



Твереза Україна

№1(16)
СЕРПЕНЬ
2015

Тверезість будує, алкоголь руйнує

www.tvreza.info

Живи тверезо — вмій мислити!

19 липня 2015 року завершився ювілейний X всеукраїнський з'їзд тверезницького руху — традиційне місце зустрічі, навчання та відпочинку тверезників.

Всього зібралося близько 80 учасників. Найчисленніші делегації представили Вінниця, Львів, Житомир, Славута та Ладижин. Прибули також представники Києва, Рівного, Черкас, Козятина та інших міст України.

Десятий всеукраїнський з'їзд тверезницького руху

...Сиджу у затінку дерев. У шумі верховіть танцює всеперемагаюче стозвуке літо. Дзвінкоголосі пташки виспівують на всі лади, славлячи погідний день. А я пишу. Знаходжуся біля с. Степашки, що на Вінниччині, беручи участь у X ювілейному Всеукраїнському з'їзді тверезників України, який проходив з 11 по 19 липня. Разом зі мною на з'їзд приїхало 13 славутич.



Першого ж дня відбувся вечір знайомств. Фото: Віктор Долецький

Використовуючи досвід минулих років, ми розбили наметове містечко на мисі Генеральському. Місце надзвичайно мальовниче. Тут дивне поєднання лісу і річки, широкої і могутньої — Південного Бугу. У лісі ростуть дикі груші, черешні-дички (дуже смачні, до речі), алича, шовковиця, малина, суніця (на той час уже пройшла). Багато татарського зілля (аїру), надзвичайно пахучого, інших цілющих трав: звіробою, меліси, м'яти, ромашки. А понад цим — величаві сосни і синє-синє небо. Внизу хлюпоче річка. Хороше так, привільно! Привертає увагу знак «Пам'яті Коломіна Геннадія Олексійовича, генерала цього мису 22.03.1937–03.06.2007 рр.» На знакові викарбувані віршовані рядочки, присвячені гідній людині, грибку, рибалці, який з девізом «Людяність понад усе» 35 сезонів керував заснованим табором рибалок.

Але повернемося до з'їзду. Його відкрили підняттям державного прапора та виконанням Гімну України. Право підняти прапор України отримали Валентина Ладович, натхненниця та організатор життя в наметовому містечку, Роман Піцикевич і Зеновій Станішевський, воїни-добровольці зі Львова. Урочисто прозвучав також Гімн тверезників України, автором якого є родина Юхимців. А потім за традицією відбувся вечір знайомства, бо ж чимало на з'їзд приїхали вперше.

Багато тверезників прибуло з родинами, з маленькими діточками віком від двох років. Знаю: не розчарувалися. Найсвітліші, найпозитивніші враження отримали від з'їзду, а найбільшою радістю була радість людського спілкування та спілкування з природою. Незабутні світанки, купання в річці, спортивні заходи (зарядка, футбол, пробіжки), смачні оздоровлюючі сніданки, обіди та вечері — велика подяка за це кухаркам Людмилі та Галині, а вечорами захоплюючі розмови, пісні біля багаття, обговорення книги «Федір Калінчук. Тисячі людських "дякую"», творчі конкурси, «Весела пошта» тощо. Багатьом сподобалися та стануть у пригоді заняття, які про-

вів Ю.Г.Оробець (Черкаси) під час семінару «Основи тверезого способу життя», цікаві бесіди-лекції А.Ступакова (Київ) «Як стати успішним» та А.О.Ковальського (Львів) «Закони життя — закони долі».

Координатори тверезницького руху мали можливість під час щоденних зібрань-засідань обмінюватися досвідом роботи, обмірковувати животрепетні питання життя організації, намітити шляхи подальшої праці. А ще ж були інтелектуальні ігри-дебати (вів Максим Караван, Славута).

Багатьом запам'яталася екскурсія у місто Ладижин, цікаве своїми природними та архітектурними пам'ятками, відвідини міського Палацу культури, де відбувся вечір духовного романсу, присвячений Великому Київському князю Володимирі і всім святам.

Організувала цю чудову екскурсію В.Ладович. Спасибі їй.

Один із вечорів було присвячено підсумкам Всеукраїнського літературного конкурсу «Ми за тверезе життя!», у якому взяли участь понад



Фото: Анастасія Караван

700 школярів різного віку та дорослих з усіх областей України. Цього ж вечора пройшов конкурс «Твереза Україна шукає таланти», де у творчих мистецьких змаганнях перше і друге місця вибороли славутичани, третє розділили Славута і Вінниця. Порадували своїми танцями Настя і Максим Каравани (Славута), Оля Юзюк та Олександр Гуцало (Вінниця та Славута), наймолодші танцівниці: Мартинова Аня, Артіщева Надя (Вінниця) та Кравченко Настя (Київ). Приз глядацьких симпатій отримав Павло Коваль із Житомира. Він не лише сам здорово танцював, а й багатьох учасників з'їзду залучив до танцю, провівши своєрідний «майстер-клас». Гарно грав на сопілці Дмитро Грянко (Вінниця). Художнє слово звучало з вуст Довгопола Кирила (Вінниця) та Перетятко Олени (Львів).

Душею з'їзду ми називаємо родини Юхимців (Козятин) та Ладовичів (Ладижин). Перші забезпечували щоденну культурну програму. Пані Наталія зі своїм чоловіком Олегом складають чудовий співочий дует. Олег Юхимець крім гарного співу та гри на баяні володіє ще й тонким почуттям гумору, майстерно читає гуморески. Тішив нас цим. Завдяки організованому жесту Ладовичів ми отримали все, що потрібно було для хорошого змістовного відпочинку. А гарні організаторські здібності славутичанки Людмили Ніколюк сприяли залученню усіх бажаючих (їх виявлялося багато) до проведення різноманітних заходів.



Дебати: твереза молодь вчиться відстоювати власну точку зору. Фото: Артур Покорський

З'їзд дав можливість не тільки гарно і змістовно відпочити, набратися сил, здоров'я, енергії, але й отримати нові знання, здійснити власну самореалізацію.

Марія Караван, м. Славута

АНОНС

У День Незалежності

24 серпня 2015 року

відбудеться всеукраїнська акція
забіг «За тверезу націю»

забіг вже заплановано:

Львів: маршрут Львів — Винники — Львів. Організатори — ГО «Твереза Галичина» та Рух «Твереза Україна». Старт о 15:00, збір учасників заходу о 14:30.

Вінниця: організатори — ГО «Твереза Вінниця» та «Вінниця Бігаємо разом». Старт о 15:00, збір — о 14:30.

Житомир: організатор — ГО «Тверезий Житомир». Старт о 14:00, збір — о 13:30.

та в інших містах України.

Своїм прикладом учасники хочуть показати, як чудово жити без алкоголю і тютюну.

Шановні прихильники тверезості,
здорового способу життя!

Розширюйте географію забігів!
Приєднуйтеся до акції!

Основні гасла заходу: «Звільнись від алкогольного і тютюнового рабства, стань незалежним» та «Тверезі батьки — здорові діти».

Пам'ятайте:

40 000 українців щороку
помирають від алкоголю.
А ще 120 000 — від тютюну...

ТВЕРЕЗІ ВІСТІ

Завершився третій
Всеукраїнський конкурс
«Ми за тверезе життя!»

Цього року завдяки підтримці багатьох обласних департаментів освіти учасниками літературного конкурсу стали мешканці 78 міст, 27 селищ міського типу та 150 сіл. Всього надійшло 775 творчих робіт від 712 авторів з усіх областей України.

Нагороди за свої роботи отримають понад 80 чоловік. До 1 вересня знайдуть своїх власників 15 рюкзаків та 16 термосів. Але крім першого, другого і третього місць, які присуджувалися у кожній з дев'яти вікових категорій, є багато заохочувальних призів.

Як завжди, найцікавіші вірші, казки, оповідання увійдуть до збірника кращих конкурсних творів. А деякі з них ми опублікуємо в газеті (див. с. 4).

Перелік переможців та призерів Літературного конкурсу «Ми за тверезе життя!» у 2015 році, а також усі оригінальні твори розміщено за адресою

www.tvreza.info/konkurs



«Бути тверезим приємно і душею, і тілом» — Гаврилук Яна, м. Харків

Оскільки цей з'їзд — десятий, ювілейний, мені захотілося зробити ексклюзивний репортаж про враження від наших з'їздів, а також підвести деякі підсумки нашої діяльності, відзначити пропозиції на майбутнє. Учасникам щорічної зустрічі пропонувалося відповісти на два запитання:

1. Що дають мені особисто з'їзди «Тверезої України» («ТУ»)?
2. Чому я на них приїжджаю?

* * *

Віталій Мосійчук:

— Мені приємно зустрітись з однодумцями. Тут дуже гарна природа: ліс, річка, чисте повітря. Люблю плавати у річці. Мені подобається також фізична праця: носити воду, рубати дрова і т. п.



Катерина Ладович:

— Мене сюди тягне. Це ніби якийсь мій обов'язок. Після з'їзду моя твереза позиція стає твердішою. Тоді я починаю активніше пояснювати своєму оточенню правильність мого вибору.



Олег Юхимець:

— З'їзд «ТУ» особисто для мене — це можливість пограти на баяні, поспівати в колі тверезих, веселих людей. А також я ще більше стверджуюсь у своїй позиції тверезості. Хочу бути добрим прикладом своїм дітям.



Олександр Почекета:

— Для мене це — гарний відпочинок на свіжому повітрі, можливість зустрітись з соратниками та запланувати нашу подальшу роботу для змін у суспільстві у плані тверезості.



Людмила Ніколюк:

— Спілкування з природою, з творчими людьми під час цих з'їздів заряджає мене енергією на цілий рік.



Ніна Юзюк:

— Ці з'їзди — це реальне втілення нашої мрії про тверезу Україну. Коли тут живеш, нікому не потрібно доводити, що тверезість — це правильно, нормально. Пам'ятаю, як після першого з'їзду (тижня життя в тверезому оточенні, майже без телефонного зв'язку) я знову побачила людей із пляшками, що курять та матюкаються. Тоді у мене з'явилося відчуття, що це дики люди.



Ще ніколи раніше я не бачила стільки хороших людей на одному квадратному метрі. Тут особлива «аура», її несеш у душі цілий рік і хочеш сюди повертатися знову і знову.

Валентина Юзюк:

— Для мене це — релаксація, можливість деякий час вести природний спосіб життя (найближче до природи). Приємно відчувати себе частинкою цілого — тверезого суспільства.



Ольга Юзюк:

— Тут особлива атмосфера. Я вже не можу уявити літо без цього з'їзду.



Юрій Оробець:

— Тільки я покидаю з'їзд «ТУ», одразу думаю про наступний. Це нагода хоч раз на рік побувати в тверезому товаристві. Люди збираються з різних куточків України, часто сім'ями, інколи цілими родинами. Є стабільний кістяк. Цікаво спостерігати, як через роки здорового тверезого життя вони стають все кращі і кращі. Тут вони розкриваються. Я гордий тим, що доклав до цього якусь частинку своєї енергії, дав знання. Для мене важливо, що тут я даю інформацію тим, хто хоче її почути.



Вже восьмий рік підряд мене заряджає ця чудова природа: дубовий та сосновий ліс, річка Південний Буг, чисте повітря та щирі, відкриті люди.

Таїсія Караван:

— З'їзд «ТУ» — це пізнання чогось нового, зустріч з друзями та нові цікаві знайомства. Тут я відчуваю комфорт. Приємно відпочивати разом всією сім'єю.



Розмова з невинуватими тверезниками на X з'їзді «Тверезої України»

Микола Караван:

— Я відчуваю себе частиною цієї тверезої спільноти. Я потрібен цим людям, а вони потрібні мені, адже всі ми стали рідними. Після такого активного відпочинку та спілкування ясно бачиш правильність обраного тверезого шляху та необхідність нашої діяльності.



Анастасія Караван:

— Мені подобається відпочивати з тверезими, розумними, веселими людьми.



Зіновій Станішевський:

— Коли я сюди приїжджаю, відчуваю себе як у рідній сім'ї. Після такого спілкування розумієш, що наша діяльність актуальна і дуже важлива для України. Як батарейка, я заряджаюся тут природою, позитивними враженнями, любов'ю між людьми. Отримую також якусь нову інформацію. Думаю, що було б добре проводити такі зустрічі частіше, ніж раз на рік.



Артем Ступаков:

— Тут відпочиваєш від рутини і суєти, від «політшлаку», спілкуєшся з цікавими людьми. Приводиш свої думки в порядок і заряджаєшся енергією. Це дає імпульс для



подальшого розвитку себе і свого оточення.

Олена Нікітенко:

— Я приїжджаю сюди за щастям! Тиждень з'їзду для мене — це 7 днів щастя. Люди, з якими я тут спілкуюся та відпочиваю, є чудовим прикладом для моїх дітей. Вони розуміють мене, а я їх. Я це дуже ціную. Знання з психології, соціології, які ми тут здобуваємо, а також заняття спортом допомагають мені потім у повсякденному житті.



Микита Нікітенко:

— Це самий крутий табір! Тут нічого не забороняється і нічого не нав'язується. Хочеш — спи, хочеш — бігай, хочеш — купайся в річці.



Олексій Іскендеров:

— Моя мрія — здорове тверезе суспільство. Тут, на з'їзді, я бачу зразок такого суспільства.



Дуже приємно спілкуватися з однодумцями, відпочивати з родиною на природі. Мої діти можуть не тільки відпочивати, а й бачити, як можна це робити тверезо у великих компаніях та отримувати від цього велике задоволення.

ся цією проблемою. Ці твори дивують та надихають.

Роман Мицик:

— Я прагну вести здоровий спосіб життя, займаюся спортом. А з'їзди «ТУ» допомагають у цьому. Хочу навчитися закликати інших людей до заняття спортом та тверезого способу життя. Тому я знову тут.



— Олександр, ви вперше були на з'їзді весь період, а чи плануєте приїхати наступного року?

Олександр Гуцало:

— Обов'язково приїду!

Для мене просто відкриттям стало те, що тверезість спонукає до духовного розвитку. Я просто не очікував побачити тут таку велику кількість людей, які духовно розвиваються. Матеріальне вже ставиться на другорядне місце.



За цих кілька днів так зближуєшся з людьми, що вони стають твоїми друзями. Мабуть, всі природні стихії, які тут присутні, спонукають до цього. Свідомість та душа людини в таких умовах очищується, тому кожен стає більш справжнім, реальним, не викривленим різними упередженнями.

Запитую організатора з'їзду:

— Навіщо вам все це потрібно, адже організація такого масового заходу потребує стільки зусиль, турботи, часу?

Валентина Ладович:

— Якщо не ми, то хто?

Думаю, у нас тут ідеальне місце для такого зібрання, а ми з Ігорем тут найближче.



А по-друге, я завжди дуже чекаю зустрічі з усіма. Це така радість. Вона гріє душу.

* * *

Дуже приємно було почути думку кожного багаторазового учасника з'їзду «Тверезої України». Адже, в більшості, вони говорили те, що я сама думала і відчувала протягом цих десяти років. Коли поспішала на ці зустрічі, а потім цілий рік згадувала, переглядаючи фото, та з нетерпінням чекала на них знову. Бачення деяких людей просто вражали, як от вислів Микитки Нікітенка.

Але за цей період мого життя непомітно подорослішали мої діти: доньці Руслані на першому з'їзді було 9, тепер — 19, синові Богдану — 6, тепер — 16. Вони з нами кожного разу чекали, жили спогадами про цей чудовий відпочинок і про всіх, з ким познайомились. Вони виросли свідомими тверезниками завдяки з'їздам «ТУ» та кожному з вас, мої дорогі друзі. Адже кожна людина — це цілий світ. Тим паче людина, що свідомо обрала здорове тверезе життя. Це — цілий всесвіт, він постійно розвивається і його постійно хочеться пізнавати.

— Добре все-таки, що ми поїхали на з'їзд? — звернулася я до Богдана, коли ми повернулись додому. Адже завжди важко вирватись з повсякденних турбот.



— А що, мамо, хіба ми могли б не поїхати?

І цим все сказано.

Наталія Юхимець

**Запрошуємо на наш з'їзд!
Долучайтеся до Руху
«Твереза Україна»!**

і діти, і дорослі. Вони щиро переймають

У попередній частині біографічної книги «Слово — це Бог» (автор — Люція Павлівна Шичко-Дроздова, дружина Г.А. Шичка) розповідалося про те, як Геннадій Андрійович почав практикувати свої досягнення в області навіювання і гіпнозу. Нестачі в пацієнтах не було, а їх прохання бували дуже несподіваними.

Зараз ми дізнаємося, як і чому Шичко відмовився від навіювання і вирішив працювати методом переконання.

СЛОВО — ЦЕ БОГ

Частина 7 (початок у №5 (10), вересень – жовтень 2013)

Вивчаючи вплив навіювань, а також переконань на людину, Геннадій Андрійович все більше дивувався силі й могутності слова. І в нього зріло рішення застосувати цю найсильнішу зброю з метою звільнення людей від кабальної залежності — насамперед алкогольної. Він бачив, як вино розоряє країну, губить народ, руйнуючи його свідомість, знищуючи потомство. Йому запам'яталися слова одного з найвидатніших руських князів — Володимира Мономаха, сказані ним ще на початку XII століття в своєму знаменитому «Повчанні»: «Брехні остерігайтесь, і пияцтва, і блуду, бо від того душа гине і тіло...»

Алкогольну проблему Геннадій Андрійович вважав основною, і всю свою енергію спрямував на боротьбу з нею, тому що він мріяв про щастя на землі і не знав більшого болю, ніж біль за народ і Вітчизну.

Навесні 1970 року до нього за допомогою звернувся перший алкоголік, — це був письменник Леонід Сьомін.

Один сеанс — і людина змінилася. Не п'є і не бажає пити, мало того, алкоголь йому став бридкий, з'явилася жага до творчості. Ось тоді він і написав повість «Горбатий стакан» у співавторстві з Шичком. Вона надрукована в сьомому–восьмому номерах журналу «Авора» за 1971 рік.

Геннадій Андрійович витратив на неї багато часу, але не шкодував, — бо дуже полюбив Леоніда Павловича і хотів підтримати його. Подарував Сьоміну годинник, щоб він відряховував новий час, але, на жаль, годинник відрахував лише сім місяців. З них півроку Сьомін готувався до свого дня народження. Купував алкоголь. Різними пляшками заповнив шафу. Мріяв усіх почастувати на славу. Ми з Геннадієм були на цьому торжестві. Гостей зібралось багато, і всі пили. Пила дружина. Скланками горілку пила молоденька дочка. І пила зовсім юна падчерка. Не пив лише господар, — і я не пила із солідарності з ним. Сьомін був налаштований благодушно і з задоволенням розливав вино, горілку, коньяк.

По дорозі Геннадій Андрійович багато говорив про Сьоміна.

— Ти знаєш, він дуже змінився, помолодшав, покращав, у нього з'явилося почуття власної гідності та благородство у всьому його вигляді. Тепер неможливо уявити, що ця людина колись пила. Якщо б я здогадався сфотографувати його тоді й ось тепер, він би й сам себе не впізнав. До речі, це робити необхідно.

— Так, він дуже змінився, і особливо це помітно на тлі його питущих гостей. Сьогодні і ти, Геннуша, здивував. Початку вразили його близькі, виходить, у нього їх немає. Сам б'ється. І ти не підтримував. Мені здається, нелогічно іншим говорити «не пий» і пити самому, у них на очах.

Зриви у алкозалежних: чому?

Повинна сказати, що застілля у Сьоміних для мене було першим тверезим, а для Геннадія Андрійовича останнім п'яним. П'яним він, звичайно, не був. Пив він і завжди мало, не любив це заняття, і автомобіль купив насамперед для того, щоб легше було відмовлятися від випивки.

А багато років тому говорив мені: — Незабаром після того, як став займатися алкогольною проблемою, — горілка набридла і зовсім вже огидною здалася у Сьоміна. Свідомість очищала, але ще залишалася програма — «пити за здоров'я потрібно». І я це робив бездумно, поки та наша пам'ятна розмова не розставила все по місцях.

Сьомін після дня народження протримався ще два місяці, а потім запив. Це було природно. Йому нав'язувалася відраза до алкоголю, придушувалася потреба в ньому, а найголовніше — питна запрограмованість — залишалося в свідомості. Не маючи потреби, але будучи запрограмованою питтєво, людина якийсь час може утримуватися, але зриви неминучі, і кожного разу з різного приводу. І так — до кінця... Згинув цей непересічний чоловік. Не дожив навіть до пенсії, про яку так мріяв. Але зате Сьомін наблизив Геннадія Андрійовича до його відкриття.

Метод Шичка і метод Довженка: в чому відмінність?

Навіювання — це добре, проте не всі, далеко не всі люди гіпнабельні, «навіювані» сугестивні, «осаяні». Геннадій Андрійович шукав найбільш підходяще слово для визначення цієї особливості нервової системи людини. Навіяти легко якийсь певний стан. Стан радості, підйому або відрази. Але шляхом навіювання змінити систему поглядів і переконань значно важче. Навіть у стані гіпнозу не можна схилити людину до вчинків, що суперечать її переконанням. Прокидається навіть високогіпнабельний, якщо йому навіюють необхідність, наприклад, вбити когось.

Помилкові уявлення формувалися протягом тривалого часу, і зруйнувати їх можна тільки за допомогою правди, логіки, доказів, переконання. Всі люди піддаються переконуванню, і серед них лише трохи «навіюваних» в тій чи іншій мірі. Немає людей, на яких неможливо впливати словом, — звісно, якщо це люди дорослі і в здоровому глузді. Оскільки переконати можна всіх і переконаність — більш стійкий стан, Геннадій Андрійович не став будувати свою роботу у розрахунок на сугестивність, не пішов шляхом, на який ступив нині Довженко. Він вирішив використовувати великий дар людини: її здатність, прагнення отримувати і засвоювати правдиву інформацію. Як просто і геніально! Слово — могутня зброя переконання. Словом можна формувати погляди. Воістину правильно — Слово є Бог. Це з Біблії.

Наука розглядає слово як сигнал — другий сигнал.

Першим же сигналом є безпосередній подразник. Іван Петрович Павлов другі сигнали поділяв на три групи: 1) слова вимовлені 2) слова почуті 3) слова побачені. Вивчаючи механізм другої сигнальної системи, Шичко у своїй монографії додає: «Для повноти класифікації сюди слід було б віднести і слова зображувані, тобто відтворені за допомогою письма».

Думаю, що Геннадій Андрійович ввів би і п'яту групу: слова, відтворені подумки, якби опублікував монографію «Друга сигнальна система та її фізіологічні механізми» не в 1969 році, а трохи пізніше.

Я пишу про це, щоб показати, що слово може вести ніби масовану атаку на мозок, на свідомість. Проводячи роботу з людьми, які п'ють, палять, наркоманами, Геннадій Андрійович використовував усі п'ять груп сигналів. Він говорив, ще й як... Мова його, енергійна, переконана, емоційна, заворожувала.

Працюючи в інституті, я сама проводила протиалкогольні, протитютюнові заняття зі студентами. Бесіда тривала дві, дві з половиною години і захоплювала увагу студентів настільки, що вони забували про перерви. Потім дякували, говорили добрі слова, а одного разу дівчинка вигукнула: «А ви нас переконали!» Це була найвища атестація.

Не скажу, що я загордилася, але в глибині душі вважала, що говорю не гірше за Геннадія Андрійовича. З таким переконанням я прийшла на заняття до нього. Він не відкривав для мене Америки, предмет я знала. Але з його вуст знайома мені тема звучала по-новому — нові слова, несподівані порівняння. Я захопилася, ніби і перестала дихати, а Геннадій Андрійович свої слова підкріплював цифрами, графіками, які малював на дошці... Захопивши увагу, він підключав і зір слухачів. Його графіки, малюнки підводили до таких висновків, що аж серце завмирало. Ось вам і слово побачене. Далі щось важливе Геннадій Андрійович просив записати — слова, відтворені графічно. Потім задавав запитання, вислуховував різні думки. Примушував говорити і думати. Для розрядки зацікавив гру з цифрами. Називав ряди цифр, слухачі повинні були запам'ятати і потім записати те, що запам'ятали. Гра, здавалося б, проста, а дорослих перетворила в захоплених дітей і якимось дивовижно всіх поріднила. А Геннадій Андрійович по записаних цифрах визначав увагу людини, її пам'ять, швидкість реакції, зібраність. А я сиділа приголомшена й думала: «Ні, у мене так ніколи не вийде».

Геннадій Андрійович руйнував помилкові уявлення, закладав і формував нові переконання, і все це — з допомогою слів всіх п'яти груп, тобто для введення слова у свідомість здійснювалися слух, зір, мова і рука. А рука, що працює, пов'язана з підсвідомістю. Те, що перейшло у підсвідомість, стає незламним, наприклад, автоматизм у роботі. При виконанні складних операцій настає момент, коли людина перестає думати про послідовність дій. Рука, набуваючи навичок, запам'ятовує, і запам'ятовує стійко. Виходить, найбільший ефект у перепрограмуванні свідомості й у руйнуванні звички відіграють слова, зображувані в процесі письма. Ось чому особливу роль Шичко відводив веденню щоденників. Він рекомендував своїм слухачам більше думати на алкогольні теми, спостерігати за собою і за оточуючими, порівнювати, зіставляти, фіксувати свої стани, а вечорами, перед сном, писати щоденник.

Він розробив форму, за якою слід вести щоденник. Майже всі запитання сформульовано так, що відповіді на них закладають у свідомість згасання звички до вживання спиртнього, згасання потреби в ньому, програмують подальше ставлення до алкоголю і поведінку на майбутню добу. Саме тому Геннадій Андрійович рекомендував писати щоденники перед сном. Це спосіб дати завдання для мозку.

(Переклад з рос.: О. Почекета. Закінчення у наступному номері)

ТВЕРЕЗІ ВІСТІ

Кременчук (Полтавська обл.)

2 серпня у місті вперше відбулися змагання з акватлону. Цю спортивну подію організовано спортсменами-тверезниками (голова оргкомітету Сергій Кірчик та головний суддя Сергій Година) та приурочено до Дня повітряно-десантних військ.



Суть — подолати класичну зв'язку: 1 км плавання на відкритій воді та 5 км кросу. Одноосібно зробити це наважилось 14 атлетів, а ще стільки ж спортсменів сформували 7 естафетних команд (один пливе, другий біжить).

Усі учасники отримали іменні сертифікати з зафіксованими результатами.

Сергій Кірчик,
kirchyk@gmail.com

Вінниця – Біла Церква – Дніпро

1–9 травня відбувся велопохід тверезників з Вінниці та Білої Церкви вздовж річки Рось від її витоків до гирла довжиною 638 км. Організаторами заходу стали ГО «Твереза Вінниця» та центр вивчення геналогії «Пращур».

Ми проїхали на велосипедах через три області — Вінницьку, Київську та Черкаську. Біля витоків річки Рось у с. Ординське ми переночували першого дня, а остання ніч туру відбулася в м. Миронівка, що розташоване в Київській області в районі річки Росава — лівої притоки Росі.



Вражень від подорожі залишилась неймовірна кількість: від чудових краєвидів центра України, надзвичайно гостинних жителів сіл та міст, від старовинних храмів та замків, музеїв, купання в річці Рось, її притоках та в місці, де впадає вона в Дніпро, від різних проявів погоди та пригод, що траплялись на нашому шляху.

Наша країна настільки прекрасна своєю природою, історією та людьми, що ми з гордістю констатуємо нашу впевненість у щасливому, здоровому та тверезому її майбутньому.

Олександр Гуцало,
alexgutsalo@mail.ru

Рівне

1–30 квітня у місті проведено понад сто уроків тверезості для учнів загальноосвітніх шкіл. Заняття проводив викладач здорового тверезого способу життя Юрій Григорович Оробець.

Тверезницькою роботою охоплено близько 3000 учнів. Школярі з цікавістю слухали про тверезий спосіб життя, переглядали короткі ролики та мультфільми. Переважна більшість учнів ще ніколи у житті не зустрічала подібної інформації. А ділилася з ними цією інформацією людина, яка сама живе так, як пропагує — тобто живе тверезо.

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

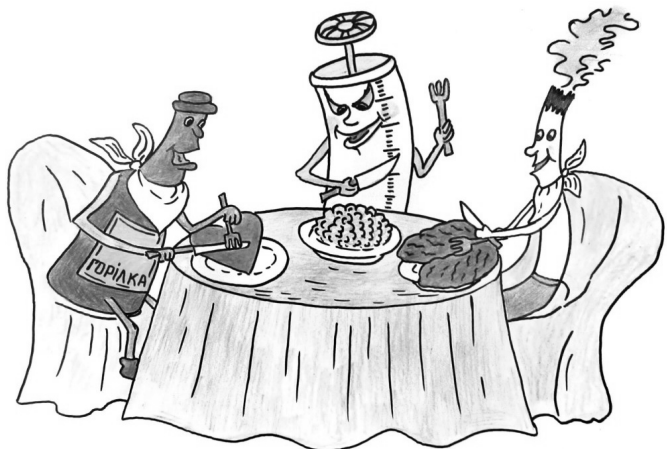


ТВЕРЕЗІ ВІСТІ

Велика Омеляна (Рівненська обл.)

7 квітня, у Всесвітній день здоров'я, учні та вчителі Великоомелянського НВК «школа-гімназія» звернулися до громадськості. Юним громадянам не зрозуміло, чому в Україні і досі діють тепличні умови для обігу алкоголю. Потужна реклама, низька ціна, ліберальні закони створили умови наддоступності алкогольного наркотику для простих українців. Для порівняння: у Росії навіть після нещодавнього зде-шевлення пляшка горілки коштує вдвічі дорожче, ніж у нас.

Акції відбулися у вигляді модних нині флешмобів та виставки малюнків і плакатів «Найбільші ризики для здоров'я українців».



Як приклад здорового тверезого способу життя учениця 8-Б класу Анна Ігumenшева провела майстер-клас з музичної зарядки. Школярі взяли за цю справу з радістю і посмішками. На фоні тверезницьких гасел та малюнків дітлахи виробляли різні кумедні вправи та заряджалися позитивними емоціями. З не меншим ентузіазмом кипіла робота і на мистецькому фронті. Свої роботи для участі в конкурсі представили 25 юних художників.

І малий, і великий закликали дорослих нарешті визнати очевидне: від наслідків вживання алкоголю і тютюну в Україні щороку гинуть сотні тисяч українців. Саме алкоголь і тютюн є провідними факторами смертності.

Велика подяка усім небайдужим учням і вчителям, які переймаються долею свого народу, не стоять осторонь проблем, а займають активну життєву позицію. Так ми обов'язково зможемо відстояти своє право на достойне життя у новій країні.



Сергій Одарченко,
s_odar@ukr.net

Ладизин (Вінницька обл.)

Березень: нових обертів набирає боротьба за тверезість на підприємствах. Як повідомив сайт Lada.FM, на одному з трьох турнікетів центральної прохідної ДТЕК Ладизинської ТЕС вже встановлено безконтактний алкотестер. Таким чином посилено заходи контролю за дотриманням правил техніки безпеки на виробництві, в тому числі й найголовнішого правила безпечного життя — тверезості.



«...З огляду на два нещасні випадки, які у 2014 році трапилися на підприємствах ДТЕК Західенерго саме з причини алкогольного сп'яніння працівників, компанія вважає за необхідне проводити недопущення нещасних випадків на виробництві та безаварійну роботу високотехнологічного обладнання», — повідомив керівник департаменту з охорони праці та промислової безпеки дирекції з генерації ДТЕК Валерій Феліндаш.



За невідповідальне ставлення до свого здоров'я тепер обов'язково покарають і на роботі: позбавлять премії, понизять у посаді на кілька рівнів, а можуть і звільнити.

www.tvereza.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 — жаж
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 губить людські життя!
Час настав для каяття!

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

Чума Галина,
м. Бердичів, Житомирська обл.,
лауреат Літературного конкурсу
«Ми за тверезе життя!»

Активісти
живуть довше!

Кореспондент газети «ДолгоЖитель» (Київ) Сергій Портретов розповів читачам про результати наукових досліджень, згідно з якими ті, хто проявляв соціальну активність і допомагав іншим людям, а також постійно спілкувався з тими, кому потрібна була така допомога, живе в середньому на 10 років довше, ніж нелюдими персони. Вчені, що спостерігали протягом 7 років за кожним із 150 добровольців, впевнені, що громадська діяльність безпосереднім чином впливає на тривалість життя.

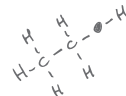
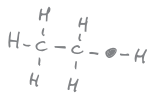
Фахівці порівняли вплив самотності з впливом куріння: щоденне відторгнення спілкування і закритість, а також малорухомий спосіб життя за своєю шкідливістю для здоров'я рівноцінні викурюванню цілої пачки сигарет.

Інший дописувач згаданої газети — доктор медичних наук Наталія Ковпан — попередила, що такі риси характеру, як нетерплячка, агресія, жага суперництва можуть зробити спілкування дуже небезпечним для здоров'я.

Тож давайте спілкуватися з користю!

Юрій Спіридонов, Київ

Будьте мудрими, шановні дорослі!



Шановні дорослі! Ви ж усе розумієте. Знаєте і вмієте геть усе на світі. Чому ж ви не можете обрати такого Депутата, який розгледить Чортика у пляшці? Невже серед вас немає того, хто зможе видати такий закон, який стане на перешкоді алкоголю?

Від того, хто п'є, потерпають всі навколо. Водії-п'яниці калічать людей на дорогах. П'яні батьки руйнують сім'ї і не хочуть думати про те, що сумують за ними діти. А мами, що п'ють горілку, роблять нещасними своїх синів і доньок.

Віддайте це горе Чортикові назад!

Поспішайте придумати закон, який захищатиме усіх від такого зла. Це конче потрібно зробити негайно! Адже навіть старшокласники піддаються шкідливій рекламі і купують бляшанки з енергетичними напоями. Вважають, що це «класно». Та вони обманюють самі себе. «Енергетики» також позбавляють Здоров'я, Розуму та Сили.

Будьте мудрими, шановні дорослі!

Кот Ігор,
с. Вербка, Рівненська обл.,
лауреат Літературного конкурсу
«Ми за тверезе життя!»

Запитуйте тверезницькі матеріали у вашому регіоні:

Київ: (063) 0654575
Біла Церква: (097) 9690403
Яготин: (099) 2259017
Вінниця: (097) 7050124
Козятин: (063) 6653813
Ладизин: (067) 7115678
Дніпропетровськ: (068) 4453749
Кривий Ріг: (093) 9393203
Житомир: (097) 7620349
Бердичів: (067) 7647875
Нов.-Волинський: (098) 5995189
Запоріжжя: (097) 7808330

Івано-Франківськ: (067) 7353589
Болехів: (093) 9497680
Луцьк: (050) 6271033
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
Мізоч: (096) 5127755
Оржів: (096) 4940538
Суми: (050) 9675332
Глухів: (097) 8372233
Тернопіль: (098) 9234073
Хмельницький: (067) 3809025
Славута: (097) 2374547
Черкаси: (067) 4901159
Сміла: (095) 4214275
Чернівці: (098) 6161008

Пишіть нам: ukraina@tvereza.info

Газета «Твереза Україна» розповсюджується на добровільних засадах. Розповсюджувачем може стати кожен бажуючий. Якщо Ви вважаєте, що така газета потрібна у Вашому місті — напишіть на нашу електронну адресу ukraina@tvereza.info, і ми надішлемо Вам потрібну кількість примірників, починаючи від 15 штук у поштовому конверті. Ми друкуємо газету за власні кошти! Тому якщо Вам більше не потрібен цей примірник, будь ласка, не викидайте газету, подаруйте її іншій людині!