



У дитинстві мама наказала:  
«Федю, добрі лиш роби діла, —  
Та іще тихесенько додала, —  
Не роби ніколи людям зла.

*І добро завжди тобі вернеться  
В час, коли його уже не ждеш.  
І тоді ти довго і щасливо  
У житті складному проживеш».*

І дала пораду ще нехитру:  
«Ти ніколи, ввік вина не пий,  
І спокійним, добрим і привітним  
Стане, синку, шлях життєвий  
твій»...



## Роби людям добро.

### І воно обов'язково повернеться до тебе!

Цими словами повчала мати майбутнього знаменитого хірурга Федора Григоровича Углова, який отримав визнання ще за життя. Він, без перебільшення, був великою людиною. Його славний життєвий шлях та самовіддана праця не можуть не викликати захоплення. Його постійний науковий пошук і неабияке терпіння допомогли врятувати тисячі людських життів, а його книги з перших же сторінок захоплюють читачів своєю доброзичливістю та щирістю.

«Не можу зрозуміти людей злих, – говорив Федір Григорович. – Він думає, якщо зробив людині зло, тільки їй зробив ... У нього ж самого кипить це зло. Зло руйнує людину, тому злі люди довго не живуть».

Після успішно виконаних операцій доктору Углову неодноразово аплодували відомі хірурги світової величини. Крім того, він занесений до книги рекордів Гіннеса як хірург, що оперував найдовше в світі. А 5 жовтня 2004 Федір Григорович відсвяткував 100-річний ювілей!

Не варто перераховувати всі ордени й медалі вченого: залишимо цю роботу енциклопедистам. Важливо інше: понад 70 років він вів бій не тільки біля операційного, але й біля письмового столу.

Завдяки його книгам сотні тисяч людей серйозно задумалися про існування в суспільстві згубної звички – вживання алкоголю. Та подвижницька проповідь тверезого способу життя, яку підхопили і продовжують вести його численні послідовники, допомагає зберегти життя та здоров'я багатьох наших співвітчизників.

«...Для порятунку однієї людини чи кількох чоловік, – говорив Ф.Г. Углов на лекції в Новосибірську, – ми робимо найскладніші багатогодинні операції. При цьому за життя хворого бореться багато людей. Для порятунку однієї людини люди вирушають в хуртовину, кидаються у вогонь, у крижану воду. Щоб врятувати декількох чоловік, корабель змінює курс, і сотні людей борються за їх життя. І в той же час ми щорічно втрачаємо понад півтора мільйони осіб, бо хтось зробив доступними для всього населення такі сильні наркотики як алкоголь і тютюн. Це такий абсурд, що нормальний розум не може його ні охопити, ні виміряти!»

Продовження  
на сторінці **3**

## Дореволюційні товариства тверезості

Актуальність відновлення тверезих традицій сьогодні, як ніколи, велика. Комусь вигідно змальовувати ситуацію з масовим курінням, пияцтвом та наркоманією як щось абсолютно нормальне. «Завжди так було» – говорить найстрашніший пронаркотичний міф. Якби завжди так було, то нас би давно вже не було!

Скажіть, коли було нормою, щоб жінка пила і курила? Чи давно була впроваджена традиція п'яного святкування дня народження, якщо в дореволюційні роки багато хто навіть дати свого народження не знав?

1 січня 1911 в Російській імперії (без Польщі та Фінляндії) налічувалося 1873 товариства тверезості. У них нараховувалося понад 500 тисяч членів, тобто більше, ніж у всіх революційних і буржуазних політичних партіях, разом узятих. У 1913 р. імператор Микола II дав позитивну оцінку діяльності товариств тверезості та побажав подальшого поширення тверезницького руху в країні.

Сьогодні для нас є новинкою свята тверезості, хоча насправді вони мають свою славу історію. 29 вересня 1911 року в Петербурзі пройшов антиалкогольний день «для ознайомлення населення... з науковими даними про шкідливість спиртних напоїв і для збору добровільних пожертв на боротьбу з пияцтвом». Через рік за участю низки столичних товариств тверезості в Петербурзі було проведено міське Свято тверезості.

Більше двохсот товариств тверезості брали участь у проведенні «Всеросійського свята тверезості» 28-29 квітня 1913 року. Атрибутами свята були значки, листки тверезості, брошури.

У 1914 році Святійший Синод постановив щорічно і повсюдно відзначати це свято в день Усікновення голови Іоанна Хрестителя (11 вересня). На жаль, після революції цей указ був незаслужено забутий...

Продовження  
на сторінці **2**

## ТВЕРЕЗІ ВІСТІ

### КИЇВ

4 серпня ГО «Тверезий Київ» розпочала безстрокову акцію по нанесенню тверезницьких написів за допомогою трафаретів на тротуари в громадських місцях Києва.  
[igor@grytsenko.in.ua](mailto:igor@grytsenko.in.ua)

### с. Печера (ВІННИЧЧИНА)

4 серпня Вінницький осередок «Тверезої України» за підтримки ГО «Твереза Козятинщина» провів акцію за тверезий спосіб життя на фестивалі «Млиноманія». Розповсюджувалися листівки, газети та диски з фільмами про тверезість, був показаний фільм «Технологія споювання».  
[dviktora@rambler.ru](mailto:dviktora@rambler.ru)

### г. Говерла (ІВАНО-ФРАНКІВЩИНА)

18 серпня на запрошення «Тверезого Львова» та «Тверезого Івано-Франківська» учасники ВГР «Твереза Україна» піднялися на вершину Говерли, де заспівали гімн тверезників України.  
[batyar4@ukr.net](mailto:batyar4@ukr.net)

### ЛУЦЬК

29 серпня у клубі товариства тверезості і здоров'я «Оптималіст» проведено традиційний «Кавуновий день». Тверезники, які позбулися алкозалежності за методом Г.А. Шичка, смакували велику ягоду і ділилися досвідом утвердження тверезості.  
[sevsvy@gmail.com](mailto:sevsvy@gmail.com)

### Глухів (СУМЩИНА)

1 вересня в день потрійного свята (День міста, День знань та 69-та річниця визволення міста від німецько-фашистських загарбників) активісти «Тверезої України» провели інформаційну акцію: розповсюджували газети, вели бесіди з людьми, які цікавились тверезницьким рухом.  
[mbi\\_post@ukr.net](mailto:mbi_post@ukr.net)

### ЖИТОМИР

6-9 вересня в рамках святкування Дня міста організація «Тверезий Житомир» провела ряд інформаційних акцій. На майданчику біля ЦУМа було організоване «містечко тверезості» (банери, плакати, інформаційні стенди), роздавалися листівки і газети в парку ім. Гагаріна.  
[www.trezvikharkov.org.ua](http://www.trezvikharkov.org.ua)

### ХАРКІВ

15 вересня у міському саду ім. Тараса Шевченка Харківське відділення СБНТ і клуб «Тверезий Харків» за участю інших організацій, як і минулого року, провели Свято тверезості. У програмі були пісні, танці, хороводи, воркаут, КВН, показові виступи руського рукопашного бою, театралізовано-музична композиція «Козацьке весілля», майстер-класи, самоварна церемонія тощо.  
[www.trezvikharkov.org.ua](http://www.trezvikharkov.org.ua)

### ЛУЦЬК

16 вересня святкувався День Тверезості під гаслом «Краще тверезе життя!». Центральними вулицями пройшов марш тверезості, відбувся аматорський турнір з богатирського багатоборства. Зі святом учасників заходу привітали білоруський КВНщик Євген Смориґін та голова Волинського братства тверезості протоієрей Стефан Ярема.  
[0506271033@mail.ru](mailto:0506271033@mail.ru)

### КИЇВ

18-19 вересня відбувся міжнародний ювілейний з'їзд «Тверезницька спадщина священномученика Володимира (Богоявленського) для сучасного суспільства», присвячений 100-річчю знаменитого антиалкогольного з'їзду 1912 року. Це – перший з'їзд Свято-Володимирського братства «Трезівня» УПЦ, на якому зустрілися понад 50 фахівців та громадських діячів православного тверезницького руху з України, Росії та Білорусі.  
[www.trezvenie.org](http://www.trezvenie.org)

### СЕВАСТОПОЛЬ

21-30 вересня відбулася XXI Міжнародна конференція-семінар з проблем собріології, профілактики, соціальної педагогіки та алкології на тему «Всесвітній молодіжний тверезницький рух: історія, сучасність, перспективи».  
[www.intacso.ru](http://www.intacso.ru)

# Всеукраїнська акція «Будь незалежним – живи тверезо!»

Всеукраїнська інформаційна акція з такою назвою проходила 24 серпня у багатьох містах України. Акція мала різноманітні форми, але всіх її учасників єднала спільна мета: **відродження у нашому суспільстві тверезого способу життя. Захід дав змогу усім бажаючим поспілкуватися з тверезниками, отримати відповіді на свої запитання.**

## Дніпропетровщина

У Софіївці – найближчому райцентрі до Кривого Рогу – відбувався матч за кубок району з футболу. Скориставшись зібранням публіки, активісти «Тверезої України» роздавали газети і виступили з промовою у перерві між таймами.

Як один з результатів акції, розглядається питання про запровадження щомісячних переглядів відеоматеріалів «Общее дело» і «Технология спаивания» усіма учнями шкіл та ПТУ в Софіївці.

*Ігор Мамутов,  
«Тверезий Кривбас»*

## Донецьк

У Ворошиловському районі міста проходила роздача газети «Твереза Україна». Схвально відгукнулися щодо її змісту співробітники районного відділу міліції.

*Євген Черноус, координатор  
ВГР «Твереза Україна» у Донецьку*

## Житомир

Акція проходила в міському парку культури та відпочинку ім. Гагаріна (навпроти стадіону «Полісся») одночасно з фестивалем сучасної молодіжної творчості «Юна хвиля 2012».

Активісти «Тверезого Житомира» створили своєрідний куточок з плакатами і банерами, багато людей підходили з питаннями й говорили, що підтримують справу отверезнення суспільства. Були й такі, хто виявляв бажання вступити до лав організації.

*Павло Коваль,  
ЖОГО «Тверезий Житомир»*

## Запоріжжя

На площі перед Запорізьким цирком було встановлено інформаційний стенд про шкідливість алкоголю для людини та суспільства. Роздавалися газети «Твереза Україна» та листівки «Будьмо



Київ

незалежні». Багато хто підтримував ідею пропаганди тверезості, особливо серед підростаючого покоління.

*Тарас Рибалко,  
«Тверезе Запоріжжя»*

## Київ

У столиці акція проходила біля центрального входу до Ботанічного саду, що на вулиці Тімірязевській. На площі біля воріт було встановлено автомобіль з аудіосистемою, лунала музика та записи тверезницьких радіограм. Привертав увагу транспарант з назвою акції і два великі аркуші паперу: один – для відповідей на запитання, що таке тверезість, а інший – для наклеювання різнокольорових зображень дитячих рук.

Перехожим пропонувалися три номери газети «Твереза Україна», а діти мали змогу додати до плакату «Ми за тверезість» зображення своєї руки, за що нагороджувалися повітряною кулькою. Малеча з радістю фотографувалася на фоні щойно створеного плакату, а дорослі доброзичливо висловлювалися про правильність тверезницької акції.

*Олександр Почекета*

## Львів

Львівським відділенням всеукраїнського руху «Твереза Україна» спільно з молодіжною ініціативою «ЗСУВ» (Здоровий спорт українських вулиць) організовано 30-кілометровий забіг, у



Львів

якому взяли участь олімпійський чемпіон 2008 року Олександр Петрів та головний лікар лікарсько-фізкультурного диспансеру Степан Серета (обоє ведуть тверезий спосіб життя).

На старті процесію благословив священник УГКЦ Ігор Цар. Перед колоною їхав автомобіль з банерами «Тверезі батьки – здорові діти!» та «Звільніться від алкогольного та тютюнового рабства! Стань незалежним!». Під час бігу активісти вигукували гасла: «Борці за волю не вживають алкоголю, борці за Україну не вживають нікотину», «Алкоголь – отрута, тютюн – отрута, спорт – здоров'я, книги – мудрість» та багато інших.

Пробігшись вулицями Винник, учасники акції побігли до озера. Там вони скупалися та повернулися до пам'ятника Тарасові Шевченкові, де й закінчили забіг.

*Зіновій Станішевський,  
«Тверезий Львів»*

## Рівненщина

Поширено близько 1500 примірників газети «Твереза Україна», в тому числі по одному – у кожному з 600 бібліотек області. Решту газет роздано у Рівному на майдані Незалежності та у місті Здолбунові. Рівняни та гості міста схвально відгукнулися щодо пропагування ідеї тверезого життя, дехто просив ще газетку для сусіда або знайомого. Акція відбулась у доброзичливій і невимушеній атмосфері.

*Прес-центр Рівненського обласного відділення ВГР «Твереза Україна»*

## Сумщина

Зранку на центральних вулицях міста, де проходили офіційні заходи до Дня незалежності, активісти «Тверезої України» розповсюджували спецвипуск нашої газети, вели бесіди з мешканцями міста. Не всі звично проходили далі, приймаючи газету: почувши про тверезість, люди зупинялися, з цікавістю розпитували про тверезницьку організацію, відзначали актуальність тверезницького руху в місті, країні.

*Богдан Москаленко*

## Хмельниччина

У місті Славути та в декількох селах Славутського району в передсвяткові дні проводилися зустрічі з громадянами та бесіди з представниками органів самоврядування. В районному та міському будинках культури розповсюджувалася газета «Твереза Україна». Тверезницька інформація зустрічала великий інтерес, адже у більшості є діти, і славутчани переживають за їх майбутнє.

*Анатолій Почекета, голова  
СМГО «Твереза Славутичина»*

# Дореволюційні товариства тверезості

(Продовження. Початок на с. 1)

У тверезницькому русі брала участь, насамперед, передова частина православно-духовенства і селянства – основної «несучої» верстви населення країни, для якої наслідки вживання алкоголю були незрівнянно важчі, ніж для мешканців міст. Цікаві географія, соціальний склад та ідейна спрямованість товариств. Більша частина з них (74,5%) знаходилася у сільських поселеннях, і тільки близько чверті – у міських. У сільських товариствах переважали селяни, в міських – робітники, в основному вихідці з села, що зберегли селянське світосприйняття.

1782 товариства тверезості (95%) були релігійними, і лише 91 – світськими («гражданскими»). Релігійні товариства тверезості вели в основному виховну, а світські – культурно-просвітницьку та наукову роботу. Світськими товариствами керували, як правило, лікарі, рідше – правознавці, вчителі, інші представники інтелігенції.

Метою учасників тверезницького руху було не тільки позбавлення суспільства від алкогольних бід, але й отримання кожною людиною гідного сенсу життя. Діячі товариств тверезості виступали за адміністративні, економічні та культурні перетворення в межах існуючого суспільного ладу.

Основною формою вступу до товариства було прийняття обітниць тверезості (запис в члени товариства з обіцянкою тверезості на певний термін).

У чому ж полягала діяльність товариств тверезості? Проводилися бесіди, лекції, проповіді, читання, в тому числі з «картинами» (ліхтарем, проектором), роздача літератури (листоків, брошур, книг), влаштування виставок, хресні ходи, паломницькі поїздки. При товариствах були бібліотеки, а також драматичні гуртки, аматорські хори, оркестри, що дозволяло влаштувати вечори танців, сімейні вечори, концерти, свята і гуляння.

Найбільшими товариствами утримувалися загальноосвітні школи, чайні, де влаштовували чаювання, видавалися книги, журнали, календарі, а також проводилися уроки тверезості в школах (один урок на тиждень або систематичні бесіди). В окремих товариствах видавали безвідсоткові позики, грошову допомогу бідним членам та їх сім'ям, тримали касу взаємодопомоги. Ливарне відділення Олександрівського товариства у Петербурзі утримувало дитячий садок, в якому налічувалося 100 дітей. Слід згадати також Пересувний музей Центрального комітету Союзу естонських товариств тверезості у Юр'єві (Тарту).

Товариства тверезості також займалися благодійністю (допомога погорільцям, школам, що не належали

товариствам тощо), допомагали в підшуканні роботи своїм членам. Але найголовніше – вони домагалися закриття казенних винних лавок. Це сприяло поліпшенню моралі, зменшенню алкоголетиття, бійок, лихослів'я.

У жовтні 1914 року міським думам і сільським громадам, а також земським зборам на час війни було надано право забороняти торгівлю спиртним у місцевостях, що знаходяться в їхньому віданні. І народ скористався цим правом. Знизилася злочинність, затихло хуліганство, скоротилося жебрацтво, спорожніли в'язниці та лікарні, а у сім'ях настав мир і достаток.

Через два роки в Державну Думу був внесений законопроект селянських депутатів про затвердження тверезості в країні на вічні часи.

### Література:

1. Афанасьев А.Л. Трезвенное движение в России в период мирного развития: 1907-1914 годы. Опыт оздоровление общества. – Томск, 2007. – 200 с.
2. Мордвиновъ И. Общество трезвости, жизнь и работа въ немъ. – Издание Александровскаго Общества Трезвости. – СПб, 1910. – 225 с.

(Продовження. Початок на с. 1)

Федір Григорович народився 22 вересня (5 жовтня за новим стилем) 1904 року в селі Чугуєво Кіренського повіту Іркутської губернії, що на сибірській річці Лена. Батько – Григорій Гаврилович (1870–1927), мати – Анастасія Миколаївна (1872–1947). Багатодітна сім'я жила дуже скромно, але батьки змогли дати вищу освіту п'ятьом з шести дітей. Вдалося це, як розповідав сам Федір Григорович, багато в чому завдяки старанням матері, жінки хоч і неписьменної, але по-життєвому мудрої.

Коли Федір заявив про своє бажання вчитися, батько дав йому на дорогу 30 рублів і квиток на пароплав, сказавши, що в подальшому допомагати не зможе.

У 1923 році він вступив до Іркутського університету. Продовжив навчання у Саратовському університеті, який закінчив у 1929 році. Отримавши диплом, працював дільничним лікарем у сільській місцевості, у лікарні імені Мечникова в Ленінграді, а після закінчення інтернатури – в місті Кіренську головним лікарем міжрайонної лікарні водників.

У 1937 році Федір Углов вступив до аспірантури Ленінградського державного медичного інституту вдосконалення лікарів. Здавалося, ніщо не завадить важкій, але мирній роботі хірурга. Але спочатку радянсько-фінська, а потім Друга світова війна змусили оперувати під час нальотів, при недостатньому освітленні, на пронизливому холоді, рятуючи сотні людських життів.

Переживши 900-денну блокаду Ленінграда, в 1949 році Федір Григорович захистив докторську дисертацію і з 1950 року працював на кафедрі хірургії Першого медичного інституту імені І.П. Павлова (нині – Санкт-Петербурзький державний медичний університет). Більше 40 років очолював кафедру госпітальної хірургії, оперував, здавалося б, невиліковних хворих, створив відому хірургічну школу...

Мабуть, не варто переказувати всі факти з трудової біографії Федора Григоровича. Він розповів про це у своїй книзі «Сердце хирурга», яка побачила світ у 1974 році. Вона побудована на документальному матеріалі (лиш подекуди, з міркувань

# Роби людям добро. І воно обов'язково повернеться до тебе!

такту, автору довелося змінити прізвища). По суті автобіографічна, повість піднімає питання про високий моральний обов'язок лікаря й кожної Людини. А починається вона історією звичайної дівчини Олі, яку могла врятувати лише операція на легенях. Тоді, у 1947 році, таку операцію робили вперше...

Книга «Сердце хірурга» видавалася багатьма мовами, неодноразово перевидавалася у Росії.

Тема безкорисних взаємин між хірургом та пацієнтом продовжується у книзі «Человек среди людей» (1978). Записки лікаря – такий скромний підзаголовок у цієї книги – ще й про взаємини хлопця та дівчини, молодого вченого і наукового керівника, начальника та підлеглого. «Всі чесні, порядні люди тихо працюють, сидять спокійно, на високі посади не рвуться» – цитує автор слова свого друга.

Ця книга також була кілька разів перевидана, повністю прочитана по Всесоюзному радіо. Тисячі листів вдячних читачів – найкращий доказ того, що книги Углова глибоко зворушили їхні душі.

«Ви відповіли на багато життєвих запитань, які виникли у мене, – писала

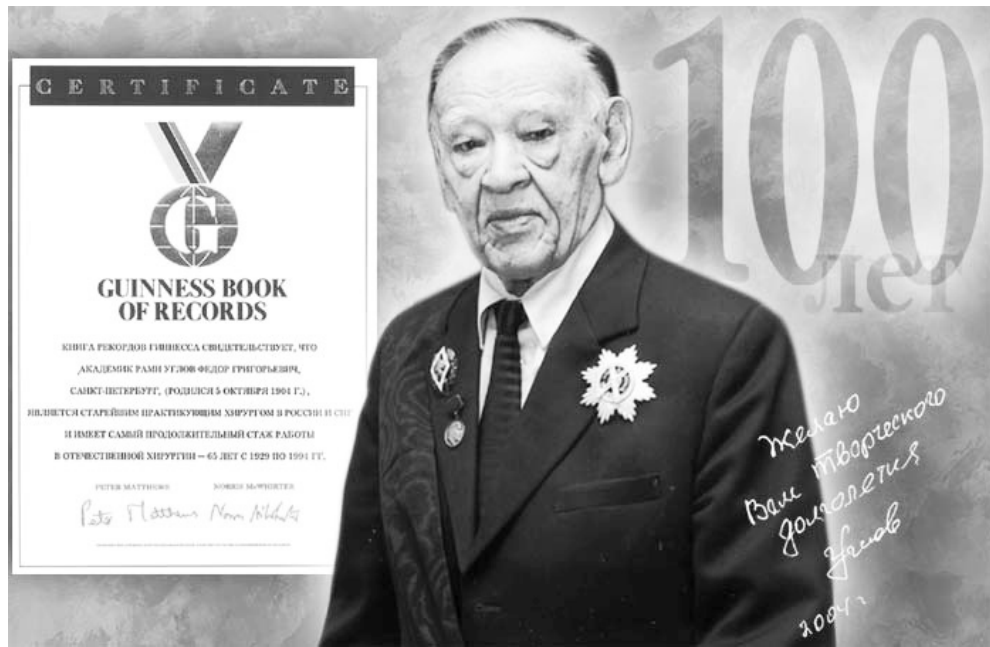
Тетяна з м. Барнаул. – Я зрозуміла: в житті треба насамперед бути людиною і залишатися нею завжди...»

Федору Григоровичу випала щаслива доля бути в числі тих, хто не обмежується легкими, второваними дорогами, а шукає нові шляхи в боротьбі за життя і здоров'я людей.

Ще на початку 50-х він працював над операціями, пов'язаними з цирозом печінки, постійно був свідком величезного числа травм, важких каліцтв і смертей з вини алкоголю. Всі знають про згубний вплив спиртних виробів на життя і здоров'я людини, але дуже мало хто усвідомлює це зло в повному обсязі.

Доповідь Углова на Всесоюзній конференції по боротьбі з алкоголізмом у м. Дзержинську (1981 р.) прийнято вважати початком сучасного тверезницького руху. «В ім'я яких «вищих» ідеалів ми робимо хронічними алкоголіками мільйони співграждан, утримуємо сотні тисяч людей, які їх обслуговують? В ім'я яких «великих» цілей ми народжуємо на світ сотні тисяч ідіотів і дефективних дітей?...» Такими запитаннями закінчується його полум'яна промова, що містить цілком конкретні пропозиції щодо усунення алкогольного зла в масштабах суспільства, викладені у двадцяти пунктах.

В результаті таких різких висловлювань академік Углов надбав як прихильників, так і супротивників. Бували періоди, коли тиск з



боку останніх змушував Федора Григоровича утримуватися від публічних виступів... Проте, продовжуючи спостерігати, скільки сліз проливається з вини питущих людей, чоловік, який дав клятву Гіппократа, не може мовчати. У книзі «Живём ли мы свой век» (1983), написаний в співавторстві з І.В. Дроздовим, розмірковуючи про здоров'я та довголіття, він підкреслює, що вживання алкоголю або нікотину посилює всі й без того важкі хвороби, а також значно прискорює старіння. Безжальний вплив алкоголю на долі людей показано й у книзі «Под белой мантией» (1984).

Та ось настав 1985 рік. Уряд оголосив боротьбу з алкоголізацією, і працям Ф.Г. Углова дали зелене світло. У 1985 році накладом 150 000, а потім ще 130 000 примірників виходить книга «В плену иллюзий». Цю книгу Федір Григорович цілком присвячує нагальній темі: показує важкі наслідки вживання алкоголю. Книга побудована на колосальному фактичному матеріалі, цікавих дослідженнях медиків, статистичних даних. У 1986 році з незначними доповненнями вона перевидається під назвою «Из плена иллюзий», а також повністю друкується у «Роман-Газеті» (5 мільйонів екземплярів).

Переживши період деякого протверезіння та просвітління, наприкінці 80-х суспільство знову занурилося в п'ятому алкогольного дурману. Про те, як скомпрометували боротьбу за тверезий спосіб життя, Ф.Г. Углов розповідає у книзі «Ломехузы» (1991), а в брошурі «Капкан для России» (1995) ще раз закликає «рішуче викорінювати нав'язану нам останніми десятиліттями традицію – зустрічати гостей обов'язково пляшкою спиртного. Час відновлювати старовинний руський звичай – зустрічати їх хлібом-сіллю і самоваром запашного чаю».

У брошурі «Самоубийцы» (1995) Федір Григорович, розповідаючи про реальні трагедії, продовжує викладати правду про алкоголь, а також вказує на окремі приклади хибних аргументів, якими найчастіше намагаються ошукати людей, щоб не випустити їх

з алкогольних тенет. Додаток до брошури – прислів'я та афоризми.

У книзі «Человеку мало века» (2001) академік Углов повертається до теми секретів довголіття. Адже ми живемо менше відпущеного нам природою терміну в тому числі і з вини найпоширеніших наркотиків – алкоголю і тютюну...

Остання книга Федора Григоровича «Правда и ложь о разрешенных наркотиках» (2004) вкотре закликає читачів замислитися, проаналізувати страшну ситуацію, що склалася внаслідок катастрофічної наркотизації слов'янських народів. «Я бачу своє завдання в тому, – каже автор, – щоб розповісти строго наукову правду про те, що таке тютюн та алкоголь і що вони несуть народові й країні. Сподіваюся, що читач зрозуміє, чому так бідно живе народ і за рахунок чого багаті й жиріє мафія».

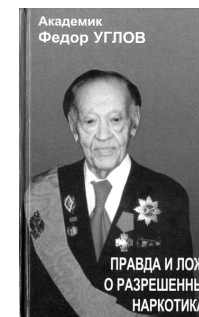
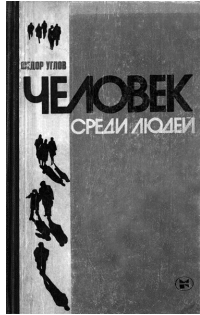
Федір Григорович Углов пішов від нас на 104-му році життя, 22 червня 2008 року. Він похований у Санкт-Петербурзі, на Нікольському кладовищі Олександрівської лаври.

Геніальний лікар залишив нам свої заповіді, дослухавшись яких ми не лише збережемо своє власне здоров'я, але й примножимо добро у суспільстві.

## ЗАПОВІДІ ФЕДОРА УГЛОВА

1. Люби батьківщину. І захищай її. Безродні довго не живуть.
2. Люби працю. І фізичну теж.
3. Умій володіти собою. Не падай духом ні за яких обставин.
4. Ніколи не пий і не кури, інакше марними будуть всі інші рекомендації.
5. Люби свою сім'ю. Умій відповідати за неї.
6. Збережи свою нормальну вагу, чого б тобі це не коштувало. Не переїдай!
7. Будь обережний на дорозі. Сьогодні це одне з найнебезпечніших для життя місць.
8. Не бійся вчасно піти до лікаря.
9. Вбережи своїх дітей від музики, що руйнує здоров'я.
10. Режим праці і відпочинку закладений у самій основі роботи твого тіла. Люби своє тіло, бережи його.
11. Індивідуальне безсмертя недосяжне, але тривалість твого життя багато в чому залежить від тебе самого.
12. Роби добро. Зло, на жаль, саме вийде.

За матеріалами сайту [www.uglov.tvreza.info](http://www.uglov.tvreza.info) підготували О.А. Почекета та А.О. Грінченко. Автор вірша Ю.О. Лівін (переклад з російської).



## Вирішення алкогольних проблем. Польський варіант

Польща займає 43-є місце в світі по кількості алкоголю, що випивається одним громадянином, хоча є найбільшим в Європі виробником фруктових (плодово-ягідних) вин. Законом «Про виховання в тверезості і протидію алкоголізму», прийнятим у 1982 році, уряд змістив акцент з отримання прибутків на збереження здоров'я населення. Пізніше, в 2000 році, було затверджено Національну програму профілактики і вирішення алкогольних проблем.

На державному рівні вирішенням цих проблем займається PARPA (Panstwowa Agencja Rozwiązania Problemow Alkoholowych), над наслідками вживання працюють численні спільноти АА, а пропагандою тверезого способу життя займаються, в основному, католицькі священники. Жодних громадських організацій, зайнятих пропагандою тверезості, в Польщі немає. Запит консульства Республіки Польща в Севастополі та розмова з працівниками ратуші (аналог нашого міськвиконкому) міста Пшедбуж це підтверджують.

Збільшення акцизу, пропаганда здорового способу життя, обмеження кількості точок торгівлі спиртним, і посилення умов здобуття ними ліцензії дають результат: вживання алкоголю поляками залишилося на рівні 1844 року – 9 літрів на людину за рік. Для порівняння: за цей же період в Україні вживання зросло майже в чотири рази – з 4,5 до 20 літрів.

Продаж міцного алкоголю зосереджений у спеціалізованих магазинах і відділах супермаркетів (з відеоспостереженням, окремим входом та касою), але пиво і «слабоалкоголка» спокійно продається в будь-якому продовольчому магазині. Такий самий недолік існує в законі про рекламу – заборонена реклама лише тих виробів, градус яких перевищує 18.

Зате ситуації з нічними клубами можна позаздрити. По-перше, вони є не в кожному місті. По-друге, працюють 2 дні на тиждень. По-третє – вхід відвідувачам до 21 року заборонено!

...На жаль, деякі мешканці нашої країни ганьблять Україну і створюють проблеми прикордонним містам Польщі. Річ у тому, що в 2009 році Польща й Україна підписали угоду «про малий прикордонний рух», згідно з якою жителі прикордонної 30-кілометрової зони можуть в безвізовому режимі відвідувати сусідню країну. Алкоголь і тютюн – найвигідніші для ввезення до Польщі товари: різниця в ціні суттєва. Але, на відміну від магазинів, наші співвітчизники паспортів у покупців не запитують. Питання: як особисто Ви ставилися б до людей, що продають на вулицях горілку і сигарети вашим дітям?

Загалом, Польща може служити прикладом того, як багато може зробити держава, взявшись за вирішення алкогольної проблеми. З іншого боку, пасивність польської громадськості не стимулює державу йти цим шляхом далі.

Сергій Валерійович Козуля, к.мед.н.,  
Кримський Державний Медичний Університет

Шановні читачі! Нагадуємо, що триває прийом робіт на конкурси:

### Конкурс малюнків та фотографій

#### “Тверезість — це здорово!”

на краще зображення для кишенькових та настінних календарів «Твереза Україна» на 2013 рік. Роботи приймаються до 30 листопада 2012 року на адресу електронної пошти [konkurs@tvereza.info](mailto:konkurs@tvereza.info). Переможець отримує цінний приз – туристичний намет, а також 5 настінних й 50 кишенькових календариків зі своєю роботою і запрошується на VIII Всеукраїнський з'їзд тверезницького руху.

Умови конкурсу:

- роботи не повинні зображати алкоголь, тютюн чи інші наркотики, а також викликати негативні емоції, ворожість.
- допустимі формати файлів: psd, jpg, png, tiff; роздільна здатність не менше 300 dpi, рекомендується – 600 dpi.
- при відправці роботи необхідно вказати прізвище, ім'я, по батькові, контактний телефон, а також місто проживання автора.

Будемо раді Вашим оригінальним роботам, які показують, як здорово бути тверезим. Шукаємо позитив і ділимося радістю з іншими!

Відстежувати перебіг конкурсу можна на сайті [www.tvereza.info](http://www.tvereza.info)

### Літературний конкурс “Ми за тверезе життя!”

серед учнів усіх шкіл та інших навчальних закладів України. Теми творчих робіт (назва може бути авторською):

#### Що розповіла Берізка Дубу \*

Як би нам жилося, якби всі жили тверезо

Я обираю тверезе життя

Тверезість — норма життя

Свобода від допінгів

Роботи приймаються до 30 березня 2013 року на адресу електронної пошти [konkurs@tvereza.info](mailto:konkurs@tvereza.info). Переможці конкурсу у кожній віковій категорії (учні 4-8 класів; учні 9-11 класів; студенти та старші учасники) отримують цінні призи:

3 місце — рюкзак для міста

2 місце — туристичний рюкзак

1 місце — туристичний (сімейний) намет

і запрошуються на VIII Всеукраїнський з'їзд тверезницького руху для знайомства з однолітками (діти — разом з батьками).

\* продовження казки «Дуб та Берізка», опублікованої у попередньому номері газети. Казку «Дуб та Берізка», а також Положення про конкурс читайте на сайті [www.tvereza.info](http://www.tvereza.info)

Наталія Олександрівна Грінченко, к.пед.н.,  
Слецький Державний Університет (Росія).  
Публікується у скороченні.



м. Пшедбуж, Польща



### Запитуйте тверезницькі матеріали у Вашому регіоні:

Київ: (063) 0654575  
Біла Церква: (097) 9690403  
Богуслав: (067) 1677384  
Вінниця: (067) 7266191  
Козятин: (063) 6653813  
Ладижин: (067) 7115678  
Дніпропетровськ: (068) 4453749  
Кривий Ріг: (093) 9393203  
Донецьк: (093) 8569650  
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  
Болахів: (093) 9497680  
Кіровоград: (066) 8409051  
Олександрія: (066) 0626561

Луганськ: (095) 5139507  
Алчевськ: (095) 1785298  
Краснодон: (095) 4076008  
Стаханов: (095) 1743211  
Луцьк: (050) 6271033  
Ковель: (093) 8820355  
Кам.-Каширський: (096) 8709291  
Львів: (093) 2380913  
Дрогобич: (096) 6583376  
Миколаїв: (063) 7277733  
Стрий: (096) 2039312  
Червоноград: (095) 4959328

Одеса: (093) 9265734  
Татарбунари: (067) 9922416  
Южне: (063) 9385262  
Рівне: (096) 5733424  
Здолбунів: (066) 3880187  
Острів: (097) 8155169  
Севастополь: (095) 6712167  
Сімферополь: (050) 3973667  
Суми: (050) 7250360  
Буринь: (099) 2223581  
Глухів: (097) 8372233  
Тернопіль: (098) 9234073

Харків: (098) 2388461  
Херсон: (095) 4911220  
Хмельницький: (067) 7600632  
Славути: (097) 2374547  
Черкаси: (067) 4901159  
Сміла: (095) 4214275  
Чернівці: (050) 5600007  
Чернігів: (063) 5642585  
Городня: (063) 6924788  
Ужгород: (099) 4373686  
Іршава: (050) 1052439  
Мукачеве: (066) 7643776