

ЧЕСНІСТЬ ПЕРЕД САМИМ СОБОЮ

Наприкінці щоденників ти дуже часто відповідаєш на запитання: На який час я вирішив/ла відмовитися цькувати себе алкогольною та тютюною отрутою? Далі ти пишеш, що хочу бути тверезим. Таке твердження можна розглядати у трьох варіантах:

Варіант перший: Я «хочу», але це лише на словах. Насправді я це говорю (і усвідомлюю це), щоб заспокоїти своїх рідних, чи дружину, щоб не розлучилася і т.д., тобто. я свідомо обманюю їх (див. у словнику непитущого, щоденник №14, термін «свідомо п'є алкоголік»).

Варіант другий: Я «хочу» і вірю в це, як свято вірить алкоголік, що після чергової пиятики він «зав'яже». Один розбійник так молився Богові: «Врятуй мене Господи від пограбувань, вбивства та розбоїв». А сам усередині казав: «Але не зараз Господи, пізніше. Я ще так мало накрив...» (див. у словнику «алкоголік, що не свідомо п'є»)

Варіант третій: Я хочу відмовитися вживати алкоголю та тютюнову отруту, і я насправді цього хочу. Я чесний перед самим собою (див. у словнику «розсудливий непитущий», «свідомий непитущий»).

ПІСЬМОБОГУ

Не бійся Господи, я з тобою.

Антон, 4 роки

Ісус Христос ти знаєш, що я чесно хочу кинути пити, але знову у мене нещодавно був запою, і я навіть ударив матір і втік з дому від дружини на кілька днів. Я прошу тебе, допоможи мені, моїх сил не вистачає. Я розумію, що треба змінювати свої переконання, але я слабкий Господи, допоможи мені. Мабуть, я такий грішний, що сатана сильніша за мене. Я підняв руку на матір, а за це за твоєму стародавньому закону мене повинні були зрадити смерті. Але я живу, бо ти даєш мені шанс покаятися. У матері й дружини я вже вибачився, прости і Ти мене Ісус Христос. Допоможи мені, я чесно хочу відмовитися від чарки, яку мені простягають біси. Слава Тобі, Господи.

Андрій

Привіт Олександрє! (Олександр був інструктором Андрія) Так, я пам'ятаю, як писав цей лист до Бога і дуже щасливий, що його вставили у програму. Ти ж тоді мені написав, щоб я протягом трьох місяців ходив на сповідь і причастя двічі на тиждень. З того часу життя моє змінилося, не п'ю вже більше трьох років. Ось що означає благодать Христа. А без цієї допомоги я зараз навіть не знаю, як інші живуть і відмовляються від спиртного, та й взагалі живуть. Я й зараз щотижня пишу Христові листа. І ось, що я помітив, у звичайній молитві у мене рідко з'являються сльози. А ось сяду писати листа Богові, і одразу сльози з очей, так іноді реву, що трясє всього від ридання, так що я їх ледве стримую, щоб не було чути дружини та дітей. Дякую за все, Слава Богу. З повагою Андрій.

Здравствуй Господь!

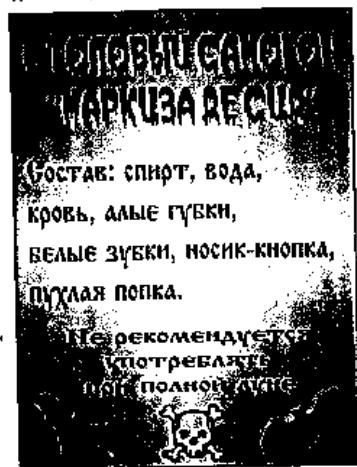
Вот уже несколько дней я пытаюсь
разобраться в своих мыслях, но пока
выразить их словами у меня не
получается. Я знаю, что всё осознаю и
хочу описать свою жизнь словами.
Я знаю, что Бог есть, я верю Ему
и очень хочу, чтобы люди тоже
поверили в Истину. Я думаю, что
без веры нельзя жить, иначе
человек не живет, а просто
существует....

3 дня назад я попросила у Бога
немного силы, чтобы преодолеть
страх и выжить. И Он
воздал мне это. За 3 дня я по-
настоящему выжила, не испытывая
при этом даже боли.
Я благодарна Господу за эту
неведомую силу, и мне казалось,
что Он шепчет на меня, и я
была счастлива! Теперь я знаю,
что в самые трудные моменты
Господь не оставит нас! Нужно
только верить Ему и общаться с Ним!

С уважением

Ана

**Яким Богам поклоняються
отрутовиробники та отрутні?**



**Як можна боротися з рекламою
алкогольної та тютюнової отрути вже зараз?**

Закон Тюменської області

**«Про додаткові заходи щодо захисту
моральності та здоров'я дітей у Тюменській області»**

Прийнято обласною Думою 18 квітня 2002 року

Цей Закон відповідно до Конституції Російської Федерації, Федерального закону «Про основні гарантії прав дитини в Російській Федерації», інших нормативно-правових актів Російської Федерації та Тюменської області визначає додаткові заходи, спрямовані на забезпечення здоров'я, фізичної, інтелектуальної, моральної та психічної безпеки дітей у Тюменській області, а також встановлює нормативи розповсюдження продукції, яка не рекомендується дитині для користування до досягнення нею віку 16 років.

Стаття 1. Державна політика Тюменської області у сфері захисту і здоров'я дітей.

Захист та зміцнення моральності та здоров'я дітей проголошується одним із пріоритетних напрямів державної політики Тюменської області.

У зазначених цілях органи державної влади та місцевого самоврядування Тюменської області вживають неухильних заходів щодо охорони норм суспільного життя, моралі та традиційних цінностей, що становлять невід'ємну частину історичного та культурного надбання Росії та Тюменської області, виховання дітей у дусі патріотизму, поваги до старшого покоління, пропаганди здорового та соціально корисного способу життя, розвитку дитячих та молодіжних культурно-дозвілових організацій.

У Тюменській області підтримується та заохочується діяльність громадян, підприємств та організацій, спрямована на досягнення цілей, передбачених цим Законом.

Стаття 2. Основні поняття.

У цьому Законі під продукцією, яка не рекомендується дитині для користування до досягнення нею віку 16 років, розуміється:

- 1) друкована продукція, аудіо- та відео продукція, інша продукція, що містить відомості, здатні завдати шкоди здоров'ю дитини, моральному та духовному її розвитку, що пропагує насильство та жорстокість, порнографію, антигромадську поведінку;
- 2) друкована продукція, аудіо- та відео продукція, інша продукція, що містить відомості про алкогольну продукцію, пиво, тютюнові вироби, а також їх виробників, спрямовані на формування у неповнолітніх уявлення про нешкідливість даної продукції, а також порушення у неповнолітніх бажання вживати дану продукцію.

Стаття 3. Нормативи розповсюдження в Тюменській області продукції, яка не рекомендується дитині для користування до досягнення нею віку 16 років.

1. Продукція, зазначена у підпункті 1 статті 2 цього Закону, не повинна:
 - розміщуватись ближче 500 метрів від будівель та прилеглих територій дитячих, навчальних, медичних, спортивних, культурних, релігійних організацій, а також на будинках та у приміщеннях названих організацій;
 - розміщуватись на транспортних засобах;
 - розміщуватись та використовуватись при проведенні громадських та видовищних заходів у Тюменській області;
 - містити пряме звернення до осіб, які не досягли віку 16 років;
 - поширюватись будь-якими способами без дотримання інших нормативів, встановлених чинним законодавством.

Продукція, зазначена у підпункті 1 статті 2. не може поширюватись особами, які не досягли віку 16 років.

2. Продукція, зазначена у підпункті 2 статті 2 цього Закону, не може поширюватись у межах (рисі) міст та інших поселень Тюменської області у будь-якій формі (тексти, графічні елементи, логотипи, голограми та ін.) та за допомогою будь-яких способів та засобів за винятком поширення їх у спеціалізованих періодичних друкованих виданнях, соціальній та організаціях, здійснюють діяльність із виробництва та обороту цієї продукції, з дотриманням вимог, встановлених федеральним законодавством.

Стаття 4. Заборона нанесення написів, зображень, що суперечать загальним принципам моралі та моральності.

Забороняється нанесення написів, зображень, що суперечать загальним принципам моралі та моральності (нецензурних та образливих слів та виразів, зображень еротичного та порнографічного характеру, зображень та написів, що містять заклики до населення або антигромадської поведінки, а також пропагують куріння). , за допомогою будь-яких засобів на будь-яких поверхнях (вітрини, стіни будівель і споруд, паркани, тротуари) на межах (рисі) міст, інших поселень Тюменської області.

Стаття 5. Експертна комісія з оцінки відомостей продукції, здатних заподіяти шкоду здоров'ю, моральному та духовному розвитку дитини.

Для оцінки відомостей та продукції, здатних завдати шкоди здоров'ю, моральному та духовному розвитку дитини, органом виконавчої влади Тюменської області може створюватись експертна комісія.

Порядок формування та діяльності експертної комісії визначається Губернатором Тюменської області.

Стаття 6. Органи, які забезпечують виконання цього Закону.

Виконання цього Закону забезпечують органи виконавчої влади Тюменської області, органи місцевого самоврядування, підрозділи міліції громадської безпеки, народні дружини відповідно до чинного законодавства у межах своїх повноважень.

Громадяни та громадські об'єднання у разі виявлення порушення вимог цього Закону мають право спрямовувати обов'язкові для розгляду звернення до органів, зазначених у цій статті.

Стаття 7. Відповідальність за невиконання вимог цього Закону.

За невиконання вимог цього Закону юридичні особи чи громадяни відповідають відповідно до чинного законодавства.

Стаття 8. Набрання чинності цим Законом.

Цей Закон набирає чинності через 10 днів із дня його офіційного опублікування.

Губернатор Тюменської області С. Собянін

3 травня 2002 р. №15, м. Тюмень.

Отже, закон прийнято обласною (Тюменською) Думою та затверджено Губернатором Тюменської області.

Отже, твоя задача полягає в тому, щоб написати листи своєму Губернатору і до своєї обласної Думи (до комітету із соціальної політики). Дізнайся по телефону (09) їх адреси та терміново надсилай листи. Це перше, що треба зробити давно. І друге, зроби копію підписного листа до обласної Думи та Губернатора та збери підписи у своїх знайомих, друзів тощо. і вийшли за тими самими адресами з копією закону Тюменської області. Закон Тюменської області ухвалювався саме так, тобто. за допомогою підписних аркушів та демонстрацій з плакатами «ТІЛЬКИ ТВЕРЕЗНА РОСІЯ СТАНЕ ВЕЛИКОЮ». Ти хочеш, щоб твоя Росія стала Великою? Тоді збери підписи!

Губернатору _____ області ПІБ _____

В обласну Думу _____ області

(У комітет із соціальної політики)

Ми, що нижче підписалися, вимагаємо прибрати рекламу тютюнових та алкогольних виробів з вулиць нашого міста та області.

ПІБ	Адреса	Підпис

"Третя світова війна

Цілі тютюнової «війни» схожі з цілями більшості звичайних воєн: захистити країни від агресії та поневолення, врятувати людей від каліцтва та смерті, повернути землі для вирощування продовольства, покращити стан економіки та захистити довкілля. Однак уряди країн, що розвиваються, часто надто зайняті іншими війнами – в галузі охорони здоров'я або інших аспектів суспільного розвитку (наприклад, вирішення проблем високої дитячої смертності або поширення заразних хвороб). Лише дуже мало хто з урядів цих держав мають досвід боротьби з цією новою епідемією, і кількість курців у країнах зростає; це відбувається з низки причин:

- До 2025 р. у світі з'явиться ще 3 мільярди людей, в основному в країнах, що розвиваються; відповідно, курців також побільшає навіть за збереження нинішнього рівня споживання тютюну.
- Дедалі більше молодих людей, особливо дівчат, починають курити.
- Зростання наявного доходу робить сигарети доступнішими.
- Транснаціональні тютюнові компанії активно протидіють запровадженню контролю над тютюном.
- Фінансування просвітницької роботи про шкodu куріння в країнах, що розвиваються, є мінімальним або взагалі відсутнім.
- Багато курців у країнах, що розвиваються, неписьменні, живуть у віддаленій сільській місцевості, і таким чином їх вкрай складно інформувати з питань охорони здоров'я.
- Незважаючи на похмурі прогнози, поступово створюються системи, які призведуть до скорочення нинішньої епідемії. Наприклад, 10 років тому в азіатсько-тихоокеанському регіоні заходи щодо контролю над тютюном не були реалізовані практично в жодній країні, що розвивається. В даний час у всіх цих країнах ведеться просвітницька робота в галузі охорони здоров'я; у більшості країн створено національні організації, що координують роботу щодо запровадження контролю над тютюном; у багатьох країнах прийнято відповідні законодавчі акти.
- З 30 мільйонів дорослих людей, які щорічно помирають у світі, 3 мільйони помирають через тютюну. На підставі сучасних тенденцій можна зробити висновок, що приблизно до 2025 р. це число збільшиться до 10 мільйонів осіб, з яких 7 мільйонів припаде на країни, що розвиваються.
- Чистий економічний баланс тютюну є фундаментально негативним: витрати на лікування у зв'язку зі смертністю та інвалідністю перевищують оціночні цифри економічної вигоди, яку отримують виробниками та споживачами, як мінімум на 200 мільярдів доларів США на рік; третина цих втрат припадає на частку країн, що розвиваються.
- В даний час в країнах, що розвиваються, проживає близько 800 мільйонів курців, і це число зростає. За деякими оцінками, в країнах, що розвиваються, курить близько 50% чоловіків і майже 10% жінок.
- Куріння в період вагітності суттєво знижує вагу новонароджених, а низька вага тісно пов'язана з дитячою смертністю та хворобами.
- Діти курців батьків значно частіше страждають на гострі респіраторні інфекції та астму.
- Реклама тютюнових виробів у країнах, що розвиваються, спрямована в першу чергу на жінок і молодь.

Захистимо свою країну

Багато людей думають і гадають про початок третьої світової війни. Для нас із тобою це питання давно вирішене. Третя світова давно йде. Запам'ятай цифру з 30 мільйонів дорослих людей, які щорічно вмирають у світі, 3 мільйони вмирають через тютюну, тобто. 10%. Метою будь-якого народу є зберегти свою країну від ворога, захистити своїх дітей, дружин, матерів. Це так само метою і завданням будь-якого уряду. Але ворог, з яким ми зараз боремося, приходить і як звичайний ворог з чужої території у вигляді іноземних компаній, який тільки на рекламу в США витрачає 6 мільярдів доларів! Та ще й власні «рідні» вороги. Ось і залишилися ми з тобою наодинці проти такої машини. Висновок із цього лише один – об'єднати зусилля всіх людей, але починати треба саме з себе. Йде «третя світова» війна, настав час тобі вирішити, з ким ти на цій війні. Ось що пише у передмові автор «Канадської тютюнової війни»

«Мене часто запитують, чому я так цікавлюсь проблемою контролю над тютюном. У 1988 р., коли я навчався на першому курсі юридичного факультету Університету Торонто, на семінарі з конституційного права нашої групі дали завдання підготувати доповідь на тему, чи є законопроект про заборону реклами тютюну порушенням положення Канадської хартії права і свободи про свободу вираження. У ході наукової роботи над доповіддю я виявив, що в Онтаріо особам молодше 18 років продаж тютюну заборонено. Мені було тоді 23 роки, я зовсім нещодавно сам був підлітком, і завжди вважав, що мінімальний вік встановлено у 16 років. Однак цей закон не виконувався; насправді, це було знушенням з права. І ось ми, кілька студентів, вирішили створити громадську групу, щоб спробувати якимось змінити ситуацію. Ми назвали нашу групу «Студентський рух за обмеження тютюну» (СДОП).

Коли ми навчалися на другому курсі, члени СДОП направили кілька підлітків до 30 кіосків фірми Shoppers . Drug Mart в Оттаві та Торонто. Виявилося, що 25 із 30 кіосків порушили закон і продали цигарки покупцям, які не досягли встановленого віку. Ми вибрали саме цю фірму, оскільки вона належить компанії Imasco Ltd. , яка володіє також компанією Imperial Tobacco . Потім група СДОП направила неповнолітнього підлітка до кіоску Shoppers в Ітон-Центрі Торонто, і четверо студентів юридичного факультету засвідчили, що йому вдалося купити там сигарети. Через кілька днів ми подали позов до суду і розповіли про вжиті нами дії на прес-конференції. Ми заявили журналістам, що цей закон не виконується, але його виконання необхідно забезпечити, оскільки практично всі курці починають курити саме у віці 13-19 років. Максимальний штраф порушення цього закону становить 50 доларів; ця сума була встановлена в момент ухвалення закону провінцією Онтаріо в 1892 р., і жодного разу з того часу не збільшувалася. За нашим позовом суд засудив Shoppers Drug Mart до штрафу у 25 долларов; це викликало численні відгуки у пресі та призвело до того, що незабаром розмір штрафу за продаж тютюнових виробів неповнолітнім було збільшено.

У наступні роки я став активніше займатися питаннями просування антитютюнового законодавства – і як доброволець, і як співробітник Канадського ракового суспільства (КРО) (Canadian Cancer Society , CCS), і як консультант низки інших організацій. Чим більше я дізнавався про проблеми, пов'язані з тютюном та з діяльністю тютюнових компаній, тим більше переконувався у необхідності вжити рішучих заходів. Кілька разів я переходив на іншу проблематику, але щоразу знову повертався до антитютюнової діяльності. Як і багато інших людей, які займаються питаннями боротьби з тютюном, я виявив, що чим більше дізнаєшся про діяльність тютюнової галузі, тим непереборнішим стає бажання постійно боротися з нею. Хочу внести повну ясність: ця книга написана переконаним супротивником тютюнової галузі. Я, як і раніше, активно беру участь у русі за введення контролю над тютюном».

Роб Каннінгхем, 4 вересня 1996 р.

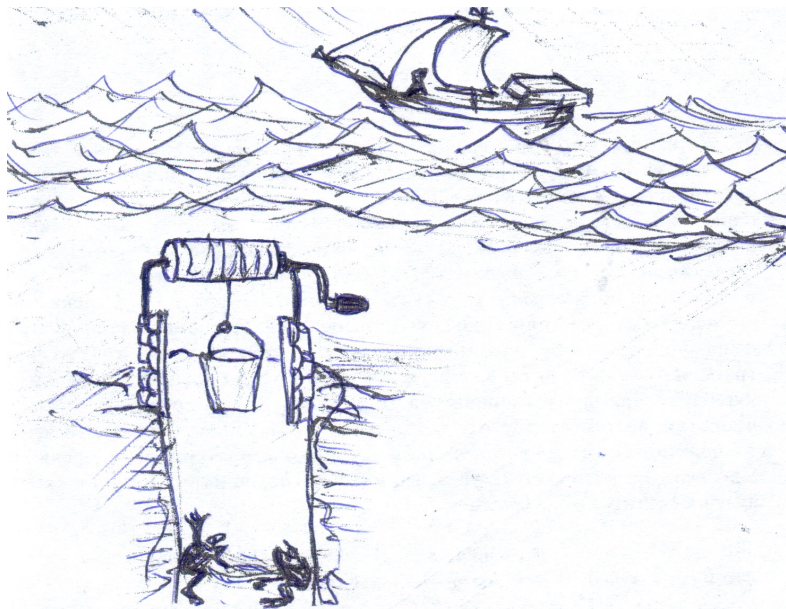
У Росії також є закон, який забороняє продаж цигарок особам, які не досягли 18-річного віку. Чи виконується цей закон? А коли ти бачиш, як молоденькі дівчата безкоштовно роздають цигарки на вулицях, ти гадаєш, вони не дають ці сигарети 15-16-річним? Зрозумій, так само вони дають цю отруту і твоїй дитині. **Захищай свою дитину!** У клубі домовися з кимось, і надішліть неповнолітнього до кіоску, де продають цигарки. Якщо йому продадуть цигарки, складіть акт, запросіть понятих та подайте на цей кіоск позов до суду. Так само роби і щодо тютюнової компанії, яка приваблює молодих дівчат для реклами тютюнової отрути. У твоє завдання ще входить й отримання інформації про алкоголь, тютюн, наркотики в інших виробках, знати, що крапля нікотину вбиває коня несерйозно. Розширюй свій кругозір!

П Р І Т Ч А про величезне море

В одному колодязі все життя прожила одна жаба, вона відштовхувалася лапками від одного краю стінки і повільно, блаженствуючи, пливла до іншого... Раптом у колодязь упала зверху інша жаба і стала щосили дертися нагору.

- Куди ти так поспішаєш? Залишайся тут, дивись який тут простір, - сказала господиня колодязя.
- Я живу біля моря, це простір.
- А воно велике – це море?

- Звісно, велике.
 - Ну, яке велике? Чи в десять разів більше цієї криниці?
 - Та ні, воно дуже велике.
 - Що, в сто разів чи більше?
 - Та ні, воно дуже величезне...
 - Невже у тисячу разів більше?
 - Та ні, воно таке величезне, таке величезне, таке величезне як...
- Вона так і не змогла пояснити, яке велике море, біля якого вона жила...



Запитання до щоденника № 34

*Для працюючих з проблеми алкоголізму та їх близьких
(Заповнюється перед сном)*

1. Ім'я, дата, час заповнення щоденника.
2. У якому з трьох варіантів у затвердженні «Я хочу» я перебував раніше? У якому зараз?
3. Як я розумію термін «свідомо алкоголік, що п'є», «алкоголік, що несвідомо п'є»?
4. Чи хочу я стати свідомим непитущим?
Увага! Якщо хочеш стати свідомим непитущим, пиши щоденник розсудливого непитущого, т.к. слово тверезість має велике значення для твоєї свідомості. Час покаже, чи ти є насправді розсудливим непитущим, чи навіть свідомим.
5. Чи написав я листа Богу?
6. Як я розумію, що таке Бог?
7. Чи був я на сповіді? На причасті?
8. Чи збиратиму я підписи для відправлення в Обласну Думу і Губернатору?
9. У якому поганому вчинку я хотів би покаятися? (Для віруючих, покаятися перед Богом?)
10. Скільки щоденників програми я вирішив написати?
11. Скільки разів на тиждень я ходжу до клубу? Як пройшла остання зустріч у клубі?
12. Чи всім знайомим я оголосив про свою тверезість?
13. Чи були члени моєї родини на спец.курсі з позбавлення від шкідливих звичок? Чи читають вони щоденники програми?
14. На який час я вирішив відмовитися від алкогольної отрути?
15. Напиши власні формули настрою

Запитання до щоденника № 34

*Для працюючих з проблеми куріння
(Заповнюється перед сном)*

1. Ім'я, дата, час заповнення щоденника.
2. Чи чесно я хочу відмовитися цькувати себе тютюновим отрутою?
3. Чи хочу я стати свідомим непитущим і стати борцем за тверезість?

4. Чи збиратиму я підписні листи для відправлення в Обласну Думу і Губернатору?
5. Чи подаватиму я до суду на тютюнову компанію?
6. Як я вважаю, чому Роб Каннінгхем не курить?
7. Що я дізнався про проблему куріння?
8. У чому полягає відкриття Геннадія Шичко щодо відмови від тютюнової отрути?
9. У якому вчинку, який я зробив у минулому, я хотів/а покаятися? (для віруючих – покаятися перед Богом)
10. Написав я Богові листа?
11. Що мені найбільше запам'яталося у прочитаному мною щоденнику?
12. Хто з членів моєї сім'ї вживає тютюнову отруту? Чому він це робить?
13. Як я вважаю, якби член моєї родини і почав працювати за програмою Благодійного фонду тверезості Геннадія Шичко, він би відмовився цькувати себе тютюновим отрутою?
14. Чи даю я читати щоденники програми членам сім'ї? знайомим?
15. На який час я вирішив відмовитися від тютюнової отрути?
16. Напиши власні формули настрою.