

Сповідь невинного тверезника



Я не знаю всіх проблем та страждань «культурно» питущих людей та курців. Але вже те, про що я чув та бачив на власні очі, робить мене ще щасливішим, ніж я є.

Моя жінка ніколи не буде відсторонятися від мене через гидкий запах з мого рота від цигарок чи алкоголю, який обов'язково з'являється навіть при «помірних» дозах.

Тим паче моя жінка ніколи не буде тікати від мене, хмільного, босоніж по снігу, якщо в мене раптом не вистачить здоров'я «культурно» пити і зірвусь в запій.

Саме на мене, як на сильного чоловіка, мої жінці можна покласти в житті. Тому вона ніколи не ковтатиме слюзи, тягнувши мене, п'яного та важелезного, додому.

Тверезість кладе дрова в мою піч, м'ясо в каструлю, хліб – на стіл, кредит – державі, гроші – в гаманець, силу – в тіло, одяг – на спину, розум – в голову, достаток – в мою сім'ю.

Мої діти, дивлячись на мій приклад і приклад тверезої матері, гарантовано будуть тверезими. Не кажучи вже про якісь там наркотики...

Вони будуть на 1-2-3 бали краще вчитися у вищому навчальному закладі, ніж їх «культурно» питущі однолітки.

В них ніколи не буде сорому за вчинки, зроблені в компанії серед тих, кому вони хотіли б сподобатися, бо алкоголь не зробить з них посміховисько.

Вони будуть дихати на повні груди чистим повітрям лісу і відчувати всі запахи. Адже ця перевага курцям недоступна через пригніченість їх чутливих рецепторів.

Вони будуть насолоджуватись також справжнім смаком їжі, адже у питущих та курців з цим теж проблеми (про що ті й не підозрюють, бо зміни сталися поступово).

Мою доньку ніколи не з'валтують в туалеті пропитого і прокуреного нічного клубу, бо вона взяла від мене принцип: не залишатися в кампаніях, у яких з'являється алкоголь чи тютюн. Я спокійний за її майбутнє.

Мій син буде мати на декілька кілограмів більше м'язів, ніж його питущі та курящі однолітки. Буде швидше бігати, краще плавати, легко перенесе складнощі військової служби, коли піде боронити свою Землю. Я гордий за нього.

Він ніколи не відчує паніки від нестачі сигарет. Або страху перед захворюванням на рак рота, або, вибачте, на алкогольній-тютюнової імпотенції.

Ні я, ні мої діти ніколи не будемо «викашлювати» свої легені кожного ранку. І я від того щасливий.

Наш розум буде залишатися швидким та чистим. Ми будемо насолоджуватися правдою і нам не потрібно буде витратити свої життєві ресурси на виправдання шкідливих звичок або боротьбу з ними. Це і є справжня воля.

Як батькові, мені більше нічого в житті не треба.

...Як і всі, я помру, але смерть не перехватить мене на зльоті – я встигну насолодитися всіма періодами людського життя. Я довго буду корисний своїм дітям, онукам і правнукам. Мені буде що розповісти їм про світ, хоча й складний, та все ж чудовий.

Будьмо тверезі! Це незрівнянне щастя.

Маніфест ТВЕРЕЗОСТІ

*Твереза людина — щаслива сім'я.
Тверезі діти — здорове суспільство.
Тверезий народ — світле майбутнє!*

Тверезість належить до природних якостей людини, сім'ї, суспільства. Це збереження чистоти серця, чистоти розуму від поганих помислів і вчинків; спроможність дивитися на світ світлими очима. Тверезість забезпечується, в першу чергу, свободою від стереотипів про необхідність алкоголю, тютюну чи інших наркотиків в нашому житті.

Всеукраїнський рух «Твереза Україна» — це об'єднання людей та громадських організацій, які усвідомлюють критичний стан нашого наркотизованого суспільства і працюють заради утвердження і збереження тверезого способу життя.

Рух «Твереза Україна» є позаполітичним (не підтримує будь-які політичні партії і не закликає до супротиву державній владі), позарелігійним (не торкається питань релігії) і некомерційним (не має на меті отримання прибутку).

Тверезницький рух пропагує, але нікому не нав'язує тверезий світогляд. Метод тверезницького руху — про-світа, тобто надання науково обґрунтованої інформації про тверезість та її антиподи: алкоголь, тютюн та інші наркотики.

Кожна людина має право отримати правдиву інформацію про тверезість та одурманювання, щоб мати можливість зробити свідомий вибір: на користь здорового і тверезого, або ж нездорового і нетверезого життя.

Вживання алкоголю і тютюну несумісне з повноцінним життям здорової людини. Алкоголь і тютюн руйнують сім'ю, підривають суспільні стосунки і є основними причинами деградації нації.

Тверезий світогляд, при якому природний, тверезий стан особистості усвідомлюється як одна з найголовніших людських цінностей, — єдина альтернатива запрограмованості на вживання алкоголю чи тютюну.

Тверезе застілля, тверезе повсякдення і тверезі свята — це набагато краще, ніж регулярне самоотруєння й злочинні ритуали алкогольного застілля, під час яких у свідомість дітей закладається хибний образ щасливого проведення часу.

Особистий приклад кожного переконаного тверезника, його тверезе життя — ось міцний фундамент, на якому ґрунтується могутній тверезницький рух, з якого розпочинається відродження України.

ТВЕРЕЗІ ВІСТІ

ЗАПОРІЖЖЯ

1 січня рух «Тверезе Запоріжжя» започаткував традицію проведення щотижневих масових пробіжок. На першу пробіжку зібралось близько 25 чоловік. Незважаючи на мокрий сніг, дистанцію довжиною у 2 км. було подолано. На другу, різдвяну пробіжку, яка відбулася 8 січня, зібралось вже вдвічі більше бажаючих.

taras.rybalko@gmail.com

ЛЬВІВ

19 січня представники тверезих організацій міста показали приклад здорового способу життя: тверезницьке загартування біля джерела поблизу Високого замку. Наступного дня на місцевому телебаченні головний лікар обласного лікарсько-фізкультурного диспансеру Степан Серета сказав, що рух за тверезий здоровий спосіб життя поступово набирає обертів і має шанс стати візитівкою міста Львова.

ms.telenchs@mail.ru

СУМИ

25 січня о 17:00 біля пам'ятника Тарасу Шевченку відбувся флешмоб «Алкоголь вбиває». Близько 20 чоловік розійшлись один від одного і через деякий проміжок часу почали падати на землю.

i.gannenko@yandex.ua

ЛЬВІВ

6-9 лютого у Військової ліцеї імені Героїв Крут, Військовій академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного та в Автомобільно-дорожньому коледжі Національного університету «Львівська політехніка» пройшли лекції з собріології Юрія Григоровича Оробця.

ms.telenchs@mail.ru

КИЇВ

18 лютого на Майдані Незалежності пройшов флешмоб «Алкоголь вбиває»: рівно о 13:00 близько 150 чоловік раптово впали на сніг, аби привернути увагу до проблеми алкоголізації суспільства.

7477874@gmail.com

ЖИТОМИР

8 березня громадська організація «Тверезий Житомир» провела в центрі міста масштабну акцію «Святкуй без алкоголю», направлену на отверезнення суспільства.

smithpavel@mail.ru

ТЕРНОПІЛЬ – ЛЬВІВ

19–23 березня Ю. Г. Оробець провів курс лекцій з собріології для студентів Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка, а також Національного університету «Львівська політехніка», Університету фізкультури, учнів СШ № 21 та державного будівельного коледжу у Львові.

ms.telenchs@mail.ru

ЧЕРНІГІВ

20 березня про тверезість почули учні двох сьомих класів школи № 7. Це вже 22-а зустріч активістів «Тверезого Чернігова» зі школярами міста та області. Тверезники виступають і на батьківських зборах, поширюють тверезницькі листівки, брошури, диски.

grey_tu@mail.ru

СІМФЕРОПОЛЬ

21 березня координатор «Тверезої України» в Криму, кандидат медичних наук Сергій Валерійович Козуля виступив на конференції «День лікаря-нарколога» у Кримському республіканському наркодиспансері, де розповів про досвід руху «Твереза Україна» у пропаганді тверезого способу життя.

sergiykozulya@list.ru

ЗАПОРІЖЖЯ

22 березня біля ТЦ «Україна» відбулася акція «Відіжмись». 17 учасників (в т. ч. 2 дівчини) провели показову розминку і марафон з присідань і віджимань, після чого залучали до змагань перехожих. Роздано кілька сотень листівок «Тверезість — це здорово», «алкоголь руйнує ДНК» і «10 причин повністю відмовитися від алкоголю».

taras.rybalko@gmail.com

Є люди, які, ніби палаючі метеори, залишають після себе шлейф хороших справ, будучи прикладом самовідданого служіння народу. Такою особистістю, безперечно, є Анфіса Федорівна Миролубова.

Їй довелося пережити багато чого: війну, втрату найближчих людей, голод... Але серед біди, горя і особистих трагедій ця жінка зуміла не просто вижити, але й у багато разів примножити скарби своєї душі. Забувши про власне благополуччя, вона присвячувала себе своїм дітям, двоє з яких були прийомними, встигаючи при цьому активно займатися громадською діяльністю.



Люди, які ніколи не згасають

Анфіса Федорівна Миролубова народилася 30 серпня 1918 року в Свердловській області на Уралі. У сім'ї крім неї було ще дві дочки. Батько працював на шахті, мати займалася вихованням дітей.

Закінчивши у 1938 році педагогічне училище, Анфіса Федорівна все життя займалася педагогічною діяльністю.

За спогадами сучасників вона була жінкою дуже товариською, діяльною й наполегливою в досягненні своїх цілей. А основною метою її життя можна назвати боротьбу за тверезість.

Близькі люди відгукуються про неї як про людину дуже добру та чуйну. Мало думаючи про себе, вона дбала про оточуючих, надаючи моральну, фізичну і навіть матеріальну допомогу нужденним. Ті, хто знав А. Ф. Миролубову особисто, розповідають, що вона була людиною харизматичною і вміла знайти підхід до чиновників. Між тим, як людині чесній, відкритій і довірливій, їй була властива душевна простота.

Роки війни Анфіса Федорівна провела на Уралі. 22 червня 1941 вона зробила такий запис у своєму щоденнику:

«Люди відпочивали в парках з дітьми та сім'ями на берегах озер і річок Уралу. В 12:00 дня по радіо могутній голос Левітана сповістив: у 4:00 ранку Німеччина розпочала війну... Жах охопив усіх. Здавалося, що сонце здригнулося від звістки... В душі залягла печаль і тривога – передчуття наближення біди».

Чоловік Анфіси Федорівни, вірний друг її життя, був мобілізований на фронт у 1942 р. і в 1943 році загинув, звільняючи Україну. Поховали його під Дніпропетровськом. У червні цього ж року трагічно загинув їхній семирічний син. Після закінчення війни А. Ф. Миролубова

переїхала до Києва. Збереглися деякі з її спогадів про той час:

«У 1943 році 6 грудня мій чоловік в віці 34 років був поранений і помер від ран у Дніпропетровській області... Горе, біда, безпросвітність України покликали мене. У 1945 році, 29 травня ступила моя нога на землю пораненого війною Києва – німого свідка жахів воєнних років. Побачила я величну красу квітучих каштанів. Все побачене тоді збережеться до останніх днів мого життя».

У записках Анфіси Федорівни є віршовані рядки, написані пізніше, коли вона вже займалася тверезницькою діяльністю, озаглавлені «До Дня Перемоги»:

*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...*

Переїхавши до України, А. Ф. Миролубова працювала викладачем російської мови у ремісничому училищі. В 1951 році у неї народжується дочка у другому шлюбі, а пізніше вона бере на виховання маленьку дівчинку – однопіткою своєї дочки. Рідна мати відмовилася від неї, а чутливе серце чуйної жінки глибоко сприйняло знехтуване чуже життя, і вона прийняла дівчинку до себе в сім'ю. Більше того, через деякий час Анфісі Федорівні знову судилося взяти на виховання другу дитину тієї ж жінки. Це був кволий хлопчик, нещасне створіння, до долі якого вона, звичайно ж, не змогла залишитися байдужою. Даруючи маляті свою теплоту і турботу, вчила його розуміти світ, любити

людей, відчувати прекрасне. Хлопчисько ріс, одужував, вбираючи кращі риси своєї прийомної матері.

Таким чином, всі свої молоді роки Анфіса Федорівна присвятила сім'ї, виховуючи трьох дітей одна.

Постійно працюючи з підлітками, вона, безумовно, бачила, якої шкоди завдає людям алкоголь і до яких трагічних наслідків це призводить.

У 1971 році вже немолода активістка прийшла до відомого в республіці лікаря-нарколога Олега Васильовича Комарова і запропонувала свої послуги громадської помічниці. Будучи натурою діяльною, вона вела патронажну роботу серед алкоголіків: допомагала їм повернутися на роботу після лікування, адже таких людей повертати на роботу не хотіли; намагалася помирити тих, хто повернувся з диспансеру, з їх сім'ями; повернути до диспансеру тих, хто зірвався.

Поступово, розширюючи коло діяльності, Анфіса Федорівна пропонувала свою допомогу в інших диспансерах міста. Так, вона зверталася в диспансер Едуарда Леонідовича Яблонського і в міській диспансер. Проводила значну профілактичну роботу в витверезнику житлового масиву Нивки.

Для реабілітації тих, хто пройшов курс лікування, доводилося звертатися у велику кількість інстанцій (райвиконкоми, міськом, партійні організації, Кабінет Міністрів). Але завдяки своєму комунікабельному і наполегливому характеру громадська діячка скрізь знаходила керівників, які співчували, і навіть згодом допомагали.

Анфіса Федорівна листувалася з небайдужими людьми з інших радянських республік. Відвідуючи різноманітні з'їзди та конференції, присвячені питанням тверезницького руху в інших містах країни, вона познайомилася з такими відомими вченими-тверезниками як Федір Григорович Углов (Ленінград), Володимир Георгійович Жданов (Новосибірськ).

На одній з найбільших міжнародних конференцій, яка завдяки надзвичайним організаційним зусиллям Анфіси Федорівни відбулася 11 травня 1993 року в Києві, вона познайомилася з норвезькими представниками боротьби за тверезість. Це були містер Олстер з міжнародної асоціації тверезості Норвегії і Ерік Енсл з організації «Армія порятунку».

У 1980 році О. В. Комаров заснував у Києві так звану «школу тверезості». Учні цієї школи набиралися з числа осіб, які проходили курс добровільного лікування у наркологічних закладах.

Але навіть пройшовши курс реабілітації, люди, що звільнилися від алкогольної залежності, знову потрапляють в оточення питущих. Будучи не в змозі встояти перед спокусою, в більшості випадків вони спиваються знову.

Саме з метою формування тверезого соціального середовища створюється така школа. В цьому ж році від школи відділяється клуб тверезості, названий «Аметист». До нього відходять функції роботи з особами, які пройшли курс протиакольного лікування і потребують моральної та психологічної підтримки.

Анфіса Федорівна як заслужена активістка ради профілактики при Подільському медвитверезнику м. Києва, будучи вже в пенсійному віці, очолила цей клуб. Він об'єднав всі тверезницькі організації міста.

Згідно з положеннями статуту клубу, його членами могли стати всі бажаючі, які

не вживають алкоголю і стоять на позиції свідомої тверезості.

Діячі київського клубу тверезості спочатку збиралися у скромному приміщенні на вулиці Тешебаєва. Пізніше виконкомом міської ради клубу було виділено двокімнатну квартиру у будинку на вулиці Салютній.

Тим, хто повернувся до тверезого життя, клуб надавав допомогу в працевлаштуванні, вирішенні виробничих і побутових конфліктів, налагодженні взаємин у трудових колективах. Сімейна рада клубу проводила індивідуальну виховну роботу в неблагополучних сім'ях. Організовувалися спільні виїзди працівників медвитверезника з клубом тверезості на антиалкогольні заходи у колективи трудящих.

Для організації дозвілля членів клубу свої послуги запропонував директор танцювально-концертного залу «Юність», заслужений артист УРСР Г. Н. Чапкіс, теж прихильник тверезого способу життя.

У дні народження та на свята у клубі сервірували столи, грала музика, було чути шум, веселощі, сміх, жарти, у вальсі кружляли пари... І все це – без алкогольних виробів.

Однак, клуб «Аметист» в своїй діяльності не обмежувався тільки організацією дозвілля тверезників. Мета його створення – забезпечення закріплення результатів лікування колишніх алкоголіків – розширювалася зі вступом у члени клубу значного числа людей, тверезих за переконанням.



А. Ф. Миролубова на робочому місці.

Це означає, що клуб тверезості став популярним і серед киян, які ніколи не страждали від алкогольної залежності.

Активісти клубу проводили в місті широку антиалкогольну агітацію і тверезницьку пропаганду. Неабияка увага приділялося підростаючому поколінню. Дітьми клубу був створений дитячий ляльковий театр «Джерельце». Готувалися і проводилися тверезі весілля.

Члени клубу залучалися до спільних рейдів з контролю виконання правил торгівлі алкогольними виробами. Суттєвий внесок у розвиток клубу зробив полковник міліції Віктор Іванович Суковенко – активний борець за тверезість і здоровий спосіб життя.

Доброта, чуйність, самовіддача, жертвність, тверезий розум – все це далеко не повний перелік тих позитивних якостей, якими володіла ця видатна жінка. Більша частина її життя була присвячена громадській діяльності. Адже існують люди, які не гаснуть...

В останній рік життя важка хвороба прикувала керівницю клубу тверезості до ліжка. Але, навіть перебуваючи в лікарні, вона знаходила сили для підтримки тих, хто потребував допомоги, а лікарняна палата перетворилася на штаб-квартиру товариства тверезості «Аметист».

17 січня 1999 Анфіса Федорівна пішла з життя, але справа, розпочата нею, продовжує жити.

А. О. Грінченко

Редакція вдячна за надані матеріали Надії Вікторівні Моїсеєнко, дочці Анфіси Федорівни, а також Світлані Петрівні Буровій, Анні Миколаївні Резніковій та Олександрі Васильовичу Ейсфельду.



Кінець 90-х. На цьому з'їзді Анфіса Федорівна присутня вже будучи важко хворою...

