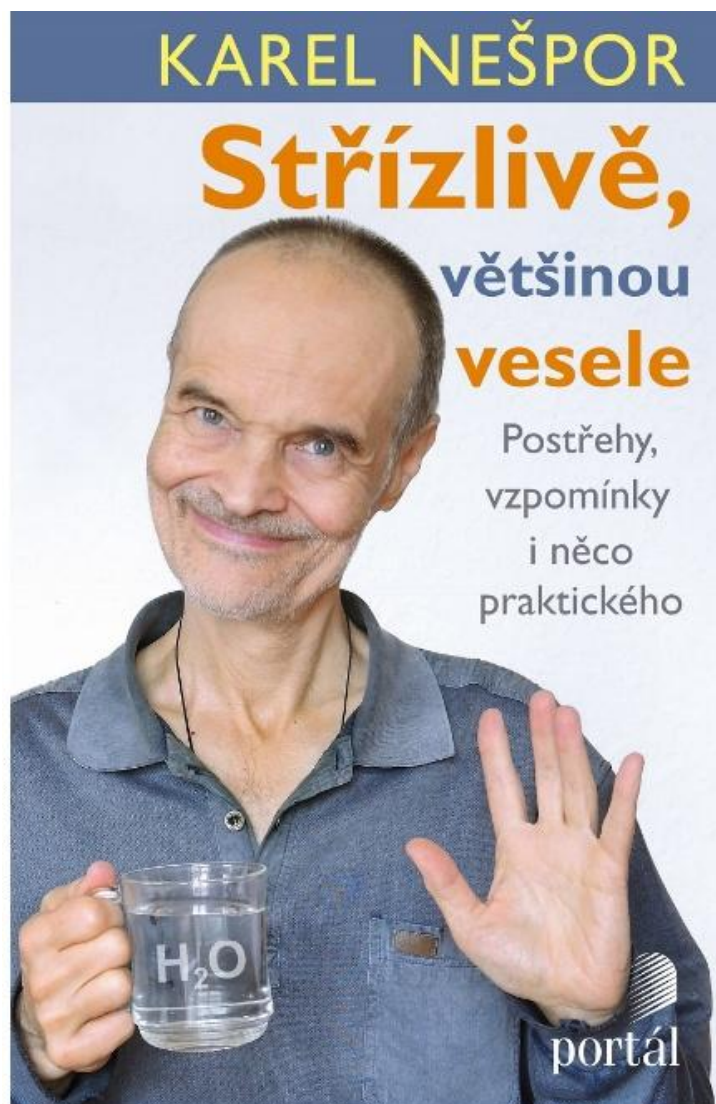


ДОБРОТКА



Информационный бюллетень
Международной независимой ассоциации трезвости

№ 16 (417) июнь 2022



Подробнее см. на стр. 2-3

СОДЕРЖАНИЕ

Он изучает аддикцию и смех	2
В отделениях МНАТ.....	3
Мексика перекрыла вейпам кислород	4
В Дании рассматривают вечный запрет продажи сигарет всем родившимся после 2010 года...5	
В курганах книг.....	5
Навстречу Седьмым Валентиновским чтениям.	5
Резонанс.	6

ОН ИЗУЧАЕТ АДДИКЦИЮ¹ И СМЕХ

Идеальная доза алкоголя равна нулю
К. Нешпор

Доктор медицины, доктор философии Карел НЕШПОР (Karel Nešpor) до 2006 года занимал должность учёного секретаря Общества аддиктивных заболеваний Чешского медицинского общества, одновременно являясь координатором Европейского плана действий ВОЗ по борьбе с алкоголем в Чешской республике.



Он родился в 1952 году в Чехословакии в Карловых Варах, в 1976 году окончил медицинский факультет Карлова университета в Пльзене и начал активную исследовательскую практику на поприще "лечения аддиктивных заболеваний", защитив магистерскую диссертацию на эту тему. Но с докторской диссертацией пришлось повременить. Со слов Карела Нешпора: «Из-за отсутствия энтузиазма по отношению к коммунистической партии мне не разрешили закончить докторскую диссертацию в Карловом университете в Праге до политических изменений в 1989 году»². Но он не отчаялся и продолжил заниматься саморазвитием, работал психотерапевтом в психиатрической больнице. Начал активно заниматься йогой, цигуном и искать способы снятия стрессовых и депрессивных состояний с помощью немедикаментозных методик, например, с помощью... смеха.

С 1991 по 2017 год Нешпор возглавлял мужское отделение наркологической психиатрической больницы Бохнице (Чехия), в настоящее время является почётным главврачом этого учреждения.

В настоящее время он работает неполный рабочий день в психиатрической больнице Праги, читает лекции и пишет статьи. Нешпор написал более 30 книг о лечении зависимостей, йоге, релаксации и психотерапии, две книги стихов и сотни медицинских работ.

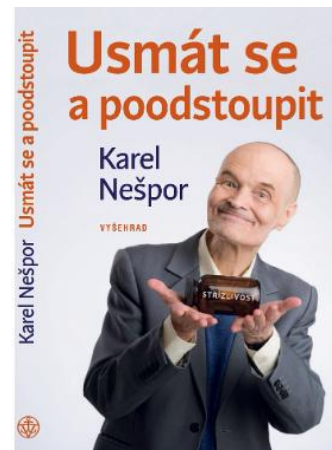
Среди них есть несколько исследований и по смеху:

*Нешпор К. Целительная сила смеха: смех и здоровье, смех и отношения, смех и работа, смех и образование. 1. изд-во Прага: Вышеград, 2010. 174 с. ISBN 978-80-7429-054-1. (Léčivá moc smíchu: smích a zdraví, smích a vztahy, smích a práce, smích a výchova);

*Нешпор К. Улыбка и смех в помогающих профессиях. Прага: Издательство доктора Йозефа Раабе, 2020; 153 с. (Úsměv a smích u pomáhajících profesí) и другие.

Даже хайку доктор Нешпор написал о смехе (по чёткому правилу слогов этого жанра 5-7-5):

**Ha ha ha ha ha
Ha ha ha ha ha ha
Ha ha ha ha ha.**



Присмотритесь, что за слово держит в руках Нешпор: "střízlivost" в переводе с чешского языка означает ТРЕЗВОСТЬ.

Смех смехом, но этот жизнерадостный и энергичный человек, представляет собой полную противоположность президенту Чехии Милошу Земану, который на вопрос студента в Техническом университете в Либерце: «почему он не подает правильный пример, а пьет и курит?», дал откровенный ответ.

«Вы хоть раз в жизни пробовали хорошо приготовленную сливовицу, были ли вы в моравском погребке, где играют на цимбалах и где вам подадут великолепное вино, которое вы закусите шпиком? Если нет, то вы многое потеряли и закончите как Гитлер», – ответил Земан.

Многие студенты смеялись и аплодировали, хотя некоторые после окончания дебатов признались, что стиль ответов президента им не очень понравился³.

Наверное, диалог между Нешпором и Заманом невозможен, но смеётся тот, кто смеётся последним...

¹ Аддикция (англ. addiction — зависимость, пагубная привычка, привыкание), в широком смысле, — ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности. Термин часто употребляется для таких явлений, как лекарственная зависимость, наркомания, но теперь больше применяется не к химическим, а к психологическим зависимостям. (Википедия)

² Личный сайт доктора Нешпора: <https://drnespor.eu/nespore.html> Дата обращения 09.06.2022

³ Президент Чехии: Кто не пьет алкоголь, многое теряет и закончит как Гитлер // <https://420on.cz/news/politics/50657-prezident-chehii-kto-ne-piet-alkogol-mnogoe-teryet-i-zakonchit-kak-gitler> . Дата обращения 09.06.2022

Тем, кто желает познакомиться с идеями Нешпора, нужно либо владеть чешским языком, либо иметь под рукой электронный переводчик (что в наше время не проблема). Перейдя по ссылке, можно попасть на личный сайт Карела Нешпора, где указаны не только его книги и статьи, но и даны ссылки (некоторые почитать можно бесплатно): <https://drnespor.eu/knizkycz.html>

На первой странице «Феникса» книга Карела Нешпора «Трезво, очень весело: озарения, воспоминания и что-то практическое» («Střízlivě, většinou vesele: postřehy, vzpomínky i něco praktického»). 1. изд-во Прага: Портал, 2018. 168 с. ISBN 978-80-262-1336-9.

Наталья Кореева, Казань

Когда хобби превращается в болезнь

Интервью с доктором Карелом Нешпором для «Radio Prague International» от 20.04.2006¹

Недавние исследования показали: примерно треть чехов старше 25 лет не представляет себе жизни без азартных игр. Призналось в игре на деньги и более 4% детей в возрасте до 15 лет, хотя по закону доступ к азартным играм должны иметь только совершеннолетние. Врач Карел Нешпор из пражской психиатрической клиники Бохнице всерьез обеспокоен ростом числа пациентов с диагнозом «патологический игрок».

Доктор Карел Нешпор из Отделения по лечению зависимостей в психиатрической клинике Бохнице рассказывает, что с первой волной игроманов он столкнулся в 1989 году, сразу после падения коммунистического режима.

«Единственное возможное объяснение - драматический рост числа доступных азартных игр - игровых автоматов, рулетки, спортивных лотерей. Как и у других заболеваний, вызванных привыканием, у азартных игр действует правило - чем доступнее, тем хуже».

Азартная игра стимулирует выброс в кровь адреналина, человек находится в состоянии эйфории - в итоге формируется зависимость. В каком случае ставится диагноз «игромания», рассказывает доктор Нешпор.

«Игровая зависимость имеет кое-что общее с зависимостью от алкоголя и наркотиков. Игроманам свойственно терять контроль над собой, когда речь заходит об игре, в жертву ей они могут принести семью, работу, доверие окружающих. Проблемы у них накапливаются как снежный ком».

В практике доктора Нешпора были страдавшие от игровой зависимости судьи, крупные полицейские чиновники, владельцы больших фирм. Нам удалось пообщаться с одним из его пациентов, который четыре месяца находится на излечении в психиатрической клинике в Бохнице. За спиной Карела - шесть лет игры в казино, превратившейся в патологическую зависимость. Почему Карел собрался с духом и решил поставить точку на своей «карьере» игрока? «Это произошло, когда я в очередной раз проиграл всю свою зарплату, и признался во всем матери», говорит он.

«Семья мне не верит, друзья меня покинули, когда за мной захлопнулись двери Бохнице, меня оставила и моя девушка - со мной осталась только мама. Я лгал, кому только мог, и, признаюсь, даже нарушал закон».

По словам Карела, молодым людям в Чехии очень просто попасть в «сети» казино и игровых баров. Сам он отправился попытать счастья за рулеткой, когда ему исполнилось 18 лет.

«Мне было 18 лет и один час. Тот первый раз был удачным, а потом пошло-поехало».

Карел с детства был гиперактивным, его всегда тянуло ко всему новому, особенно запретному. Многих пациентов доктора Нешпора к игре подталкивали так называемые «спусковые механизмы» - алкоголь и наркотики. Карел, однако, всегда был равнодушен и к спиртному, и, тем более, к наркотикам - его тянула игра сама по себе. Денег постоянно не хватало.

«Чешской зарплаты хватает в казино на 5-6 минут игры», - говорит Карел и добавляет, что деньги на очередной поход в казино он добывал, мошенническим путем оформляя в банках кредиты. Но это еще не самое страшное, на что способен игроман.

Ася Чеканова, журналист



В отделениях МНАТ

Казань

29 июня утром состоится поход в музей Льва Толстого.

Вторая чехо-словацкая встреча пройдет **6 июля**, в ее ходе будут обсуждены профилактические возможности науки.

На сегодня уже заняты три темы: **Ян ГУС, Томеш Гарриг МАСАРИК и Ян ПАТОЧКА.**

¹ <https://ruski.radio.cz/kogda-hobbi-prevrashchaetsya-v-bolezn-8620588> Дата обращения 09.06.2022

МЕКСИКА ПЕРЕКРЫЛА ВЕЙПАМ КИСЛОРОД

К каким последствиям для рынка приведет решение властей страны

Мексика полностью запретила продажу вейпов и электронных сигарет — указ подписал президент страны Андрес Мануэль Лопес Обрадор, пишет Associated Press. Запрет касается не только продажи этой продукции, но и распространения, маркетинга. По словам главы государства, заявления индустрии о том, что электронные сигареты — это безопасная альтернатива табачному дыму, ложны. Мексика начала борьбу с вейпингом еще в прошлом году — с октября власти запретили импорт и экспорт вейп-устройств и картриджей. Но, как отмечает Associated Press, мексиканцы все равно покупали запасы этой продукции через интернет.



Последуют ли другие страны примеру Мексики и запретят электронные альтернативы табаку? Такой сценарий исключает эксперт табачной отрасли Вадим Желнин: «Для Мексики это странное решение. В принципе антитабачная общественность очень не любит инновационные продукты. Утверждать, что вейпы, нагреваемый табак менее вредны, чем традиционное курение, было бы, наверное, рискованно, потому что это изучено гораздо слабее, чем обычное традиционное курение. Может быть, как раз, наоборот, мексиканское традиционное табачное лобби пробило этот запрет, чтобы сохранять объемы своего рынка».

Еще в прошлом году во Всемирной организации здравоохранения предлагали странам применить к электронным сигаретам те же меры, какие использовались при регулировании обычных сигарет. Однако в случае с Мексикой запрет приведет к обратному эффекту — часть курящего местного населения просто вернется к табаку, считает главный врач медицинского центра «Зависимость 24» Алексей Казанцев:

«Электронные сигареты были первоначально выпущены в связи с тем, что они уменьшают вред, наносимый организму. Конечно, будут появляться какие-то новые и новые факты. В дыме электронной сигареты содержится формальдегид, глицерин низкого качества. Все эти вещества канцерогенные и довольно часто вызывают рак бронхолегочной системы, языка, гортани.

Все эти смеси плюс еще никотин, который там есть, воздействуют на сердечно-сосудистую систему. В вейпах и в других электронных сигаретах довольно часто батареи низкого качества, они приводят к самовозгоранию. Серый рынок очень развит: в восточных странах Азии они по бросовым ценам продают сигареты непонятного качества.

В варианте Мексики я больше склоняюсь к тому, что они вернуться к традиционным сигаретам».

Отношение стран к использованию электронных сигарет и вейпов неоднородное. Например, еще в 2020-м Индия ввела запрет на ввоз этой продукции. Аналогично поступили власти Таиланда. При этом, например, Великобритания, США и Австралия наиболее активно развивают электронные системы доставки никотина, отмечает член правления ассоциации «Профессиональный альянс участников русского рынка электронных никотиновых систем» Лев Григорьев:

По его оценке, запрет лишь усилит приток на рынок нелегальной продукции: «Для действующих потребителей, которых в мире более 1,3 млрд, переключиться с никотина достаточно сложно. Бестабачный никотин, содержащийся в смеси, — это самый безопасный способ потребления. В качестве примера можно взять стран Скандинавии, где это уже много десятков лет используется, там лучшие показатели по количеству курильщиков в Евросоюзе. Политика ВОЗ неоднозначная, то есть они против всего в мире.

Потребителей вейпинга — более 82 млн, нагреваемого табака — 20 млн. В России 10% потребителей используют электронные устройства, а не обычные сигареты. Статистика по вейпингу в прошлом году превысила рынок нагреваемого табака в России, примерная оценка — в районе 150 млрд руб. Все альтернативы — порядка 290 млрд руб., из которых более 50% — вейпинг, а это уже существенная доля, просто так эту категорию закрыть, отменить нельзя.

В мире за прошлый год прирост альтернативных сигаретных систем составил 20%. Регулирование в этой области должно быть достаточно жестким для того, чтобы исключить нелегальные поставки продукта. То есть, помимо ущерба государства, есть угрозы и для потребителей. Вспомним, что у нас произошло со снюсом. Разве рынок в России даже с запретом продажи схлопнулся? Нет, те же 50 млн банок продаются нелегально».

Сейчас, по данным ВОЗ, 32 страны запретили продажу электронных сигарет, еще 79 ввели частичные меры, например, ограничили их использование в общественных местах, а также рекламу.

Ольга Сергиенко

<https://www.kommersant.ru/doc/5381577>

Дата обращения 01.06.2022

Информация получена от Людмилы Ивановой, Казань

В ДАНИИ РАССМАТРИВАЮТ ВЕЧНЫЙ ЗАПРЕТ ПРОДАЖИ СИГАРЕТ ВСЕМ РОДИВШИМСЯ ПОСЛЕ 2010 ГОДА

Министерство здравоохранения Дании объявило о планах запретить продажу табачной продукции гражданам страны, родившимся после 2010 года даже тогда, когда они достигнут совершеннолетия. Об этом сообщает **The Guardian**.

На данный момент право покупки табачной продукции, а также электронных сигарет есть у датчан, достигнувших возраста 18 лет.

«Мы надеемся, что все люди, родившиеся в 2010 году и позже, никогда не начнут курить или употреблять продукты на основе никотина. В случае необходимости мы готовы запретить продажу этому поколению путем постепенного повышения возрастного ценза», — заявил журналистам министр здравоохранения Магнус Хойнике.

На данный момент приблизительно 31% датчан в возрасте от 15 до 29 лет курят.

Социал-демократы, возглавляющие правительство страны, объявили о том, что в их повестке также стоит борьба со злоупотреблением алкоголя. В ближайшее время может быть рассмотрен законопроект, повышающий минимальный возраст приобретения слабоалкогольной продукции с 16 до 18 лет.

Ранее подобную меру по борьбе с табакокурением **ввели в Новой Зеландии** — там никогда в своей жизни на территории страны не смогут купить сигареты те, кому на данный момент не исполнилось еще 14 лет.

Дата обращения 12.06.2022

*Информация получена от Натальи Кореевой, Казань
https://m-gazeta-ru.cdn.ampproject.org/v/s/m.gazeta.ru/amp/social/news/2022/03/16/17433175.shtml?usqp=mq331AQKKAFAQrABIICAw%3D%3D&_js_v=a9&_gsa=1*

[В курганах книг...](#)

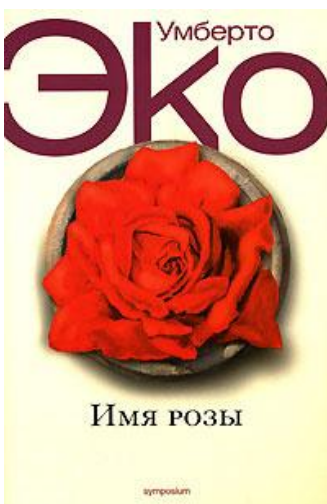
По книге "Воспоминания о Корнее Чуковском"*

Чуковский лекарством не "угощал",-
 "Увы, не водка",- он предупреждал.
 Хоть было известно: "не пил никогда",
 Шутить легкомысленно мог иногда.

Юрий Спиридонов, Киев

*- Москва, "Советский писатель", 1977 год.

[Навстречу Седьмым Валентиновским чтениям](#)



Сегодняшний материал Натальи Кореевой о Кареле Нешпоре (см. выше страницы №№ 1-3) окончательно убедил меня в исключительной важности для профилактики тщательно изучить роман Умберто Эко «Имя розы».

Современный чешский врач использует в лечении ... смех. На первый взгляд может показаться кощунством: алкоголь приносит столько бед, столько трагедий, и вдруг смех.

Однако нечто сходное волновало и героев моего любимого романа. Сюжет построен вокруг поиска книги Аристотеля о смехе в далеком Средневековье, в XIV веке. Книгу прячут в крупнейшей библиотеке христианского мира. Сама эта библиотека располагается в монастыре. Один из главных персонажей считает вообще недопустимым смех в таком великом духовном центре. А его оппонент ...

Впрочем, о логике того, кто не боится смеха, узнаете внимательно прочитав роман. Уверен, что вам захочется прочитать его дважды. Сначала отследите драматический и запутанный сюжет, которому позавидовал бы сам Конан Дойль. А второй раз будет очень интересно рассмотреть борьбу идей.

Роман Эко **ОЧЕНЬ** поучителен!

Владимир Ловчев, давний поклонник творчества Умберто Эко

Резонанс

«Я ... не курю. Я бодр и полон сил» (Феникс, 2022, № 416)

После статьи в «Фениксе» о конкурсе к Всемирному Дню без Табака я пересмотрел публикацию их в группе «Праздник трезвости открывает книгу». Всего было 26 работ участвовавших в конкурсе.

Среди всех работ были выбраны победители, как по условию конкурса выбирали голосованием какой автор получит больше просмотров и лайков с репостами, так же были бурные обсуждения с примерами жизни в комментариях где понравившимся людям понравилось произведение автора о вреде курения табачных сигарет. Но также в этом конкурсе участвовал один автор который создал два своих произведения посвященному против курения Электронной сигареты и вейпов. Он заметил новые проблемы курения в современном мире и которой может быть крупной проблемой в будущем. Никто кроме данного автора не упоминал о вреде курения от электронных сигарет и вейпов. Мне было приятно что в данном произведении автора были высказанны такие комментарии поддержки с стороны (научного руководителя) и добрых людей которые благодарили что затронули такую проблему как курение электронной сигаретой и вейпом.

Подводя итог можно сказать что всем участникам и понравилось участвовать и хотят больше участвовать в таких конкурсах посвященному о вреде курения. В ноябре будет такая возможность и можно придумать что добавить нового чтобы люди знали что вред курения идет не только от табака, но и от пара электронной сигареты и вейпа. Если сравнить все работы, то можно заметить очень много разных рисунков и текстов о вреде курения табака. Есть топ-3 рисунка которые набрали большие количества просмотров и лайков. 507 просмотров и 40 лайков, 474 просмотров и 41 лайков, 299 просмотров и 104 лайка.

Пусть произведения, посвященные курению электронных сигарет, набирают не скромные 240 просмотров и 28 лайков. На будущее хотелось чтобы говорили о курении не только табака, как сделал один автор в данном конкурсе! Практическое предложение: в Международный день отказа от курения, в третий четверг ноября, провести какой-нибудь творческий конкурс против курения вейпов: рисунков, частушек или просто лозунгов.

Владислав Горшанов, Казань

«Я ... не курю. Я бодр и полон сил» (Феникс, 2022, № 416)

В конкурсе по иллюстрированию текста антикурительной песни из мультфильма «Остров сокровищ» активное участие принял **Сергей Коновалов из Нижнекамска**. Он не только прислал нам наиболее количество вариантов оформления песни, но и поделился своим видением темы новейшего Всемирного дня без табака 31.05.2022, объявленного Всемирной организацией здравоохранения. Скопируйте иллюстрацию в свой электронный архив. Ее можно будет использовать целый год – вплоть до следующего антитабачного дня:



Я ... не курю. Я бодр и полон сил (Феникс, 2022, № 416)

Никогда бы не подумала, что меня так заинтересует создание обложек и макетов. Я никогда раньше не пробовала создавать графические работы, хотя не скрою, что чувство прекрасного развито у меня хорошо. Просто не доводилось как-то. Но так вышло, что нашей группе было предложено создать макет к песне против курения. И я подумала: "А почему бы и нет?".

Долгое время я подбирала образы, придумывала контекст и оформление, много раз переделывала свою работу. Я хотела сделать ее такой, чтобы люди, смотрящие на нее, сразу же поняли ту мысль, которую я хочу до них донести. На удивление, сложнее всего было выдержать свою стилистику. Я хотела, чтобы мой макет не отпугивал, как все типичные плакаты против курения, а, напротив, привлекал к себе внимание своим интересным дизайном. Чтобы его хотелось рассмотреть, а затем и пропеть известную всем песню из детского мультфильма. Ведь, как оно бывает, споешь такую песню и целый день ходишь, думаешь о ней. Я хотела, чтобы мое оформление смогло также же "прилипнуть", как и эта песня.

Во время создания макета я буквально примерила на себя роль художника, творца. Моя идея горела во мне и, начав просто с любопытства, я постепенно все больше и больше становилась заинтересованной данной деятельностью. И как же было мне приятно, когда мою работу, в которую я правда вложила всю душу, оценили по достоинству! Как будто художник, чью живопись смогли понять даже не увлекающиеся искусством люди.

Поэтом, когда мы пошли в Казанский Эрмитаж на выставку фламандского искусства я, как бы странно это не звучало, чувствовала некое родство с художниками, чьи творения были представлены на выставке. Конечно, сравнивать работы великих деятелей со своей это глупо, но мое самоощущение говорило иначе. Я смогла хоть и отдаленно, но прикоснуться к этим великим людям, которые, как и я, хотели, чтобы их идеи были поняты и доступны.



Так, мне было по-особенному приятно, что именно в таком месте произошло награждение за конкурс рисунка к песне. Благодаря картинам и атмосфере вокруг, я чувствовала себя по-особенному восторженной и гордой.

К слову, жду не дождусь окончания экзаменационной сессии, чтобы начать читать подаренную мне книгу. Я очень люблю читать и анализировать хорошую литературу, поэтому для меня книга - это лучший подарок!

Как бы то ни было, я думала, что на этом история моего макета и закончится. Я чувствовала себя прекрасно, у меня была новая книга, которая уже ждала, чтобы я ее скорее открыла, мою работу оценили, все замечательно. Однако история моего плаката имела неожиданное продолжение...

После награждения мне предложили принять участие в конкурсе социальной рекламы с моим плакатом. Этот конкурс позволил мне вновь обратить внимание на проблему курения через такой, казалось бы достаточно простой, способ. Это удивительно, что через такие доступные и понятные всем вещи мы можем повлиять на сознание людей. Данная деятельность наглядно показывает, что решать социальные проблемы можно и без внушительных сумм, достаточно творческого подхода, заинтересованности в теме и немного упорства. Несмотря на большое количество тем и участников, мой проект занял 3 место. Поэтому, я хотела бы выразить свою благодарность Казанскому отделению МНАТ за предоставленную мне возможность. Ведь, именно благодаря ему я смогла открыть в себе такой потенциал и получить незабываемый опыт. Надеюсь, в дальнейшем данное движение будет процветать и набирать все больше участников. Ведь, как говорил Джон Кеннеди: «Один человек может иметь значение, и каждый должен попробовать».

Валерия Воронина, Казань

Я очень благодарен Валерии Ворониной, за тот подарок, который мы, мнатовцы, подарили ей как победителю в конкурсе. Нет-нет! Тут никакой описки!! Именно это я и хотел сообщить читателям «Феникса»!!! Готовя ей подарок к Всемирному дню без табака, я обнаружил поразительную в своей очевидности антикурительную мысль. Каждое произведение античных писателей, учение древних философов, величественные скульптуры эллинов и грандиозные акведуки потомков Ромула являются прекрасным методическим антитабачным материалом. Сегодня мы каждый день, каждый час сталкиваемся с великими достижениями классической древности. Иду я на работу – прохожу в свой университет через строй колонн. Созданы они по древнегреческому образу и подобию. Открыли Вы самую первую страницу этого номера мнатовского бюллетеня – самое первое слово увидели – Феникс – оно из античной мифологии. И ни один из создателей этого пиршества человеческого духа табака не курил.

Любая хорошая книга про древних греков и римлян, про их историю и культуру – за нас, за некурящих!

Спасибо за подсказку, Валерия!

Владимир Ловчев, председатель МНАТ

Материалы публикуются в авторской редакции
Редактор бюллетеня «Феникс» Владимир Ловчев
v.Lov4ev@yandex.ru