



# 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 рішучою 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](http://www.tvereza.info)

За матеріалами сайту «Тверезий Крим» [www.sobriety.in.ua](http://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.

Ігор Гриценко, [igor@grytsenko.in.ua](mailto: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 високопоставлений 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 покладатися 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 Снірідонов, [speer2013@yandex.ua](mailto: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 лишалося 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» лікєро-горілчаного заводу «Златогор» з вмістом спирту 35%.

Здавалося 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 м<sup>2</sup>;
- занижена ціна (0,25 л — 10 грн.);
- легкий доступ до вітрин з пляшками, пачками цигарок та рекламою 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 інформацією представників податкової інспекції та міліції даний товар юридично не визнаний «алкогольним напоєм», має маркування 2106, тобто є... харчовим продуктом!

Продовження  
на сторінці 3





## 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 цінувати 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 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 Віталіна,  
с. Клішки, 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 туга!  
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 дружья 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.tvreza.info](http://www.tvreza.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 віряться, 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, «Ленфильм») — дійсно підходящий, тверезий новорічний фільм. У ньому поєднались 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 оповідки — «І я там була...» — вгадає кожен...

Практично тверезим є фільм «Дванадцять місяців» (1972, «Ленфильм») — чудова екранізація дитячої казки, де добро неодмінно перемагає зло та нецтво. Сумнівний епізод був помічений лише в самому початку, коли солдат, розмовляючи з дівчиною, навіщось «занюхується» понюхом 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 благих цілях. Зокрема — для запобігання звички випити і/або палити.

*Анна Грінченко,  
Олександр Почекета*

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