

Что, значит, не сменить ложных убеждений?

Здравствуй Володя! Ты прислал мне хороший материал. Кстати, надо было его на курсе зачитать. Но он меня не убедил до конца, потому что здесь разбираются только один-два эксперимента. В самом основном из них испытываемая группа продолжает пить по столько-то грамм в день или через день. Но это самое натуральное пьянство, где алкаш обязательно скатится в обрыв запоя. Я ведь не имею в виду такие нормы. По сути дела моя идея состоит в трезвом образе в течение месяцев и только в «экспериментальных обстоятельствах» возможность проглотить пару рюмок. «Экспериментальные обстоятельства» – не только банкеты с начальством (1 раз в 2-3 месяца), но и накопление нервозности от «сволочной жизни», которая бывает и у не пьющих. Также я не предполагаю систему – например, поставить себе норму 1 раз в 3 месяца. Этого тоже нельзя делать. Потому что тогда будешь жить от сих до сих, дожидаясь этого часа. А он мне не нужен – этот «час» - нет тяги. И вообще нет проблемы и не должно быть ее в принципе.

Мне приснился сегодня сон (второй раз с тех пор подобный сон), что я выпил бормотухи, и еще хочу купить. Также было пять лет назад после прекращения. Потом прошло. Меня радует тот факт, что этот сон мне был неприятен сегодня.

Материал твой интересен, но неполон. На самом деле, я уверен, в мире было гораздо больше экспериментов и гораздо многообразные пути исследования. Здесь же видна позиция автора – ярого трезвенника, как ты. Он и приводит примеры, подтверждающие его позицию. Подобно нашим средствам массовой информации при Брежнев.

А вот такой абзац я не принимаю вовсе: «... Перестаньте даже жалеть, что вы алкоголик, что вы столько потеряли в своей жизни. Что из этого? А если бы вы были больны раком? Надо принимать жизнь так, как она есть. Так сложилась ваша судьба...»

Нет! «Пессимизм здесь неуместен!» – так сказал бы Остап Бендер.

А вот чисто твоя фраза: «... Поверьте нашему тысячемиллионнократно проверенному опыту... не получится ничего хорошего. Рано или поздно вы опять окажетесь там...» Но заявлять так на основании двух приведенных экспериментов нельзя. Это голословно. Но, в общем, все равно материал хороший. Много верных мыслей. Используй его обязательно. Но нужно больше примеров. На конференцию я постараюсь прийти и постараюсь с видеокамерой. За сим письмо кончаю и подписуюсь. 7.10.93 г.

P.S. Из тех, кто снова начал пить с нашей группы, никто не сообщал? Да, вспомнил, – месяц назад я помогал другу переезжать. Во время переноски вещей (а таскали мы целый день) я выпил где-то полкружки пива. Ну, во-первых, мне это потом не понравилось (пот, сухость во рту, привкус), а, во-вторых, на мне никак не отразилось, то есть я даже не придавал значения, не то что снова к пьяному образу жизни возвращаться – как грузовик через червячка проехал, даже не заметил. А от того только пятнышко сырое. Виктор.

Но, в общем, всё равно материал хороший. Много верных мыслей. Используй его обязательно. Но нужно больше примеров. На конференцию я постараюсь прийти и постараюсь с видеокамерой.

За сим письмо кончаю и подписуюсь

7.10.93.

Виктор

P.S. Из тех, кто снова начал пить с нашей группы, никто не сообщал?

Да, вспомнил – месяц назад я помогал другу переезжать. Во время переноски вещей (а таскали мы

Я буду пить только на банкетах с начальством, в экспериментальных обстоятельствах и от сволочной жизни

Из дневника, в котором не изменено ни одного слова, видно, что Виктор не сменил ложных убеждений. Он так и остался воздержанником. В одной группе у нас проходил спец.курс Андрей. Он как говорил: «Все понял и осознал и обратной дороги нет». Даже привел двух своих друзей избавляться от алкоголизма. Но вот однажды он подошел ко мне и спросил: «Можно ли мне один раз в месяц в бане выпить две бутылки пива?» Я сказал, что, конечно, нет. Проходит время, он подходит и спрашивает: «А одну можно в месяц?» Все выше приведенное говорит о том, что этим людям ЕЩЕ НРАВИТСЯ! (особенно с начальством!?) употреблять спиртное. Они все еще считают, что пиво, вино, водка и т.д. в малых дозах полезно.

Иначе, зачем же они оставляют себе «малую дозу»? Если человек оставит себе бутылку пива в год, он не сменил ложных убеждений! Если оставит стакан пива в десять лет, он не сменил ложных убеждений! Если оставит себе полстакана или даже глоток в пятьдесят лет, он не сменил ложных убеждений! Эти двое ребят алкоголики, и им нельзя пить ни грамма. Это аксиома. Но нам внушили и навязали такую мысль, что отказываться от употребления алкогольного яда надо только алкоголикам, потому что у них есть проблемы. А тем, у кого нет проблем, беспокоиться не надо. Это очень хорошо и приятно – пить культурно! К тому же «культурно-пьющий» утверждает: «Хочу, пью, хочу, не пью. У меня нет зависимости к спиртному. Но как показала практика, зависимость есть и настолько сильная, что существует даже такое выражение: «культурное» употребление это самая тяжелая форма алкогольной зависимости. Почему же «культурно» пьющий так уверен, что у него нет «никакой зависимости»? Давай с тобой вспомним, чем отличается пьяница (т.к. «культурно» пьющий это обыкновенный пьяница) от алкоголика? Только отсутствием физической потребности. А что их объединяет? Привычка и питейная запрограммированность. Итак, приходит к нам в клуб муж алкоголик с умеренно пьющей женой, которая и говорит, что у меня проблем нет, а вот вы его лечите, а я и сама «брошу пить, если надо». И вот приходит такая жена на какой-нибудь праздник с решение не пить и вдруг понимает, что не может этого сделать!

Ты, в какую секту записалась?

Когда я пришла к Свете на день рождения, то сказала, что хожу в клуб бросать курить, и решила не пить. Ну, мне, конечно, не поверили и стали так очень настойчиво предлагать. Ирина вообще сразу обиделась: «Перестань выделяться». Потом, когда мы были на кухне, все вдруг резко ушли, и я осталась одна. Потом я снова пришла в большую комнату, но через некоторое время все снова ушли, и я снова осталась одна. Мне стало страшно. Я пошла снова на кухню, но никого не было, потом вышла из подъезда, а Света с Игорем живут на первом этаже. Все сидели на лавочках около подъезда и курили. Когда подошла, разговор сразу стих, и все смотрели на меня. Ирина опять: «Ты, в какую секту записалась?» Ну и все такое, в этом роде. Ну вообще, я не выдержала и выпила. Я только сейчас поняла, что я не свободна, никогда бы не поверила, если бы мне кто-то сказал это раньше.

Лариса Викторовна.

В приведенном примере видно, что трезвые убеждения у Ларисы носили только поверхностный характер, к тому же она не выдержала «пустыню» и написала всего 11 дневников программы. Можно подумать, что она не выдержала давления общества и выпила. Но, как же тогда выдерживают это давление сознательные трезвенники? За счет чего?

Только за счет трезвых убеждений!

Ни один сознательный трезвенник не сломается, даже, если его будут просить тысяча человек, или десять и сто тысяч или даже весь земной шар упадет перед ним на колени и скажет: «Выпей» – не станет пить сознательный трезвенник алкогольный яд, как бы и кто бы его ни просил, потому что понимает, что защищает жизнь на земле и детей. О том, как собираются убить наших детей следующая газетная статья.

Пить или не пить – вопроса нет

Гамлет нервничал бы на подмостках над решением подобной проблемы не одну сотню лет. Современные американские, английские и ирландские Ромео и Джульетты, ни минуты не комплексуя, сразу сказали: «Да!»

Кому? Чему? Новомодному напитку. Я не знаю, появился ли он в коммерческих ларьках России. Если нет, то обязательно появится с неотвратимостью осеннего дождя. На нем делаются большие деньги. Он приготовлен на винной основе, продается в яркой упаковке, шипит, благоухает и бьет в нос ароматами фруктов и ягод – бананом, киви, лимоном, апельсином, вишней. В нем 13 процентов чистого алкоголя.

Британия бьет тревогу, красивый молодой «зеленый змий» стал неотразимым искусителем детей и подростков. Ее беспокойство разделяет и Ирландия. Колин Симпсон, руководитель одного из центров по работе с молодежью в Глазго, высказал крайнее беспокойство по поводу крайней привлекательности этого питья для детей. «Большинство напитков, - говорит этот педагог, специализирующийся на работе среди малолетних алкоголиков, - не кажутся детям вкусными. Им не нравятся крепкие напитки. И они с удовольствием глотают новый, который представляется им очень приятным. Он напоминает им лимонад. Опасность его в том, что он непременно сыграет роль мостика между столь распространенным уличным распитием дешевого сидра и миром взрослого пьянства».

Пора назвать имя этого коварного искусителя. Официально он именуется «МД 20/20», но более известен под разговорной кличкой «Мэд Дог» – то есть «Бешеная собака». Память подсказывает, что у нас водку в разговорной речи тоже величали «молочком от бешеной коровы». Кличка пугает, вряд ли дети «перебесятся» на легком алкоголе, остепенятся и не станут алкоголиками. Но название «Мэд Дог» они дали шипучке не потому, что видят в ней опасность, а просто по первым буквам – «М» и «Д». На самом деле эти буквы, как объясняет фирма «Эдвард Диллон и Ко», поставляющая его оптовым заказчикам, означают «Моген Дэвид» – название винокурни в США, производящей зелье для юных. По-русски «Моген Дэвид» – Звезда Давида. Это, конечно, не три и не пять «звездочек». Но основания для беспокойства достаточно крепко обоснованные. Он способен сбить с ног любого Голиафа и превратить его в Алкоголиафа.

Поставщики говорят, что их продукт рассчитан на потребителей в возрасте от 20 до 30 лет. Но в Британии большую часть из 10 миллионов бутылок, проданных в прошлом году, распили те, кто и близко не подошел к своему 20-летию. Подкупает не только внешняя и внутренняя привлекательность напитка, но и его дешевая цена. 200-граммовая бутылка карманного формата стоит всего два с половиной доллара. Стой она восемь с половиной, позволить себе такое удовольствие мог разве что Феллини.

Но «бешеная собака» уже сорвалась с цепи. Она появилась в винных магазинах и, наверное, скоро объявится и на полках супермаркетов. Она так агрессивна, что быстро захватывает одну территорию за другой. Винный магазин в Дублине, который первым выбросил «МД 20/20» на рынок, продемонстрировал образец небывало оживленной торговли. Пример заразителен, можно ждать эпидемии. Блюстители нравственности и здоровья в Ирландии не напрасно начинают бить в колокола тревоги.

«Бешеная собака» крепче большинства сортов пива, и цена не кусается. Как ответят власти на вопрос: «Пить или не пить?», будет во многом зависеть от того, кто нажмет на них сильнее – рынок или нравственность. Компания «Эдвард Диллон» устами своего представителя Майкла Симпсона заявила, что запустила на торговую орбиту свой замечательный продукт, повинувшись требованию публики расширить ассортимент вкусовых качеств напитков и соков. Ассортимент, бесспорно, стал шире. Однако и обеспокоенная публика все шире и шире разводит руками, изумляясь неуязвимости торговцев опасного товара.

15.11.94 г. Дублин

Борис КОРОЛЕВ, соб.корр.РИА
«Новости» – специально для «РВ»

«Бешеная собака» сорвалась с цепи

Ядопроизводители стараются всеми силами спрятать неприятный спирт в ароматические добавки. И вот производителям «Бешеной собаки» это удалось. Ребенок пьет жидкость смерти, который напоминает ему лимонад, который он пил в детстве. Кто же, как не матери, должны встать на защиту детей. Ниже мы помещаем обращение

Люции Павловны, вдовы Геннадия Шичко. Она после его смерти продолжает начатое им дело.

Здравствуй, дорогая подруга!

Мы обращаемся к тебе в трудное для нашей страны время. Гибнут тысячи и миллионы наших соотечественников. Погибают тысячи русских от рук преступников, но еще страшнее то, что более одного миллиона в год гибнет в нашей стране от алкоголя, табака, наркотиков. Запиваются, попадают в тюрьмы, вешаются, убивают и калечат друг друга наши мужчины, одурманенные коварным наркотиком, разрушают себя и свои семьи те, кто смог бы поднять и спасти нашу Родину. Кому это надо, кому это выгодно? Лишь врагам России, дельцам наркобизнеса, алкогольным и табачным рекламодателям, да продажным журналистам, которые лживым словом проповедуют о какой-то пользе от наркотиков.

Подруга, сестра, соратница! Сегодня от нас с тобой зависит очень многое. Твой муж, брат, отец, сын пришел или обдумывает возможность прихода на занятия по методу Г.А.Шичко, чтобы, избавившись от вредных привычек, стать спасителем своего Рода, своего народа.

Эта нелегкая задача, сравнимая с положением на передовой фронта борьбы за жизнь против наркотической смерти. А у тех, кто на передовой, должен быть прочным тыл. Значит, это ты, подруга, должна сделать все, чтобы твой муж, сын, отец был всегда спокоен, знал, что его всегда поддержат дома. Для тебя это тоже серьезное испытание. Любая рюмка алкоголя в самой привлекательной компании, в любой праздник может быть причиной тревоги и срыва твоего мужа, сына или отца.

Нам, женщинам, самой природой дано высокое право быть хранительницей семейного очага, Рода. Надо высоко нести, это право и эту обязанность, дать возможность мужу, сыну, отцу, брату проявить себя достойно на передовой борьбы с коварным, страшным врагом.

Не переживай, если твой мужчина больше времени будет уделять клубным делам. Зная, что если в стране будет светлее, значит, светлее будет и вокруг твоего Рода! Приходи сама чаще вместе с мужем в клуб трезвости и здоровья и вдохновляй мужа, отца, сына, брата, больше проявляй себя в активной позиции спасителя Рода и народа.

Сестры, матери, Ярославны!

Нам вершить нынче подвиг славный!

Не дадим погибнуть мужчинам!

Не дадим погибнуть России!

Л.П.Шичко-Дроздова*,
председатель общероссийского движения
«Женщины – за трезвость».

Я решила закурить, чтобы успокоить нервы

Я сегодня сильно сорвалась – закурила. Прихожу домой, а кругом бордель, посуда грязная, все кувырком. Знаешь, как обидно. Ухожу, оставляю все в порядке. Прихожу и не узнаю своей квартиры. Надоело все. Да еще и муж подвел, так и не пришел в клуб. Не хочет бросать ни пить, не курить. Вот я и сорвалась с цепи и решила закурить, чтобы нервы успокоить...

Светлана

* У Люции Павловны можно заказать наложенным платежом книгу «Геннадий Шичко и его метод». 194156, г. С-Петербург, ул. Энгельса, 28-159, тел. (812) 244-05-32

Роджер Перрон (Roger Perron)

Когда рассуждают о влиянии курения на здоровье, часто приводят статистические данные. Однако за цифрами статистики стоят реальные люди, и приведенные ниже факты из биографии нескольких конкретных лиц помогут читателю представить последствия курения более наглядно.

Роджер Перрон, ныне проживающий в Ванкувере, вспоминает, что начал курить в возрасте 13 лет. «Мы были в магазине и один парень, тоже школьник, но постарше, дал мне сигарету. И после этого я стал курить регулярно. Это было стильно, модно. Казалось, все вокруг курят. Я курил Export A, в зеленых пачках. Самая популярная среди пацанов была марка».

В возрасте двадцати с небольшим лет Роджер почувствовал, что у него начинают неметь ноги. В 28 лет ему ампутировали левую ногу ниже колена. Патологоанатомическое исследование установило, что у Роджера был thromboangiitis obliterans, известный как болезнь Бергера. Это заболевание вызывает воспаление артерий, что препятствует кровообращению, особенно в руках и ногах. Болезнью Бергера болеют почти исключительно курильщики. Некоторые врачи называют ее «нога курильщика». Хотя врач рассказал Роджеру о его болезни все, в том числе и то, какую роль в ее возникновении сыграло курение, Роджер продолжал курить. Через некоторое время возникли проблемы и со второй ногой; чтобы заснуть, ему приходилось держать ее в возвышенном положении. «Боль была просто невероятной. Казалось, в меня вколачивают сто тысяч гвоздей», - говорит он. Когда ему исполнился 31 год, ему ампутировали и правую ногу – опять ниже колена.

После этого он бросил курить. Онемение рук прекратилось. Он восстановил потерянный вес (ранее сильно исхудал). Самочувствие его значительно улучшилось. Сейчас он научился передвигаться на двух протезах; однако его история на этом не кончается.

«Однажды я шел по улице и увидел курящих мальчишек. Им, наверное, было лет по 12-13. Я решил, что должен что-то сделать, и поговорил со своим адвокатом – что предпринять, чтобы магазины прекратили нарушать закон и продавать сигареты детям. Рассел Стэнтон занялся этим делом и в итоге он предложил, чтобы я подошел к проблеме с другой стороны и подал в суд на табачную компанию RJR-Macdonald».

Роджер подал иск в 1988 г.; он стал первым канадцем, обратившимся в суд по этому поводу, но спустя восемь лет дело было далеко от слушания в суде. Компания RJR-Macdonald наняла одного из лучших адвокатов в городе и постаралась (безуспешно) добиться отказа в приеме искового заявления на том основании, что оно было подано слишком поздно.

После всего того, что с ним случилось, Роджер испытал настоящий шок, когда узнал, что его тринадцатилетнего сына видели курящим в школе. «Мы с ним очень долго говорили о курении, и я думаю, он все понял. С тех пор я не слышал, чтобы он курил. По крайней мере, я очень надеюсь, что это так и есть».

«Часто люди не понимают, что когда что-то завладевает вашим разумом и телом, это плохо. Если вы попались на крючок, ... они (табачные компании) вас больше не выпускают, вы – их, со всеми потрохами. А когда табачные компании утверждают, что курение не вредит здоровью – это чушь собачья».

Табачная отрасль убивает своих клиентов

Половина всех преждевременно умирающих курильщиков умирает, не дожив до 70 лет; в среднем каждый из них теряет 23 года жизни. Более 80% смертных случаев от рака легкого и около 30% всех смертных случаев от рака вызваны употреблением табака. В отличие от некоторых других форм рака, рак легкого обычно кончается летальным исходом. В течение 1 года после выявления рака легкого 66% мужчин и 62% женщин умирают; в течение 5 лет умирают 85% мужчин и 80% женщин. Курение также вызывает рак горла, рта, языка, губ, гортани, зева, мочевого пузыря, почек и поджелудочной железы. Установлена связь между курением и некоторыми другими видами рака, включая рак желудка и шейки матки.

Хотя курение является одной из главных причин смертности от рака, оно вызывает еще большее количество смертей в результате инфаркта, инсульта и иных болезней сердца. Американские исследования свидетельствуют, что 46% всех связанных с употреблением табака смертей происходят в результате сердечно-сосудистых болезней, 26% - от рака легкого, 14,3% от хронического бронхита и эмфиземы, 7% от иных видов рака и 6,7% - от других причин. 30% всех смертных случаев от сердечных болезней происходят в результате курения. Курение является причиной 80%-90% всех случаев хронических болезней легких, а также одной из главных причин эмфиземы и хронического бронхита. Курение также может стать причиной возникновения и обострения астмы.

Позиция табачной отрасли

Курение опиума совершенно безвредно.

Это тоже самое, что и пить чай.

Адвокат продавцов опиума в Гонконге

Перед лицом лавины сведений о воздействии табака на здоровье табачная отрасль по-прежнему продолжает отрицать, что курение причиняет вред кому бы то ни было. Отрасль утверждает, будто бы не доказано, вызывает ли курение рак легкого или какие-либо иные заболевания; что хоть один человек умер в результате курения; что никотин вызывает наркотическую зависимость; Что ТДОС* причиняет людям вред. Причем эта позиция транснациональной (многонациональной) табачной отрасли едина – ее разделяют все компании во всех странах.

В 1950-е – 1960-е гг. (и даже позже) табачная отрасль в Канаде настойчиво утверждала, что курение не вызывает рака легкого. Представители отрасли предлагали альтернативные объяснения роста уровня заболеваемости раком легких – генетические причины, вирусы, характер питания, загрязнение атмосферного воздуха. Хотя отрасль давно признала наличие статистической связи между курением и заболеванием раком легких (которую иногда называют риском), она утверждала, что эти статистические данные не доказывают наличия причинно-следственной связи. Позиция отрасли сводится к тому, что хотя курильщики действительно болеют раком и сердечными болезнями чаще, чем некурящие, причины этого можно объяснить действием иных факторов. Сегодня эта позиция остается без изменений, однако, в настоящее время табачная отрасль всеми способами пытается уклониться от разговора о связи между курением и здоровьем. Представителям отрасли известно, что когда они заявляют «не доказано, что курение вызывает рак легкого», они теряют доверие общественности.

Однако в отношении ТДОС представители отрасли ничуть не стесняются; здесь они активно переходят в наступление и отрицают опасность ТДОС столь же рьяно, как когда-то отрицали опасность собственно курения; утверждается, что по этому вопросу «среди ученых нет консенсуса». Табачная отрасль пытается создать впечатление, будто дебаты продолжаются; и это спустя десять лет после того, как Генеральный Хирург США опубликовал в 1986 г. доклад, в котором говорилось, что ТДОС может вызывать рак легких.

Поскольку многим трудно поверить, что табачная отрасль до сих пор отрицает какие-либо вредные последствия курения в отношении здоровья, стоит привести несколько конкретных примеров. В 1987 г. Жан-Луи Мерсье, тогдашний президент компании Imperial Tobacco, выступал перед комитетом Палаты общин; ему был задан вопрос, полагает ли он, что в Канаде имели место смертные случаи, причиной которых было курение. Он ответил: «Нет, я так не считаю».

Он также заявил, что «Пока совершенно неясно, какую роль табак или курение играют в возникновении и развитии этих заболеваний – если вообще играют какую-либо роль. Этот вопрос до сих пор остается без ответа». Патрик Феннел, президент фирмы Rothmans, Benson & Hedges Inc. (RBH) утверждал, что «науче не известно, имеется ли причинно-следственная связь между курением и болезнями».

Ниже приводится отрывок из интервью, взятого журналисткой Линн Глейзер у Роба Паркера, главного лоббиста табачной отрасли и президента Совета канадских производителей табачных изделий (СКПТИ). Интервью было передано Канадской телерадиовещательной корпорацией в рамках программы «Воскресное утро» (Sunday Morning):

В: Вызывают ли сигареты так легких?

* термином ТДОС обозначается как табачный дым от горящей сигареты, так и дым, вдыхаемый курильщиком после затяжки.

О: Я не могу ответить на этот вопрос. Я не ученый. Могу Вам сказать, что, по мнению отрасли, безусловно существует статистическая связь между употреблением табака и длинным списком различных недугов. Вызывает ли (курение) рак легких? Это научный вопрос. У меня нет необходимой квалификации для ответа на него. Но я не думаю, что причинно-следственная связь здесь научно установлена. Риск, конечно, очевиден.

В: Является ли никотин тем веществом, которое вызывает у людей наркотическую зависимость от сигарет?

О: Я не могу ответить на этот вопрос. У меня нет необходимой для этого квалификации.

В другой раз, в 1994 г., Роб Паркер ушел из студии CBC с середины интервью, которое он давал телевизионной программе «Полдень», после того, как Дэвид Свенор, представитель Ассоциации в защиту прав некурящих (АЗПН) задал ему вопрос о связи между курением и здоровьем. Паркер сказал, что это нарушает договоренность, которая была достигнута перед началом передачи. Также в 1994 г. представитель компании Imperial Tobacco Мишель Деското заявил в программе «Национальные новости» CTV, что «мы не утверждаем, что курение полезно для вас, но мы и не утверждаем, что курение вредно для вас. Мы можем только сказать, что в настоящее время это нам не известно».

В 1994 г. на ежегодном собрании акционеров компании Imasco, владеющей фирмой Imperial Tobacco, председателя Перди Крофорда спросили, сколько человек погибло в результате употребления табака. «У нас нет позиции по этому вопросу», - ответил он. Когда его спросили, какой будет реакция компании, если когда-либо будет доказано, что курение вызывает рак легких, Крофорд уклонился от ответа и не позволил автору вопроса задавать другие; это вызвало бурные аплодисменты акционеров, собравшихся в роскошном монреальском отеле Monument National.

В номере журнала Leaflet за ноябрь/декабрь 1994 г. (это издание компании Imperial Tobacco, которое распространяется среди сотрудников и их семей) в статье под названием «Давайте очистим атмосферу: курение и здоровье, научное противоречие» было напечатано следующее:

«Факт заключается в том, что ученые изучают воздействие табака на здоровье уже в течение более 40 лет, однако до сих пор не могут представить бесспорных научных доказательств, что курение вызывает рак легких или другие болезни легкого и сердца ... Факт заключается в том, что до сих пор никому не известно, каким образом возникают болезни типа рака и сердечных заболеваний, и какие факторы определяют течение этих болезней. Нам не известно, может ли курение являться причиной этих заболеваний, поскольку мы не понимаем механизма этих болезней».

На протяжении многих лет табачная отрасль пытается замутить воду. Она стремилась поставить под сомнение риск в отношении здоровья даже тогда, когда не оставалось уже никаких сомнений в наличии такого риска. В рамках тщательно продуманной, никогда не ослабевающей пропагандистской кампании отрасль прибегает к дезинформации в надежде реабилитировать запятанный образ своей продукции и защитить гигантские прибыли табачных корпораций. Если потребители не будут считать, что курение вредно, то их стремление бросить курить ослабнет. Если политики будут недооценивать или вообще отрицать наличие отрицательных последствий курения для здоровья, они будут менее активно добиваться принятия законов по контролю над табаком.

В 1994 г. компания Imperial Tobacco заказала экономисту Жан-Пьеру Видалью исследование, которое должно было послужить ответом на другие исследования, свидетельствующие, что в целом табак приносит экономике чистые убытки. Видаль заявил, что вызванный табаком рост смертности экономически выгоден, в том числе потому, что таким образом люди гибнут прежде, чем становятся бременем для общества. Естественно, его доклад вызвал бурю возмущения.

Imperial Tobacco очень быстро заявила, что не согласна с результатами исследования (разумеется, она с ними не согласна, поскольку компания вообще отрицает тот факт, что сигареты убивают), а также что эти результаты не предназначались для публикации.*

* Роб Каннингхем «Дымовая завеса. Канадская табачная война»

Вопросы к дневнику № 35

Для работающих по проблеме алкоголизма и их близких

(Заполняется перед сном)

1. Имя, дата, время заполнения дневника.
2. Что я думаю о дневнике Виктора?

Ситуация: Мой начальник подходит ко мне в конце работы и приглашает зайти к нему в кабинет. Я захожу, там много народа, у всех налиты бокалы вина, подают и говорят: «Давай поздравим начальника, скажи тост».

3. Мои действия?
4. Что я думаю о дневнике Ларисы Викторовны? Как я буду себя вести, если попаду в подобную ситуацию?
5. Что я думаю о статье «Пить или не пить – вопроса нет»? Как я буду защищать детей от «Бешеной собаки»?
6. Вопрос к женщинам: Мои мысли об обращении вдовы Геннадия Шичко Люции Павловны? (Желательно написать ей письмо, а также заказать книгу по почте).
7. Как я считаю, сменил/а ли я полностью ложные питейные убеждения?
8. Какие ложные убеждения у меня остались?
Внимание! Если остались такие убеждения, срочно задай вопрос инструктору.
9. В каком поступке, совершенном в прошлом, я хотел/а бы покаяться?
10. Опиши пьянку, запой, который закончился для тебя тяжелыми последствиями?
11. На какой ближайший праздник меня приглашают? Мои действия?
12. На какое время я решил/а отказаться травить себя алкогольным ядом?
13. Какие в данный момент у меня отношения с женой/мужем, ребенком?
14. Радость, которой я хочу поделиться в дневнике?

Вопросы к дневнику № 35

Для работающих по проблеме курения

(Заполняется перед сном)

1. Имя, дата, время заполнения дневника.
2. Почему люди курят, когда понервничают?
3. Травился ли я раньше табачным ядом, когда нервничал/а?
4. Какие ложные убеждения у меня остались в отношении отравления себя табачным ядом?
Внимание! Если у тебя остались такие убеждения, срочно задай инструктору вопрос.
5. Как я считаю, почему сын Роджера Перрона закурил, видя, что у его отца ампутировали обе ноги?
6. Что я делаю, чтобы мой ребенок не стал травиться табачным ядом?
7. Что я думаю о статье «Пить или не пить – вопроса нет? Как я буду защищать детей от «Бешеной собаки»?
8. Хочу ли я попробовать один раз «Бешеную собаку»?
9. В каком поступке, совершенном в прошлом, я хотел/а бы покаяться?
10. Мой настрой на написание дневников программы.
11. Что мне больше всего запомнилось в прочитанном мною дневнике №35?
12. Радость, которой я хочу поделиться.
13. Мой настрой на трезвость на завтрашний день.