



## Новый Год по-трезвому!

Приближается один из крупнейших праздников — Новый Год. Праздник этот молодёжь отмечает с большим количеством спиртного. Всего один бокал шампанского в дань традиции после 12 удара курантов — это прямо героизм в наши дни. Обычно всё выглядит более удручающе.

И всё же, как можно хорошо отпраздновать Новый Год без капли спиртного? На самом деле это очень просто.

Если вы ведёте трезвый образ жизни, а ваши друзья употребляют алкоголь, в Новый Год могут возникнуть разногласия по поводу присутствия на столе спиртного. Это, конечно же, вызовет недоразумения. Не надо начинать новый год со ссоры, ведь, как говорится, как встретишь год, так его и проведёшь. Но на просьбы друзей выпить надо отвечать категоричным отказом. Вы ведь уважаете их право пить? Так пусть и они уважают ваше право естественно веселиться, оставаясь трезвым! В общем, не надо поддаваться провокационным убеждениям в полезности алкоголя и фразам типа «Ты нас не уважаешь».

Разрывать отношения с пьющими друзьями не стоит. Как писал Аллен Карр в своей книге «Лёгкий способ бросить пить»: «Избегайте друзей-субутильников, но не разрывайте отношения с настоящими друзьями только из-за того, что они иногда выпивают». С настоящими друзьями можно встречать Новый Год, даже если они и пьют, только самому не пить. И не надо думать, будто бы без алкоголя праздник не будет та-

ким весёлым. Он обязательно будет весёлым, и даже веселее, чем для выпивающих, ведь **веселье мы получаем от праздника, а не от алкоголя.**

Весело и трезво отметить Новый Год поможет хорошо продуманная программа. Такую программу проведения праздника можно найти в книге по организации различных мероприятий или в интернете. Можете и сами придумать конкурсы и темы для разговора за столом. Подойдите к организации торжества творчески, и всё обязательно получится в лучшем виде.

Пригласите друзей, но, если они ещё не знают ваших взглядов на алкоголь, предупредите их, что вы — человек трезвого мировоззрения и живёте трезво. Если не хотите выставлять алкоголь друзьям на стол (правильно, сами не травимся и друзей нечего травить, тем более что нашу позицию они знают), не выставляйте. Кто хочет, пусть приносит с собой. Кто принесёт — пожалуйста, их дело. Если это действительно друзья, жадной не обзовут. **Компенсируйте отсутствие «привычной» алкогольной отравы организацией хорошего стола.**

В Новый год не важно выпить или наесться на весь год вперёд. Новый Год — это один из крупнейших праздников, объединяющий людей, заставляющий ждать чего-то сказочного. В Новый Год хочется верить в чудо и ждать это чудо. И новогодняя сказка не должна зависеть от алкогольного яда!

Мария Завьялова

### ТРЕЗВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОЛУЧИЛ ПРИЗНАНИЕ

ОО «Трезвый Крым» получила письмо за подписью министра образования и науки, молодёжи и спорта АР Крым Н.Г. Гончаровой, в котором министр благодарит авторский коллектив пособия «Трезвый образ жизни». 600 экземпляров пособия поступило в учебные заведения Крыма, оно используется в Донецкой, Одесской, Луганской областях, а также в школах Псковской области Российской Федерации. Скачать издание в электронном виде можно на сайте [www.tvereza.info](http://www.tvereza.info)

По материалам сайта «Трезвый Крым» [www.sobriety.in.ua](http://www.sobriety.in.ua)

### ЗНАНИЯ — РОДИТЕЛЯМ

14 декабря в рамках второго занятия «Школы будущих родителей» в Музее Ивана Гончара (ул. Лаврская, 19) координатор движения «Трезвая Украина» в г. Киев провёл лекцию «Алкогольный геноцид Украины». Сотрудничать с организаторами и лекторами школы очень приятно, поскольку почти все они знакомы с материалами В.Г. Жданова и Ф.Г. Углова и расставляют в своей работе трезвенные акценты.

Игорь Гриценко, [igor@grytsenko.in.ua](mailto:igor@grytsenko.in.ua)

### ПЕРЕСМОТРЕТЬ ЦЕНЫ НА ОТРАВУ

Нестабильность политической и экономической ситуации в Украине может заставить власти вспомнить принцип опережающего роста цен на социально вредные товары и услуги. Тем более, что совсем недавно один высокопоставленный чиновник уже высказался приблизительно так: алкоголь — не предмет первой необходимости. Известно, что доходы от алкоголя и прочей отравы на самом деле компенсируют лишь небольшую часть убытков, а социальные издержки вроде смертей, невосполнимой потери здоровья, трудоспособности и т. д. вообще не поддаются учёту. Поэтому новые ограничения на интоксиканты лишь немного улучшат положение. Тем не менее, такой шаг даст положительный экономический и социальный эффект и может побудить как власти, так и простых граждан и дальше искать собственные резервы совершенствования и развития нашего общества, меньше полагаться на чью-либо помощь. Представляется необходимым отдельно рассмотреть вопрос об ограничениях на алкоголь во время политического противостояния в столице и, возможно, некоторых других городах. Ведь это вещество многие потребители склонны использовать для оправдания антиобщественного поведения, а в нынешней ситуации влияние алкоголя может оказаться особенно опасным.

Юрий Спирidonov, [speer2013@yandex.ua](mailto:speer2013@yandex.ua)

## УБИЙЦА НАРОДА

Выходной день... Обул свой ум в «домашние тапочки», отдыхая от работы. И тут жена приносит весть — ещё одна смерть... Трагическая и нелепая... 24-летний сосед умер от алкогольного отравления. Два дня праздновал рождение сына, «выставлялся» коллегам, друзьям и родственникам. Праздновал рождение жизни, продолжение рода... 24 года... Ещё и года не прошло, как стояли с женой на свадебных полотенцах... Ещё и двух дней не прошло, как впервые подержал на руках сына... Трагическая судьба у этого ребёнка, который не увидит своего отца уже никогда, и у женщины, которая не будет вместе с мужем радоваться, глядя, как растёт их гордость и опора. А родители погибшего? Не хочется и говорить об этом... 24 года...

Поразили слова соседки, сын которой праздновал с покойным:

— А что ему оставалось делать? Должен же был он как-то чествовать людей, которые поздравляли его...

Человек искренне верит, что алкогольные традиции — это святое... А как же тогда жизнь? Неужели она не свята?

На прошлой неделе наш посёлок тоже был в трауре: хоронили 20-летнего парня. Его жизнь забрал тот же страшный зверь — алкоголь. Сосед на автомобиле в пьяном угаре сбил его, отбросив на 15 метров в поле, и поехал дальше. Куда же он уехал? Оставив парня истекать кровью, уехал праздновать что-то со своими друзьями, отдавая дань алкогольным традициям. На утро, когда милиция его подняла с постели, он ничего не понимал и не мог вспомнить. Но снесённый передок его новой машины из салона и кровь на капоте безмолвно кричали об очередной жертве, принесённой языческому богу Бахусу...

24 года и 20 лет... Просто нет слов...

Вспомнилась ещё одно недавнее резонансное событие, всколыхнувшее общественность посёлка — пьяный водитель сбил пятерых молодых ребят и удрал, а они до утра лежали и истекали кровью, в то время как водитель бегал, прятался в лесу. Из пяти выжило только двое... Погиб внук моих соседей через забор. Три невинных жизни...

### «ЦЕЛЕБНО»-ПИВНАЯ КОРРУПЦИЯ: кому выгодно, чтобы наркотик считали пищевым продуктом?

В августе 2013 года Ровенский городской координационный совет по вопросам профилактики преступности среди несовершеннолетних обратился к городским депутатам и городскому голове с просьбой не продлевать договоры аренды на земельные участки под табачные киоски МППФ «Промсервис» и другим предпринимателям. Причиной стала незаконная продажа в них алкогольных изделий ТМ «Цілющий» ликёроводочного завода «Златогор» с содержанием спирта 35%.

Казалось бы, всё просто. Контролирующие службы должны просто выполнить свою работу. Нарушения законодательства очевидны:

- целевое назначение аренды земельных участков только для торговли табачными изделиями;
- продажа алкогольных изделий без акцизных марок;

- продажа алкогольных изделий без лицензии;
- площадь торговых точек менее 20 м<sup>2</sup>;
- заниженная цена (0,25 л — 10 грн.);
- лёгкий доступ к витринам с бутылками, пачками сигарет и рекламой алкогольных и табачных изделий.

Однако торговля беспрепятственно продолжалась в июне и первой декаде июля. Немногочисленные попытки прекратить её были успешно отражены в чисто юридической плоскости. Ведь по информации представителей налоговой инспекции и милиции данный товар юридически не признан «алкогольным напитком», имеет маркировку 2106, то есть является... пищевым продуктом!

## УБИЙЦА НАРОДА

(Продолжение. Начало на с. 1)

Что ж это за зверь такой — алкоголь? Почему так случается? Что же это за традиции алкогольные, которые убивают людей? Кто виноват в этих смертях? Алкоголь? Пьяные? Общество?

Ответ не так очевиден и не так прост, как кажется на первый взгляд. С одной стороны, людям никто «силой» не заливал и пьяными за руль не сажал, а с другой... Что видит ребёнок, когда приходит в этот мир? Когда его выписывают из роддома, встречают младенца родственники и друзья...

\* \* \*

— Кто это наклонился и поцеловал меня, обдав трёхдневным перегаром? А, это мой папа?

Когда мы приехали домой, дядя Коля открыл какую-то интересную бутылку с пузырьками, которая выстрелила, и начал разливать по бокалам. Какие же красивые и разноцветные эти пузырьки! Пьют все, даже моя мама пригубила немного... Если мама пьёт, значит, это что-то хорошее. Все сразу стали радостными! Интересно, что же это за жидкость такая, что с ней так весело, и настроение становится праздничным?

Вот мне уже четыре года, празднуем Новый Год, и опять у нас гости. На столе шампанское, водка, вино, торты, много сладкого и вкусного... И правильно, какой же праздник без этого? Все веселятся, танцуют, выпивают, пьёт даже моя мама, которая делает это только по праздникам. Только вот папа с дядей Колей перепили, начали шуметь и чуть не подрались. Нет, я так не хочу! Когда я вырасту, я буду пить так, как моя мама: по праздникам и по чуть-чуть.

...Мне уже пятнадцать, я каждый день пью слабоалкогольные коктейли и пиво с друзьями. Это так весело и, в конце концов, это же не водка. Пить пиво меня приучила моя девушка, которая спросила, хочу ли я быть похожим на Кличков, которые ежедневно рекламируют его по телевизору. По телевизору же гадость пропагандировать не станут?.. А вот водку — ни-ни, я ни капли. У меня перед глазами пример отца, который спился, и дяди Коли, которого недавно похоронили — умер от цирроза печени. Под конец жизни он вообще стал бомжом, после того, как его бросила тётя Лена. Нет, я не хочу быть таким, как он!

Я только что отпраздновал двадцать три года. Я выпиваю с друзьями по праздникам и по выходным, и в последнее время всё чаще водку. Вечерами смотрю футбол с пивом. Люблю спорт. Моя мама грустно смотрит на меня, но ничего не говорит. А я пью оттого, что у меня горе — жена родила ребёнка-калеку. Врач говорила коллегам (а я услышал), что это может быть из-за того, что мы с женой в период зачатия пили. Я ей не верю, но пью, чтобы заглушить эти слова, набатом звучащие в моей голове...

...Двадцать восемь лет. Умерла моя бабушка, я продал её дом и купил себе машину. Лучше бы я её не покупал... Сев пьяным за руль (обмывали машину), я сбил молодого человека и бежал. Этот юноша умер, а я в тюрьме.

Я не пью уже несколько месяцев и начал понемногу приходить в себя. Люди, что со мной сделал алкоголь?!

Почему я засматривался на яркую, привлекательную рекламу пива? Зачем шлялся по пьяным вечеринкам? Почему у меня дома праздновали всегда с алкоголем? Неужели мы не могли радоваться жизни без него и веселиться с родственниками и друзьями без этого яда? Да мало ли у нас в Украине безалкогольных традиций и обычаев? А песен? Когда мы в последний раз пели за столом «Ой, у вишневого саду»?

Мама, мамочка... Я не виню тебя ни в чём... Но моё падение и мой алкоголизм начались с первой рюмки, которую я увидел в твоих руках...

\* \* \*

Вот так... Все истории людей, пострадавших от этого зверя, разные и в то же время похожи. Поверьте, никто из них не хотел убивать, никто не хотел оставлять сиротами ни своих, ни чужих детей. Если бы только можно было увидеть свою жизнь наперёд... Если бы это было возможно!

Матери, мужья, жёны, братья, сёстры, дедушки, бабушки! Гоните из своих домов этого злобного, коварного змея, пока он не забрал Ваших близких и родных, пока он не пришёл за Вашим сыном, дочерью, внуком, мужем...

Не будем же равнодушны к этому страшному врагу, который каждый день собирает свою ужасную дань.

Помните: алкоголизм начинается с первой рюмки, увиденной в руках матери. Он начинается с алкогольных традиций по праздникам, со снисходительного отношения к употреблению алкоголя.

Сколько нас осталось? 44 с лишним миллиона? А куда же делись ещё почти десять миллионов за каких-то 20 лет?

Давайте остановим этого зверя, пока он навеки не остановил нас.

Алексей Искендеров

Урок трезвости № 2  
ТРЕЗВОСТЬ В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

(Урок № 1 опубликован в № 3(8), май – июнь 2013)

## Цели урока

**Учебная** — формирование понятия о месте трезвости в человеческой истории, основных этапах алкоголизации, мотивах алкоголизации.

**Воспитательная** — показать значение трезвой, нравственной (и наоборот — нетрезвой, безнравственной) жизни народных масс в историческом процессе.

**Развивающая** — развитие умений анализировать информацию, строить умозаключения и участвовать в групповом обсуждении.

## Ход урока

Давайте вспомним, о чём мы говорили в прошлый раз.

? Что такое ТОЖ и НОЖ? (Трезвый и нетрезвый образ жизни.) О каких вредных привычках мы говорили? (Употребление алкоголя, курение.) Здоровый образ жизни — это трезвый образ жизни? (Да.) Почему? (Трезвость — необходимое условие здоровья.) Назовите преимущества ТОЖ и недостатки НОЖ, которые вы записали в тетрадь.

Теперь поговорим о значении трезвости в человеческой истории. Выясним, насколько древней является история употребления алкоголя, и правда ли, что «наш народ всегда пил».

Возраст человека разумного — *Homo sapiens* — около 40 тыс. лет. По сравнению с ним время потребления отдельными народами слабоградусного алкоголя, получившегося вследствие естественного брожения, очень коротко: от 4 до 10 тысяч лет. Ещё короче период широкой распространённости крепкого алкоголя — не более 500 лет.

? Выразим эти периоды в процентах:  $4000 : 40000 \cdot 100\% = 10\%$  — минимальное и  $10000 : 40000 \cdot 100\% = 25\%$  — максимальное время знакомства человечества с алкоголем;  $500 : 40000 \cdot 100\% = 1,25\%$  — время широкого употребления крепкого алкоголя.

Таким образом, длительность потребления человечеством слабоградусных алкогольных изделий составляет не более 10–25% от возраста «человека разумного», а крепких алкогольных изделий — не более 1,25% от этого возраста. Изобразим результат на временной оси:



Трезвость, как и здоровье, ценилась с древнейших времён. У всех народов складывалось отрицательное отношение к одурманивающим веществам.

Например, в древнем Китае существовал указ императора, который назывался «Извещение о пьянстве» (1116 год до н.э.). Он гласил: «...народ в высшей степени распушен и потерял свою добродетель, что нужно приписать невоздержанности к употреблению хмельных изделий. Между тем, разрушение государства, больших и малых, произошло по той же причине — из-за употребления этих изделий». Пьяницам согласно этого указа грозила смертная казнь [1, с. 11].

В Древней Греции большое внимание уделялось закаливанию и физической культуре (древнегреческие воины-спартанцы, Олимпийские игры), и очень скромное место отводилось алкоголю. Пили мало, редко

## Дополнительная литература к уроку:

- [1] Собриология. Наука об отрезвлении общества. / Под ред. А.Н. Маюрова. — 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: типогр. 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.

и только разбавленное вино, которое смешивали в соотношении 1:3 или 1:4 (одна часть вина на три-четыре части воды). А если учесть, что крепость неразбавленного вина не превышает 12–13%, нетрудно подсчитать содержание алкоголя в изделии, которое пили в те времена.

? Давайте подсчитаем. Допустим, одну часть вина разбавили тремя частями воды. Концентрация раствора 25%. Тогда  $12\% \cdot 25 : 100 = 3\%$  — крепость разбавленного вина. Если же одну часть вина разбавляли четырьмя частями воды, то концентрация раствора 20%, и тогда крепость разбавленного вина составляет  $12\% \cdot 20 : 100 = 2,4\%$ .

Итак, древние греки пили разбавленное вино с содержанием спирта не более 2,4–4%. При этом опьянение считалось постыдным и недопустимым. Винопитие осуждали такие древнегреческие мыслители как Гомер, Пифагор, Геродот, Каллимах, Феокрит, Пелемон.

В Древнем Риме воины славились силой, выносливостью, отвагой, что достигалось тренировками. Отношение к алкоголю поначалу также было трезвым: запрещалось пить вино мужчинам, не достигшим 30-летнего возраста, а женщинам — всю жизнь.

? Кто напомним, какую территорию занимала Римская империя? (Современные Италия, Франция, Испания, Португалия, Англия, южная Европа, всё побережье Средиземного моря (северная Африка и Малая Азия), Турция и Крым.)

Однако, завоевав полмира, римляне забыли о трезвости. Постепенно и незаметно для них самих началось нравственное разложение. Они стали устраивать многодневные пирушки, перестали разбавлять вино водой. Когда же алкоголь и разврат захлестнули Римскую империю, она пала. О том, как римляне теряли города во время нашествий варваров, рассказано в ряде документов: уже враг стоит у стен, а отцы города покидают пирушку только тогда, когда он входит в город [2].

Рим пал, побеждённый более трезвыми варварами. Это значит, что употребление алкоголя практиковалось не у всех народов.

Даже в тех странах, где алкоголь был известен, его употребляла незначительная часть населения (шаманы и колдуны — в ритуальных целях, а также нравственно опустившиеся люди, не занятые физическим трудом).

? Знаете ли вы, кто и когда впервые в истории получил чистый спирт? (4–10 тыс. лет известные перебродившие продукты с небольшим содержанием алкоголя, но близкого к 100%-му спирта до нашей эры не было.)

Чистый спирт начали получать арабские алхимики в VI–VII вв. Но, взглянув в алкогольную пропасть, они очень скоро осознали пагубные последствия употребления алкоголя. Видимо, именно это и послужило поводом для запрета алкоголя основоположником ислама Мухаммедом (Магомед, 570–632 гг.). Довольно быстро после введения закона трезвости, а именно с середины VII века, начался расцвет арабского государства

и «Золотой век» арабской культуры. С тех пор в традиционном мусульманских странах алкоголь не употребляется, а отступников от этого правила жестоко наказывают.

? Всего в мире 1,5 млрд. мусульман. Кто знает, какие страны сегодня являются мусульманскими, т.е. большинство населения исповедует ислам? (Индонезия, Пакистан, Бангладеш, Египет, Турция, Иран, Марокко, Алжир, Афганистан, Ирак, Саудовская Аравия, Узбекистан, Йемен, Сирия и другие, вся северная Африка и юго-западная Азия. 12% населения Индии, а это 135 млн., — также мусульмане.)

Крепкий алкоголь в средневековье получили в Западной Европе: например, в 1260 году в Ирландии научились делать «виски». Однако эти изделия не вошли в массовое употребление. Началом пьянства в Германии считается XVI, а в Англии — XVII век [3, с. 103]. Значительное распространение крепкого алкоголя в быту простых европейских людей отмечается лишь в начале XIX столетия, после изобретения способа получать дешёвый спирт из картофеля.

В 1386 году Генуэзское посольство впервые привезло виноградный спирт в Москву (под лукавым названием «аква вита», т.е. «живая вода»). Однако при великокняжеском дворе, где привыкли пить медовые настои, эта жидкость не произвела особого впечатления. И только после 1429 года, когда генуэзцы и флорентийцы снова стали ввозить большие количества «аква виты», крепкие спиртные изделия вошли в обиход правящих кругов Московской Руси [1, с. 12]. Народы Руси ещё долго после проникновения крепких спиртных изделий на великокняжеский двор Москвы оставались трезвыми, особенно по сравнению с европейцами. Хотя и существует миф, будто бы алкогелепитие — старинная русская традиция.

По документам 1614 года населению разрешалось варить и держать в домах медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 2–4 градуса, лишь четыре раза в год. Вино (9–14 градусов) было доступно только самым богатым. Его, как в Греции и Византии, было принято разбавлять водой [4]. Пили все эти изделия только мужчины старше 30 лет. Женщины же всю жизнь пребывали в абсолютной трезвости.

? Почему? (Чтобы родить сильное, здоровое потомство.)

Первые сведения об изготовлении крепких спиртных изделий в России датируются лишь началом XVI века.

## ВЫВОДЫ:

1. Трезвость ценилась с древних времён. История человека разумного на 75–90% трезвая.
2. У всех народов было отрицательное отношение к одурманивающим веществам.
3. Употребление алкоголя и табака всегда приводило к бедам. Народы, допустившие свою алкоголизацию, были побеждены более сильными и трезвыми соперниками.
4. Крепкий алкоголь появился в Украине и России только в XVI веке.

Публикуется по изданию: Трезвый образ жизни / ред. Когуля С.В. — Симферополь, 2013. — 72 с.





Продолжаем публикацию книги «Слово есть Бог», которую написала Люция Павловна Шичко-Дроздова о своём муже — Геннадии Андреевиче Шичко, создателе метода разрушения алкогольно-табачной зависимости. Книга интересна не только как биографический очерк. Она может послужить хорошим пособием для тех, кто обучается самоизбавлению от зависимости.

Данным психолого-педагогическим методом может овладеть каждый грамотный человек — и избавлять себя и других от вредных пристрастий. Ознакомьтесь с методом Шичко можно просмотрев видеоролики, размещённые на сайте [www.tvereza.info](http://www.tvereza.info) в разделе ВИДЕО.

А сейчас — возвращаемся к биографии создателя метода, а именно к тому моменту, когда в армии курящий друг сделал неожиданное предложение некурящему Геннадию: «Ты привыкни к курению, а потом брось. Тогда и я брошу»...



## СЛОВО ЕСТЬ БОГ

Часть 2 (начало в №5 (10), сентябрь – октябрь 2013)

...И Геннадий основательно стал приобщаться к курению. Преодолев всё — тошноту, кашель, головную боль. Скоро стал заправским курильщиком. И ведь всё началось с поступка. Всякий поступок судьбоносен. Недаром говорят: «Посеешь поступок — пожнёшь привычку, посеешь привычку — пожнёшь характер, посеешь характер — пожнёшь судьбу». В свою очередь, поступки зависят от характера. И выходит, характер, поступок, судьба — взаимосвязаны.

Впору было бы бросать, да тут выпуск, война, все получили направление в разные места. Некому было продемонстрировать свою силу воли. И, сидя в вагоне, увозившем молодого офицера на фронт, Геннадий думал: «Кто знает, что будет завтра, да какое завтра, нельзя прогнозировать на час, полчаса. Стоит ли отказываться от единственного удовольствия?» Так на многие годы табак взял в полон сильного, волевого, мужественного человека. И ведь не нравилась эта зависимость, много раз делал попытки вырваться из цепких её объятий и не мог. Сильный, волевой, — а не мог.

Терпеливо, без единого стога во время войны перенёс тяжелейшую операцию. Наркоза не было. И только просил врача, который спиливал кость, делать перерывы, чтобы дать ему возможность передохнуть. Без жалоб превозмогал боли, причиняемые глаукомой. Я и не подозревала о его нечеловеческих страданиях. Поняла только после неудачной операции, в результате которой глаз был потерян.

— Что же ты, соколушка, — выговаривала я, — поспешно принял решение, ведь мы с тобой договаривались вначале обследоваться, приглядеться.

— Ты знаешь, устал. Боли были такие, что, казалось, глаза выскакивают из орбит.

Он всё превозмогал, а вот отказаться от курения не мог, пока сам к себе не применил свой метод психологического перепрограммирования сознания.

В день нашего бракосочетания он пообещал не окуривать меня. Но очень скоро я поняла, что это неосуществимо. От папиросы освободится кто угодно, только не он. Потребность сосущая, неодолимая усиливалась с каждой новой затяжкой. Привычка курить стала стилем жизни, натурой. Движения приобрели автоматизм. Он безошибочно находил папиросы в самой крошечной тьме.

Курил Геннадий Андреевич уже семнадцать лет. Курил жадно, одну за другой, не отрываясь от работы. Я впервые наблюдала человека, быстро, как дятел, отстукивающего на машинке свои мысли с неизменной папиросой в зубах.

Попытки одолеть зависимость делал не единожды и всякий раз терпел поражение. Начинать с маленьких хитростей, оставлял папиросы в машине. Целый вечер маялся, а в пол-

ночь быстро одевался и летел в гараж, возвращался умиротворённый. Однажды оставил папиросы на работе и опять весь вечер места не находил, а за полночь вдруг засобирался.

«Господи, куда же он?» — думало в тревоге. И тоже надеваю шубу, мороз был редкостный. Идём по дорожке, но не в парк, его заворачивает к проспекту, там ещё погромыхивают последние трамваи. Вокруг ни души. И вдруг, как по волшебству, одинокий путник, да ещё с папиросой. Геннадий Андреевич шёл навстречу молча, замедляя шаг. Я чувствовала: идёт титаническая борьба.

Поравнявшись, он не сделал никакого движения в сторону прохожего. Уходила последняя надежда. Я поняла: умрёт, а не попросит. Тогда я срываюсь и бегу за незнакомцем.

— Пожалуйста, дайте закурить!

Да, это были упоительные затяжки. Я сделала больше, чем в голод накормить и в зной напоить.

В какую невероятную зависимость попал человек за эти семнадцать лет! Я ему не напоминала об обещании бросить курить ни словом, ни взглядом, но он сам не отступал. Выбрал новую тактику. Папиросы положил на обычное место и выдерживал день, второй. Я с ним соперничала каждое мгновение. На третий стало легче, а потом успокоился. Потребность и привычка отступили. Только по ночам снились кошмары: его преследовали, настойчиво предлагали закурить, — он не поддавался соблазну и тогда чувствовал себя легко, уверенно, когда же уступал уговорам, — просыпался в холодном поту.

Месяц он не курил.

И я, уверенная в победе, улетила в Новосибирск. Это была моя первая командировка, да ещё далеко за Урал. Была масса не только впечатлений, но и экспонатов, которые мы собрали для музея.

Ленинград нас встречал какой-то весь умытый. Как прежде, стоит наш дом, только за десять дней парк обрядился в яркую зелень. И Геннадий Андреевич курил, как прежде.

Я не стала ни упрекать, ни пытаться. Только враз вся сникла.

— Ты уехала и так долго не писала. Я волновался. Вот так-то.

«Вот так-то, — думала я, — с больной головы да на здоровую».

Потом ещё были попытки. Он опробовал на себе все таблетки, содал конфеты, полоскал горло полынной водой. Потом говорил, что вода с добавлением настойки полыни лучше всего снимает абстиненцию.

Последний раз держался долго и закурив в гостях, с вызовом глядя мне в глаза. Когда я поняла, что это не шутка, высочила на лестницу и разрыдалась. Ну уж хватит, не хочу больше ничего ни видеть, ни слышать.

Успокоившись, вернулась в квартиру. Никто ничего не заметил. Только Геннадий виновато ловил мой взгляд.

И когда мы ехали домой, сидя в машине, он просил:

— Потерпи ещё немного, радость моя.

— Не могу. Довольно, устала. Как ты мог, ведь тяги-то не было?

— Да, не было, но я закурив преднамеренно. Видишь ли, я понял, что потребность и привычка отступают. Их можно победить даже и тогда, когда они цепко схватили за горло.

— Но потом, когда ты почувствовал себя свободным от зависимости, счастливым и умиротворённым, вдруг — срыв непредсказуемый.

— Верно, непредсказуемый, без потребности, без желания, без каких-либо причин. Это потом люди придумывают причины для оправдания своих поступков. Как я, например, обвинил же тебя, — дескать, не писала, вот и получай. На самом деле, повторяю, всё происходит неожиданно, неосознанно. Слово бес выпрыгнул из подворотни, человек взял — и закурив. Почему это происходит? Что же это такое, что является сильнее, нежели потребность и привычка? И я пришёл к выводу: сознание! Это наше искажённое ложными взглядами сознание.

— Да, но как можно исказить сознание ложными взглядами? Сколько мне ни повторяй, что белое — это совсем не белое, а чёрное, ведь я не стану воспринимать белое чёрным.

— И однако... Возьмём огромный исторический период, когда люди не знали одежды. Со временем сложилась установка, что одежда должна быть, потом появилась программа, когда и как одеваться, и уж затем сформировалось убеждение, что одежда необходима. Вот и представь, может ли современный человек появиться в обществе обнажённым?

— Нет.

— Почему?

— Да тут целый комплекс убеждений.

— Вот-вот, ты произнесла слово «убеждение». Это главное. Радищев говорил: «Убеждение действует часто сильнее, нежели сама сила».

И далее он продолжал:

— Сформируй в сознании систему взглядов и убеждений, и человек будет следовать этой системе неукоснительно. Измени, перепрограммируй сознание, изменятся и поступки. Ведь ходят наши женщины с непокрытыми головами, что раньше, например, во времена боярыни Морозовой, было немислимо. Опростоволоситься — пожалуй, то же самое, что нынче обнажиться.

— Логично. Определённым образом программируй сознание и пожинай плоды. Формируй людей, свободных от дурных пристрастий, высоко нравственных, с чувством собственного достоинства, патриотов... Но почему всё делается вопреки здравому смыслу? Почему?

(Продолжение следует)

## «ЦЕЛЕБНО»-ПИВНАЯ КОРРУПЦИЯ: кому выгодно, чтобы наркотик считали пищевым продуктом?

(Продолжение. Начало на с. 1)

Всемирная организация здравоохранения ещё в далёком 1975 году приняла специальное решение, в котором алкоголь назвала наркотиком, подрывающим здоровье населения. Этот вывод не был научным открытием, он был опубликован как официальное подтверждение давно известного факта.

В ст. 1 Закона Украины «О государственном регулировании производства и обращения спирта этилового, коньячного и плодового, алкогольных напитков и табачных изделий» указано:

«алкогольные напитки» — это продукты, полученные путём спиртового брожения сахаросодержащих материалов или изготовленные на основе пищевых спиртов с содержанием этилового спирта более 1,2 процента объёмных единиц, которые относятся к товарным группам Гармонизированной системы описания и кодирования товаров под кодами 22 04, 22 05, 22 06, 22 08.

Вроде бы, как и во всём мире... если бы не было последней части предложения о «товарных группах». Как раз наличие этих слов даёт возможность продавать алкоголь в качестве пищевого продукта или лекарства, минуя все антиалкогольные ограничения действующего законодательства.

Такая вот гениальная добавочка к закону. 35-градусная водка при добавлении сотых долей перца или мёда становится пищевым продуктом, да ещё и «целебным». Даются рекомендации употреблять по несколько грамм, как настоящее лекарство. Но цена-то как у настоящего самогона!

И теперь этот «пищевой» продукт можно продавать без каких-либо антиалкогольных ограничений в табачных и газетных киосках на остановках общественного транспорта, в почтовых отделениях, аптеках, и даже детям...

Доступность алкоголя становится просто сумасшедшей. В отношении пива действует подобная схема. Пиво, даже крепкое, например 9–11%, просто не внесено в алкогольную товарную группу. И оно тоже продаётся без каких-либо ограничений. Между тем, поллитровая бутылка девяностопроцентного пива содержит столько же алкоголя, сколько и 112,5 мг водки. Вот вам и «безобидный» молодёжный напиток.

Если сравнить настойки ТМ «Цілющий» с бальзамом Биттнера (40% алк.), то найдём ряд отличий. Бальзам содержит около 30 лекарственных трав, является лекарственным средством, имеет инструкцию для медицинского применения, флаконы более 100 мл отпускаются только по рецепту врача, и стоит 0,5 л такого средства не 23, а 111,48 грн.

Получается, Государственная санитарно-эпидемиологическая служба Украины за подписью главного государственного санитарного врача Украины признала «продукт», основным ингредиентом которого является этиловый спирт, пищевым продуктом. Вот так украинские медики опровергли решение ВОЗ. Сами ли додумались, или были кем-то сильно мотивированы — должны разобраться компетентные органы. Если эти люди давали клятву Гиппократа, то она предана.

Людей, особенно молодых, такое решение просто толкает в объятия зелёного змия. Общество ещё более стремительно наркотизируется. Поэтому не удивительно, что у нас первое место по уровню детского алкоголизма, самый высокий в Европе уровень потребления алкоголя на душу населения, а соответственно и уровень смертности. Вызвано это сверхдоступностью алкогольных изделий по цене, времени и месту продажи, массовой рекламой употребления алкоголя в СМИ, фильмах, клипах, песнях и т. д.

Кому это выгодно? Конечно, тем, кто на этом зарабатывает — производителям и лоббистам; тем, кто это использует: общество «навеселе» неспособно анализировать, критически мыслить, безразлично к отстаиванию своих прав и свобод, готово к простым решениям с экрана телевизора. Также это выгодно тем, кто контролирует мировые финансы и на фоне недостатка на планете продуктов питания очень хотел бы взять под контроль две трети мировых запасов чернозёмов и уникальные природные богатства. И едва ли не единственной помехой этому является сознательное местное население, которое само желает господствовать на своей Богом данной земле и пользоваться ею. Конечно, одурманенные алкоголем в их число не входят и, как показывает практика, долго не живут.

Сергей Одарченко  
(перевод с укр.: А.А. Почекета. В сокращении.  
Полный текст на сайте [www.tvereza.info](http://www.tvereza.info))



## 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 Дарья, г. Донецк

## Я выбираю тверезе життя

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

Свое здоров'я не жаліють,  
Батьків не слухають своїх.  
І цінувать 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 рятувать дітей.  
Бо вже занадто пізно буде.  
Пияцтво — горе для сімей.

Все починається з дитинства.  
І від батьківського тепла,  
В сім'ї виховуються діти,  
І із 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 Виталина,  
с. Кмишки, Сумська обл.

## Литературный конкурс «Мы за трезвую жизнь!»

объявляется среди учеников всех школ и других учебных заведений Украины. Предлагаются такие темы творческих работ (название может быть авторским):

- «Я выбираю трезвую жизнь»
- «Моя семья живёт трезво»
- «Как бы нам жилось, если бы все жили трезво»
- «Будет трезвая вся Украина!»

И пусть Ваше сочинение будет похоже даже на фантастическую историю — главное, чтобы произведение вызвало у читателя положительные эмоции, призывая к трезвой жизни.

Работы принимаются до 1 мая 2014 г. на сайте  
[www.tvreza.info](http://www.tvreza.info)

Победители в каждой из 9 возрастных категорий (ученики младших классов; ученики 5–11 классов — каждый класс в отдельной категории; студенты) получат **фирменные рюкзаки** и другие интересные призы.

## Из семейного опыта



Когда я поняла, что алкоголь мешает строить нормальную семью, я приняла решение отказаться от него, прежде всего, сама. Иначе у меня просто не было аргументов в спорах с мужем. На мои упрёки, что он слишком много пьёт, он возражал: «Я — мужчина, поэтому пью водку. А ты — женщина, тебе хватит и фужера шампанского».

И я поняла, что до тех пор, пока буду держаться за этот пресловутый фужер шампанского, я ничего не изменю.

С тех пор у нас в семье «сухой закон»: не употребляем алкоголь сами и других не угощаем. Трудно было сначала только с родителями, их пришлось убеждать дольше всех, но поскольку они желали нам семейного счастья, в конечном итоге они приняли наш закон.

Все настоящие друзья остались с нами. Хотя не все сразу стали принципиальными трезвенниками, с годами многие пошли по нашему пути, даже те из них, которые утверждали, что «абсолютная трезвость — это чересчур». Как говорится, жизнь заставила, а положительный пример трезвости друзей уже был. Ведь это очень хорошо, если кто-то уже прошёл этот путь семейной трезвости, есть на кого ориентироваться.

Жизнь разбросала нас по разным городам и странам.



Праздничные дни особенно располагают к проведению времени в компании самых близких и родных людей, культурному досугу и, конечно же, просмотру кинофильмов. Кому не хочется посмотреть хороший фильм?

«Хороший фильм» — понятие субъективное, скажите Вы. И будете правы. Но почему-то верится, что даже любители самых жутких триллеров и самых кровавых боевиков, пожалуй, согласятся, что всё-равно где-то в глубине души им хочется, чтобы история хорошо закончилась (ну по крайней мере для любимца — главного героя).

К тому же, в большинстве семей присутствуют юные зрители. Тогда вопрос принимает другой оборот:

## Что посмотреть с детьми на Новый Год?

«Ирония судьбы, или С лёгким паром» 1975 года (и уж тем более его современное продолжение) нигде не годится, поскольку всё это — прямая пропаганда нетрезвого образа жизни. «Карнавальная ночь» (1956) — ненамного лучше, ведь все музыкальные номера в нём сопровождаются символическим поднятием сосудов для ритуального самоотравления...



А вот «Новогодние приключения Маши и Вити» (1975, «Ленфильм») — действительно подходящий, трезвый новогодний фильм. В нём соединились школа и сказка, рационализм и волшебство. Все герои, даже Баба-Яга и Леший, по-своему положительные, а встречи с ними сопровождаются песнями. А в бокале, который поднимает Кашей, — не ал-

коголь, а вода с солью для полоскания больного зуба.

Детям обязательно понравится фильм «Чародеи» (1982, Одесская киностудия), хотя в нём, в самом конце, присутствуют бокалы (к сожалению, не с лимонадом). Но Абдулов в этом фильме пока ещё живой, молодой и трезвый. А песня «Ведьмина вода», которую поёт главная героиня, как раз напоминает о том самом зелье, которое не стоит употреблять ни в Новый год, ни вообще по жизни.

На первый взгляд кажется трезвым фильм «Морозко» (1964): мудрая народная сказка с классической свадебной концовкой. Но, к сожалению, праздничный стол уставлен не только яствами, но и расписными бокалами. Ну и продолжение традиционных слов сказочницы — «И я там была...» — угадают все...

Практически трезвым является фильм «Двенадцать месяцев» (1972, «Ленфильм») — прекрасная экранизация детской сказки, где добро непременно побеждает зло и невежество. Сомнительный эпизод был замечен лишь в самом начале, когда солдат, разговаривающий с девушкой, зачем-то «занюхивается»

понюшкой табака.

Наверняка, это не все существующие трезвые фильмы. Хочется верить, что человечество создало их больше. А с другой стороны — желательно было бы собрать характеристики на всё мировое кино с трезвенной точки зрения, чтобы наперёд знать, что можно смотреть с детьми, а что не стоит.



Поэтому в следующем году мы обязательно вернёмся к теме трезвых фильмов. Ведь кино — это мощный инструмент формирования у детей идеалов, и его следует использовать в благих целях. В частности — для предотвращения привычки выпивать и/или курить.

Анна Гринченко,  
Александр Почекета

Киев: (063) 0654575  
Белая Церковь: (097) 9690403  
Яготин: (099) 2259017  
Винница: (067) 7266191  
Казатин: (063) 6653813  
Ладыжин: (067) 7115678  
Днепропетровск: (068) 4453749  
Кривой Рог: (093) 9393203  
Житомир: (097) 7620349  
Бердичев: (067) 7647875  
Нов.-Волынский: (098) 5995189

## Спрашивайте трезвенные материалы в Вашем регионе:

Запорожье: (097) 7808330  
Ивано-Франковск: (067) 7353589  
Болехов: (093) 9497680  
Луганск: (050) 8039019  
Алчевск: (095) 1785298  
Краснодон: (095) 4076008  
Стаханов: (095) 1743211  
Луцк: (050) 6271033

Камень-Каширский: (096) 8709291  
Львов: (093) 7277080  
Дрогобич: (096) 6583376  
Николаев (Львовская): (063) 7277733  
Стрый: (096) 2039312  
Червоноград: (095) 4959328  
Одесса: Южный: (063) 9385262  
Татарбунары: (067) 9922416

Полтава: (095) 8820439  
Кременчуг: (096) 3713462  
Ровно: (096) 5733424  
Здолбунов: (097) 8830805  
Мизоч: (096) 5127755  
Оржев: (096) 4940538  
Симферополь: (050) 3973667  
Сумы, Глухов: (097) 8372233

Тернополь: (098) 9234073  
Харьков: (096) 0818371  
Хмельницкий: (067) 7600632  
Славута: (097) 2374547  
Черкассы: (067) 4901159  
Смела: (095) 4214275  
Черновцы: (098) 6161008  
Чернигов: (0462) 937005  
Ужгород: (099) 4373686  
Иршава: (050) 1052439  
Мукачево: (066) 7643776