



Трезвая Украина

№4(15)
ОКТАБРЬ
ДЕКАБРЬ
2014

Трезвость созидает, алкоголь разрушает

www.tvereza.info

Живи трезво — умей мыслить!



Если вы ведёте трезвый образ жизни, а ваши друзья употребляют алкоголь, в Новый Год могут возникнуть разногласия по поводу присутствия на столе спиртного. Это, конечно же, вызовет недоразумения. Не надо начинать новый год со ссоры, ведь, как говорится, как встретишь год, так его и проведёшь. Но на просьбы друзей «выпить» нужно уверенно отвечать отказом. Вы ведь уважаете их право пить яд? Так пусть и они уважают ваше право естественно веселиться, оставаясь трезвыми!

Новогоднее

Привычка свыше нам дана,
Замена счастью она.
(А. С. Пушкин)

Символы и ритуалы заполняют
нашу жизнь.
(Х. Фекьяер)

Да, праздник без шампанского возможен.
В литературе тезис сей изложен.
Но «надоело говорить и спорить»,
Победа в споре мало будет стоить,

Коль другу нанесёт она обиду,
Пускай и незначительную с виду.
Пусть празднует, как хочет, милый друг
И как привык, проводит свой досуг.

Но если задал друг прямой вопрос,
Ответить постараюсь я всерьёз.
Да, алкоголь — и яд, и просто гадость,
Но верят многие, что он приносит радость.

На демонтаж опасных заблуждений
Нужна работа многих поколений.
Не будет, может, этих поколений,
Коль не избавимся от страшных заблуждений.

Но не для праздника такие рассужденья,
А потому — отбросим все сомненья.
И разногласия — в одну корзину с ними.
Пусть каждый с мненьями останется своими.

И свой себе оставит ритуал,
Что праздновать когда-то помогал.
Ведь лучше Пушкина не скажешь всё равно.
Не станет яблоком раздора пусть вино.

Оно и так — подгнивший виноград.
На этом я закончить буду рад.

Юрий Спиридонов

Моя відповідь

Я буду святкувати без вина!
Мені веселості своєї вистачає.
І іскри — не в бокалі, а в очах,
І кров мені не хімія, а радість зігриває.

І поруч — друзі, а не «друг по плясці».
І весело мені — бо з ними добре.
І жартувати й веселитись краще,
коли це щиро, а не штучно зроблено.

Кого обманюєш таким ти «святком»,
де лиш чужі зібрались — «побухати»?

Я буду святкувати без вина.
Я не люблю життя фальсифікати.

Яся Крешана

Приключения Трезвой Сеньориты

Американская журналистка Келли Фитцджеральд рассказывает, о чём она узнала за год жизни без алкоголя.



Год назад...

Сейчас!

Изначально её цель состояла лишь в том, чтобы прожить абсолютно трезво один год. Но эксперимент затянул её настолько сильно, что она решила сохранить трезвость навсегда.

Читайте
на странице 2

ТРЕЗВЫЕ ВЕСТИ

ВИННИЦА

25–28 ноября более пятисот школьников города спели под руководством собриолога Юрия Оробца гимн «Трезвой Украины»:

Гей, виганяйте із свого дому
Злого зеленого змія,
Будем тверезо жити, трудитись —
Разом ми зможемо, зумієм! } 2

Жити тверезо — бути здоровим,
Вміти любити, творити,
Це — не вживати всяку гидоту,
Гідно життя своє жити. } 2

Буде твереза вся Україна,
Мир буде в кожній оселі,
Жодній отруті місця не буде —
Будем щасливі й веселі! } 2



Всего Юрий Григорьевич провёл в нашем городе двадцать два урока культуры здоровья в школе №15 и в лицее №1, а также семинар «Здоровое питание», организованный общественной организацией «Трезвая Винница».

Александр Гуцало, alexgutsalo@mail.ru

ОДЕССА

29–30 ноября группа волонтеров из городов Южный, Одесса и Ананьев училась, как проводить тренинги (занятия для молодежи по профилактике употребления алкоголя, табакокурения, наркомании и других негативных социальных явлений). Обучение проводил тренер БФ «Дорога к Дому» Степан Койса на основе личных разработок и разработок фонда, а также пособия «Трезвый образ жизни», рекомендованного Министерством образования и науки АР Крым для использования в учебных учреждениях.



Много было полезных практических моментов: способы привлечения и удержания внимания, использование на тренинге различных методов обучения. Мы узнали о специфике фильтров восприятия — как у лектора, так и у аудитории.

Все участники двухдневного обучения получили брошюру «Сберечь свободу», сборник лучших конкурсных работ «Мы за трезвую жизнь» за 2013 и 2014 гг. и другие полезные материалы.

Татьяна Мартышина, участница тренинга



Каждый хочет изменить человечество, но никто не задумывается, как изменить себя

Тысячи человеческих „спасибо“

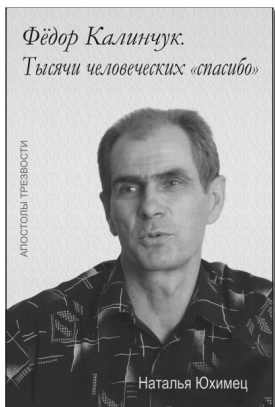
22 сентября в Севастополе на XXIII Международной конференции-семинаре по собриологии, профилактике, социальной педагогике и алкогологии состоялась презентация книги Натальи Юхимец «Фёдор Калинин. Тысячи человеческих „спасибо“». Книга посвящена украинскому апостолу трезвости Фёдору Калининчуку.

Именно благодаря ему эта конференция стала популярной среди украинских трезвенников, и украинская делегация несколько лет подряд была на ней одной из самых многочисленных.

В последний раз он приехал в Севастополь в 2011 году, меньше чем за год до своей смерти.

Спасибо Наталье Юхимец за хорошую книгу о трезвеннике и Учителе с большой буквы — Фёдоре Калининчуке.

Наталья Гринченко,
доцент Елецкого государственного
университета им. И.А. Бунина



Фёдор Калинин.
Тысячи человеческих „спасибо“

АПОСТОЛЫ ТРЕЗВОСТИ

Наталья Юхимец

ТРЕЗВЫЕ ВЕСТИ

Говерла (Карпаты)

16 ноября представители общественной организации «Трезвая Винница» Александр Гуцало и Олег Швыдюк установили флаг винницкого трезвенного движения на Говерле.



Теперь каждый, кто поднимется на самую высокую вершину Украины, увидит на ней играющий на ветру и сияющий на солнце синезелёный флаг. Пусть же флаг «Трезвой Винницы» транслирует заряд трезвости и здоровья с этой вершины на всю Украину, чтобы в каждом украинском доме воцарился мир и благополучие!

Александр Гуцало, alexgutsalo@mail.ru

КИЕВ

1 ноября выступлением на литературной студии «Ренессанс» ветеран трезвенного движения Юрий Спиридонов закончил месячник Фёдора Григорьевича Углова, посвящённый 110-летию со дня рождения выдающегося учёного и общественного деятеля.



За это время Юрий Николаевич выступил на нескольких литературных кружках, на философско-психологическом семинаре в обществе имени Николая Бердяева, на фестивале поэзии «Одна маленькая свеча» и др. Он сделал краткие сообщения о жизни и деятельности Ф.Г. Углова, прочитал стихи, посвящённые его памяти, а также раздавал газету «Трезвая Украина».

Роман Медовый

Приключения Трезвой Сеньориты

Вау, даже не верится, что я печатаю этот текст! Если вы читаете его, значит я сделала это: я прожила целый год без алкоголя!

6 мая 2013 года я пила в последний раз. Никогда не забуду свои чувства при этом. Я была больна, я устала быть больной и уставшей. Мне надоело быть «девочкой для тусовки», осточертело чувствовать себя тряпкой. Я устала огорчать и смущать моих друзей и близких, ставя их в неловкое положение. И я решила, что мне нужны большие перемены.

Попытки «пить в меру» доказали лишь то, что этот способ не подходит. Они никогда не срабатывали. Поэтому я сказала себе: хватит говорить «хватит». И попробовала нечто такое, что никогда не делала раньше: перестала употреблять алкоголь вообще.

Начиная своё путешествие в трезвость, я не могла сказать точно, насколько оно затянется. Но теперь я не могу представить себе возвращения к той жизни, которая была раньше. Ведь позитива стало так много, а негатив почти полностью исчез.

Вот что я узнала за этот год без алкоголя:

1. Мои чувства усилились в тысячу раз

Я намного красочнее ощущаю окружающий мир. Полнее переживаю эмоции, лучше чувствую свои собственные мыщцы, улучшились также восприятие запахов, звуков и вкусовые ощущения. Моё обоняние стало настолько тонким, что я то и дело восклицаю: «Это пахнет, как...», или «Ух ты, пахнет внушительно!»

Эмоции мои зашкаливают: иногда мне кажется, что именно так чувствует себя беременная женщина. Могу расплакаться ни с того ни с сего, меня ведь легко обидеть; а иногда я настолько счастлива, что кажется, будто я вот-вот лопну от счастья. Меня немного волнует, что люди думают обо мне. Мои знакомые то и дело твердят: «Тебя словно подменили! Куда делась старая Келли?!»

Эти красочные ощущения порой совершенно непреодолимы, но я никогда раньше не чувствовала себя так сносшибательно.

2. Я начинаю понимать, кто я на самом деле

Я поняла, что многие вещи, о которых я думала как о своих любимых, на самом деле мне не нравятся. И наоборот, мне нравится кое-что такое, о чём я раньше не подозревала.

Я учусь общаться со своими друзьями и родственниками и быть самой собой без костыля-алкоголя. Теперь я знаю, что просыпаться в выходной день без похмелья, выпивать чашечку кофе и отправляться на утреннюю пробежку — это именно то, чего мне хочется больше всего на свете.

А та личность, подавленная постоянными провалами памяти из-за алкоголя предыдущие несколько лет... Теперь я знаю — это была не я! Глупые, досадные поступки, которые я совершала — не мои. Я отрекаюсь от них, ибо я — настоящий человек, нерастворимый в алкоголе!

3. Алкоголь не приносил мне веселья

...Многие годы я пыталась «урегулировать» своё питьё: только два, или ладно — три раза, только на выходные.

Это никогда не работало, и я, наконец, поняла, почему: я — живой человек, а не канализация, которой по барабану, сколько яда в неё вливать.

Я приобщилась к алкоголю много лет назад, это даже одобрялось обществом. Но в прошлом году я поняла, что уже не до веселья. Фактически, алкоголь был корнем всех моих проблем. Когда я пила, со мной происходили всякие гадости. Мне бы следовало пожелать прекращения этого кошмара намного раньше, чем я это сделала.

4. Теперь я сама управляю своей жизнью

Во времена моих активных алкогольных походов в моей жизни был плачевный беспорядок... но мне так было удобно. Первые дни и месяцы трезвости пришлось побороться. Зато сейчас быть трезвой для меня — совершенно нормальное состояние. И я очень рада, что это так.



В прошлом со мной то и дело происходили неприятности, которые я воспринимала почти как конец света, и в результате — напивалась. Теперь я чувствую себя более подготовленной к трудностям. И если со мной что-нибудь такое случится, я смогу с этим справиться более здоровыми способами.

Но с тех пор, как я перестала употреблять алкоголь (который и был причиной многих проблем), со мной происходит гораздо меньше неприятностей. Сейчас я изменилась и благодарю судьбу за каждый свой день.

5. Я достойна любви

Длительное время я сама саботировала свои романтические отношения. Почему? Выяснение всех подробностей может занять годы, но по сути — я просто подливала алкоголя в эту проблему. Он поддерживал, поощрял и оправдывал любые мои дурацкие решения, особенно те, которые касаются мужчин.

Что я действительно не могла понять, пока не перестала пить, — так это то, что я способна к нормальным отношениям. И я заслуживаю, действительно заслуживаю, чтобы меня любили.

Понимаете, каким был ход моих мыслей: поскольку я вечно чувствовала себя загнанным зверем, то и мои отношения обречены быть такими же эмоционально неуравновешенными...

Теперь я знаю, что это были сумасшедшие рассуждения. Мне посчастливилось обрести здоровые, нежные отношения с удивительным человеком, который смог убедить меня, что я заслуживаю всей любви в мире. И я ему верю!

Публикуется с разрешения автора.

Эта и другие статьи Трезвой Сеньориты размещены на её сайте www.sobersenorita.com
Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов цитируемых сайтов.

6. Скверные люди — просто следствие скверных привычек

Это отдельная тема для меня. Очевидно, что когда вы перестаёте употреблять алкоголь и иные наркотики, вам нужно сменить некоторых друзей из своего окружения. Я определённо должна была сделать это, и я поняла, как мало у меня было общего с некоторыми людьми. Я также поняла, что у меня были «друзья», которые полностью отличались от меня, — без цели и взглядов на жизнь. Чувствовалось, что всё в них — подделка.

Когда вы принимаете важное решение в своей жизни, например констатируете, что алкоголь приносит вам проблемы и решаете перестать его употреблять, вы действительно узнаете, кто ваши настоящие друзья. Есть те, кто будет любить тебя безусловно и не будет делать большие глаза, услышав слово «трезвость». Но есть и такие, которые по-прежнему будут предлагать коктейли, даже зная, что вы не пьёте.

Мне встречались оба типа. Поверьте, есть смысл избавиться от такой нелепой дружбы вместе с нелепыми привычками. И я стараюсь не испытывать по этому поводу угрызений совести.

7. Я не совершенна, и это нормально

Ликвидация такой неприятной привычки как употребление алкоголя может вывести на свет Божий много чувств вины, стыда и сожаления. Я бы соврала, если бы сказала, что не чувствовала порой весь этот набор. Однако я понимаю, что умение переживать все эти эмоции, на «обезболивание» которых я потратила годы, — это в действительности прекрасно. И я учусь не только чувствовать их, я учусь правильно обращаться с ними и жить здоровой и успешной жизнью.

В своей жизни я совершила много ошибок и знаю, что никогда не стану совершенной. Но каждый день я принимаю сознательное решение не бичевать себя из-за этого. Я работаю над собой, и уже достигла успехов.

Отказ от алкоголя стал одним из примеров моей настойчивости.

* * *

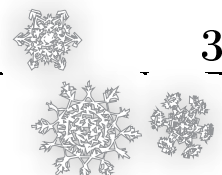
Когда-то я и подумать не могла, что трезвость станет для меня предпочтительным образом жизни, ну а сейчас — не могу себе представить возвращение к «девочке для тусовок». Я даже не подозревала, что буду чувствовать себя настолько счастливой, здоровой и полноценной, живя жизнью без алкоголя и прочего дурмана.

Раньше я была одной из тех девиц, которые не умеют веселиться без алкоголя. Но теперь я — живое свидетельство того, что спиртное для счастья не нужно. Просыпаясь каждое утро, я чувствую облегчение от того, что больше не обязана страдать от похмелья. И я надеюсь, что, поделившись своей историей с другими девчонками (и парнями) из всевозможных тусовок, прибавлю хоть кому-нибудь из них мужества порвать с алкоголем и начать жить той жизнью, о которой они всегда мечтали.

Дерзайте, вся жизнь впереди!

Келли Фитцджеральд
(Перевод с англ.: А. Почекета)





Продолжаем публикацию книги «Слово есть Бог», которую написала Люция Павловна Шичко-Дроздова о своём муже — Г.А. Шичко, создателе метода разрушения алкогольно-табачной зависимости.

Мы остановились на том, как Геннадий Андреевич рассуждал о дефектах сознания. Искажённое ложными представлениями, оно может привести человека к гибели. И наоборот: «Измени убеждения, перепрограммируй сознание, — и человек всю энергию направит на труд, на подвиг, на украшение своей земли».

СЛОВО ЕСТЬ БОГ

Часть 6 (начало в №5 (10), сентябрь — октябрь 2013)

— Да, так оно и есть, поступки за-
висят от сознания; каково сознание, та-
ковы и поступки.

Совсем недавно, вспомнила я, еха-
ла в трамвае с Тамарой Лаговской, мо-
лодой, очень интересной девушкой, ко-
торая работала лаборантом. Она мне
сразу заявила, что в транспорте нико-
гда не платит.

— Но это же слишком дорого, —
воскликнула я.

— Нет. Штрафуют редко, так что
это гораздо дешевле.

— Я не о том; о настроении, о со-
стоянии, наконец, о собственном здоро-
вье.

И вспомнила другую поездку. На
две остановки мы с соседкой сели
в трамвай, она приготовила талончик,
но не передаёт. Изображая невинную
забывчивость, стала увлечённо о чём-
то говорить. Я же видела, она думает
не о предмете разговора, а о том, как
бы пронесло. Но, увы, не пронесло: кон-
тролёр потребовал предъявить билеты.
Пока я доставала проездной, соседка,
покраснев, совала ему в руки талончик
и что-то лепетала о возрасте, склерозе.
Молодой контролёр вернул ей талончик
и сделал вид, что он ничего не заметил.
Она ещё больше покраснела.

Я думала: учитель школы, муж
её — доктор наук, и так унижать себя
ради трёх копеек. Как же у неё склады-
ваются отношения в школе? Дети сразу
понимают, где чувства собственного до-
стоинства нет, как бы человек ни скры-
вал это. Скрывать она умеет, но всё
тайное становится явным. Ведь знаю
же я, хотя за тридцать лет она ничем
не выдавала себя, что живёт под чужим име-
нем, что зовут её не Софья Захаровна,
а Шейна-Стелла Залмановна. Я, конеч-
но, не выдавала своих мыслей, по доро-
ге к дому беспечно о чём-то говорила.
А потом узнаю: с сердечным приступом
на две недели слегла соседка. Вот вам
и пустячный поступок.

А Тамара, как бы отвечая на мои
мысли, продолжала:

— Нет, я совершенно спокойна
и не плачу принципиально. Государство
недодаёт за мой труд. Я имею пра-
во у него добирать. Государство давно
должно было столь дешёвую рабочую
силу привозить и отвозить домой, и не
в таком транспорте. Вот так-то.

Поступки одного порядка, отноше-
ние же к ним — разное. Тамара сначала
нашла оправдание. Ей понравилась ло-
гика в рассуждениях. Скоро эти мысли
стали её убеждением, и она со спокой-
ной совестью поступала соответственно.

— А теперь представь: в общество,
где ничего, совершенно ничего не зна-
ют об алкоголе, привезли это зелье. Бу-
дут люди употреблять его?

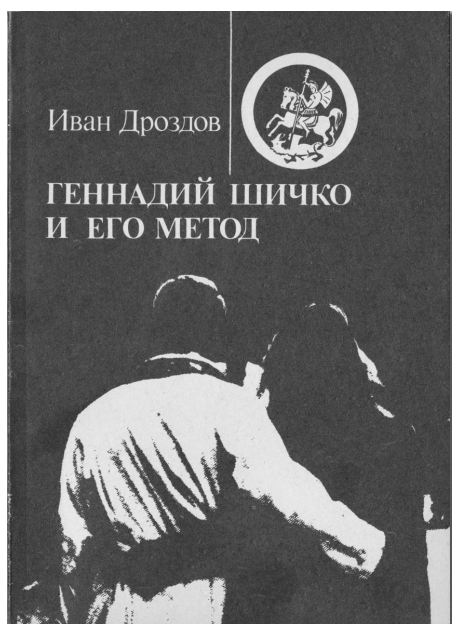
— Нет.

— Правильно, нет. Пока алкоголь
не охарактеризуют положительно, не
объяснят, для чего его надо употреб-
лять, и не покажут, как это делать, до
тех пор люди будут к нему равнодушны.
Ну а теперь ответь на вопрос: почему
люди пьют?

— В пьющем обществе — цепная
реакция, учатся один у другого. Теперь
и дети играют в застолье. Я видела —
это интересно и страшно. Как заправ-
ские актёры, малыши показывают все
стадии опьянения. Игра заканчивает-
ся жуткой сценой: одни ещё продолжа-
ют драться, едва удерживаясь на ногах
и моля руками, но всё мимо, мимо,
другие храпят среди объедков, третьи
застыли на краешке стула, а под столом

корчатся в разных неестественных по-
зах с искажёнными лицами. Самый ма-
ленький в углу рыдает по-настоящему
горько.

— Вот, вот. Дети пока воспроизво-
дят то, что видят. Но в их сознание
уже введена программа будущего пове-
дения, и они, играя, учатся жить. Пер-
выми программистами выступают ро-
дители. А поскольку программистов бо-
лее чем достаточно — это все пьющие
и заинтересованные в спаивании, — то
программа быстро переходит в питей-
ное убеждение, в твёрдую уверенность,
что пить — это нормально, полезно,
необходимо.



Книга И.В. Дроздова «Геннадий Шичко и его метод». Издания 1991 и 2012 гг.

Ребёнок пока не пьёт, потому что
знает: ему ещё нельзя, он ещё малень-
кий. Это тоже программа. Но как толь-
ко маленький почувствует себя взрос-
лым, он начнёт пить. Люди в этот мир
приходят естественными трезвенника-
ми и оставались бы таковыми. Если бы
их сознание не искажалось ложными
взглядами, они были бы счастливыми.
Вспомните: самая счастливая пора —
это детство. Счастливая, главное, по-
тому, что пора трезвая. Я в этом убе-
ждена.

В пору, когда по праздникам я вы-
пивала рюмку, другую, а это было бо-
лее двадцати лет назад, я была лю-
бима, сама любила, а счастья не бы-
ло. Мозг, угнетённый алкоголем, по-
рождал неудовлетворённость, разоча-
рованность, сумеречные состояния —
это при условии, что пила я мало, очень
мало, так считали окружающие. Когда
же полностью перестала пить, сознание
просветлело, вернулась юношеская оду-
хотворённость, счастье. И теперь, ко-
гда многое ушло, — молодость, здоро-
вье далеко не то, со смертью повстре-
чалась, да так, что и сама перестала
её бояться, — счастлива вопреки все-
му. Счастье ведь не связано ни с богат-
ством, ни с властью. Даже власть над
людьми не сделала никого счастливы-
ми. Счастье — это когда что-то хоро-
шее привносишь в мир, когда творишь
во благо. Счастье в нас самих — это
наше мироощущение.

Я это наблюдала многократно. Ко-
гда самый горький пропойца, пав-
ший так низко, что, казалось, тут
уж и поднимать-то некого, переставая
пить, вдруг возрождался. Глаза ясне-
ли, лицо светилось. Счастье озаряло
человека. Наблюдать подобные превра-
щения — тоже счастье. И лицо Генна-
дия Андреевича, помню, разглажива-
лось, он был счастлив, как мать, по-

родившая дитя. Казалось бы, как про-
сто, чтобы сделать человека счастли-
вым, да и не его одного, а всех родных
и близких, надо только подарить ему
трезвость, а для этого всего-навсего на-
до перепрограммировать его сознание,
разрушить в мозгу ложные питейные
убеждения и заменить их трезвенными.
Но как?

Серьёзное внимание Геннадия Ан-
дреевича привлекали к себе гипноз
и внушение. Изучая эти явления, на-
блюдая, как с помощью внушений, осо-
бенно производимых в сочетании с гип-
нозом, удаётся вызвать самые разнооб-
разные изменения в организме, Генна-



дий Андреевич свои достижения стал
вводить в практику. Недостатка в па-
циентах не было, а просьбы — самые
неожиданные.

Молоденькая девушка просит осво-
бодить её от любви к юноше, поскольку
он не только не любит её, но и ведёт се-
бя по отношению к ней оскорбительно.
Она же ничего не может с собою поде-
лать. Если нет возможности видеть его,
она хотя бы пройдёт или проедет мимо
его дома, чтобы подышать тем же воз-
духом.

После проведённой с нею рабо-
ты, спустя неделю, девушка воскликну-
ла: «Геннадий Андреевич! Я свободна!
Вчера увидела, что он — полнейшее ни-
чтожество, и удивляюсь, как я могла
любить такого?»

Другая потеряла сумку с ключами
от квартиры и документами. Попроси-
ла помочь вспомнить, где она могла её
потерять. День у неё был хлопотный,
она из конца в конец ездила в разные
учреждения и представления не име-
ет, где могла оставить сумку. В гипнозе
вспомнила всё: как ехала в третьем но-
мере трамвая, где повстречала знако-
мого, с которым завязалась оживлён-
ная беседа, и как водитель неожидан-
но предложил всем выйти из вагона,
поскольку трамвай сворачивал в парк.
Погода была хуже некуда, и её радовал
зонтик, который она держала в руках,
а вот о сумке забыла.

В трамвайном парке ей действи-
тельно вернули потерю.

Помог Геннадий Андреевич высо-
кому, сильному мужчине, похожему на
французского актёра Жана Марэ, пре-
одолеть патологический страх перед зу-
боврачебным кабинетом.

Быстро разлеталась молва о Шич-
ко, и люди шли к нему.

(Продолжение следует)

В мире

16.12.2014 В Москве в Ленинской библио-
теке состоялся юбилейный вечер памяти
Ф.Г. Углова, основателя современного трез-
венного движения. Библиотеке переданы его
ранее не опубликованные статьи, заметки
и черновики. — uglov-fund.ru

14.12.2014 «Трезвый Севастополь» провёл
уличные соревнования «за трезвость и
спорт». — 0652.ua

10.12.2014 В Сибири готовы поставить крест
на торговле слабоалкогольными энергетика-
ми. — nsktv.ru

10.12.2014 В Орле (Россия) мини-футболи-
сты разыграют Кубок трезвости. — orelgrad.ru

09.12.2014 В Литве предлагают метод борь-
бы с пьяными депутатами парламента: не пла-
тить им зарплату. — delfi.lt

08.12.2014 80% жителей Каменска-Уральс-
кого (Россия) готовы встретить и прожить
весь 2015 год трезво. — k-ur.ru

05.12.2014 Алкоголь в зоне АТО. Молчать
нельзя: в зоне боевых действий — это бе-
да... — radiosvoboda.org

05.12.2014 В Великобритании осуждённых
за причинение вреда под влиянием алкоголя
обязут носить электронный «индикатор трез-
вости». — zib.com.ua

01.12.2014 Около сотни приходов Коломыйс-
ко-Черновицкой епархии УГКЦ завели «Золо-
тые книги трезвости». — firtka.if.ua

25.11.2014 В Мариуполе введены очеред-
ные ограничения на реализацию спиртных
изделий и слабоалкогольной продукции. —
marsovet.org.ua

21.11.2014 Беларусь: «Электронные сигаре-
ты — ограничить; энергетические напитки —
запретить» — предложил межведомственный
совет. — gp.by

20.11.2014 В Украине меньше курят, особен-
но среди молодёжи до 30 лет — сообщает экс-
перт в области здравоохранения Татьяна Ан-
дреева. — unian.net

20.11.2014 Правительство Украины решило
снизить стоимость акцизных марок на алко-
гольные и табачные изделия. — dsnews.ua

18.11.2014 В Казахстане временно запрети-
ли ввоз алкогольной продукции из России. —
zakon.kz

01.11.2014 В Таиланде состоялся 68-й все-
мирный Конгресс международной трезвенни-
ческой организации IOGT. — intasco.ru

20.10.2014 Минздрав России назвал алко-
голь главной причиной сокращения продол-
жительности жизни мужчин. — interfax.ru

17.10.2014 В правительстве Украины хотят
запретить спонсорство телепередач с исполь-
зованием знаков, под которыми выпускают
алкоголь. — apostrophe.com.ua

10.10.2014 Запрет на продажу алкоголя
с 23:00 до 10:00 установили в Крыму. —
crimea.mk.ru

10.10.2014 Налоговая милиция заявила об
обнаружении значительных злоупотреблений
бывшим руководством ГП «Укрспирт». —
rbc.ua

08.10.2014 В Великобритании закрывается
последняя табачная фабрика. — lenta.ru

30.09.2014 «Балтика» (Carlsberg) остано-
вила заводы в Челябинске и Красноярске (Рос-
сия) из-за падения рынка. — news.rambler.ru

27.09.2014 «Нельзя пить за рулём!» — воз-
растает популярность объявлений на дорогах
Японии. — inosmi.ru

25.09.2014 Сигаретные упаковки во Франции
«обезличат». — euronews.com

25.09.2014 Горсовет Черновцов отклонил за-
прет продажи алкоголя ночью. — molbuk.ua



БЕРЕГИТЕСЬ ЗАРЯДКИ!

Утренняя зарядка — лишь на первый взгляд самая невинная вещь. Многие из вас когда-то пытались делать упражнения, а некоторые даже делают их регулярно. Но вы не знаете, какие подводные камни вас ожидают.

Да, зарядка наполняет тело энергией, возникает некая «эйфория» — ощущение лёгкости в теле, свежести в голове, ощущение, что тебе под силу любые трудности. Но...

У тех, кто делает утреннюю зарядку регулярно, возникает зависимость от неё. Даже в физическом смысле: у них начинается ломка — измученные зарядкой мышцы напоминают о необходимости в нагрузке — ни один зарядкозависимый не может пропустить утренней тренировки, не заметив этого.

Более того, зависимые от зарядки люди склонны прогрессировать в своей зависимости. Начинается всё с зарядки, невинной утренней зарядки, потом — пробежки на стадионе, плавание, а там — глядишь, и на серьёзный вид спорта подсаживаются... Начинают, например, играть в бадминтон или футбол. А закончиться это может совсем трагично — человек может попасть в зависимость от экстремальных видов спорта, очутиться в секции единоборств и т. п. Потом такие люди прыгают с парашютом, пытаются побить собственные рекорды — и ломают себе руки-ноги. Вы же не хотите лежать в гипсе? Откажитесь от зарядки, пока не поздно :)

* * *

Зависимость от зарядки меняет социальный статус и поведение человека. Зарядкозависимые (или спортозависимые) люди отличаются от обычных законопослушных граждан. Вы только посмотрите — они не обращаются ни в аптеки, ни в больницы, не поддерживают «национальных производителей» (пива и сигарет) и не наполняют бюджет! И вообще, они не уважают общественные нормы. Это асоциальный слой общества.

Поэтому будьте осторожны, ведь зарядкозависимые (в том числе — из вашего окружения) склонны вербовать новичков, рассказывая, сколько всего даёт им спорт. Если вы вовремя не распознаете влияние зарядкозависимого на вашу жизнь, вы рискуете **сохранить** своё здоровье, фигуру и ясность мысли надолго. Что тогда будут делать диетологи, фармацевты и политехнологи? Вы хотите, чтоб они умерли с голоду? Не делайте зарядку!

* * *

Как же распознать зарядкозависимых?

Прежде всего обратите внимание на такие приметы — ровная стройная осанка, гордо приподнятая голова, расправленные плечи, хорошо развитые мышцы (особенно у мужчин). Также зарядкозависимых можно узнать по особой походке — так называемой «спортивной» — пружинистой и лёгкой.

Одеваются зарядкозависимые не обязательно в спортивные костюмы — так было бы слишком легко их распознать. Но обратите внимание на их обувь! Она всегда удобная, прочная и ноская. Ведь немало зарядкозависимых любят длительные пешие прогулки. Мало того, некоторые из них вообще не пользуются лифтом — вы можете себе такое представить?!

Берегитесь зарядки. Берегитесь спортсменов и зарядкозависимых. Диванчик у телевизора — вот ваше истинное призвание!

Ярослава Крешана (Перевод с укр.: А. Почекета)



Комплекс упражнений из «Популярной медицинской энциклопедии», 1961 г.
Каждое упражнение выполняется 6–8 раз.

Успех за нами!

События, происходящие в Украине в последнее время, никого не оставили равнодушным: ни людей разных национальностей, ни людей разной веры, ни богатых, ни бедных, ни взрослых, ни даже школьников.

Однажды на большой перемене несколько именно таких равнодушных школьников-восьмиклассников завели разговор о последних событиях в стране¹. Обсудив всё увиденное по телевидению и услышанное по радио, наконец начали размышлять над тем, кто же во всём виноват и что нужно сделать, чтобы жизнь стала лучше, богаче, счастливее.

У каждого, конечно, было своё мнение, но всё же все пришли к одному: прежде всего, никто не имеет права забывать, что мы — единое государство, единый народ, которому нечего делить, не нужно спорить или даже убивать друг друга.

Денис сказал: «Нужно, чтобы весь народ жил, как одна семья».

Андрей возразил: «Сначала ещё надо посмотреть, какая это семья...»

Дальше завязался довольно серьёзный диалог:

— Что ты имеешь в виду?

— Да ничего особенного. Просто семья должна быть, как говорит моя бабушка, путной, а не безпутной...

— А что входит в твоё понятие «путная семья»?

— Это очень просто: и дети, и родители должны любить, уважать, понимать друг друга, помогать во всём. Родители обязаны воспитывать своих детей одновременно и в любви, и в строгости, иначе из них никогда не вырастут в будущем настоящие люди. А ещё все должны вести здоровый и трезвый образ жизни!

— Я не понял: к чему в разговоре о таких серьёзных вещах, о государстве — трезвый образ жизни?

— Никак не могу с тобой согласиться, что разговор о трезвом образе жизни менее важен и актуален, чем разговор о политике, государстве и достойной жизни.

Ведь всё здесь тесно взаимосвязано: если люди сначала начнут меньше пить, а затем окончательно все добровольно выберут трезвый образ жизни, то мы станем и счастливыми, и богатыми. Подумай сам: разве могут люди профессионально и добросовестно трудиться, если они любя выпить, или только и думают, чтобы поскорее закончился рабочий день и можно было удовлетворить свою главную потребность — выпить какого-то алкогольного «напитка»?²

— Вероятно, так не смогут...



— А может ли быть благосостояние и в семье, и в государстве, если люди не будут работать честно и усердно?

— Нет, конечно!

— Скажи, а могут ли ученики в школе, студенты в различных учебных заведениях, которые начнут выпивать сначала понемножку пива (казалось бы, что в этом плохого и страшного?!), потом вина, а дальше, пристрастившись и к чему-то покрепче, — смогут ли они получить хорошее образование, глубокие знания, которые затем воплотят в какое-то доброе дело?

— Безусловно, — нет!

— Закончится ли успехом в нашей стране борьба с преступностью, если люди не перестанут пить, ведь большинство преступлений, краж осуществляют

и взрослые, и дети в состоянии опьянения?

— Ну, пожалуй, положительных результатов здесь ждать бесполезно, ведь как говорит мой дедушка (а он и сам никогда не пил, и отца моего так воспитал, а теперь уже и меня тому же учит), что пьяный делает то, что в дурную голову взбрёт. А пьяная голова никогда умной не бывает.

— А теперь дай мне, дружище, ответ ещё на один, последний, вопрос: будут ли рождаться здоровыми дети, если их родители будут пить? Будет ли здоровым в будущем наш народ?

— Теперь я всё понял и окончательно с тобой согласен. Ответаю на твой вопрос: «Нет! Не будет ни здорового поколения, ни счастливого будущего, если все люди не начнут вести трезвый образ жизни!»

— Рад, что у меня настоящий друг-единомышленник! А кто же, по моему мнению, должен всё это воплотить в реальность?

— Конечно, мы, все вместе! И никто не имеет права оставаться равнодушным, стоять в стороне! Каждый должен начать работу со своих друзей, знакомых, родственников... Только тогда, может быть, не так уж и быстро, люди изменят свои взгляды на жизнь, на место алкоголя в ней, а изменив взгляды на жизнь — изменят постепенно и саму жизнь. И только тогда заживут все в трезвой, богатой и счастливой стране. А мы с гордостью будем говорить: «Мы — украинцы! Мы не только самая певучая и самая трудолюбивая, как о нас говорят во всём мире, но и самая трезвая нация!»

Прозвенел звонок, и друзья побежали в класс на урок, перед этим дав друг другу слово, что начинают свою работу за трезвый образ жизни среди друзей и знакомых уже с сегодняшнего дня.

А настоящие мужчины, дав слово, всегда его сдерживают. Значит, успех за нами!

Венгер Кристина,
лауреат Литературного конкурса
«Мы за трезвую жизнь!»

¹ Рассказ написан в апреле 2014 года.

² Слово «напиток», употребляемое в отношении алкоголя, мы пишем в кавычках. Алкоголь, или этиловый спирт — легковоспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам (ГОСТ 1982 г.). Это сильнодействующий мутагенный нейротропный протоплазматический яд, а никакой не напиток. Общеупотребительные термины «спиртные напитки», «алкогольные напитки» являются абсурдными и, более того, вредоносными, поскольку скрывают опасность употребления наркотика.

Спрашивайте трезвенные материалы в вашем регионе:

Киев: (063) 0654575
Белая Церковь: (097) 9690403
Яготин: (099) 2259017
Винница: (067) 7266191
Казатин: (063) 6653813
Ладыжин: (067) 7115678
Днепропетровск: (068) 4453749
Кривой Рог: (093) 9393203
Житомир: (097) 7620349
Бердичев: (067) 7647875
Нов.-Волынский: (098) 5995189
Запорожье: (097) 7808330

Ивано-Франковск: (067) 7353589
Болехов: (093) 9497680
Луцк: (050) 6271033
Камень-Каширский: (096) 8709291
Львов: (093) 7277080
Дрогобич: (096) 6583376
Николаев (Львовск.): (063) 7277733
Стрый: (096) 2039312
Червоноград: (095) 4959328
Одесса, Южный: (063) 9385262
Татарбунары: (067) 9922416
Полтава: (095) 8820439

Кременчуг: (096) 3713462
Ровно: (096) 5733424
Здолбунов: (097) 8830805
Мизоч: (096) 5127755
Оржев: (096) 4940538
Сумы, Глухов: (097) 8372233
Тернополь: (098) 9234073
Хмельницкий: (067) 3809025
Славута: (097) 2374547
Черкассы: (067) 4901159
Смела: (095) 4214275
Черновцы: (098) 6161008

Пишите нам: ukraina@tvereza.info

Распространителем газеты «Трезвая Украина» может стать каждый желающий. Сообщите свой почтовый адрес — и мы вышлем Вам нужное количество экземпляров. Крупные партии (более 20 экземпляров) желательно заказывать заблаговременно.

Каждая мечта тебе дается вместе с силами, необходимыми для её осуществления

