



Якщо ви ведете тверезий спосіб життя, а ваші друзі вживають алкоголь, на Новий Рік можуть виникнути розбіжності з приводу присутності на столі спиртного. Це, звичайно ж, викличе непорозуміння. Не треба починати новий рік зі сварки, адже, як мовиться, як зустрінеш рік, так його і проведеш. Але на прохання друзів «випити» варто спокійно, впевнено відповісти рішучою відмовою. Адже ви поважаєте їхнє право пити отруту? То хай і вони поважають ваше право природно веселитися, залишаючись тверезим!

Новогоднее

Привычка свыше нам дана,
Замена счастию 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.

Юрій Спірідонов

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 зігріває.

І поруч — друзі, а не «друг по пляшці».
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

Пригоди Тверезої Сеньйорити

Американська журналістка Келлі Фітцджеральд розповідає, про що вона дізналася за рік життя без алкоголю.



Рік тому...

Зараз!

Спочатку її мета полягала лише в тому, щоб прожити абсолютно тверезо один рік. Але експеримент затягнув її настільки, що вона вирішила зберегти тверезість назавжди.

Читайте
на сторінці 2

ТВЕРЕЗІ ВІСТІ

ВІННИЦЯ

25–28 листопада понад п'ятсот школярів міста заспівали під керівництвом соборіолога Юрія Оробця гімн «Тверезої України»:

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



Юрій Григорович провів у нашому місті двадцять два уроки з культури здоров'я у школі №15 і в ліцеї №1, а також семінар «Здорове харчування», організований громадською організацією «Твереза Вінниця».

Олександр Гуцало, alexgutsalo@mail.ru

ОДЕСА

29–30 листопада група волонтерів з міст Южне, Одеса та Ананьїв навчалася, як проводити тренінги (заняття для молоді з профілактики алкоголевживання, тютюнопаління, наркоманії та інших негативних соціальних явищ). Навчання проводив тренер БФ «Дорога до Дому» Степан Койса на основі особистих розробок та розробок фонду, а також посібника «Тверезий спосіб життя», який рекомендовано Міністерством освіти і науки АР Крим для використання в навчальних закладах.



Багато було корисних практичних моментів: способи привернення й утримання уваги, використання на тренінгу різних методів навчання. Ми дізналися про специфіку фільтрів сприйняття, як у лектора, так і в аудиторії.

Всі учасники дводенного навчання отримали брошуру «Зберегти свободу», збірки кращих конкурсних робіт «Ми за тверезе життя» за 2013 і 2014 рр. та інші корисні матеріали.

Тетяна Мартишина, учасниця тренінгу



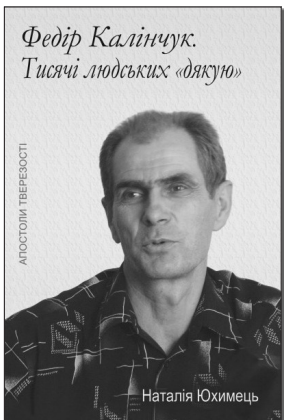
Кожен хоче змінити людство, та ніхто не задумується про те, щоб змінити себе

Тисячі людських „дякую“

22 вересня у Севастополі на XXIII Міжнародній конференції-семінарі з собріології, профілактики, соціальної педагогіки та алкогології відбулася презентація книги Наталії Юхимець «Федір Калінчук. Тисячі людських „дякую“». Книга присвячена українському апостолу тверезості Федору Калінчуку.

Саме завдяки йому ця конференція стала популярною серед українських тверезників, і українська делегація кілька років поспіль була тут однією з найчисленніших. Востаннє він приїхав у Севастополь у 2011 році, менше ніж за рік до своєї смерті. Спасибі Наталії Юхимець за хорошу книгу про тверезника і Вчителя з великої літери — Федора Калінчука.

Наталія Грінченко,
доцент Слєцького державного
університету ім. І.А. Буріна



ТВЕРЕЗІ ВІСТІ

Говерла (Карпати)

16 листопада представники громадської організації «Твереза Вінниця» Олександр Гуцало та Олег Швидюк встановили прапор вінницького тверезницького руху на Говерлі.



Тепер кожен, хто підніметься на найвищу вершину України, побачить на ній блакитно-жовтий стяг, що грає на вітру та сяє на сонці. Нехай же прапор «Тверезої Вінниці» транслює заряд тверезості та здоров'я з цієї вершини на всю Україну, щоб у кожній українській оселі запанував мир та добробут!

Олександр Гуцало,
alexgutsalo@mail.ru

КИЇВ

1 листопада виступом на літературній студії «Ренесанс» ветеран тверезницького руху Юрій Спіридонов завершив місячник Федора Углова, приурочений до 110-річчя з дня народження видатного вченого та громадського діяча.



За цей час Юрій Миколайович виступив у кількох літературних гуртках, на філософсько-психологічному семінарі в товаристві імені Миколи Бердяєва, на фестивалі поезії «Одна маленька свічка» тощо. Він зробив короткі повідомлення про життя і діяльність Ф.Г. Углова, прочитав вірші, присвячені його пам'яті, а також розповсюджував газету «Твереза Україна».

Роман Медовий

Пригоди Тверезої Сеньйорити

Вау, навіть не віриться, що я друкую цей текст! Та якщо ви читаєте його, значить — я зробила це: я прожила цілий рік без алкоголю!

6 травня 2013 року я пила востаннє. Ніколи не забуду свої відчуття при цьому. Я була хвора, я втомилася бути хворою і втомленою. Мені остогидло бути «дівчинкою для тусовок», набридло почуватися лайном. Мені надокучило засмучувати і ставити в незручне становище моїх друзів і близьких. І я вирішила, що мені потрібні великі зміни.

Спроби «пити в міру» підтвердили, що цей спосіб не підходить: жодного разу не вдалося. Тому я сказала собі: досить говорити «досить». І спробувала те, що ніколи не робила раніше: повністю перестала вживати алкоголь.

Починаючи свою подорож до тверезості, я не могла сказати точно, скільки вона триватиме. Але тепер я не уявляю собі повернення до колишнього життя: адже позитиву так багато, а негативу майже немає.

Ось про що я дізналася за рік життя без алкоголю:

1. Мої відчуття посилилися в тисячу разів

Тепер я сприймаю цей барвистий світ з підвищеною чутливістю. Повніше переживаю емоції, значно краще відчуваю свої м'язи, бездоганно сприймаю запахи, звуки і смак. Мій нюх став настільки тонким, що я дуже часто повторюю: «Це пахне, як...» або «Ух ти, пахне неслабо!»

Емоції мої зашкалюють: іноді мені здається, що саме так почувається вагітна жінка. Можу розплакатися ні з того ні з сього, адже мене легко образити; а іноді я настільки щаслива, що просто шаленію від щастя. Мене трохи бентежить, що думають про мене люди. Мої знайомі частенько кажуть: «Тебе наче підмінили! Куди поділася наша стара Келлі?!»

Ці барвисті відчуття часом лякають своєю нездоланністю, але я ніколи раніше не відчувала себе так надзвичайно.

2. Я починаю розуміти, хто я насправді

Я зрозуміла, що багато речей, які я вважала улюбленими, мені насправді не подобаються. І навпаки, мені подобається дещо таке, про що я раніше не підозрювала.

Зараз я вчуся спілкуватися з друзями та рідними, бути самою собою без «протеза» — без алкоголю. Тепер я знаю, що прокидатися у вихідний день без похмілля, випивати чашечку кави і вирушати на ранкову пробіжку — це саме те, чого мені хочеться понад усе.

Та особистість, пригнічена вічними провалами пам'яті через алкоголь кілька років поспіль — це була не я! Незграбні, ганебні вчинки, які я скоювала — не мої. Я відрікаюся від них, бо я — справжня людина, нерозчинна в алкоголі!

3. Алкоголь не приносив мені радощів

Роками я намагалася «врегулювати» своє життя: два, максимум три ра-

зи на тиждень, тільки у вихідні... Ніколи не вдавалося. Нарешті я зрозуміла, чому: я — жива людина, а не каналізаційна труба, якій по барабану поглинання отрути.

Моє алкоголепиття починалося надто безтурботно багато років тому: всі пили, усім подобалося... Але торік я зрозуміла, що вже не до веселощів. Фактично, в цьому був корінь усіх моїх проблем. Коли я пила, то потрапляла у різні халепи. Мені слід було б заохотити припинити це набагато раніше.

4. Тепер своїм життям керую я!

У часи активного пиття в моєму житті був жалюгідний безлад, але я була «в зоні комфорту». Перші дні і місяці тверезості довелося виборювати. А зараз бути тверезою для мене — абсолютно нормально. І я радію цьому.



Колись у мене постійно були неприємності, і кожна з них я сприймала як кінець світу. В результаті — напивалася. Тепер я почуваюся готовою до труднощів: якщо й виникнуть проблеми — я здатна подолати їх здоровим способом.

Але з тих пір, як я перестала вживати алкоголь (який і був причиною багатьох проблем), у мене трапляється набагато менше неприємностей. Зараз я змінилася і вдячна долі за кожний прожитий день.

5. Мене можна любити!

Я впевнена, що тривалий час сама калічила свої романтичні стосунки. Чому? З'ясувати всі подробиці можна роками, але по суті я просто підливала алкоголь в цю проблему. Він підтримував, заохочував і виправдовував всі мої безглузді рішення, особливо ті, що стосуються чоловіків.

Що я справді не розуміла, поки не перестала пити, — так це те, що я здатна до нормальних стосунків і я їх заслуговую. Заслуговую, щоб мене любили.

Розумієте, яким був хід моїх думок: оскільки я весь час почувалася як той загнаний звір, то й мої стосунки, мовляв, приречені бути такими... неврівноваженими.

Тепер я знаю, то були безглузді міркування. Мені пощастило бути в здорових, ніжних відносинах з дивовижним чоловіком, який переконав мене, що я заслуговую на все кохання світу. Охоче йому вірю!

Публікується з дозволу автора.

Цю та інші статті Тверезої Сеньйорити ви знайдете на її сайті www.sobersenorita.com
Погляди редакції не завжди збігаються з поглядами авторів сайтів, що цитуються.

6. Нестерпні люди — це просто наслідки нестерпних звичок

Це окрема тема для мене. Очевидно, що коли ви припиняєте вживати алкоголь та інші наркотики, вам потрібно змінити деяких друзів зі свого оточення. Я, безумовно, повинна була зробити це, і я зрозуміла, як мало в мене було спільного з деякими людьми. У мене були «друзі», які повністю відрізнялися від мене, — без мети і поглядів на життя. Відчувалося, що все в них — підробка.

Коли ви приймаєте важливе рішення в своєму житті, наприклад — констатуєте, що алкоголь створює вам проблеми і вирішуєте припинити його вживати, ви дізнаєтеся, хто ваші справжні друзі. Є ті, хто любить тебе безумовно і не робитиме великі очі, почувши слово «тверезість». А є й такі, що будуть продовжувати пропонувати коктейлі, навіть второпавши, що ти не п'єш.

Мені зустрічалися обидва типи. Повірте, позбутися разом з нестерпними звичками і нестерпної дружби, безумовно, варто. І я намагаюся не відчувати з цього приводу докорів сумління.

7. Я не досконала, і це нормально

Ліквідація такої неприємної звички як вживання алкоголю може вивести на світ Божий багато докорів сумління, сорому і жалю. Я б збрехала, якби сказала, що не відчувала часом весь цей набір. Однак я розумію, що вміня переживати всі ці емоції, на «знеболення» від яких я витратила багато років, — це насправді прекрасно. І я не тільки тренуюся відчувати їх, я дізнаюся, як правильно користуватися ними і жити здоровим й успішним життям.

Я накоїла багато помилок у житті, і розумію, що досконалою не стану ніколи. Але я щодня приймаю свідоме рішення не катувати себе з цього приводу. Працюю над собою, і вже досягла певних успіхів.

Відмова від алкоголю стала одним з прикладів моєї наполегливості.

* * *

Я ніколи й подумати не могла, що тверезість стане для мене найкращим способом життя, а зараз — не можу собі уявити повернення до «дівчинки для тусовок». Навіть не мріяла, що буду почуватися настільки щасливою, здоровою та повноцінною, живучи без алкоголю та іншого дурману.

Колись я була однією з тих дівочок, які не можуть радіти без алкоголю. Тепер я — свідчення того, що для щастя він не потрібен. Прокидаючись зранку, я щодня відчуваю легкість від того, що вже не змушена страждати від похмілля. І сподіваюся, що поділившись своєю історією з іншими дівчатами (і хлопцями), додам комусь з них мужності порвати з алкоголем і почати жити тим життям, про яке вони завжди мріяли.

Щастя вам!

Усе найкраще попереду!

Келлі Фітцджеральд
(Переклад з англ.: О. Почекета)



Продовжуємо публікацію книги «Слово — це Бог», яку написала Люція Павлівна Шичко-Дроздова про свого чоловіка — Геннадія Андрійовича Шичка, творця методу руйнування алкогольно-тютюнової залежності.

Ми зупинилися на тому, як Геннадій Андрійович розмірковував про дефекти свідомості. Її спотвореність помилковими уявленнями може спричинити загибель людини. І навпаки: «Зміни переконання, перепрограмуй свідомість, — і людина всю енергію спрямує на працю, на подвиг, на прикрашання рідної землі».

СЛОВО — ЦЕ БОГ

Частина 6 (початок у №5 (10), вересень – жовтень 2013)

— Так, саме так, вчинки залежать від свідомості; яка свідомість, такі і вчинки.

Зовсім недавно, згадалося мені, їхала я у трамваї з Тамарою Лаговською, молододу, дуже цікавою дівчиною, яка працювала лаборантом. Вона мені відразу заявила, що в транспорті ніколи не платить.

— Але ж це дуже дорого коштує, — відповіла я.

— Ні. Штрафують рідко, так що це набагато дешевше.

— Я не про те. А настрої, душевний стан, нарешті, власне здоров'я?

І згадалася інша поїздка. Ми з сусідкою на дві зупинки сіли у трамвай, вона приготувала талончик, але не передає. Зображуючи невинну забудькуватість, стала захоплено про щось говорити. Я ж бачила, вона думає не про предмет розмови, а про те, щоб пронесло. Але, на жаль, не пронесло: контролер вимагав пред'явити квитки. Поки я діставала проїзний, сусідка, почервонівши, пхала йому до рук талончик і щось бубніла про вік, про склероз. Молодий контролер віддав їй талончик і зробив вигляд, ніби нічого не помітив. Вона ще більше почервоніла.

Я думала: вчителька, чоловік — доктор наук, і так принижувати себе заради трьох копійок... Як же в неї складаються відносини в школі? Діти відразу розуміють, у кого немає почуття власної гідності, як би людина не приховувала це. Приховувати вона вміє, але все таємне стає явним. Я знаю (хоча вона за тридцять років нічим не видала себе), що живе вона під чужим ім'ям, що звуть її не Софія Захарівна, а Шейна-Стелла Залманівна. Я, звичайно, не видавала своїх думок, по дорозі додому про щось безтурботно говорила. А потім дізнаюся: злягла сусідка на два тижні з серцевим нападом. Ось вам і дрібний вчинок.

А Тамара, ніби відповідаючи на мої думки, продовжувала:

— Ні, я абсолютно спокійна і принципово не сплачую проїзд. Держава недодає за мою працю. Тож я маю право в неї добирати. Держава давно повинна таку дешеву робочу силу привозити і відвозити додому, і не в такому транспорті. Ось так-то.

Вчинки одного порядку, ставлення ж до них — різне. Тамара перш за все знайшла виправдання. Їй сподобалася логіка в міркуваннях. Скоро ці думки стали її переконанням, і вона зі спокійною совістю вчиняла відповідно.

— А тепер уяви: у суспільстві, де нічого, абсолютно нічого не знають про алкоголь, привезли це зілля. Будуть люди вживати його?

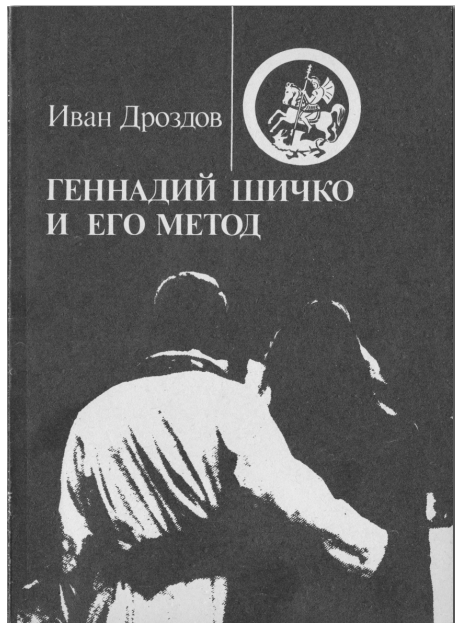
— Ні.

— Правильно, не будуть. Поки алкоголь не охарактеризують позитивно, не пояснять, для чого його треба вживати, і не покажуть, як це робити, до тих пір люди будуть до нього байдужі. Ну а тепер дай відповідь на запитання: чому люди п'ють?

— У питущому суспільстві — ланцюгова реакція, вчать одне в одного. Зараз навіть діти граються в застілля. Я бачила — це цікаво і страшно. Наче завзяті актори, малюки показують усі стадії сп'яніння. Гра закінчується моторошною сценою: одні ще продовжують битися, ледве тримаючись на ногах і гамселячи руками повітря, інші

хропуть серед недоїдків, треті застигли на краєчку стільця, а під столом корчаться в різних неприродних позах зі спотвореними обличчями. Найменший у кутку плаче по-справжньому гірко.

— Так-так. Діти поки що відтворюють те, що бачать. Але у їхню свідомість вже закладено програму майбутньої поведінки, і вони, граючись, навчаються жити. Першими програмістами виступають батьки. А оскільки програмістів більше ніж достатньо — це всі, хто п'є і зацікавлений у питті, — програма швидко переходить у питтєві переконання, у впевненість, що пити — це нормально, корисно, необхідно.



Книга І.В. Дроздова «Геннадій Шичко і його метод». Видання 1991 та 2012 рр.

Дитина поки що не п'є, тому що знає: їй ще не можна, вона ще мала. Це теж програма. Але як тільки малий відчує себе дорослим, він почне пити.

Люди народжуються природними тверезниками. І залишалися б такими, якби їх свідомість не спотворювалося помилковими поглядами, і були б щасливими. Згадайте: найщасливіша пора — це дитинство. Найщасливіша тому, що твереза. Я переконана у цьому.

У ті часи, коли на свято я випивала чарку-другу, а це було більше двадцяти років тому, я була коханою, кохала сама, а от щастя не було. Мозок, пригнічений алкоголем, породжував незадоволеність, розчарування, сутінкові стани — і це при тому, що пила я мало, дуже мало, так вважали оточуючі. Коли ж повністю перестала пити, свідомість просвітліла, повернулася юнацька піднесеність, щастя. І тепер, коли багато що минуло, — молодість, здоров'я вже далеко не те, зі смертю зустрілася, та так, що перестала її боятися, — я щаслива всупереч усьому. Адже щастя не пов'язане ні з багатством, ні з владою. Навіть влада над людьми нікого не зробила щасливим. Щастя — це коли щось хороше привносиш у світ, коли щось створюєш заради добра. Щастя всередині нас — це наше світосприйняття.

Я це спостерігала багаторазово. Коли найгірший пияк, який докотився до того, що, здавалося б, уже й рятувати нема кого, припинивши пити, раптом відроджувався. Очі сяяли, обличчя світилося. Людина випромінювала щастя.

Спостерігати подібні перетворення — також щастя. І обличчя Геннадія Андрійовича, пам'ятаю, розгладжувалося, він був щасливий, як мати, яка

народила дитя.

Здавалося б, як просто: щоб зробити людину щасливою, та й не її саму, а й усіх рідних і близьких, потрібно лише подарувати їй тверезість. А для цього всього-навсього треба перепрограмувати її свідомість, зруйнувати у мозку помилкові питтєві переконання і замінити їх тверезницькими. Але як?

Серйозну увагу Геннадія Андрійовича привернули до себе гіпноз і навіювання. Вивчаючи ці явища, спостерігаючи, як за допомогою навіювань, особливо у поєднанні з гіпнозом, вдається викликати найрізноманітніші зміни в організмі, Геннадій Андрійович



почав втілювати свої досягнення на практиці. Пацієнтів вистачало, а їхні прохання були найнесподіванішими.

Молода дівчина просить звільнити її від кохання до юнака, оскільки той не тільки не любить її, але й поводить з нею принизливо. Вона ж нічого не може з собою вдіяти: не маючи можливості побачити його, вона хоча б пройде або проїде повз його будинок, щоб подихати тим же повітрям...

Після проведеної з нею роботи, через тиждень, дівчина вигукнула: «Геннадій Андрійович! Я вільна! Вчора побачила, що він — цілковита нікчемність, і дивуюся, як я могла любити такого?»

Інша загубила сумку з ключами від квартири та документами. Попросила допомогти згадати, де вона могла її забути. День у неї видався повний клопотів, вона їздила з кінця в кінець по різних установах і уявлення не має, де могла залишити сумку. Під гіпнозом згадала все: як їхала в третьому номері трамвая, де зустріла знайомого, з яким зав'язалася жвава розмова, і як водій несподівано запропонував усім вийти з вагона, оскільки трамвай повертав у парк. Погода була жахлива, і її радувала парасолька, яку вона тримала в руках, а ось про сумку забула.

У трамвайному парку їй дійсно повернули втрачене.

Допоміг Геннадій Андрійович високому, сильному чоловікові, схожому на французького актора Жана Маре, подолати патологічний страх перед кабінетом зубного лікаря.

Швидко розлетілися чутки про Шичка, і люди йшли до нього.

(Переклад з рос.: О. Почекета.)

Далі буде)

У свімі

16.12.2014 У Ленінській бібліотеці (Москва) відбувся ювілейний вечір пам'яті Федора Углова, засновника сучасного тверезницького руху. Бібліотеці передано його раніше не опубліковані статті, нотатки і чорновик. — uglov-fund.ru

14.12.2014 «Тверезий Севастополь» провів вуличні змагання «за тверезість та спорт». — 0652.ua

10.12.2014 У місті Орел (Росія) міні-футболісти розіграють Кубок тверезості. — orelgrad.ru

09.12.2014 У Литві пропонують метод боротьби з п'яними депутатами парламенту: не платити їм зарплату. — delfi.lt

08.12.2014 80% жителів Каменська-Уральського (Росія) готові зустріти і прожити весь 2015 рік тверезо. — k-ur.ru

05.12.2014 Алкоголь у зоні АТО. Мовчати не можна: у зоні бойових дій — це біда... — radiosvoboda.org

05.12.2014 У Великій Британії засуджених за заподіяння шкоди під впливом алкоголю зобов'язують носити електронний «індикатор тверезості». — zib.com.ua

01.12.2014 Близько сотні парохій Коломийсько-Чернівецької єпархії УГКЦ мають «Золоті книги тверезості». — firtka.if.ua

25.11.2014 У Маріуполі введено чергові обмеження на реалізацію спиртних виробів та слабоалкогольної продукції. — marsovet.org.ua

21.11.2014 Білорусь: «Електронні сигарети — обмежити; енергетичні напої — заборонити» — запропонувала міжвідомча рада. — gp.by

20.11.2014 Українці віком до 30 років стали менше палити — повідомляє експерт з охорони здоров'я Тетяна Андреева. — unian.ua

20.11.2014 Уряд України вирішив знизити вартість акцизних марок на алкогольній й тютюнові вироби. — dsnews.ua

18.11.2014 У Казахстані тимчасово заборонили ввозити алкогольну продукцію з Росії. — zakon.kz

01.11.2014 У Таїланді пройшов 68-й всесвітній Конгрес міжнародної тверезницької організації IOGT. — intacso.ru

20.10.2014 Мінздрав Росії назвав алкоголь головною причиною скорочення тривалості життя чоловіків. — interfax.ru

17.10.2014 В уряді України хочуть заборонити спонсорство телепередач з використанням знаків, під якими випускають алкоголь. — apostrophe.com.ua

10.10.2014 Заборону продажу алкоголю з 23:00 до 10:00 запроваджено у Криму. — crimea.mk.ru

10.10.2014 Податкова міліція заявила про виявлення значних зловживань колишнім керівництвом ДП «Укрспирт». — rbc.ua

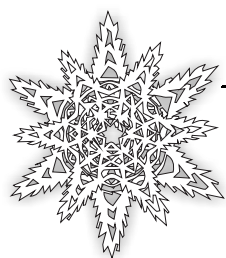
08.10.2014 У Великій Британії закривається остання тютюнова фабрика. — lenta.ru

30.09.2014 «Балтика» (Carlsberg) зупинила заводи у Челябінську і Красноярську (Росія) через падіння ринку. — news.rambler.ru

27.09.2014 «Не можна пити за кермом!» — зростає популярність об'яв на дорогах Японії. — inosmi.ru

25.09.2014 Франція уніфікує сигаретні упаковки. — euronews.com

25.09.2014 Міськрада Чернівців відхилила заборону продажу алкоголю вночі. — molbuk.ua



ГУМОР

БЕРЕЖІТЬСЯ ЗАРЯДКИ!

Ранкова зарядка — лиш на перший погляд найбезневинніша в світі річ. Чимало з вас колись пробувало робити вправи, а деякі навіть роблять це регулярно. Але ви не знаєте, які підводні камені вас очікують.

Так, зарядка сповнює тіло енергією, виникає така собі «ейфорія» — відчуття легкості в тілі, свіжості в голові, відчуття, що тобі під силу будь-які труднощі. Але...

У тих, хто робить ранкову зарядку регулярно, виникає залежність від неї. Навіть у фізичному сенсі у них починається ломка — змучені зарядкою м'язи нагадують про потребу в навантаженні — жоден зарядкозалежний не може пропустити ранкового тренування, не помітивши цього.

Мало того. Залежні від зарядки люди схильні прогресувати в своїй залежності. Починається все з зарядки, безневинної ранкової зарядки, а далі — пробіжки на стадіоні, плавання, а там, дивись, — і на серйозний вид спорту підсідають... Починають, наприклад, грати в бадмінтон чи футбол. А закінчитись це може геть трагічно — людина може потрапити в залежність від екстремальних видів спорту, потрапити в секцію єдиноборств тощо. Потім такі люди стрибають з парашутом, намагаються побити власні рекорди — і ламають собі руки-ноги. Ви ж не хочете лежати в гіпсі? Відмовтесь від зарядки, поки не пізно :)

* * *

Залежність від зарядки змінює соціальний статус та поведінку людини. Зарядкозалежні (або спортозалежні) люди відрізняються від звичайних законослухняних громадян. Так, лише подивіться — вони не звертаються до аптек і лікарень, не підтримують «національних виробників» (пива і цигарок) і не наповнюють бюджет. І взагалі, вони не поважають суспільні правила. Це антисоціальний прошарок суспільства.

Тому будьте обережні, адже зарядкозалежні (в тому числі — із вашого оточення) схильні вербувати новачків, розповідаючи, стільки всього дає їм спорт. Якщо ви вчасно не розпізнаєте вплив зарядкозалежного на ваше життя, ви ризикуєте **зберегти** своє здоров'я, фігуру й ясність думки надовго. Що тоді робитимуть дієтологи, фармацевти і політтехнологи? Ви хочете, щоб вони померли з голоду? Не робіть зарядки!

* * *

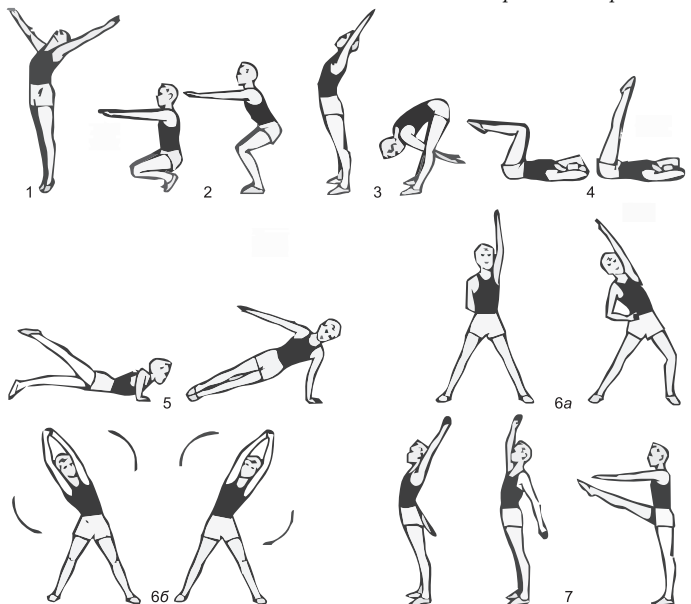
Як же розпізнати зарядкозалежних?

Передусім зверніть увагу на такі прикмети — рівна струнка постава, гордо піднесена голова, розправлені плечі, добре розвинені м'язи (особливо для чоловіків). Також зарядкозалежних можна впізнати за особливою поведінкою — так званою «спортивною» — пружинистою і легкою.

Одягаються зарядкозалежні не обов'язково у спортивні костюми — так було б надто легко їх розпізнати. Але зверніть увагу на їх взуття! Воно завжди зручне, міцне і носке. Адже чимало зарядкозалежних полюблюють довгі піші прогулянки. Мало того, деякі з них взагалі не користуються ліфтом — ви можете собі таке уявити?!

Бережіться зарядки. Бережіться спортсменів і зарядкозалежних. Диванчик біля телевізора — ось ваше справжнє покликання!

Ярослава Крешана



Комплекс вправ з «Популярної медичної енциклопедії», 1961 р.
Кожна вправа виконується 6–8 разів.

Успіх за нами!

Події, що відбуваються в Україні останнім часом, нікого не залишили байдужим: ні людей різних національностей, ні людей різної віри, ні багатих, ні бідних, ні дорослих, ні навіть школярів.

Одного разу на великій перерві кілька саме таких небайдужих школярів-восьмикласників затіяли розмову про останні події в країні¹. Переговоривши про все побачене по телебаченню й почуте по радіо, нарешті почали роздумувати над тим, хто ж у всьому винен та що потрібно зробити, щоб життя стало кращим, заможнішим, щасливішим.

В кожного, звичайно, була своя думка, але все ж таки всі прийшли до однієї, спільної: перш за все, ніхто не має права забувати, що ми — єдина держава, єдиний народ, якому нічого не треба ділити, сперечатися чи навіть вбивати один одного.

Денис сказав: «Потрібно, щоб весь народ жив, як одна сім'я».

Андрій заперечив: «Це ще спочатку важливо подивитися на те, яка то сім'я...»

Далі зав'язався досить серйозний діалог:

— Що ти маєш на увазі?

— Та нічого особливого. Просто сім'я повинна бути, як каже моя бабуся, путньою, а не безпутньою...

— А що входить у твоє поняття «путня сім'я»?

— Дуже просто: і діти, і батьки повинні любити, поважати, розуміти одне одного, допомагати у всьому. Батьки зобов'язані виховувати своїх дітей одночасно і в любові, і в строгості, інакше з них ніколи не виростуть у майбутньому справжні люди. А ще всі повинні вести здоровий і тверезий спосіб життя!

— Я не зрозумів: до чого у розмові про такі серйозні справи, про державу — тверезий спосіб життя?

— Ніяк не можу погодитися з тобою, що розмова про тверезий спосіб життя менш важлива й актуальна, ніж розмо-

ва про політику, державу, гідне життя. Адже все тут тісно взаємопов'язано: якщо люди спочатку почнуть менше пити, а потім остаточно всі добровільно виберуть тверезий спосіб життя, то ми станемо і щасливими, і багатими. Подумай сам: хіба можуть люди професійно і добросовісно трудитися, якщо вони люблять випити, або тільки й думають, щоб скоріше закінчився робочий день, аби вдовольнити свою найголовнішу потребу — випити якогось алкогольного «напою»??

— Певно, що такі не зможуть...



— А чи може бути добробут і в родині, і в державі, якщо люди не працюватимуть чесно і наполегливо?

— Звичайно, що ні!

— Скажи мені, чи можуть учні в школі, студенти в різних навчальних закладах, які почнуть випивати спочатку трішки пива (здавалося б, що в цьому поганого і страшного?!), потім вина, а далі, пристрасившись і до чогось міцнішого, — здобути гарну освіту, глибокі знання, які потім втілять у якусь добру справу?

— Безумовно, — ні!

— Чи закінчиться успішно в нашій країні боротьба зі злочинністю, якщо люди не перестануть пити, адже більшість злочинів, крадіжок здійснюють і дорослі, і діти у стані сп'яніння?

— Ну, мабуть, позитивних результатів тут чекати марно, бо як каже мій дідусь (а він і сам ніколи не пив, і батька мого так виховав, а тепер вже й мене цього вчить), що п'яний робить те, що на дурну голову збреше. А п'яна голова ніколи розумною не буває.

— А тепер дай мені, друже, відповідь на ще одне, останнє, запитання: чи будуть здоровими народжуватися діти, якщо їхні батьки будуть пити? Чи буде здоровим у майбутньому наш народ?

— Тепер я все зрозумів і остаточно з тобою погоджуюсь, даючи відповідь на твоє запитання: «Ні! Не буде ні здорового покоління, ні щасливого майбутнього, якщо всі люди не почнуть вести тверезий спосіб життя!»

— Радий, що в мене є справжній друг-однодумець! А хто ж, на твою думку, повинен все це зробити?

— Звичайно, що ми, всі разом! І ніхто не має права залишатися байдужим до цього, триматися осторонь! Кожен повинен почати роботу зі своїх друзів, знайомих, рідних... Тільки тоді, може, не так і швидко, люди змінять свої погляди на життя, на місце алкоголю в ньому, а змінивши погляди на життя — змінять поступово і самі життя. І тільки тоді заживуть всі в тверезій, багатій і щасливій державі. А ми з гордістю будемо казати: «Ми — українці! Ми не тільки найспівучіша і найпрацьовитіша, як про нас кажуть у всьому світі, а й найтверезіша нація!»

Продзвенів дзвінок, і друзі побігли в клас на урок, перед тим давши один одному слово, що починають свою роботу за тверезий спосіб життя серед друзів і знайомих вже із сьогоднішнього дня.

А справжні чоловіки, давши слово, завжди його дотримуються. Отже, успіх за нами!

Венгер Кристина,
лауреат Літературного конкурсу
«Ми за тверезе життя!»

¹ Оповідання написано у квітні 2014 року.

² Слово «напій», вжите щодо алкоголю, ми пишемо в лапках. Алкоголь, або етиловий спирт — легкозаймиста, безбарвна рідина з характерним запахом, що належить до сильнодіючих наркотиків (ГОСТ 1982 р.). Це сильнодіюча мутагенна нейротропна протоплазматична отрута, а ніякий не напій. Загальновживані терміни «спиртні напої», «алкогольні напої» є абсурдними і, більш того, шкідливими, оскільки приховують небезпеку вживання наркотика.

Запитуйте тверезницькі матеріали у вашому регіоні:

Київ: (063) 0654575
Біла Церква: (097) 9690403
Яготин: (099) 2259017
Вінниця: (067) 7266191
Козятин: (063) 6653813
Ладижин: (067) 7115678
Дніпропетровськ: (068) 4453749
Кривий Ріг: (093) 9393203
Житомир: (097) 7620349
Бердичів: (067) 7647875
Нов.-Волинський: (098) 5995189
Запоріжжя: (097) 7808330

Івано-Франківськ: (067) 7353589
Болехів: (093) 9497680
Луцьк: (050) 6271033
Камінь-Каширський: (096) 8709291
Львів: (093) 7277080
Дрогобич: (096) 6583376
Миколаїв (Львівськ.): (063) 7277733
Стрий: (096) 2039312
Червоноград: (095) 4959328
Одеса, Южне: (063) 9385262
Татарбунари: (067) 9922416
Полтава: (095) 8820439

Кременчук: (096) 3713462
Рівне: (096) 5733424
Здолбунів: (097) 8830805
Мізоч: (096) 5127755
Оржів: (096) 4940538
Суми, Глухів: (097) 8372233
Тернопіль: (098) 9234073
Хмельницький: (067) 3809025
Славута: (097) 2374547
Черкаси: (067) 4901159
Сміла: (095) 4214275
Чернівці: (098) 6161008

Пишіть нам: ukraina@tvereza.info

Розповсюджувачем газети «Твереза Україна» може стати кожен бажаний. Повідомте свою поштову адресу — і ми надішлемо Вам потрібну кількість примірників. Великі партії (понад 20 примірників) бажано замовляти завчасно.



Кожна мрія тоді дається разом з сирами, необхідними для її здійснення