



Новий Рік по-тверезому!

Наближається одне з найбільших свят — Новий Рік. Свято це молодь відзначає з великою кількістю спиртного. Всього один келих шампанського в дань традиції після дванадцятого удару курантів — це прямо героїство в наші дні. Зазвичай все виглядає гнітючіше.

Та все ж таки, як можна добре відсвяткувати Новий Рік без краплі спиртного? Насправді це дуже просто.

Якщо ви ведете тверезий спосіб життя, а ваші друзі вживають алкоголь, в 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 треба відповідати рішучо відмовою. Адже ви поважаєте їх право пити? **То хай і вони поважають ваше право природно веселитися, залишаючись тверезим!** Загалом, не треба піддаватися провокаційним переконанням в корисності алкоголю і фразам типу «Ти нас не поважаєш».

Розривати стосунки з питущими друзями не варто. Як писав Ален Карр в своїй книзі «Легкий спосіб кинути пити»: «Уникайте друзів-співпляшників, але не розривайте стосунків із справжніми друзями тільки через те, що вони іноді випивають». Із справжніми друзями можна зустрічати Новий Рік, навіть якщо вони і п'ють, тільки самому залишатися тверезим. І не треба вважати, ніби без алкоголю свято не буде та-

ким веселим. Воно обов'язково буде веселим, і навіть веселішим, ніж для тих, що п'ють! **Адже веселість ми отримуємо від свята, а не від алкоголю.**

Весело і тверезо відзначити Новий Рік допоможе добре продумана програма. Таку програму проведення свята можна знайти в книзі по організації різних заходів або в інтернеті. Можете і самі придумати конкурси і теми для розмови за столом. Підійдіть до організації торжества творчо, і все обов'язково вийде якнайкраще.

Запросіть друзів, але, якщо вони ще не знають ваших поглядів на алкоголь, попередьте їх, що ви — людина тверезого світогляду і живете тверезо. Якщо не хочете виставляти алкоголь друзям на стіл (правильно, самі не труймося і друзів нема чого труїти, тим більше що нашу позицію вони знають!), не виставляйте. Хто хоче, хай приносить з собою. Хто принесе — будь ласка, це їх справа. Якщо це дійсно друзі, жадногою не обізвуть. **Компенсуйте відсутність «звичної» алкогольної отрути організацією хорошого столу.**

У Новий рік не важливо випити або наїстися на весь рік вперед. Новий Рік — це одне з найбільших свят, що об'єднує людей, примушує чекати чогось казкового. У Новий Рік хочеться вірити в диво і чекати цього дива. І новорічна казка не повинна залежати від алкогольної отрути!

Марія Зав'ялова

ТВЕРЕЗИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ОТРИМАВ ВИЗНАННЯ

ГО «Тверезий Крим» отримала лист за підписом міністра освіти і науки, молоді і спорту АР Крим Н.Г. Гончарової, у якому міністр дякує авторському колективу посібника «Тверезий спосіб життя». 600 примірників посібника надійшло до навчальних закладів Криму, він використовується у Донецькій, Одеській, Луганській областях, а також у школах Псковської області Російської Федерації. Скачати видання в електронному вигляді можна на сайті www.tvereza.info

За матеріалами сайту «Тверезий Крим»
www.sobriety.in.ua

ЗНАННЯ — БАТЬКАМ

14 грудня в рамках другого заняття «Школи майбутніх батьків» у Музеї Івана Гончара, що на вулиці Лаврській, 19, координатор руху «Твереза Україна» в м. Київ провів лекцію «Алкогольний геноцид України». Співпрацювати з організаторами та лекторами школи дуже приємно, оскільки майже всі вони знайомі з матеріалами В.Г. Жданова та Ф.Г. Углова і розставляють у своїй роботі тверезницькі акценти.

Igor Grytsenko, igor@grytsenko.in.ua

ПЕРЕГЛЯНУТИ ЦІНИ НА ОТРУТУ

Нестабільність політичної та економічної ситуації в Україні може змусити владу згадати принцип випереджаючого зростання цін на соціально шкідливі товари і послуги. Тим більше, що зовсім недавно один вищеставлений чиновник вже висловився приблизно так: алкоголь — не предмет першої необхідності. Відомо, що прибутки від алкоголю та іншої отрути насправді компенсують лише невелику частину збитків, а соціальні витрати, такі як смертність, непоправна втрата здоров'я, працездатності тощо взагалі не піддаються обліку. Тому нові обмеження на інтоксиканти лише трохи поліпшать становище. Тим не менш, такий крок дасть позитивний економічний і соціальний ефект і може спонукати як владу, так і простих громадян і далі шукати власні резерви вдосконалення й розвитку нашого суспільства, менше покладаючись на чийсь допомогу. Видається за необхідне окремо розглянути питання про обмеження на алкоголь під час політичного протистояння в столиці і, можливо, деяких інших містах. Адже цю речовину багато споживачів схильні використовувати для виправдання асоціальної поведінки, а в нинішній ситуації вплив алкоголю може виявитися особливо небезпечним.

Юрій Сніпідонов, speer2013@yandex.ua

ВБИВЦЯ НАРОДУ

Вихідний день... Вдягнув свій розум у «домашні капці», відпочиваючи від роботи. І тут дружина приносить звістку — іще одна смерть... Трагічна і безглузда... 24-річний сусід помер від алкогольного отруєння. Два дні святкував народження сина, «виставляв» колегам, друзям і рідним. Святкував народження життя, продовження роду... 24 роки... Ще й року не минуло, як стояли з дружиною на весільних рушниках... Ще й двох днів не минуло, як потримав на руках сина... Трагічна доля у цієї дитини, яка не побачить свого батька вже ніколи, і у жінки, яка не буде разом з чоловіком тішитись, дивлячись, як зростає їхня гордість і опора. А батьки загиблого? Не хочеться навіть і говорити про це... 24 роки...

Вразили слова сусідки, син якої святкував з покійним:

— А що йому лишалось робити? Мав же він якось вшанувати людей, які привітали його...

Людина щиро вірить, що алкогольні традиції — це святе... А що ж тоді життя? Невже воно не святе?

Минулого тижня наше селище також було в траурі: ховали 20-річного хлопця. Його життя забрав той самий страшний звір — алкоголь. Сусід на автомобілі у п'яному угарі збив його, відкинувши на 15 метрів в поле, і поїхав далі. Куди ж він поїхав? Водій, який поїхав, лишивши хлопця стікати кров'ю, святкував щось зі своїми друзями, віддаючи данину алкогольним традиціям. На ранок, коли міліція його підняла з ліжка, він нічого не розумів і не міг згадати. Та знесений передок його нової машини з салону і кров на капоті безмовно кричали про ще одну страшну жертву, принесену язичницькому богу Бахусу...

24 роки і 20 років... Просто немає слів...

Згадалась іще одна нещодавня резонансна подія, що сколихнула громадськість селища — п'яний водій збив п'ятьох юнаків та втік, а вони до ранку лежали і стікали кров'ю, в той час як водій бігав, ховався в лісі. З п'яти вижило лише двоє... Загинув онук моїх сусідів через паркан. Три безневинних життя...

Продовження
на сторінці 2

«ЦІЛЮЩО»-ПИВНА КОРУПЦІЯ: кому вигідно, щоб наркотик вважали харчовим продуктом?

У серпні 2013 року Рівненська міська координаційна рада з питань профілактики злочинності серед неповнолітніх звернулася до міських депутатів та міського голови з проханням не продовжувати договори оренди на земельні ділянки під тютюнові кіоски МППФ «Промсервіс» та інших підприємців. Причиною став незаконний продаж у них алкогольних виробів ТМ «Цілющий» лікеро-горілчаного заводу «Златогор» з вмістом спирту 35%.

Здавалось б, усе просто. Контролюючі служби повинні просто виконати свою роботу. Порушення законодавства очевидні:

— цільове призначення оренди земельних ділянок лише для торгівлі тютюновими виробами;

— продаж алкогольних виробів без акцизних марок;

— продаж алкогольних виробів без ліцензії;

— площа торгових точок менше 20 м²;

— занижена ціна (0,25 л — 10 грн.);

— легкий доступ до вітрин з пляшками, пачками цигарок та рекламаю алкогольних і тютюнових виробів.

Проте торгівля безперешкодно продовжувалася у червні та першій декаді липня. Нечислені спроби її припинення успішно відбивалися у чисто юридичній площині. Адже за інформцією представників податкової інспекції та міліції даний товар юридично не визнаний «алкогольним напоєм», має маркування 2106, тобто є... харчовим продуктом!

Продовження
на сторінці 3

ВБИВЦЯ НАРОДУ

(Продовження. Початок на с. 1)

Що ж то за звір такий — алкоголь? Чому таке трапляється? Що ж то за традиції алкогольні, які вбивають людей? Хто винен в цих смертях? Алкоголь? П'яні? Суспільство?

Відповідь не така очевидна і не така проста, як здається на перший погляд. З одного боку, людям ніхто «силою не заливав» і п'яними за кермо не саджав, а з іншого... Що бачить дитина, коли приходить у цей світ? Коли її випускають з роддому, то, звісно, зустрічають немовля родичі і друзі...

* * *

— Хто то нахилився і поцілував мене, обдавши триденним перегаром? А, це мій тато?

Коли ми приїхали додому, дядя Коля відкрив якусь цікаву пляшку з бульбашками, яка вистрелила, і почав розливати по бокалах. Які ж гарні та різнокольорові ті бульбашки! П'ють всі, навіть моя мама пригубила трошки... Якщо п'є мама, значить, це щось хороше. Всі відразу стали радісними! Цікаво, що ж це за рідина така, що з нею так весело, і настрої стає святковий?

Ось мені вже чотири роки, святкуємо Новий Рік, і знову в нас гості. На столі шампанське, горілка, вино, торт, багато солодкого і смачного... І правильно, яке ж свято без цього? Всі веселяться, танцюють, випивають, п'є навіть моя мама, яка робить це тільки на свята. Тільки от тато з дядьком Колею перепили, почали галасувати й трохи не побились. Ні, я так не хочу! Коли я підросту, я буду пити так, як моя мама: на свята і по трішки.

...Мені вже п'ятнадцять, я кожен день п'ю слабоалкогольні коктейлі та пиво з друзями. Це так весело і, зрештою, це ж не горілка. Пити пиво мене привчила моя дівчина, яка спитала, чи хочу я бути схожим на Кличківа, які щодня рекламують його по телевізору. По телевізору ж гідоту пропагувати не стануть?... А от горілку — ні-ні, я ні краплі. В мене перед очима приклад тата, який спиється, і дяді Колі, якого недавно поховали — вмер від цирозу печінки. Під кінець життя він взагалі став бомжем, після того, як його покинула тітка Лена. Ні, я не хочу бути таким, як він!

Я тільки що відсвяткував двадцять три роки. Я випиваю з друзями на свята і вихідні і останнім часом все частіше горілку. Вечорами дивлюсь футбол з пивом. Люблю спорт. Моя мама сумно поглядає на мене, але нічого не каже. А я п'ю від того, що в мене горе — дружина народила дитинку-каліку. Лікар говорила колегам (а я почув), що це може бути від того, що ми з дружиною в період зачаття пили. Я їй не вірю, але п'ю, щоб заглушити ці слова, які набатом звучать в моїй голові...

...Двадцять вісім років. Померла моя бабуся, я продав її будинок і купив собі машину. Краще б я її не купляв... Сівши п'яним за кермо (обмивали машину), я збив молоду людину і втік. Цей юнак помер, а я в тюрмі.

Я не п'ю вже кілька місяців і почав потрохи приходити до тями. Люди, що зі мною зробив алкоголь?!

Навіщо я задивлявся на яскраву, привабливу рекламу пива? Чому я ходив по п'яних вечірках? Чому в мене дома святкували завжди з алкоголем? Невже ми не могли радіти життю без нього і веселитися з близькими і друзями без цієї отрути? Чи ж мало на нашій Україні безалкогольних традицій і звичаїв? А пісень? Коли ми востаннє співали за столом «Ой, у вишневого садку»?

Мамо моя, мамо... Я тебе не виню ні в чому, ненько... Але моє падіння і мій алкоголізм почалися з першої чарки, яку я побачив у твоїх руках...

* * *

Ось так... Всі історії тих людей, які постраждали від цього звіра, різні і водночас подібні. Повірте, ніхто з них не хотів вбивати, ніхто не хотів лишати сиротами ні своїх дітей, ні чужих. Якби лише можливо було би побачити своє життя наперед... Якби ж це було можливо!

Матері, чоловіки, дружини, брати, сестри, дідуся, бабусі! Женіть зі своїх домівок цього злого, лукавого змія, поки він не забрав Ваших близьких і рідних, поки він не прийшов за Вашим сином, донькою, онуком, чоловіком...

Не будьмо байдужими до цього жадливого ворога, який кожен день збирає свою страшну данину.

Пам'ятаймо: алкоголізм починається з першої чарки, побаченої в руках матері. Він починається з алкогольних традицій на свята, з поблажливого ставлення до вживання алкоголю.

Скільки нас лишилось? 44 з лишком мільйона? А де ж поділось ще майже десять мільйонів за якихось 20 років?

Давайте зупинимо цього звіра, поки він навіки не зупинив нас.

Олексій Іскендеров

Урок тверезості № 2

ТВЕРЕЗІСТЬ В ІСТОРІЇ ЛЮДСТВА

(Урок № 1 надруковано у № 3(8), травень – червень 2013)

Мета уроку

Навчальна — формування поняття про місце тверезості в людській історії, основні етапи алкоголізації, мотиви алкоголізації.

Виховна — показати значення тверезого, морального (і навпаки — нетверезого, аморального) життя народних мас в історичному процесі.

Розвиваюча — розвиток умінь аналізувати інформацію, робити висновки і брати участь у груповому обговоренні.

Хід уроку

Давайте пригадаємо, про що ми говорили минулого разу.

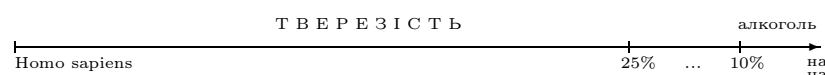
Що таке ТСЖ і НСЖ? (Тверезий і нетверезий спосіб життя.) Про які шкідливі звички ми говорили? (Вживання алкоголю, куріння.) Здоровий спосіб життя — це тверезий спосіб життя? (Так.) Чому? (Тверезість — необхідна умова здоров'я.) Назвіть переваги ТСЖ і недоліки НСЖ, які ви записали у зошит.

Тепер поговоримо про значення тверезості в людській історії. З'ясуємо, наскільки давньою є історія вживання алкоголю, і чи правда, що «наш народ завжди пив».

Вік людини розумної — *Homo sapiens* — близько 40 тисяч років. У порівнянні з ним час споживання окремими народами слабоалкогольних виробів, отриманих внаслідок природного бродиння, дуже короткий: від 4 до 10 тисяч років. Ще короткий період широкої розповсюженості міцного алкоголю — не більше 500 років.

Виразимо ці періоди у відсотках: $4000 : 40000 \cdot 100\% = 10\%$ — мінімальний і $10000 : 40000 \cdot 100\% = 25\%$ — максимальний час, протягом якого людство знало алкоголь; $500 : 40000 \cdot 100\% = 1,25\%$ — час широкого вживання міцного алкоголю.

Таким чином, тривалість споживання людством слабоалкогольних виробів становить не більше 10–25% від віку «людини розумної», а міцних алкогольних виробів — не більше 1,25% від цього віку. Зобразимо результат на часовій осі.



Тверезість, як і здоров'я, цінувалася з найдавніших часів. У всіх народів складалося негативне ставлення до одурманюючих речовин.

Наприклад, в стародавньому Китаї існував указ імператора, який називався «Сповідження про пияцтво» (1116 рік до н. е.). Він звучав так: «...народ вкрай розбещений і втратив свою добродетель, що потрібно приписати нестриманості до вживання хмільних виробів. Між тим, руйнування держав, великих і малих відбулося з тієї ж причини — через вживання цих виробів». П'яницям згідно цього указу загрожувала смертна кара [1, с. 11].

У Стародавній Греції велика увага приділялася загартовуванню та фізичній культурі (давньогрецькі воїни-спартанці, Олімпійські ігри) і дуже скромне місце відводилося

алкоголю. Пили мало, рідко і тільки розведене вино, яке змішували у співвідношенні 1:3 або 1:4 (одна частина вина на три-чотири частини води). А якщо врахувати, що міцність нерозбавленого вина не перевищує 12–13%, неважко підрахувати вміст алкоголю у виробі, який пили в ті часи.

Давайте підрахуємо. Припустимо, одну частину вина розбавили трьома частинами води. Концентрація розчину 25%. Тоді $12\% \cdot 25 : 100 = 4\%$ — міцність розведеного вина. Якщо ж одну частину вина розбавляли чотирма частинами води, то концентрація розчину 20%, і тоді міцність розведеного вина становить $12\% \cdot 20 : 100 = 2,4\%$.

Отже, давні греки пили розбавлене вино з вмістом спирту не більше 2,4–4%. При цьому сп'яніння вважалося ганебним і неприпустимим. Винопиття засуджували такі давньогрецькі мислителі як Гомер, Піфагор, Геродот, Каллімах, Феокрит, Полемон.

В Стародавньому Римі воїни славилися силою, витривалістю, відвагою, що досягалося тренуваннями. Ставлення до алкоголю спочатку також було тверезим: заборонялося пити вино чоловікам, які не досягли 30-річного віку, а жінкам — все життя.

Хто нагадає, яку територію займала Римська імперія? (Сучасні Італія, Франція, Іспанія, Португалія, Англія, південна Європа, все узбережжя Середземного моря (північна Африка і Мала Азія), Туреччина та Крим.)

Однак, завоювавши півсвіту, римляни забули про тверезість. Поступово і непомітно для них самих розпочався моральний занепад. Вони стали влаштовувати багатоденні гулянки, перестали розбавляти вино водою. Коли ж алкоголь і розпуста захлинули Римську імперію, вона занепадала. Про те, як римляни втрачали міста під час нашествия варварів, розповідається у низці документів: вже ворог стоїть біля стін, а керманічі міста залишають гулянку тільки тоді, коли він входить у місто [2].

Рим упав, переможений більш тверезими варварами. Це означає, що вживання алкоголю практикувалося не у всіх народів.

Навіть у тих країнах, де алкоголь був відомий, його вживала незначна частина населення (шамани і чаклуни — з ритуальною метою, а також морально занепаді люди, не зайняті фізичною працею).

Чи знаєте ви, хто і коли вперше в історії отримав чистий спирт? (4–10 тис. років відомі переброджені продукти з невеликим вмістом алкоголю, але близького до 100%-го спирту до нашої ери не було.)

Чистий спирт почали одержувати арабські алхіміки в VI–VII ст. Але, заглянувши в алкогольну прірву, вони дуже скоро усвідомили згубні наслідки вживання алкоголю. Мабуть, саме це і послужило приводом для заборони алкоголю основоположником ісламу Мухаммедом (Магомед, 570–632 рр.). Досить швидко після введення закону тверезості, а саме з се-

редини VII століття, почався розквіт арабської держави і «Золота доба» арабської культури. З тих пір у традиційно мусульманських країнах алкоголь не вживають, а відступників від цього правила жорстоко карають.

Всього на світі 1,5 млрд. мусульман. Хто знає, які країни сьогодні є мусульманськими, тобто більшість населення яких сповідує Іслам? (Індонезія, Пакистан, Бангладеш, Єгипет, Туреччина, Іран, Марокко, Алжир, Афганістан, Ірак, Саудівська Аравія, Індонезія, Ємен, Сирія та інші, тобто вся північна Африка і південно-західна Азія. 12% населення Індії, а це 135 мільйонів, — також мусульмани.)

Міцний алкоголь у середньовіччі отримали в Західній Європі: наприклад, в 1260 році в Ірландії навчилися робити «віскі». Однак ці виробы не набули масового розповсюдження. Початком пияцтва в Німеччині вважається XVI, а в Англії — XVII століття [3, с. 103]. Значне поширення міцного алкоголю в побуті простих європейських людей відзначається лише на початку XIX століття, коли винайшли спосіб отримувати дешевий спирт з картоплі.

У 1386 році Генуезьке посольство вперше привезло виноградний спирт у Москву (під лукавою назвою «аква віта», тобто «жива вода»). Однак при великокняжому дворі, де звикли пити медові настої, ця рідина ні на кого не справила особливо враження. Тільки після 1429 року, коли генуезці і флорентійці знову стали ввозити велику кількість «аква віта», міцні спиртні виробы увійшли до вжитку правлячих кіл Московської Русі [1, с. 12]. Народи Русі ще довго після проникнення міцних спиртних виробів на великокняжий двір залишалися тверезими, особливо порівняно з європейцями. Хоча й існує міф, ніби алкоголепиття — старовинна руська традиція.

За документами 1614 року населенню дозволялося варити і тримати в хатах медовуху, брагу або пиво, міцність яких не перевищувала 2–4 градуси, лише чотири рази на рік. Вино (9–14 градусів) було доступно тільки багатим. Його, як у Греції і Візантії, було прийнято розбавляти водою [4]. Пили всі ці виробы тільки чоловіки, старші 30 років. Жінки ж все життя перебували в абсолютній тверезості.

Чому? (Щоб народити сильних, здорових нащадків.)

Перші згадки про виготовлення міцних спиртних виробів на Русі датуються лише початком XVI століття.

ВИСНОВКИ:

1. Тверезість цінувалася з давніх часів. Історія людини розумної на 75–90% твереза.
2. У всіх народів було негативне ставлення до одурманюючих речовин.
3. Вживання алкоголю та тютюну завжди призводило до бід. Народи, які допустили свою алкоголізацію, були переможені більш сильними і тверезими суперниками.
4. Міцний алкоголь з'явився в Україні та Росії лише в XVI столітті.

Друкується за виданням: *Тверезий образ життя / ред. Кошуля С.В. — Сімферополь, 2013. — 72 с.*

Переклад з рос.: Д.І. Бачурський

Додаткова література до уроку:

- [1] Собріология. Наука об отрезвлении общества. / Под ред. А.Н. Маурова. — Н. Новгород: Гладкова О.В., 2011. — 503 с.
- [2] Ловчев В.М. Римские философы I века до н. э. о психоактивных веществах. Учебно-методическое пособие: Казань, Казанский филиал Челябинского танкового института, 2001. — 51 с.
- [3] Мендельсон А.Л. Учебник трезвости. — С.-Петербург: типография Алекс.-Невск. общества трезвости, 1913. — 151 с.
- [4] Прыжов И.Г. История кабаков в России в связи с историей русского народа. Издание М.О. Вольфа, 1868. — 320 с.



Продовжуємо публікацію книги «Слово — це Бог», яку написала Люція Павлівна Шичко-Дроздова про свого чоловіка — Геннадія Андрійовича Шичка, творця методу руйнування алкогольнотютюнової залежності. Книга цікава не тільки як біографічний нарис. Вона може слугувати хорошим посібником для тих, хто навчається самопозбавленню від залежності.

Цим психолого-педагогічним методом може опанувати кожна грамотна людина — і рятувати себе та інших від шкідливих пристрастей. Ознайомитися з методом Шичка можна переглянувши відеоуроки, розміщені на сайті www.tvereza.info у розділі ВІДЕО.

А зараз — повернемося до біографії творця методу. До того моменту, коли в армії товариш, який палив, зробив несподівану пропозицію некурцеві Геннадію: «*Ти звикни до куріння, а потім кинь. Тоді і я покину*»...



СЛОВО — ЦЕ БОГ

Частина 2 (початок у №5 (10), вересень – жовтень 2013)

...І Геннадій почав старанно долучатися до куріння. Подолав усе — нудоту, кашель, головний біль. Скоро став справжнім курцем. А почалося все з учинку. Кожен вчинок є долено-сним. Недарма кажуть: «Посієш вчинок — пожнеш звичку, посієш звичку — пожнеш характер, посієш характер — пожнеш долю». У свою чергу, вчинки залежать від характеру. Виходить, що характер, вчинок і доля — взаємопов'язані.

Час було вже кидати, та тут випуск, війна, всі отримали направлення до різних місць. Нікому було демонструвати свою силу волі. І, сидячи у вагоні, що віз молодого офіцера на фронт, Геннадій думав: «Хто знає, що буде завтра... та яке там завтра, не можна прогнозувати на годину, півгодини. Чи варто відмовлятися від єдиного задоволення?» Так на багато років тютюн полонив сильну, вольову, мужню людину. І не подобалася йому ця залежність, багато разів робив спроби вирватися з її цупких обіймів, і не міг. Сильний, вольовий, — а не міг.

Терпляче, без єдиного стогону під час війни переніс важку операцію. Наркозу не було. Тільки просив лікаря, який спилував кістку, робити перерви, щоб дати йому можливість відпочити. Без скарг долав біль, що заповнювала глаукома. Я й не підозрювала про його нелюдські страждання. Зрозуміла тільки після невдалої операції, в результаті якої було втрачено око.

— Що ж ти, соколику, — примовляла я, — поспішно прийняв рішення, адже ми з тобою домовлялися спочатку обстежитися, придивитися.

— Ти знаєш, втомився. Болі були такі, що здавалося, очі вискакують з орбіт.

Він усе перемиг, а от відмовитися від куріння не міг, поки сам до себе не застосував свій метод психологічного перепрограмування свідомості.

У день нашого одруження він пообіцяв не обкурювати мене. Але дуже скоро я зрозуміла, що це неможливо. Від цигарки звільниться хто завгодно, тільки не він. Потреба засмуктувала, незборимо посилювалася з кожною новою затяжкою. Звичка курити стала стилем життя, натурою. Руки набули автоматизму. Він безпомилково знаходив цигарки у найнепрогляднішій темряві.

Курив Геннадій Андрійович вже сімнадцять років. Жадібно курив, одну за одною, не відриваючись від роботи. Я вперше спостерігала за людиною, яка швидко, мов дятел, вистукувала на машинці свої думки з незмінною цигаркою в зубах.

Спроби подолати залежність робив не один раз і всякий раз зазнавав поразки. Починав з маленьких хитрощів, залишав цигарки в машині. Цілий вечір мучився, а опівночі швид-

ко одягався і летів у гараж, повертався заспокоєний. Одного разу залишив цигарки на роботі і знову весь вечір місця собі не знаходив, а після опівночі раптом почав збиратися.

«Господи, куди ж він?» — думав в тривозі. Також одягаю шубу, мороз був рідкісний. Йдемо по доріжці, але не в парк, його завертає до проспекту, там ще погримують останні трамваї. Навколо жодної душі. І раптом диво — самотній подорожній, та ще й з цигаркою. Геннадій Андрійович йшов назустріч мовчки, уповільнюючий крок. Я відчувала: йде титанічна боротьба.

Порівнявшись, він не зробив жодного руху в бік перехожого. Зникла остання надія. Я зрозуміла, що помере, а не попросить. Тоді я зриваюся й біжу за незнайомцем.

— Будь ласка, дайте закурити! Так, це були п'яні затяжки. Я зробила більше, ніж у голод нагодувати чи в спеку напоїти.

В яку неймовірну залежність потрапив чоловік за ці сімнадцять років! Я йому не нагадувала про обіцянку кинути палити ні словом, ні поглядом, але він сам не відступав. Обрав нову тактику. Цигарки поклав на звичне місце і витримував день, другий. Я співпереживала кожну мить. На третій день стало легше, а потім заспокоївся. Потреба і звичка відступили. Тільки ночами снилися жахи: його переслідували, наполегливо пропонували закурити, — він не піддавався спокусі і тоді відчував себе легко, впевнено, коли ж поступався умовлянням, — прокидався в холодному віні.

Місяць він не курив.

І я, впевнена у перемозі, полетіла у Новосибірськ. Це було моє перше відрядження, та ще й далеко за Урал. Було безліч не тільки вражень, але й експонатів, які ми зібрали для музею.

Ленінград нас зустрічав якийсь ніби вмийтий. Як і колись, стоїть наш будинок, тільки за десять днів парк вбрався у яскраву зелень. І Геннадій Андрійович курив, як раніше.

Я не стала ні дорікати, ні катувати. Тільки враз вся знітилася.

— Ти поїхала і так довго не писала. Я хвилювався. Ось так-то.

«Ось так-то, — думала я, — з хворої голови та й на здорову».

Потім ще були спроби. Він випробував на собі всі таблетки, смоктав цукерки, полоскав горло водою з полиномом. Потім казав, що вода з додаванням настоянки полину краще всього знімає абстиненцію.

Останній раз тримався довго і закурив у гостях, з викликом дивлячись мені в очі. Коли я зрозуміла, що це не жарт, вибігла на сходи і розплакалася. Досить вже, не хочу більше нічого ні бачити, ні чути.

Заспокоївшись, повернулася до

квартири. Ніхто нічого не помітив. Тільки Геннадій винувато ловив мій погляд. І коли ми їхали додому, сидячи в машині, він просив:

— Потерпи ще трохи, радість моя.

— Не можу. Досить, втомилася. Як ти міг, адже тяги не було?

— Так, не було, але я закурив навмисне. Бачиш, я зрозумів, що потреба і звичка відступають. Їх можна перемогти навіть тоді, коли вони міцно схопили за горло.

— Але потім, коли ти відчув себе вільним від залежності, щасливим і спокійним, раптом знову — несподіваний зрив.

— Справді, непередбачуваний, без потреби, без бажання, без будь-яких причин. Це потім люди вигадують причини для виправдання своїх вчинків. Як от я, наприклад, звинуватив тебе, — мовляв, не писала, ось і отримуй. Насправді, повторюю, все відбувається несподівано, несвідомо. Наче біс вистрибнув з підвороття, людина взяла — і закурила. Чому це відбувається? Що ж це таке, що є сильнішим, ніж потреба і звичка? І я прийшов до висновку: свідомість! Це наша спотворена помилковими поглядами свідомість.

— Так, але як можна спотворити свідомість помилковими поглядами? Скільки мені не повторюй, що біле — це зовсім не біле, а чорне, я же не стану сприймати біле чорним.

— Але ж... Візьмемо величезний історичний період, коли люди не знали одягу. З часом склалася установка, що одяг має бути, потім з'явилася програма, коли і як одягатися, і вже потім сформувалось переконавання, що одяг необхідний. От уяви, чи може сучасна людина з'явитися на люди оголеною?

— Ні.

— Чому?

— Та тут цілий комплекс переконань.

— Саме так, ти вимовила слово «переконання». Це головне. Радичев говорив: «Переконання часто діє сильніше, ніж сама сила».

І далі він продовжував:

— Сформуй у свідомості систему поглядів і переконань, і людина буде слідувати цій системі неухильно. Зміні, перепрограмуй свідомість, зміняться і вчинки. Адже ходять наші жінки з непокритими головами, що раніше, наприклад, у часи боярині Морозової, було немислимо. Схибити — мабуть, те ж саме, що нині оголитися.

— Логічно. Певним чином програмуй свідомість і пожинай плоди. Формуй людей, вільних від поганих пристрастей, високоморальних, з почуттям власної гідності, патріотів... Але чому все робиться всупереч здорозуму глуму? Чому?

(Переклад з рос.: О.А. Почекета. Далі буде)

«ЦІЛЮЩО»-ПИВНА КОРУПЦІЯ:

кому вигідно, щоб наркотик вважали харчовим продуктом?

(Продовження. Початок на с. 1)

Всесвітня організація охорони здоров'я ще у далекому 1975 році прийняла спеціальне рішення, у якому алкоголь назвала наркотиком, що підриває здоров'я населення. Цей висновок не був науковим відкриттям, його було опубліковано як офіційне підтвердження давно відомого у факту.

У ст. 1 Закону України «Про державне регулювання виробництва і обігу спирту етилового, коньячного і плодового, алкогольних напоїв та тютюнових виробів» вказується:

«алкогольні напої» — це продукти, одержані шляхом спиртового бродіння цукромістких матеріалів або виготовлені на основі харчових спиртів з вмістом спирту етилового понад 1,2 відсотка об'ємних одиниць, які відносяться до товарних груп Гармонізованої системи опису та кодування товарів під кодами 22 04, 22 05, 22 06, 22 08.

Зрештою, як і в усьому світі... якби не було останньої частини речення про «товарні групи». Якраз наявність цих слів дає змогу продавати алкоголь у якості харчового продукту або ліків, оминаючи усі антиалкогольні обмеження чинного законодавства.

Така ось геніальна добавочка до закону. 35-градусна горілка при додаванні сотих долей перцю чи меду стає харчовим продуктом, та ще й «цілющим». Даються рекомендації вживати по кілька грам, як справжні ліки. Але ціна чомусь як у справжнього самогону!

І цей «харчовий» продукт можна продавати без будь-яких обмежень у тютюнових і газетних кіосках на зупинках громадського транспорту, в поштових відділеннях, в аптеках, і навіть дітям.

Доступність алкоголю стає просто шаленою. Щодо пива діє подібна схема. Пиво, навіть міцне, наприклад 9–11%, просто не внесене до алкогольної товарної групи. І воно також продається без будь-яких обмежень. Між тим, півлітрово пляшка дев'ятипроцентного пива містить стільки ж алкоголю, скільки 112,5 мг горілки. От тобі й «нешкідливий» молодіжний напій.

Якщо порівняти настоянки ТМ «Цілющий», наприклад, з бальзамом Бітнера (40% алк.), то маємо низку відмінностей. Бальзам містить близько 30 лікарських трав, є лікарським засобом, має інструкцію для медичного застосування, флакони більше 100 мл відпускаються лише за рецептом лікаря, і коштує 0,5 л такого засобу не 23, а 111,48 грн.

Виходить, що Державна санітарно-епідеміологічна служба України за підписом головного державного санітарного лікаря України визнала «продукт», основним інгредієнтом якого є етиловий спирт, харчовим продуктом. Ось так українські медики заперечили рішення ВООЗ. Чи вони самі подумали, чи були кимось дуже мотивовані — мають розібратися компетентні органи. Якщо ці люди давали клятву Гіппократа, то її зраджено.

Людей, особливо молодих, таке рішення просто штовхає в обійми зеленого змія. Суспільство ще стрімкіше наркотизується. Тому не дивно, що в нас перше місце за рівнем дитячого алкоголізму, найвищий у Європі рівень вживання алкоголю на душу населення, а відповідно і рівень смертності. Спричинено це наддоступністю алкогольних виробів за ціною, часом і місцем продажу, масовою рекламою вживання алкоголю у ЗМІ, фільмах, кліпах, піснях і т.д.

Кому це вигідно? Звичайно, тим, хто на цьому заробляє — виробникам і лобістам; тим, хто з цього користає: суспільство «напідпитку» нездатне аналізувати, критично мислити, байдуже до відстоювання своїх прав і свобод, готове до простих рішень з екрану телевізора. Також це вигідно тим, хто контролює світові фінанси і на тлі нестачі на планеті продуктів харчування дуже хотів би взяти під контроль дві третини світових запасів чорноземів та унікальні природні багатства. І чи не єдиною завадою цьому є свідоме місцеве населення, яке самé хоче панувати на своїй Богом даній землі і користати з неї. Звичайно ж, одурманені алкоголем у число таких не входять і, як показує практика, довго не живуть.

Сергій Одарченко (скорочено). Повний текст на сайті www.tvereza.info

Я вибираю тверезе життя

Як подивлюся навкруги,
То жах бере дитяче серце.
Що буде з молоддю в житті,
Якщо вживатимуть спиртне?

Своє здоров'я не жаліють,
Батьків не слухають своїх.
І цінують життя не вміють,
Воно так швидко сплине в них.

Та одного не розуміють.
Що це не гордість, а біда,
Яка руйнує все навколо,
Калічить душі і серця.

Вже час задуматися, люди,
Що треба рятувати дітей.
Бо вже занадто пізно буде.
Пияцтво — горе для сімей.

Все починається з дитинства.
І від батьківського тепла,
В сім'ї виховуються діти,
І з сім'ї ідуть в життя.

Я маю маму, маю тата.
У нас хороша сім'я.
Я хочу в злагоді прожити,
Я за тверезе життя.

КУДРЯВЦЕВА Віталіна,
с. Клички, Сумська обл.

Мы за трезвую жизнь!

Жил-был однажды хороший мальчишка.
Любил рисовать и читал много книжек.
Он делал уроки без всяких подсказок,
Сестричке рассказывал множество сказок.

В свободное время Сергей не скучал,
«11», «10» всегда получал.
То маме поможет, то к бабушке сходит,
То с папой весёлые игры заводит.

Был очень общителен мальчик Сергей,
Всегда у него было много друзей.
Но вот по дороге из школы домой
Он встретил знакомого Митьку.

Был мальчик весь грязный, голодный, худой,
Держал сигарету и спички.
Он школу забросил, в футбол не играл,
Но много курил, пиво пил и гулял.

И глядя на Митю, понял Серёжа,
Что далее так продолжаться не может!
Нужно бросить курить, как бы не было туго!
И взялись они целым классом за друга.

Расчесали, умыли, уроки решили,
К спорту вернули, курить отучили.
Митька в школу вернулся, взялся за ум.
Все ему, как могли, помогали.
«Мы за трезвую жизнь!!!» —
Разноцветным мелком
На асфальте друзья написали!

БЕЗРЯДИНА Дар'я, м. Донецьк

Літературний конкурс «Ми за тверезе життя!»

оголошується серед учнів усіх шкіл та інших навчальних закладів України. Пропонуємо такі теми творчих робіт (назва може бути авторською):

- «Я обираю тверезе життя»
- «Моя сім'я живе тверезо»
- «Як би нам жилося, якби всі жили тверезо»
- «Буде твереза вся Україна!»

І нехай Ваша розповідь буде навіть схожою на фантастичне оповідання — головне, щоб вона викликала у читача гарні емоції, закликаючи до тверезого життя.

Роботи приймаються до 1 травня 2014 р. на сайті

www.tvereza.info

Переможці в кожній з 9 вікових категорій (учні молодших класів; учні 5–11 класів — кожен клас в окремій категорії; студенти) отримають **фірмові рюкзаки** й інші цікаві призи.

З сімейного досвіду



Коли я збагнула, що алкоголь заважає будувати нормальну сім'ю, я прийняла рішення відмовитися від нього, перш за все, сама. Інакше у мене просто не було аргументів у суперечках з чоловіком. На мої закиди, що він занадто багато п'є, він заперечував: «Я — чоловік, тому п'ю горілку. А ти — жінка, тобі вистачить і фужера шампанського».

І я зрозуміла, що поки буду триматися за цей горезвісний фужер шампанського, я нічого не зміню.

Відтоді у нас в сім'ї «сухий закон»: не вживаємо алкоголь самі й інших не пригощаємо. Важко було спочатку тільки з батьками, їх довелося переконувати довше за всіх, але оскільки вони бажали нам сімейного щастя, врешті-решт вони прийняли наш закон.

Всі справжні друзі залишилися з нами. Хоча не всі стали принциповими тверезниками, з роками багато пішли нашим шляхом, навіть ті з них, які стверджували, що «абсолютна тверезість — це занадто». Як кажуть, життя змусило, а позитивний приклад тверезості друзів вже був. Адже це дуже добре, якщо хтось вже пройшов цей шлях сімейної тверезості, є на кого орієнтуватися.

Життя розкидало нас по різних містах і країнах. Але ніхто з нас не розлучений. Всі виростили по 2–3



Святкові дні особливо сприяють проведенню часу в товаристві найближчих і найрідніших людей, культурного дозвілля і, звичайно ж, перегляду кінофільмів. Кому не хочеться подивитися гарний фільм?

«Гарний фільм» — поняття суб'єктивне, скажете Ви. І маєте рацію. Але чомусь віриться, що навіть любителі найжахливіших трилерів і найкривавіших бойовиків визнають, що все-одно десь у глибині душі їм хочеться, щоб історія закінчилася добре (ну принаймні для улюбленця — головного героя).

До того ж, у більшості сімей присутні юні глядачі. Тоді запитання можна сформулювати по-іншому:

Що подивитися з дітьми на Новий Рік?

«Іронія долі, або З легким паром» 1975 року (а тим більше його сучасне продовження) нікуди не годиться, оскільки все це — пряма пропаганда нетверезого способу життя. «Карнавальна ніч» (1956) — ненабагато краще, адже всі музичні номери в ньому супроводжуються символічним підняттям посудин для ритуального самоотруєння...



А ось «Новорічні пригоди Маші і Віті» (1975, «Ленфільм») — дійсно підходящий, тверезий новорічний фільм. У ньому поєдналися школа та казка, раціоналізм і чарівництво. Всі герої, навіть Баба-Яга та Лісовик, по-своєму позитивні, і зустрічі з ними супроводжуються піснями. А в келиху, який піднімає

Кашей, — не алкоголь, а вода з сіллю для полоскання хворого зуба.

Дітям обов'язково сподобається фільм «Чародії» (1982, Одеська кіностудія), хоча в ньому, у самому кінці, присутні келихи (на жаль, не з лимонадом). Але Олександр Абдулов в цьому фільмі ще живий, молодий і тверезий. А пісня «Відьми-на вода», яку співає головна героїня, якраз нагадує про те саме зілля, яке не варто вживати ні на Новий рік, ні взагалі по життю.

На перший погляд здається тверезим фільм «Морозко» (1964): мудра народна казка з класичною весільною кінцівкою. Але, на жаль, святковий стіл заставлений не тільки стравами, але й розписаними келихами. Ну і продовження традиційних слів оповідачки — «І я там була...» — вгадає кожен...

Практично тверезим є фільм «Дванадцять місяців» (1972, «Ленфільм») — чудова екранізація дитячої казки, де добро неодмінно перемагає зло та неучтвю. Сумнівний епізод був помічений лише в самому початку, коли солдат, розмовляючи з дівчиною, навіщось «занюхується» понохом тютюну.

Напевно, це не всі існуючі тверезі фільми. Хочеться вірити, що людство створило їх більше. А з іншого боку — бажано було б зібрати характеристики на все світове кіно з тверезницької точки зору, щоб наперед знати, що можна дивитися з дітьми, а що не варто.



Тому в наступному році ми обов'язково повернемося до теми тверезих фільмів. Адже кіно — це потужний інструмент формування у дітей ідеалів, і його слід використовувати в благой цілях. Зокрема — для запобігання звички випивати і/або палити.

Анна Грінченко,
Олександр Почекета

Наш життєвий вибір

дітей і допомагають ростити онуків. Ось що значить тверезість в сім'ях!

Безалкогольний стіл, звичайно, висуває набагато вищі вимоги до змісту спілкування та естетики застілля. Що ж, в людині та у людини все повинно бути прекрасним! У свята ми не тільки п'ємо (здорові напої, а не алкоголь), їмо і розмовляємо. Ми граємо в ігри, проводимо конкурси, співаємо, танцюємо, граємо на музичних інструментах, декламуємо вірші і т. д.

Ми нічого не втратили, а лише придбали: злагоду в родині, достаток, перспективу. На тверезу голову хочеться займатися творчістю, тому ми і наші дорослі діти досить успішні як в творчому плані, так і в житті. На тверезу голову легше виховувати дітей, оскільки виховуєш їх своїм власним прикладом. Під час тверезого застілля немає необхідності контролювати дітей, оскільки вони не виганяються з-за столу, а беруть участь у святкуванні як рівні. Винагорода за тверезе виховання своїх дітей — розумні, талановиті онуки. А діти та онуки — це ж наше майбутнє, сенс життя дуже багатьох людей.

Наталія Олександрівна Грінченко,
викладач, дружина, мама і бабуся
Переклад з рос.: Д.І. Бачурський



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

Запитуйте тверезницькі матеріали у Вашому регіоні:

Запоріжжя: (097) 7808330
Івано-Франківськ: (067) 7353589
Болехів: (093) 9497680
Луганськ: (050) 8039019
Алчевськ: (095) 1785298
Краснодон: (095) 4076008
Стаханов: (095) 1743211
Луцьк: (050) 6271033

Камінь-Каширський: (096) 8709291
Львів: (093) 7277080
Дрогобич: (096) 6583376
Миколаїв (Львівська): (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
Мізоцьк: (096) 5127755
Оржів: (096) 4940538
Сімферополь: (050) 3973667
Суми, Глухів: (097) 8372233

Тернопіль: (098) 9234073
Харків: (096) 0818371
Хмельницький: (067) 7600632
Славута: (097) 2374547
Черкаси: (067) 4901159
Сміла: (095) 4214275
Чернівці: (098) 6161008
Чернігів: (0462) 937005
Ужгород: (099) 4373686
Іршава: (050) 1052439
Мукачеве: (066) 7643776