



19 июля 2015 года завершился юбилейный съезд трезвенного движения — традиционное место встречи, обучения и отдыха трезвенников.

Всего собралось около 80 участников. Самые многочисленные делегации представили Винница, Львов, Житомир, Славута и Ладыжин. Прибыли также представители Киева, Ровно, Черкасс, Казатина и других городов Украины.

Десятый всеукраинский съезд трезвенного движения

...Сию в тени деревьев. В шуме вершин танцует всепобеждающее многозвучное лето. Звонкоголосые птички распевают на все лады, славя погожий день. А я пишу. Нахожусь возле с.Степашки Винницкой области, принимая участие в десятом юбилейном Всеукраинском съезде трезвенников Украины, который проходил с 11 по 19 июля 2015. Вместе со мной на съезд приехало 13 славутчан.



В первый же день состоялся вечер знакомств. Фото: Виктор Долецкий

Используя опыт прошлых лет, мы разбили палаточный городок на мысе Генеральском. Место чрезвычайно живописное. Здесь удивительное сочетание леса и широкой, могучей реки Южный Буг. В лесу растут дикие груши, черешни-дички (очень вкусные, кстати), алыча, шелковица, малина, земляника (на то время уже прошла). Много пахучего аира (татарский сабельник), других целебных трав: зверобоя, Melissa, мяты, ромашек. А над всем этим — величавые сосны и синее-синее небо. Внизу плещется река. Так хорошо, вольготно! Привлекает внимание знак «Памяти Коломина Геннадия Алексеевича, генерала этого мыса 22.03.1937–03.06.2007 гг.» На знаке выгравированы стихотворные строки, посвященные достойному человеку, грибку, рыбаку, который с девизом «Человечность превыше всего» тридцать пять сезонов руководил основанным им лагерем рыбаков.

Но вернемся к съезду. Его открыли поднятием государственного флага и исполнением Гимна Украины. Права поднять флаг Украины удостоены: Валентина Ладович — вдохновительница и организатор жизни в палаточном городке, Роман Пицикевич и Зиновий Станишевский — воины-добровольцы из Львова. Торжественно прозвучал также Гимн трезвенников Украины, автором которого является семья Юхимец (Казатин). А затем по традиции состоялся вечер знакомств, ведь многие на съезд приехали впервые.

Многие трезвенники прибыли с семьями, с маленькими детишками в возрасте от двух лет. Зная: не разочаровались. Самые светлые, только положительные впечатления получили от съезда, а самой большой радостью была радость человеческого общения и общения с природой. Незабываемые рассветы, купание в реке, спортивные мероприятия (зарядка, футбол, пробежки), вкусные оздоравливающие завтраки, обеды и ужины — большое спасибо за это поварам Людмиле и Галине, а по вечерам — увлекательные беседы, песни у костра, обсуждение книги «Фёдор Калинчук. Тысячи человеческих "спасибо"», творческие конкурсы, «Весёлая почта». Многим понравились и пригодятся занятия, которые проводил Ю.Г. Оробец (Черкасы) во время семинара «Основы трезвого образа жизни», интересные беседы-лекции А.Ступакова (Киев) «Как стать успешным» и А.О. Ковальского (Львов) «Законы жизни — законы судьбы».

Координаторы трезвеннического движения имели возможность во время ежедневных собраний-заседаний, обменяться опытом работы, обсудить животрепещущие вопросы жизни организации, наметить пути дальнейшей работы. А ещё ведь были интеллектуальные игры-дебаты (вёл Максим Караван, Славута). Многим запомнилась экскурсия в город Ладыжин, интересный своими природными и архитектурными достопримечательностями, а также посещение городского Дворца культуры, где состоялся вечер духовного романса, посвященный Великому Киевскому князю Владимиру и всем святым. Организовала эту замечательную экскурсию В.Ладович. Спасибо ей. Один из вечеров был посвящен итогам Всеукраинского литературного конкурса «Мы за трезвую жизнь!», в котором приняли участие более 700 школь-

ников разного возраста и взрослых из всех областей Украины.

В этот же вечер состоялся конкурс «Трезвая Украина ищет таланты», где в творческих художественных соревнованиях первое и второе места завоевали славутчане, третье разделили Славута и Винница. Порадовали своими танцами Настя и Максим Караваны (Славута), Оля Юзюк и Александр Гуцало (Винница и Славута), самые юные танцовщицы: Мартынова Аня, Артищева Надя (Винница) и Кравченко Настя (Киев). Приз зрительских симпатий получил Павел Коваль из Житомира. Он не только сам здорово танцевал, но и многих участников съезда вовлек в танец, проведя своеобразный «мастер-класс». Красиво играл на свирели Дмитрий Грянко (Винница). Художественное слово звучало из уст Долгополого Кирилла (Винница) и Перетятко Елены (Львов).

Душой съезда мы называем семью Юхимец (Казатин) и Ладовичей (Ладыжин). Первые обеспечивали ежедневную культурную программу. Госпожа Наталья со своим мужем Олегом составляют замечательный песенный дуэт. Олег Юхимец кроме хорошего пения и игры на баяне обладает ещё и тонким чувством юмора, мастерски читает юморески. Радовал нас этим. Благодаря организаторскому жесту Ладовичей мы получили всё, что нужно было для хорошего содержательного отдыха. А хорошие организаторские способности славутчанки Людмилы Николок способствовали привлечению всех желающих (а их оказалось много) к проведению в лагере различных мероприятий.



Фото: Анастасия Караван

Фотоблог: Анастасия Караван

Фотоблог: Анастасия Караван

Фотоблог: Анастасия Караван



Дебаты: трезвая молодёжь учится отстаивать собственную точку зрения. Фото: Артур Покорский

Фотоблог: Анастасия Караван

Фотоблог: Анастасия Караван

АНОНС

В День Независимости
24 августа 2015 года
состоится всеукраинская акция
забег «За трезвую нацию»

забег уже запланирован:

Львов: маршрут Львов — Винники — Львов. Организаторы — ОО «Трезвая Галичина» и Движение «Трезвая Украина». Старт в 15:00, сбор участников мероприятия в 14:30.

Винница: организаторы — ОО «Трезвая Винница» и «Винница — Бегаем вместе». Старт в 15:00, сбор — в 14:30.

Житомир: организатор — ОО «Трезвый Житомир». Старт в 14:00, сбор — в 13:30.

и в других городах Украины.

Своим примером участники хотят показать, как прекрасно жить без алкоголя и табака.

Уважаемые сторонники трезвости, здорового образа жизни! Расширяйте географию забегов! Присоединяйтесь к акции!

Основные лозунги мероприятия: «Освободись от алкогольного и табачного рабства, стань независимым» и «Трезвые родители — здоровые дети».

40 000 украинцев ежегодно умирают от алкоголя. А ещё 120 000 — от табака...

Не забывайте об этом.

ТРЕЗВЫЕ ВЕСТИ

Подведены итоги третьего Всеукраинского конкурса «Мы за трезвую жизнь!»

В этом году благодаря поддержке многих областных департаментов образования участниками литературного конкурса стали жители 78 городов, 27 посёлков городского типа и 150 сёл. Всего поступило 775 творческих работ от 712 авторов из всех областей Украины.

Награды за свои работы получают более 80 человек: к 1 сентября найдут своих владельцев 15 рюкзаков и 16 термо-сов. Но кроме первого, второго и третьего мест, которые присуждались в каждой из девяти возрастных категорий, есть много поощрительных призов.

Как всегда, самые интересные стихи, сказки, рассказы вошли в сборник лучших конкурсных произведений. А некоторые из них мы опубликуем в газете (см. с. 4).

Перечень победителей и призёров Литературного конкурса «Мы за трезвую жизнь!» в 2015 году, а также все оригинальные произведения размещены по адресу

www.tvereza.info/konkurs



Поскольку этот съезд — десятый, юбилейный, мне захотелось сделать эксклюзивный репортаж о впечатлениях от наших съездов, а также подвести некоторые итоги нашей деятельности, отметить предложения на будущее.

Участникам ежегодной встречи предлагалось ответить на два вопроса:

1. Что дают мне лично съезды «Трезвой Украины» («ТУ»)?

2. Почему я на них приезжаю?

* * *

Виталий Мосийчук:

— Мне приятно встретиться с единомышленниками. Здесь очень красивая природа: лес, река, чистый воздух. Люблю плавать в речке. Мне нравится также физический труд: носить воду, рубить дрова и т. п.



Екатерина Ладович:

— Меня сюда тянет. Это будто некий мой долг. После съезда моя трезвая позиция становится ещё твёрже. Тогда я начинаю активнее объяснять своему окружению правильность моего выбора.



Олег Юхимец:

— Съезд «ТУ» лично для меня — это возможность поиграть на баяне, спеть в кругу трезвых, весёлых людей. Я ещё больше утверждаюсь в своей позиции трезвости. Хочу быть хорошим примером своим детям.



Александр Почекета:

— Для меня это — хороший отдых на свежем воздухе, возможность встретиться с соратниками и запланировать нашу дальнейшую работу ради перемен в обществе в плане трезвости.



Людмила Николюк:

— Общение с природой, с творческими людьми во время этих съездов заряжает меня энергией на целый год.



Нина Юзюк:

— Эти съезды — реальное воплощение нашей мечты о трезвой Украине. Когда здесь живёшь, никому не нужно доказывать, что трезвость — это правильно, нормально. Помню, как после первого съезда (неделя жизни в трезвом окружении, почти без телефонной связи) я снова увидела людей с бутылками, курящих и матерящихся. Тогда у меня появилось ощущение, что это дикие люди.



Ещё никогда ранее я не видела столько хороших людей на одном квадратном метре. Здесь особая «аура», её хранишь в душе целый год и хочешь сюда возвращаться снова и снова.

Валентина Юзюк:

— Для меня это — релаксация, возможность какое-то время вести естественный образ жизни (ближе к природе). Приятно чувствовать себя частицей целого — трезвого общества.



Ольга Юзюк:

— Здесь особая атмосфера. Я уже не могу представить лето без этого съезда.



Юрий Оробец:

— Как только я покидаю съезд «ТУ», сразу же думаю о следующем. Это возможность хотя бы раз в год побывать в трезвом обществе. Люди собираются из разных уголков Украины, часто семьями, иногда всем семейством. Есть стабильный костяк. Интересно наблюдать, как через годы здоровой трезвой жизни они становятся всё лучше и лучше. Здесь они раскрываются. Я горжусь тем, что приложил к этому какую-то частичку своей энергии, дал знания. Для меня важно, что здесь я даю информацию тем, кто хочет её услышать.



Уже восьмой год подряд меня заряжает эта замечательная природа: дубовый и сосновый лес, река Южный Буг, чистый воздух и искренние, открытые люди.

Таисия Караван:

— Съезд «ТУ» — это познание чего-то нового, встреча с друзьями и новые интересные знакомства. Здесь я чувствую комфорт. Приятно отдыхать вместе всей семьёй.



Беседа с несправильными трезвенниками на X съезде «Трезвой Украины»

Николай Караван:

— Я ощущаю себя частью этого трезвого сообщества. Я нужен этим людям, а они нужны мне, ведь все мы стали родными.



После такого активного отдыха и общения ясно видишь правильность выбранного трезвого пути и необходимость нашей деятельности.

Анастасия Караван:

— Мне нравится отдыхать с трезвыми, умными, весёлыми людьми.



Зиновий Станишевский:

— Когда я сюда приезжаю, то чувствую себя как в родной семье. После такого общения понимаешь, что наша деятельность актуальна и очень важна для Украины.



Как батарейка, я заряжаюсь здесь природой, позитивными впечатлениями, любовью между людьми. Получаю какую-то новую информацию. Думаю, что было бы хорошо проводить такие встречи чаще, чем раз в год.

Артём Ступаков:

— Здесь отдыхаешь от рутины и суеты, от «политшлака», общаешься с интересными людьми. Приводишь свои мысли в порядок и заряжаешься энергией. Это даёт импульс для дальнейшего развития себя и своего окружения.



Елена Никитенко:

— Я приезжаю сюда за счастьем! Неделя съезда для меня — это 7 дней счастья. Люди, с которыми я здесь общаюсь и отдыхаю, — отличным примером для моих детей. Они понимают меня, а я их. Я это очень ценю.



Знания по психологии, собриологии, которые мы здесь приобретаем, а также занятия спортом помогают мне в повседневной жизни.

Никита Никитенко:

— Это самый крутой лагерь! Здесь ничего не запрещается и ничего не навязывается. Хочешь — спи, хочешь — бегай, хочешь — купайся в речке.



Алексей Искендеров:

— Моя мечта — здоровое трезвое общество. Здесь, на съезде, я вижу образец такого общества.



Очень приятно общаться с единомышленниками, отдыхать с семьёй на природе. Мои дети могут не только отдыхать, но и видеть, как можно это делать трезво в больших компаниях и получать от этого огромное удовольствие.

Роман Мыцик:

— Я стараюсь вести здоровый образ жизни, занимаюсь спортом. А съезды «ТУ» помогают в этом. Хочу научиться призывать других людей к занятию спортом и к трезвому образу жизни. Поэтому я снова здесь.



— Александр, вы впервые были на съезде весь период, планируете ли приехать в следующем году?

Александр Гуцало:

— Обязательно приеду! Для меня просто открытием стало то, что трезвость побуждает к духовному развитию. Я даже не ожидал увидеть здесь такое большое количество людей, которые духовно развиваются. Материальное отодвигается на второстепенный план.



За эти несколько дней так сближаешься с людьми, что они становятся твоими друзьями. Пожалуй, все присутствующие здесь природные стихии побуждают к этому. Сознание и душа человека в таких условиях очищаются, поэтому каждый становится более настоящим, реальным, не искажённым различными предубеждениями.

Спрашиваю у организатора съезда:

— Зачем вам всё это нужно, ведь организация такого массового мероприятия требует столько усилий, заботы, времени?

Валентина Ладович:

— Если не мы, то кто же? Думаю, у нас здесь идеальное место для такого собрания, а мы с Игорем здесь ближе всех.



А во-вторых, я всегда очень жду встречи со всеми. Это такая радость. Она греет душу.

* * *

Очень приятно было услышать мнение каждого многократного участника съезда «Трезвой Украины». Ведь, в большинстве своём, они говорили то, что я сама думала и чувствовала на протяжении этих десяти лет. Когда спешила на эти встречи, а потом целый год вспоминала, просматривая фото, и с нетерпением ожидала их снова. Взгляд некоторых людей просто поражал, например, высказывание Никитки Никитенко.

Но за этот период моей жизни незаметно повзрослели мои дети: дочери Руслане на первом съезде было 9, теперь — 19, сыну Богдану — 6, теперь — 16. Они с нами каждый раз ждали, жили воспоминаниями об этом замечательном отдыхе и о всех, с кем познакомились. Они выросли сознательными трезвенниками благодаря съездам «ТУ» и благодаря каждому из вас, мои дорогие друзья. Ведь каждый человек — это целый мир. Тем более человек, сознательно выбравший здоровую трезвую жизнь. Это — целая вселенная, которая постоянно развивается, и её постоянно хочется познавать.

— Хорошо всё-таки, что мы поехали на съезд? — обратилась я к Богдану, когда мы вернулись домой. Ведь всегда трудно вырваться из повседневных забот.



— А что, мама, разве мы могли бы не поехать?

И этим всё сказано.

Наталья Юхимец

**Приглашаем на наш съезд!
Присоединяйтесь к Движению
«Трезвая Украина»!**

Предыдущая часть биографической книги «Слово есть Бог» (автор — Люция Павловна Шичко-Дроздова, супруга Г.А. Шичко) рассказала о том, как Геннадий Андреевич стал вводить в практику свои достижения в области внушения и гипноза. Недостатка в пациентах не было, а просьбы — самые неожиданные.

Сейчас мы узнаем, как и почему Шичко отказался от внушения и решил работать методом убеждения.

СЛОВО ЕСТЬ БОГ

Часть 7 (начало в №5 (10), сентябрь — октябрь 2013)

Изучая влияние внушений, убеждений на человека, Геннадий Андреевич всё больше поражался силой и могуществом слова. И в нём зрело решение применить это сильнейшее оружие для освобождения людей от кабальной зависимости, и, прежде всего, алкогольной. Он видел, как вино разоряет страну, губит народ, разрушая его сознание, уничтожая потомство. Ему памяты были слова одного из самых выдающихся русских князей — Владимира Мономаха, сказанные им ещё в начале XII века в своём знаменитом «Поучении»: «Лжи остерегайтесь, и пьянства, и блуда, от того ведь душа погибает и тело...»

Алкогольную проблему Геннадий Андреевич считал основной, и всю свою энергию направил на борьбу с ней, потому что мечтал о счастье на земле и не знал он боли сильнее, чем боль за народ и Отчизну.

Весной 1970 года за помощью к нему обратился первый алкоголик, — это был писатель Леонид Сёмин.

Один сеанс — и человек преобразился. Не пьёт и не желает пить, мало того, алкоголь ему противен, появилась жажда творчества. Вот тогда и была им написана повесть «Горбатый стакан» в соавторстве с Шичко. Она напечатана в седьмом-восьмом номерах журнала «Аврора» за 1971 год.

Геннадий Андреевич потратил на неё много времени, но не жалел, — уж очень он полюбил Леонида Павловича и хотел поддержать его. Подарил Сёмину часы, чтобы они отсчитывали новое время, но увы, часы отсчитали лишь семь месяцев. Из них полгода Сёмин готовился к своему дню рождения. Закупал алкоголь. Самыми разными бутылками заполнил шкаф. Мечтал всех угостить на славу. Мы с Геннадием были на этом торжестве. Гостей собралось много, и все пили. Пила жена. Стаканами водку пила молоденькая дочь. И пила совсем юная падчерица. Не пил лишь хозяин, — и я не пила из солидарности с ним. Сёмин был благодушно настроен и с удовольствием разливал вино, водку, коньяк.

По дороге Геннадий Андреевич много говорил о Сёмине.

— Ты знаешь, он очень изменился, помолодел, похорошел, у него появилось чувство собственного достоинства и благородство во всём его облике. Теперь немисливо представить, что этот человек когда-то пил. Если бы я догадался сфотографировать его тогда и вот теперь, он бы и сам себя не узнал. Кстати, это делать необходимо.

— Да, он очень изменился, и особенно это заметно на фоне его пьющих гостей. Сегодня и ты, Геннуша, удивил. Сначала меня поразили его близкие, выходит, у него их нет. В одиночку бьётся. И ты не поддержал. Мне кажется, нелогично другим говорить «не пей» и пить самому, у них же на глазах.

Срывы у алкозависимых: почему?

Должна сказать, застолье у Сёминых для меня было первым трезвым, а для Геннадия Андреевича последним пьяным. Пьяным он, конечно, не был. Пил он и всегда-то мало, не любил это занятие, и автомобиль купил прежде всего для того, чтобы легче было отказываться от возлияний.

А много лет спустя говорил мне:

— Вскоре после того, как стал заниматься алкогольной проблемой, — вод-

ка опротивела и совсем уж тошнотворной показалась у Сёмина. Сознание очищалось, но ещё оставалась программа — «пить за здоровье должно». И я это делал бездумно, пока тот наш памятный разговор всё не расставил по местам.

Сёмин после дня рождения протерпел ещё два месяца, а потом запил. Это было естественно. Ему внушалось отвлечение к алкоголю, подавлялась потребность в нём, а самое главное — питательная запрограммированность — оставалась в сознании. Не имея потребности, но будучи запрограммированным питательно, человек какое-то время может воздерживаться, но срывы неизбежны, и каждый раз под разными предложениями. И так — до конца... Сгинул этот незаурядный человек. Не дожил даже до пенсии, о которой так мечтал. Но зато Сёмин подвинул Геннадия Андреевича к его открытию.

Метод Шичко и метод Довженко: какая разница?

Внушение — это хорошо, но ведь не все, и далеко не все люди гипнабельны, внушаемы, внукаемы, озарены. Геннадий Андреевич искал наиболее подходящее слово для определения этой особенности нервной системы человека. Внушить легко какое-то определённое состояние. Состояние радости, подъёма, отвлечения. Но путём внушения изменить *систему взглядов и убеждений* значительно труднее. Даже в состоянии гипноза нельзя побудить человека к поступкам, противным его убеждениям. Просыпается даже высокогипнабельный, если ему внушают необходимость, например, убить кого-то.

Ложные представления формировались на протяжении длительного времени, и разрушить их можно только с помощью правды, логики, доказательства, убеждения. Но люди-то все убеждаемы, среди них лишь немного внушаемых в той или иной степени. Нет людей, на которых невозможно воздействовать словом, — разумеется, если это люди взрослые и в здравом уме. Поскольку убедить можно всех и убеждённость — более стойкое состояние, Геннадий Андреевич не стал строить свою работу в расчёте на внушаемость, не пошёл путём, на который ступил ныне Довженко. Он решил использовать великий дар человека: его способность, стремление получать и усваивать правдивую информацию. Как просто и гениально! Слово — могущественное оружие убеждения. Словом можно формировать взгляды. Поистине верно — Слово есть Бог. Это по Библии.

Наука слово рассматривает как сигнал — второй сигнал. Первым же сигналом является непосредственный раздражитель. Иван Петрович Павлов вторые сигналы делил на три группы: 1) слова произносимые; 2) слова слышимые; 3) слова видимые. Изучая механизм второй сигнальной системы, Шичко в своей монографии добавляет: «Для полноты классификации сюда следовало бы отнести и слова изображаемые, то есть производимые с помощью письма».

Думаю, что Геннадий Андреевич ввёл бы и пятую группу: слова, *мысленно* воспроизводимые, если бы опубликовал монографию «Вторая сигнальная система и её физиологические механизмы» не в 1969 году, а несколько позже.

Я пишу об этом, чтобы показать, что слово может вести как бы массажную атаку на мозг, на сознание. Проводя рабо-

ту с людьми пьющими, курящими, наркоманами, Геннадий Андреевич использовал все пять групп сигналов. Он говорил, да как... Речь его, энергичная, убеждённая, эмоциональная, завораживала.

Работая в институте, я сама проводила противоалкогольные, противокурительные занятия со студентами. Беседа длилась два, два с половиной часа и захватывала внимание студентов настолько, что они забывали о перерывах. Потом благодарили, говорили хорошие слова, а однажды девочка воскликнула: «А вы нас убедили!» Это была самая высокая аттестация.

Не скажу, что я занеслась, но в глубине души полагала, что говорю не хуже Геннадия Андреевича. С таким убеждением я пришла на занятия к нему. Он не открывал для меня Америки, предмет-то я знала. Но в его устах знакомая мне тема звучала по-новому — новые слова, неожиданные сравнения. Я увлеклась, будто и дышать перестала, а Геннадий Андреевич свои слова подкреплял цифрами, графиками, которые рисовал на доске... Захватив внимание, он подключал и зрение слушателей. Его графики, рисунки подводили к таким выводам, что даже сердце замирало. Вот вам и слово увиденное. Далее что-то важное Геннадий Андреевич просил записать — слова, производимые графически. Потом задавал вопросы, выслушивал разные мнения. Заставлял говорить и думать. Для разрядки затеял игру с цифрами. Называл ряды цифр, слушатели должны были запомнить и потом записать то, что запомнили. Игра, казалось бы, простая, а взрослых превратила в увлечённых детей и как-то удивительно всех сроднила. А Геннадий Андреевич по записанным цифрам определял внимание человека, его память, быстроту реакции, собранность. А я сидела оглушённая и думала: «Нет, у меня так не получится никогда».

Геннадий Андреевич *разрушал ложные представления, закладывал и формировал новые убеждения*, и всё это — с помощью слов всех его пяти групп, то есть для введения слова в сознание задействовался слух, зрение, речь и рука. А работающая рука связана с подсознанием. То, что перешло в подсознание, становится неистребимым, например, автоматизм в работе. При выполнении сложнейших операций наступает момент, когда человек перестаёт думать о последовательности действий. Рука, приобретая навык, запоминает, и запоминает стойко. Выходит, самый большой эффект в перепрограммировании сознания и в разрушении привычки играют слова, изображаемые с помощью письма. Вот почему особую роль Шичко отводил ведению дневников. Он рекомендовал своим слушателям больше думать на алкогольные темы, наблюдать за собою и за окружающими, сравнивать, сопоставлять, фиксировать свои состояния, а вечерами, перед сном, писать дневник.

Он разработал форму, по которой следует вести дневник. Многие *вопросы сформулированы так, что ответы на них закладывают в сознание угасание привычки к употреблению спиртного, угасание потребности в нём, программируют дальнейшее отношение к алкоголю и поведение на предстоящие сутки*. Поэтому Геннадий Андреевич рекомендовал писать дневники перед сном. Этот способ даёт задание мозгу.

(Окончание в следующем номере)

ТРЕЗВЫЕ ВЕСТИ

Кременчуг (Полтавская обл.)

2 августа в городе впервые состоялись соревнования по акватлону. Это спортивное событие организовано спортсменами-трезвенниками (председатель оргкомитета Сергей Кирчик и главный судья Сергей Годына) и приурочено к Дню воздушно-десантных войск.



Суть — преодолеть классическую связку: 1 км плавания на открытой воде и 5 км кросса. Индивидуально совершить это решились 14 атлетов, а ещё столько же спортсменов сформировали 7 эстафетных команд (один плывёт, второй бежит).

Все участники получилименные сертификаты с зафиксированными результатами.

Сергей Кирчик, kirchyk@gmail.com

Винница — Белая Церковь — Днепр

1–9 мая состоялся велопоход трезвенников с Винницы и Белой Церкви вдоль реки Рось от её истока до устья протяжённостью 638 км. Организаторами мероприятия стали ОО «Трезвая Винница» и центр изучения генеалогии «Пращур».

Мы проехали на велосипедах через три области — Винницкую, Киевскую и Черкасскую. У истока реки Рось в с. Ордынское мы переночевали после первого дня, а последняя ночь тура прошла в г. Мироновка, расположенном в Киевской области в районе реки Росава — левого притока Роси.



Впечатлений от поездки осталось невероятное количество: от великодушных пейзажей центра Украины, чрезвычайно гостеприимных жителей сёл и городов, от старинных храмов и замков, музеев, купания в реке Рось, её притоках и в том месте, где она впадает в Днепр, от различных проявлений погоды и происшествий, случавшихся на нашем пути.

Наша страна настолько прекрасна своей природой, историей и людьми, что мы с гордостью констатируем нашу уверенность в счастливом, здоровом и трезвом её будущем.

Александр Гуцало, alexgutsalo@mail.ru

Ровно

1–30 апреля в городе проведено более ста уроков трезвости для учащихся общеобразовательных школ. Занятия проводил преподаватель здорового трезвого образа жизни Юрий Григорьевич Оробец.

Трезвенной работой охвачены около 3000 учащихся. Школьники с интересом слушали о трезвом образе жизни, смотрели короткие ролики и мультфильмы. Подавляющее большинство учеников ещё никогда в жизни не встречали подобной информации. А делился с ними этой информацией человек, который сам живёт так, как пропагандирует — то есть трезво.



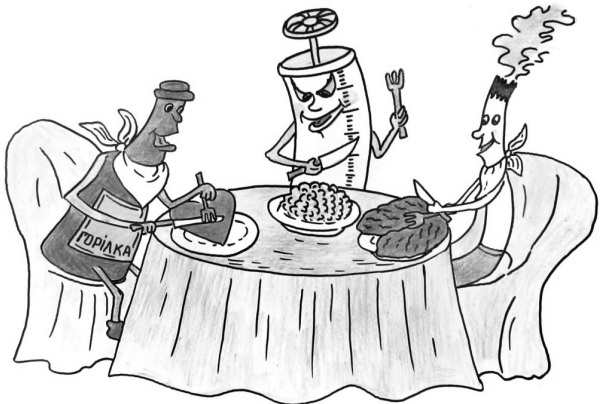
www.tvereza.info/news/news.php?id=2015-04-rivne

ТРЕЗВЫЕ ВЕСТИ

Великая Омельяна (Ровенская обл.)

7 апреля, во Всемирный день здоровья, ученики и учителя Великоомелянского УВК «школа-гимназия» обратились к общественности. Юным гражданам не понятно, почему в Украине и до сих пор действуют тепличные условия для оборота алкоголя. Мощная реклама, низкая цена, либеральные законы создали условия сверхдоступности алкогольного наркотика для простых украинцев. Для сравнения: в России даже после недавнего удешевления бутылка водки стоит вдвое дороже, чем у нас.

Акции состоялись в виде модных нынче флешмобов и выставки рисунков и плакатов «Наибольшие риски для здоровья украинцев».



Как пример здорового трезвого образа жизни ученица 8-Б класса Анна Игуменьева провела мастер-класс по музыкальной зарядке. Школьники взялись за это занятие с радостью и улыбками. На фоне трезвенных лозунгов и рисунков ребята выделывали разные забавные упражнения и заряжались положительными эмоциями. С не меньшим энтузиазмом кипела работа и на художественном фронте. Свои работы для участия в конкурсе представили 25 юных художников.

От мала до велика — все призвали взрослых признать, наконец, очевидное: от последствий употребления алкоголя и табака в Украине ежегодно погибают сотни тысяч украинцев. Именно алкоголь и табак являются ведущими факторами смертности.

Большая благодарность всем равнодушным ученикам и учителям, которые озабочены судьбой своего народа, не стоят в стороне от проблем, а занимают активную жизненную позицию. Так мы обязательно сможем отстоять своё право на достойную жизнь в новой стране.



Сергей Одарченко, s_odar@ukr.net

Ладыжин (Винницкая обл.)

Март: новые обороты набирает борьба за трезвость на предприятиях. Как сообщил сайт Lada.FM, на одном из трёх турникетов центральной проходной ДТЭК Ладыжинской ТЭС уже установлен бесконтактный алкотестер. Таким образом усилены меры контроля за соблюдением правил техники безопасности на производстве, в том числе и самого главного правила безопасной жизни — трезвости.



«...Учитывая два несчастных случая, которые в 2014 году произошли на предприятиях ДТЭК Западэнерго именно с причине алкогольного опьянения работников, компания считает необходимым недопущение несчастных случаев на производстве и безаварийную работу высокотехнологичного оборудования», — сообщил руководитель департамента охраны труда и промышленной безопасности дирекции по генерации ДТЭК Валерий Фелиндаш.

За безответственное отношение к своему здоровью сейчас обязательно накажут и на работе: лишат премии, понизят в должности на несколько уровней, а могут и уволить.



www.tvreza.info/news/news.php?id=2015-03-06-ladyzhyn

За дитячі мрії

Як тим дітям важко жити,
В кого татко любить пити...
Рідним — сором, дітям — жах
Із сльозами на очах.

Алкоголь веде до втрат
І руйнує все підряд:
І стосунки, і людей,
І майбутнє для дітей...

Нищить все людське, одразу
Викликаючи відразу...
Небайдужі всі! До бою!
Геть рекламу алкоголю!

Бізнес-дядечки хороші,
Не рахуйте брудні гроші!
Не губіть людські життя!
Час настав для каяття!

Потурбуймось про здоров'я
Й світ наповнимо любов'ю,
Щоб в здорових сім'ях діти
Могли мріяти й радіти!

Чумака Галина,
г. Бердичев, Житомирська обл.,
лауреат Літературного конкурсу
«Ми за трезву життя!»

Активисты живут дольше!

Корреспондент газеты «ДолгоЖитель» (Киев) Сергей Портретов рассказал читателям о результатах научных исследований, согласно которым те, кто проявлял социальную активность и помогал другим людям, а также постоянно общался с теми, кому нужна была такая помощь, живут в среднем на 10 лет дольше, чем нелюдимые персоны. Учёные, наблюдавшие в течение 7 лет за каждым из 150 добровольцев, уверены, что общественная деятельность непосредственным образом влияет на продолжительность жизни.

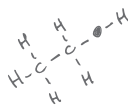
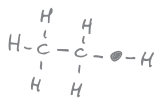
Специалисты сравнили влияние одиночества с влиянием курения: ежедневное отторжение общения и закрытость, а также малоподвижный образ жизни по своей вредности для здоровья равноценны выкуриванию целой пачки сигарет.

Другой корреспондент упомянутой газеты — доктор медицинских наук Наталья Ковпан — предупредила, что такие черты характера, как нетерпение, агрессия, жажда соперничества могут сделать общение очень опасным для здоровья.

Давайте же общаться с пользой!

Юрий Спиридонов, Киев

Будьте мудрыми, уважаемые взрослые!



Уважаемые взрослые! Вы же всё понимаете. Знаете и умеете всё на свете. Почему же вы не можете выбрать такого Депутата, который разглядит Чёртика в бутылке? Неужели среди вас нет того, кто сможет издать такой закон, который воспрепятствует алкоголю?

От того, кто пьёт, страдают все вокруг. Водители-пьяницы калечат людей на дорогах. Пьяные родители разрушают семьи и не хотят думать о том, что скучают по ним дети. А мамы, которые пьют водку, делают несчастными своих сыновей и дочерей.

Отдайте это горе Чёртику обратно!

Спешите придумать закон, который будет защищать всех от такого зла. Это обязательно нужно сделать немедленно! Ведь даже старшеклассники подвергаются вредной рекламе и покупают жестянки с энергетическими напитками. Считают, что это «классно». И они обманывают сами себя. «Энергетики» также лишают Здоровья, Ума и Силы.

Будьте мудрыми, уважаемые взрослые!

Кот Игорь,
с. Вербка, Ровенская обл.,
лауреат Літературного конкурсу
«Ми за трезву життя!»

Спрашивайте трезвенные материалы в вашем регионе:

Киев: (063) 0654575
Белая Церковь: (097) 9690403
Яготин: (099) 2259017
Винница: (097) 7050124
Казатин: (063) 6653813
Ладыжин: (067) 7115678
Днепропетровск: (068) 4453749
Кривой Рог: (093) 9393203
Житомир: (097) 7620349
Бердичев: (067) 7647875
Нов.-Волынский: (098) 5995189
Запорожье: (097) 7808330

Ивано-Франковск: (067) 7353589
Болехов: (093) 9497680
Луцк: (050) 6271033
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
Сумы: (050) 9675332
Глухов: (097) 8372233
Тернополь: (098) 9234073
Хмельницкий: (067) 3809025
Славута: (097) 2374547
Черкассы: (067) 4901159
Смела: (095) 4214275
Черновцы: (098) 6161008

Пишите нам: ukraina@tvreza.info

Газета «Трезвая Украина» распространяется на добровольных началах.

Распространителем может стать каждый желающий. Если Вы считаете, что такая газета нужна в Вашем городе — напишите на наш электронный адрес ukraina@tvreza.info, и мы вышлем Вам нужное количество экземпляров, начиная от 15 штук в почтовом конверте.

Мы печатаем газету за собственные средства! Поэтому если Вам больше не нужен этот экземпляр, пожалуйста, не выбрасывайте газету, подарите её другому человеку!