разницу между пьянством и алкоголизмом метко определяет французская поговорка: «пьяница смог бы прекратить пить, если бы захотел (но не хочет), алкоголик хотел бы прекратить пить, если бы смог (но не может).

Обобщая информацию из международных источников, можно сделать следующие **выводы**:

1) наиболее распространенным и точным термином сегодня является «химическая зависимость». При этом в зависимости от вида вещества различают алкогольную, никотиновую, наркотическую, опиатную и другие зависимости;

2) в понятие «зависимость» входят такие характеристики как: физическая зависимость, психическая и психологическая зависимости, толерантность, симптомы абстиненции;

3) зависимости рассматриваются как психические и поведенческие расстройства, но изучаются в основном медиками и относятся к болезням;

4) все симптомы зависимости есть результат поступления в организм наркотического или лекарственного вещества. Предыстория приобщения к веществу не рассматривается вовсе.

5) В терминах, используемых в педагогической профилактической литературе, акцент делается на употреблении вообще и говорится о поведении. Также важна частота употребления.

Виды зависимостей

Рассмотрим каждый из видов зависимостей с позиций отечественной науки.

Зависимость от алкоголя. Синонимом «алкогольная зависимость» является термин «алкоголизм». Наркология конца XX столетия предлагает следующее определение алкоголизма: «Алкоголизм – прогрессирующее заболевание, определяющееся патологическим влечением к спиртным напиткам (психическая и физическая зависимость), развитием дисфункционального состояния, абстинентного синдрома при прекращении употребления алкоголя, а в далеко зашедших случаях – стойкими соматоневрологическими расстройствами и психической деградацией... Алкоголизм как болезнь является составной частью более широкой социально-медицинской проблемы самых различных психических и соматических заболеваний, связанных со злоупотреблением алкоголем»(12).

В данном определении отметим несколько моментов: 1) алкоголизм – это заболевание, признаками которого являются психическая и физическая зависимости от алкоголя

и абстинентные страдания в случае прекращения его приема; 2) алкоголизм относится к разряду психических и соматических заболеваний; 3) заболевание связано с употреблением алкоголя.

Нарколог П.Д.Шабанов под понятиями «пьянство» и «алкоголизм» подразумевает «неумеренное потребление спиртных напитков, оказывающих пагубное влияние на здоровье, труд, благосостояние и нравственные устои общества» (13).

В своей книге «Наркология» П.Д.Шабанов приводит наиболее распространенные классификации бытового пьянства. В основе первой классификации (Дунаевский В.В., Стяжкин В.Д., 1991) такие признаки как частота и количество алкоголя, и наличие клинических признаков алкоголизма. Согласно этой классификации, люди делятся на 1) абстинентов; 2) случайно пьющих; 3) умеренно пьющих; 4) систематически пьющих; 5) привычно пьющих. При этом указываются конкретные дозы употребления (вызывает интерес, каким образом устанавливалась доза, ведь у каждого пьющего – она своя. Кроме того, чисто физиологически те или иные нарушения у разных людей будут от разных доз. – прим. авт.).

Согласно другой классификации (Лисицин Ю.П., Сточик А.М., 1989), критериями являются поведение в состоянии опьянения, частота, количество потребляемого алкоголя, повод к выпивке), наличие клинических признаков (измененная толерантность, абстинентный синдром, физическая и психическая зависимости). В соответствии с этой классификацией людей по отношению к употреблению алкоголя разделяют на следующие группы: 1) не употребляющие; 2) употребляющие умеренно; 3) злоупотребляющие: а) без признаков хронического алкоголизма (алкогольной болезни); б) с начальными признаками хронического алкоголизма (14).

Как видно из вышеприведенных классификаций для наркологов понятие «умеренное употребление» существует.

Никотиновая зависимость. Самое распространенное проявление этого вида зависимости – курение табачных изделий. В большинстве ученых книг по курению определения этому понятию нет. Его нет даже в публикации Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения для Всемирного банка под названием «Сдерживание эпидемии: правительства и экономическая подоплека борьбы против табака» (Вашингтон, 1999).

Опираясь на вышеприведенные международные документы, сделаем следующие выводы: 1) курение – это вид наркотической (химической) зависимости; 2) курение – это проявление психического и поведенческого расстройства вследствие употребления табака.

Польский исследователь, доктор медицины Богдан Т.Воронович указывает, что о наличии никотиновой зависимости могут свидетельствовать следующие признаки:

- выкуривание более 20 сигарет в день;
- выкуривание первой сигареты в течение первых 30 минут после пробуждения (нередко натошак);
- частое и глубокое затягивание табачным дымом;
- курение во время болезни.

Автор дает и ряд других диагностических критериев, в числе которых непреодолимая тяга к курению, неспособность контролировать поступки, связанные с курением, физиологические симптомы синдрома отмены (абстинен-

ция), развитие толерантности, отказ от других источников получения удовольствия в пользу курения, продолжение курения вопреки вредным последствиям (15). Главное, что следует отметить, – это то, что зависимость наступает у человека **куращего**.

Наркотическая зависимость. В международных документах на английском языке зависимость от «наркотиков вообще» не рассматривается, а только по отдельным ее видам – амфетаминовая, каннабисная, кокаиновая, опиоидная и т.д. Под словом “drug” здесь понимают и алкоголь, и табак, и наркотики, и лекарственные средства.

В российском законодательстве слово «наркотическое средство» имеет юридическую нагрузку, и этим словом обозначаются вещества, запрещенные законом. Алкоголь и табак, как это не парадоксально, согласно российскому законодательству, вопреки своим химическим свойствам, наркотиками не считаются (16).

В материалах Министерства образования Российской Федерации наркомания определяется как «*хроническая болезнь, возникающая в результате злоупотребления наркотиками и характеризуется наличием у больного психической и физической зависимости от наркотиков, морально-этической деградацией, асоциальным поведением и рядом других патологических явлений*» (17).

И в этом определении важно отметить, что: 1) наркомания – это болезнь; 2) болезнь проявляется в психической и физической зависимости от наркотика; 3) наркомания – результат употребления наркотика. Болезнь надо лечить, прежде всего, медикаментозными средствами.

Кризис современной наркологии

Несмотря на большие средства, которые тратятся во всем мире на борьбу с алкоголизмом и наркоманией, успехи наркологов весьма незначительны. Излечение наблюдается в 2-5% случаев (18). По данным социологических исследований, большинство наркозависимых, столкнувшихся с реалиями наркологической службы, склонны в дальнейшем уклоняться от обращения в государственные наркологические учреждения. Причина кризиса автору видится в том, что в российской наркологии в качестве специфических средств, применяемых для купирования аддиктивного поведения, применяются нейролептики, антидепрессанты, антиконвульсанты. В исследованиях, построенных на принципах доказательной медицины, установлено, что лекарства бессильны, зато эффективны методы когнитивно-поведенческой психотерапии. В российских стандартах прописаны, кроме медикаментозных, суггестивные методы (эмоционально-стрессовая терапия) и психотерапия, эффективность которой автор считает недоказанной.

По мнению В. Менделевича профессиональная отечественная наркология включает множество методик, не отвечающих требованиям научности, эффективности и безопасности. Публикации в научных журналах в подавляющем большинстве случаев носят бездоказательный характер и не отвечают принятым в научном сообществе требованиям (19).

О кризисе в отечественной наркологии, – по мнению О.Г. Софронова, – свидетельствует преобладание в арсенале терапевтических методов «кодирования» и коммерциализация отрасли.

Движение анонимных алкоголиков (АА) и анонимных наркоманов (АН), к которому российская наркология проявляет интерес, и их программа «12 шагов» пред-

ставляются как мощная психотерапевтическая стратегия, включающая элементы психоанализа, гештальт-терапии и поведенческой психотерапии. Однако автор настроенно относится к «примитивному тиражированию» программы «12 шагов», т.к. не для всех приемлема идея «терапевтического сообщества» (20).

Зарубежный исследователь В. Джонсон признает химическую зависимость болезнью, называя такие ее характеристики, как 1) диагностичность (болезнь можно диагностировать по чрезмерной и постоянной тяге к употреблению вещества); 2) автономность (зависимость – первопричина, а не симптом эмоциональных и физических нарушений); 3) предсказуемость (прогноз течения болезни ясен, если болезнь не приостановить), 4) это – постоянное или хроническое заболевание и единственный способ не дать ход его развитию – это воздержание от химического вещества, вызывающего зависимость; 5) болезнь губительна и оставленная на самотек, смертельна на все 100 процентов; 6) болезнь поддается лечению (ее можно лечить или остановить, но от химической зависимости нельзя излечиться полностью и окончательно, если не принять «пожизненный зарок» не употреблять химическое вещество.

Однако, называя химическую зависимость болезнью, оптимальным методом лечения автор считает метод убеждения (21).

Очевидно противоречие: болезнь, а «лечится»: 1) методом убеждения; 2) отказом от употребления вещества. Может быть, нужно просто не начинать употребление?

Идеологические дебаты вокруг проблемы наркотизма продолжаются не первое столетие. Прослеживается три позиции в отношении немедицинского употребления легальных и нелегальных наркотиков. П.А.Мейлахс делит сторонников этих позиций на: 1) «консерваторов», призывающих **приостановить** рост потребления любых наркотиков в немедицинских целях вообще; 2) «фундаменталистов», имеющих «нулевую толерантность» к любому употреблению наркотиков в немедицинских целях и 3) «либералов», которые делают акцент лишь на последствиях наркотизации, которые, по их мнению, не всегда наступают в результате их употребления.

Автор делает справедливый вывод о том, что *«именно идеология и политика определяют основные пути решения проблемы наркотиков»* (22).

Таким образом, современная наркология переживает огромные трудности. Однако уже есть понимание того, что:

1) зависимость возникает в результате немедицинского употребления лекарственного или наркотического вещества;

2) лучшее лечение – полное исключение вещества из употребления;

3) основные методы воздействия на зависимого – психолого-педагогические.

То, к чему только сегодня в результате мучительных поисков приходит наркология, давно известно в обществах, исповедующих трезвые религии. Результат – трезвость абсолютного большинства населения.

О том, что лучшим способом «лечения» зависимостей является абсолютная трезвость самого зависимого и, желательно, его ближайшего окружения догадались еще в конце 18 века известный американский врач Бенджамин Раш, упомянутый нами в начале статьи, и во второй половине 19 века великий швейцарский ученый с мировым именем Август Форель. На этом настаивали

в начале 20 века великие русские врачи В.М. Бехтерев, С.С. Корсаков, И.П. Павлов И.М. Сеченов и другие. На этом настаивает наш современник, известный московский нарколог, профессор-психиатр М.Е.Бурно. Однако научная теория трезвости находится только в процессе разработки.

Революционный взгляд на природу зависимостей высказал известный русский ученый XX столетия Г.А. Шичко (1922-1986). В главе «Причины...» уже говорилось о том, что Шичко дал научное обоснование внешним и внутренним причинам употребления алкоголя и табака и заявил о **теории психологической запрограммированности** сознания на те или иные формы поведения.

Теория Г.А. Шичко

Г.А. Шичко, кандидат биологических наук, автор гортоновического (словесного) метода избавления от алкогольной и табачной зависимостей.

К своему методу Шичко шел сложным и уникальным путем. Участвуя в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. в качестве командира и политработника, он убедился в значении проникновенного слова старшего участника боя для создания необходимых для участника боя установок личности. Правильно сказанные слова снимали страх, вселяли уверенность в победу, веру в правоту своей миссии и в свои силы. Здесь же он впервые столкнулся с проблемой «наркомовских ста граммов». Воспеваемые в песнях и стихах военного времени водка и спирт провоцировали неуправляемое поведение и вели к неоправданному человеческим потерям.

После войны Г.А. Шичко работает в институте экспериментальной медицины в Ленинграде, богатом традициями школы физиологов академика И.П. Павлова. От других учеников второго поколения Павловской школы он отличается глубоким пониманием психологии за счет университетского образования и военного опыта работы с людьми.

В 1969 году выходит его фундаментальная монография «Вторая сигнальная система и ее физиологические механизмы». Изучая свойства головного мозга, Шичко обратил внимание на возможность использования результатов своих исследований для избавления от алкогольной и табачной зависимостей. Вчерашнему фронтовику, ему было больно видеть, как после победы над страшным и грозным врагом - фашизмом наш народ стал погибать от пьянства и курения.

Монография заканчивается провидением, что *«слово может быть использовано и для выработки у человека, особенно у ребенка, психологического иммунитета к раздражителям, применение которых приводит к появлению вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания), а также по отношению к аморальным поступкам, к вере в сверхъестественное и т.п. Вопрос о возможностях и приемах использования в интересах практики целенаправленных воздействий на вторую сигнальную систему ... находится на стыке многих наук: физиологии, педагогики и некоторых других... Эта наука уже стоит у двери жизни и, можно думать, в ближайшее время... активно включится в борьбу за человека, за его физическое и нравственное здоровье»* (23).

В дальнейшем, изучая природу алкоголизма, Г.А. Шичко сделал открытие, что универсальная причина употреб-

ления алкоголя – это искажение сознания ложными представлениями, которые он назвал психологической питейно-проалкогольной запрограммированностью.

Психологическая запрограммированность, по Шичко, это «комплекс временных связей, отобразивших определенную социально-психологическую программу и принуждающий человека выполнять ее», а питейная запрограммированность – это «комплекс временных связей, искаженно отобразивших алкогольную проблему и принуждающий человека употреблять спиртные напитки» (24). Позже Шичко, с учетом того, что алкоголь – яд и не может быть «напитком», заменит термин «алкогольные напитки» на «алкогольные изделия».

Программирование, по Шичко, бывает стихийным, сознательным и комбинированным.

Примером **стихийного программирования** он считал «наркоманное» программирование, когда никто специально пронаркотических сведений не распространяет, и лишь «некоторые люди получают их из случайных и редких источников. Шичко не дождался наших дней, когда порой открыто наркотики пропагандируются под видом лекарственных средств даже на телевидении. Известные артисты, музыканты, не стесняясь, публично признаются, что «злоупотребляли наркотиками» («и, несмотря на это, – делает выводы молодежь, – он жив, богат и знаменит»). А некоторые «антинаркотические программы», особенно заимствованные у Запада, фактически приглашают попробовать наркотик и потом «сделать правильный выбор».

Примером **сознательного программирования** Шичко считал обучение людей религии, что обычно делается с раннего детства.

Ярким примером **комбинированного программирования** Шичко считал питейное программирование. У нас признается нормальным, оправданным «умеренное» или «культурное» алкоголепотребление, поэтому оно прямо и косвенно пропагандируется во всех средствах массовой информации, в кино, театрах, художественной литературе и т.п. (25)

Психологическое программирование – это наиболее тонкая и очень эффективная форма принуждения людей – идеологическая. Оно осуществляется под влиянием социальной среды, ее программ. **Социальная психологическая программа** – есть «совокупность однородных психофизиологических раздражителей социальной среды, производящих программирование человека». Важным программирующим раздражителем является общественное мнение.

Для запрограммированности характерно периодическое вынужденное повторение действий.

Материальным носителем психологической запрограммированности является комплекс временных связей. Система значимых временных связей образует субъективную программу, которая хранится в мозгу. Она обуславливает совершение действий, соответствующих ее содержанию. Если человек однократно принял спиртное, это еще не значит, что он был на это запрограммирован. И, наоборот, у многих школьников и даже детей в детском саду уже проявляется запрограммированность на употребление спиртного, которую пока они не могут реализовать (боязнь наказания, отсутствие денег на приобретение и т.д.).

Психологическая запрограммированность включает в себя настроенность или установку на совершение каких-то действий и соответствующее убеждение.

В 1981 году в своем реферате «Алкогольная проблема в свете теории психологического программирования» Г.А. Шичко писал:

«**Установка** – это решение периодически совершать определенные действия и программа их реализации (что делать и как, в какой ситуации)».

«**Убеждение** – это уверенность в том, что эти действия правомерны, оправданы и даже необходимы. Решающее значение принадлежит не установке, а убеждению. Они отличаются большей устойчивостью, люди обычно поступают в соответствии с ними».

Для запрограммированных людей характерны:

а) бездумность, автоматизм при реализации программы;

б) слепая вера;

в) нетерпимость к инакомыслящим;

г) добровольная и подчас настойчивая пропаганда своего убеждения;

д) сниженные восприимчивость и понимание того, что противоречит убеждению;

ж) стремление любой ценой, даже посредством фальсификации и измышлений, оправдать свою запрограммированность.

Пьющих и курящих Шичко называл верующими, только верят они не в сверхъестественные силы, а в фантастические свойства алкоголя и табака.

Концепция психологической запрограммированности, по мнению Шичко, открывает научный подход к таким важным социальным проблемам, как азартные игры, хулиганство, преступность, алкоголизм, курение, наркомания и т.д.

Концепция **питейной запрограммированности Г.А. Шичко** является составной частью представлений о психологической запрограммированности. Она, как и всякая другая психологическая запрограммированность, включает в себя установку на употребление спиртного и питейное убеждение.

«**Алкогольная установка** – это программа отношения человека к алкогольным изделиям (что пить, сколько, в какой обстановке). Содержание установки может с течением времени меняться, но суть ее – решение употреблять спиртное».

«**Питейное убеждение** – это уверенность в том, что алкогольпитие представляет собой нормальное, естественное и даже необходимое в нашей жизни занятие. Суть его в оправдании этого занятия. Именно оно принуждает человека самому употреблять алкоголь и угощать других, добровольно заниматься алкогольной агитацией и пропагандой» (26).

В 1985 году Г.А. Шичко указывал, что «питейную или проалкогольную запрограммированность образуют: настроенность или **установка** на употребление спиртного, **программа** отношения к нему (что пить, сколько, где и т.п.) и проалкогольное **убеждение**» (27), т.е. Шичко в структуре питейной запрограммированности выделил уже не 2 компонента (установка, убеждение), а 3 (установка, программа, убеждение). Шичко развел понятия «установка» и программа» и стал рассматривать их по отдельности. Установку только как психологическую настроенность, а программу, как нечто конкретное.

Каждый пьющий фактически играет роль **питейного программиста** и агитатора. Например, воспевание вина есть не что иное, как программирование на его употребление. Вино Шичко называет не даром природы, а вреднейшим «искусственным веществом». Даром природы

является виноград, из которого его делают.

Принято считать, что развитие алкоголизма начинается с перехода от умеренного питания к пьянству. По мнению Шичко, это ненаучное понимание вопроса. Алкоголизм начинается с момента появления в голове человека проалкогольной мысли или с момента попадания в организм первой порции алкоголя. Скорость продвижения человека на пути к алкоголизму зависит от **алкоголизмности** (степени подверженности человека алкоголизму), которая складывается из следующих компонентов: восприимчивости к питейному программированию, вырабатываемости привычки к спиртному и потребности в нем. Восприимчивость зависит от внукаемости и убеждаемости. Дети из-за недостаточного развития сознания обладают высокой убеждаемостью, поэтому они легче программируются. Скорость выработки привычки и потребности зависит от возраста, пола, состояния здоровья, заболеваний. Например, люди, перенесшие сотрясение мозга, приобретают потребность в алкоголе во много раз быстрее.

В отличие от официальной наркологии, которая рассматривает зависимость как состояние, которое наступает в результате «злоупотребления» веществом, Шичко указывает на то, что психологическая питейная запрограммированность может формироваться задолго до первого приема спиртного, а психическая и физическая зависимости появляются только в процессе их употребления. Иными словами – **психологическая зависимость** существует до первого приема алкоголя, а **психическая и физическая зависимости** – это симптомы алкоголизма (28).

Привычка понимается Шичко по И.П. Павлову, который писал, что это «*постоянно повторяющиеся и в определенном следовании... внешние явления*», которые «*создают в полушариях определенную, так сказать, стереотипную деятельность*» (29).

Потребность – основной специфический признак алкоголика, резко отличающий его от других пьющих. Изучение алкоголиков убедило Шичко в том, что у них вырабатываются условные рефлексы на ситуацию и время.

Вопреки тенденции рассматривать потребность в алкоголе как свойство организма, частично или полностью врожденное, Шичко приводит многочисленные примеры, когда опыты на животных показывают, что если есть выбор между водой и алкогольным раствором, животные, если, конечно, их специально к этому не приучили, всегда предпочитают воду (30).

В «Маленьком словаре трезвенника» Г.А. Шичко дает следующие определения привычки и потребности в употреблении спиртного:

«Привычка к употреблению спиртного – устойчивая автоматизированная тенденция по случаю определенных событий, через какие-то периоды или в каких-то ситуациях. Если человек пьет только по праздникам, или только в выходные дни, или при встрече с друзьями, у него вырабатывается привычка. Воздержание от реализации привычки вызывает психологическую неудовлетворенность. Привычка к употреблению спиртного сама собой угасает в случае отказа от регулярных выпивок. Ее можно подавить грамотной лекцией, умелой беседой, или серий специальных психологических сеансов».

«Потребность в этаноле – очень сильная, иногда непреодолимая нужда в спиртном, появляющаяся у

алкоголиков после приема первых порций его и при некоторых обстоятельствах. Воздержание от удовлетворения потребности вызывает все усиливающееся болезненное состояние – абстинентные страдания. Это состояние иногда бывает настолько мучительным, что человек готов пойти на все ради снятия или смягчения страдания. При тяжелой абстиненции горемыки пьют суррогаты алкоголя и ядовитые вещества, ничего общего не имеющие со спиртным, совершают преступления или самоубийство. Однако достаточно перемотаться некоторое время, чтобы потребность стала слабеть, а затем угасла» (31).

Придавая большое значение наличию потребности в спиртном, Шичко вначале возлагал большие надежды на гипноз и пользовался им для выработки у алкоголиков отвращения к спиртному. Однако горький практический опыт показал, что проблему алкоголизма нельзя свести к потребности в спиртном. Ее может уже и не быть, а алкоголизм остается. Поэтому-то и не удается «вылечить» алкоголизм с помощью таблеток. Шичко понял, что главную роль играет сознание, «питейное убеждение», т.е. уверенность в том, что употребление спиртного – самое нормальное и естественное в жизни занятие, которое не одолеть ни приказами, ни наказаниями, ни требованиями. Поэтому в структуру зависимости наряду с установкой он включил и питейное убеждение.

Питейное убеждение – это «*уверенность в том, что умеренное употребление спиртного» дозволенное, нормальное, оправданное и неизбежное в наше время занятие. Человек поступает в соответствии со своим убеждением, отстаивает его и пропагандирует... Выпивающие – это как бы заблудившиеся люди, частично потерявшие хорошую, разумную ориентировку в жизни из-за недостатка достоверных сведений по алкогольной проблеме и из-за тенденциозного отношения к ней. Принципиальный трезвенник в отличие от алкоголепийцы обладает не верой в спиртное, а научным противоалкогольным убеждением» (32).*

Шичко различал алкоголизм и алкоголизацию. **Алкоголизм начинается с момента появления в голове человека проалкогольной мысли или со времени попадания в организм первой порции алкоголя.** Каждая новая проалкогольная мысль и каждая новая порция спиртного все дальше ведут его к финишу – алкоголизму. Проалкогольные мысли, сведения, взгляды производят питейное программирование, а употребление спиртного формирует сначала привычку к алкоголю, а затем потребность в нем. **С появлением потребности, алкоголизма заканчивается, и пьющий становится алкоголиком.**

Шичко не считает научными определения, в которых к признакам алкоголизма относят патологические изменения во внутренних органах. Патологию внутренних органов он рассматривает как осложнение пьянства, но не обязательный признак алкоголизма.

Не считает Шичко алкоголизм и болезнью. Он разделяет взгляды Н.Н.Тимофеева о том, что «алкоголизм – это форма аномального, деформированного, часто асоциального поведения», точка зрения, обусловленная учением А.А.Ухтомского о доминантах (33).

Шичко резонно заявляет, что если алкоголизм – это болезнь, то алкоголику надо предоставить все права и привилегии больного: освобождать от работы во время запоев, прогулов и т.д. По мнению Шичко, алкоголизм – это пограничное состояние, располагающееся на стыке не-

скольких наук, в том числе наркологии, физиологии и экологии, и в «Маленьком словаре трезвенника» дает свои определения понятиям «алкоголизм» и «алкоголик».

Алкоголизм – «психологическое расстройство, основными признаками которого являются: питейная запрограммированность, привычка к употреблению спиртного, потребность в нем, поглощение его».

Алкоголик – «проалкогольно (питейно) запрограммированный человек, привыкший к спиртному, испытывающий потребность в нем и поглощающий его» (34).

(Собриологи назвали эти определения «четыре пэ» по начальным буквам перечисленных признаков алкогольной зависимости).

Концепция питейной запрограммированности позволила Шичко предложить и новую классификацию людей в зависимости от их отношения к алкоголю. Приводим ту ее часть, которая имеет значение для данной части исследования, допустив лишь одну поправку: мы заменили слово «напитки» на «изделия», как позже это стал делать сам Г.А. Шичко.

Общая классификация

Питейная запрограммированность	Отношение к спиртным изделиям	
	Не употребляются	Употребляются
Отсутствует	Трезвенники	Принужденники
Имеется	Воздержанники	Алкоголепийцы

Классификация алкоголепийц

Привычка к употреблению спиртных изделий	Потребность в алкоголе	
	Отсутствует	Имеется
Отсутствует	Случайно пьющие (случайники)	Этанолопаты
Имеется	Пьяницы	Алкоголики

Первая таблица показывает, что основными **критериями классификации** являются: питейная запрограммированность и алкоголепитие.

Из второй таблицы видно, что алкоголепийцы характеризуются двумя признаками – употреблением спиртного и питейной запрограммированностью. Согласно этой классификации, по мнению Шичко, к пьющим следует отнести даже тех, кто выпивает раз в год и лишь бокал шампанского. В отличие от пьющих, трезвенники это те и только те, кто не имеет запрограммированности на употребление спиртного и не пьет совсем, даже по великим праздникам (35).

«Умеренное питье», – по Шичко, – «нелепое сочетание. Понятие «умеренность» не может сочетаться с обозначением отрицательного. Возможны: умеренная еда, умеренная работа, умеренное занятие спортом; невероятны, абсурдны словосочетания: «умеренное истязание», «умеренное воровство», «умеренное питье». Люди, пользующиеся такими понятиями – алкогольные абсурдисты, а пропагандирующие их с помощью средств массовой информации – идеологические диверсанты» (36).

(Такая точка зрения полностью совпадает с положением этики о том, что при выборе из двух зол наименьшего в конечном итоге выбирается Зло. Поэтому концепция «уменьшения вреда» собриологами не приемлется.

На Западе только тогда смогли потеснить курение, когда запретили показывать курильщиков по телевидению, когда самые популярные люди страны стали пропагандировать некурение, когда появились адекватные законы и административно-политическая воля следить за их соблюдением).

Стадии опьянения, по Шичко – это «стадии отравления», последняя из которых – «алкогольный наркоз» часто заканчивается смертью. (Про «отравление» стоит сказать подробнее, например, в английском языке нет вообще понятия «опьянение» по отношению к приёму растворов этанола. Там есть intoxication – отравление, т.е. «голая правда», никакой романтизации – прим. авт.)

Стадии алкоголизма – «степени тяжести алкогольного

страдания», в основе которых потребность в этиловом спирте, которая растёт от слабо выраженной (в первой стадии) до неудержимой (в третьей и последней стадии).

Аналогичный подход Шичко использовал и при рассмотрении другого вида зависимости – табачной.

«**Курение**», – по Шичко, – психологическое расстройство, основными признаками которого являются: курительная запрограммированность, привычка к периодическому закуриванию в определенных ситуациях, потребность в курении и само курение (потребление – авт.) табака» (37).

Как видно из данного определения, в понятие никотиновой зависимости включены все те же «четыре пэ»: заПрограммированность, Привычка, Потребность, Потребление. Это тот алгоритм, по которому развивается любая химическая зависимость. Приняв это положение, рискнем дать собственное определение понятию «наркомания».

Наркомания – психологическое расстройство, основными признаками которого является запрограммированность на одурманивание любой ценой, привычка к употреблению наркотика, потребность в нем и само потребление.

Можно было бы добавить, что наркомания разрушает человека наиболее стремительно, от чего его социальная опасность возрастает по сравнению с «легальными наркотиками» – алкоголем и табаком, однако сути это не меняет. **Алгоритм для всех зависимостей один - заПрограммированность, Привычка, Потребность, Потребление.**

Таким образом, Г.А.Шичко был разработан новый взгляд на природу зависимостей: **зависимость начинается даже не с первой рюмки, а с первой положительной мысли о спиртном (установка, психологическая зависимость)**, затем появляются питейная программа (что пить, когда, с кем и сколько) и ложное убеждение в том, что пить – это нормальное и естественное занятие, что рано или поздно заканчивается приобщением к спиртному. Привычка и потребность (психическая и физическая зависимости) есть результат употреб-

ления спиртного, и они проявляются в готовности продолжать употребление, несмотря ни на что.

Существует ряд попыток изобразить понятие «зависимость» в виде схемы. Ниже предлагается одна из них (38).

«Лестница Шичко»		
Питейная запрограммированность		
Установка (первичная)	Программа	Ложные убеждения
Приобщение (употребление)		
Привычка		
Потребность		
Установка (вторичная)		

В данной схеме присутствует вторичная установка – постоянная готовность алкоголика к выпивке.

В соответствии с разработанными теоретическими положениями, Шичко предлагает и путь избавления (не лечения) от зависимостей.

Если питейная запрограммированность есть собственно причина зла, то надо с нее и начинать – убирать и заменять ее на трезвенное прояснение сознания, т.е. необходимо менять установки, программы поведения и убеждения. Так был разработан метод словесного убеждения, который Шичко назвал гортоновическим.

Гортоновика, по Шичко (от лат. hortatio – разные виды речевых воздействий, novo – обновлять, изобретать), – это новая наука, занимающаяся изучение благотворного влияния на человека целенаправленной речью» (39).

Шичко выделял следующие разновидности гортоновического (словесного) метода:

- 1) основная дезалкоголизация;
- 2) административная;
- 3) товарищеская;
- 4) семейная;
- 5) самоличная;
- 6) религиозная.

Комбинированная дезалкоголизация представляет собой совместное использование двух или нескольких способов избавления от алкоголизма.

Была предложена и конкретная методика «основной дезалкоголизации» – немедицинского избавления от алкогольной зависимости.

Основная дезалкоголизация, по Шичко, включает в себя следующие элементы:

- «1) выявление индивидуальных особенностей пациента и стадии алкоголизма;
- 2) в соответствии с результатами – подавление потребности в спиртном и абстинентных страданий;
- 3) выработка у пациентов с хорошей внукаемостью непереносимости запаха, вкуса и приема внутрь алкогольных изделий;
- 4) разрушение алкогольной привычки;
- 5) нейтрализация питейной запрограммированности и особенно питейного убеждения;
- 6) формирование сознательной трезвости;
- 7) ознакомление с методикой превращения в трезвенников членов семьи и близких.

Курс основной дезалкоголизации состоит примерно из 15 занятий, в нем важное место отводится педагогической и собриологической работе, поскольку приходится освобождать пациентов от питейной запрограммированности, преподносить им для усвоения научные данные, формировать сознательную трезвость, перевоспитывать и довоспитывать» (40).

Наука рассматривает слово как второй сигнал. Первым

сигналом является непосредственный раздражитель. Слово – это опосредованный раздражитель. Иван Петрович Павлов вторые сигналы делил на три группы:

- 1) слова произносимые;
- 2) слова слышимые и
- 3) слова видимые.

В своей монографии Г.А. Шичко добавляет, что для полноты классификации сюда следует также отнести и слова изображаемые, т.е. производимые с помощью письма.

По мнению вдовы Г.А. Шичко, если бы Геннадий Андреевич успел продолжить свои исследования, то он бы ввел и пятую группу слов – мысленно воспроизводимые. Все это свидетельствует о том, что слово может вести массивную атаку на мозг и на сознание (41).

Г.А. Шичко использовал для трезвенного прояснения все виды словесных сигналов, но на практике убедился, что наибольший эффект для избавления человека от наркотической искаженности сознания дают аналитические дневники, написанные перед сном, т.е. правдивые обстоятельные анализы – ответы на специально отобранные вопросы по той или иной проблеме. Тем самым загружается мозг на решение ночью самой главной проблемы.

Научность предложенной методики доказана самой жизнью – практикой избавления от алкогольной, табачной и других зависимостей по всей России и странам СНГ последователями Шичко (А.Н. Глущенко, В.Г. Жданов, Г.А. Зайцева, В.А. Коняев, Ф.М. Калинин, Е.А. Какунина, Ю.А. Ливин, В.А. Толкачев, Н.В. Январский и многие др.). Кроме того, есть и опубликованные авторские разработки на основе методики Г.А. Шичко (В.И. Гринченко, П.И. Губочкин, Ю.А. Соколов и др.). Сама методика избавления будет подробно рассмотрена во второй части данного издания, целиком посвященной путям отрезвления общества. Здесь мы ограничимся несколькими дополнительными замечаниями.

Идеи Шичко получили дальнейшее развитие в трудах современных ученых. Психолог П.И. Губочкин в кандидатском диссертационном исследовании утверждает, что «основная часть алкогольной и табачной запрограммированности спрятана в подсознании и поэтому с трудом подвергается сознательному анализу... Можно сказать о том, что 10-20% запрограммированности на потребление алкоголя относится к осознаваемым психическим явлениям, а 80-90% – к неосознаваемым». Автор утверждает, что главным содержанием методики избавления по Г.А. Шичко является «осознание проблемы» (42).

Вот что говорит о значении теории Г.А. Шичко главный редактор Общероссийской газеты «Оптималист» Е.Г. Батраков:

«Г.А. Шичко – это цемент, благодаря которому не развалилось окончательно, не разложилось V-е трезвен-

ническое движение. Г.А. Шичко – это ученый, который перевел движение из просто клубного, из политического – в научное; ученый, создавший общероссийское поле творческого поиска» (43).

Открытие Шичко оказало влияние и на наркологов.

Известный современный нарколог С.Н.Зайцев называет алкоголизм «болезнью от дефицита информации, логической ошибкой». «Если информация, которой располагает человек, неполная, искаженная, недостоверная, то у него появляются проблемные отношения с алкоголем. И, наоборот, если алкоголю зависимому предоставить полную и достоверную информацию о том, как и почему с ним происходит, и если он интеллектуально сохранен, т.е. способен ее проанализировать и усвоить, то он раз и навсегда откажется от алкоголя» (44).

Другие теории зависимости

Современный психолог В.А.Иванов в своей статье «К вопросу о теории зависимостей» отмечает, что «патологические изменения в мозге», по которым наркологи делают заключение о наличии наркологического заболевания, вторичны по отношению к поведению человека, будущего больного, которое должно быть устойчивым, т.е. повторяться, чтобы возникло заболевание. А повторяется такое поведение после того, как сформируется и структурируется в сознании. Получается: сначала мысль, потом поведение и только потом «заболевание». Как говорится в пословице: «Посеешь поступок, пожнешь привычку, посеешь привычку, пожнешь судьбу». Но вначале все-таки «помыслишь».

Автор заявляет, что «наркомания – это поведение. Любое поведение, в том числе с применением ПАВ, возможно только при наличии необходимого условия, а именно, при совершении умственных действий:

1. Определение ситуации (употребление никогда не бывает вообще, а только в конкретных ситуациях);
2. Возбуждение желания и мотива;
3. Воспроизведение эмоционального переживания;
4. Выбор цели и программы ее достижения.

Прежде чем начнется поведение с применением ПАВ, это поведение формируется и структурируется в уме. Первое употребление ПАВ имеет свою цель, и она осознается; имеет свой мотив, а мотивом любого поведения является предвидение приятного переживания, и переживание происходит... При дальнейшем повторении формируется устойчивое психическое образование, происходит становление нового вида поведения – наркотического. Этот процесс формирования нового вида поведения называется научением. Становление человека – процесс освоения необходимых для него видов поведения. Освоение это происходит путем научения. Человек не заболевает наркоманией, а научается наркотическому поведению. Наркотическая зависимость, как явление, есть не что иное, как результат научения» (45).

Согласно данной концепции, зависимость формируется лишь тогда, когда имеется положительное подкрепление. Итогом повторения является привычка, которая имеет такие свойства как обязательность воспроизведения, навязчивость, бессознательность. «Зависимость, – в определении В.А.Иванова, – это привычное поведение, имеющее характер навязчивости. Проявляется она в патологическом влечении (обсессия) и в поведении

употребления в конкретных ситуациях (компульсия)». Исходя из такого определения, автор намечает объект, с которым надо работать для устранения зависимости. Это – структура поведения, эмоции и личностная черта, управляющие наркотическим поведением.

Автор обозначает принципы «лечения»:

«1) если зависимость – поведение, и оно результат научения, то «лечение» есть обратный процесс – отучивание или угашение патологического влечения (обсессии) и поведения в конкретных ситуациях (компульсии).

2) формирование нового вида поведения (трезвого) через положительное подкрепление. Поскольку любое поведение имеет свойство быть устойчивым, то цель «лечения» – формирование устойчивой структуры безнаркотического поведения, которое становится привычным и приносит удовлетворение» (46).

В заключение автор настаивает на целостном характере своей точки зрения, предлагает рассматривать проблему с позиций отечественной психологии, стоящей на прочном фундаменте другой науки – физиологии высшей нервной деятельности, разработанной известными русскими учеными:

- Временная связь, условный рефлекс, динамика условно-рефлекторной деятельности, угашение (ак. И.П. Павлов);
- Функциональная система, структура поведенческого акта (ак. П.К. Анохин);
- Структура и закономерности поведения, закон научения, управление поведением, умственные операции, эмоция, зависимость (ак. Ю.М. Орлов) (47).

Сходство теорий В.А. Иванова и Г.А. Шичко в том, что зависимость как расстройство поведения возникает вследствие «научения» (по Шичко, «запрограммированности»). По В.А. Иванову, сначала мысль, потом поведение и только потом «заболевание». Мысль – первична! Но, видимо, основное внимание в профилактике зависимости автор уделяет тренировке поведения в конкретных ситуациях, что роднит его с бихевиористами (стимул-реакция).

Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский разработали концептуальную модель копинг-профилактики наркоманий. Их программы базируются на основах теории стресса и копинга Ричарда Лазаруса и принятой классификации «профилактики злоупотребления ПАВ».

Лазарус вводит понятие «копинг» – преодоление стресса, совладание с ним. Для того чтобы человек мог успешно адаптироваться к жизненным стрессам, разрешать проблемные ситуации, у него должен быть развит высокий уровень социальных и личных ресурсов, таких как: «способность и возможность осуществлять когнитивную оценку проблемной ситуации; сформированность позитивной «Я-концепции» (самооценки, самоуважения, самоэффективности); способность самостоятельно контролировать свой поведенческий выбор; целый ряд коммуникативных навыков: умение сопереживать, общаться, понимать окружающих и прогнозировать их поведение; повышение социальной компетентности, восприятия и социальной поддержки» (48).

Вышеупомянутый психолог П.И. Губочкин обращает внимание на сложность проблемы зависимостей и необходимость учета комплексного решения проблемы. Делая обзор теорий зависимостей, он называет такие: **теория моральных принципов** (зависимый – аморальный чело-

век движимый гедонистическими устремлениями), **биологические теории** (в организме существуют рецепторы, чувствительные к экзогенным психоактивным веществам – ПАВ), **теория самолечения** (прием ПАВ устраняет имеющиеся психиатрические симптомы), **адаптационная теория** (прием ПАВ способствует адаптации личности в сложных условиях), **теории межличностного взаимодействия** (употребление ПАВ – признак принадлежности к группе) и другие (49).

Понимание теорий зависимостей помогает в разработке разных методов профилактической (собриологической) работы: обучение навыкам общения и умению решать проблемные и конфликтные ситуации, формирование позитивной самооценки, отвлечение от дурманов с помощью здоровых увлечений, спорта и содержательного досуга и т.д. Однако в нашем наркотизированном обществе с этими мерами на трезвый образ жизни не сориентируешь. Поэтому метод Шичко в различных его модификациях всегда актуален.

Нехимические зависимости

Существуют и другие виды зависимостей – **нехимические**. К ним сегодня можно отнести игровую, в том числе от компьютерных игр, интернет-зависимости. В класс зависимостей сегодня также включают сексуальную, музыкальную, пищевую. Наверное, список можно продолжить.

Все исследователи находят между химическими и нехимическими видами зависимостей много общего: настроенность (запрограммированность) на получение положительных эмоций, уход от реальных проблем действительности, формирование привычки и возникновение потребности, переходящей в страсть, появление ломки в случае ограждения от предмета страсти.

Виртуальные компьютерные игры деструктивного содержания особенно опасны: они приучают человека к участию в насилии и безответственности за содеянное.

К.В. Зорин в своей книге «Одержимые» описывает три стадии интернет-зависимости по аналогии со стадиями алкоголизма или наркомании. На первой стадии – постоянное желание находиться в Сети. Когда зависимый сидит перед монитором, у него хорошее самочувствие или эйфория. Он игнорирует внешние события и плохо адаптируется в условиях реальной ситуации. На второй стадии зависимости все симптомы нарастают, у пользователя снижается внимание, снижается работоспособность, появляются депрессия, навязчивость. Появляется или увеличивается тяга к сигаретам, алкоголю, наркотикам. К психическим расстройствам добавляются головные боли, скачки давления, ломота в костях, тремор (дрожание) рук. На третьей стадии – полная социальная дезадаптация. Пользователь уже не получает удовольствия от общения в Интернете, но все же постоянно «висит» на сайте. Появляются серьезные конфликты на работе и дома. В запущенных случаях зависимый перестает обращать внимание на окружающих. Свой внешний вид, пренебрегает личной гигиеной. Известны случаи полного физического и психического истощения, заканчивающиеся смертью (50).

Нехимические виды зависимостей имеют и химическую основу. Например, азартные игры вызывают в организме определенные химические реакции. Как показало исследование психолога Ноттингемского университета Марка Гриффитса, сильная страсть сходна с наркотической и

алкогольной зависимостью. Для этого он фиксировал частоту пульса и уровень гормона кортизола в слюне у нескольких профессиональных игроков в бридж во время их матчей. Оказалось, что чем выше азарт у игроков, тем выше уровень кортизола.

Гормон надпочечников кортизол влияет на важные процессы обмена веществ. Его выброс зависит от действия другого вещества – дофамина, рождающего чувство эйфории. Это тот же самый дофамин, который задействован в формировании алкогольной и наркотической зависимости (51). Аналогичен механизм формирования и других видов «нехимических» зависимостей. Все они связаны с состоянием «эйфории» – удовольствия, приподнятого состояния (52).

Корни проблемы К.В. Зорин видит в существовании «зависимого типа личности» – с низкой самооценкой, с трудностями в общении и неумении решать реальные жизненные проблемы, греховных помыслах и наклонностях. И решение проблемы он видит, прежде всего, в воспитании личности.

Затрагивает автор и фактор доступности. Компьютер – это нейтральный инструмент, изобретённый и используемый многими во благо. Без него в информационный век не обойтись. Однако с доступностью того деструктивного, что может дать компьютер, можно и нужно бороться. Родители должны быть осведомлены об опасностях компьютерных видов зависимости и не должны разрешать детям играть в деструктивные компьютерные игры, разъяснять по возможности их вред и всегда строго ограничивать время пребывания своих детей за компьютером. Существует и более высокий уровень ограничения доступности. В городах Швеции, например, существует даже Интернет-патруль, который блокирует посещение молодежные деструктивных сайтов. Центр азартных игр Лас-Вегас в США вынесен за пределы городов, чтобы не было лишней доступности и соблазнов. Там пропагандируются мода на здоровый образ жизни, здоровые хобби и увлечения.

Что касается музыкальной зависимости, то есть серьезные исследования о том, что музыка может быть обращена как во благо, так и во зло. Опасно для физического и психического здоровья увлечение тяжелым роком и, наоборот, увлечение классической музыкой гармонизирует все процессы в организме и возвышают дух.

На первый взгляд, безобидна пищевая зависимость, но и она может обернуться серьезными проблемами со здоровьем, привести к преждевременной смерти. Очевидны и духовные потери.

Последователи Г.А. Шичко (В.И. Гринченко и др.), нарабатывают опыт избавления от пищевой и других зависимостей, опираясь на теорию и принципы избавления от зависимостей Г.А. Шичко, что свидетельствует об универсальности его теории и огромных возможностях в избавлении от всех видов зависимостей.

Выводы

1. Химические зависимости традиционно в международной и отечественной наркологии рассматриваются как заболевание, которое связано со «злоупотреблением» наркотическим или лекарственным средством, т.е. употреблением в немедицинских целях. А раз это болезнь – ее надо «лечить», прежде всего, с помощью лекарств, гипноза, «кодирования» и т.п.

2. Современная наркология переживает кризис. Однако

у части наркологов уже есть понимание того, что решение проблемы надо искать не в медикаментозном «лечении», а таких методах как полное прекращение употребления вещества, метод убеждения и др.

3. Г.А. Шичко разработал новый взгляд на природу всех зависимостей. Согласно его теории, универсальной причиной, в частности, немедицинского употребления алкоголя, табака, наркотиков состоит в том, что люди в наркотизированном обществе имеют социально-психологическую запрограммированность на это. А раз так – от зависимости надо «избавлять» с помощью психолого-педагогических методов.

4. Научная достоверность теории Г.А. Шичко подтверждается практикой избавления от химических и других зависимостей.

5. Теория Шичко является краеугольным камнем, заложенным в теоретические основы новой науки собриологии.

6. Наркология в ее классическом варианте – это наука о медицинских последствиях «злоупотребления» веществами, вызывающими зависимость. Собриология – наука о путях сохранения естественной трезвости и ее восстановления в случае утраты.

7. Наркологи борются с последствиями. Собриологи стремятся воздействовать на причину.

8. Метод Шичко имеет огромный потенциал для избавления от всех видов зависимостей.

9. Эффективность профилактики зависимостей также зависит от степени развития защитных факторов личности.

Литература

1. Ожегов С.И. и Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений// Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова.- 4-е изд., дополненное.- М.: ООО «А ТЕМП», 2006.-С.200.

2. Там же. - С. 342.

3. Christianity and alcohol.- http://en.wikipedia.org/wiki/Cristianity_and_alcohol

4. Хорнби А.С. Учебный словарь современного английского языка: Спец. изд. для СССР/А.С. Хорнби при участии К. Руз. - М.: Просвещение, 1984.- С.9.

5. The new International Webster's Comprehensive Dictionary of the English Language. Delux Encyclopedic Edition. Trident Press International. - Funk & Wagnalls Standard Dictionary. International Edition, copyright 1998.-P.17.

6. Карпов А.М. Здравствуйте, если хотите. Образовательно-воспитательные основы интеграции медицины, экологии, образа жизни и власти/А.М. Карпов.-Казань, 2008.-С.11-39.

7. Drug addiction.- <http://en.wikipedia.org/wiki/Drug-addiction>.

8. Substance abuse – Wikipedia, the free encyclopedia. – http://en.wikipedia.org/wiki/Substance_abuse.

9. Международная классификация болезней МКБ-10. Электронная версия //<http://www.mkb10.ru/?class=5>; www.mkb10.ru/?class=5&bloc=65

10. Гринченко Н.А. Пути предупреждения наркотического поведения школьников подросткового возраста. Дисс. ...канд. пед. наук. - Фрунзе, 1990.-С.7-11.

11. Молодежь и наркотики. Доклад исследовательской группы ВОЗ. Серия технических докладов ВОЗ. – 1974.- №516.-Женева, 1974.-59 с.

12. Алкоголизм: руководство для врачей//Под ред. Г.В. Морозова, В.Е. Рожнова, Э.А. Бабаяна. - М.: Медицина, 1983.-С.3.5.

13. Шабанов П.Д. Наркология. - М., 2003.-С. 14.

14. Там же.- С.14-15.

15. Воронович Богдан Т. Без тайн о зависимостях и их лечении. Пер. с пол. Киев: Сфера, 2004.-С.205-206.

16. Вальдман А.В., Бабаян Э.А., Эвартау Э.Э. Психофармакологические и медико-правовые аспекты токсикоманий. - М.: Медицина, 1988.- С.8-11.

17. Наркомания: Ситуация, опыт, профилактика. - М.: ВЦХТ, 2000. - С. 36.

18. Пауков В.С. Структурно-функциональная концепция алкогольной болезни//Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. Алкоголизм. Приложение к журналу. Вып.1.- 2007.-С.8-11.

19. Менделевич В. Риторические вопросы о кризисе современной российской наркологии//На пути к профессиональной наркологии (аналитические очерки и статьи/Под ред. проф. В.Д. Менделевича. - М.: Изд-во «Медиа пресс».-2008.-С.6-11.

20. Софронов А.Г. Актуальные проблемы развития отечественной наркологии// На пути к профессиональной наркологии (аналитические очерки и статьи/Под ред. проф. В.Д. Менделевича. - М.: Изд-во «Медиа пресс».-2008.-С.11-20.

21. Джонсон В. Как заставить наркомана или алкоголика лечиться. - М.: В. Секачев, 2000.-С.12-18; 70-118.

22. Мейлахс П.А. Идеологические дебаты вокруг наркотизма на западе и в России// На пути к профессиональной наркологии (аналитические очерки и статьи/Под ред. проф. В.Д. Менделевича. - М.: Изд-во «Медиа пресс».-2008.-С.66-73.

23. Кузнецов О.Н., Моисеева Н.Д. Психолого-физиологические основы лечения наркомании по методу Г.А. Шичко// Материалы первой американо-русской конференции по преодолению зависимостей и формированию трезвого образа жизни (23-27 июня 2000 года). г. Сидар-Сити (Юта, США).- С.3-5.

24. Шичко Г.А. Разработка индивидуального психофизиологического подхода к избавлению от алкоголизма (заключительный отчет). - Ленинград: Научно-исследовательский институт экспериментальной медицины АМН СССР, 1981.- С.4// www.optimalist.narod.ru/shichko6.htm

25. Там же.-С.43.

26. Там же. - С.46-49.

27. Шичко Г.А. Алкогольная проблема в свете теории психофизиологического программирования. // www.optimalist.narod.ru/shichko8.st.htm

28. Шичко Г.А. Разработка индивидуального психофизиологического подхода к избавлению от алкоголизма (заключительный отчет). - Ленинград: Научно-исследовательский институт экспериментальной медицины АМН СССР, 1981.- С. С.50-51, 56-58.// www.optimalist.narod.ru/shichko6.htm

29. Там же. - С.60.

30. Там же. - С.60-61.

31. Шичко Г.А. Маленький словарь трезвенника. - Ленинград, 1984.- С.14// www.optimalist.narod.ru/shichko2.htm

32. Шичко Г.А. Женщина и трезвость. - С.2// www.optimalist.narod.ru/shichko3.st.htm

33. Шичко Г.А. Разработка индивидуального психофизиологического подхода к избавлению от алкоголизма (заключительный отчет). - Ленинград: Научно-исследовательский институт экспериментальной медицины АМН СССР, 1981.-

С.69-70// www.optimalist.narod.ru/shichko6.htm

34. Шичко Г.А. Маленький словарь трезвенника. - Ленинград, 1984.- С.3// www.optimalist.narod.ru/shichko2.htm

35. Шичко Г.А. Разработка индивидуального психофизиологического подхода к избавлению от алкоголизма (заключительный отчет). - Ленинград: Научно-исследовательский институт экспериментальной медицины АМН СССР, 1981.- С.72-73// www.optimalist.narod.ru/shichko6.htm

36. Шичко Г.А. Маленький словарь трезвенника. - Ленинград, 1984.- С.25// www.optimalist.narod.ru/shichko6.htm

37. Шичко Г.А. Маленький словарь трезвенника. - Ленинград, 1984.- С.27// www.optimalist.narod.ru/shichko6.htm

38. Гринченко Н.А., Афанасьев А.Л. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления. Учебное пособие. – Томск: Томский межвузовский центр дистанционного образования, 2004.-С.28.

39. Шичко Г.А. Маленький словарь трезвенника. - Ленинград, 1984.- С.5// www.optimalist.narod.ru/shichko6.htm

40. Шичко Г.А. Разработка индивидуального психофизиологического подхода к избавлению от алкоголизма (заключительный отчет). - Ленинград: Научно-исследовательский институт экспериментальной медицины АМН СССР, 1981.- С.102-103// www.optimalist.narod.ru/shichko6/hfm

41. Шичко-Дроздова Л.П. Чтобы мир стал счастливее. К 85-летию со дня рождения Г.А. Шичко //Соратник. Газета Союза борьбы за народную трезвость. - 2007. -№5. - С.2.

42. Губочкин П.И. Психология сознательной трезвости. Учебное пособие. – Рыбинск: Рыбинское подворье, 2001.- С.19.

43. Е. Батраков. Слуга истины//Оптималист. Общероссийская газета оптималистов.-2002 - №5(56). - С.1.

44. Зайцев С.Н. Мой алкоголизм: Самоучитель отказа от алкоголя.- Н. Новгород, 2006.- С.14.

45. Иванов В.А. К вопросу о теории зависимости //Подспорье. Приложение к газете «Соратник» Союза борьбы за народную трезвость. - 2006. - №10. - С.23-24.

46. Там же.

47. Там же.

48. Хажиллина И.И. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии.-М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.-С.19-22.

49. Губочкин П.И. Психология сознательной трезвости. Учебное пособие. – Рыбинск: Рыбинское подворье, 2001.- С.7-10.

50. Зорин К.В. «Одержимые». Зависимость: компьютерная, игровая, никотиновая...- М.: Русский Хронограф, 2007.- С.48-51.

51. Там же. С.110-111.

52. Зорин К.В. Ребенок «С ХАРАКТЕРОМ». В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ: НЕДЕТСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА.-М.: Ковчег», 2009.-С.90-178.

АУДИОНАРКОТИКИ

В редакцию пришло письмо:

«Хочу обратить ваше внимание на ещё один не исследованный вид наркотика. Это АУДИОНАРКОТИКИ.

Совсем недавно в интернете началась широкая пропаганда этого вида наркотиков. Тут идёт совсем иной подход к молодёжи. Он основывается на якобы безопасности и легальности этого вида наркотиков. Вы можете легко найти подобные сайты набрав в поисковике АУДИОНАРКОТИКИ.

У аудионаркотиков было выявлено два фактора воздействия на человека:

1) Физиологический. Суть его в том, что если в одно ухо человека с помощью наушников транслируется звук одной частоты, а во второе – другой, но отличающийся от него не более чем на 20 герц (частота инфразвука), мозг начнет работать на той частоте, которую составляет разница между частотами звуков. Такая разница сознательно человеком не замечается. Однако мозг подсознательно различает ее.

2) Психологический. В сознание человека вводятся понятия о доступности, безопасности и легальности наркотиков. Само название аудионаркотиков невольно подталкивает на употребление разных видов этих опаснейших вещества. На это же направлены и названия треков этого цикла звуковых наркотиков. Вот немногие названия: Эффект экстази, Эффект героина, Эффект марихуаны, Алкоголь, Эффект опиума, Никотин, Эффект DXM.

Прикладываю картинку, где поясняется про инфразвук.

Хотелось бы чтобы вы передали моё послание Жданову Владимиру Георгиевичу, чтобы он озвучил эти проблемы в своей работе и пропаганде.

Вот несколько ссылок на видео и на статью: <http://mashtak.j-net.ru/video/view/?id=159489>, <http://forex88.j-net.ru/video/view/?id=158641>, http://www.3dnews.ru/editorial/digital_drugs

По моему мнению, данная статья немного слабовата в силу небольшой лояльности автора по отношению к аудионаркотикам. Как только первый раз услышал о них, я сразу начал изучать всё, что можно про воздействие звуков на человека. Да и сама навязчивость с которой проходила реклама этих наркотиков (спам, частые банеры, рассылки а также реклама в публичных сетях таких как Вконтакте.ру) порядком насторожила.

Опрос знакомых, кто слушал эти звуковые стимуляторы, сходятся в одном, что все испытывали головную боль тяжесть в руках, ногах или в голове. Почитав записи на форумах, выяснил то же самое. Один и тот же эффект у всех при прослушивании.

Я никогда не имел прямого отношения к вашему движению. Только косвенное, не пью и не курю. Так же придерживаюсь ваших взглядов. О вас узнал из интернета. Скачал лекции Жданова о вреде алкоголя и табака, а также цикл лекций по восстановлению зрения. Так что всем, кому только могу, донёс эти сведения.

Заранее спасибо.

Евгений Малышев, joker_evlg@mail.ru

Цифровые наркотики: легальный кайф или хождение по краю?

С помощью наркотиков вы можете пережить все, но ничего не поймете.

(с) Эрик Берн

Изложенная ниже информация публикуется только в образовательных целях. Редакция не несет никакой ответственности за последствия неудачных экспериментов читателей. Это может быть опасно для вашего здоровья. Предупрежден – значит вооружен.

Человек – раб своего настроения. Размышляя над смыслом этого афоризма и вспоминая собственный жизненный опыт, то и дело приходится делать интересные выводы. Один из них – эмоциональное и психическое состояние человека, наряду с физическим, играет очень важную роль в разрешении самых разных вопросов и проблем. К примеру, сегодня я чувствую себя бодрым и полным сил, поэтому ничто не мешает мне провести этот день хорошо – поделиться позитивом с друзьями, коллегами, с удовольствием сделать кучу важных и сложных дел.

Рассмотрим другой вариант. Иногда возникает ощущение, что мир буквально наполнен людьми и обстоятельствами, страстно желающими насолить или, в лучшем случае, надолго испортить настроение. Большие и маленькие проблемы, усталость от всех и вся, вечные разочарования этой жизни вмиг смывают яркие краски, обращая оптимизм и бодрость в нечто серое и непривлекательное. Наступают времена, когда всё валится из рук, не хочется, да и не получается ничего делать. Тем не менее, жизнь диктует свои правила, и абсолютно не важно, кто и как себя чувствует. Студенту все равно придется идти на очередной экзамен, а сотруднику – отчитываться перед шефом.

На протяжении веков человечество искало и до сих пор ищет ответы на непростые вопросы: как научиться управлять своим организмом, как стимулировать его для выполнения определенных действий. И как с помощью этих средств решать наболевшие проблемы, просто убежать от них или просто расслабиться. Определенных успехов в этом плане достичь удалось. Сегодня специалисты могут предложить каждому из нас целое множество методик и способов стимуляции не только тела, но и сознания. Наряду с ними человек научился воздействовать на свой организм посредством различных веществ. Мы пьем кофе утром, чтобы придать себе сил, «питаем» организм шоколадом и энергетиками. К сожалению, кто-то предпочитает бороться с жизненными проблемами с помощью алкоголя и наркотиков. В 100% случаев ни к чему хорошему это не приводит.

Кстати, о наркотиках. На первый взгляд, направленности нашего ресурса эта тема уж никак не соответствует. Это действительно так, поэтому говорить о пагубном влиянии наркотических веществ на здоровье человека, миллионах искалеченных этой заразой жизней мы не будем. Вместо этого постараемся раскрыть секреты так называемых цифровых наркотиков – противоречивого

продукта научно-технического прогресса и эволюции самого общества.

В последнее время в интернет-сообществе ведется обсуждение специфических услуг, предоставляемых на коммерческой основе каждому желающему несколькими зарубежными компаниями. Один из таких сервисов, I-Doser, занимается продажей аудиотреков, слушая которые можно достичь эффекта воздействия самых распространенных наркотических веществ. Выбрать, как оказалось, есть из чего: марихуана, героин, LSD. Для этого пользователю нужен обычный компьютер, стереонаушники, набор «доз» и программа для их воспроизведения. «Ловить кайф» с помощью ПК и парочки аудиофайлов?! На первый взгляд, глупее затеи не придумать. Однако все не так просто. Эти технологии действительно работают, неясны только их безопасность для человека, эффективность и целесообразность. Как оказалось, мнения ученых по этому поводу часто разделяются.



Бинауральные биения

Цифровые наркотики оказывают влияние на человека за счет так называемых бинауральных ритмов – сложного акустического явления, над изучением которого работают ученые со всего мира на протяжении многих

десятков лет. Обобщать и называть бинауральные биения цифровыми наркотиками (или наоборот) нельзя. Продукты типа I-Doser – одна из сфер применения этого эффекта, не более.

Бинауральные ритмы

Первым, кто обосновал и сформулировал феномен бинауральных биений, стал немецкий ученый-экспериментатор Хайнрих Вильгельм Дофе (Heinrich Wilhelm Dove). Произошло это в далеком 1839 году. Термин «бинауральный» происходит от двух латинских слов: «auris» и «binī», что, соответственно, означает «ухо» и «пара».

Для того чтобы понять суть бинаурального эффекта, стоит внимательно послушать пение хора или игру оркестра. Когда голоса людей или звук игры музыкальных инструментов сливаются в унисон, можно отчетливо слышать замедления тона, пульсирующего с определенной частотой (скоростью).

Согласно известному правилу, частота биения накладываемых друг на друга звуковых потоков с близкими частотами будет равняться их разности. То есть если на одно ухо подается звук с частотой 500 Гц, а на другое – 515 Гц, мозг «слышит» бинауральный ритм с частотой 15 Гц. Важно отметить, что для достижения бинаурального эффекта разность частот не должна превышать 25-30 Гц. В противном случае эффект незаметен – слышны лишь два отдельных звука. Происходит это потому, что мозг просто не успевает определить взаимосвязь этих звуков – разница во взаимоотношении фаз проявляется слишком быстро.

нтято считать уровень в 1000 Гц. Однако так считают не все – некоторые специалисты склонны утверждать, что бинауральные ритмы также можно слышать на частоте от 1000 до 1500 Гц.

Кстати, помимо создания «цифровых» наркотиков, бинауральные ритмы нашли применения в следующих сферах:

- повышение эффективности обучения, улучшение памяти;
- управление состоянием организма;
- лечение некоторых болезней, определение поврежденных областей в мозге;
- медитация;
- расслабление и «быстрый отдых».

Binaural Beats J. Licklider

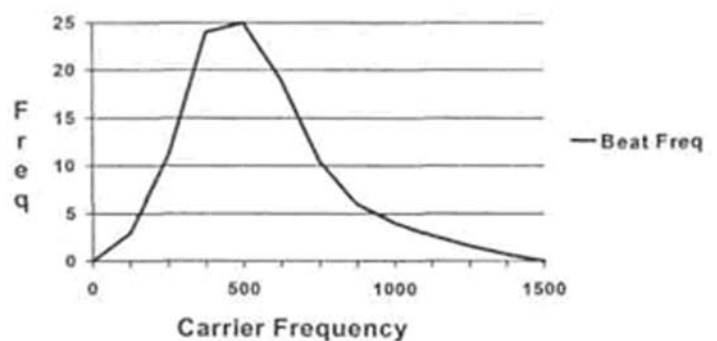
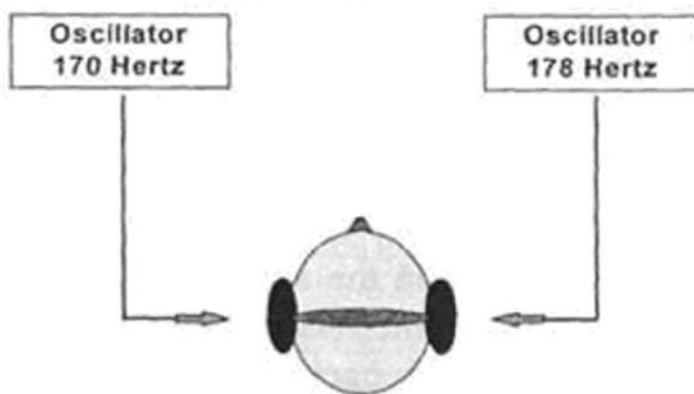


График частот

BWE Binaural Beats



Разность частот

Значение имеет не только разность частот, но и сами несущие частоты. «Слышать» бинауральные ритмы человек научился в процессе своего развития и эволюции. Вместе с нами ощущать бинауральный эффект могут представители некоторых видов животных. Все зависит от структуры черепа и мозга живого существа. Очень важную роль здесь играет размер черепной коробки – по нему определяется диапазон частот, на которых организм способен слышать бинауральные биения. Для человека верхней границей этого диапазона при-

Известны случаи применения методик бинауральных биений в процессе обучения. К примеру, в свое время под руководством известного психолога Девона Эдрингтона (Devon Edrington) среди студентов вашингтонских учебных заведений был проведен оригинальный эксперимент. Во время уроков группе учащихся давали слушать аудиодорожки с бинауральными ритмами. Результаты оправдали ожидания – эти студенты сдали экзамены намного лучше тех сокурсников, кто в эксперименте участия не принимал.

Из школьного курса биологии известно, что благодаря электрохимическим процессам в мозге человека возникают волны. Наблюдать за электромагнитной активностью можно с помощью электроэнцефалограммы. Доминирующая в мозге в определенный момент частота позволяет определить состояние организма.

Ученые и медики различают несколько типов таких колебаний:

Альфа-ритмы можно наблюдать, когда человек мечтает или фантазирует. Состояние, когда в мозге доминируют альфа-волны, очень часто называют состоянием умиротворенности, расслабленности. Диапазон колебаний таких ритмов – от 8 Гц до 13,9 Гц. Интересно отметить, что при недостатке альфа-волн в мозге человек может переживать стресс, депрессии, различного рода беспокойства. В альфа-состоянии мечты и грезы в сознании человека могут появляться и исчезать

произвольно. Бинауральные ритмы в этом диапазоне частот способствуют переходу организма в состояние спокойного бодрствования, помогают в изучении нового материала, данных, фактов.

Бета-волны называют ритмами бодрствования. Они преобладают в мозге, когда человек концентрирует внимание на решении каких-либо задач. Тем не менее, избыток бета-ритмов может стать причиной беспокойства, своего рода дискомфорта. Эти волны имеют частоту от 14 Гц до 35 Гц. Во время преобладания бета-волн человек переживает состояния познания, возбужденности. Бинауральные ритмы этого диапазона (от 14 Гц до 24 Гц) позволяют достичь состояния сосредоточенности, способствуют развитию памяти.

чувствовать то, что ощущают близкие люди, друзья. Бывает так, что дельта-волны можно наблюдать даже в состоянии бодрствования. Такие способности отлично подходят для представителей некоторых профессий – психологи, психотерапевты. Однако известны случаи, когда этот «дар» приносил людям больше проблем и трудностей, чем пользы. Бинауральные ритмы в диапазонах тета- и дельта-волн могут вызывать состояния творческого подъема, расслабления, служить снотворным средством.

Бинауральный эффект



Four Categories of Brain Wave Patterns



Beta (14-30 Hz)

Concentration, arousal, alertness, cognition



Alpha (8-13.9 Hz)

Relaxation, superlearning, relaxed focus, light trance, increased serotonin production



Theta (4-7.9 Hz)

Dreaming sleep (REM sleep)
Increased production of catecholamines (vital for learning and memory), increased creativity
Integrative, emotional experiences, potential change in behavior, increased retention of learned material



Delta (.1-3.9 Hz)

Dreamless sleep
Human growth hormone released
Deep, trance-like, non-physical state, loss of body awareness

Некоторые эксперты считают, что определять состояние сознания человека по одному лишь типу электромагнитных колебаний в определенный момент времени не совсем корректно. Причина – очень сложная структура мозга, которая подразумевает существование одновременно большого количества смешанных типов волн.

В зависимости от рода деятельности, процессы в мозге могут протекать как в обоих полушариях, так и отдельно.

Важно отметить, что в определенных ситуациях эффективность работы мозга можно увеличить, если «заставить» работать оба полушария на одной частоте. К счастью, или, наоборот, к сожалению, такой способностью может похвастаться не каждый нормальный человек. Изучая специфику возникновения в мозге электромагнитных волн и влияния их на организм, ученые пришли к выводу, что благодаря бинауральным ритмам можно «настроить» мозг на необходимый частотный диапазон, практически вручную формировать его биоэлектрическую активность.

Очень важную роль в популяризации и изучении бинауральных ритмов сыграл американский писатель-исследователь Роберт Аллан Монро (Robert Allan Monroe). Основанный им Институт Монро на протяжении нескольких десятков лет занимается изучением и разработкой методик синхронизации частот полушарий головного мозга посредством звуковых волн. По сей день продукты Института считаются эталоном в отрасли.

Существуют официальные подтверждения того, что бинауральные ритмы действительно оказывали благотворное влияние на сознание человека, на его психологическое состояние. Тем не менее, так бывает

Виды электромагнитных колебаний в мозге человека

Во время доминирования в мозге **тета-волн** (4-7,9 колебаний в секунду) человек переживает «промежуточное» состояние, что-то между бодрствованием и сном. Несмотря на то, что создаваемый тета-ритмами поток переживаний и воспоминаний не может проникнуть в сознание человека, он способен оказывать существенное влияние на формирование новых взглядов и отношений. Тета-состояние до сих пор остается малоизученным, так как его очень тяжело «поймать». Ярким проявлением тета-ритмов является чувство творческого и духовного пробуждения. Тем не менее, для действительно эффективного творческого подъема тета-волны должны комбинироваться с другими типами ритмов.

Преобладание **дельта-ритмов** (до 3,9 Гц) можно наблюдать во время сна. Они также активизируются тогда, когда не задействованы другие типы волн. По мнению большинства экспертов, дельта-волны также формируют подсознание человека. Известно также, что дельта-волны позволяют людям обмениваться информацией на подсознательном уровне: наверняка многим из нас удавалось

не всегда. Причина – неприспособленность человека к бинауральным биениям. Специалисты запрещают экспериментировать с такими колебаниями детям, подросткам, больным людям. Как ни крути, но на первый взгляд безобидная забава может привести к печальным последствиям.

Сегодня заработать на бинауральном эффекте стараются все, кому не лень. Кто-то продает услуги по улучшению состояния организма, кто-то обещает сделать с помощью бинаурального эффекта сны интересными, а работу эффективной. I-Doser – один из наиболее оригинальных и противоречивых сервисов на этом специфическом рынке. Что же, пришло время отвлечься от скучной и уже порядком поднадоевшей теории и перейти к непосредственному тестированию «продукта».

Тестирование

Честно говоря, на себе испытывать действие цифровых наркотиков мне не хотелось. В то же время, заставляя это делать кого-то вместо меня или писать неправду непозволительно. Поэтому принять участие в эксперименте лично все-таки пришлось. На ресурсах, посвященных теме бинауральных ритмов, можно прочесть, что для достижения необходимого эффекта человек должен использовать дорогую аппаратуру и хорошие наушники. Мой тестовый стенд, к сожалению, выдающимися показателями похвастаться не смог – встроенный звук материнской платы GIGABYTE GA-965G-DS3 и наушники Sennheiser HD 415.

Изучив перечень предлагаемых «состояний» (которых всего более 170), решил остановиться на эффектах алкоголя и марихуаны. Конечно, из 170 файлов лишь часть имитируют «наркотические эффекты», однако, как мне кажется, многие пользователи (особенно молодежь) обращают на них внимание в первую очередь. К счастью, до этого момента пробовать настоящие наркотики мне не приходилось, поэтому свои впечатления сравнить с чем-либо не удастся. Буду описывать, как есть.

Итак. Сразу после запуска трека можно наблюдать следующую звуковую картину: шум (наподобие того, который издает телевизор, когда от него отсоединяют антенну) и низкочастотные колебания. Один фрагмент длится 35 минут. При прохождении 20% сеанса у меня заметно расширились зрачки, в голове появилась ощутимая тяжесть. Время от времени звуковая картина немного менялась, однако кардинальных изменений не было. Начиная с 77% «телевизорный» шум начал понемногу угасать, пока вовсе не исчез. Теперь в наушниках слышны только биения. Странное чувство – такое ощущение, что волна пронизывает мозг от уха

к уху. На 90% сеанса к нему добавились немного неприятные высокочастотные колебания. В самом конце доминирующие биения исчезли полностью, началась попеременная игра «телевизионными» шумами – они как бы перебрасывались от правого полушария к левому. Затем все закончилось.

Спустя 35 минут сеанса «Алкоголь» пьяным я себя не почувствовал. Никакого эффекта не удалось достичь и в случае с «марихуаной». Судя по всему, мой мозг не приспособлен для таких «игр». Тем не менее, отрицать, что I-Doser действует на кого-то другого, нельзя. Доказательство тому – отзывы пользователей, в той или иной мере столкнувшихся с цифровыми наркотиками – самые разные мнения и результаты. «Индивидуальность» подхода к бинауральным ритмам подтвердилась.

Что же думают сами разработчики о своем детище? Себя они предпочитают называть создателями сервиса, предоставляющего возможность за деньги приобрести легальную альтернативу наркотическим веществам. Кстати, многие считают I-Doser полезным для общества – ведь настоящие наркоманы могут избавиться себя от поиска средств для новой реальной дозы и удовлетворить потребность организма «электронным» путем.

Вот только возникает вопрос: а если I-Doser скачает и установит какой-нибудь школьник, попробует электронный героин и ему захочется настоящих, «нецифровых» ощущений? Не факт, что I-Doser не вызовет привыкания к тем или иным «дозам». Именно поэтому очень желательно дать молодежи понять, что игры с бинауральными ритмами небезопасны. К сожалению, новое и неизведанное разлетается по Сети со скоростью света – эстафета передается из рук в руки. Знать бы только, что это за эстафета и к чему она может привести.

Выводы

Нужны ли нам «Цифровые наркотики»? Кто-то ответит утвердительно, а кто-то о них никогда не узнает. Несмотря на все преимущества и немного противоречивые возможности бинаурального эффекта, мне кажется, что прямой нужды в нем человек сегодня не испытывает. Интересно получается – наши предки на протяжении тысяч лет жили, радовались жизни, были счастливы и творили историю без стимуляции мозга бинауральными ритмами. Более того, мозг ведь не какая-нибудь деталь, которую можно поменять по гарантии – ему придется работать многие годы. Поэтому лучше все-таки относиться к нему бережно.

Арсений Герасименко, 05.12.2008

http://www.3dnews.ru/editorial/digital_drugs

Согласен с мнением Евгения Малышева, что эта статья не дает достаточно однозначного определения о большой опасности аудионаркотиков. Если Вы прослушаете информацию по указанным ссылкам, поймете, что дело это не шуточное и серьезные ученые бьют тревогу по этому поводу. Ведь современная молодежь в большинстве своем уже «сидит» на наушниках, а скачать из Интернета эти самые треки нет проблем. Даже на мой почтовый ящик, и не в виде спама, индивидуально, была заброшена ссылка на сайт распространителей этих наркотиков с припиской: «Наши наркотики не убивают». Так вот, скачал такой любознательный подросток эти файлы, воткнул в плеер, надел наушники – и никто, даже родители, не догадается от чего он там «балдеет».

Что же нам делать? Очевидно, надо искать информацию об опасном воздействии этих наркотиков, искать людей, понимающих их опасность, объединяться, создавать сайты, блоги и наводить Интернет этой предупредительной информацией. Ну и, разумеется, внимательно смотреть по сторонам: не подсел ли кто из вашего окружения на эти «безобидные» наркотики. А если подсел – просвещать в первую очередь их, пока дело не зашло еще очень далеко.

Г.И.Тарханов, Зам председателя СБНТ

Еще раз повторяем ссылки: два видеосюжета на данную тему:

<http://mashtak.j-net.ru/video/view/?id=159489>, <http://forex88.j-net.ru/video/view/?id=158641>

Я НЕ МОГУ ОБМАНУТЬ ЛЮДЕЙ

В начале июня редактор газеты «Завтра» Александр Андреевич Проханов был приглашен Президентом Беларуси Александром Григорьевичем Лукашенко в Минск. Мы предлагаем вниманию наших читателей некоторые высказывания «бабки», сделанные в ходе этой беседы. АЛЕКСАНДР АНДРЕЕВИЧ, Я ХОЧУ ПРОКОММЕНТИРОВАТЬ недавний конфликт, когда мы здесь, в Минске, вели с Премьером Путиным переговоры, а в это время ваш министр финансов Кудрин обвинил Беларусь в иждивенчестве, предрек скорый крах белорусской финансовой системы, учил нас финансовой политике. Вот как всё это было. Приезжает Путин, как всегда, на полтора часа опоздал, но мы к этому уже привыкли. Повели разговор, наш Премьер Сидорский, Премьер Путин и я. Был жаркий разговор. Я сказал: «Мне все понятно. Россия блокирует поставку наших товаров, вытесняет нас с российского рынка. Но я, Владимир Владимирович, не понимаю, зачем это. Как мы с вами будем жить после кризиса?». Остались с глазу на глаз. Обсуждаем вопросы, личные, государственные. Осетия, Абхазия и другое. Сидим в кабинете, нам удалось выйти на понимание некоторых вопросов. Вдруг заходит ко мне секретарь из приемной, кладет передо мной папку. Я открываю и читаю это самое заявление Кудрина, которое он только что сделал. Путин спрашивает: «Что-то случилось?» Я говорю: «На, почитай». Раз прочитал, второй. Я отложил папку, и мы расстались. Потом мне наша служба безопасности объяснила, что всё это было спланировано, но грубо, бестактно, чтобы упредить разговор об этих пятистах миллионах долларов, которые вы обещали нам по кредиту и давать передумали. Это было сделано, чтобы посеять панику, чтобы инвесторы стали забирать у нас свои деньги, чтобы вкладчики побежали в банки и стали выхватывать вклады. Так и впрямь могла рухнуть наша финансовая система. Вот эта провокация меня возмутила до глубины души. Казалось бы, совсем недавно Медведев приказал чиновникам прикусить языки, чтобы они неосторожными заявлениями не мутили воду. И вот тебе раз. Кудрин что, приехал к нам, чтобы взорвать ситуацию?

Благодарю вас за то, что вы приехали в Беларусь. Не стану скрывать, что я был инициатором этой встречи. К этому побудила меня крайне опасная ситуация, сложившаяся в отношениях наших стран. Я очень часто слышу ваши выступления по радио и телевидению, Александр Андреевич, я вам очень благодарен за вашу позицию. По-видимому, в России нет более радикально настроенного человека, чем вы, жаждущего тесных отношений Беларуси и России. Но даже вы не приводите разительных аргументов, которые отрезвили бы русских политиков и дали им понять, что Россия может потерять Беларусь. Конечно, эти аргументы знает руководство России, определенные структуры докладывают российскому руководству истинное положение дел. Но сейчас настало время оповестить об этом широкие слои российской общественности.

Мне бы хотелось, чтобы мы поговорили как граждане единого государства, как представители одного народа. Белорусы и россияне – это один народ. Это не значит, что в наших отношениях всё плохо. Очень много хорошего, но сделан мизер по сравнению с тем, что мы должны были сделать, и ничтожно мало по сравнению с тем, что мы бы могли сделать.

Повторяю, конфликт последних дней, заявления министра финансов Кудрина, граничат с провокацией. Некоторые российские СМИ склонны трактовать эти заявления, как реакцию Москвы на так называемое «восточное партнерство», сближающее Беларусь с Европейским Союзом. Нежелание России предоставить нам кредит в 500 миллионов долларов – это, якобы форма давления в связи с «восточным партнерством». Что можно на это сказать? Это либо большая мнительность, либо умышленное искажение действительности.

МЫ В БЕЛАРУСИ ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНО выстраиваем наши отношения с Россией, на нашем фоне усилия России смотрятся очень блекло. Мы провели всенародный референдум, касавшийся создания Союзного государства. Тогда это было не просто. Тогда еще не угасла в Беларуси националистическая истерия, угар, в котором убеждали народ, что он может существовать отдельно от России. Конечно, в силу моих конституционных полномочий я мог бы подписать все документы о Союзном государстве и без референдума. Но я хотел показать всему миру и России, каково истинное состояние белорусского общества. Я попросил белорусов прийти на референдум, и когда меня спрашивали: «Какова ваша позиция?» – я прямо заявлял: «Россия и Беларусь – это одна страна, русские и белорусы – это единый народ». Помню, когда я был избран Президентом и совсем еще молодым человеком приехал в Москву, Борис Николаевич Ельцин искоса, изучающее смотрел на меня. При первой встрече возникло замешательство, и я, чтобы разрядить обстановку, сказал: «Борис Николаевич, если вы думаете, что я приехал в чужую страну, вы ошибаетесь. Я приехал в мою Россию. Если вы думаете, что я приехал в столицу чужого государства Москву, вы ошибаетесь. Я приехал в мою Москву». Это были мои первые слова, которые я, в должности Президента, произнес, приехав в Москву. С тех пор прошло ровно пятнадцать лет. В моей позиции не изменилось ничего. Я провел референдум, на котором больше двух третей населения высказались за тесные отношения с Россией. Мы подготовили Союзный договор, который Владимир Владимирович Путин подписал, став Президентом России, и обязался его выполнять. В том договоре есть одна статья, согласно которой мы должны приступить к построению Союзного государства, проведя референдумы по этому вопросу в России и Беларуси. Почему до сих пор мы не провели референдумы? Беларусь этого не захотела? Лукашенко противится? Нет, этого не захотела Россия. Почему? Были составлены варианты Конституционного акта,

белорусский, российский, они были согласованы. Но потом нам начали намекать, что не будет конституционного акта – не будет и референдума.

Нам предлагали: «Давайте, вводите российскую валюту». Я возражал: «В договоре четко прописано, что в интервале с пятого до восьмого года роль общей валюты временно будет выполнять российский рубль, но затем, с января восьмого года, у нас должны быть единая валюта и единый эмиссионный центр. Не обязательно в России, и не обязательно российский рубль. Это вопрос дальнейшей проработки и дальнейших переговоров в рамках Конституционного акта, которого, увы, нет и по сей день. Несколько слов к истории вопроса. Ельцин не сразу принял идею Союзного государства. Вначале он возражал, говоря, что такой двусторонний союз разрушит СНГ. Но потом увидел, что СНГ разрушается сам по себе – Украина стала дрейфовать в сторону, Казахстан занял особую позицию, Туркмения вообще имела странный статус. И тогда Ельцин решил: мы построим Союзное государство с Беларусью и покажем всем остальным, как будут развиваться отношения в этом союзном пространстве, все увидят его преимущества и примкнут к нему. Это может быть федерация или конфедерация, но это Союз.

Ельцин мечтал, что первой к такому Союзу присоединится Украина. Тогда многое говорило о том, что Украина была бы с нами. Но Россия должна была сделать несколько встречных шагов. Нужно было сохранить зону свободной торговли, снять преграды для перемещения товаров, рабочей силы, как это было в советские времена. Должны быть, например, упорядочены железнодорожные тарифы. Ведь сегодня Беларусь, чтобы продать свой трактор в Казахстане, должна заплатить России за провоз этого трактора столько же, сколько потребовалось для его изготовления. Кто будет покупать такой товар? После громадных усилий в отношениях России и Беларуси такие препоны были устранены, и мы стали развивать экономические отношения.

НО ВОТ ТОГДА И НАЧАЛОСЬ: против меня была развернута кампания дискредитации. Меня стали обвинять во всех смертных грехах. Я и коммунист, и диктатор, и реакционер, и человек, который хочет возродить Советский Союз и толкает к этому Ельцина. Со мной связывали возрождение этой огромной империи. Кампания травли началась в Прибалтике и в Польше, их очень пугала такая возможность. Потом к этой травле подключилась и вся остальная Европа, и началось обострение наших отношений с Европой. Хотя с самого начала моего президентства мы провозгласили многовекторность нашей политики. Мы находимся в центре Европы. Здесь, в Беларуси, географический центр Европы. Это наш геополитический ресурс. В России – нефть, газ, пространства, пресная вода, ядерное оружие, а у нас наше местоположение, данное нам Господом Богом. И мы должны его использовать на благо нашему народу. Через нас прокладывали дороги с запада на восток и с севера на юг. Ленинград-Одесса, Берлин-Москва. Трубопровод, воздушный транспорт. Небо над Беларусью забито самолетами. Здесь двигались армии и нашес-

твия, которые грозили России. Шли русский войска на Париж и Берлин. Многовекторность политики – это естественный принцип, и после периода деформации мы начали его восстанавливать. Восстанавливаем с Прибалтикой, через которую к нам идут все поставки из Европы. С Украиной. И это естественно в условиях, когда Россия собирается закрыть свой рынок для белорусских товаров, – молока, сахара, тракторов.

НАМ ГОВОРЯТ: «БЕЛОРУССКАЯ ПРОДУКЦИЯ слишком дешева, вы сбиваете нам цены на внутреннем рынке». Я спросил Путина: «Вы что, перекормили русский народ дешевым белорусским молоком и мясом? Ваши люди, которые считают копейки, они ведь стремятся купить наши дешевые продукты. Делайте свои продукты дешевыми». А нам отвечают: «Нет, дешевых продуктов из Беларуси нам не надо. Вы своим демпингом обвалите наш рынок». Но почему российские сельхозпродукты дороги? Да потому что на них взвинчивают цены ваши посредники, ваши сельскохозяйственные олигархи. Именно им невыгодны дешевые белорусские продукты. Почему российские чиновники не устранят посредников между крестьянским хозяйством и магазином? Да потому что там у вас гуляют большие деньги, и чиновники знают запах этих денег. Почему не вернуться к опыту Советского Союза? Мы тогда своим продовольствием поддерживали Москву и Ленинград, и все западные области России. Нет, не хотят вернуться. Потому что нет откатов. У нас не может быть откатов, у нас государственная форма собственности. А у вас откаты. И цены на продукты запредельные. И завозите половину продовольствия из-за рубежа. Почему же не хотите купить у нас качественное и дешевое? Мы проводим в Москве ярмарки и под них стараемся вывезти огромное количество товаров. Два часа торговли – и москвичи все сметают. Потому что без посредников, дешевое, и высшего качества. Таким образом, из-за постоянных препятствий мы снизили товарооборот с Россией с 85 % до 47 %. Эту разницу мы перебросили в другие страны, не потому что хотели, а потому что Российская Федерация вытеснила нас со своего рынка. Еще один пример. У вас цены на сахар подскочили на 40%. Я за голову взялся. Это же преступление перед собственным народом. Зачем вы закрыли свой рынок для нашего сахара? Вы завозите 7 миллионов тонн, а нам установили квоту на 150 тысяч тонн. Квоту в едином государстве! Кто-то из ваших сахарных олигархов доложил в правительство, что белорусы делают сахар из кубинского тростника, дотируют производство и везут в Россию дешевый тростниковый сахар. Нам закрыли границу, и тысячи вагонов с нашим сахаром стояли на границе. То же с нашими конфетами: арестовывали грузовики, портился наш шоколад, карамели. А мы конфеты вашим детям везли, по заключенным ранее договорам. Наши конфеты дешевле и качественнее ваших, без примесей, без суррогатов. Но просто запретить нельзя, нужен повод. Путин говорит: «Вот вы на Кубе закупаете сахар-сырец, перерабатываете. Нас это не устраивает. Вот если бы это ваш был продукт, другое дело». Тогда я распорядился произвести в Беларуси 4 миллиона тонн сахарной свеклы. Вы знаете, что такое поднять производств с 800 тысяч до четырех миллионов? Это целая революция – севообороты, технологии, уборочная зарубеж-

ная техника, обучение специалистов, модернизация заводов. При нашей нищете мы вложили во все это миллиард долларов. Начали поставлять свекловичный сахар в Российскую Федерацию. Через полгода Путин арестовал все вагоны, и сказал, что по составу сахар не подходит. «Ладно, говорю, давайте делать анализ по международным методикам». Проверили, сахар нормальный. Но тысячи вагонов стояли на железнодорожных путях, и из каждого мешка брали пробы. Сколько же на это времени надо? В итоге сказали, что и этот свекловичный сахар не годится. А я ведь свое сельское хозяйство переориентировал. Ко мне пришли крестьяне: что делать? В конце концов, нам в России дали мизерную квоту. А непроданный в России сахар мы реализовали на других рынках. И так по всем позициям, которые жизненно важны для нашей страны.

ВСТАЕТ ВОПРОС, АЛЕКСАНДР АНДРЕЕВИЧ, кому надо такое Союзное государство? Вы сказали: внутри Союзного государства сидит какой-то червь, который съедает саму идею. Что у нас с вами разные элиты – в России олигархическая, во многом, компрадорская, а у нас государственная. Разные типы экономики – у вас опять же олигархически-рыночная, у нас государственная. Психологическая несовместимость лидеров – и это возможно. И еще четвертый фактор. В России существует влиятельная «третья сила», которая сознательно мешает созданию Союзного государства. Она действует в интересах Америки и Запада в целом и постоянно вбивает клинья в экономические, политические и психологические сферы взаимодействия. Так вы сказали, и во многом вы правы, Александр Андреевич. И когда мы шли на заключение Союзного договора, мы понимали, что не все встретят его аплодисментами. Многие лидеры стран СНГ говорили мне в приватном порядке: «Зачем тебе эта Россия? Завтра американцы дадут тебе кредитов столько, сколько дали Польше». Так что идею Союза не воспринимали и при Борисе Николаевиче Ельцине, Царство ему Небесное, и потом. Когда мы подошли к подписанию Союзного договора, Борис Николаевич спросил мнение ближайшего окружения. К нему тогда пришло письмо за подписью Степашина и Путина. Степашин был тогда Премьером, а Путин директором ФСБ. Письмо было на двух страницах, и на второй странице, как сейчас помню, четко написано: Россия самодостаточна, ядерная держава и прочее, и такого Союза нам с Беларусью не надо. И подписи – Степашин, Путин. Я обратил на это внимание Ельцина. «Но ведь мы же с вами решаем», – ответил он, и мы перешагнули через это письмо и подписали Договор. У меня в России много прекрасных друзей, которые любят Беларусь, но они не в силах влиять на ваше руководство. И вы не в силах влиять, Александр Андреевич. Ведь закрыли передачу «К барьеру», на которой вы так яростно защищали наши добрые отношения. И газету «Завтра» могут закрыть, не дай Бог.

НАМ, БЕЛОРУСАМ, ХОТЕЛИ ПОДБРОСИТЬ ВАРИАНТ «свободного рынка». И у нас, когда я стал Президентом, предлагались чубайсовские законы, и я вопил на весь парламент; – нельзя этого допускать. «Мы должны идти китайским путем, выбрать китайский вариант развития». Им и идем. Многие из того, что я изучал

в китайском опыте, я привнес в экономику Беларуси. Мне пришлось разворачивать корабль с курса, который хотели задать нам Гайдар, Чубайс и другие. И я их всех пережил. Наша модель соревновалась с вашей моделью, и мы выиграли, когда нефть стоила запредельно, когда газ был золотой, мы выжили и прорвались. Наша модель экономики оказалась сильнее, и это, конечно, ваших всех убило. Теперь психологические моменты. Тогда Березовский вмешивался в наши отношения с Борисом Николаевичем. Ведь это он направил к нам журналиста Шеремета и приказал ему устроить провокацию на границе, – Березовский сам мне в этом признавался: «Мы хотели, чтобы вы его арестовали, чтобы российское общество возмутилось. Мы хотели вас посорить с российским обществом». Я при Ельцине ездил в российские регионы, чтобы напрямую, через барьеры, которые нам воздвигал ваш центр, завязаться с вашими регионами. Культура, наши концерты, русские люди тысячами сходились посмотреть, поздороваться, выразить солидарность. Мне дали понять, что мои поездки нежелательны для Кремля. «Успокойтесь, если вам не надо, я не стану ездить». Мои встречи с русским народом были истолкованы, как желание Лукашенко схватить шапку Мономаха и усесться в Кремле. После этого меня начали костылять с новой силой.

ТОПТАЛОСЬ САМОЕ СВЯТОЕ. Ведь это вы говорили, Александр Андреевич, что у России западнее Москвы нет ни одного солдата. Но есть солдаты – белорусы. Представляете, если бы мы взяли курс на «европейскую безопасность», на сотрудничество с НАТО. Под Смоленском стояли бы американские ракеты, были развернуты натовские группировки. Но я сказал: «Через Беларусь танки никогда спокойно не ходили к Москве, их били гранатами и пушками белорусы. И когда вы с НАТО стали обниматься при Борисе Николаевиче, чуть ли ни хотели вступить, я сделал резкое антинатовское заявление. Сейчас у нас якобы единая армия, единая группировка. Соглашение подписали на второй срок президентства Путина, втихую, в Заславле, словно стыдясь. Что это за группировка? Это наша белорусская армия, которая получила правовые основы для поддержки ее со стороны Российской Федерации в случае чрезвычайных обстоятельств. Откуда-то, из каких-то российских округов должны будут подтягиваться к нам ваши подразделения. Я предлагаю перевооружить эту группировку, модернизировать ее в соответствии с современным уровнем. Не за ваши деньги, за наши. «Дайте нам по внутрироссийским ценам это оружие». А нам говорят: «Нет, платите, как все, по мировым ценам». Ведь это похоже на то, как если бы нам сказали: «Вы давайте погибайте здесь за Россию, но и автомат купите у нас для этого». Вопрос безопасности – это вопрос жизни России. Все остальное второстепенно. Если Россия не обеспечит свою безопасность, ее не будет.

ПОЭТОМУ, АЛЕКСАНДР АНДРЕЕВИЧ, много причин и политических, и психологических, и социальных, мешающих нашему Союзу. Однако все это подается под соусом того, что, дескать, в Беларуси не хватает демократии, Лукашенко – диктатор, в Беларуси бесследно исчезают люди. Погибли три человека, а СМИ крутят это до сих пор. Лукашенко их убил как противников

режима. На самом деле, в двух случаях – это убийства на коммерческой почве, – обещали купить, продать, не сдержали обещание и были убиты, как это водится в полубандитской среде. След убийц недавно обнаружен в Германии. Или Дмитрий Завадский с Первого канала. Какой он мне противник, человек со средним образованием.

Почему я должен был его уничтожить? Вы хотите знать об этом правду? Была военизированная группа в Беларуси, возглавляемая неким Игнатовичем, очень подготовленные ребята из спецназа СССР. Они поехали в Чечню во время войны и воевали на стороне Москвы. Они лазали по скалам, сидели в засадах, наводили страх на сепаратистов. Это была очень сильная, опорная группа. Повоевали и вернулись домой. Приезжают к ним Шеремет и Завадский снимать сюжет для российского телевидения. В этом сюжете было сказано, что вот эти белорусские граждане воюют на стороне чеченских сепаратистов против федеральных войск. Взяли интервью у этого Игнатовича, а потом сказали, что он воевал против русских. Шеремет выкрутился, а Завадского поймали. Начали с мужских разборок: «Зачем же ты нас оболгал»? И убили Завадского. Игнатович получил пожизненное заключение и находится в нашей колонии. Погиб оператор, а этот провокатор Шеремет сидит в Москве и пишет всякие гадости о Беларуси.

НЕКОТОРЫМ ВАШИМ ПОЛИТИКАМ свойственно вероломство, готовность предать. Я бы вам мог рассказать, как вы кинули пророссийски настроенных грузин во время президентских выборов в Грузии, как меня впутали в это дело, как своими действиями вбивали клинья между народами Грузии, Украины, России. Саакашвили, Ющенко, Лукашенко уйдут, а народы останутся. В вашей же прессе говорилось, что, отталкивая от себя Лукашенко, Россия может получить в Беларуси, после ухода Лукашенко, политиков типа Ющенко и Саакашвили. Надо признаться, «восточное партнерство» весьма беспокоит руководство России. Мы не раз обсуждали эту тему с Дмитрием Анатольевичем Медведевым. Мне кажется, у вас не понимают, что значит «восточное партнерство», считают его антироссийской инициативой Запада. Может быть, там и есть такой замысел. Но я вам докладываю, сегодня мы торгуем с Европейским Союзом, и наш товарооборот равен 47%, и торговый баланс с плюсом в нашу пользу. С Россией минус, потому что вы выталкиваете нас со своего рынка, а с Европой – плюс. Вы хотите сказать, что я должен пренебречь этой половиной товарооборота? «Восточное партнерство» сулит в перспективе «зону свободной торговли», для нас это гигантская выгода. Далее – это насущные для нас инфраструктурные проекты, модернизация железных дорог, строительство инновационных объектов, преференции, ресурсы Всемирного Банка, Банка реконструкции и развития, Международного валютного фонда. Мы получаем возможность заимствовать в банках, в которых и вы заимствуете. И мы уже получили кредит от МВФ, который в несколько раз выгодней, чем кредит от нашей братской России. Вы же пообещали нам 2 миллиарда долларов для стабилизации нашей валюты. Дали сначала миллиард, со скрипом, словно мы нищие, вымаливаем. Медведев говорит: и дальше поможем. Путин говорит – нет, тяжело. Ходи-

ли, вымаливали, ну дали еще 500 миллионов. Сейчас остальные 500 не даете. А мы же их внесли в бюджет, мы надеялись на них. «Нет, не дадим». Ну, поехали к китайцам. Они дают 3 миллиарда долларов. Но возвращаюсь к «восточному партнерству». Здесь, у меня был Солана, мы обсуждали эти темы, и я спросил его: «Вы что, хотите заменить нам Россию?» Он ответил: «Нет». «И правильно, мы с Россией один народ, мы думаем, как русские, мы живем, как они. У нас одни ценности. Мы православные люди. История у нас одна». Солана понял меня, извинился за некоторые вещи, и вот уже почти год, как состоялся наш разговор, он не обманул меня, не допускает некорректных трактовок. Хотя они взаимодействуют с нашими оппозиционерами, помогают им, хотят привести их к власти после меня, а мы с этим цивилизованно боремся. Мы же не можем допустить, чтобы у нас грохнулось все, как в России. Мы живем в клещах: демократы на Западе, демократы в России – это конец белорусам.

ВОТ ВЫ, АЛЕКСАНДР АНДРЕЕВИЧ, говорили о принципах, на которых должна существовать власть. Вы сказали, что Президент или губернатор, или любой руководитель должны руководствоваться принципом: «Любить народ, бояться Бога». То есть чувствовать свою кровную, неразрывную связь со своим народом и в деяниях сверять свои поступки с божественными заповедями, чтобы не нарушить высшие, небесные законы. Не унижить, не навредить, не обокрасть, не подавить. Здесь, в Минске, два наших Премьера вели переговоры, а я, Президент, просто сидел и присутствовал. Наш Премьер говорит Путину: «Зачем вы вытесняете наши товары с российского рынка?» Путин отвечает: «Это неправда». Тогда наш говорит: «Вот здесь приводятся ваши слова, обращенные к вашим губернаторам: «Если станете покупать белорусское, оторву голову». Конечно, ваш губернатор боится. Он теперь не избираем, а назначаем, он и трясется. Появились два ваших документа, согласно которым губерниям, желающим купить нашу продукцию, банки не дадут кредита. Вот вам иллюстрация к формуле власти, о которой вы говорите. Вы можете судить, кто ведет наши отношения в тупик. Не мы. Видит Бог, что я не вру. Пусть Бог меня накажет, если я согрешил в правде. И еще о «восточном партнерстве». Разве плохо, если в западном стане окажется ваш союзник, ваш человек?

Вот ваши руководители говорят, что Беларусь должна войти в состав России, потеряв свой суверенитет. Но разве мы, политики, не должны просчитать все последствия этого?

Допустим, я принимаю такое решение. Что завтра? Уже сейчас, после конфликта на Кавказе, Россию «бомбят» за имперские тенденции, за применение силы, за насильственное присоединение. Разве в нашем случае критика не усилится? Президент России со мной соглашается: «Ты прав». С другой стороны, у нас в Беларуси наши отморозки, – пусть их немного, 2-3%, но они самые активные, самые отмороженные. Пусть их будет 10 тысяч. Они готовы развернуть «национально-освободительную» войну. Им нужен повод. Вы думаете, им нечем воевать? Им завтра же привезут оружие, из Украины, из Прибалтики, из Польши. Начнут-

ся взрывы, они дестабилизируют обстановку, и многие в обществе подумают: они борются за независимость, за свободу. Вы хотите создать здесь еще одну Чечню? Я не хочу. Это конец Лукашенко и всему тому, что он здесь сделал. Встает вопрос, Александр Андреевич, зачем такие грубые методы? Вот вы сторонник империи. Ну, так империю можно строить на новых основаниях. Возьмите наш Союзный договор – это и есть принципы империи нового типа. Путин мне возражает: «Вы знаете, что у нас будет в России? Татарстан, Башкортостан?» Я ему говорю: «Ты мне не задавай таких вопросов. Я буду разбираться у себя в Беларуси, а ты, пожалуйста, разберись у себя в России. Я даже готов работать вместе с тобой в России, чтобы не было этих центробежных сил». В итоге Россия предложила проект Конституции в десять раз слабее Союзного договора. Совсем недавно, когда Президентом стал Медведев, я говорю: «Слушай, Дмитрий Анатольевич, ты новый Президент, давай какой-нибудь свежий импульс дадим нашим отношениям. Пусть люди увидят прогресс. Ведь надо же в свою копилку что-то откладывать, закреплять себя в истории. Давай на высшем Госсовете проведем ревизию наших отношений. Пусть российский Премьер доложит нам, что получилось, что не получилось». Тот ответил: «Давайте». Я ему присылаю повестку дня. Блок экономических вопросов, блок социальных вопросов, оборона и внешняя политика. Я передал российской стороне эту повестку. Но мне отвечают: «И не думайте. Не будет наш Премьер отчитываться». Так всё и кончилось ничем.

Я всегда говорил, Александр Андреевич, что при мне Беларусь не войдет в состав России на правах региона. Помните, когда Болгария просилась в состав Советского Союза? Брежнев сказал: «Зачем? Нам нужен лишний голос в ООН». Болгария и так была одной из республик Союза, так были выстроены отношения. Американцы финансируют Израиль, выдавая столько кредитов, сколько те могут переварить, а потом их списывают. И полностью содержат оборону Израиля. Давайте не буквально, но концептуально воспользуемся их опытом. Ведь мы же для вас больше, чем Израиль для Америки. Мы – часть вашей обороны, часть вашей безопасности. Вы, Александр Андреевич, недавно говорили, что России нельзя сокращать свои ядерные силы. Вы обвиняли либералов в подыгрывании Америке. Вы имеете право так говорить, кто-то ведь должен это сказать. Но Беларусь в обороне России играет не меньшую роль. Это коридор в натовскую Европу. Это балкон в пространство НАТО. Операция «Багратион» начиналась с этого выступа. И теперь он столь же важен в стратегическом отношении. Мы содержим здесь группировку, разведку, ПВО, систему слежения, заслоняя вас. Вы считаете, что мы должны делать это бесплатно? Или мой визит к Папе Римскому. Некоторые ваши СМИ подняли шумиху – Лукашенко предал православие, поехал целовать папскую туфлю, чуть ли не новую унию заключать. В чем дело? Ваш нынешний Премьер, бывший Президент, встречался с Папой Войтылой и с сегодняшним Папой Бенедиктом. Он ведь не предал православие. Просто ваши СМИ нашли еще один повод уколоть Лукашенко. Я сказал Папе: «Ваше Святейшество, я был бы счастлив, если бы состоялась ваша встреча со Святейшим

Патриархом Кириллом, и эта встреча прошла на нашей белорусской земле». Он ответил: «Господь поможет нам в этом». Я считаю, было бы великим счастьем, если бы две наши конфессии нашли взаимопонимание.

Еще один вопрос, который недобросовестно эксплуатируют некоторые российские СМИ, – признание Абхазии и Южной Осетии. Руководители этих государств, в отличие от российских СМИ, относятся к этой проблеме очень спокойно. Признает Беларусь – хорошо. Не признает – тоже ничего ужасного. Я обменивался с российскими руководителями мнением по этой проблеме. Я считаю, что для России – это второстепенный вопрос. Признаем сегодня, завтра, послезавтра – это не существенно по сравнению с тем, что происходит вокруг. Понимаю, России было бы не лишним признание этих республик Беларусью, хотя у нас есть своя давнишняя история отношений с ними, прежде всего с Абхазией. На недавней встрече руководителей СНГ все отказались признать эти республики, а я сказал: «Друзья, зачем вы так неискренни, ищете какие-то надуманные мотивации. Скажите прямо – не хотим, боимся. Но ведь мы же должны поддержать нашего союзника Россию, почему мы не решаемся это сделать?» Спросите у Медведева, он подтвердит мои слова. Я объяснился с российским руководством, и у него ко мне нет никаких претензий. Но всё равно СМИ не перестают муссировать эту тему, причем те СМИ, которые совсем недавно осуждали Россию за признание. Теперь же они лицемерно осуждают Беларусь за непризнание. В том числе освещая недавний визит в Минск Путина и Кудрина. Дескать, признает Беларусь Абхазию и Южную Осетию – тогда получит эти зловещие 500 миллионов. Это возмутительная позиция. Мы своей политикой не торгуем. Мы встречались с Багапшем, встречались с Кокойты. Они понимают нашу позицию, знают, как мы будем поступать. Мы свято придерживаемся того, что мы им пообещали. Кстати, в свое время только благодаря мне Абхазию не блокировали. В СНГ, при Шеварднадзе, было принято решение блокировать Абхазию. Я сказал, что не подпишу этот документ. Если мы блокируем Абхазию со стороны Сочи, там погибнет 300 тысяч человек. С тех пор я в Абхазии национальный герой.

ВЫ СПРАШИВАЛИ МЕНЯ, Александр Андреевич, как борются с коррупцией в Беларуси. Вы сказали, что в России борьба идет так, что с каждым новым этапом этой борьбы коррупции становится больше. Вы просили совета, как бороться с этой заразой. Я вам отвечу просто и несколько грубо. Надо посадить всех тех, кто этого заслуживает, не рядом с собой за стол, а куда подальше. И как только этот сигнал пойдет в общество – в Администрацию Президента, в Правительство, в МВД, в ФСБ, в Министерство обороны, коррупция резко уменьшится. Никому не давать спуска. У нас недавно был случай. Мне доложили, что на водохранилище, откуда берется питьевая вода для Минска, лакомое место, в советские времена там строили пионерлагерь, санатории, – так вот, в этом месте снесли лагерь, и милицейские чины, десять человек, выстроили для себя особняки. Я их призвал и спрашиваю: «Кто вам отвел землю?» Отвечают: «Тот-то и тот-то». Моментально этих «землеотводчиков» снимают с работы,

и возбуждается уголовное дело. Дальше спрашиваю: «Вы, ребята, где деньги взяли на эти дворцы?» Ответа нет. Принимается мгновенно решение. Их – с работы, особняки – государству. Сейчас их достраивают и там разместят интернаты для детей-сирот. Если бы, как вы недавно говорили на «Эхе Москвы», посадить всю Рублевку, коррупция бы мигом исчезла. А остальные понесли бы все обратно сами. Я недавно выделил на окраине Минска по десять-двенадцать соток членам правительства – пусть строят себе дома. Но сначала покажите, откуда у вас деньги. Желательно, это должны быть кредиты под солидный процент. У нас председатель КГБ недавно слетел с должности. Он наличными платил строителям своего дома, прямо из пачки. Приглашаю: «Где взял деньги?» «Мне в России дали займы». «Скажи адрес». Проверили, адреса нет. Вот и всё, прогнали. Поэтому борьбу с коррупцией надо начинать с себя.

ВОТ ВЫ, АЛЕКСАНДР АНДРЕЕВИЧ, задали мне философский вопрос, что такое власть, в чем ее природа. Является ли она следствием легитимных выборов. Или она – результат обожания народа, который видит в вас заступника, отца родного. Или власть – это политические технологии, с помощью которых можно обыграть народ, заманить его к урнам, манипулировать им до бесконечности. Или власть – это насилие, когда ты сначала увлек за собой народ, а потом силой принуждаешь его повиноваться. Или власть – это нечто, что связывает тебя с небом, с глубинной народной традицией, с историей, с промыслом Божиим. Это очень большой вопрос, и на него придется отвечать долго, сложно. По-видимому, в категории власти присутствует все, о чем вы сказали, все абсолютно. Вы, видимо, долго думали над этой проблемой, даже субординировали так, как надо. Что для меня главное в этой власти? Вы же понимаете, что я тоже человек, у меня есть дети, особенно младший Николенька, в котором я души не чаю. Ему сегодня пять лет, а мне уже пятьдесят пять. Родились мы с ним в один день, 31 августа. Я переживаю за своих детей. Не дай Бог, что-нибудь случится со мной. Они живут в казенных домах в резиденции Президента, они будут выброшены на улицу, у них даже квартир нет. У них нет накоплений, чтобы эти квартиры как-то построить. Я с ужасом представляю, что они все соберутся там, откуда я когда-то уезжал, там для них места даже не хватит. И дети спрашивают меня: «Что нам делать? Хоть бы какой-нибудь угол был». Я им отвечаю: «Потерпите. Будем надеяться, что меня сию минуту не выкинут. А когда окончу свое президентство, где-то поселюсь, и вам там место найдется. Заработаем деньги. А сейчас не могу заниматься вашим жилищным вопросом – общественное мнение, люди». А кто меня избрал? Меня избрали простые люди. Не элита, не партия – простой народ. У меня команда была всего человек десять. Из них – два провокатора, которые информировали команду моего соперника Кебича о моих намерениях. Были времена, когда я собирался в город на встречу с людьми, и не было бензина машину заправить. Частник какой-нибудь везет. Когда меня обстреляли, я испугался не за себя, а за тех, кто меня сопровождал. У них тоже семьи, тоже судьба – а вдруг проиграем? Ведь нас блокировали, никуда не пускали,

ни на радио, ни на телевидение. Одна бумажка на столбе. Сначала соперники относились ко мне несерьезно – разве сравнишь с Шушкевичем, с Кебичем, с Позняком, матерыми политиками. Но когда они учуяли, что народ пошел валом за мной, тогда началось неимоверное давление. Сначала у них был план: обстрелять мою машину и машину Кебича. Меня убить, а Кебича только травмировать. Пусть люди думают, что это работа националистов. Тогда националисты дискредитированы, я убит, и выигрывает Кебич. Но он, к его чести, не утвердил этот план. Решили просто меня припугнуть. Те, кто меня обстрелял, теперь в Москве скрываются. Это, кстати, произошло на границе с Россией, где в это время были полный хаос и беспредел. Дескать, из России приехали, сделали свое дело и обратно, в Россию. Когда я стал Президентом, я приказал перестать разбираться, кто кого хотел пугнуть. Я ведь знал, на что я шел. До сих пор где-то уголовное дело валяется. Но тогда, когда на столбе появлялась бумажка, объявлявшая мой предвыборный митинг, люди шли валом, ловили каждое мое слово. Я был немногословен, ничего не обещал, говорил, что первый год будет трудно. Пустые полки, все сметено, казна пустая. В Национальном банке мешки пустые. Жуть что было. Те, кто со мной пришел к победе, испугались и убежали, всего трое осталось. Хлеба не было, на пороге голод. Но я стабилизировал страну. Мои противники устраивали забастовки в Парламенте, лежали на трибунах, не давали работать, я их ночью вывозил к женам. Нельзя было применять насилие, особенно после ельцинской стрельбы по «Белому дому». А враги толкали меня к этой стрельбе. Ночью, перед референдумом, который продлевал мои полномочия, противники собрались в Конституционном суде принимать против меня решение. Мои сторонники с оружием приходят ко мне: «Александр Григорьевич, решайтесь, надо это осиное гнездо разогнать. Если они примут решение в Конституционном суде, неизвестно, пойдут ли за вами силовики». Я говорю: «Нет, они не примут это решение. А если мы пойдем с оружием их разгонять, это будет повод нас упрекнуть. Будем надеяться, что все обойдется». Утром референдум, мы сидим ночью в моем кабинете, друзья с пистолетами, и ждем. Я до сих пор над ними посмеиваюсь, над их пистолетами. Референдум прошел, Конституцию приняли, надо в Парламенте ратифицировать. Противники говорят: «Не будем ратифицировать». Я им в ответ: «Если станете саботировать, ни одного из вас не останется в Парламенте». Мои сторонники покинули здание Парламента, перешли в другое помещение, там ратифицировали Конституцию. Все прошло мирно. Понимаете, сколько было таких моментов, на грани катастрофы? И все это – содержание власти, ее живое наполнение. И тогда, будучи атеистом, я начал веровать в Бога. Я ведь в советское время читал лекции по атеизму, и поэтому сталкивался со многими священниками. Они меня поразили, они верили, рисковали, не отрекались от веры, знали, за что боролись. И когда я пришел во власть и столкнулся с катастрофическими явлениями, в которых уцелел, я подумал, что, наверное, здесь не обошлось без вмешательства высшей силы. Почему я, а не кто-то другой? Белорусы – образованнейший народ, и выбирают меня, почти мальчишку. Помню, были дебаты по телевизору с премьер-министром. Я своими руками на-

писал программу, несколько тезисов: отвести народ от пропасти, союз с Россией. И в конце дебатов обратился к людям: «Не прошу вас за меня голосовать. Об одном прошу. Сегодня решается судьба нашей земли. Придите на выборы. Скажите слово». Потом мне докладывали, что люди, годами лежавшие на своих одрах, немощные, парализованные, просили своих детей: «Деточка, приезжай, отведи меня голосовать». «Да за тебя, батька, мамка, и так проголосуют». «Нет, хочу проголосовать за Лукашенко». И вот они больные, с этими палками, клюшками, шли за меня голосовать. Как в священном писании: «Встань и иди». И я не могу обмануть этих людей. Вот это главное содержание власти, как я ее

понимаю. Я счастливый человек. Мне выпало счастье жить в это драматическое время. За эти пятнадцать лет я прожил жизнь девяностолетнего человека, вкусил весь жизненный опыт сполна. Уходя, я смогу сказать, что я кое-что сделал для моей страны, для моего народа. Для себя лично я ничего не приобрел, не было у меня наслаждений. Я поставил себе высшую цель, дал обет и его исполняю. Всё что угодно можно обо мне говорить, но никто не скажет, что Лукашенко предатель.

Статья под заголовком «ТАК ГОВОРIT ЛУКАШЕНКО» опубликована в газете ЗАВТРА № 24 (812) от 10 июня 2009 г.

АКТИВНАЯ ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Добро пожаловать на страницу активной пропаганды здорового образа жизни!

Почему появилась эта страница

Давайте трезво посмотрим на нынешнее положение вещей в России, и особенно у Русского народа. Россия занимает одно из первых мест по убыли населения, по потреблению табака, по потреблению крепких спиртных напитков, по числу курящих женщин, по числу курящих детей. Водка и вовсе нам навязывается как национальная традиция. Естественно, с рук нам это просто так не сходит и мы имеем не более 2% детей рожденных здоровыми. В год население нашей страны уменьшается примерно на 1.5 миллиона человек.

Нашему Правительству, конечно же, не до таких мелочей. Мы же должны войти в ВТО, глобализировать экономику, запустить нац.проекты и т. д.

Глядя каждый день на улице на то, во что мы превращаемся под действием наркотических веществ, глядя на всех этих молодых девушек, которые бездумно калечат своих еще не родившихся детей, следуя моде, глядя на всех мужчин, которые под действием алкогольного яда не хотят работать, мы решили создать эту страницу, чтобы хоть как-то противостоять информационной блокаде.

Мы действительно находимся в информационной блокаде. Центральные каналы контролируются если не врагами, то людьми, которым на наш народ совершенно наплевать. Ради прибыли они покажут нашим детям что угодно.

Многие задаются вопросом: как же нам быть? Что мы можем сделать в такой ситуации? И можем ли? МОЖЕМ! Но для этого нужно ДЕЙСТВОВАТЬ, а не сидеть перед компьютером и неистовствовать на форумах. Так же нам необходимо ОБЪЕДИНЯТЬСЯ. Ибо только объединив свои силы в один кулак, мы сможем что-то изменить.

Для кого эта страница

Эта страница сделана для тех людей, которые осознают всю тяжесть нашего положения. Для тех, кто не видит выхода из сложившейся ситуации. И в первую очередь для тех, кто ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОЧЕТ ИЗМЕНИТЬ СЛОЖИВШУЮСЯ СИТУАЦИЮ!!! Мы предлагаем действие. Мы предлагаем идею, как прорвать информа-

ционную блокаду. Остальных посетителей, кто думает, что всё хорошо, и что табак и алкоголь не наносит вреда здоровью, мы отправляем за дополнительной информацией на другие ресурсы.

Идея

Дизайн этой страницы предельно прост. Так же проста и наша идея. Но для того чтобы она сработала, необходимо, чтобы КАЖДЫЙ ВНЁС СВОЙ ВКЛАД. Нужно для этого совсем немного. Если у вас есть принтер, 50 рублей в неделю, которые вы готовы пожертвовать, или возможность распечатывать на работе, то вы МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ СВОЕМУ НАРОДУ!!! Нужно распечатать 50 листовок с яркой фразой, которая будет заставлять задумываться наших людей. Расклеивать эти листовки следует в людных местах (автобусных остановках, подземных переходах, центральных улицах), которые находятся в вашем районе.

Таким образом за день такие листовки может увидеть большое количество людей. Даже один человек может расклеить их в таком месте, что в день их будут видеть тысячи человек. Но нужно чтобы мест с нашими листовками становилось всё больше, иначе их будут видеть каждый день одни и те же люди. Так что если вы трезвенник, ведёте здоровый образ жизни и не боитесь открыть глаза и видеть что происходит в нашей стране -- ПРИСОЕДИНЯТЕСЬ!!!

Стратегия

Наша стратегия так же не претендует на оригинальность. Но она действует, и это главное!

Вот основные положения нашей стратегии:

1. Расклеиваться листовки должны ЕЖЕНЕДЕЛЬНО.
2. По всему городу (в перспективе по всей стране) одна и та же фраза, одна и та же листовка.
3. Каждую неделю новая фраза.
4. Фраза должна быть бросающейся в глаза, провокационной. Фраза должна повлиять на человека.

Для выполнения последнего пункта мы хотим привлечь людей, которые действительно знают, как повлиять на сознание или подсознание человека (психологи, пиарщики, люди знакомые с НЛП, филологи). Тем не менее предложения принимаются от каждого участника. Лучшая фраза будет приниматься на следующую неделю. Ваши идеи присылайте на ящик, указанный в контактах.

Итак, если вы дочитали до этого места, то вы, видимо, прониклись нашей идеей и хотите сделать то, что от вас зависит в данной ситуации. Что ж, качайте документ по ссылке, распечатывайте 50 копий, и расклеивайте в ближайшем людном месте. Удачи!!!

Полезная информация

Технологические рекомендации.

После первого же расклеивания мы обнаружили, что наши листовки не провисели и дня. Поэтому, возникла необходимость ввести некоторые технологические рекомендации для участников, которые позволят листовкам висеть дольше. Итак, чтобы Ваши труды не пропали напрасно, мы рекомендуем:

1. используйте клей ПВА "Строительный" в банках по 0,9 кг. По нашему мнению это наиболее удобный вариант. Следуйте инструкции на банке!

2. очищайте место, куда собираетесь наклеить листовку.

3. прижимайте и разглаживайте листовку как следует.

Если листовку просто "приляпать", не составит труда её оторвать.

4. намазывайте клеем место, куда собираетесь приклеивать листовку и саму листовку тоже.

5. после того как наклеили, хорошо разгладили листовку, ещё раз намажьте её с лицевой стороны.

6. старайтесь клеить листовки повыше, чтобы за ними приходилось тянуться, при желании оторвать.

Эта технология предполагает большой расход клея, но листовки будут висеть более крепко, и оторвать их будет не так просто. На данный момент мы считаем наиболее подходящим временем для расклейки воскресное утро: минимальное количество людей, и, конечно "блюстителей правопорядка". Следите за этим разделом, со временем и с опытом технология расклейки, возможно, будет совершенствоваться. Так же, не стесняйтесь сообщать нам (на электронный ящик), если вам есть что добавить в этот раздел.

Ссылки: <http://www.trezvost.ru/> , <http://sbnt.ru/>

Все вопросы и предложения пишите на: activetrezvost@yandex.ru

Если вы просто хотите поддержать наше начинание, то будем рады письму от вас.

Если вы психолог, филолог, пиарщик, или просто располагаете какими-либо профессиональными навыками для наиболее продуктивной пропаганды, и для выдумывания наиболее действенных фраз, будем рады вашему письму особенно!

Кто, если не ты???

СБОР СРЕДСТВ ДЛЯ ПАМЯТНИКА Ф.Г.УГЛОВУ

На объединенном координационном совете СБНТ и объединения «Оптималист», состоявшемся на школестете на оз. Еланчик 2 июля был рассмотрен вопрос об увековечении памяти Федора Григорьевича Углова. По информации председателя СБНТ В.Г.Жданова открытие памятника Ф.Г.Углову состоится 4 октября в 12 часов на могиле Углова на Никольском кладбище Александро-Невской Лавры в Санкт-Петербурге. На открытие приглашаются все, кому дорога память Федора Григорьевича и кто может приехать в этот день в Санкт-Петербург.

В.Г.Жданов также сообщил, что по смете на создание памятника необходимо 840 тыс. руб. В настоящее время собрано 440 тыс. руб. и оставшуюся сумму необходимо собрать не позднее, чем до конца августа. Принято решение продолжить сбор средств для создания памятника Ф.Г.Углову и высказана просьба ко всем соратникам вносить личные посильные пожертвования, а также находить привлеченные средства благотворителей. Просьба-рекомендация всем членам КС СБНТ и ОО «Оптималист» перечислить на специальный расчетный счет до 30 августа не менее чем по 2 тыс. руб. В этом случае будет гарантировано собрана необходимая сумма, а в случае ее превышения, деньги будут использованы на переиздание книг Ф.Г.Углова.

Прошу всех сторонников трезвости не оставить эту информацию без внимания. Даже если вклад каждого из нас будет небольшим, учитывая, что нас не одна

тысяча, уверен, что мы сможем собрать необходимые средства для создания памятника нашему Учителю. Не оттягивайте, делайте перевод, как только прочтете это сообщение.

Г.И.Тарханов, зам. председателя СБНТ ПЕРЕВОД ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ В РУБЛЯХ (на текущий счет)

В заявлении на перевод отправитель должен указать следующие реквизиты:

Банк получателя: Филиал ОАО «ТрансКредитБанк» в г. С-Петербурге

191040, г. Санкт-Петербург, просп. Лиговский, 87, литер А

БИК 044030768

Корр. счет 30101810000000000768

ИНН 7722080343

КПП 783502001

Коды ОКПО 73340258, ОКОГУ 15001, ОКВЭД 65.12

ОКАТО 40298566000, ОКФС 41, ОКОПФ 90

Получатель: Филиал ОАО «ТрансКредитБанк» в г. Санкт-Петербурге

Счет 4081781052200000100

В назначение платежа:

Пополнение счета (на памятник) № 40817810822002198244

на имя Углова-Стрельцова Эмилия Викторовна (фамилия, имя, отчество полностью в именительном падеже)

Адрес редакции: 655016, г.Абакан, а/я327, т.(3903)22-83-29, (913)445-59-06, (950)307-22-49

E-mail: trezvo@yandex.ru, www.sbnt.ru. Тираж 990 экз.

Редактор Г.И.Тарханов, верстка Наталья Тарханова.

Редакционный совет: С.С.Аникин, Н.А.Гринченко, М.А.Метелёв

Издается на благотворительные взносы сторонников Трезвости