



## Сім факторів щастя

для тих, хто народився і живе в Україні



**1.** Ми щиро віримо у те, що Україна – найкраща на світі земля, щедро обдарована природою. Маємо на своїй території ліси, гори, моря, степи, які формують благодатний клімат і найкращі умови для добробуту людей. Знаходимося в центрі Європи, на перехресті географічних і торгово-економічних шляхів. Нам не відомі торнадо, тайфуни, цунамі, землетруси та інші катаклізми. Чому ж так довго тривають суспільні потрясіння?

**2.** Українські чорноземи дивують світ. Туристам їх показують як одне із чудес світу. Плодючі землі дають можливість бути законною житницею Європи – з усіма наслідками, що звідси випливають. Чому ж «хлібний дар» нам пропонують у рідкому вигляді?

**3.** «Громада – це великий чоловік», – казав геніальний Франко. Кожен є частиною великого організму. А якщо громада вражена похміллям? Хто і з якою метою приходить із чужинецьких країв виснажувати заради швидкого прибутку наші ресурси?

**4.** Наша цивілізація має прадавнє коріння. Пишаймося тим, що Україна є колыскою відомої у світі унікальної Трипільської культури, що наукові дослідження, до прикладу, Кам'яної могили у Приазов'ї продовжили вік світової цивілізації принаймні на кілька тисячоліть. Чому ж історію нам подають у пляшці: «Король Данило», «Золото Полуботка» тощо...

**5.** Наші видатні учені – Сергій Корольов, Микола Кондратюк – зробили прорив до космосу. Український вчений Іван Пулюй на 14 років випередив відкриття Рентгена. Таких прикладів – безліч. Та ми краще знаємо про «дым сигарет с ментолом». Автори використали мелодію відомої української пісні і перетворили її на банальний шлягер. А чому ми погодилися на підміну цінностей, ще й підспівуємо?

**6.** Молоді сім'ї мають право на найвище щастя – народжувати дітей без обмежень (на відміну від Китаю). Наші діти не гинуть від спраги і голоду (на відміну від Африки). За право всиновити наших немовлят багатії світу готові платити дорого. А у нас новонароджених нерідко знаходять... на смітниках. Що притупило материнську любов?

**7.** В Україні вже розпочалося ЄВРО-2012. Міста, котрі приймають гостей, причепурилися, тут збудовані прекрасні стадіони, інфраструктура. Водночас реклама переконує публіку, що без «офіційного пива чемпіонату» діла не буде. Чому не протестуємо проти лукавства?

Насправді факторів щастя, як і відкритих питань, не сім, а значно більше. Пошукаємо відповіді разом!

Марта Теленчі

## Законний захист ВІД ТЮТЮНОВОГО ДИМУ

24 травня Верховна Рада ухвалила у другому читанні проект Закону про внесення змін до деяких законодавчих актів України (щодо вдосконалення окремих положень про обмеження місць куріння тютюнових виробів) №9474 від 17.11.2011, за яким заклади ресторанного господарства повністю звільняються від тютюнового диму. За законопроект проголосували 368 депутатів. Він, на відміну від теперішньої ситуації, не передбачає поділу на зали для курців і некурців. Закон направлено на підпис Президенту.

Нагадаємо, що за даними дослідження Київського міжнародного інституту соціології, 84% населення України підтримують законопроект, який заборонить курити всередині усіх громадських приміщень, зокрема, в ресторанах та барах. 83% українців вважають, що права клієнтів та працівників дихати чистим, вільним від диму повітрям в ресторанах, барах та кафе є вищими, ніж права курців отруювати оточуючих. Права курців забруднювати повітря токсичними речовинами тютюнового диму визнають вищими лише 8% українців.

## ТВЕРЕЗІ ВІСТІ

### ХАРКІВ

**1 квітня** близько 65 тверезників здійснили пробіжку з центру міста до Саржиного яру під транспарантами «Трезвость — норма жизни». Такі пробіжки молодь влаштовує кожної першої неділі місяця.

[www.trezviykharkov.org.ua](http://www.trezviykharkov.org.ua)

### РІВНЕ

**7 квітня** молодь самоорганізувалася і провела тверезий забіг аби привернути увагу до проблеми виродження української нації внаслідок алкоголізації та заявити про свій тверезий світогляд.

[s\\_odar@ukr.net](mailto:s_odar@ukr.net)

### ЖИТОМИР

**7 квітня** пройшов «Марш тверезості» центральною частиною міста. Активісти роздавали листівки, відповідали на запитання перехожих, зупинялися біля місць продажу алковиробів, де закликали не формувати у дітей позитивне ставлення до отрути.

[tverezo@ukr.net](http://tverezo@ukr.net)

### СІМФЕРОПОЛЬ

**8 квітня** на спортивному святі «Своїми силами» молодь власним прикладом показала, що тільки тверезість — адекватний стан людини, і звернулася до Президента з проханням зробити спорткомплекси, зали і басейни доступними для юнацтва.

[sergiykozulya@list.ru](mailto:sergiykozulya@list.ru)

### КІЇВ

**23 квітня** Артем Ступаков провів лекцію під назвою «Тільки тверезий солдат зможе захистити свій народ» у бригаді охорони генерального штабу Збройних Сил України.

[artem@stupakov.com](mailto:artem@stupakov.com)

### ЖИТОМИР

**1 травня** «Тверезий Житомир» провів у парку ім. Гагаріна інформаційно-спортивну акцію «Молодь обирає тверезість!». Учасників конкурсу віджимань нагороджували соком і тверезницькою літературою.

[tverezo@ukr.net](http://tverezo@ukr.net)

### ЧЕРНІГІВ

**9 травня** пройшла зустріч прихильників тверезого відпочинку на природі з демонстрацією зразків зброї часів другої світової війни, стрільбою з лука та пневматичного пістолета.

[www.trezvo.cn.ua](http://www.trezvo.cn.ua)

### БІЛА ЦЕРКВА

**11 травня** святкувався День здоров'я і тверезості. У програмі були паркур, стрітворкаут, символічне знищення учнями пляшки та сигарети, анкетування глядачів щодо тверезого життя. В день свята у місті не продавали алкоголь та тютюн.

[remalize@gmail.com](mailto:remalize@gmail.com)

### ЧЕРНІГІВ

**20 травня** активісти громадської організації «Тверезий Чернігів» взяли участь у велопробігу «Всеукраїнський велодень».

[www.trezvo.cn.ua](http://www.trezvo.cn.ua)

### КІЇВ

**20 травня**, коли планувався так званий «гей-парад», на вулиці вийшли кілька тисяч громадських активістів, які об'єдналися, щоб захистити столицю від збоченців. Від руху «Твереза Україна» найбільшу роботу взяла на себе «Твереза Львівщина».

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

### СЛАВУТА

**1 червня** «Твереза Славутчина» взяла участь у заходах до Дня захисту дітей. Демонструвалися відеоролики «Бережи себе», керівники шкільних літніх таборів отримали методичну літературу.

[tverezo@ukr.net](http://tverezo@ukr.net)

### ЖИТОМИР

**2 червня** проведено конкурс «Знищ пивну отруту». Учасники влучали м'ячем у пляшку з трунком, за що нагороджувалися соком і морозивом.

[tverezo@ukr.net](http://tverezo@ukr.net)

# ЗА ТВЕРЕЗІСТЬ У ДЕНЬ ПЕРЕМОГИ!



9 травня у різних містах України відбулися молодіжні пробіжки за тверезість та інші пропагандистські тверезницькі заходи.

**Київ.** Маршрут пробіжки: станція метро Хрещатик – Європейська площа – Маріїнський парк – Площа Слави – Музей Великої Вітчизняної Війни. На завершення – покладання квітів до обеліску Слави. В акції приймало участь понад 200 чоловік з різних організацій, які підтримують тверезницький рух. Мабуть, це одна з наймасштабніших тверезницьких

акцій, що коли-небудь проводилися у Києві. Висловлюємо подяку головному організатору, ГО «Спротивление Киев» за підтримку тверезницького руху і пропаганду спортивного способу життя в місті.

*Ігор Гриценко, координатор руху «Твереза Україна» в м. Києві.*

**Житомир.** Тверезники почали пробіжку від ТРЦ «Глобал», а закінчили її біля Меморіалу Слави, де якраз розпочинався парад Перемоги. Перехожі позитивно сприймали кричалки і лозунги учасників пробіжки,

їхні заклики до тверезого життя. Відеокамерами було зафіксовано лише декілька випадків незадоволення (не дуже тверезими людьми).

Паради в Житомирі – рідкість. Була величезна кількість народу, в основному – молодь. Дочекавшись проходження святкових колон, активісти «Тверезого Житомира» розгорнули банери, чим викликали інтерес у людей всіх вікових категорій. Після закінчення агітації тверезники поклали квіти до Вічного Вогню.

*Іван Мошковський, активіст «Тверезого Житомира»*

**Кіровоград** також взяв участь у Всеукраїнській пробіжці за тверезий спосіб життя. Організатором акції тут виступила Кіровоградська обласна молодіжна громадська організація «Пробудження». Мета – пропаганда тверезого способу життя та висловлення подяки ветеранам Великої Вітчизняної Війни за перемогу над фашистськими загарбниками.

До акції приєдналися члени ВГР «Твереза Україна», «Спротивление», студенти Кіровоградського національного технічного університету, учні міських шкіл та просто мешканці міста, які підтримують здоровий спосіб життя. Учасники поздоровили жителів міста з Днем Перемоги, побажали щастя та здоров'я кожній родині та мирного неба над головою.

*Сергій Костенко, ГО «Пробудження»*

**У Сімферополі** заявку на місце в колоні, що пройшла від пам'ятника-танка Т-34 до могили Невідомого солдата, подали п'ять політичних партій і низка громадських організацій, що підтримують і пропагують тверезий і здоровий спосіб життя: «Твереза Україна», «Здорове Покоління», «Спротивление». На щастя, людей, які підтримують ідеї тверезого способу життя, досить багато. Вони пояснювали перехожим, що патріотизм – це дещо більше, ніж півсклянки горілки, випитої «за Перемогу».

*Сергій Козуля, координатор руху «Твереза Україна» в АР Крим*

Фото: «Тверезий Житомир»

## АЛКОГОЛЬ – ВОРОГ ДЕРЖАВНОСТІ УКРАЇНИ

Від того часу, як людство пізнало дію алкоголю, вживання його, на жаль, зростає і поширюється. Можна вважати, що сьогодні в Україні алкогольні «напої» у різних кількостях і з різною періодичністю вживає 99% населення. Це один з найтрагічніших висновків, який доводиться робити.

Спеціально виконані соціологічні дослідження свідчать, що навіть нерегулярне вживання алкоголю збільшує «критичну масу» питущих у суспільстві, сприяючи втягненню в обійми «зеленого змія» дедалі нових і нових людей. Коли така «критична маса» перевищує відповідні межі, вона має властивість до подальшого самочинного зростання. Тому можна лише дивуватися заявою деяких офіційних наркологів, які публічно пропагують користь вживання алкоголю у малих дозах один-два рази на тиждень.

На жаль, в Україні цієї «критичної маси» вже давно досягнуто, і наростання алкоголізму котиться, як по доброму бетонному шосе. Це ні що інше, як величезна трагедія, оскільки нація буквально топить себе у п'яному чаді.

...Життя ніколи не було і не буде безжмарним. На дорозі кожного з нас неминучі різноманітні перешкоди і труднощі, злети і падіння. Аби долати «чорні смуги», підводитися і йти далі вперед – необхідні сила волі, мужність.

Алкоголь має одну дуже підступну дію. Він «може»... відновити почуття власної гідності, коли хтось сильніший принизив вас, дати вам почуття власної фізичної та моральної переваги над іншими, «зробити» вас недосяжним, талановитим і навіть геніальним.

І все це – через 10-15 хвилин після того, як ви були майже знищені склад-

ними обставинами життя і не знали, як же вийти зі скрутного становища...

Під впливом алкоголю на короткий час зникають тривоги, згладжуються власні прорахунки і промахи. Все, що у буденному житті вимагає для свого здійснення значних зусиль волі й праці, видається досягненим так легко. Гіперболізована віра у свої сили та здібності створює дивовижно приємний, але ілюзорний комфорт.

І наступного дня, після деякого протверезіння, реальність життя постає перед нами у всій своїй жорсткості. Приходить усвідомлення, що всі вчорашні блакитні мрії для здійснення потребують значних вольових зусиль, фізичного напруження, тривалої монотонної праці. Втрачений час, зниклі надії на блискавичне досягнення мети і здійснення мрій, на зміцнення життєвих позицій викликають новий приступ нудьги. Виправити становище можна, але тільки через негайну і наполегливу працю, яка рано чи пізно таки принесе бажаний успіх. Але тут зненацька з'являються «приятелі» з пропозицією весело провести кілька годин. І, ще раз відклавши «на потім» рятівну для вас працю, віддаєтеся приємному «гойданню».

Десь там, у глибині душі, краєм тверезої свідомості ви розумієте всю нелогічність і навіть трагізм відходу від дійсності в ілюзорний світ, індукований винними випарами, але з думкою про «останній раз» знову опиняєтесь там, де були – на узбіччі життя. Наступного дня настають ще більші душевний дискомфорт, нудьга, неповага до самого себе, але вам уже добре відомо, що «виправити» становище можна новою порцією алкоголю. Коло замкнулося!

### «Критичної маси» вже давно досягнуто...

Річ у всіх відомому зниженні інтелектуальних здібностей людини під впливом систематичного затруєння алкоголем. І якщо на побутовому рівні ні сам пияк, ні його оточення не зауважують особливих змін, то творчі здібності помітно знижуються.

Людина, яка часто або постійно вживає алкоголь, втрачає здатність до систематичної наполегливої творчої праці, можливість об'єктивно оцінювати свої дії. Ейфоричність під впливом спиртного формує легковажність до особистих і суспільних проблем, до негараздів, що виникають. Усе це разом призводить до зниження творчого потенціалу нації і держави. Якщо ми пам'ятатимемо, що вжитий нами сьогодні алкоголь повністю елімінується з організму тільки через 15–18 днів, то нас охопить жах. Ми розуміємо: маємо п'яну державу! Адже вживання алкоголю 1–2 рази на тиждень для пересічної більшості населення України стало «національним звичаєм».

Мусимо збагнути: боротьба за свою державність – не формальну, а фактичну – є боротьбою за фізичне та розумове здоров'я народу. Тому можна тільки подивуватися тій байдужості, з якою ставиться сучасна інтелігенція до край важливої і надзвичайно складної

проблеми зменшення, а згодом – поступової алкоголізації населення України. Тобто та інтелігенція, котра мала б бути мозком нації і держави. На часі подивуватися і політикам, які зовсім не думають ось про що: можна вибороти для себе Українську державу, в якій усі провідні галузі очолюватимуть... іноземці, бо здеградоване власне населення просто буде нездатне до плідної творчої праці.

Сьогодні наше спільне завдання полягає в тому, аби зменшити «критичну масу» питущих до розмірів, при яких вона почне самостійно зменшуватися, щоб відвадити від алкоголю молодь.

І якщо ми самі про такі заходи не думаємо, то ті, хто вже хоч завтра готовий очолити «самостійну» Україну, дуже пильно слідкують за тим, аби наша молодь не стала безалкогольною, а пила, пила, пила. Отже – деградувала...

А тим часом, незважаючи на важке нагальне економічне становище, гучні застілля з неодмінним вживанням алкогольних «напоїв» постійно відбуваються майже в усіх установах, інститутах, заводах, організаціях...

*Г. ІВАШКЕВИЧ, доктор медичних наук, професор.*

(Передрук з газети «Трудівник Полісся», №74 (10018) від 27.09.1997 р.)

*Григорій Артемович ІВАШКЕВИЧ (31.01.1917, Юстиноград Київської обл. — 19.02.1997, Львів) — професор, завідувач кафедри шпитальної хірургії ЛНМУ імені Данила Галицького у 1968-85 рр. Автор близько 300 наукових і навчально-методичних праць, 2 монографій, 5 авторських свідоцтв. Підготував 3 докторів, 15 кандидатів наук.*

**21 березня координатор «Тверезої України» в Криму, кандидат медичних наук Сергій Валерійович Козуля виступив на конференції «День лікаря-нарколога» у Кримському республіканському наркодиспансері, де розповів про досвід руху «Твереза Україна» у пропаганді тверезого способу життя.**

Всеукраїнський громадський рух «Твереза Україна» веде роботу в багатьох напрямках. Ми беремо участь в обговореннях нових законопроектів, проводимо конференції, організуємо спортивні заходи. Але пріоритетом для нас є пропаганда **тверезого способу життя** серед підростаючого покоління.

Перше, з чого ми починаємо будь-яку бесіду – прагнемо усунути головний алкогольний міф, який нав'язано суспільству засобами масової інформації: що нібито можливе «культурне», «помірне» чи «відповідальне» вживання алкоголю. На жаль, поведінку людини, що вжила алкоголь, практично ніколи не можна назвати культурною, тому «культурне вживання» неможливе в принципі.

Найстрашніша помилка, яку можна зробити – заговорити з дітьми про помірність. Якщо побудувати розмову таким чином, вони почнуть неіснуючу межу цієї помірності шукати. З відомими наслідками. І, в цьому випадку, вся робота буде марною.

У питанні «відповідальності» ми можемо оперувати цифрами. Є сумна статистика: в стані алкогольного сп'яніння відбувається 90% всіх невинних вбивств, 88% смертей на пожежі, 72% ДТП в святкові дні і 42% – в будні...

Також це можна проілюструвати страшними фактами, що часто миготять у ЗМІ. Пригадаємо миколаївську трагедію. Потерпіла – Оксана. Групове зґвалтування і навмисне вбивство. При аналізі події звертають на себе увагу два моменти. Перший: жертва спочатку розпивала з подругами шампанське, а потім пішла з трьома незнайомими хлопцями до них на квартиру. Якби вона була тверезою, пішла б вона туди? Ні. Те ж стосується вбивць. Якби їх мозок не був затьмарений етанолом, то хіба прийшло б їм в голову, що можна зґвалтувати, придушити і підпалити? Навряд чи. Це теж доводить неможливість «відповідального вживання» алкоголю.

Про «безпеку». Я, як медик, зобов'язаний оперувати нормативними документами.

Візьмемо ГОСТ 12.1.007-76 «Шкідливі речовини. Класифікація і загальні вимоги безпеки». Він однозначно відносить етанол до шкідливих (токсичних) речовин 3-го класу небезпеки. Для довідки: до цього ж класу відносяться пестициди, якими труять на полях комах. Наприклад, мідний купорос.



## Спроба залякати виразкою шлунку приречена на провал

Досвідом ділиться координатор «Тверезої України» в Криму

І лише коли слухачі зрозуміють, що **людина, яка вживає алкоголь, «відповідально» знущається над своїм організмом незалежно від дози**, ми можемо переходити далі.

На жаль, розмова з дітьми на тему механізму дії алкоголю дає не такий значний ефект, як з дорослими – це для них дуже далеко і абстрактно. Також приречена на провал спроба залякати їх виразкою шлунку, цирозом і гепатитом. Вони знаходяться в такому юному віці, що просто не уявляють, як стан здоров'я може бути проблемою.

Зате їх дійсно чіпляє питання успішності. І коли ставиш питання руба – «Бомж або бізнесмен?» – починають замислюватися над тим, ким хочуть стати і яким шляхом піти, щоб цього досягти. А вже на фоні цього можна зайнятися «вищою математикою»: якщо в головному мозку 10–20 мільярдів нейронів (нервових клітин), а 1 грам етилового спирту вбиває 200 штук, то пляшка світлого пива знищить 5 000 клітин, **довічно занизивши інтелект** на 0,00005%. Це без урахування самого стану «алкогольного отупіння».

Ще один прекрасно працюючий підхід. Всі знають, що наркотики – це

погано, шкідливо і заборонено. І коли ми починаємо називати речі своїми іменами і пояснювати відсутність різниці між алкоголем та іншими наркотиками, ми переносимо частину того негативу, який історично закладений у слово «наркотик», на алкоголь. І слухачі дійсно починають замислюватися.

Що таке «наркотик»? Це речовина, що не є необхідною для нормальної життєдіяльності організму, але викликає залежність. Якщо людина не може уявити собі свята без пляшки – це психічна залежність, якщо поспішає вранці за пивом – фізична. В Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-10) чітко написано, що алкоголь, тютюн, кокаїн, героїн та ін. **відносяться до психоактивних речовин** (речовин, що впливають на психіку), а алкогольне сп'яніння – різновид психічного розладу.

Також необхідно боротися з міфом про те, що вживання алкоголю історично характерно для нашого народу. Давайте подивимося динаміку за останні 100 років. Мало хто знає, що Романови в 1914 році ввели заборону на продаж всіх виробів, де вміст алкоголю перевищував 1,5%. І якийсь час кількість алкоголю, яка

випивалася на рік однією людиною, в перерахунку на чистий спирт не перевищувала 0,2 л. Потім, після революції, почали «п'якнутися» про здоров'я населення: «Як же вони самотон не якісний п'ють?». Стартував випуск горілки – підняли споживання в 6 разів, до 1,2 л. Потім почалося виробництво вина – 2,8 літри. А коли пішло виробництво пива... Ви бачите цифру 10,8 літрів. Обмеженням продажу алкоголю в 1985 році вдалося втричі знизити цей показник. Далі – розвал Союзу, реклама...

Зараз Україна знаходиться на п'ятому місці в світі по кількості алкоголю, яка споживається на одну людину: 15 літрів заводського плюс 5 літрів – самотон і фальсифікати.

Відповідно, це привело до зміни в демографічній ситуації. За 20 років незалежності ми втратили 6,5 млн чоловік. У тому числі й через ті порушення здоров'я, які були спровоковані алкоголем.

А це хороший ефект дає розбір реклами. Ми пояснюємо, що для того, щоб людина добилася чогось в спорті, вона повинна тренуватися, а не пити «правильне» пиво.

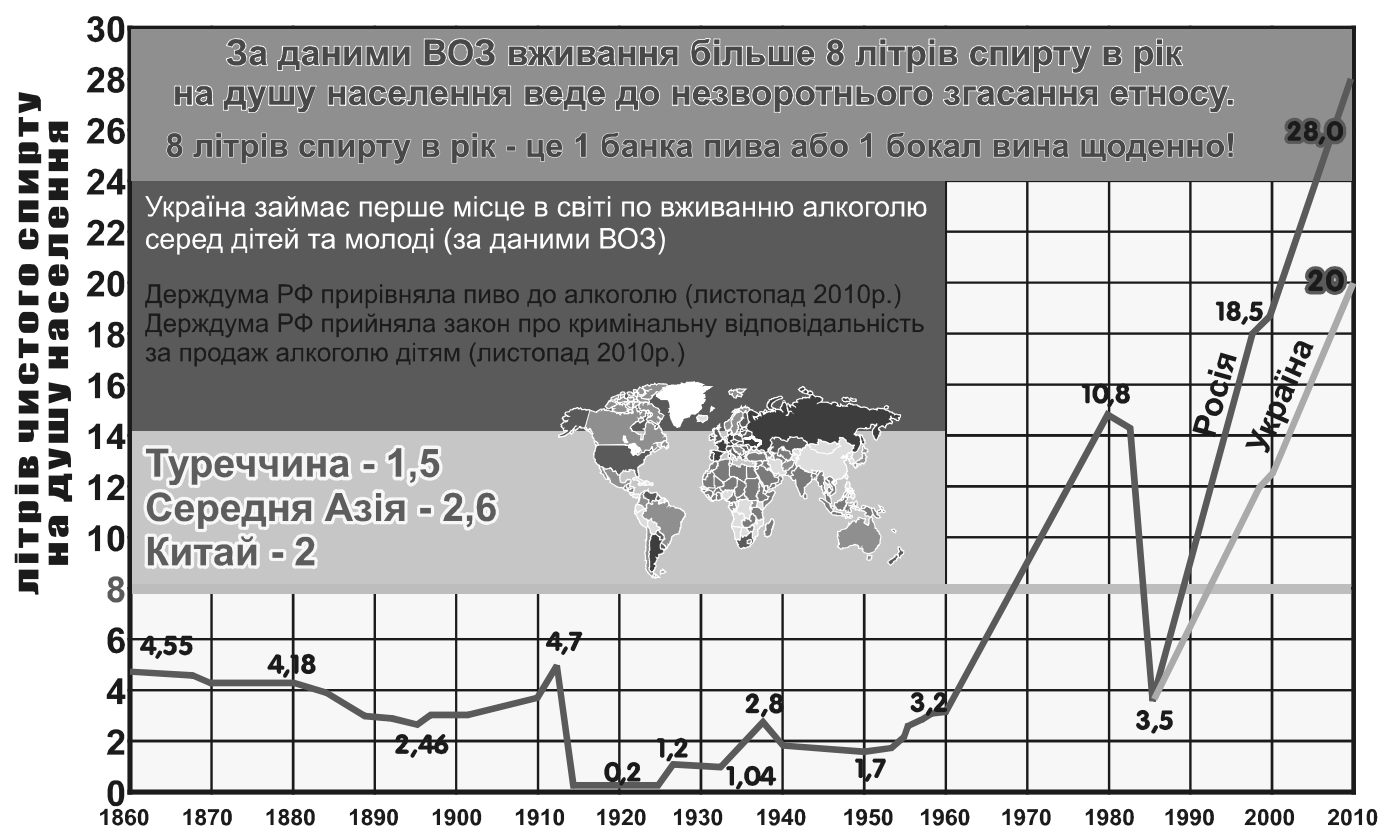
В рекламі ми особливо обурені словом «надмірне». Цією обмовкою в рекламу закладається **маніпуляція свідомістю**, згідно з якою нам нав'язують вибір не між алкоголем і тверезістю, а між помірним і непомірним, але все-таки вживанням. А що одне, що інше надалі закономірно призводить до залежності, хвороб і передчасної смерті. Тільки довжина шляху на кладовище може бути різною.

Тому ми завжди говоримо, що існує тільки одна норма – повна і абсолютна тверезість.

### Коментар нарколога Олени Філіп'євої

Як відповідальна за санпросвіт-роботу Наркологічного диспансеру, я запросила Сергія Валерійовича спеціально для того, щоб показати, як працює «Твереза Україна», на якому високому рівні. На жаль, формат сьогоденного заходу не дозволив дати більше часу на виступ. На сайті «Тверезої України» дуже багато матеріалу, корисного для підготовки до лекцій. Нам потрібно виходити в аудиторії професійно, тому я рекомендую відвідати сайт і ознайомитися з ним.

## Вживання алкоголю в Росії і в Україні на душу населення



## ПШОВ З ЖИТТЯ Ф.М.КАЛІНЧУК

10 травня 2012 р. не стало Федора Михайловича Калінчука – професора Міжнародної академії тверезості, ветерана тверезницького руху України, лауреата Міжнародної золотої медалі ім. академіка Ф.Г. Углова.

Народився Ф.М. Калінчук 1 серпня 1954 року в селі Шепіївка Калинівського району Вінницької області в багатодітній православній родині колгоспників. І в школі, і після школи активно займався спортом, співом, танцями, туризмом. Після армії отримав червоний диплом агронома, працював піонервожатим, а в 1987 році закінчив факультет фізичного виховання Вінницького педагогічного інституту, працював учителем фізкультури та військової підготовки.

На початку 1984 року, ознайомившись з лекціями Ф.Г. Углова і В.Г. Жданова, став свідомим тверезником. Відразу ж приступив до активної пропаганди тверезості серед колег, педагогів, учнів, колгоспників, робітників – скрізь, де тільки можливо. У 1985 році став активним членом Всесоюзного добровільного товариства боротьби за тверезість, але за критику на адресу лукавих керівників ВДТБТ та інших членів товариства мав безліч проблем і мало однодумців.

Після 1990 року був змушений покинути роботу в школі і зайнятися виключно пропагандою тверезості. Відвідавши заняття Ю.А. Соколова, одного з учнів і послідовників Г.А. Шичка, Федір Михайлович вів курси мистецтва тверезого життя у Ладжигіні, Вінниці, Черкасах, Тернополі, Львові, Києві та інших містах України та Росії. Підготував понад двадцять викладачів за методом Г.А. Шичка, давав консультації всім бажаним.

Ф.М. Калінчук став одним з ініціаторів створення руху «Твереза Україна» та сайту [www.tvereza.info](http://www.tvereza.info), був організатором і брав безпосередню участь в тверезницьких семінарах в Україні та СНД, тверезницьких зльотах в Карпатах і на Вінниччині. Допоміг позбутися алкогольної залежності десяткам сімей, зокрема в м. Козятин і Ладжигин, з якими постійно зустрічався, проводив спільні заходи, виїжджав на зльоти.

Випустив декілька книг про тверезість українською мовою (зокрема – Паростки тверезого життя. Книга для сімейного читання. – Тернопіль: Астон, 2007. – 152 с.), а також з корекції зору, розробив програму навчання основам тверезості для студентів і школярів. Останні роки працював над дисертацією з педагогіки на тему тверезницького виховання молоді.

Федір Михайлович був активним життєлюбом. Продовжував займатися доступними видами спорту, танцями, туризмом. Любив співати пісні, читати, писати статті, книги, вірші та байки. Він був справжнім патріотом України, любив Батьківщину і свій народ, беріг його від усього поганого, викривав методи тих, хто споює та «скурює» жителів України. Звичайно, алкогольно-тютюновий бізнес не міг залишити в спокої гідного патріота і активного тверезника, що в кінцевому результаті відбилася на його здоров'ї.

Девізом життя Федора Михайловича були слова: «Жити тверезо – це не святість, а всього лише норма, без якої неможливий духовний, моральний, фізичний розвиток людини».

**Тверезники України та СНД сумують у зв'язку з втратою соратника та висловлюють співчуття дружині та дітям Федора Михайловича. Добра пам'ять про нього залишиться у нас назавжди.**

## ЗУСТРІЧ З ДРУЗЬМИ ЩОЛІТА



Фото зі З'їзду тверезників України у 2007 році. Усім запам'ятався цей день, 07.07.2007, коли після рясного дощу на небі з'явилися дві веселки

Кожного літа, в середині липня, щасливі люди разом зі своїми родинами відключаються від зовнішнього світу і їдуть відпочивати. Найкраще – туди, де практично відсутній мобільний зв'язок, щоб ніхто не заважав зануритися у живе спілкування з друзями. А там обов'язково будуть і нові приємні знайомства, й задумливе споглядання зірок, розмірковування про життя, самовдосконалення.

На природі, розбивши наметове містечко, можна не тільки здорово поспілкуватися, але й сходити до лісу за ягодами, навчити сина рибалити, відправитися на човні до іншого берегу річки, взяти участь у спортивних змаганнях, вдосталь накупатися або навіть поплавати на надувному матраці, співаючи веселих пісень. У кожного залишиться маса приємних спогадів та вражень.

Цього року **Всеукраїнський з'їзд тверезницького руху** розпочнеться **14 липня**. За традицією усі, хто на З'їзді вперше, проходять п'ятиденний курс навчання основам мистецтва тверезого життя.

Місце проведення: Київська область, м. Біла Церква. Учасники З'їзду розміщуються як в наметовому містечку, що на березі р. Рось, так і в номерах санаторію «Діброва», який знаходиться неподалік.



Форма одягу: **українська вишиванка**.

Необхідно мати з собою також зошити й ручки.

Більш детальна інформація:

<http://tvereza.info/sobriety/movement/zizd2012.html>

Реєстрація та довідки за адресою [Ukraina@tvereza.info](mailto:Ukraina@tvereza.info) або за телефоном (093) 2367243

### Запитуйте тверезницькі матеріали у Вашому регіоні:

**Київ:** (063) 0654575  
Біла Церква: (097) 9690403  
Богуслав: (067) 1677384  
**Вінниця:** (067) 7266191  
Козятин: (063) 6653813  
Ладжигин: (067) 7115678  
**Дніпропетровська область:**  
Кривий Ріг: (093) 9393203  
**Донецька область:**  
Макіївка: (066) 0663453

**Житомир:** (097) 7620349  
Бердичів: (067) 7647875  
Коростень: (093) 1819180  
Нов.-Волинський: (098) 5995189  
**Запоріжжя:** (097) 7808330  
Мелітополь: (067) 1800041  
**Івано-Франківськ:** (067) 7353589  
Болехів: (093) 9497680  
**Кіровоград:** (066) 8409051  
Олександрія: (066) 0626561

**Луганськ:** (095) 5139507  
Алчевськ: (095) 1785298  
Стаханов: (095) 1743211  
**Луцьк:** (050) 6271033  
Ковель: (093) 8820355  
Кам.-Каширський: (096) 8709291  
**Львів:** (093) 2380913  
Миколаїв: (063) 7277733  
Червоноград: (095) 4959328  
**Миколаїв:** (063) 9775987

**Одеська область:**  
Татарбунари: (067) 9922416  
Южне: (063) 9385262  
**Рівне:** (096) 5733424  
Здолбунів: (066) 3880187  
Острів: (097) 8155169  
**Севастополь:** (095) 6712167  
**Сімферополь:** (050) 3973667  
**Суми:** (050) 7250360  
**Тернопіль:** (098) 9234073

**Харків:** (098) 2388461  
**Хмельницький:** (067) 7600632  
Славута: (098) 7547355  
**Черкаси:** (067) 4901159  
Сміла: (095) 4214275  
**Чернігів:** (063) 5642585  
Городня: (063) 6924788  
**Ужгород:** (099) 4373686  
Іршава: (050) 1052439  
Мукачеве: (066) 7643776