



Чарльз Дарвин говорил: «Привычка к алкоголю является большим злом для человечества, чем война, голод и чума, вместе взятые».

От причин, прямо связанных с употреблением алкоголя, в Украине ежегодно умирает 25–28 тысяч человек; более 40 000 преступлений совершается в состоянии алкогольного опьянения. Семейные ссоры, производственный и производственный травматизм; неутешительна и статистика развала семей...

За последние двадцать лет с карты Украины исчезло 350 сёл. Народ дегра-

дирует и вымирает. Власть рюмки становится всё сильнее, выше даже государственной власти, и это помрачает рассудок народа.

Часто люди думают, что бокал пива или рюмка водки поднимут настроение, прогонят печаль, помогут решить проблемы на работе или в семье, финансовый кризис в кармане.

Потягивая содержимое «чудо-бутылки» (мол, ещё одна «для храбрости» не помешает), кто-то даже верит, что гарантия улучшить жизнь при этом повышается... Но на утро — сухость во рту,

головная боль и тошнота — подарки от вчерашнего пати.

Знаете ли Вы, что алкоголь уничтожает нервные клетки головного мозга: 1 литр пива убивает до 6 000 нервных клеток, а 100 грамм водки — 7 000? А мозг контролирует работу всех органов человека.

Безвредных доз алкоголя не существует в принципе. А как часто мы задумываемся, сколько алкоголя употребляем? По данным ВОЗ, украинец выпивает в среднем 15,6 литров абсолютного спирта в год...

ТРЕЗВЫЕ ВЕСТИ

Славута, ХМЕЛЬНИЦКАЯ обл.

21 июня собриолог Ю.Г.Оробец и председатель ГРОО «Трезвая Славутчина» А.И.Почекета провели в районном детском оздоровительном лагере трезвенные беседы с учащимися 1–8 классов. Дети получили календарики, газеты «Трезвая Украина» и приглашения на VIII Всеукраинский съезд трезвенного движения.

anton_sl@ukr.net

ВИННИЦА

12 июня при поддержке общественной организации «Трезвая Винница» состоялась премьера спектакля кукольного театра «Победа над злом» по мотивам книги белорусского писателя Леона Люса.

dviktora@rambler.ru

ЧЕРНОВЦЫ

9 июня молодёжное движение «Трезвое Прикарпатье» инициировало раздачу газет «Трезвая Украина» и брошюр трезвенного содержания, информируя прохожих о трезвенном движении и его цели. Многих людей высказывались в поддержку мероприятия.

pk.ekspert@gmail.com

КИЕВ

3 июня под Верховной Радой началась серия акций за повышение акцизов на пиво. Активисты украшали бутылки из-под пива детскими сосками и изображениями повреждённых алкоголем органов человека и вручали эти бутылки каждому депутату.

igor@grytsenko.in.ua

СИМФЕРОПОЛЬ

27 мая состоялся круглый стол «Поиск эффективных мер по борьбе с употреблением алкоголя подростками» при участии общественных организаций. Участники просят депутатов ВРУ полностью запретить прямую и скрытую рекламу алкоголя, повысить акцизы на пиво и усилить пропаганду трезвости.

www.sobriety.in.ua

Николаев, ЛЬВОВСКАЯ обл.

22 мая собриолог Ю.Г.Оробец провёл трезвенную лекцию для председателей сельсоветов района. Демонстрировались фото- и видеоматериалы, в т.ч. о трезвой свадьбе, состоявшейся в 2012 г. во Львове.

batyar4@ukr.net

ЛЬВОВ

17 мая горисполком запретил брендирование витрин и окон торговых точек города изображениями алкогольных изделий (в том числе пива). Решение принято по многочисленным просьбам жителей и общественных активистов с целью преодоления деструктивного влияния пропаганды алкоголя на несовершеннолетних.

city-adm.lviv.ua

ЖИТОМИР

9 мая ЖООО «Трезвый Житомир» провела акцию «Спасибо деду за победу», включающую пробежку по центральным улицам города, флешмоб возле Монумен-та Славы, 45 приседаний в честь победителей и торжественное возложение цветов к Вечному Огню. Мероприятие сопровождалось информированием о вреде алкоголя и призывами жить трезво.

www.trezvo.zt.ua

КИРОВОГРАД

9 мая активисты КОМОО «Пробуждение» опять провели Трезвый забег от памятника «Катюша» к Елисаветградской крепости, после которого поздравили ветеранов с Днём Победы. Была организована активная пропаганда трезвого образа жизни. Перед этим, 4 мая, председатель организации Сергей Костенко выступил по местному радио, приглашая молодёжь присоединиться к акции.

Sergey-kostenko-00@mail.ru

ЖИТОМИР

2 мая Активисты «Трезвого Житомира» провели в районе ул. Киевской и в парке культуры и отдыха им. Гагарина информационно-развлекательную акцию «А что Ты знаешь об алкоголе?» Участникам предлагалось ответить на несколько вопросов на трезвенную тематику, победители получали сладкие призы. По традиции акция сопровождалась звуковым рядом из лекций В.Г.Жданова, раздачей листовок и газет.

www.trezvo.zt.ua

Приглашаем на VIII Всеукраинский съезд!



Кипит подготовка к VIII всеукраинскому съезду трезвенного движения, который состоится 13–21 июля 2013 г. в г. Белая Церковь. Это мероприятие проходит каждый год. Трезвые люди из разных уголков Украины приезжают сюда отдохнуть. Ведь именно на съезде трезвенников повседневные заботы не мешают погрузиться в живое общение с единомышленниками.

Каждое лето это событие собирает активистов общественных движений и организаций, собриологов, педагогов, медиков. Всех, кто заинтересован в возрождении трезвости в обществе, а также тех, кто просто хочет отдохнуть в трезвом окружении. В этом году о мероприятии узнала ещё большая когорта украинцев, поэтому 13 июля Белая Церковь встретит немало трезвых личностей.

По традиции все, кто на Съезде впервые, проходят пятидневный курс обучения основам искусства трезвой

жизни. В рамках Съезда проводится ежегодная научно-практическая конференция «Формирование трезвого образа жизни в семье и обществе». А ещё гостей ждут приятное общение, песни у костра и прогулки по городу.

Основанный князем Ярославом Мудрым в 1032 году город Белая Церковь (до 1369 — Юрьев) успел побывать в составе Киевской Руси, Великого княжества Литовского, Польши, Российской империи, Советского Союза, поэтому у него интересное прошлое. Участникам съезда предлагается историческая экскурсия в дендропарк «Александрия» (основан в 1793 году), а также другие экскурсии и путешествия по городу с богатой и интереснейшей историей.

Итак, добро пожаловать на VIII съезд трезвенного движения в Белой Церкви!

Продолжение
на странице 3

Общественность требует ограничить доступность пива

Трезвая общественность из всех сил требует от властей принять пакет законопроектов 2880, 2875, 2876, который решит сразу две проблемы украинского общества:

- повышение акциза на пиво — уменьшение его экономической доступности для молодёжи. А как известно, в Украине именно пиво является первой алкогольной смесью, через которую молодое поколение приобщается к спиртному;

- достройка детской больницы, в которой можно будет проводить операции по пересадке костного мозга от неродственного донора. Пока что украинским детям приходится лечиться за рубежом, например, в Беларуси.

Да, Украина является страной парадоксов. Мы строили стадион за 4 млрд. грн. (на котором до сих пор продаётся на разлив пиво — спивается молодёжь) на те деньги, которые предназначались на достройку больницы (где наши дети могли бы проходить лечение и не отдавать сотни тысяч евро за границу). Наша молодёжь официально занимает второе место в мире по употреблению пива, при этом акциз на пиво в Украине меньше, чем в Беларуси, втрое, чем в России — в 4 раза.

Объединив усилия более 30 организаций в Киеве, общественность подняла, наконец, эту проблему. Каждая акция сопровождается заметным количеством журналистов с ведущих телеканалов. Проводиться работа с депутата-

ми, министерствами и представителями президента. Следует отметить последовательную позицию Юрия Деревянко, Михаила Головки, Юрия Мирошниченко, Натальи Бахтевой, Валерия Дубила, Андрея Пышного и других народных депутатов, которые, несмотря на безумное давление алкогольных лоббистов, присутствующих почти во всех фракциях, продолжают отстаивать трезвость и здоровье украинской молодёжи.

К сожалению, пивное лобби в ВР очень сильно. 17 июня на согласительном совете Олег Тягнибок просил поставить этот пакет законопроектов на голосование; его поддержали Арсений Яценюк и Наталья Бахтева. Однако в повестке дня законопроектов почему-то не оказалось...

Общественность делает очередные попытки переломить неутешительную ситуацию, но пока что слышит лишь обещания, что эти законопроекты будут поддержаны.

За экономическую защиту молодёжи от пива выступили мощные общественные деятели: Юлия Солоха, Анна Гопко, Оксана Корчинская, Андрей Скипальский, Александр Солонтай, Ольга Кудиненко, Тарас Шамайда, Роман Головня, Виталий Черняховский и многие другие. Большинство из них — из той же команды, которая уже добилась запрета рекламы табака и ограничения мест его продажи и курения.

Гриценко Игорь

Табак... Знаете ли вы о его опасности?

Информационный очерк для тех, кто ценит молодость, жизнь и считает себя стильным

Уважаемый читатель!

Если ты не любишь читать
или у тебя нет времени,
обрати внимание на выделенные
слова и фразы!

Ты лучший и достоин жизни!

Табакоткурение — один из наиболее распространённых видов бытовой токсикомании, самая распространённая в мире вредная привычка. Зависимость от табака внесена в **Международную классификацию болезней**. Никотин является своеобразным стимулятором нервной системы, имеющим **патологическое** влияние на организм, особенно в развитии **раковых** болезней.

Курение — это вдыхание различных тлеющих растительных продуктов. Табачный дым содержит канцерогенные вещества: никотин, угарный газ, аммиак, синильную кислоту, цианистый водород, ацетон и значительное количество веществ, которые вызывают образование **злокачественных опухолей**.

Курением обусловлены **30% всех смертей** от онкологических заболеваний. Оно вызывает развитие рака органов дыхания, а также полости рта и верхних дыхательных путей, пищевода, поджелудочной железы. Доза никотина 60 мг — смертельная. В одной сигарете в среднем 0,5 мг.

По статистике от заболеваний, вызванных табакоткурением, **в мире ежегодно умирает более 4 млн. человек**, в странах СНГ — 500 тысяч, **в Украине — 110 тысяч**, а в г. Киеве — 5,5 тысяч человек.

Получены данные исследований о том, что дети в 11–13 лет больше всех подвержены курению. Это наиболее рискованный возраст. Для них курение — это форма «самоопределения» и «самоутверждения» (претензия на взрослость). А в возрасте 15–17 лет курение у них уже переходит в привычку. Подавляющее большинство школьников, которые имеют привычку курить, делают это перед началом учебных занятий, во время перерывов. По данным социологических исследований в Украине курит каждый третий подросток 12–14 лет. Активно курить как парни, так и девушки начинают до 14 лет, а каждый десятый подросток отмечает первые попытки ещё в возрасте до 10 лет. Именно в этот период формируется репродуктивное здоровье, поэтому **курение наносит непоправимый вред**. Вредное влияние никотина на половую систему проявляется в виде различных нарушений менструального цикла, в том числе и маточных кровотечений.

Табак — самый главный, самый глобальный **убийца**. Каждые 8 секунд по его вине на земном шаре умирает человек. Если отношение к табакоткурению не изменится, то по прогнозам экспертов, в 2030 году от этой причины умрёт свыше 10 млн. человек.

Курение очень пагубно влияет на организм. Больше всего от него **страдает репродуктивная функция** человека. По исследованиям английских учёных 120 тысяч англичан в возрасте от 30 до 40 лет стали импотентами именно из-за табачного дыма. В семьях, где употребляли табак во время беременности, прирождённые **увечья** у детей встречаются вдвое чаще, рождаются **неполноценные и мёртворождённые дети, выкидыши**. Особенно распространены (до 70%) врождённые пороки и дефекты лица.

Существуют доказательства и отдалённого во времени влияния табакоткурения на здоровье и развитие детей. Матери, курившие во время беременности, имеют детей с отклоняющимся от нормы поведением. Эти дети хуже учатся в школе и чаще начинают употреблять наркотики. Курение во время беременности увеличивает риск выкидышей, снижает массу тела новорождённых, увеличивает частоту случаев смерти плода, является причиной **торможения физического и умственного развития новорождённого ребёнка**. Оно также уменьшает способность к деторождению у женщин и нарушает спермообразование у мужчин.

сердца — сердечная недостаточность, инфаркт миокарда, стенокардия, сужение сосудов. **До 40% всех смертельных случаев от ишемической болезни сердца, инфарктов и инсультов связаны с курением сигарет**.

Курение разрушает главный структурный элемент кожи — коллаген. Кожа и слизистые оболочки теряют эластичность. Появляются морщины, лицо приобретает вид выжатого лимона. **Голос становится низким и хриплым**.

Негативно влияет на здоровье окружающих **пассивное курение**. В помещении с курильщиком в течение всего 1 часа человек, который не курит, каждый раз «скурирует» по полсигареты.

Немецкий профессор Танненберг подсчитал, что в наше время смертельный случай на миллион человек возникает в результате авиакатастрофы — один раз в 50 лет, употребления алкоголя — раз в 4–5 дней, автокатастрофы — раз в 2–3 дня, а в результате курения — каждые 2–3 часа.

Из каждых 100 курильщиков 53 пытается бросить курить, но лишь тринадцати это удаётся. Выкуривание пачки сигарет в день на протяжении года равносильно ежегодному выпиванию кофейной чашки никотина.

Никотиновая зависимость имеет **три стадии**.

Первая стадия — эпизодическое курение (до 5 сигарет в день), вызывает незначительные изменения в деятельности нервной системы;

Вторая стадия — постоянное курение (от 5 до 15 сигарет в день). При этом возникает незначительная физическая зависимость. При прекращении курения развивается состояние, тяжёлое как физически так и психически, которое ненадолго снимает выкуривание очередной сигареты;

Третья стадия — постоянное выкуривание от одной до полторы пачки в день, вырабатывается привычка курить натошак, сразу после еды или среди ночи, привыкание очень сильное. Прекращение курения вызывает тяжёлое состояние. Выраженные изменения в нервной системе и внутренних органах. Токсическое разрушение организма.

Табачный дым кроме слабого наркотика — никотина — содержит 200 особо ядовитых веществ: угарный газ, бензпирен (сильный канцероген, т. е. вещество, которое вызывает рак) и многие другие. **В последние десятилетия табак стал гораздо ядовитее**, чем, скажем, в XIX веке, поскольку табачные листья характеризуются чрезвычайной гигроскопичностью и активно поглощают из воздуха вредные примеси, аэрозоли, число которых всё увеличивается.

Давно уже стал привычным плакат **«Капля никотина убивает лошадь»**. Мы часто не задумываемся над смыслом этих слов. Но ведь и вправду убивает! Никотин — один из **самых сильных растительных ядов**. Очень чувствительны к никотину птицы, млекопитающие, а также рыбы и земноводные. Например, если смочить кончик стеклянной палочки никотином и прикоснуться ею к клюву воробья, то он погибнет. **Одна капля никотина приводит к гибели всех рыбок в аквариуме**.

Сегодня нельзя говорить о курении подростков как о невинных шалостях. Курение — **социальное бедствие**. Из-за непонимания, **слепого подражания** устаревшей моде, взрослым, сверстникам подросток начинает самоотравляться — сначала делает одну затяжку, выкуривает одну сигарету, а потом тянется к злойшей пачке снова и снова. И так курение становится привычкой. **А начать курить гораздо легче, чем бросить**.

Очерк подготовила участница
Всеукраинского литературного конкурса
«Мы за трезвую жизнь!»
Показанец Юлия Олеговна, 10 класс,
г. Лебедин, Сумская обл.

Консультант: Капран Лариса
Александровна

**ГОВОРИТЬ КУРИЛЬЩИКУ,
ЧТО КУРИТЬ ВРЕДНО, БЕССМЫСЛЕННО.**

**ПОКАЗЫВАТЬ
СТРАШНЫЕ КАРТИНКИ ТОЖЕ...**

**ТУТ ДОЛЖНА БЫТЬ
СТРАШНАЯ КАРТИНКА**

**КУРИЛЬЩИКИ ОЧЕНЬ ЛЮБОПЫТНЫ:
ХОТЯТ НА СЕБЕ ИСПЫТАТЬ,
ЧТО ТАКОЕ РАК, ЭМФИЗЕМА
И МНОГОЕ ДРУГОЕ.**

**ТАК ЗАЧЕМ ЗАБИРАТЬ У НИХ
ТАКУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ?**

Употребление табака происходит посредством вдыхания. Поэтому прежде всего **страдает дыхательная система**: воздушные пути и лёгочная ткань. **Лёгкие у 80% курильщиков чёрного цвета**.

Если начинать курить в возрасте 12–13 лет, то с вероятностью 67% в тридцатилетнем возрасте можно иметь такое заболевание как эмфизема лёгких. Курение является причиной 90% всех случаев заболевания **раком лёгких**.

Некоторые ингредиенты табачного дыма растворяются в слюне и с ней попадают в желудок, тем самым вызывая **язву желудка** (в 10 раз чаще, чем у тех, кто не употребляет табака).

Особенно негативно систематическое отравление табачным дымом влияет на сердечно-сосудистую систему. У всех, кто курит, частота сокращений сердца выше в 2–2,5 раза. Таким образом, сокращается время отдыха сердца, и оно быстрее изнашивается. **В 12–13 раз чаще встречаются заболевания**

Табачный дым в таких случаях **вызывает головную боль, недомогание, снижение работоспособности, быструю усталость, обострение болезней верхних дыхательных путей**. Особенно опасно пассивное курение для детей.

Курение существенно влияет на продолжительность жизни: дети, которые начинают курить с 8–10-летнего возраста, **не доживут до предела средней продолжительности жизни** в среднем на 6–8 лет. 35-летняя курящая женщина проживёт на 5 лет меньше, чем свободная от такой привычки; 35-летний курильщик проживёт на 7 лет меньше, чем мужчина, который не курит.

Ты умный!

Подумай и сделай выводы!

*

Приглашаем на VIII Всеукраинский съезд!

(Продолжение. Начало на с. 1)

Почти во всех регионах Украины набирает обороты движение за трезвость. Город Белая Церковь Киевской области является ярким примером популяризации трезвого образа жизни. Не дать украинской нации утонуть в бокалах яда, открыть глаза на правду, предотвратить алкогольный плен и распад семей, сохранить здоровье и жизнь людей в нашем городе — именно такую цель ставит общественное движение «Трезвая Белая Церковь», которое действует при Белоцерковской молодёжной общественной организации «Молодая Элита».

Движение «Трезвая Белая Церковь» основано в 2009 году общественными деятелями Анатолием Гончаром, Александром Римаренко, Константином Нестеренко и Анатолием Пахно. «Из моего опыта, люди начинают жить трезво либо после общения с человеком, отказавшимся от алкоголя, либо после просмотра материала (документальные фильмы, лекции и т. д.). Первым шагом к моей трезвой жизни стал второй вариант — видеолекция Владимира Жданова. Именно этот заряд информации стал поводом и осознанием, что нужно переходить на трезвый образ жизни. Следующий шаг — ликвидация алкоголя в своём доме. Это было знаменательно и важно не только для меня, но и для семьи» — рассказывает о начале своей трезвости председатель движения Анатолий Гончар.

— Как зародилось движение «Трезвая Белая Церковь»?

— Сначала мы с единомышленниками обменивались материалами о влиянии алкоголя на организм человека. Затем желание распространить информацию и донести до народа правду стало толчком к созданию организации. Ведь общество даже не задумывается, какой вред причиняет себе, употребляя алкоголь. Так в феврале 2009 года мы с коллегами основали трезвенное движение.

— Какие мероприятия были проведены и каких результатов достигла организация за период четырёхлетнего существования?

— Мы провели уже более 50 лекций о трезвости (2500 слушателей) и 7 круглых столов, распространили более 1000 дисков с документальными фильмами, много литературы, футболок с надписью «Я живу трезво» и др. Также разместили уголки трезвости в учебных заведениях, а в этом году успешно провели второй День здоровья. Вместе с родительским комитетом собрали подписи за ограничение продажи алкоголя детям. Конечно, положительные результаты есть, и мы не собираемся на этом останавливаться. Есть люди, которые перестали употреблять алкоголь,

есть люди, в голове которых уже посеяно зерно и оно скоро прорастёт.

— Какие проекты и мероприятия трезвенное движение планирует в дальнейшем?

— Мы стремимся увеличить количество людей, которые личным примером и авторитетом распространяют трезвый образ жизни. Очень ждём принятия и выполнения законопроектов об ограничении продажи алкоголя. Также планируем сделать систематическим празднование Дня здоровья, подготовить специалистов, расширив масштабы популяризации трезвости и регулярно проводить лекции для белоцерковцев, распространять газеты о трезвости среди жителей города, популяризировать сайт «Трезвая Украина» и т. д.



Трезвость даёт преимущества в спорте

Уличные гимнасты — активные участники движения «Трезвая Белая Церковь»

Важную роль в пропаганде трезвого образа жизни в городе играет спортивное движение «Стрит Воркаут Белая Церковь» при БГМОО «Молодая Элита», которое возглавляет член правления организации Николай Шевченко. Он убеждён в том, что удовлетворение интересов и потребностей людей в физическом и духовном совершенствовании является ключом к красивому телу, отличному здоровью и долголетию.

Цель движения — привлечение молодёжи к занятиям физкультурой и спортом, ведь это — укрепление здоровья человека и духовная тренировка, а также пропаганда трезвости и трезвого образа жизни, содействие развитию инфраструктуры дворовых спортивных площадок и спортивных тренажёров, распространение информации культурно-образовательного характера.

Девиз движения: «Здоровая красота без вредных привычек!» Именно поэтому уличные гимнасты являются неотъемлемой частью «Трезвой БЦ».

Наработки молодых трезвенников

2013 год стал началом очень активной деятельности движения «Трезвая Белая Церковь». Организация может похвастаться успешными результатами.

В течение четырёх лет своего существования движение провело десятки лекций по основам собриологии (науки о трезвости) для молодёжи города и опросов учащихся учебных заведений. Также организовано выступление перед админперсоналом ПП «Стройсервис». Распространены около 300 книг «Про що мовити реклама», в учебных заведениях размещены уголки трезвости. На Днях здоровья распространяется литература и диски с документальными фильмами.

Проведены круглые столы «Трезвая Белая Церковь. Реалии и перспективы». А.А. Гончар и другие соратники приняли участие в круглом столе «Проблема употребления алкоголя среди молодёжи», который организовала «Лига украинской молодёжи» в Белоцерковском техническом лицее. Внесены дельные предложения в резолюцию круглого стола «Как общественности города обеспечить интересы каждого ребёнка», организованного БО «Каждому ребёнку».

Молодёжь — будущее страны. Поэтому больше всего внимания движение уделяет именно этой когорте белоцерковцев. Так, председатель организации дал старт эстафете лекций трезвости в учебных заведениях города. Сейчас их проведено уже около 50, и это только начало!

VIII Всеукраинский съезд

Ежегодный съезд трезвенного движения в Белой Церкви будет проходить уже во второй раз (до этого он проходил в Винницкой области). В этом году он будет заметно отличаться от предыдущего. Более совершенным станет организационное обеспечение, приедет ещё больше активистов-трезвенников.

В воскресенье, 14 июля, состоится награждение победителей Всеукраинского литературного конкурса «Мы за трезвую жизнь!» — талантливые школьники и студенты получают семейные палатки, туристические и обычные рюкзаки и много других поощрительных призов.

Вас встретит «Александрия»

Дружите с историей Украины? Даже если и засыпаете от этой науки — всё равно будет чрезвычайно интересно! Дело в том, что территория, на которой будет проходить съезд, принадлежит Белоцерковской жемчужине — дендропарку «Александрия».

Он основан в 1793 году и является крупнейшим (более 290 га) архитектурно оформленным ландшафтным дендропарком в Украине. Это образец пейзажной парковой композиции, основу которой составляют растения, архитектурные сооружения, скульптуры, водная гладь реки Рось и прудов.

В 1781 году гетман Польши Францишек Ксаверий Браницкий женился на любимой камер-фрейлине императрицы Екатерины II, племяннице князя Григория Потёмкина Александре Васильевне Энгельгардт. Зимой Браницкие проводили при дворе в Петербурге, а летом переезжали в свои поместья в Украине, чаще всего в Белую Церковь.

Впоследствии, в 1784 году, А.В. Браницкая получила это поместье в подарок от своего мужа и начала вводить в нём порядок. По характеру волевая и целеустремлённая, она умела самостоятельно решать вопросы руководства имением. Кстати, несмотря на огромное состояние, она была экономной хозяйкой.

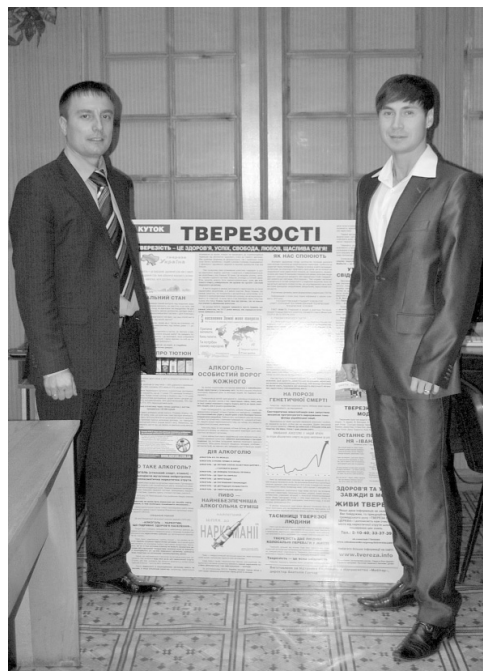


А.А. Гончар

Парки европейских столиц, которые неоднократно посещала Александра Браницкая, вдохновили её на создание не менее изысканного парка в своей главной резиденции. Сначала она намеревалась построить парк в Шкавовском лесу (10 км на юг от Белой Церкви), но впоследствии, подробнее ознакомившись с окружающей местностью, остановилась на участке вековой дубравы в западном направлении, за 3 км от города, в урочище Гаёк. Парка назвала в свою честь — «Александрия».

Парк часто посещали представители царской семьи, с которыми Браницкие поддерживали очень близкие отношения. В нём было отдельное место, так называемый Царский сад, где росли одна лиственница и 7 американских лип, которые были посажены императорами Александром Павловичем, Николаем Павловичем и княгиней Александрой Фёдоровной. Под кроной каждого дерева была медная дощечка с надписью, кем и когда посажено дерево.

Итак, Вас ждёт один из самых масштабных памятников не только истории, архитектуры и садоводства, но и любви.



Так выглядит «уголок трезвости»

Напоследок — пожелания от трезвенников

Впереди наш город ждут новые проекты и мероприятия движения «Трезвая Белая Церковь». Присоединяйтесь к трезвенному движению и живите здорово! Ведь Ваша жизнь — в Ваших руках!

Виктория Гайдук

Перевод с украинского: А.Почекета



А.А. Гончар проводит лекцию в школе № 9, февраль 2013 года

На дворе XXI век, а у нас в стране днём с огнём не сыщешь учебника, по которому школьники могли бы осваивать **основы трезвого образа жизни**. Пить пиво и курить приучает сама среда; а кто же научит трезвости?

Такая ситуация не может устраивать трезвомыслящих педагогов и родителей. В 2013 г. авторский коллектив из пяти человек (С.В. Козуля, Н.А. Гринченко, А.А. Почекета, Т.А. Козуля, Д.В. Ващенко) подготовил пособие **«Трезвый образ жизни»** — план-конспект 14 уроков трезвости.

ЧТО ТАКОЕ ТРЕЗВОСТЬ И ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА?

Урок № 1. Введение в науку о трезвом образе жизни (в сокращении)

Цели урока

Учебная — формирование первичных представлений о потерях человека (в настоящем и в будущем) от употребления алкоголя; о преимуществах ТОЖ и его необходимости в обществе.

Воспитательная — формирование положительного отношения к трезвости.

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

Ход урока

На наших уроках мы будем говорить о трезвом образе жизни, сокращённо — ТОЖ. Это очень важно в сегодняшнем мире, поскольку трезвости противостоит опасное орудие разрушения — нетрезвый образ жизни.

Задание: запишите соответствующее сокращение *[НОЖ]*.

Обсуждение: чем отличаются ТОЖ и НОЖ? *[после уроков кто-то идёт в спортивную секцию, в музыкальную либо художественную школу, в библиотеку; а кто-то распивает пиво, курит и т. д.]*

Все, наверное, согласятся, что ТОЖ — это неупотребление алкоголя и табака. Правильно, однако на самом деле понятие трезвости несколько шире. Согласно толковому словарю Т.Ф. Ефремовой, «трезвый» — отличающийся здравой рассудительностью, свободный от иллюзий, самообмана.

Вспомните известные выражения со словом «трезвость» *[«трезвый взгляд», «на трезвую голову», «трезвый ум», «трезвое решение»]*.

Трезвость — фундамент здоровья. Кто не заботится о своём здоровье, «подобен плохому мастеру, который не заботится о своих инструментах» (русский врач и писатель В.В. Вересаев).

Также говорят «Здоровье — это ещё не всё, но всё без здоровья — ничто». Человек «обречён» быть здоровым, ему для здоровья дано всё (но это нужно беречь).

Вопрос: каковы факторы физического здоровья? *[Внешние — солнце, воздух, вода, свет, тепло. Внутренние — гигиена, режим дня, физическая активность, здоровое питание и, конечно же, трезвость]*.

Внешними факторами здоровья являются также информационные воздействия. Здоровье человека зависит и от того, что он видит, слышит и чувствует.

Приведите примеры положительных инф. воздействий *[отец читает малышу добрую сказку, мама поёт колыбельную]*.

Примеры отрицательных инф. воздействий? *[Реклама по телевизору; сцены насилия, аморального образа жизни]*.

Издание ориентированно на 8–9 классы. Оно уже одобрено Учёным советом Крымского республиканского ИППО (протокол № 3 от 9.04.2013 г.), а также рекомендовано коллегией Министерства образования и науки, молодёжи и спорта Автономной Республики Крым (решение № 2/11 от 24.04.2013 г.).

Предлагаем заглянуть в это руководство и поинтересоваться, чему же нас до сих пор не учили в школе?

А.А. Почекета

Телевидение и массовая «культура» воздействует на нас, к сожалению, чаще всего отрицательно.

Когда человек ведёт трезвый (в широком смысле этого слова) образ жизни, он надёжно защищает от разрушения своё сознание, душу и тело: оберегает себя от отрицательных воздействий.

Многие люди не берегут свою трезвость даже в узком смысле. А ведь без трезвости быть здоровым невозможно!

Грозную опасность для человека представляют одурманивающие вещества (термин предложил русский писатель Л.Н. Толстой).

Приведите примеры одурманивающих веществ *[алкоголь; табак; любые алкогольные и табачные изделия; нелегальные наркотики]*.

Алкоголь, табак и все другие наркотики входят в список психоактивных веществ. Они: а) разрушают организм; б) отключают сознание, мешают распознавать информационные воздействия и принимать правильные решения.

Поэтому говорят, что они уничтожают человека: 1) физически, на уровне клеток, молекул и генов; 2) духовно, на уровне психосоциальной организации личности.

Ещё в XIX веке выдающийся психиатр Владимир Михайлович Бехтерев сказал, что для здорового развития личности необходимо устранить распространение спиртных и иных опьяняющих изделий.

«Напитками» мы их называть не будем, потому что они не питают, а повреждают организм.

Работа в группах. Разделимся на 2 команды и проведём соревнование. Цель — записать как можно больше тезисов: в чём конкретно опасность спиртного и табака? *[Требуется здоровье; тратятся деньги; нарушается способность логически мыслить; становится узким кругозор; страдают окружающие люди; разрушается семья; проблемы в учёбе, на работе; большой риск аварий, несчастных случаев; пьющие и курящие быстрее стареют и раньше умирают; государство слабеет; народ деградирует и вымирает]*.

Алкоголь, табак и все другие наркотики опасны ещё и тем, что человек не замечает опасности. При повреждении тела (рана, царапина, синяк, боль) у нас появляется тревога, страх, и мы принимаем меры по оздоровлению.

А когда сформировалась привычка к употреблению алкоголя, мышление постепенно нарушается, способность анализировать утрачивается, слабеет воля, притупляется совесть. Но человек остаётся уверен, что с ним всё в порядке! При

этом он незаметно для себя может опуститься до безнравственно-го, порочного образа жизни...

Обсуждение: в чём преимущества ТОЖ? *[Трезвый человек всегда владеет собой, не совершает необдуманных поступков, меньше болеет, дольше и интереснее живёт...]*

Вот ещё **отличия пьющего и трезвого человека**.

У пьющего человека практически никогда не сбываются мечты. Трезвый же умеет мечтать, ставить цели и достигать их.

Пьющий постепенно теряет взаимопонимание с окружающими, его не уважают. Трезвого уважают всегда: он способен выражать свои мысли и понимать других.

Пьющие люди со временем становятся равнодушными к своим хобби. У трезвых — наоборот, всё время появляются новые интересы.

У пьющих ухудшается характер. Они теряют настоящих друзей, приобретая собутыльников.

Известно, что собутыльники вместо разнообразных, интересных и ценных подарков на День рождения дарят друг другу лишь разнообразные бутылки с ядом.

Пьющий человек — послушный раб того, кто «наливает». Трезвый всегда принимает решения сам, не зависит от поставщиков дурмана.

Пьющие чаще становятся соучастниками преступлений. Трезвого человека сложно вовлечь в «грязные» дела.

Трезвеннику не грозят алкогольные расходы, в то время как приверженцы питья перед каждым праздником выбрасывают крупные суммы денег.

Трезвость — залог успешности (в учёбе, карьере, семье). Трезвый человек — хозяин своей судьбы.

Мы обязательно продолжим наши беседы о трезвости!

Выводы:

1. Существует два образа жизни — трезвый и нетрезвый.
2. Трезвость — естественное и жизненно важное качество, данное каждому человеку с рождения.
3. ТОЖ даёт человеку множество преимуществ, а НОЖ — источник горя, болезней и проблем.

Рекомендации учителю: на первом занятии важно настроить учащихся на положительное восприятие цикла бесед о трезвости и трезвом образе жизни. Учитель должен быть готов к неожиданным вопросам и возражениям о предполагаемой пользе алкоголя. Ответить можно так: «Запишите этот вопрос: “Правда ли, что ... ?”, и мы его обязательно обсудим на следующих занятиях».

Трезвый образ жизни / отв. ред. Козуля С.В. — Симферополь, 2013. — 72 с.

Победители и призёры литературного конкурса «Мы за трезвую жизнь!»

В младшей возрастной категории:

I место — работа «Як би нам жилося, якби всі жили тверезо». Автор, ЖМУРКО Андрей из с. Неморож, Черкасская обл. (6 класс) получает **семейную палатку**.

II место — работа «Маме в День моего рождения». Автор, Евгения из г. Донецк (8 класс) получает **туристический рюкзак**.

III место — работа «Тверезість — норма життя». Автор, СЕРМАН Светлана из г. Черновцы (4 класс) получает **рюкзак для города**.

III место — работа «Змеиное снадобье». Автор, РОМАНОВСКАЯ Дарья из г. Торез, Донецкая обл. (6 класс) получает **рюкзак для города**.

III место — работа «Дві доні, дві долі». Автор, ДЕГТЯРЕНКО Мария-Лурдес из г. Белая Церковь, Киевская обл. (7 класс) получает **рюкзак для города**.

В средней возрастной категории:

I место — работа «Вітер пустелі». Автор, РУССУ Анастасия из г. Черновцы (10 класс) получает **семейную палатку**.

II место — работа «Тверезість — норма життя». Автор, ДЫШЛЕВУК Богдан из с. Кучевка, Хмельницкая обл. (9 класс) получает **туристический рюкзак**.

III место — работа «Сніжинка». Автор, НОМБРЕ Розали из г. Донецк (10 класс) получает **рюкзак для города**.

В старшей возрастной категории:

I место — работа «Свобода від допінгів». Автор, ПОДКОРЫТОВА Лариса Александровна из г. Хмельницкий (Хмельницкий национальный университет) получает **семейную палатку**.

II место — работа «Я выбираю трезвую жизнь». Автор, МАГУРЧАК Руслана Святославовна из г. Дзержинск, Донецкая обл. (I курс ДВУОР) получает **туристический рюкзак**.

III место — работа «А що обереш ти?». Автор, САВЕНКО Наталья Михайловна из г. Сумы, с. Н. Пещаное (III курс колледжа) получает **рюкзак для города**.

Кроме этого, авторы многих работ получают поощрительные призы:

В младшей возрастной категории:

КОМАР Татьяна, 5 класс, с. Кострина, Закарпатская обл., сочинение «Казкова історія».
СВИРИДЕЦКАЯ Елена, 8 класс, с. Хижники, Хмельницкая обл., «Щоденник невиплаканої сльози».
ПОНЗЮК Оксана, 8 класс, с. Драчи, Хмельницкая обл., сочинение «Життя, якого не було».
ШОСТАК Ирина, 8 класс, г. Черкасы, сочинение «Як би нам жилося, якби всі жили тверезо».
МАРИЙЧИК Мария, 6 класс, с. Катериновка, Ровенская обл., сочинение «Моя мрія — дарувати радість».

В средней возрастной категории:

ПОСТЕЛЬНЯК Елена, 11 класс, г. Сумы, сочинение «О, Вкраїно... Стилiзацiя пiд народний плач»;
УМАНЕЦ Екатерина, 9 класс, г. Хмельницкий, сочинение «Новорічні діалоги»;
КЛАДКА Александра, 11 класс, г. Снежное, Донецкая обл., сочинение «Цени свою жизнь!»;
ВЕРХОВЛЮК Анжела, с. Плесна, Хмельницкая обл., сочинение «Розповідь капітана зорельоту».

В старшей возрастной категории:

БЕЛЬМЕГА Оксана Юрьевна, с. Яблониця, Черновицкая обл., сочинение «У всьому винна зима...»;
ГОЛОЩАПОВА Елена Викторовна, г. Константиновка, Донецкая обл., стихотворения «Ти не випивай!», «Життєве кредо», «Социальный секрет»;
СКЛЯРСКАЯ Оксана Аркадьевна, г. Львов, стихотворения «Ода тверезості», «Львів — місто шоколаду, а не алкоголю!», «Будь homosapiens завжди» и другие.

Специальные призы от редколлегии газеты «Трезвая Украина» получают:

КОБЛЕВСКАЯ Диана, 6 класс, г. Новгород-Северский, Черниговская обл., за стихи «Я за тверезе життя!»;
ГРАНОВСКАЯ Марина, 11 класс, с. Созоновка, Кировоградская обл., за сочинение «Этот зловещий Джон Ячменное Зерно»;
ИВАНИНА Оксана, 11 класс, г. Сумы, за сочинение «Сумна історія»;
ПОКАЗАНЕЦ Юлия, 10 класс, г. Лебедин, Сумская обл., за очерк «Тютюн... Чи знаєте ви про його безпеку?».

Торжественное вручение призов состоится 14 июля 2013 года в санатории «Дубрава», который находится по адресу: Украина, г. Белая Церковь, ул. Лесная, 2 (конечная остановка маршрутов 3, 6, 14).

Спрашивайте трезвенные материалы в Вашем регионе:

Киев: (063) 0654575
Белая Церковь: (097) 9690403
Винница: (067) 7266191
Казатин: (063) 6653813
Ладыжин: (067) 7115678
Днепропетровск: (068) 4453749
Кривой Рог: (093) 9393203
Житомир: (097) 7620349
Бердичев: (067) 7647875

Запорожье: (097) 7808330
Мелитополь: (067) 1800041
Ивано-Франковск: (067) 7353589
Болахов: (093) 9497680
Кировоград: (066) 8409051
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
Симферополь: (050) 3973667
Сумы: (050) 7250360
Глухов: (097) 8372233
Тернополь: (098) 9234073
Харьков: (098) 2388461

Хмельницкий: (067) 7600632
Славута: (097) 2374547
Черкасы: (067) 4901159
Смела: (095) 4214275
Черновцы: (050) 5600007
Чернигов: (063) 5642585
Ужгород: (099) 4373686
Иршава: (050) 1052439
Мукачево: (066) 7643776