



Исповедь неисправимого трезвенника



Я не знаю всех проблем и страданий «культурно» пьющих людей и курильщиков. Но уже то, о чём я слышал и видел собственными глазами, делает меня ещё счастливее, чем я есть.

Моя жена никогда не будет отстраняться от меня из-за гадкого запаха из моего рта от сигарет или алкоголя, который обязательно появляется даже при «умеренных» дозах.

Тем более моя жена никогда не будет убежать от меня, хмельного, босиком по снегу, если у меня вдруг не хватит здоровья «культурно» пить и я сорвусь в запой.

Именно на меня, как на сильного мужчину, моей жене можно положиться в жизни. Поэтому она никогда не будет глотать слезы, таща меня, пьянящего и тяжеленного, домой.

Трезвость кладёт дрова в мою печь, мясо в кастрюлю, хлеб – на стол, кредит – государству, деньги – в кошелек, силу – в тело, одежду – на спину, ум – в голову, достаток – в мою семью.

Мои дети, глядя на мой пример и пример трезвой матери, гарантированно будут трезвыми. Не говоря уже о каких-то там наркотиках...

Они будут на 1-2-3 балла лучше учиться в высшем учебном заведении, чем их «культурно» пьющие одноклассники.

У них никогда не будет стыда за поступки, сделанные в компании среди тех, кому они хотели бы понравиться, потому что алкоголь не сделает из них посмешище.

Они будут дышать полной грудью чистым воздухом леса и чувствовать все запахи. Ведь это преимущество курильщикам недоступно из-за угнетённости их чувственных рецепторов.

Они будут наслаждаться также настоящим вкусом еды, ведь у пьющих и курильщиков с этим тоже проблемы (о чём последние и не подозревают, потому что изменения произошли постепенно).

Мою дочку никогда не изнасилуют в туалете пропитого и прокуренного ночного клуба, потому что она взяла от меня принцип: не оставаться в кампаниях, в которых появляется алкоголь или табак. Я спокоен за её будущее.

Мой сын будет иметь на несколько килограммов больше мышц, чем его пьющие и курящие одноклассники. Будет быстрее бегать, лучше плавать, легко перенесёт сложности военной службы, когда пойдёт защищать свою Землю. Я горд за него.

Он никогда не почувствует паники от недостатка сигарет. Или страха перед заболеванием раком горла, или, простите, алкогольно-табачной импотенцией.

Ни я, ни мои дети никогда не будем «выкашливать» свои лёгкие каждое утро. И я от этого счастлив.

Наш ум будет оставаться быстрым и чистым. Мы будем наслаждаться правдой, и нам не нужно будет тратить свои жизненные ресурсы на оправдание вредных привычек или борьбу с ними. Это и есть настоящая свобода.

Как отцу мне больше ничего в жизни не нужно.

...Как и все, я умру, но смерть не перехватит меня на взлёте – я успею насладиться всеми периодами человеческой жизни. Я долго буду полезен своим детям, внукам и правнукам. Мне будет что рассказать им о мире, хотя и сложном, но все же прекрасном.

Будем трезвы! Это несравненное счастье.

Манифест ТРЕЗВОСТИ

Трезвый человек – счастливая семья.

Трезвые дети – здоровое общество.

Трезвый народ – светлое будущее!

Трезвость является природным качеством человека, семьи, общества. Это сохранение чистоты сердца, чистоты ума от плохих помыслов и поступков, способность смотреть на мир светлыми глазами. Трезвость обеспечивается, в первую очередь, свободой от стереотипов о необходимости алкоголя, табака или других наркотиков в нашей жизни.

Всеукраинское движение «Трезвая Украина» – это объединение людей и организаций, которые осознают критическое состояние нашего наркотизированного общества и трудятся ради утверждения и сохранения трезвого образа жизни.

Движение «Трезвая Украина» является внеполитическим (не поддерживает какие-либо политические партии и не призывает к сопротивлению государственной власти), внерелигиозным (не касается вопросов религии) и некоммерческим (не ставит цель получения прибыли).

Трезвенное движение пропагандирует, но никому не навязывает трезвое мировоззрение. Метод трезвенного движения – просвещение, т. е. предоставление научно обоснованной информации о трезвости и её антиподах: алкоголе, табаке и других наркотиках.

Каждый человек имеет право получить правдивую информацию о трезвости и одурманивании, чтобы сделать осознанный выбор – в пользу здоровой и трезвой, либо нездоровой и нетрезвой жизни.

Употребление алкоголя и табака несовместимо с полноценной жизнью здорового человека. Алкоголь и табак разрушают семьи, подрывают общественные отношения и являются основными причинами деградации нации.

Трезвое мировоззрение, при котором естественное, трезвое состояние личности осознаётся как одна из главных человеческих ценностей – единственная альтернатива запрограммированности на употребление алкоголя или табака.

Трезвое застолье, трезвые будни и трезвые праздники – это гораздо лучше, чем регулярное самоотравление и преступные ритуалы алкогольного застолья, во время которых в сознание детей закладывается ложный образ счастливого времяпровождения.

Личный пример каждого убеждённого трезвенника, его трезвая жизнь – это прочный фундамент, на котором основывается мощное трезвенное движение, с которого начинается возрождение Украины.

ТРЕЗВЫЕ ВЕСТИ

ЗАПОРОЖЬЕ

1 января движение «Трезвое Запорожье» основало традицию проведения еженедельных массовых пробежек. На первую пробежку собралось около 25 человек. Несмотря на дождь, дистанция в 2 км. была преодолена. На вторую, рождественскую пробежку, которая состоялась 8 января, собралось вдвое больше желающих.

taras.rybalko@gmail.com

ЛЬВОВ

19 января представители трезвых организаций города показали пример здорового образа жизни: трезвенническое закаливание у источника возле Высокого замка. На следующий день на местном телевидении главный врач областного врачебно-физкультурного диспансера Степан Середа сказал, что движение за трезвый здоровый образ жизни постепенно набирает обороты и имеет шанс стать визитной карточкой города Львова.

ms.telenchs@mail.ru

СУМЫ

25 января в 17:00 возле памятника Тарасу Шевченко состоялся флешмоб «Алкоголь убивает». Около 20 человек разошлись друг от друга и через некоторый промежуток времени начали падать на землю.

i.gannenko@yandex.ua

ЛЬВОВ

6-9 февраля в Военном лицее имени Героев Крут, Военной академии сухопутных войск имени Петра Сагайдачного и в Автомобильно-дорожном колледже Национального университета «Львовская политехника» прошли лекции по собриологии Юрия Григорьевича Оробца.

ms.telenchs@mail.ru

КИЕВ

18 февраля на Майдане Независимости прошёл флешмоб «Алкоголь убивает»: ровно в 13:00 около 150 человек внезапно упали на снег. Цель акции привлечь внимание к проблеме алкоголизации общества.

7477874@gmail.com

ЖИТОМИР

8 марта общественная организация «Трезвый Житомир» провела в центре города акцию «Празднуй без алкоголя», направленную на отрезвление общества.

smithpavel@mail.ru

ТЕРНОПОЛЬ – ЛЬВОВ

19-23 марта Ю. Г. Оробец провёл курс лекций по собриологии для студентов Тернопольского национального педагогического университета им. В. Гнатюка, а также Национального университета «Львовская политехника», Университета физкультуры, учащихся СШ №21 и государственного строительного колледжа во Львове.

ms.telenchs@mail.ru

ЧЕРНИГОВ

20 марта о трезвости услышали учащиеся двух седьмых классов школы №7. Это уже 22-я встреча активистов «Трезвого Чернигова» со школьниками города и области. Трезвенники выступают и на родительских собраниях, распространяют трезвенные листовки, брошюры, диски.

grey_tu@mail.ru

СИМФЕРОПОЛЬ

21 марта координатор «Трезвой Украины» в Крыму, кандидат медицинских наук Сергей Валерьевич Козуля выступил на конференции «День врача-нарколога» в Крымском республиканском наркодиспансере, где рассказал об опыте движения «Трезвая Украина» в пропаганде трезвого образа жизни.

sergiykozulya@list.ru

ЗАПОРОЖЬЕ

22 марта возле ТЦ «Украина» состоялась акция «Отожмись». 17 участников (в т. ч. 2 девушки) провели показательную разминку и марафон из приседаний и отжиманий, после чего привлекали к соревнованиям прохожих. Роздано несколько сотен листовок «Трезвость – это здорово», «алкоголь разрушает ДНК» и «10 причин полностью отказаться от алкоголя».

taras.rybalko@gmail.com

ВОЛЬНЫЕ НЕВОЛЬНИКИ

Уважаемые соотечественники! Вы, наверное, будете удивлены, когда узнаете, что большинство граждан нашей страны на самом деле подневольны: по статистике более 70% выпускников средней школы имеют одну или несколько химических (наркотических) зависимостей: табачную, алкогольную и т.п. К тому же в нашей стране, согласно докладу ВОЗ от 12 ноября 2008 г., к 2050 году останется всего 30,9 млн. граждан из 45,6 млн., которые есть сегодня.

Что же с нами, украинцами, происходит? Ежегодно нас становится на 250-300 тысяч меньше. За последние 20 лет мы потеряли более 6 млн. человек. Скорость уничтожения Украины — 820 человек (2 батальона) ежедневно, 34 человека (1 взвод) еже часно. Сравните: в Великой Отечественной войне погибло 7-8 млн. Но тогда, после войны, народонаселение страны быстро восстановилось, поскольку рождаемость значительно превышала смертность...

Всемирная организация здравоохранения утверждает: при потреблении алкоголя в объёме 8 л. в год на душу населения начинается вырождение нации. Сегодня этот показатель в Украине составляет 18-20 л!

О том, что алкоголь может уничтожить наш народ, прекрасно знал Гитлер. Вот что он говорил: «...Лучше установить в каждой деревне репродуктор и таким образом сообщать людям новости и развлекать их, чем предоставлять им возможность самостоятельно усваивать политические, научные и другие знания. Пусть никому не придёт в голову рассказывать по радио покорённым народам об их истории; музыка, музыка, ничего кроме музыки. Необходимо свести славян до языка жестов. Никакой гигиены, только водка и табак!»

Не узнаете ли вы в этих словах современную Украину?

Почему же люди пьют?

Употребление алкоголя в обществе держится на ложных представлениях о том, будто бы его можно и даже... нужно пить.

Некоторые считают, что алкоголь является пищевым продуктом, хотя и достаточно «специфическим». В магазинах стеллажи с алкогольными «напитками» расположены рядом с детским питанием. Вот только алкоголь нельзя употреблять детям и беременным женщинам...

На самом деле никакой это не «пищевой продукт», а сильный нервный яд (Лужников Е.А., Костомарова В.Л. Острые отравления. — М.: «Медицина», 1989. — С. 59). У яда алкоголя есть и смертельная доза 8 г. на 1 кг. веса человека. Таким образом, для взрослого человека весом 70 кг. смертельными будут 560 г. алкоголя (если принять всё за один раз и не позволить человеку вырвать). Для младенца смертельными являются 1-2 столовые ложки водки.

Кроме того, алкоголь является наркотиком. Государство, наука, промышленность в своё время признавали это. ГОСТ 18300-72 гласит: «Этиловый спирт — легковоспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом. Относится к сильнодействующим наркотикам, которые вызывают сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы».

Наркотическая доза — 4-6 г. на 1 кг. веса. Человек, употребив такое количество, впадает в состояние наркоза: теряет чувствительность к боли. Наступает алкогольная кома.

Полное определение алкоголя звучит так: «Алкоголь — наркотический, нейротропный (нервного действия), протоплазматический (внутриклеточного действия), мутагенный (нарушает генетический код), канцерогенный (ракообразующий) яд».

Повреждения от употребления алкоголя

Алкоголь поражает все системы и органы человека. Одним из наиболее распространённых заболеваний у людей, употребляющих алкоголь, является цирроз печени. На рис. 1 изображена нормальная печень (вверху) и печень, поражённая циррозом (внизу). У поражённой печени поверхность покрыта пузырьками. Здоровой печёночной ткани почти не осталось.

Что касается мозга, то там картина ещё трагичнее. Нервные клетки питаются кислородом с помощью микрокапилляров, по которым в один ряд проходят красные кровяные тельца эритроциты, раздвигая собой стенки сосудов.

Когда человек заглатывает алкогольсодержащую жидкость (пиво, коктейль, вино, водку — разницы нет), начинается разрушение эритроцитов. Происходит так называемый гемолиз — распад эритроцитов из-за разрыва их мембран.

Таким образом, в сосудах вместо активных эритроцитов образуется месиво из кровавых комков. Это препятствует нормальному переносу кислорода, вследствие чего к токсическому воздействию алкоголя на нервные клетки мозга добавляется кислородное голодание. Проходит 5-9 минут — и большое количество нейронов навсегда погибает. А утром в голове человека, «культурно» и «умеренно» выпившего, появляется кладбище нервных клеток, убитых алкоголем.

В момент опьянения человеку кажется, что ему хорошо, а в на самом деле у него погибает мозг.

Что же происходит с погибшими клетками? Они растворяются и выводятся из организма в городскую канализацию.

Существует абсолютно точный научный афоризм: «Кто вечером пьёт шампанское, вино, пиво, водку, тот утром мочится собственными мозгами». Много выпил — много мозгов слил; меньше выпил — меньше слил. Но слил обязательно, потому что таково свойство наркотического яда алкоголя: он разрушает мозг.

Влияние алкоголя на наследственность

Алкоголь может повреждать мужские и женские половые клетки, а также зародыши. Если это случится, рождаются дети со значительными физическими и умственными отклонениями и даже сиамские близнецы (рис. 2).

Мужчине для восстановления половых клеток необходимо 100 дней. Женщина такой возможности лишена вообще — у неё половые клетки не обновляются. Они даются ей все сразу при рождении и с каждым бокалом пива или вина количество повреждённых алкоголем половых клеток увеличивается.

По статистике у 100 трезвых женщин (которые никогда не курили, не пили и не употребляли другие наркотики) рождается только один неполноценный ребёнок, у 100 «культурно» пьющих — 7, а у 100 алкоголичек — 70! У женщины, которая однажды выпила, с течением времени вероятность рождения неполноценного ребёнка не уменьшается. А если и дальше употреблять алкоголь, количество повреждённых половых клеток может достигать 70% и более.

...Для увеличения потребления алкоголя производители алкогольных «напитков» создали (а некоторые недобросовестные учёные — поддержали) так называемую «теорию культурного, умеренного питания», состоящую из множества заблуждений.

Взгляды этой «теории» очень популярны в обществе, потому что служат оправданием употребления алкоголя. Рассмотрим лишь некоторые из них.

«Теория культурного и умеренного питания»

Говорят, что алкоголь защищает от радиации. На самом деле «алкоголь не может быть ни профилактическим, ни лечебным противорадиационным средством» (см. Давыдов Б.И., Ушаков И.Б., Фёдоров В.П. Радиационное поражение головного мозга. — М.: Энергоатомиздат, 1991. — С. 195). В памятке для населения по радиационной безопасности сказано то же самое: «Обращаем ваше внимание, что многими исследованиями установлено: употребление алкоголя не оказывает профилактического действия при облучении организма человека, а наоборот усугубляет развитие лучевой болезни».

Считается, что вино содержит много полезных витаминов и микроэлементов. «Во время преобразования винограда в мезгу, сусло и наконец в виноматериал содержание основных полезных компонентов ягод (питательных веществ и витаминов) снижается до крайне малых величин» (Субботин А.В. и др. Физико-химические показатели вина и виноматериалов. — Москва, 1972).

Верят, будто алкоголь согревает в мороз. Действительно, он расширяет кровеносные сосуды, вызывая ощущение тепла. Но в это время отдача тепла в окружающую среду увеличивается и человек не чувствует, что начинает замерзать. Это распространённая причина смерти от переохлаждения (по статистике, в Украине от переохлаждения умирают только люди, находившиеся в состоянии алкогольного опьянения).

Говорят, что «умеренное» употребление алкоголя предотвращает инфаркт. Действительно, те, кто «лечился» таким образом, при вскрытии имеют незащлакованные коронарные артерии крупного калибра (однако кроме чистых сосудов у потребителей алкоголя нередко бывают «прочищены» мозги). Но исследование мелких внутрисердечных сосудов показывает глубокие изменения сосудистых стенок со склеротическими наложениями (жировые бляшки) как в самих сосудах, так и в миокарде, который их окружает. Эти изменения так же, как и стенокардия, сопровождаются недостаточным кровоснабжением с последующим кардиосклерозом.

На самом деле для профилактики инфаркта учёные советуют пить виноградный сок. Он содержит необходимые питательные вещества, но в отличие от вина, не содержит яда — алкоголя.

Ходят слухи, будто бы старожилы на Кавказе всю жизнь пьют вино, и потому так долго живут. На самом деле долгожительство замечено лишь в трёх небольших горных районах Кавказа (в горах Азербайджана, на юге Дагестана и в горной части Абхазии) и ничего общего с употреблением алкоголя не имеет. В первом и втором районах (Азербайджан, Дагестан) живёт мусульманское население, которое традиционно ведёт трезвый образ жизни. В Абхазии другая ситуация: половина населения мусульмане, другая — христиане. Но и там не употребляют алкоголь: в указанных горных районах виноград не вызревает, а вино если и есть, то привозное. Жители занимаются овцеводством, надолго выходят в горы, едят экологически чистую пищу, пьют чистую воду.

Можно услышать, будто бы алкоголь повышает аппетит и улучшает пищеварение. На самом деле он повреждает слизистую оболочку желудка, создавая химический ожог. В этой ситуации желудок пытается любым способом нейтрализовать действие алкоголя, интенсивно выделяя желудочный сок. Появляется обманчивое чувство аппетита, в то время как способность чувствовать настоящий аппетит с каждой дозой алкоголя незаметно утрачивается.

Когда у сторонников «культурного питания» не остаётся аргументов в свою

пользу, в ход идёт алкогольная демагогия: мол, водка — это, конечно же, плохо, а вот пиво и вино — хорошо...

Статистика свидетельствует, что молодёжь начинает употреблять алкоголь не с водки, а именно со слабоалкогольных изделий, которые являются трамплином для перехода на более крепкие. Поэтому следует признать, что именно пиво и вино ставят под угрозу будущее нации.

Поразмыслим, а может ли в принципе существовать «культура потребления» ядовитых, наркотических веществ? Как можно «культурно» отравлять мозг — орган, который отвечает за культуру? А можно ли «культурно» украсть, изнасиловать, убить? «Культурное», «умеренное» потребление алкоголя — это ерунда и словесный блуд, поскольку употребление любых наркотических веществ не может быть культурным.

Теория трезвости

В своё время это хорошо понимали такие известные учёные как И.М. Сеченов, И.А. Сикорский, автор русскоязычного учебника трезвости А.Л. Мендельсон, выдающийся педагог С.А. Рачинский, писатели Ф.М. Достоевский и Л.Н. Толстой, основоположник советской физиологии И.П. Павлов, а также родоначальники современного трезвенного движения — физиолог Г.А. Шичко и всемирно известный хирург Ф.Г. Углов. Эти люди стали основателями теории трезвости — научной системы подлинных знаний о природном, трезвом состоянии человека и одурманивающих веществах.

Теория трезвости считает нормой сознательную трезвость общества и каждого человека. Это — надёжная основа их развития. Она призывает как взрослое, так и молодое поколение, а особенно — женщин и детей вести естественный, трезвый образ жизни. Благодаря трезвому воспитанию, которое должно сопровождать человека с самого детства, во взрослую жизнь выйдут здоровые поколения молодых людей, которые воспитают здоровых детей.

Живя трезво, человек получает от жизни истинную радость и показывает хороший пример другим. Он обеспечивает себе возможность полноценного физического, нравственного и интеллектуального развития. Такой человек всю жизнь сохраняет ясность ума и долго остаётся молодым. Общество, состоящее из трезвых людей, лишено целого ряда проблем, вызванных употреблением одурманивающих веществ. Оно достигает больших успехов в своём развитии.

Обоснованию всех вышеприведённых утверждений и конкретным историческим примерам будут посвящены последующие материалы «Трезвой Украины».

Алкогольные программисты

Что же мешает нашему народу жить трезво? Ведь две трети землян живут трезвой жизнью! По каким причинам мы отличаемся от подавляющего большинства жителей планеты?

Таких причин две: в нашей стране обеспечена сумасшедшая доступность алкогольного и табачного наркотиков, а население запрограммировано на их употребление. По меткому выражению лидера Союза Борьбы за Народную Трезвость В.Г. Жданова, тот, кто угощает алкоголем — либо дурак, либо враг.

Вспомним традиционные для нашего общества праздники: ни один из них не обходится без алкогольных самоотравлений! Допуская присутствие на праздничном столе алкоголя, родители, не осознавая этого, становятся алкогольными программистами для своих детей.

Именно поэтому мы, сторонники всеукраинского движения «Трезвая Украина», навсегда освободили от алкоголя свои дома и призываем Вас также защитить свои семьи от порабощения алкоголем! Живите трезво и формируйте вокруг себя трезвое окружение!

Литература:

1. Углов Ф.Г. Правда и ложь о разрешённых наркотиках. — М.: Форум. 2004. — 208 с.
2. Калінчук Ф.М. Паростки тверезого життя. — Тернопіль: «Астон», 2008. — 152 с.

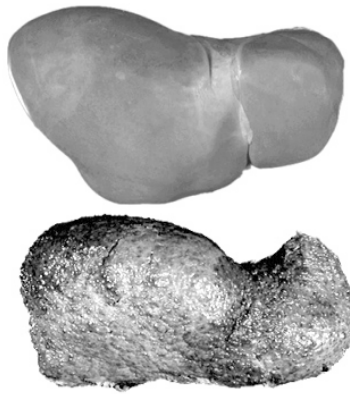


Рис.1. Здоровая печень и печень, повреждённая алкоголем



Рис.2. Сиамские близнецы. Рождаются из зародышевых клеток, повреждённых алкоголем

Есть люди, которые, будто пылающие метеоры, оставляют после себя шлейф хороших дел, являясь примером самоотверженного служения народу. Такой личностью, бесспорно, является Анфиса Фёдоровна Миролюбова.

Ей пришлось пережить многое: войну, потерю самых близких людей, голод... Но среди беды, горя и личных трагедий эта женщина сумела не просто выжить, но и многократно приумножить богатства своей души. Забыв о собственном благополучии, она посвящала себя своим детям, двое из которых были приёмными, успевая при этом активно заниматься общественной деятельностью.



Люди, которые никогда не гаснут

Анфиса Фёдоровна Миролюбова родилась 30 августа 1918 года в Свердловской области на Урале. В семье, кроме неё, было ещё две дочери. Отец работал на шахте, мать занималась воспитанием детей.

Окончив в 1938 году педагогическое училище, Анфиса Фёдоровна всю жизнь занималась педагогической деятельностью.

По воспоминаниям современников она была женщиной очень общительной, деятельной и настойчивой в достижении своих целей. А основной целью её жизни можно назвать борьбу за трезвость.

Близкие люди отзываются о ней как о человеке очень добром и отзывчивом. Мало думая о себе, она заботилась об окружающих, оказывая моральную, физическую и даже материальную помощь нуждающимся. Зная А. Ф. Миролюбову лично рассказывают, что она была человеком харизматическим и умела найти подход к чиновникам. Между тем, как человеку честному, открытому и доверчивому, ей была свойственна душевная простота.

Военные годы Анфиса Фёдоровна провела на Урале. 22 июня 1941 года она сделала такую запись в своём дневнике:

«Люди отдыхали в парках с детьми и семьями на берегах озёр и рек Урала. В 12 часов дня по радио могучий голос Левитана оповестил: в 4 часа утра Германия начала войну... Ужас охватил всех. Казалось, что солнце содрогнулось от восторга... В душе заложила печаль и тревога — предчувствие приближающейся беды».

Муж Анфисы Фёдоровны, верный друг её жизни, был мобилизован на фронт в 1942 г. и в 1943 году погиб, освобождая Украину. Похоронили его под Днепропетровском. В июне этого же года трагически погиб их семилетний сын. После

окончания войны А. Ф. Миролюбова переехала жить в Киев. Сохранились некоторые из её воспоминаний о том времени:

«В 1943 году 6 декабря мой муж в возрасте 34 лет был ранен и умер от ран в Днепропетровской области... Горе, беда, беспросветность Украины позвали меня. В 1945 году, 29 мая ступила моя нога на землю израненного войною Киева — немого свидетеля ужасов военных лет. Увидела я величественную красоту цветущих каштанов. Всё увиденное тогда сохранится до последних дней моей жизни».

В записях Анфисы Фёдоровны есть стихотворные строки, написанные позже, когда она уже занималась трезвеннической деятельностью, озаглавленные «К Дню Победы»:

*Моя судьба — судьба народа,
Всем нам подарена войной!
В живых осталось нас немного —
Враг навязал нам страшный бой.
Бой за детей; их убивают
Табачным дымом и вином.
И в наркоманов превращают.
Стал чуждым им родной их дом...*

Переехав на Украину, А. Ф. Миролюбова работала преподавателем русского языка в ремесленном училище. В 1951 году у неё рождается дочь во втором браке, а позже она берёт на воспитание маленькую девочку — ровесницу своей дочки. Родная мать отказалась от неё, а чуткое сердце отзывчивой женщины глубоко восприняло отвергнутую чужую жизнь, и она приняла девочку к себе в семью. Более того, через некоторое время Анфисе Фёдоровне снова суждено было взять на воспитание второго ребёнка той же женщины. Это был хилый мальчик, несчастное создание, к судьбе которого она, конечно же, не смогла остаться безучастной. Даря малышу свою

теплоту и заботу, учила его понимать мир, любить людей, чувствовать прекрасное. Мальчишка рос, поправлялся, впитывая лучшие черты своей приёмной матери.

Таким образом, все свои молодые годы Анфиса Фёдоровна посвятила семье, воспитывая троих детей одна.

Постоянно работая с подростками, она, безусловно, видела, какой вред приносит людям алкоголь и к каким трагическим последствиям это приводит.

В 1971 году уже немолодая активистка пришла к известному в республике врачу-наркологу Олегу Васильевичу Комарову и предложила свои услуги общественной помощницы. Будучи натурой деятельной, она вела патронажную работу среди алкоголиков: помогала им вернуться на работу после лечения, ведь таких людей возвращать на работу не хотели; старалась помирить вернувшихся из диспансера с их семьями; вернуть в диспансер сорвавшихся.

Постепенно, расширяя круг деятельности, Анфиса Фёдоровна предлагала свою помощь в других диспансерах города. Так, она обращалась в диспансер Эдуарда Леонидовича Яблонского и в городской диспансер. Проводила значительную профилактическую работу в вытрезвителе жилого массива Нивки.

Для реабилитации прошедших курс лечения приходилось обращаться в большое количество инстанций (райисполкомы, горком, партийные организации, Кабинет Министров). Но благодаря своему коммуникабельному и настойчивому характеру общественница везде находила сочувствующих, и даже впоследствии помогающих руководителей.

Анфиса Фёдоровна переписывалась с неравнодушными людьми из других советских республик. Посещая всевозможные съезды и конференции, посвящённые вопросам трезвенного движения в других городах страны, она познакомилась с такими известными учёными-трезвенниками как Фёдор Григорьевич Углов (Ленинград), Владимир Георгиевич Жданов (Новосибирск).

На одной из крупнейших международных конференций, которая благодаря необычайным организационным усилиям Анфисы Фёдоровны состоялась 11 мая 1993 года в Киеве, она познакомилась с норвежскими представителями борьбы за трезвость. Это были мистер Олстер из международной ассоциации трезвости Норвегии и Эрик Энсл из организации «Армия спасения».

В 1980 году О. В. Комаров основал в Киеве так называемую «школу трезвости». Учащиеся этой школы набирались из числа лиц, проходящих курс добровольного лечения в наркоучреждениях.

Но ведь даже пройдя курс реабилитации, освободившиеся от алкогольной зависимости опять попадают в окружение пьющих. Оказываясь не в силах устоять перед соблазном, в большинстве случаев они спиваются снова.

Именно с целью формирования трезвой социальной среды создаётся такая школа. В этом же году от школы отделяется клуб трезвости, названный «Аметист». К нему отходят функции работы с лицами, прошедшими курс противоалкогольного лечения и нуждающимися в моральной и психологической поддержке.

Анфиса Фёдоровна как заслуженная активистка совета профилактики при Подольском медвытрезвителе г. Киева, будучи уже в пенсионном возрасте, возглавила этот клуб. Он объединил все трезвеннические организации города.

Согласно положениям устава клуба, его членами могли стать все желающие,

не употребляющие алкоголя и стоящие на позиции сознательной трезвости.

Деятели киевского клуба трезвости изначально собирались в скромном помещении на улице Тешебаева. Позднее исполкомом горсовета клубу была выделена двухкомнатная квартира в доме на улице Салютной.

Вернувшись к трезвой жизни клуб оказывал помощь в трудоустройстве, разрешении производственных и бытовых конфликтов, налаживании взаимоотношений в трудовых коллективах. Семейный совет клуба проводил индивидуальную воспитательную работу в неблагополучных семьях. Организовывались совместные выезды работников медвытрезвителя с клубом трезвости на антиалкогольные мероприятия в коллективы трудящихся.

Для организации досуга членов клуба свои услуги предложил директор танцевально-концертного зала «Юность», заслуженный артист УССР Г. Н. Чапик, тоже сторонник трезвого образа жизни.

В дни рождения и в праздники в клубе сервировались столы, играла музыка, был слышен шум, веселье, смех, шутки, в вальсе кружились пары... И всё это — без алкогольных изделий.

Однако, клуб «Аметист» в своей деятельности не ограничивался только организацией досуга трезвенников. Цель его создания — обеспечение закрепления результатов лечения бывших алкоголиков — расширялась со вступлением в члены клуба значительного числа трезвенников по убеждению.



А. Ф. Миролюбова на рабочем месте.

Это значит, что клуб трезвости стал популярен и среди киевлян, никогда не страдавших алкогольной зависимостью.

Активисты клуба проводили в городе широкую антиалкогольную агитацию и трезвенную пропаганду. Серьёзное внимание уделялось подрастающему поколению. Деятели клуба был создан детский кукольный театр «Родничок». Подготавливались и проводились трезвые свадьбы.

Члены клуба привлекались к совместным рейдам по контролю за выполнением правил торговли алкогольными изделиями. Существенный вклад в развитие клуба внёс полковник милиции Виктор Иванович Суковенко — активный борец за трезвость и здоровый образ жизни.

Доброта, отзывчивость, самоотдача, жертвенность, трезвый ум — всё это далеко не полный перечень достоинств, которыми обладала эта выдающаяся женщина. Большая часть её жизни была посвящена общественной деятельности. Существуют же люди, которые не гаснут...

В последний год жизни тяжёлая болезнь приковала руководительницу клуба трезвости к постели. Но, даже находясь в больнице, она находила силы для поддержки тех, кто нуждался в помощи, а больничная палата превратилась в штаб-квартиру общества трезвости «Аметист».

17 января 1999 г. Анфиса Фёдоровна ушла из жизни, но дело, начатое ею, продолжает жить.

А. О. Гриниченко

Редакция благодарит за предоставленные материалы Надежду Викторовну Моисеенко, дочь Анфисы Фёдоровны, а также Светлану Петровну Бурову, Анну Николаевну Резникову и Александра Васильевича Эйфельда.



Конец 90-х. На этом съезде Анфиса Фёдоровна присутствует уже будучи тяжело больной...

(Продолжение. Начало на стр. 1)

Участником трезвенного движения является каждый, кто живёт трезво и, имея трезвое мировоззрение, не допускает «угощения» алкоголем или табаком других людей. Каждый, кто искренне стремится к восстановлению в нашем обществе сознательной трезвости и готов действовать в этом направлении: в первую очередь — личным примером, а также разъяснением, убеждением, профессиональным проведением трезвенных мероприятий, созданием и распространением грамотной трезвенной информации.

Каждый участник трезвенного движения может иметь собственные политические, религиозные и другие убеждения, но при этом не навязывает их другим. Политические или религиозные взгляды отдельного трезвенника не могут считаться официальной точкой зрения трезвенного движения.

Каждый участник трезвенного движения сам, в соответствии со своими способностями и желаниями, выбирает направление и виды своей трезвенной деятельности. Но самое главное, чем мы можем и должны заниматься — это доносить трезвенную идею до сознания наиболее благоразумных и ответственных людей, способных положительно влиять на общество.

Манифест ТРЕЗВОСТИ

Необходимо также предлагать молодым людям, которых ещё не коснулась алкоголизация, чаще размышлять о той чёткой грани, которая существует между трезвостью и одурманиванием. Это намного эффективнее, чем попытки убеждать жить трезво человека, который уже находится в психологической зависимости от алкоголя или табака.

Более того, люди, которые привыкли к трезвому окружению и трезвой жизни с детства, всегда будут более здоровыми и счастливыми, а также более ценными для общества, чем те, которые с ранних лет знакомы с алкоголем. Именно поэтому необходимо трезво воспитывать детей, не загрязняя их чистое сознание алкогольными обычаями и алкогольными установками.

Очень важно, чтобы трезвость несли в народ педагоги и медики, работники культуры, представители местной власти. А также люди других профессий, к которым идут за советом, за помощью, которым доверяют. Такие люди должны своим личным примером учить трезвой жизни молодёжь. Вся система воспитания подрастающего поколения должна быть

направлена на формирование здорового общества с прочным иммунитетом против любого одурманивания.

Необходимо уберечь молодое поколение от искусственно созданной «привлекательности» отравы, научить их не соблазняться, а в случае необходимости — сознательно противостоять всевозможным растлевающим влияниям.

Поэтому мы обращаемся, в первую очередь, к наиболее сознательным членам нашего общества — социальным активным молодёжи, неравнодушным родителям, педагогам, медицинским работникам, государственным служащим и народным избранникам:

не оставайтесь равнодушными!

Присоединяйтесь к движению «Трезвая Украина»!



23-26 февраля Украину посетил В.Г. Жданов

Сегодня в Украине работает немало опытных пропагандистов трезвого образа жизни. Но российского гостя, известнейшего борца за трезвость во всём мире, лидера Союза Борьбы за Народную Трезвость у нас встречали с большим интересом.

Этого визита трезвенники Украины ждали несколько лет. Так уж повелось, что слова о трезвости, сказанные родственником или знакомым, не воспринимаются всерьёз, а те же слова, произнесённые авторитетным человеком с высокой трибуны, способны сделать в сознании слушателя фантастический переворот!

23 февраля. Хмельницкий

Визит Владимира Георгиевича в Украину начался с города Хмельницкого. Там он был гостем телевизионной передачи «Утро на Подолье» областной телерадиокомпании «Подолье-Центр». Видеозапись этой передачи уже размещена на сайте www.tvvereza.info.

После плодотворной беседы, которая понравилась журналистам, была записана ещё одна передача, которую обещали выпустить на экраны позже.



г. Хмельницкий, 23 февраля

В этот же день Владимир Георгиевич встретился с курсантами и офицерами Национальной академии Государственной пограничной службы Украины им. Богдана Хмельницкого. Как засвидетельствовали преподаватели академии, трезвенная лекция произвела на слушателей великолепное впечатление.

24 февраля. Славута

По приглашению прихожан Славутского кафедрального собора Рождества Пресвятой Богородицы, благочинного протоиерея Петра, Свято-Троицкого православного братства «Трезвение» Шепетовской епархии УПЦ, а также Славутской общественной организации «Трезвая Славутчина» из областного центра В. Г. Жданов отправился в Славуту.



г. Славута, 24 февраля

При поддержке городской власти здесь состоялся цикл встреч с работниками образования города и района, молодёжью города, местной прессой, а также с представителями трезвенного движения Западной Украины (Львов, Тернополь, Ровно, Хмельницкий и Хмельницкая область), которые специально приехали в Славуту.

Начиная общение, Владимир Георгиевич рассказал, что до 33-летнего возраста он, как и большинство соотечественников, «культурно» потреблял алкоголь. И, наверное, до сих пор бы это делал, если бы в 1983 году не ознакомился с докладом академика Ф. Г. Углова. В нём Фёдор Григорьевич писал, что славянские народы целенаправленно уничтожают алкоголем и табаком, и приводил убедительные доказательства. Именно под влиянием этого труда В. Г. Жданов решил навсегда принять закон трезвости для себя и стать активным пропагандистом трезвого образа жизни.

25-26 февраля. Киев

Центральным элементом визита В. Г. Жданова в столицу стало его полуторачасовое выступление на Втором всеукраинском родительском форуме, который проводился Всеукраинской общественной организацией «Родительский комитет Украины» при поддержке Национальной академии педагогических наук и Главного управления образования и науки г. Киева.

Зал дворца культуры Киевского экономического университета, рассчитанный на 800 человек, был переполнен. Пламенная речь Владимира Георгиевича воспринималась слушателями с пониманием и глубоким сопереживанием. Иначе и не могло быть, ведь сюда со всей Украины съехались педагоги, общественные деятели и просто родители, неравнодушные к будущему своих детей и всего нашего народа.

26 февраля в Киеве состоялась встреча активистов трезвенного движения Украины при участии трёх братьев — Владимира Георгиевича Жданова, Павла Георгиевича Жданова и Александра Георгиевича Жданова. Мероприятие посетили активные борцы за трезвость из Киева, Харькова, Житомира, Чернигова, Запорожья, а также Киевской, Винницкой, Волынской и Днепропетровской областей. На встрече обсуждались пути возрождения трезвости в украинском обществе, для чего необходимо объединить просветительские мероприятия с защитой молодого поколения от рекламы и продажи алкоголя и табака.



г. Киев, 25 февраля

Просветительное направление предполагает обязательное включение качественного, грамотного трезвенного воспитания и обучения в образовательный процесс всех учебных заведений. Сюда входит также развенчание мифов о табаке и алкоголе, а также массовые пропагандистские мероприятия, такие как забеги за трезвость, один из которых состоялся на Крещатике в этот же день.

Для обеспечения защиты молодёжи от алкогольной и табачной пропаганды необходимы трезвые изменения в законодательстве. Однако и сейчас, опираясь на существующие антиалкогольные и анти-табачные законы и правильно построив отношения с местной властью, можно добиться весомых результатов.

Встреча завершилась презентацией новых трезвеннических проектов, большинство из которых будут воплощены в жизнь уже в 2012 году. Мероприятие принесло соратникам огромное количество полезной информации, положительных эмоций, а также новых знакомств, что будет способствовать повышению эффективности трезвенной деятельности.

А. А. Почекета

Фото: В. Г. Качур, И. А. Гриниченко



г. Киев, 26 февраля

Спрашивайте трезвенную информацию в Вашем регионе:

Киев: (063) 0654575

Белая Церковь: (097) 9690403

Богуслав: (067) 1677384

Винница: (067) 7266191

Казатин: (063) 6653813

Ладыжин: (067) 7115678

Днепропетровск: (066) 4851864

Кривой Рог: (093) 9393203

Житомир: (097) 7620349

Бердичев: (067) 7647875

Коростень: (093) 1819180

Новоград-Волынский: (098) 5995189

Ужгород: (099) 4373686

Иршава: (098) 9299316

Запорожье: (097) 7808330

Мелитополь: (067) 1800041

Ивано-Франковская область:

Болехов: (093) 9497680

Луганск: (095) 5139507

Алчевск: (095) 1785298

Стаханов: (095) 1743211

Луцк: (050) 6271033

Ковель: (093) 8820355

Камень-Каширский: (096) 8709291

Львов: (093) 2380913

Николаев (Львовская обл.): (093) 8837247

Червоноград: (095) 4959328

Одесса: (093) 9265734

Южный: (063) 9385262

Ровно: (096) 5733424

Здолбунов: (066) 3880187

Острог: (097) 8155169

Севастополь: (095) 6712167

Симферополь: (050) 3973667

Сумы: (050) 7250360

Тернополь: (098) 9234073

Харьков: (098) 2388461

Хмельницкий: (067) 7600632

Славута: (098) 7547355

Черкасы: (067) 4901159

Чернигов: (063) 5642585

Городня: (063) 6924788

Или пишите нам по электронной почте: Ukraina@tvvereza.info

Уважаемые педагоги, научные, социальные и медицинские работники! Приглашаем Вас принять участие в научно-практической конференции «Формирование трезвого образа жизни в семье и обществе»

Конференция состоится 14-15 июля 2012 года в г. Белая Церковь (Киевская область) в рамках Седьмого Всеукраинского Съезда трезвенного движения.

Принимаются статьи или тезисы докладов (на украинском или русском языке), которые являются оригинальными исследованиями их авторов и соответствуют тематике одной из секций конференции. Срок подачи материалов: 1 июня 2012 г.

Подробнее об участии в конференции на сайте

www.science.tvvereza.info

