

# Ми за тверезе життя!

збірник конкурсних творів  
учнів 4-8 класів





Всеукраїнський громадський рух «Твереза Україна»  
Київська міська організація товариства тверезості та здоров'я  
Білоцерківська міська молодіжна громадська організація «Молода Еліта»

# Ми за тверезе життя!

Збірник конкурсних творів  
учнів 4–8 класів

Київ  
2013

УДК: 373/82-3

ББК: 51.204.0

М-57

М-57 **Ми за тверезе життя:** збірник конкурсних творів учнів 4–8 класів // Ред. Почекета О.А. — Київ, 2013. — 72 с.

До збірника увійшли 53 літературні твори учнів 4–8 класів загальноосвітніх навчальних закладів України на теми «Тверезість — норма життя», «Як би нам жилося, якби всі жили тверезо», «Я вибираю тверезе життя», «Що сказала Берізка Дубу» (закінчення оповідання «Дуб та Берізка», запропонованого в умовах конкурсу) та «Свобода від допінгів».

Конкурс проводився відповідно до указу Президента України від 6 січня 2010 року № 6 «Про деякі заходи щодо сприяння вирішенню актуальних питань молоді», а також до наказу Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 11.05.2012 № 567 «Про затвердження Положення про Всеукраїнську інформаційно-профілактичну акцію «Відповідальність починається з мене»».

Збірник може бути використаний вихователями дитячих садків і класними керівниками, викладачами української, російської мови та основ здоров'я. Він буде корисним також для психологів, соціальних працівників, активістів тверезницьких організацій і всіх, хто зацікавлений у тверезому вихованні підростаючого покоління й відродженні традиційних моральних цінностей у суспільстві.

Ілюстрація на обкладинці: Дар'я Нікіфорова.

© Всеукраїнський громадський рух «Твереза Україна», 2013

Офіційний сайт: [www.tvereza.info](http://www.tvereza.info)

Електронна пошта: [ukraina@tvereza.info](mailto:ukraina@tvereza.info)

## ПЕРЕДМОВА

Тверезість, як і багато інших моральних чеснот, рідко згадується у сучасному суспільстві. Натомість щороку підраховуються жертви алкоголю, тютюну та інших наркотичних речовин, а профілактичні заходи під гаслами «Скажи алкоголю ні!» не змінюють ситуацію на краще.

Учасники громадського руху «Твереза Україна» кілька років виношували ідею проведення широкомасштабного конкурсу учнівських творів на тему саме тверезості, тверезого життя. Адже радісні, позитивні розповіді та роздуми будуть набагато привабливіші для молоді, ніж повторювання енциклопедичної інформації про те, що алкоголь — наркотик і сильнодіюча отрута, або ж перерахування всіх органів людського організму, які потерпають від куріння чи вживання алкоголю.

Нарешті, у 2012–13 навчальному році задум вдалося здійснити. Учням загальноосвітніх навчальних закладів України, студентам, а також іншим учасникам було запропоновано написати свої думки на теми «Я вибираю тверезе життя», «Тверезість — норма життя», «Як би нам жилося, якби всі жили тверезо», «Свобода від допінгів», або ж продовжити оповідання «Дуб та Берізка», яке спеціально для конкурсу написала О.А. Видиборець.

В історії йшлося про те, що нетвереза людина необережно кинула цигарку серед дерев, які росли на березі річки біля санаторію «Діброва», і цей вчинок спричинив пожежу. Після приборкання вогню між Берізкою й Дубом відбувся діалог про те, скільки часу потрібно Людині, найрозумнішій істоті на планеті, аби вона прийшла до тверезого способу життя. *«А далі вона розповіла про те, що видно їй зі свого бережка. І як було б добре, якби Людина поводитися по-іншому, якби всі люди жили тверезо...»* — запрошує продовжити історію автор.<sup>1</sup>

У конкурсі взяли участь автори з 21 області України та АР Крим. Літературні твори виявилися різноманітними за жанром та формою — розповіді, роздуми, казки, гуморески, есе тощо. Всього на конкурс надійшло понад 870 робіт.

---

<sup>1</sup>Текст оповідання: <http://www.tvereza.info/sobriety/projects/konkurs-l.html>

Дуже хотілося, щоб учасники писали якомога більше позитиву, адже сумного і без того вистачає у нашому житті. Але життя вносить свої корективи — потрібно донести до читачів той крик душі, що лунає з дитячих вуст. На жаль, поки що набагато частіше, ніж щасливий радісний сміх.

Для публікації з усіх літературних творів ми намагалися обрати найцікавіші, але не можна не процитувати ще деякі учнівські роботи:

*«Жоден не став щасливим завдяки алкоголю»* — пише Марина Ващенко з батьківщини видатного українського педагога А.С. Макаренка, міста Білопілля, що на Сумщині.

*«Людина, яка веде нетверезе життя, не може побачити усього його красу і красу навколишнього світу. Перестаючи бути тверезими, люди багато чого втрачають»* — наголошує Влад Георгіца, с. Кам'янка, Хмельницька область.

*«Алкоголь несёт смерть! Смерть, которая не почувствуется сразу, а будет подкрадываться в течение нескольких лет... Нужно запретить рекламу алкоголя и исключить его из продажи в магазинах»* — вважає Ольга Михайлова з Красноармійська, Донеччина.

*«Особисто я за тверезе життя. Мої батьки, родичі, знайомі не вживають алкоголь. Вони живуть благополучним життям»* — Анастасія Добей, смт Великий Березний, Закарпатська область.

*«В ім'я благополуччя нашої нації, я звертаюся до кожної людини, до кожної родини: **нехай стануть безалкогольними сімейні торжества, здоровий і активний відпочинок**»* — закликає Карина Кирноз, також з міста Білопілля.

Інші оригінальні конкурсні твори, які не увійшли до збірника, доступні на сайті [www.tvereza.info](http://www.tvereza.info).

Сподіваємося, що всі ці різні, але надзвичайно щирі учнівські роботи допоможуть нам у нелегкій справі виховання тверезого способу життя серед молодого покоління українців.

А ще хочеться звернутися до високопосадовців. У цьому збірнику ви побачите дитячі сльози і дитячі надії. Які ще докази потрібні для того, щоб розпочати звільнення України від алкоголізації?

*Оргкомітет та журі конкурсу*

## Тверезий спосіб життя

Тисячі років тому на землі існувало рабство. Минули віки, і людство позбавилося від неволі. Але і в наші дні збереглося добровільне рабство. До нього потрапляють чоловіки і жінки, люди похилого віку і діти. Усі вони стають заручниками алкоголю, тютюнопаління й наркоманії.

Я учениця 4 класу і можу похвалитися, що моя родина веде здоровий спосіб життя. На жаль, у деяких сім'ях батьки полюбують курити сигарети в кімнаті, в присутності дітей, не задумуючись, який приклад вони подають і яку шкоду це завдає здоров'ю. Хлопчики і собі крадькома пробують палити, хизуючись перед своїми друзями.

Поряд із курінням велике горе приносить вживання алкоголю. Алкоголь є справжньою життєвою трагедією. Мені дуже шкода своїх однолітків, які живуть в сім'ях, де має місце оковита. Вони ніяковіють перед друзями, соромлячись за своїх батьків.

Саме зараз я закликаю дорослих полюбити нас, своїх дітей! Наші душі дуже вразливі, тож не раньте їх своєю неадекватною поведінкою, не «встромляйте голки у наші маленькі серця». Вчіть нас жити за правилами здорового способу життя. І тоді ми виростемо здоровими, сильними, витривалими людьми.

*ЯВОРСЬКА Наталія Вікторівна,  
с. Лисинці, Хмельницька обл.*



## Я вибираю тверезе життя

Як подивлюся навкруги,  
То жах бере дитяче серце.  
Що буде з молоддю в житті,  
Якщо вживатимуть спиртне?

Своє здоров'я не жаліють,  
Батьків не слухають своїх.  
І цінують життя не вміють,  
Воно так швидко сплине в них.

Та одного не розуміють.  
Що це не гордість, а біда,  
Яка руйнує все навколо,  
Калічить душі і серця.

Вже час задуматися, люди,  
Що треба рятувати дітей.  
Бо вже занадто пізно буде.  
Пияцтво — горе для сімей.

Все починається з дитинства.  
І від батьківського тепла,  
В сім'ї виховуються діти,  
І із сім'ї ідуть в життя.

Я маю маму, маю тата.  
У нас хороша сім'я.  
Я хочу в злагоді прожити,  
Я за тверезе життя.

*КУДРЯВЦЕВА Віталіна Андріївна,  
с. Клишки, Сумська обл.*





## Тверезість — норма життя

Цуценя Гавчик сиділо на березі річки і плакало. Воно зализувало язичком поранену лапку. Гавчику боліло, і від того йому було себе дуже жаль. Сльози стікали по блискучому чорному носику і капали на траву.

- Ой! Дощик почався! — раптом почув Гавчик десь поруч.
- Ні... Це я плачу... — заскиглив песик.
- Хто? Хто тут плаче? — знов тонесенько поцікавився голос.
- Це я, Гавчик!
- А я Мурашка Куся. Чому ти плачеш, Гавчику?

І тоді Гавчик, слізно схлипуючи, почав свою розповідь. Як виявилось, песик ловив собі мух обабіч шляху, бігав, радів сонячному дню. Аж раптом звідкись взявся автомобіль. Він мчав на великій швидкості, його заносило зі сторони в сторону. Гавчик спробував сховатися за дерево, та це його не врятувало. Автомобіль врізався у яблуньку і мало не задавив песика насмерть. На щастя, дерево спиною шаленого водія, і песику покалічило тільки лапку.

Потім, як згадував Гавчик, приїхав ще якийсь автомобіль з сиреною і блимаючим маячком, зійшлися люди. Цуцик почув лиш слова про те, що водій був сильно п'яним. Його забрали і повезли.

— Бідний Гавчик! — пожаліла його Куся. Наш мурашник якось теж спіткало таке лихо. Кілька п'яних туристів бешкетували у лісі, — палили вогнище, розкидали бляшанки, ламали берізки для вогню. А згодом взяли розпечену гілляку і встромили у наш мурашник. Як ми всі тоді злякалися! Багато моїх друзів тоді загинуло.

— Так, Кусю, п'яна людина — наш найзліший ворог.

— Чому тільки ці люди п'ють ту страшну горілку? Ми ж не п'ємо її. І нам добре.

А й справді, чому? Невже людина не вища розумом за тварин?

*СЕРМАН Світлана Петрівна,  
м. Чернівці*



## Как бы нам жилось, если бы все жили трезво

Я не хочу, чтоб в мире был алкоголь.

Я думаю, что изготовителей водки, коньяка надо посадить в тюрьму. Они делают такие «напитки», которые портят людей. Потому что человеку, который начинает пить водку, трудно остановиться.

Из-за того, что в семье родители пьют, страдают дети. Эти дети родителям совсем не нужны. Мне очень жаль этих детей.

А вот если не было бы алкоголя, родители уделяли бы своим детям много времени, а дети чувствовали бы тепло и любовь папы и мамы. Вместе с семьёй дети занимались бы спортом, путешествовали бы по родному краю, участвовали в конкурсах, соревнованиях. У нас в Крыму таких интересных мест так много, что хватит на много лет.

В парках и скверах звучала бы музыка, гуляли бы дети с бабушками, дедушками, мамами. Нигде не видно было бы пьяных тётей и дядей, никто б не матерился.

Я хочу, чтоб побольше взрослых вели здоровый образ жизни, подавали хороший пример своим поведением, чтоб дети росли в таких семьях добрыми, внимательными к своим папам и мамам, дедушкам и бабушкам.

Я, к счастью, живу в хорошей семье. И хочу, чтоб у всех детей было счастливое детство и будущее.

*ЯЛАНСКИЙ Вадим Александрович,  
г. Красноперекопск, АР Крым*



## Свобода от допингов

Мне хочется рассказать о средстве, которое на какое-то лишь время искусственно взбадривает организм. Это «энергетические напитки». Моя старшая сестра, когда готовилась к экзаменам, чтобы не засыпать, пила этот «напиток». Экзамены прошли, а вот засыпать она стала с трудом. Мой двоюродный брат, когда ходил на дискотеку, чтобы не устать и было веселей, тоже выпивал сразу несколько баночек этого «напитка». Со временем у него стало болеть сердце. Пользы от таких допингов мало, а вот вред очень виден. Мне очень хочется, чтобы мои родные были здоровыми, весёлыми и счастливыми.

Мне пока 10 лет, по моему мнению правильным допингом являются героини книг. Вместе с ними я люблю фантазировать и мечтать. У моей любимой писательницы Риджины Будзи девочки из клуба «Винкс» преодолевают трудности и множество испытаний с коварными силами зла.

Допинги — это зло. Я представляю, как мы вместе делаем добро, защищаем людей от производителей вредных «энергетиков» и обязательно спасаем людей, попавших в зависимость от алкоголя, допингов или азартных игр.

Жизнь человека — это дар. Я не хочу, когда вырасту, прибегать к искусственным взбадриваниям. Буду избегать того, что может навредить здоровью. Внутри меня «моторчик» положительных эмоций. Я бы их назвала моим внутренним допингом. Захватывающее чтение, любимые героини книг, участие в спектаклях в театре, музыка, танцы — всё это моя жизнь. Никакой «энергетик» из баночки не сможет дать такой энергии, которую я получаю в своих увлечениях. У меня много друзей, и мы выбираем здоровый и интересный образ жизни без искусственных допингов!

*ДОЛГУШИНА Арина Андреевна,*

*г. Одесса*



## Що розповіла Берізка Дубу

«Росту я, Дубе, тут немало літ і бачила багато вражаючого, — сказала Берізка. — Було це дуже давно. Одного разу вночі затряслася земля, розступилися дерева та кущі, стало світло. Шум був страшний і моторошний. Я не зрозуміла, що сталося. Коли приглядаюся — а там з'явилося щось величезне. Воно сунуло все ближче і ближче, до самих будиночків. Це був страшний Зелений Змій, з пащі якого щораз виходив вогонь. У повітрі чувся сморід чогось дуже неприємного.

Люди, які жили у санаторії «Діброва», страшенно злякалися чудовиська, поховалися у будинках. Змій, розглянувшись довкола, зрозумів, що тут для нього багато роботи. Він лагідним голосом почав викликати з будиночків відпочиваючих, заманюючи їх якимись красивими пляшечками.

Люди спочатку з недовірою поставилися до нього, але потім вийшов один на ім'я П'янкó. Швидко взявши з лапи Зеленого Змія одну найкращу пляшечку, на якій було написано «Вино», помчав у свою кімнату. Він не знав, що це таке, але, відкривши її, спочатку понюхав. Запах йому сподобався. П'янкó подумав: *«Спробую на смак, адже пахне гарно. І будь що буде»*. Так і зробив. На смак ця червона рідина була солодка. Він випив сам вміст пляшечки. Після цього став веселим і задоволеним.

Всі інші люди бачили все це і, зрозумівши, що П'янкó не отруївся, а навпаки — став радісним, і собі вийшли до чудовиська зеленого й брали пляшечки з написами «Пиво», «Коньяк», «Віскі», «Горілка». Але Змій взамін «напитків» вимагав у людей часточку їх здоров'я.

Так цей негідник прилітав щодня із «напоями». Люди, замість того, щоб у санаторії покращувати своє здоров'я, навпаки, ним розплачувалися.

Із того часу почалася згубна справа Зеленого Змія. Він ставав міцним і дужим, а люди нищили своє здоров'я, не думаючи про наслідки, бо вже стали заручниками цієї згубної звички... А П'янкá давно вже немає на світі — помер від алкоголю».

І сказала Берізка  
Дубу тоді:  
«Дивлюсь на людей я,  
І сумно мені.

Вони нищать природу,  
Гублять нас і себе.  
Ти повір, до добра їх  
Це не доведе.

Ми даємо їм кисень,  
В спеку бажану тіль,  
А їм звичок шкідливих  
Позбутися лїнь.

Замість чистого кисню  
Вони нюхають дим,  
І не раз нам доводиться  
Дихати ним.

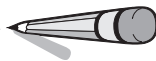
Люди п'ють дивну воду,  
Що горілкою звать.  
Отакий відпочинок  
На природі ведуть.

Якби люди уміли  
Те, що мають, цїнити  
І про себе подбати,  
І нас не губити,

Шанувати здоров'я,  
Любити природу —  
Свою долю змінити  
Вони б мали нагоду!»

Послухав Дуб Берїзку і подумав: *«Люди самі повинні зрозуміти свої помилки і замислитись над ними. Тільки тоді їхнє життя зміниться на краще!»*

*НЕЧЕСНИЙ Назарій Іванович,  
м. Копичинці, Тернопільська обл.*



## Мы за трезвую жизнь!

Жил-был однажды хороший мальчишка.  
Любил рисовать и читал много книжек.  
Он делал уроки без всяких подсказок,  
Сестричке рассказывал множество сказок.

В свободное время Сергей не скучал,  
«11», «10» всегда получал.  
То маме поможет, то к бабушке ходит,  
То с папой весёлые игры заводит.

Был очень общителен мальчик Сергей,  
Всегда у него было много друзей.  
Но вот по дороге из школы домой  
Он встретил знакомого Митьку.

Был мальчик весь грязный, голодный, худой,  
Держал сигарету и спички.  
Он школу забросил, в футбол не играл,  
Но много курил, пиво пил и гулял.

И глядя на Митю, понял Серёжа,  
Что далее так продолжаться не может!  
Нужно бросить курить, как бы не было туго!  
И взялись они целым классом за друга.

Расчесали, умыли, уроки решили,  
К спорту вернули, курить отучили.  
Митька в школу вернулся, взялся за ум.  
Все ему, как могли, помогали.  
«Мы за трезвую жизнь!!!» —  
Разноцветным мелком  
На асфальте друзья написали!

БЕЗРЯДИНА Дарья Денисовна,  
г. Донецк



## Лист (казка-заклик)

Трапилася ця історія в наші часи в Україні. Зібралися якось звірі Веселого лісу біля Фіолетової ріки на збори. Розпочала мудра тітонька сова:

— Друзі, в нашому лісі сталося те, чого ми найбільше боялися. Оселився Зелений Змій. Зник дитячий сміх, спів пташок, зів'яли квіти, навкруги з'явився бруд. Треба щось робити.

— Я знаю, що робити!.. — голосно закричало маленьке оленя Тімі.

— Я теж! — зраділа білочка Аля.

— Я вколю його своїми ріжками! — продовжувало оленя.

— А я закидаю його шишками! — сказала Аля.

Тут втрутилась у розмову мудра сова.

— Ні, бійкою справі не зарадиш. Тут треба помізкувати, — розсудливо промовила вона.

— А може... Хоча ні. Це не допоможе, — роздумувала вслух Аля.

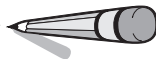
— Я знаю, я знаю! — застрибало від радощів оленя. — Треба написати листа всім-всім людям нашої планети, тоді, може, вони схаменуться і допоможуть нам.

— Правильно, так і зробимо! — погодилися інші і почали писати:

*«Ми, мешканці раніше Веселого лісу, звертаємо до Вас з проханням про допомогу. Багато хто з людей підтримує Зеленого Змія, не задумуючись про наслідки. Тож ми щиро закликаємо вас: «Шановні дорослі. Не проходите мимо, якщо ви бачите розповсюдження серед молоді алкоголю, куріння. Пам'ятайте, що ваша власна поведінка є зразком для наслідування. Алкоголь, тютюн, наркотики в будь-якому віці несумісні зі здоров'ям!»*

*Звірі раніше Веселого лісу».*

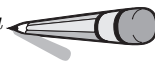
БЕЗБОРОДОВА Єлизавета Ігорівна,  
с. Степне, Сумська обл.



## Меня зовут Сеитова Эльмаз

Меня зовут Сеитова Эльмаз  
И хожу я в пятый класс.  
Трезвый образ по жизни всегда —  
Спорт, закалка, здоровая еда!  
Пиву, водке, сигаретам — нет!  
Это мой твёрдый ответ.  
Отличная учёба, друзья, домашний уют —  
Это всё, что я люблю!  
Любите близких, родных и друзей,  
И вы поймёте — трезво жить веселей!  
Не тратьте здоровья и времени даром,  
Жизнь и здоровье — большой подарок!

*СЕИТОВА Эльмаз Перверовна,  
с. Столбовое, АР Крым*



## Тверезість — норма життя

Жив собі на світі один чоловік. Він жив убого, у маленькій хатинці, де не було ні світла, ні тепла, ні затишку. Цей чоловік завжди пив. Його не цікавило в житті нічого: ні господарство, ні робота, ні друзі, ні рідня.



Одного разу дорогою до магазину він зустрів маленького сусідського хлопчика, який часто бачив його нетверезим, жалів його і навіть хотів допомогти. Маленькі дитячі оченята дивилися на дорослого чоловіка зі співчуттям і жалем. Хлопчик запитав чоловіка, чому ж він завжди п'є. Але не знав чоловік, що ж відповісти дитині. Лише мовчки поплентався додому. А дорогою все питав себе, чому ж він п'є, чому не зміг дати відповіді хлоп'яті, чому опустил очі перед дитячою допитливістю.

Чоловік прийшов додому. На неприбраному столі стояла пляшка горілки, було холодно й моторошно від пустоти. Глянув той на стіл і згадав запитання, над яким розмірковував усю дорогу додому. Але не хотілося бідоласі задуматися над своїм життям-буттям...

Наступного дня знову стрів хлопчика на вулиці, і знову дитина поцікавилася в нього, для чого йому алкоголь. Але й тепер не було відповіді...

А вночі небораці приснився сон... Ніби йде він знайомою вулицею, а люди не впізнають його, тикають пальцями, глузують, викрикують образливі слова: адже в чоловіка вже не голова, а дїжка, повна помиїв, не живіт, а порожня яма, в якій роються мухи, та й увесь він схожий більше на опудало городнє, ніж на людину...

Прокинувся чоловік у холодному поту і вирішив спробувати все виправити, хоч це було й нелегко. Днями порався на городі, чистив, білів хату, мив і прибирав. За роботою й забулося про випивку.

Через декілька днів чоловік знову йшов знайомою вулицею. Зустрічні люди дивувалися, але віталися з ним, раділи. Адже їм давно не доводилося бачити його тверезим. І раптом знову зустрів він хлопчика. Той поглянув на нього світлими оченятами, посміхнувся й промовив: *«Ви правильно зробили!»* З того часу чоловік зрозумів, що люди хочуть бачити його тверезим, спілкуватися з ним, вітатися, просити поради й допомоги. А ще відчув він, що покращилося його здоров'я, з'явилася сила й бажання жити, радіти новому дню, зустрічати сонце. Він почав думати про те, щоб знайти собі дружину й завести дітей. І щоб виростали вони в країні, де всі живуть тверезо.

ДАГУЛИЧ Тетяна Михайлівна,  
с. Кобстрина, Закарпатська обл.



## Казкова історія

Десь далеко-далеко, за лісами, за морями, процвітала й дивувала навколишні держави країна Спортляндія. Ці благодатні місця здавна подобалися всім. Там була родюча земля, щедро годували людей поля. Розложисті дерева захищали їх від спеки, обдаровували смачними, соковитими фруктами. У річках було вдосталь риби. У цій місцевості всі жителі були здоровими, спортивними, вмілими й дужими, не вживали алкоголю, наркотиків, не палили. Жили вони дружно, весело, навчалися й відпочивали, цікаво проводили вільний час. Єдиною прикрістю жителів Спортляндії були їхні сусіди з країни Нездоров'яків. Більшість свого часу жителі тієї країни проводили за випивкою, поганими іграми. Деякі вживали наркотики та палили.

І ось одного разу Заєць із Спортляндії біг за морквою мамі для борщу. Раптом у безхмарний, здавалося, день стало темно. Тінь страшного п'яного Вовка закрила для Зайця сонце, бо той хотів косолапого з'їсти. Але не так це просто: адже Заєць займався спортом, чудово бігав. Ось він перестрибнув через Вовка і побіг далі. А той, звичайно, не зміг його наздогнати, адже був слабким і кволим від алкоголю.

Наступного дня до Спортляндії завітав Ведмідь. Він хотів купити в крамниці сигарет. Але продавець Борсук відповів, що такого товару тут немає. Ведмідь здивовано запитав:

— Як це не продаєте? Як ви без цього живете?

— Дуже просто! Що ж тут дивного? Адже жити здоровим і дужим набагато краще, ніж спочатку веселитися з чаркою чи з сигаре-тою, а потім хворіти.

— Що? — Перепитав здивовано Ведмідь. — Але як таке можливо?

— У нашій країні ніхто не вживає шкідливих для організму речей, всі живуть весело й без різних допінгів.

— А як же у вас проходять весілля чи дні народження, свята й ювілеї?

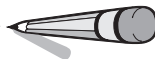
— Між іншим, дуже цікаво! Адже один одному жителі дарують подарунки, вітання, влаштовують концерти. А пригощаємо ми друзів і гостей смачніючими випічками, тортами, домашнім соком і варенням.

Здивований Ведмідь мовчки пошкандибав додому. Мріяв він про домашній мед, тістечка, яких, на жаль, ніхто для нього не приготує, ніхто не пригостить...

Минуло багато років. Кількість жителів країни Нездоров'яків відчутно зменшилась через те, що вже в ранньому віці вони вживали алкоголь, сигарети та різні допінги.

І ось якось делегація жителів нездорової країни прийшла до Спортляндії, адже їх налякала й примусила задуматись величезна кількість смертей. Вони попросили навчити їх жити правильно, бути здоровими й сильними. Звичайно, жителі Спортляндії погодились. Вони навчили своїх сусідів розуміти, що життя й так коротке, і не потрібно марнувати його на алкоголь, наркотики та допінги, треба цінувати кожну хвилину, радіти й веселитися. Та й зажили вони разом довго і щасливо.

*КОМАР Тетяна Іванівна,  
с. Кістриня, Закарпатська обл.*



## Хороші поради

*«Ми за тверезе життя! —*

*Гукають всюди діти.*

*— Тому що алкоголь*

*не хочем ми терпіти!»*

Чому люди вживають

бридкі спиртні «напої»?

Може, вони не хочуть мати

Кращої для себе долі?

Пам'ятаймо!

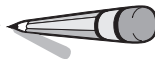
Щоб гарний вигляд

та міцне здоров'я мати,

з алкоголем й цигарками

треба розпрощатись!

*ЛУГОШ Оксана Михайлівна,  
с. Малий Березний, Закарпатська обл.*



## Дуэль (сказка)

За горами, за лесами в одной стране жила-была царица, и звали её Здоровье. Никто никогда не болел в этой стране, все жили хорошо.

Но вот как-то раз пришёл в эту чудесную страну злой дракон Алкоголь. Он приманивал к себе людей веществом, которое так и называл — алкоголь. Он подмешивал это зелье в еду и воду людей. Вскоре царица Здоровье приказала всем горожанам уехать из страны **куда угодно, только не оставаться здесь!**

И осталась царица Здоровье сражаться с драконом Алкоголем сама. До сих пор она с ним сражается, воюет в этой стране.

Воюют-воюют, да вот выиграть в этой дуэли никто не может.

*КОЧЕРГИНА Анастасия Владимировна,  
г. Донецк*



## Дія алкоголю

Колись давним-давно, коли світ був без шкідливих звичок і люди не хворіли так часто, жили два брати.

Життя їхнє було надзвичайно бідним і злиденним, бо давався кусень хліба важким непосильним трудом, а погода наче знущалася з них, ніяк не давала зібрати і до того скудний урожай. А тут ще й налетіла страшна буря, і град вибив весь урожай зерна. З розпачу брати не знали, що і робити, усе було марно, вони пішли у хижу і вляглися спати. Важкі хвилювання швидко здолали Молодшого, проте сон ніяк не приходив до Старшого брата, його усе мучили недавні події. Саме під час сильної бурі хтось постукав у вікно до братів і Старший брат, не то вві сні, не то у мареві, відкрив двері. У кімнату ввійшла маленька літня бабуся в лахмітті, що наскрізь промочко, і Старший запропонував їй зігрітись.

Після того, як бабуся зігрілася, брат пригостив її черствим останнім сухарем і склянкою свіжого чаю з суніці, які мали стати останнім харчем їм з братом.

Бабуся поїла і подякувала братові, сказавши: *«Я знаю, що ти віддав мені останні шматки їжі. І за те, що ти не пошкодував їх мені, я тобі віддячу. Ось у мене є чарівний настій, який надасть тобі сили, забере втому і додасть наснаги. Пий його тоді, коли тобі важко, і ти одразу станеш щасливим. Проте, зовсім задарма я тобі його дати не можу, бо я — перекупка і йшла у царські палати, щоб його там продати, а так як ти мені допоміг, то я вирішила зілля вручити тобі. Дай мені хоч якусь дрібницю взамін — і воно твоє!»*

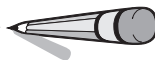
Брат огледів усю хижину, але віддати було нічого. Тоді Бабуся запропонувала йому дати частину свого здоров'я. Робити нічого, брат був кремезний, а заволодіти чар-зіллям дуже уже кортіло, і він згодився на такий договір, не замислюючись про наслідки.

Одразу після цього таємнича гостя зникла, а у руках у Старшого брата залишилася пляшка чудо-напою.

Напій цей справді був чарівним, бо коли брат не хотів трудитися на землі і випивав декілька краплин його, він одразу відчував себе щасливим і забував за усе на світі. Минав час, Старший брат усе пив, а здоров'я тануло, наче лід на вогні. Непомітно підкралася старість з її хворобами і неміччю, і уже не хотілося нічого у житті, навіть випити. Так і помер брат, не розкаявшись.

А Молодший брат не схотів покладатися на чар-зілля і здобував усе власною працею і мозолями. Через це невдовзі до нього прийшло і благополуччя, і удача, і щастя. Довго він горював за Старшим братом, з розпачу розбив зловісну пляшку, а майбутнім нащадкам передав у спадок шматок її скла і записку: *«Не нехтуйте здоров'ям, воно аж надто дороге!..»*

СОБЧУК Андрій Володимирович,  
с. Голозубинці, Хмельницька обл.



## Як би нам жилося, якби всі жили тверезо

Я думаю, що якби люди перестали вживати спиртне, то всі були б щасливішими, особливо діти.

У мене є подруга Марійка, ми з нею говоримо про все-все. І вона мені якось зізналася, що трішечки заздрить мені, бо мій тато не вживає алкоголю. А її тато — вживає, і вона цим засмучена. Коли він приходить п'яний, то свариться з мамою і бабусею, і навіть на Марійку кричить, хоча дуже її любить. А ще подружка дуже хвилюється, коли тато п'яний сідає за кермо автомобіля. Вона боїться, що він потрапить в аварію, переживає, щоб сам не покалічився чи когось не збив, і щоб не посадили його до в'язниці. Дівчинка любить свого тата, він добрий, привітний, але коли вип'є, то зовсім міняється.

А ще в однокласниці Світланки п'є навіть і мама. Учениця була раніше весела, жартівлива, а тепер замкнута, ходить понура.

Отже, якби дорослі не вживали спиртного, то у нас, дітей, було б кращим дитинство!

*КОСМАЦЬКА Наталія Сергіївна,  
с. Тишківка, Кіровоградська обл.*



## Дивний вечір

Ти знаєш, дубе, а я розповім тобі незвичайну історію.

Усе було як і кожного дня. На березі Ворскли у спекотні літні дні завжди повно машин. Дорога до нашої водойми далека, тому пішки мало хто приходить. Весело, гамірно, поки світить сонечко, пірнають, загорають, дітки граються, дорослі відпочивають. Та ось і день збігає до кінця, потроху роз'їжджаються авто, я і не сподівалася на такий цікавий вечір. Залишилися поодинокі відпочиваючі. І тут почали розгортатися цікаві події. Хлопчик із двома жіночками підійшли до мене, почали збирати сухі гілочки, кору, біля інших дерев теж назбирали. Нас не чіпали, не рубали сокирами.

«Дивно, навіщо їм маленькі трісочки?», — подумала я. А кілька чоловіків пішли до машини. Так усі роблять: мангал, багаття і шашлики. Та вже пізнувато ви, люди, згадали про вечерю, комарі вас з'їдять, а не ви м'ясе.

Дивно, але із багажника витягли щось зовсім не схоже на те, щоб готувати м'ясо. Та і дровець же малувато буде. Почала я спостерігати далі, аж гілочки розправила, щоб вищою стати, бо горбочок заважав. Так, так. Чую, дехто питає: «А куди будете включати?» Знову довелося вигнутися, щоб нарешті подивитися, що ж воно діється. Побачила я димок, він ішов угору тоненько, рівненько.

Яким же було моє здивування, коли я побачила тут, на моєму рідному бережечку, — ти, дубе, не повіриш — самовар, мідний, із трубою. Туди-то і вкидали мої трісочки. Ці люди не пили пива, як більшість, вони-то якось і вели себе не так гучно, але ввечері здивували усіх. А на іншому березі росла м'ятка, пахуча, духмяна. Я навіть почула тонкий запах чаю із нашої трави.

Сонце уже доходило до обрію, а люди допивали цілющий напій, милувалися природою, плескотом води у річці. Рибка підпливала ближче до берега, залишки хліба стали їй поживою у цей дивний літній вечір.

Кілька разів це повторювалося ще. Приємно так, що не всі забруднюють наше середовище, що ще хтось може відпочивати і насолоджуватися красою природи. Так і хочеться сказати: «*Приїздіть ще, попейте нашого чайку. Хочеться пригостити вас м'яткою, чебрецем, звіробоем*». Ми повинні жити разом, адже існувати один без одного не можемо.

МАРІЇЧ Павло Валерійович,  
с. Розсошенці, Полтавська обл.



## Як би нам жилося, якби всі жили тверезо

За далекими лісами, за глибокими ярами височіла Скляна гора, а за тою горою була країна. Через те, що країна знаходилась далеко, навіть не на всіх картах її можливо було розгледіти. Жителі цієї країни нічого не знали про спиртні «напої»,<sup>2</sup> а тому були дуже ввічливими, добрими, веселими і навіть кожний ранок робили ранкову зарядку. Вони майже ніколи не хворіли і були дуже завзяті. У цій країні навіть не було поліції.

І от якось одного разу в Україні один чоловік добряче випив, для України це не дивина, та ще й добре засидівся в генделику. А потрібно сказати, що ночі в Україні бувають дуже темні, а вже довгі — то годі й казати. От вирішив чоловік той іти додому. Вирушив — та й збився з дороги. Рачкував він лісами, котився ярами. А додому ж хочеться. То ж поповз через Склянну гору, здумавши, що то пляшка.

Скотився чоловік в країну, де не знали спиртного, під ранок. Уявіть собі, який він мав вигляд після всіх тих пригод! Потрапив він на головну площу міста, де жителі країни якраз робили ранкову зарядку.

Спочатку люди здивувалися, побачивши таку дивну істоту, і стали радитись: *«Що це? Інопланетянин? А може цирк приїхав і це цирковий клоун?»* Та все ж вирішили: *«Інопланетянин»*. Адже він говорив дуже дивно і нікому не зрозумілою мовою, яку не розумів

---

<sup>2</sup>Оскільки алкоголь є сильним наркотиком, що викликає спочатку порушення, а потім параліч нервової системи (ГОСТ 18300–72), а також наркотиком, що підриває здоров'я населення (рішення 28 сесії ВООЗ, 1975 р.), алкогольні вироби не можна називати «харчовими продуктами» або «напоями».

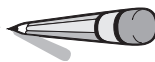


академік з Академії іноземних мов, а через те, що не міг встояти на ногах, вирішили, що подолав довгий міжзоряний переліт. Тому забрали чоловіка до лікарні і там остаточно переконалися, що таки інопланетянин, тому що внутрішні органи були в такому стані, ніби йому далеко за 300 років. А через те, що поведився він дуже дивно, вирішили: так поведуться на далекій планеті.

Та коли людина протверезіла і розказала, що й до чого, вся країна була шокована. Як? Як?! Як можна себе вбивати через якийсь дуже шкідливий «напій», який руйнує органи, мозок, викликає залежність? Чому люди себе так поведуть? Чому повільно себе вбивають цим?

Жив мандрівник наш в країні, поживав, все роздивлявся, до всього прислухався, все на вус мотав. Від звичок шкідливих відвик, ввічливим став, зарядку почав робити. Любо було йому тут. Та за-сумував він за рідною домівкою. Дуже захотів додому — бажання здійснилося. І побачив чоловік, що можна жити тверезо. Якщо не вживати цієї отрути, то й є здоров'я, і життя має сенс, і від людей повага. І став він жити-поживати, добра наживати, інших тверезо жити навчати. І я в цій країні живу, соки та воду п'ю.

*ЖМУРКО Андрій Анатолійович,  
с. Неморож, Черкаська обл.*



## **Я обираю тверезе життя**

І Берізка стала розповідати.

«Одного сонячного дня недалеко від мене сів Дідусь зі своїм внуком. Хлопчику було років 10. Він почав просити старого розповісти казку. Дідусь помовчав, а потім почав свою оповідь.

*«Було це давно. В одній багатій і щасливій країні, яка називалася Тверезія, жили люди. Всі вони були добрі, гарні, здорові. Завжди посміхалися один одному. Дружно працювали і були щасливі від своєї роботи, бо мали всього вдосталь. Але головне те, що вони були вільні. Ніхто не міг їх здолати.*

*Та у сусідньому царстві жив цар Дуриман. Заздрісно було йому дивитися на жителів Тверезії. Він намагався силою заволодіти невідомою країною.*

Але всі його спроби були марні. І тоді вирішив Дуриман прикинутися другом. Покликав він злого чаклуна Горілчана і наказав йому зварити отруйне зілля. Чаклун довго готував “напій”. А коли все було зроблено, Дуриман наказав розілляти рідину в гарні пляшки, щоб ніхто не здогадався, що це отрута.

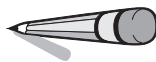
І став поганий цар їздити у гості до жителів Тверезії. Посидить із ними, люб’язно поговорить, про все розпитає. А потім пригостить чарочкою зілля.

І все б нічого. Та проходив час, і сталося ось що. Люди в Тверезії стали злими, не хотіли працювати, почали хворіти. Вони все частіше збиралися на посиденьки, говорили казна-що і випивали того проклятого зілля. Без нього вже ніхто не мислив себе. Тільки й розмов було, де б його взяти. А Дуриман сховав “напій”. Люди кидалися туди й сюди в пошуках зілля, ладні були вбити один одного за ковток “напою”. І тоді злий цар без бою полонив таку сильну колісь державу. Тепер всі її жителі робили те, що їм наказував Дуриман. Вони стали його рабами. Здавалося, що так буде завжди, виходу немає, бо у Тверезії вже не залишилося чистої води, окрім отрути.

Та одного разу сталося диво. З-під каменя забило джерело цілющої води. І кожен, хто пив з нього, звільнявся від влади проклятого зілля. Але це джерело було дуже важко знайти. Шлях до нього був важким і тернистим. Найвідважніші переборювали всі перешкоди і йшли до живої води. Декого друзі несли на руках. Але, припавши до струмочка, люди знову ставали здоровими і вільними. Була, правда, умова: ніколи не пити отруйного зілля.

Дідусь закінчив свою розповідь. Хлопчик сидів замислившись, а потім спитав старого: «А де зараз Дуриман?» «А він ходить поміж людей і далі пропонує їм проклятий “напій”. Хто не піддасться його вмовлянням, буде вільним і щасливим. А хто спробує зілля, то вже йому бути рабом лихого царя». Дідусь встав, взяв свій ціпок і поволі пішов до річки. За ним підтюпцем побіг радісний хлопчина, який вирішив бути вільним і щасливим».

ПЛАНЧАК Домініка Михайлівна,  
с. Ставне, Закарпатська обл.



## Гірки спогади

Вже тиха ніч заглянула до нас у вікно, але сон не приходять до нашої оселі і зовсім не тому, що день нас не стомив. Просто ми чекаємо на тата. Легенький холодок струмує моїм тілом від найменшого шуму за вікном. Ми чекаємо на нього і... страх оселився в моїм серці. Що нам принесе його прихід: сльози, біль, розчарування чи просту байдужість? Думки снують у моїй голові різні картини, але вони не кольорові, а сірі. Душа ж кричить: «Чому? Для чого?» А десь там, у самісінькому серці, зачаїлася надія, що мої переживання даремні.

Ще мить — і на порозі з'являється він, такий рідний і водночас чужий. Спотикаючись, він намагається проявити свою батьківську любов і погладити мене по голові, але це в нього не виходить. І врешті тяжкою ношею він падає на ліжко. Проходить трошки часу і моє серце, що калатало, мов папірець на вітрі, затихає.

Та одного дня його не стало. Біль і відчай оселилися в моїй душі. Я запитувала у п'їтьми: «Невже оковита дорожча за мене? Чому батьки не берегли себе для мене, а віддавалися тій, що згубила їх?» Скільки горя і біди приносить горілка у родини! Вона їх руйнує і робить дітей нещасними.

Я лишилася зі спогадами. Гірки ці спогади. Вони приходять до мене в снах. Бо вже немає найрідніших людей на світі і нічого не можна виправити. Вони відійшли у вічність, залишивши мене зовсім маленьку у цьому великому світі, серед чужих людей, у яких свої родини і свій сімейний затишок. Бог був милосердний до мене, бо дав моїй бабусі здоров'я забрати мене до себе. Я горнуся до неї, а вона своєю ласкою і турботою намагається відіграти моє зболене серце.

Я не раз собі уявляла, яким би було моє життя, якби тверезість була нормою життя в нашій родині. Моє дитинство було б щасливе і різнокольорове. Та й не тільки моє. Якби тверезість стала нормою життя взагалі в нас у країні, то ніколи і ні в кого не було б таких гірких спогадів.

ПОЛХОВСЬКА Олена Олегівна,  
с. Бродець, Рівненська обл.



## Що розповіла Берізка Дубу

А далі вона розповіла про те, що видно їй зі свого бережка. І як було б добре, якби Людина вела себе по-іншому, якби всі люди жили б тверезо...

— Ось послухай... Ти чуєш цей чарівний спів птахів? Як же він полонить моє серце! Скільки цікавого існує в природі! Прислухайся... Це щастя, коли прекрасне поряд із нами, і ми можемо щохвилини насолоджуватися незбагненою красою природи, її неперевершеною та вишуканістю. Зверни увагу на річку. Ти тільки подивись, яка вона блакитна, як сумлінно несе вона кожную крапельку води, кружляє її в танці. Мільйони маленьких краплиночок танцюють, створюючи єдиний потік. А яка чудова музика при цьому лунає! Немов супроводжує весь цей танець. Матінка-природа диригує своєму оркестру, у якому спів птахів, дзвін річки, шелест трав звучать в унісон, даруючи відчуття спокою та гармонії. Поглянь на небо. Бачиш, яке воно чисте, блакитне, безкрає. Ось на ньому маленька, ніжна хмаринка, така красива й дивовижна. А яке повітря навкруги — чисте, приємне, наповнене ароматом хвої. Ось стоять сестрички ялинки. Вічно-зелені... Які ж гарні вони будь-якої пори року! А ось Дуб-велетень, який усе бачить, бо давно живе.

Ти лише озирнися навкруги! Всюди казкові пейзажі, неперевершені краєвиди, зелена трава, барвисті квіточки... Прекрасне все, створене природою!

— Так, Берізко! Природа — дійсно вишуканий композитор, зворушливий поет, неперевершений дизайнер... Але ж не всі люди здатні бачити і розуміти її красу. Вони стали жорстокими, злими та підступними. Комп'ютер, інтернет, телевізор замінили їм спілкування з природою та один з одним. Навіть коли вони їдуть відпочивати всією родиною, — о, Берізко, це жахливо — замість того, щоб розмовляти, насолоджуватися природою та дихати свіжим повітрям, вони беруть у руки якісь ящики та водять по них пальцями, або ж беруть дивакуваті нитки та вставляють у вуха, неначе їм ненависно усе те, що відбувається навкруги. А потім люди дістають із машин ящики з пляшками, в яких налита якась незрозуміла рідина, з жадібністю п'ють цей таємничий «напій», а згодом їм стає «весело» та голосно. Хіба ж це правильно?

— Звісно, що ні! Так не має бути, адже красу природи здатні побачити лише тверезі очі, а зрозуміти її може тільки чисте серце. Тверезість — це добре, це ключ до здоров'я і благополуччя. Хочеться всім сказати: «Люди, озирніться навкруги, побачите прекрасне в повсякденному. Зрозумійте красу природи. Звільніть свої кишені від цигарок, а пакети — від залісних пляшок, і будьте здорові, адже в минулому пивна та тютюнова мода! А наш вибір у житті — тверезість і свобода!»

*ДЕНИСЕНКО Єлизавета В'ячеславівна,  
м. Костянтинівка, Донецька обл.*



## **Я обираю тверезе життя!**

Мій дід полюбляє чарчину хильнуть,  
Як дві — то співає, а три — то вже спить.  
Друзьки щодня його випить зовуть,  
І привід для цього знаходиться вмить.

Як я був малий, дід так часто не пив,  
Гуляв він зі мною, сміявся, радів.  
Раніш мені іграшки навіть робив,  
І так помаленьку зі мною дружив.

Люблю я його, але не розумію:  
Втратив сім'ю, лише п'є і гуляє —  
Горілка щодня, і нема вороття.  
Дід втратив роботу, а я заявляю,  
Що обираю тверезе життя.

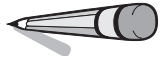
*ЗЕЛЕНСЬКИЙ Павло Олександрович,  
м. Новгород-Сіверський, Чернігівська обл.*



## Ера тверезого життя

Поглянь на світ наш дивовижний.  
Приглянься ти уважніше,  
Побачиш там мільйон проблем,  
А перша з них — це алкоголь.  
Нам вирішити треба цю проблему.  
Давайте пообщаємо:  
До наших вуст в житті ніколи  
Не піднесемо алкоголь.  
Ми — за життя без алкоголю,  
Настане ера тверезого життя.  
Ми — перші в списку.  
Ми — ведемо всіх із собою,  
Весь Всесвіт хай за нами йде!

*БОРОВИК Яна Сергіївна,  
с. Велика Омеляна, Рівненська обл.*



## Что рассказала Берёзка Дубу

«Однажды я увидела, как к санаторию подходила семья. Маленькая девочка и её отец с бутылкой спиртного в руке. Дочь тихонько плакала и, заикаясь, говорила:

— Папочка, любимый, пожалуйста, выбрось эту гадость!

Но её отец со смехом отвечал:

— О моя девочка! Какая же это гадость!? Это бальзам! Вытри слёзки, глупышка, твой папка с тобой.

На следующий день я опять заметила эту девочку. Наверное, ей не с кем было поделиться своей болью, и она подбежала ко мне, присела и начала рассказывать, как прошёл её день. Настроение девочки было таким же грустным, как и новости. А её рассказ о папе меня очень огорчил. Но в голосе ребёнка звучала надежда на то, что отец изменится.

Девчушка часто приходила ко мне. Мы с ней стали настоящими друзьями. Как-то утром я ждала свою подружку, чтобы услышать

очередную смешную историю о прогулке с друзьями или увидеть какое-нибудь новое движение, которому она научилась на танцах. Но больше всего мне хотелось услышать хорошие вести об её отце. Однако дни шли за днями, а девочка всё не приходила.

И вот я снова увидела Еву — так она назвалась. Стояло чудесное утро. Ласково светило солнышко, птицы распевали свои песни. Девочка шла вместе со своим отцом. Но почему-то её папа сегодня был не очень весёлый: глаза не горели огоньками, не слышно смеха. Ева что-то сказала отцу и подбежала ко мне, обхватила ствол своими ручонками и зашептала: *«Милая берёзка, наконец-то сбылась моя мечта — мой папа больше не пьёт. Но ему так плохо. Если бы ты могла подсказать, что мне делать, как помочь ему?»*

Она обнимала мой ствол, будто бы ждала ответа. Ах, как хотелось мне утешить эту мужественную девочку, но это было не в моих силах. Ева постояла ещё немножко, вздохнула и ушла. Она села рядом с отцом на скамейку. Жаль, что я не слышала их разговора. Думаю, что девчужка нашла нужные слова, и шли они из глубины её маленького любящего сердца.

А рано утром Ева вместе с отцом занималась бегом и физическими упражнениями.

С каждым днём я видела, как улучшается настроение этой доброй и весёлой девочки, слышала её звонкий смех и радовалась вместе с ней. Думаю, что в семье Евы всё будет хорошо. Вместе они справятся со всеми проблемами. Мне этого очень хочется».

Берёзка замолчала. На миг воцарилась тишина. Даже ветер, казалось, заслушался, притих и забыл шуметь в листве. А потом Дуб качнул могучими ветвями и сказал:

— Знаешь, слушая твою историю, я понял: если человек любит своих родных и хочет, чтобы они были счастливы, он обязательно оставит все свои вредные привычки, преодолет все трудности.

— Я с тобой согласна, — ответила Берёзка.

Вот такую историю поведала Берёзка могучему Дубу. Деревья молча стояли. Лёгкий ветерок шумел в их ветвях, перебирал листву, а они смотрели на мир людей и им очень хотелось, чтобы в нём воцарилась гармония.

САЕНКО Валерия Сергеевна,  
г. Харьцызск, Донецкая обл.



## Моя мрія — дарувати радість

Вечір. Навкруги тихо і спокійно. За вікном хлопотить маленький холодний дощ. Дівчинка дивиться на похмурий незвичайний світ. Чому він такий сумний? Вона так хоче змінити людей. Але в неї нічого не виходить. Радилася зі всіма: із небом, вербичкою, долиною, сонцем. А вони лише посміхались їй у відповідь, ніби говорили: «Ти все зможеш».

Тривожно було на душі. Не давала спокою подія, яка сталася недавно. Все раділо життю. Але раптом все змінилося. Вона побачила чоловіка, який був п'яний. Всі йшли, минали його з якоюсь байдужістю, дехто з огидою одвертався, а хтось робив вигляд, що не помічає.

Чоловік упав на землю і так лежав у сірій багнюці, крапельки пи-лу покривали його сірий одяг. Все було сіре навкруги. Що ж робити?

Дівчинка побігла до батьків. Вони були добрими людьми, зрозуміли її і забрали чоловіка додому. Дали йому сухий одяг, напоїли чаєм. Чоловік був дотепним, веселим, добрим і розумним. Дівчинці стало цікаво, навіщо він пив. Про це вона його і спитала. Запанувала тиша. Він подивився їй в очі і побачив сльозу. Розмова розпочалася.

— Розумієш, у дорослих складне життя. Мені було дуже погано. І щоб хоч трішки забути про біль, я випив.

— А хіба це вам принесло щастя?

— Звичайно, ні. Мені тепер стало ще гірше, а до того ще й соромно.

— Я вам раджу почитати книжку, погуляти з друзями в парку...

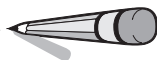
— Гарні у тебе думки. Дякую за пораду.

— Знаєте, я хоч маленька, але багато чого розумію. Коли мені погано, я просто маю, складаю вірші, дивлюсь цікаві мультфільми.

— Ти, дівчинко, неначе лікар. Дякую тобі за допомогу і твоїм батькам. Ви мене врятували.

Дівчинка усміхалася. Її бажання сьогодні здійснилося. Вона допомогла людям. Світ із сірого перетворився на рожевий. Яке це щастя — дарувати людям радість!

*МАРІЙЧИК Марія Вікторівна,  
с. Катеринівка, Рівненська обл.*





## Моя сповідь

Я маленька дівчинка Оленка. Мені всього-на-всього два рочки, але я вже давно відчула, що моє дитинство зовсім не таке, як у інших дітей. Зі свого візочка часто спостерігаю, як безтурботно граються діти, як весело щебечуть, як поспішають до своїх домівок, коли мама кличе обідати. У мене все по-іншому...

І я вже зараз це розумію. А все тому, що мої батьки п'ють. Вони, напевно, ніколи не задумувалися над тим, що дитина — це Божий дар, що бути мамою і татом — це Боже благословення. Я маю достатньо часу для роздумів, бо нікому до мене немає діла. Мій візочок — це моя друга домівка. Мене ніколи не брали на руки, щоб погратися. Ніколи з нетерпінням не чекали мого першого кроку, першого слова. Та й хіба можна взагалі назвати домівкою місце, де ми живемо. Стіл, брудний одяг, давно не мита підлога... Страшно. У мене ніколи не було іграшок. Порожні пляшки, старі газети — ось мої дитячі забавки. Зірвані у чужому садку вишні, сливи, яблука — це мій сніданок, обід і (якщо до цього часу про мене не забудуть) вечеря. Якби не сусідські діти, то я б і слів таких не знала: «сніданок», «обід», «вечеря», бо хіба похапцем згризений кусочок хліба або цукерка, яку забув чужий дядько, можна так назвати? Страшно бути сиротою при живих батьках.

Іноколи думаю: я — дівчинка, як би мені хотілося бути маленькою принцесою. Гарненьке платтячко, дві заплетені косички, лакові туфельки — і я красуня! Ні, не нарікаю на Бога: він дав мені вроду, але я ніколи не чула слів: «Ти моя красунечко», «Ти моє сонечко», «Ти моя донечка». Та все це тільки мрії, я не в силі щось змінити. Можливо, у старшому віці до моїх батьків прийде усвідомлення, що прожили своє життя не так, що десь далеко від них виріс мій старший братик, що з їхньої вини відійшла від нас і стала ангеликом та дивиться зараз на все це моя маленька сестричка.

Я мріяла... А в домівці був шум, гамір, прийшли старі та нові друзі, довго веселились, нарешті все стихло, всі послули. Тільки я залишалась холодної осінньої ночі надворі у своєму маленькому візочку. Про мене вкотре забули. Мамо... Тату... Не чують. Мені знову стало страшно.

*ПАСТЕРНАК Юлія Ігорівна,  
м. Монастирицьк, Тернопільська обл.*



## Казка вчить

Жив на світі пан Хміль. Та такий злий, що міг з нічого зчинити сварку, бійку, інколи говорили, що він готовий був навіть вбити людину. Боялись люди зустрічі з ним, а хто вже попадав, то ніяк не міг урятуватись. Підступний був цей пан, знав, як людей підкорити. Спочатку він їх розвеселяв, нашіптував ласкаві слова, а потім робив їх своїми рабами.

Одного дня побачив він на базарі жінку надзвичайної вроди і відразу закохався в неї, вирішив, що вона буде його. Почав про неї розпитувати. Люди розповіли йому, що Злагода (так звали жінку) заміжня, має чоловіка на ім'я Мир та трьох діток: хлопчика Добрика і дівчаток-красунь Надійку і Любов.

Сім'я жила бідно, бо всі зароблені гроші ділили з іншими людьми, але в мирі та злагоді.

Та Хміль придумав підступний план. Він зварив своє чарівне зілля і вирішив напоїти чоловіка і жінку цим «напоєм». Мав він намір чоловіка зжити зі світу, а жінку зробити своєю рабинею.

От одного разу він завітав до них у хату. Сім'я в цей час вечеряла. Всі сиділи за столом. Пан Хміль привітався і попросився до столу. На стіл він поставив пляшку зі своїм зіллям і повідав людям, що якщо вони скуштують це зілля, то стануть щасливими і багатими, у їхньому домі завжди пануватиме веселість.

Жінка і чоловік, не роздумуючи, скуштували зілля. Мир і Злагода після першої чарки стали веселими і забули про всі турботи, їм хотілося співати і танцювати, веселитися. Але пан підставляв їм чарку за чаркою. Жінка і чоловік не помітили, як сп'яніли від зілля, їх тіло стало важким, вони не могли навіть підвестися, в очах все плило, а всередині — пекло. Чоловік почав ображати жінку, жінка — кричати на чоловіка. Зчинився гамір, шум. Повставали діти.

Пан втішався цим видовищем, спокійний та задоволений він покинув сім'ю. Та він не знав, що врятують своїх батьків діти: хлопчик Добрик і красуні-дівчатка Надійка і Любов.

Діти, побачивши батьків, кинулись на допомогу. Хлопчик Добрик приніс святої води і дав батькам випити. Дівчатка обнімали і цілували їх, звертаючись до Бога про допомогу. Згодом батьки прокинулись,

вони були щасливі бачити своїх дітей і поклялися їм, що ніколи в світі більше не скуштують чарівного зілля.

Ось і казочці кінець, а хто слухав — молодець.

Тут вам істина проста: ведіть тверезий спосіб життя!

*ПІДЛІСНА Яна Олегівна,  
с. Маків, Хмельницька обл.*



## **Как бы нам жилось, если бы все жили трезво**

Вот бы жизнь вокруг настала,  
Если б все вокруг трезвыми стали:  
В семьях лад, и смех, и радость,  
И отцы не пьют ту «гадость».

Вот бы жизнь вокруг настала!  
В доме брани бы не стало,  
Слов плохих не слышно б было,  
Унижений и придирок.

И на улицах порядок,  
Все с Законом дружат ладно.  
Милиционерам нет работы —  
Никакой тебе заботы.

Вот бы жизнь вокруг настала.  
Если б все вокруг трезвыми стали!  
Я об этом пока лишь мечтаю,  
Но такое время настанет!

*СЕВАЛЬНЕВ Александр Юрьевич,  
с. Валуйское, Луганская обл.*



## Чарівна країна

Десь у безмежному океані, на маленькому острові розташувалась чарівна країна. Усі її мешканці були щасливі та здорові. Вони отримували задоволення від родини та своєю невтомною працею заробляли великі статки.

Та одного разу до країни приплив лихий чаклун. Він давав мешканцям гірке зілля. Спробувавши його, люди отримували певне задоволення, їм ставало весело, безтурботно. Не зважаючи на те, що наступного дня в них боліла голова, були роздратованими та зовсім не хотіли працювати, люди знову йшли по «напій» до чарівника. Але він не хотів давати зілля безкоштовно. Мешканці поступово віддали все, що нажили роками невтомної праці. І коли в них не залишилося нічого, до них звернулися діти. Занедбані, худенькі, дітки промовляли крізь сльози: *«У будинках не залишилося нічого, окрім нас. Віддайте нас за ваше зілля, бо ми все одно помremo з голоду. Ви забули про нас. Тож обирайте: або ми, або ваше зілля».*

І ніби якась пелена впала з очей. Батьки обійняли своїх дітей і, плачучи, промовляли: *«Ні, ніколи ми не проміняємо рідних діточок на те зілля. Ви — наша втіха, наше щастя».*

Мешканці острова знову повернулися до роботи, почали відновлювати свої будинки. Щоб повернути втрачене, знадобилися роки...

А того чарівника вони прогнали. Але, кажуть, він не зник зовсім, а з'являється то в одній, то в іншій країні.

*СЛАСТЬОН Євгеній Петрович,  
м. Новгород-Сіверський, Чернігівська обл.*



## Ми обираєм тверезе життя

Ми обираєм тверезе життя!  
Ми обираєм своє майбуття,  
Молодість, силу, здоров'я, красу,  
Радість, насагу і юнь золоту!

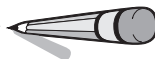
Насолоджуйся життям без алкоголю!  
Насолоджуйся життям без тютюну!  
Не марнуй його ти звичкою такою,  
Що веде в безодню ту страшну.

Життя дається на недовгий строк.  
Воно саме по собі є найбільше щастя.  
Тож бережи його й зроби лиш крок, —  
І від життя тобі сторицею воздасться.

Здоров'я — це модно й сучасно!  
Ти сам обираєш свій шлях.  
Спорт — це завжди класно!  
Якщо ти «за», — приєднайся до нас!

Сьогодні кожен пам'ятає:  
В здоровім тілі — здоровий дух!  
І якщо ти справжня людина, —  
Давай із нами, в наш тверезий рух!

*ПАВЛОВ Віталій Валентинович,  
с. Держсанівка, Хмельницька обл.*



## Дві доні, дві долі

**23 лютого 2000 року.** Ото і наробили ми з мамою лементу у пологовому будинку! Мама перша почала. Вона так кричала і молилася, що аж захрипла. Але ж тепер у неї є Я! Тож я підхопила. Я так кричала, так старалася! Хлопчик у кімнаті поряд теж кричав, але він здався перший. Куди йому зі мною тягатися! А пізніше я побачила ще одну дівчинку. Вона була значно менша за нас із хлопчиком, така синенька, і кричала тихенько, аж стогнала. Люди у білому казали, що вона народилася раніше, чим потрібно. А ще вони казали: «Нещасне дитя». А наші мами, як виявилось, були знайомі. Вони сусіди.

**Березень 2000 року.** МАМААА!!! МАААААМ! О, мама прийшла, сісю принесла!

Свіже повітрячко! Сонечко! Я це люблю! О, дівчинка з полового будинку! Ох, що це вона брудненька, і ковдрочка у неї... не яскрава.

**Травень 2000.** Ага! Моя голівка тримається на шийці! А які я вмію звуки видавати! А сусідська дівчинка тільки сумно дивиться. Щось вона багато плаче... Може тому, що тато і мама багато сваряться та б'ються?

**Грудень 2001.** РРРак!!! РРРРриба! ТигРРРРР! Ого, який звук я вмію говорити!

Мені рік! Я вже знаю своє ім'я, вмію ходити, навіть бігати, тримаю ложку... І знаю, що сусідську дівчинку звать не нещасне дитя, а Оленка. Та їй чогось зі мною не весело. Вона не ходить, не говорить, у брудненькому костюмчику. А ще у неї новий татусь.

**Лютий 2002.** У тортику дві свічечки. Я задмухую, усі радіють, радію і я. Ввечері, коли гості розійшлися по домівках, мама взяла яблук, відрізала шматок торту, відібрала з моєї полиці кілька суконь, що вже малі на мене, а я їх так і не вдягла. Ми пішли до сусідки. О, то у них теж святкування! Але святкують на кухні лише дорослі...

Оленка сиділа у кімнаті на брудній підлозі, гралася заяложеним ведмедиком. Мама привітала дівчинку. Оленчина мама дуже дякувала, нахилилася до мене, щоб поцілувати... Лихо, вона пахне, як мій памперс! І голос у неї неприємний, грубий. Нас дуже запрошували

до столу, але мама відмовилася. Хвалити Бога, бо я б не витримала сидіти на кухні, де пахне не тортиком, а димом, де всі кричать і ведуть себе дивно...

**2003 рік.** У Оленки знову новий тато. З попереднім мама теж билася, вони так верещали! Перепадало і Оленці, коли вона від голоду плакала.

**2004 рік.** Я — ДОРОСЛА. Мене мама залишила на 15 хвилин саму гратися у дворі! Але суворо наказала не ходити за гаражі, бо там різні п'яниці збираються. І хто такі — ці п'яниці?.. І суворо наказала не чіпати різні пляшки та шприци, які іноді залишала на майданчику звечора весела компанія. А Оленка вже давно ДОРОСЛА. Її мама кожного дня залишає на майданчику саму гратися, а сама десь іде, а повертається весела.

**Жовтень 2005.** Я і не знала, що читати — так класно! На жаль, Оленка не вміє читати, а то б ми разом... У Оленки навіть книжок немає. А у бібліотеку водити мамі нема часу, вона так сказала. Моя мама каже, щоб та горілку не пила, то буде і час, і гроші. І чого нема часу, вона ж ніде не працює?! І що воно таке — горілка?!

**Листопад 2005.** Це було жахливо! Оленчині мама і тато хитачись вийшли з під'їзду, голосно розмовляючи. Потім почали сваритися і штовхатися. Вони говорили такі слова, яких я ще не чула і не читала. Я спитала у мами, що вони значать. Мама сказала, що виховані дівчатка таких слів не говорять і не повторюють. А потім Оленчина мама задерла спідницю і прямо біля під'їзду зробила таке, що я давно вже роблю на горщик. На зауваження перехожих вона казала ті слова, які повторювати не можна.

**Вересень 2006.** Перший раз у перший клас! Оленка у моєму класі! Але вчителька до неї непривітна, посадила на останню парту. Її мама не повела у школу, тому що погано себе почувала, оскільки напередодні знову щось святкували. І чому мої батьки не почувуються погано, коли ми теж щось святкуємо?!

І чому у Оленки брудні шкарпеточки? І чому їй не заплели банти? І чому замість портфеліка у неї просто целофановий пакет? І чому від Оленки весь час цей огидний запах? І чому мама весь час тихенько називає Оленку бідною дитиною?

**Грудень 2007.** Святииий Миколааай! Нашу хааааату не ми-наааай!

Пищу листа Миколаю! Прошу братика чи сестричку, ще цукерок, ляльку, сукню, олівці... Оленка з горем навчилася читати, а писати — то проблема, каракулі та й годі. Вчителька наголошує, що треба більше вдома працювати. А де ж їй працювати? Один стіл на кухні, і той пляшками та недоїдками заставлений. У квартирі завжди гамір. Та нічого, моя мама знову їй збере якийсь гостинчик і придумав, що зустріла Миколая, який дуже поспішав і просив передати Оленці подарунок. А вона буде втішно вслухатися у кожне слово і вірити... Як вірила тому, що моя мама зустріла зайчика і він просив передати Оленці пакетик печива. Вірила і тому, що минулого року Дід Мороз не зміг з мішком піднятися на поверх, тому залишив у під'їзді для Оленки подарунок, а моя мама якраз ішла, побачила і їй занесла.

**Травень 2008.** Трохи із запізненням, та подарував мені Миколай братика.

**Березень 2009.** Я чула, що до сусідів приходила вчителька і скаржилася, що Оленка пропускає уроки. Оленчина мама вчительку у квартиру не запросила. Але пообіцяла, як та заявиться додому, то вона їй влаштує... А ввечері був скандал, Оленку набили і обізвали такими словами, які повторювати не можна. Але не за те, що вона пропускає школу, а за те, що її мамі не подобаються такі гості. Оленка огризалася такими ж словами, які не можна повторювати. То, виявляється, Оленка невихована?!

**Квітень 2010.** Як же постаріла Оленчина мама! Я тільки сьогодні це побачила, коли вона п'яна, як завжди, лежала на лавці біля під'їзду. У неї якесь гумове обличчя. А вони з моєю мамою однолітки.

**Травень 2010.** Оленка стала гратися далеко від дому, навіть за гаражами. Це небезпечне місце. Моя мама її просила туди не ходити. Та мовчки слухає, та все робить по-своєму.

**Травень 2012.** Я шокована! Побачила Оленку з пляшкою пива! Розповіла своїй мамі. Та стурбована, намагалася поговорити з Оленкою. Оленка сказала, що робить це не часто і для того, що, коли мама її лупить, їй не так болить. Оленка не ходить до школи. Оцінки їй ставлять з жалю і просто за те, що вона сидить тихенько на уроках.



**Лютий 2013.** Мені 13. У мене перехідний вік. Мама каже, що це — як стихійне лихо.

Я вже можу аналізувати вчинки людей.

Я іноді сердита на своїх батьків, тому що вони не дають мені ледачкувати, примушують вчити уроки. Контролюють мій вільний час. Та потім я вже розумію користь від їхньої поведінки. Я багато читаю, тож знаю, що багато підлітків потрапляють у різні халепи саме тому, що батьки їх не контролюють. Дорослі заробляють гроші, яких завжди не вистачає. А їх діти не завжди поводяться так, що їм можна довіряти.



Мені можна довіряти!  
Мене не тягне за гаражі, у темні під'їзди, під пивні ларьки. Мені зовсім не кортить спробувати цигарки. У мене багато цікавого у житті. І фехтування, і кінний спорт, і заняття танцями та фортепіано. Я пишу вірші... Я хочу залишити на Землі свій позитивний слід.

А Оленка? Я її давно не бачила. Кажуть, що вона мотається у Києві у пошуках розваг чи кращого життя. І поведінка її вже не дитяча. Власне і проблеми її вже не дитячі. Я часто згадую її і думаю, що її життя могло б скластися по-іншому. Вона ж добра!

У мене є МОЯ СІМ'Я. Вони всі мене дуже люблять. Життя — не проста штука. Це вічне коло проблем. І не варто додавати собі їх ще більше.

*ДЕГТЯРЕНКО Марія-Лурдес,  
м. Біла Церква, Київська обл.*



## Я вибираю тверезе життя

Свята́ — це завжди так чудово:

Цукерки, іграшки, рідня...

Але дорослим не до цього,

У них є забавка своя.

Накриють стіл, всі посідають,

Їдять, ну і, звичайно, п'ють.

Лиш діти швидко повтікали,

Бо іграшки в кімнаті ждуть.

Ну а дорослі... Та про що ми?

Іще годинами сидять,

Згадають різні анекдоти,

В процесі будуть випивать.

— Навіщо пити? Це ж погано! —

Спитали діти у батьків.

— А ми не п'єм, ми — випиваєм...

Про це спитайте у дідів.

— Дідусю, нащо, то ж не треба, —

Дитина знову промовля.

— Я згоден: пити — то погано.

Не доведе це до добра.

Узяв онуків він за руку

І гратись далі їх відвів.

Поглянув в очі і промовив:

— Не пийте, в вас не сім життів.

Воно ніколи не pomoже

І мудрості не принесе.

Ви збережіть своє здоров'я,

А далі вже прибуде все.

Онуки це запам'ятали.

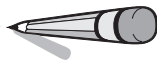
І вже проживши 30 літ,

Слова вони закарбували

Як пам'ять тих минулих літ.

І зараз для них спорт — найкраще,  
Сім'я, робота, щастя, сміх.  
Життя прожити треба краще.  
Зробити помилку — це гріх.

*ТИЩЕНКО Вікторія Василівна,  
с. Плоске, Черкаська обл.*



## Моєму тату

Чи бачиш сльози ти своїх дітей?  
Чи бачиш зморшки на обличчі в мами?  
Невже для тебе такі дорогі тих 100 грамів?

\* \* \*

І Бог спита: «*По собі що лишив?*  
*Я дав тобі життя — найбільше з див.*  
*Як подарунок мій посмів ти змарнувати?»*

\* \* \*

Ти — зачарований принц.  
Ти — в'язень зла.  
І де мені шукати порятунку?  
За якими тридев'ятими морями?

\* \* \*

Мені здається інколи, що сплю.  
Від сну страшного я отямитись не можу.  
Але зі мною — Настя з п'ятого, Наташа, Коля і Ілля...  
І ще пів-України, чії батьки — п'яниці.

*МАТВЄЄВА Каріна Олександрівна,  
с. Морозів, Хмельницька обл.*



## Страшна таємниця гірської річки

Дуже давно, багато століть тому, на березі швидкої гірської річки гордий народ збудував свої помешкання. Ці люди обробляли землю, яка щедро плодоносила. Вони займалися скотарством, мисливством, гончарством. І задумав цей народ освоїти непокірливу річку.

Одного разу сміливі юнаки вирішили піти човнами вниз по річці, побачити світ, дізнатися чогось нового. Перед тим як вирушити у далеку й нелегку дорогу, юнаки попрощалися зі своїми нареченими. Ті вийшли проводити їх на берег річки. Відпливаючи, юнаки дали обіцянку повернутися або з багатим товаром, або з багатим уловом, і тоді вони справлять гучне весілля. Один із них, високий, красивий, синьоокий, жартуючи, сказав наостанок, що вони повернуться, коли волосся у дівчат виросте нижче пояса.

Щоранку і щовечора дівчата виходили на берег, вдивлялися у далечінь: чи не з'являться знайомі суденця. Вітер гнав хвилі річкою, низькі хмари сипали дощем, намагаючись прогнати їх додому.

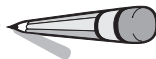
Минуло вже не одне літо. А дівчата все чекали й чекали своїх коханих на березі. Вони не хотіли вірити, що милі їх серцю наречені загинули. Волосся дівчат давно відросло так, що стало торкатися води.

І ось одного ранку побачили вони вдалині човен. Радошам не було меж. Дівчата танцювали, співали пісень. Але човен пристав до берега, і побачили вони не своїх коханих, а страшного маленького чоловіка, який весь трусився, стогнав і ледве пересував ногами. Він попросив щось поїсти і розповів дівчатам страшну бувальщину про їх коханих парубків. Казав про те, як потрапили юнаки в країну, де жителі вживали наркотики, випивали. Їх не цікавило більше нічого в житті. Юнаки спочатку намагалися втекти, але спокуса перемогла. Вони спробували наркотики і все змінилося. Забули всі про обіцянку коханим дівчатам, про рідний край, про роботу. Все більше й глибше затягувала їх наркотична прірва. Згодом жоден не згадав про домівку, бо перетворилися вони на страшних потвор, руки яких тяглися за черговою дозою наркотиків. Смерть для них стала порятунком...

Вислухали дівчата чоловіка мовчки. Сльози й прокльони слали тим, хто відібрав у них радість і щастя, позбавив материнства. Та жодна з них не зрушила вже з місця.

Ось і зараз можна побачити на березі гірської річки скорботні силуети. Тільки це вже не прекрасні дівчата, а давні-прадавні верби. Їхні розкішні коси сонце й вітер посріблили, руки-гілки висушили. Верби скорботно опустили їх у воду і шепочуть про щось тихенько. Свою скорботу, свій біль і тугу вони довірили річці. Вони благають її своїми водами змити з землі ту отруту, що калічить і губить людські життя, змити її у земну прірву, очистити землю від нечистот, щоб і згадки не лишилося. І тільки річка знає їх таємницю.

*МАСТЯК Антон Юрійович,  
с. Кострина, Закарпатська обл.*



## Я вибираю тверезе життя

*Присвячую Воробцю П.І., який помер від алкоголізму.*

Більше тебе не буде.  
Завтра на цій землі  
Інші ходитимуть люди...  
Добрі, ласкаві і злі.

*В. Симоненко*

Я, Димнич Віолета, учениця сьомого класу, обираю ТВЕРЕЗЕ ЖИТТЯ. Адже *«життя — найвища цінність»*. Людина повинна жити повноцінно, брати тільки позитив. А які емоції приносить алкоголь? Розруху сімей, втрату квартир і здоров'я, смерть... Ми можемо бути свідками того, що люди, які є освіченими, досвідченими, втратили роботу через спиртні «напої». А скільки виміняли комфортних умов (речі, що винесли з домівок) через бажання «залити горлянку»...

Та чого ж я пишу «вони», «люди», «ті»? Якщо на власні очі спостерігала за п'яницею. По-сусідству жила благополучна сім'я. Дружина працювала лікарем-хірургом. Чоловік — досвідчений водій-далекобійник. І двоє дітей — Орися (зараз пішла по маминій дорозі — медична сестра) і Анатолій (військовий). Ця родина була авторитетом для всіх молодих пар. Вони кохали один одного, дітей виховали гідними громадянами України, морально розвиненими. Але... але... але... Чоловік втрачає роботу. Як ви думаєте, через що? Напившись, врізається в автобус... Продовжує пити... безмірно... безбожно! Діти

роз'їхались, утворили свої сім'ї. А дружина? Помарніла, схудла і... виїхала в Італію («*Не витерпіла лихкої долі*» — так говорила односельцям). П'янчужка виносив з дому все. Почав бомжувати. А вчора — помер.

Я це все бачила. І у свої тринадцять років зрозуміла: спиртне — це Містер Пневмонія. Хвороба, що забирає людське в людини. Цінуймо життя, сім'ї, себе. Будьмо homo sapiens. Вчимося на чужих помилках.

Дівчата, жінки, моя душа волає: «*Припиніть пити "слабоалкогольні напої"*» — це гидко. Ви — майбутні матері... Подумайте про здоров'я своїх же дітей».

А закінчити хотіла б словами із поезії В. Симоненка:

А жити спішити треба,  
Кохати спішити треба...  
Диви ж, не проси.

ДИМНИЧ Віолета Володимирівна,  
с. Дубово, Чернівецька обл.



## Я хочу жити!

Мої батьки веселі, добрі люди.  
Ніхто з них не пожиткує<sup>3</sup> спиртним.  
В такій родині жити дуже люблю.  
Я зичу миру й радості усім.

Але буває так, як йду додому,  
Я бачу смуток у очах дітей.  
Тих, хто радіє шумові шкільному,  
Та плаче вдома з батькових речей.

Так боляче за друзів, за родини,  
Де замість поцілунків — кулаки.  
Варнякання нетрезвої людини,  
І слъози матері: «*Не вистачить грошей...*»

<sup>3</sup>Пожиткувати — споживати.

У школі ми на виховній годині  
Світ уявляли через сотні літ.  
Й у висновку своїм були єдині:  
Людей не буде — і загине лад.

Ось зовсім скоро горілчані ріки  
Затоплять розум, мислення, слова.  
Пивні пляшки літатимуть по світу,  
А молодь «енергетики» вжива.

І бачимо собі таку картину:  
Бруд, попіл, ненависть, те, се...  
Дитя мале візочок колихає,  
А мати пляшку із горілкою несе.

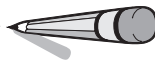
А вже коли тендітні руки  
Забудуть про призначення жінок,  
Загине Всесвіт, інтелекту — муки.  
Дітей не буде. Їх не дасть Господь.

\* \* \*

Дорослі! Я благаю, схаменіться.  
Відкрийте очі, гляньте навкруги:  
Зимове сяйво і веселка літня!  
Що ви залишите у спадок дітлашні?

Чи ваші діти бачитимуть зорі,  
Чи будуть посміхатися росі,  
Чи створять суперагрегати нові?  
Чи руки простягатимуть? Проси...

*ДУМЧИКОВА Тетяна Сергіївна,  
м. Охтирка, Сумська обл.*



## Життя без алкоголю

Яке життя прекрасне:  
І сонце світить ясно,  
І пташечки співають,  
І про турботи забувають,  
І люди добрі всі,  
І місяць світить уночі.

А як колись тоді було,  
Як люди всі труїлись...  
Бо алкоголь — це вічне зло.  
І серце всім боліло.

І цигарки — отрута вся,  
І пляшку пива в руки...  
Тоді жила так вся сім'я,  
Страшні були ці муки.

Що алкоголь тоді робив?  
Дітей без хати залишав,  
До себе все людей манив,  
Що буде ще — ніхто не знав.  
А скільки вже життів забрав?

Та глузд здоровий переміг  
І алкоголь програв.  
Усі боролись, хто як міг,  
І Бог здоров'я дав.

*ПОГРЕБНЯК Леся Сергіївна,  
с. Новоселиця, Хмельницька обл.*





## Я обираю тверезе життя

Тверезе життя обираю я —  
Це світле майбутнє і доля моя.  
Хай радує око здорова родина!  
Тверезість — то стежка до щастя єдина.

Матуся мене недаремно повчала,  
Від напасті й лиха застерігала:  
*«Здоров'я — багатство.  
Державна то справа.  
Палити та пити — зовсім не забава».*

А тато казав, що паління вбиває,  
Легені та серце занапащає.  
Горілка ж до того ще й рак викликає.

Бабуся додала, що захворіти  
Алкоголізмом можуть і дорослі, й діти.  
У неї викликає сильний стрес  
Цей хворобливий інтерес.

Я твердо буду уперед іти,  
Щоб тим, хто заблукав, допомогти.  
У наших громадян можливості безмежні,  
Щоб врятувати від наркотиків залежних.

Візьмімося усі за руки, друзі,  
Щоб не ридали матері у тузі  
І не перетворилася в руїну  
Наша квітуча рідна Україна.

*КОНДРАТЕНКО Валерія Олександрівна,  
м. Маріуполь, Донецька обл.*



## Щоденник невилаканої сльози

...Привіт. Мене звати Сльозинка. З недавніх пір я поселилась і живу в чудових темно-карих оченятах дівчинки Маринки. До певного часу в неї не було в мені потреби: у дівчинки були люблячі мама й тато, і ніщо не захмарювало її життєрадісного личка. Але раптом щось змінилося — і все частіше замість усмішки стала з'являтися я...

...От і сьогодні, на святі Першого дзвоника. Навколо вирує усмінено-розчулене море облич бабусь, мам, татусів. Моя Маринка не шукала рідного обличчя в цьому морі: після нетверезих витівок тата мама прийти не змогла. Дівчинка ледве стримувала мене, бо я так і поривалася скотитися додолу гарячою краплею. Маринка пообіцяла мамі бути сильною...

...Сьогодні в моєї Маринки день народження. Мама приготувала смачний обід, запросили Маринчиних подруг. Діти гралась, веселились, і я втішено подумала, що сьогодні своїй господині вже не буду потрібна. Так було, поки з роботи не прийшов тато. Він прийшов не з подарунком, а ледве тримаючись на ногах. Глипнув посоловілими очима на дітей і пройшов на кухню. Звідти почулося його незадоволене бурмотіння і схлипування мами. Мені так стало шкода Маринки, що я глибоко зачалася і не рушила з місця, поки не порозходилися гості. Зачинившись в своїй кімнаті, дівчинка дала мені волю, а я б воліла перетворитися на ціле море і розтопити лід в серці цього доброго колись чоловіка. Якби він мене почув, я йому крикнула б: *«Чоловіче, схаменися! Не топн у чарці здоров'я своєї дружини, безтурботне дитинство милої донечки — найріднішого і найдорожчого у цілому світі не знайдеш. Бережи і шануй їх, а не чарку»*.

...У переддень Нового року п'ятикласники готували подарунки своїм рідним. Маринка теж зробила з паперу красивого голуба для мами. «Чому тільки один голуб?» — раптом почула я чийсь голос. «А кому інший? Йому, що щодня приходить нетверезий, лається, став підіймати на маму руку?» — «Але ж він не був такий раніше. Спробуй на зло відповісти добром. Не можна сидіти, склавши руки, треба допомогти йому якось вибратися з цієї біди». Маринка замислилась...

Додому дівчинка поверталася з двома красивими птахами...

СВИРИДЕЦЬКА Олена Сергіївна,  
с. Хижники, Хмельницька обл.



## Если бы все жили трезво?..

Если бы все жили трезво?..

Задумалась я однажды:

Жизнь была бы намного легче,

Жизнь не может даваться дважды.

Люди были б добрее друг к другу,

Не срывали б на близких зло.

И в холодную зимнюю выюгу,

Согревало б их души тепло...

Если бы все жили трезво?..

На земле был бы вечный покой.

Без спиртного намного легче,

Без спиртного — здоровье с тобой!

ГРЕЧКО Эмилия Игоревна,  
г. Снежное, Донецкая обл.



## Тверезі згадки

Я пам'ятаю, як провела з тобою ціле літо. Найкраще в моєму дитинстві. Три найвеселіших місяці...

Ти вчив мене кататись верхи на конях. Мій був Боні, а твій буйний чорнявий Клайд. Чомусь всі діти в нашому містечку його боялись. Він кусав мене тричі, але я йому пробачала.

Мої коліна постійно були зелені — і це не від трави, а від жорсткого асфальту, який лоскотав їх нігтями до вавок, що боліли. Ти злився, але шкодував щоразу.

Ми заблукали в лісі. Повернулись під вечір. Виявляється, зорі ховаються в кронах дерев і виповзають, коли заходить сонце. Принесли замість чорниць ціле відро лісових горішків, від білочок.

У липні ми втекли на озеро, що за декілька кілометрів від нашого будинку. Взяли лише намет, якісь бляшанки з їжею та цілий рюкзак моїх іграшок. Подумати тільки — три дні я була з тобою віч-на-віч на дикому, безлюдному шматочку нашого королівства!

Велике, золотоволосе місто. Столиця приймала нас на наступному тижні цього ж місяця. Ми дихали під звуки машин і дуріючи бігали по заповнених людьми вулицях. Нам було не до них.

У серпні ми розпочали активну підготовку до навчання. Підручники, чернетки, списані олівці. Мольберти, котрі ніколи не сумували. Фарба постійно їх розважала.

Мені ніколи не було біля тебе сумно. Саме тоді я відчула себе потрібною тобі, донечкою!

З того часу багато що змінилось. Ти змінився...

Я вирішила поїхати звідси, з нашого вже не королівства, а занедбаного сараю. Поїхати від тебе, від цього надокучливого: *«Танька, зганяй ще за однією. Бери щось міцніше!»*

Так дивно залишати лист для батька під пляшкою сусідчиного самогону. Бувай!

P.S. Я хотіла б щоб, мої діти були схожі на тебе, такого, як тим літом.

КАЛАШНІКОВА Дарина Сергіївна,

м. Рівне



# Маме в День моего рождения

Знаю, мама, в мире всё непросто:  
В жизни много боли и потерь,  
Но и счастье есть, оно возможно!  
Только ты, пожалуйста, не пей!

Мамочка, всё в жизни поправимо.  
Свои раны не лечи вином.  
У тебя есть я, мы вместе — сила,  
Все невзгоды мы переживём.

У тебя должно быть чувство долга,  
Гордость, сила воли, доброта...  
Мамочка, любимая, опомнись:  
Жизнь у нас с тобой всего одна.

Буду, мама, за тебя молиться,  
Чтоб могла себя ты в руки взять,  
Чтоб тебя могла я не стесняться  
и украдкой слёз не проливать.

Я хочу тобой гордиться, мама!  
Хочу детства, как у всех детей,  
Чтоб забыла нас дурная слава...  
Мамочка! Прошу тебя: не пей!

Ты ведёшь меня кругами ада  
В бездну, в вечный мрак и пустоту...  
Мама! Больше пить тебе не надо!  
Ты остановись — я поддержу.

*Твоя дочь — Женя,  
г. Донецк*



## Каяття

Навколішках стоїть дитина маленька,  
Зі слізьми говорить: «Матусю, рідненька,  
Не треба Вам пити, себе бережіть.  
Мене Ви послухайте,  
Почніть по-новому жить,  
Бо я ж Ваша дитина, єдина, одна.  
Як Вас я кохаю, о ньенько моя!

Бо Ви, моя мамо, частинка життя.  
Без Вас зупиняється серцебиття,  
Без Вас я не можу прожити і дня,  
Ви — стимул для мене, ви — квітка моя.

Чому ж я маю таку долю,  
Що Ви, моя мамо, не можете без алкоголю,  
Що Ви зневажаєте рідну дитину?  
Але я люблю Вас, завжди бережу.  
Чи любите Ви, матусю, мене?»

Замислилась мати, поглянула на сина...  
На світ подивилася іншими очима...  
Відкинула пляшку рішуче від себе,  
Дитина всміхнулася, засяяло небо...

*БОЙКО Христина Володимирівна,  
с. Іскрисківщина, Сумська обл.*



## Як би нам жилось, якби всі жили тверезо

У далекій-далекій галактиці, на найтемнішій планеті, у самому її закутку, жило поселення хнуників — гномиків та тролів, що були надзвичайними песимістами. Населення планети полюбляло вживати алкоголь, диміти цигарками, саме тому на ній нічого не росло, ніколи не виходило сонечко, були лише суцільні чорні хмари, темрява. Жителі часто плутали день і ніч, ходили напівсонні, нечесані, вічно невдоволені життям.

В одній із осель тьмяно жеврів каганець. За столом сидів старий троль із маленьким сином.

— Поспи, а то ти зовсім розклеївся, — буркнув найголовніший хнурик на ім'я Боррі. Він був вождем, лідером, бо був найстаршим, наймудрішим.

— Та щось не хочеться, тату. Коли вже на нашій планеті нарешті з'явиться світло? — тоненьким голосочком запитав малий синок Рокко. — Мені так набридло сидіти у темряві.

Коли заспівають пташки?  
Коли зацвіте галявина?  
Коли пролунають пісні  
й на серці загоїться рана?

— Ого, синку, так ти поет! Тоді складай вірші, записуй їх і уклади свою збірку, щоб потім було не соромно кузинам показати.

— Ех, — тяжко зітхнув про себе Рокко, — батько знову уникнув відповіді... Чому ж на нашій планеті ніколи немає сонця? І чим завинили хнурики, що змушені існувати у безпросвітній темряві? Я повинен це обов'язково з'ясувати, не будь я сином наймудрішого троля!

Так думав малий Рокко. Він був надзвичайним мрійником, тому кожного вечора подумки просив, щоб приїхала чарівна фея і розігнала темряву на його планеті.

Пізно ввечері, коли всі лягли відпочивати, у двері до хижі Рокко хтось обережно зайшов. Малий, напевно, цього б і не почув — невідомого видав пронизливий скрип вхідних дверей. Рокко зачався під ковдрою. Хнуникові було і страшно, і цікаво водночас. Зрештою, цікавість перемогла. Малий визирнув через невеличку дірочку — і жахнувся...

- Привіт, Рокко, я до тебе, — почувся доволі приємний голос.
- Ти хто, і чому в тебе над головою світло?
- То німб, — усміхнулася прекрасна незнайомка. — Я фея Лінда.

Мені повідомили, що ти хочеш мене бачити.

— Так, дуже, дуже хочу, а як ти дізналася?.. А хто?.. А чому?..

Фея посміхнулася і сказала:

— Рокко, у мене зовсім мало часу. Що ти хочеш почути?

— Ліндо, розкажи мені, що сталося з моєю планетою.

— Ох... Це дуже довга історія, але добре, я ж обіцяла, тоді слухай...

Давно, коли ще навіть не було твоїх дідусів та бабусь, на вашій планеті було сонячно та ясно, співали пташки, гралися дітлахи, бігали звірі — панував мир та спокій. Але до вашої планети вдерлося ненависне, підле, заздрісне Лихо, воно наклало величезне прокляття на всіх жителів країни Хнупії, а також на їхніх нащадків. І ось у чому те прокляття полягало:

1. Кожен хнурик почне вести ганебний, гидезний, примітивний спосіб життя.
2. Він знищить усі рослини та звірячі поселення.
3. Гномики та тролі від того часу будуть належати лише темним силам.

Крім цього, Лихо напустило на планету чорні хмари, що, як жалюзі із цупкого матеріалу, зачинили дверцята до сонця. І тепер ніхто не знає, як скасувати чари потворного Лиха, — сумно закінчила розповідь Лінда.

— Нічого собі, я навіть і не думав, що все так складно... — сказав Рокко. — До речі, в мене є невеличкий план, я напевно, знаю, як припинити все це, слухай...

І Рокко захоплено повідав його Феї, адже він так хотів, щоб населення його планети нарешті стало щасливим. Адже не даремно малий був сином вождя хнуриків!

Наступного дня фея облетіла всі хижі для того, щоб закликати жителів Хнупії позбавитися поганих звичок (куріння, алкоголю, наркотиків). Звичайно, тролі не відразу погодились, але у них не було іншого вибору, вони просто стомились від цього сумного, темного життя. Зміни почалися, тролі дотрималися свого слова. Уже декілька місяців чадний дим не потрапляв до атмосфери, почало розвиднюватися, і перші промінчики сонечка потрапили на планету. Там, де вони



до неї доторкалися, утворювалися кущики, з'являлися галявинки з квітами та деревами.

Також відбулися зміни і з гномиками та троями: колір їхньої шкіри став набагато світлішим, фізично вони зробилися більш витривалими, і, найголовніше, хнупики забули, що таке сльози, на їхніх обличчях з'явилися посмішки.

Із ужитку населення Хнупії поступово зникли лайливі слова та жаргонізми, адже це також руйнувало не тільки ауру самих жителів, але й засмічувало планету в цілому.

Відтепер ніхто не належав темним силам, адже на планеті запанували Світло, Любов і Добро.

Рокко уже не запитував у тата, коли зникне темрява, він писав вірші, і один із них присвятив кузині Лаккі. Але іноді перед тим, як лягти спати, малий згадував добру фею Лінду. Так хотілося ще раз її побачити. Малий розумів, що у фей багато роботи, але все ж...

Того вечора Рокко довго не міг заснути. Зненацька тихенько скрипнули вхідні двері, і, приклавши пальця до вуст, до кімнати зайшла фея.

— Я ненадовго, — попередила вона.

— Знаю, — усміхнувся малий. — Тільки про головне... Виходить, що ми скасували прокляття? — запитав наш мрійник.

— Так, сину вождя, ми впорались!

— То що, ніякого прокляття й не існувало? А все залежить лише від нас самих, так? — Рокко розвернувся до феї, але її вже не було, вона тихенько вислизнула в двері, мов пір'їнка, знялася високо в небо і... зникла.

— Ро-окко-о, а ти ма-аєш ра-ацію, шукай ві-і-дпові-іді у са-а-амому соб-і-і!.. — почулося десь далеко-далеко за хмарами.

*ШОСТАК Ірина Олегівна,*

*м. Черкаси*



## Мысли матери о судьбе ребёнка

Высокое ночное небо. Словно маленькие жемчужины, переливами играют яркие многочисленные звёзды. Как будто новогодняя гирлянда. Вдруг совсем близко как-то по-особенному загорелась новая звёздочка. Что это? Столько тепла, нежности, необычности...

Человек родился! Крошечный, беспомощный, но так веско заявил о себе — сверканием новой звезды.

Счастливая мама, заботливо склоняясь над колыбелью, умилённо рассматривает своего первенца. Разные мысли, словно паутинки, окутывают её разум: как прекрасно это божественное создание, как гармонично сложены черты его лица! Что ожидает его в будущем? Станет ли он настоящим человеком? Не потухнет ли его звезда? На мгновение закрыв усталые глаза, представила: вот она ведёт его за ручку в школу, там он уже танцует с девушкой на выпускном балу, а вот и под венец идёт...

Внезапно лицо матери как-то настороженно изменилось, задрожали ресницы — и мгновенно открылись испуганные глаза.

— А если всё не так, если вредные привычки, ненадёжная компания, кровь, насилие, тюрьма? — промелькнула страшная навязчивая мысль.

— Нет-нет-нет, мой сын вырастет добрым, отзывчивым человеком. Я сделаю всё возможное, чтобы он был достойным звания человека, чтобы я могла гордиться им, чтобы окружающие могли сказать о нём доброе слово.

Но как оградить его от различных соблазнов, окружающих и манящих каждого подростка? Сначала постоянное «хочу», потом компьютерные игры, запрещённые интернет-сайты, а далее вино, бары, кабаки, дым сигарет, наркотики... И всё это постоянно преподносится на тарелочке средствами массовой информации! Как уберечь сына от синдрома уайльдовского Дориана Грея? Как защитить его от «стареющего портрета», каждая морщинка на котором появляется от проступка, совершённого им?

Тогда страшный конец неизбежен! Неужели легко людям в общении только после того, когда они выпьют водки, как в той каждодневной, ежечасной рекламе? Почему столь почётное место в списке

отравляющих жизнь человека веществ занимают спиртные изделия? Зачем их рекламировать везде и повсюду?

Ведь ещё Гёте показывал, как Мефистофель соблазнял Фауста винным погребом, желая добиться от него фразы: «*Остановись, мгновенье! Ты — прекрасно!*» И многие останавливаются в этом пьяном угаре на всю жизнь. Мало того, они делают совершенно несносной жизнь окружающих людей, близких, родных! Сколько страшных проступков люди совершают в нетрезвом виде! Ведь тогда они смотрят на мир не своими глазами, а глазами самого дьявола! В таком состоянии они способны убить, изнасиловать, обидеть... А потом объяснить всё банально просто: я был пьян, я не понимал, что делал.

Но разве это оправдание? Разве столь необходимо пить? Разве весело только там, где «горюлочка»? (сколько нежности придаёт уменьшительный суффикс! Лучше бы говорили «хлебушек», «батюшка» — но такого ведь в рекламе не услышишь!) Разве могут вызывать положительные эмоции у нормального человека некоординированные движения пьяного человека, его бессвязное лепетание или грубая ругань?!

Нет, надо показывать своему сыну все отрицательные стороны пьянства, оградить его от разврата, сделать нормой жизни своей семьи трезвость. Ведь именно родители в ответе за то, чтобы их дети выросли настоящими людьми, воспитанными, добрыми! Надо больше общаться со своим ребёнком, чтобы он не искал убежища в подвалах и подворотнях, чтобы не искал «нужную» информацию на запрещённых сайтах, чтобы он никогда не оставался без внимания самых близких и родных людей, чтобы с нежностью, как сейчас, можно было спокойно посмотреть в чистые, а не мутные от принятой дозы, глаза своего ребёнка и сказать: «*Жизнь — это бесценный Божий дар. Береги его. И пусть твоя звёздочка в высоком, глубоком небе горит всё ярче и ярче, пусть её свет радует других и подарит нежное сияние ещё не одному поколению нашей огромной Земли.*»

ШЕКЕРУК Алла Викторовна,  
с. Городище, Хмельницкая обл.



## Коли я виросту, то нізащо не буду пити

Жан-Жак Руссо говорив, що п'янство принижує людину, віднімає у неї розум, принаймні на час, і врешті-решт перетворює її на тварину. Це дійсно є так. Люди, котрі стають на стежку п'янства, котрі в товариші обирають собі зеленого змія, втрачають людську подобу. Їх зовнішній вигляд, манера поведінки, словниковий запас різко падають вниз. На таких людей навіть не хочеться дивитися. І ти проходиш повз них опустивши очі, не вітаючись. На душі стає неприємно. Адже матуся вчить вітатися до кожного, хто мешкає в нашому мікрорайоні. Але перебороти себе дуже тяжко.

В школі учням пропагують здоровий спосіб життя. Життя без наркотиків, алкоголю, без тютюну. На жаль, насправді ми бачимо інше. На свята обов'язково на столі стоїть пляшка шампанського. Серед рідних мені людей є такі, що палять. Чи буде колись наше суспільство жити без цих «товаришів», навіть сказати важко. Одне я знаю, що коли виросту, ніколи, нізащо не буду пити. Хай я буду інша, хай на мене скажуть «біла ворона», та тверезе життя буде для мене нормою.

Мені лишень тринадцять, проте трагічна історія, яку я побачила в одній із телевізійних передач, назавжди перевернула мій світогляд. Цей сюжет, мабуть, на все життя залишиться в мої пам'яті. Пригадуючи історію маленького хлопчика Андрійка з одного із сіл нашої України, не можу втриматись від емоцій.

Жила звичайна сім'я — тато, мама та син Андрійко років семи. Того дня Андрійко повернувся додому ввечері, як і завжди, після тренувань з улюбленого футболу. У вітальні він застав батьків і побачив, як п'яний тато б'є маму. Це було не вперше. Вона вже безпомічна лежала на долівці біля стіни, син кинувся на її захист. Проте батько, не усвідомлюючи свого вчинку, перекинувся на Андрійка. Коли в двері постукав сусід, дядя Гриша, чоловік вийшов до нього з ножом. Андрійко підбіг до матусі, щоб її розбудити та втекти, але вона не відкривала очей і не дихала. Він будив її, плакав, та вона не прокидалась. В той же час другий сусід, дядя Боря, викликав міліцію. А хлопчик не спиняючись продовжував будити свою матусю, пояснюючи їй кризь сльози, що їм треба десь терміново сховатись...

Андрійка забрали в інтернат. Виховательки заспокоювали і казали, що тут його ніхто не скривдить, що мама полетіла туди, де світло і спокій, але її душа завжди з Андрієм. Його вкляли спати, але він не розумів, чому тепер повинен жити тут, де його мама, може вона скоро забере його?

Так минали години, день, другий... Все як у тумані, якась незрозумілість. *«Де ж моя матуся? Вона ніколи мене не покидала так надовго!»* — майже щохвилини думав про неї Андрійко. Його ніхто не міг заспокоїти, повернути до звичайного шкільного життя. Він був засмучений, частенько плакав, його душа просто розривалась. Він чекав матусю...

Третього дня поспіль хлопчик вирішив піти до виховательки і знову запитати про свою неньку. Аж раптом Андрій чує голос, який говорить, що його матусю завтра хоронять, і щоб Андрійкові про це нічого не говорили. Його батька затримали і скоро буде суд.

Хлопчик тихо заплакав: *«Я більше не побачу маму? Вона не посмізнеться мені? Чи може я сплю? Так! Звісно! Я сплю! А коли я прокинусь, за мною прийде моя матуся, і я скоріше забуду тата. А коли виросту, то ніколи, нізащо не буду пити!..»*

Майбутнє Андрійка можна тільки уявити. А все могло б бути інакше, якби його рідна людина обрала тверезе життя.

Чому після такої страшної трагедії люди все одного продовжують пити?! Якби ви бачили очі того хлопчика! Їх не можна забути. А що у нього в душі?! Цей біль він завжди буде тримати при собі. Його дитинство зіпсовано, можна сказати, в нього його забрав рідний батько. Як часто стали вони, батьки, говорити словам Тараса Бульби: *«Я тебе породив, я тебе й вб'ю»*. Жорстокість, одна жорстокість... За що? Чим завинили діти, чому зелений змій так легко долає наших чоловіків? Невже вони такі безпомічні, слабкі духом? Куди котиться наше суспільство?

Я хочу звернутися до усіх чоловіків, які п'ють цю кляту горілку: зупиніться, доки не пізно. Цінують своїх жінок, вони це заслужили.

Дякувати Богу, у моїй родині пиячок немає. Я дуже рада і щиро горджуся цим. Ось тільки інших дітей шкода...

МЕТАСЬОВА Марина Віталіївна,  
с.мт Новопсков, Луганська обл.



## Повірте, життя варте того, щоб прожити його тверезо!

Вечір. Мама затримується на роботі. Навкруги тиша... Я люблю тишу, вона заспокоює і дає можливість подумати... Я думаю про те, яке прекрасне життя, адже навколо так багато нового і цікавого...

Раптом за стіною почулися крики, грюкання дверима, нецензурна лайка. Знову у сусідів сварка. Ні для кого не секрет, що наш сусід, дід Петро, «зазирає» до чарки. Багато хто його жаліє, вважають, що він просто хворий на таку вже звичну і зовсім не страшну для багатьох хворобу як алкоголізм.

З виду звичайнісінький собі дід, ходить, бурмочучи щось собі під носа, іноді дрімає на лаві біля хати чи просто сидить, дивлячись поперед себе. Та мало хто знає, яка ця людина вдома, наодинці зі своїми рідними.

Мені часто доводиться бути німим свідком «повчальних бесід» діда Петра. Він звинувачує свою дружину у тому, що втратив роботу, що в нього хвора печінка, що трусяться руки і він не може навіть нитки до голки затягнути, та і взагалі, вона винна в тому, що він такий нещасний. Всі звинувачення зазвичай доповнюються нецензурною лайкою, биттям посуду, а якщо бабуся Катерина не встигне зачинитися в сусідній кімнаті чи вибігти на подвір'я, то і стусанами.

Майже кожного вечора моє серце стискається від жалю і страху за бабуся Катерину. Я не знаю, що їй порадити і як їй допомогти... Іноді вона ночує у нас, і тоді вони з моєю мамою довго розмовляють про щось на кухні.

Одного разу я запитав маму: *«Чому бабуся Катерина терпить дідові знущання?»* *«Терпить, бо їй немає де жити»*, — відповіла мама.

Того вечора у мене була довга розмова з мамою і я дізнався, що колись у діда Петра були «золоті руки», він був дуже гарним токарем. Це був веселий, щирий, добрий чоловік. З бабусяю, тоді тіткою Катериною, вони жили дружно і спокійно. Біда прийшла до їхньої сім'ї непомітно... В їхньому житті почали з'являтися люди, які за виконану роботу розраховувалися з Петром пляшкою горілки. А той згодом почав радіти такому розрахункові. На вмовляння тітки Катерини не пити він казав, що коли вип'є, то в нього піднімається

настрій і робота робиться немовби сама собою. На превеликий жаль, так тривало не довго, через деякий час Петро вже не брався до роботи не «перехиливши чарку». Він став роздратованим і злим, все частіше замовники були невдоволені його роботою, а згодом і взагалі перестали звертатися до нього за допомогою. Петро ніяк не розумів, що всі невдачі в його житті — від вживання алкоголю.

У нього було прекрасне життя і світле майбутнє. А що тепер? Одна ціль — знайти горілки і випити!

Та все ж найгірше в цій історії те, що від цього страждають найрідніші люди діда Петра. Бабуся Катерина намагалася його лікувати: водила до знахарок, купувала дорогі ліки, умовляла його припинити випивати... Та все марно! Страждає дід Петро, важке, погане життя у бабусі Катерини.

Цілу ніч я думав про те, що повинен бути якийсь вихід, якимось спасіння від цього лиха — алкогольної залежності! Я знаю багато сімей, де батьки вживають алкоголь — і ці сім'ї нещасливі, я читав про відомих людей, життя яких зруйнував алкоголь, я часто бачу по телевізору жертв аварій від п'яних водіїв, мене вражають каліцтва дітей від батьків-алкоголіків. Зло, причинене алкоголем людству, просто вражає!!! А ми не можемо назавжди побороти «зеленого змія»?! Чому, маючи безліч прикладів зруйнованих алкоголем життів, люди продовжують його вживати і виробляти?

Можливо, я ще малий, і тому не знаю відповіді на ці запитання? Та я знаю одне — нам треба об'єднуватися, не мовчати, на кожному кроці розповідати, показувати пагубну дію алкоголю на людський організм, на людське життя.

Мені хочеться крикнути на весь світ: *«Люди, схаменіться! Не міняйте своє прекрасне життя на хвилини алкогольної веселості та розкутості — це швидко пройде, ви ж будете хворі, нещасливі самі та зробите нещасними своїх близьких та рідних! Навчіться насолоджуватися просто гарною погодою, цікавою книгою, прогулянкою до лісу чи катанням на велосипеді, навчіться сприймати життя таким, як воно є! Повірте — життя варте того, щоб прожити його тверезо!»*

КОЗИРКА Владислав Васильович,  
м. Лохвиця, Полтавська обл.



## Потрібно вибрати життя

Вибір. Він постає перед нами чи не щодня. Нам доводиться вибирати професію, навчальний заклад, релігію, переконання тощо. Ми самі обираємо, з якими людьми нам спілкуватися, чим займатися, що їсти чи пити. На перший погляд, звичайні речі, проте від найпростішого вибору у нашому житті залежить чимало. Більшість проблем виникають через неправильний вибір.

*Одним із найважливіших рішень у житті є вибір звичок. Засійте вчинок — і ви пожнете звичку, посійте звичку і ви пожнете характер, посійте характер — і ви пожнете долю (В. Теккерей).*

Набувати нам корисних звичок, при цьому вдосконалюючись, чи шкідливих, які поволі сковують нас і беруть над нами верх? На жаль, сьогодні багато хто схиляється до останнього. Що спонукає їх до цього? Несприятливі умови для життя, сімейні обставини чи, може, держава? Ні, причиною є брак сили волі, причина в тому, що в свій час жоден з них не зміг сказати «Ні» самому собі.

Шкідливі звички, серед них алкоголь, куріння, наркотики — крім того, що призводять до серйозних проблем зі здоров'ям, які нерідко викликають смерть, вбивають в людині особистість, змушуючи її заглиблюватися в себе, сумніватися в собі. Вони викликають сум'яття, втоптують хороші звички, не дають вирватися назовні усім достоїнствам. Не дають повністю відкрити крила. Шкідливі звички активно проникають у підсвідомість людей, не даючи їй жодних шансів на існування. Отримуючи насолоду на початку, не встигаєш отямитися, як ти вже міцно окутаний невидимим колючим дротом... Він стискає все сильніше і сильніше, поки ти не потрапляєш у полон. Вирватися можна, проте далеко не кожному це під силу.

Проблема наркотиків, алкоголю чи куріння була дійсною колись, не менш актуальною є зараз. Свого часу різні знамениті люди намагалися висвітлити її. Вони жили і творили у різні віки, але їх об'єднала одна проблема — шкідливі звички.

*«Всі епідемії разом узяті менше гублять людство, аніж пияцтво» (Ж. Рішар)*

*«Від паління тупієш, воно несумісне з творчою роботою. Паління добре лише для бездіяльних людей» (Й.В. Гете)*

*«Наркоманія — це небагаторічна насолода смертю» (Ф. Моріак)*

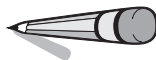


Ф.М. Достоевський казав: «Уся друга половина людського життя складається, зазвичай, з накопичених у першій шкідливих звичок». Це справді так, адже все зроблене сьогодні може мати великий вплив на завтра. Статистика говорить, що більшість людей, які вживають алкоголь, наркотики чи палять — це молодь. Можливо, брак життєвого досвіду чи бажання бути «крутими» підштовхує їх у цей швидкісний вихор лиха. Молоде покоління — це наше майбутнє, тому дуже важливо, щоб вони зробили вибір на користь життя.

Життя прекрасне. З першого вдиху і до останнього зойку воно залишається таким. Його характер норовливий, його витівки непередбачувані, йому немає рівних. Шкідливі звички не будуть гідно супроводжувати вас на життєвому шляху. Життя любить усміхнених, цілеспрямованих, впевнених в собі людей, тому найкращі супутники — це мрія, гарний настрій, посмішка, щасливі очі, щире серце і відкрита душа.

Отже, не варто забувати, для чого ми живемо. Не варто міняти свою мрію на шкідливі звички. Потрібно боротися проти них. Адже вони не дають нам прожити повноцінне життя, відчутти весь його смак, наповну вдихнути його запах, доторкнутись душею до всіх радощів і переживань. Тому зробіть правильний вибір, не дайте шкідливим звичкам знищити вас, знайдіть сили сказати «Ні». І пам'ятайте, кожен сам буде своє щастя. Все в наших руках. Оберіть життя, і воно скаже вам спасибі!

*ПАРФАН Олеся Тарасівна,  
с. Підгір'я, Івано-Франківська обл.*



## **Разве истина в вине?! (письмо маме)**

Капли дождя текут по стеклу, как слёзы, которые вот-вот брызнут из моих глаз. Уже поздний вечер, а мамы всё нет... Я с болью в душе понимаю, что увижу её или в лёгком опьянении, когда она будет веселиться и куражиться. Но при этом ни мне, ни бабушке, ни моим сестричкам совсем не весело, потому что мы понимаем, что мама опять сорвалась. Или же мама придёт не в настроении, и тогда начнётся скандал. После которого будет болеть сердце у бабушки,

будут плакать сестрички, а мне станет горько и обидно. Ведь если бы не мамино пристрастие к алкоголю, то всё сложилось бы по-другому...

Дождь барабанит по стеклу монотонно и грустно. В соседнем окне яркий свет, мелькают счастливые лица. У тётки Зины, как всегда, воскресные пироги. Девочки помогают накрывать своей маме на стол. Я вдруг ловлю себя на мысли, что завидую им, завидую по-хорошему.

Во сне всхлипнула Сашенька, наверное, приснилось что-то. Она так и не дождалась сегодня маму. Бедная девочка, она совсем ещё маленькая. Как нужна ты ей, мама! Как ты нужна нам всем, мамочка!

Я всегда задумывалась, но так и не смогла понять, почему алкоголь становится дороже детей, семьи... Кто придумал, что истина в вине? Сколько их, ищущих эту истину, потерявших себя, семью?! К сожалению, и моя мама в их числе.

Мама, мамочка! Прошу тебя, остановись, остановись ради нас, ради твоей семьи. Помнишь ли ты, что мне скоро шестнадцать? Я забыла, когда мы с тобой разговаривали по душам. А ведь у меня накопилось множество вопросов, которые я не могу задать бабушке (мне не хочется волновать её, у неё большое сердце). Я уже взрослая и многое понимаю, но есть Сашенька и Светланка, они ещё совсем маленькие. Им нужна твоя любовь, забота и ласка, им важно ощущать мамино тепло.

Мама, мамочка! Прошу тебя, подумай о девочках. Никогда не поздно всё изменить, остановиться и начать всё сначала, с чистого листа!

...Неугомонный дождь стучит по крыше. Мысли опять возвращаются в своё привычное русло... Я улетаю в своих мечтах в будущее, которое для моих детей будет счастливым. Я никогда не позволю ни одной слезинке упасть из глаз моего ребёнка. Я буду очень хорошей мамой. Я буду любить своих детей так, как мечтала, что ты, мамочка, будешь любить нас!

Я улыбаюсь сквозь слёзы и, счастливая, закрываю глаза. *«Всё будет хорошо, девочка моя! Господь нас не оставит, он нам поможет!»* — так говорит моя бабушка. И я ей верю! Верю, что истина не в вине, нет! Истина в надежде, вере и любви!

КИРИЛЮК Карина Евгеньевна,  
пгт Лиманское, Одесская обл.



## Я вибираю тверезе життя

У кого не питаю, кажуть:

«Алкоголь — це зло!»

Але навіщо ж, люди,

Ви вживаєте його?

Від пляшки з горілкою дуже смердить!

Невже вона вам «чмакотить»?

Невже, щоб гарний настрій мати,

Вино та пиво треба споживати?

Але ж людина, як народиться, не п'є!

Сміється, грається, росте.

Рука не тягнеться до склянки,

Нема похмілля в неї зранку.

Навчається у школі,

У спортивні ігри грає,

А про горілку навіть не згадає!

Але як тільки підросте,

Чомусь все навкруги стає не те!

Щось хочеться того, чого сама не знає.

І сенс життя в алкоголі шукати починає.

Так боляче дивитися на них,

Пропитих, немічних, брудних.

Адже життя яскраве і прекрасне,

І в голові без алкоголю завжди ясно.

Проблеми лише той перемагає,

Хто силу волі добру має!

І щоб не було важко пити покидати,

Для всіх одна порада — краще і не починати!

Якщо не хочеш опинитися в житті «на дні»,

Скажи сьогодні прямо: «Алкоголю — ні!»

ЧАЙКА Анна Сергіївна,  
м. Ровеньки, Луганська обл.



## Я выбираю трезвую жизнь

Трезвость — это довольно общее понятие, но оно имеет несколько значений: бывает трезвость тела, а бывает трезвость мыслей и души.

Трезвость тела — это когда человек просто не пьян от алкоголя или других вредных веществ. Трезвость мыслей и души — это когда ты чувствуешь себя счастливым, лёгким на подъём, когда рассуждаешь оптимистично и хочешь жить, и ловить каждое мгновение своей жизни.

Быть трезвым приятно и душой, и телом. Человек, который избавился от вредных привычек или от зависимости, смотрит на мир намного оптимистичнее, и это так прекрасно! Ведь теперь ему легче общаться с другими, легче находить в вещах и людях плюсы, положительные моменты, выгоду, пользу для себя и для других. Этими чувствами всегда хочется делиться с родными и близкими, и этим делать им приятно. Разве это не прекрасно? Думаю, каждый человек хочет быть не мухой в сетях паука, а бабочкой — свободной и яркой. Ведь на самом деле зависимый от алкоголя, наркотиков человек — просто пленник в сетях. А здоровый, трезвый человек живёт и выглядит ярко, как бабочка.

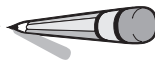
А задумывались ли эти люди над тем, сколько времени они теряют впустую из-за своей зависимости? Месяцы, годы, жизни... Ведь никто и никогда не хочет упустить свою жизнь, упустить своё время и свои возможности, но в силу некоторых обстоятельств люди делают неправильные выводы и принимают неправильное решение — алкоголь. Многие обстоятельства подталкивают людей начать пить или принимать наркотики, делая это, они просто не понимают, что портят жизнь себе и своим близким. Друзья забываются, семья отходит на второй план, главным в жизни становится «удовольствие», которое человек получает от алкоголя, сигарет или наркотиков.

«*Я не делал этого!*» — скажет, однажды проснувшись, алкоголик, увидев мёртвого человека рядом с собой, которого даже не помнит; «*Я умею летать!*» — скажет, летя с крыши дома, наркоман.

Я выбираю трезвую жизнь и хочу пожелать всем сделать правильный выбор, а тем, кто выбрал «неправильный путь», желаю переосмыслить свою жизнь и заменить «удовольствия», полученные

от алкоголя и наркотиков, на удовольствия, которые можно получить от семьи, друзей, природы и от окружающего мира, ведь во всём можно увидеть прекрасное!

КОЗЛОВСКАЯ Владислава Николаевна,  
г. Светловодск, Кировоградская обл.



## Я за трезвую жизнь

В последнее время я стала замечать, как же много людей в нетрезвом состоянии в нашем городе. Гуляя в парке, часто вижу, что подростки и люди постарше пьют прямо на улице. Мне кажется, что это неправильно. Чему нас учат старшие? Какой пример подають? Они против здоровой и трезвой жизни будущего поколения! Тысячи несовершеннолетних в Украине употребляют алкоголь, наркотики, табак.

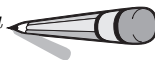
У людей, которые употребляют алкоголь, нарушается мышечная координация, речь становится невнятной, падает артериальное давление. Больше всего алкоголь вредит мозгу, разрушая его. Я думаю, что депутаты правильно поступили, внося закон о запрете распивания спиртного в общественных местах.

Я за трезвую жизнь!

Но почему же всё-таки мои ровесники так тянутся к этому яду? Что ищут? Возможно, кто-то ищет в этом наслаждение, кто-то — ответы на то, что мучит. Я хочу дать один совет: и мудрость, и развлечения может дать книга. Если бы книги умели кричать! Так хочется вместе с ними обратиться к своим сверстникам: *«Читайте! Читайте! В этом находите наслаждение, а не в алкогольном или наркотическом угаре».*

Мастерство, глубина мысли писателя настраивают нас на возвышенный лад, показывают высоты жизни. А высота должна быть прекрасной! Гоните прочь алкогольное зелье, наркотики! Окружите себя книгами, именно они помогут вам стать умными и добрыми людьми, помогут найти настоящих друзей!

ПАВЛЕНКО Анна Викторовна,  
г. Джанкой, АР Крым



## Пагубна спокуса

Восьмикласник Дмитрик був напрочуд слухняним і роботящим хлопцем. Його любили друзі, а рідні не могли натішитися своїм помічником. Одного вечора він повертався від тітки, у якої купували молоко. На тротуарі неподалік домівки стояла компанія старших хлопців, які голосно сміялися і збуджено щось обговорювали. Дмитрові здалося, що вони щасливі і почувуються дуже впевнено у житті, а йому так часто бракувало цих відчуттів. Лише коли підійшов ближче, помітив, що хлопці розпивали горілку, і тому, напевно, поводитися так шумно.

Коли Дмитро наблизився до веселої компанії, його раптом покликали:

— А ти не хочеш скуштувати? Чи боїшся без дозволу мами і кроку ступити? — хлопці зареготали, а Дмитро раптом розсердився:

— Якщо захочу, вип'ю і без маминої згоди. Компанія замовкла, лише найстарший хлопець, присвиснувши, почав наливати горілку у склянку. Він подав Дмитрові випивку і пильно дивився на нього.

Дмитро хильнув горілку і побрів додому. Спочатку він не відчув нічого, аж коли ліг на ліжко, то все у кімнаті раптом попливло. Хлопець підвівся, посидів, а потім заснув. Уранці його трохи мучило сумління, адже він надивився, скільки лиха завдає людям оковита.

Проте коли наступного вечора та ж компанія знову запропонувала випити, він не відмовився. А ще хильнув другу чарчину, третю... Потім усе в пам'яті стерлося. Отямився у лікарні, коло нього сиділа тітка, і очі в неї були налякані.

— Добре, що отямився, — не стала ляяти Дмитра. — І хто ж тебе змусив так напиться?

Дмитро хотів щось пояснити, мовляв, сам винен, ніхто його не примусив, але помітив, що тітка навіть не чекає його відповіді, а стривожено дивиться кудись за двері.

— Як вона? — запитала медсестру, що поспішала коридором.

— Трохи одлягло, не хвилюйтеся, усе обійдеться.

Дмитро не знав, про кого вони розмовляють, проте тривожне передчуття стисло серце. Адже мама давно хворіє, їй не можна хвилюватися сильно. Запитально глянув на тітку, але та не сказала нічого.

Лише коли лікар дозволив Дмитрові підвестися і встати з ліжка, тітка з докором промовила:

— У мами твоєї мало серце не зупинилося з переляку, коли тебе непритомного принесли хлопці додому. Адже ти у неї один, одна радість і надія. А ще й горе одне... — у тітки потекли сльози.

Дмитрові ще було зле, ще інколи кружляв світ довкола, але пекучий біль стис груди: він міг втратити неню через те, що не хотів постати перед тими хлопцями «слабаком». Могло статися непоправне. Хіба б зміг жити з таким докором сумління, з такою невимовною виною перед найріднішою у світі людиною? Адже у мами, окрім нього, і справді нікого нема. У тітки своя родина, свої турботи...

Дмитро раптом відчув, як щось сильне і тепле переповнило усе єство: він ніколи більше не поведеться на пропозицію випити, хай там кепкують з нього, нехай називають «слабаком». Він тільки тепер зрозумів, що справжня сила — не піддатися пагубній спокусі.

*ЯЦЬКО Юрій Вікторович,  
с. Кострина, Закарпатська обл.*



### **З горілкою жити — життя занепастити**

Дуже болісна проблема,  
Досить актуальна тема,  
Що з'явилась в Україні і псує наше життя —  
Це вживання алкоголю.  
Різні види цих «напоїв»  
П'ють і діти, і дорослі, і не мають каяття.

Знищує себе спільнота.  
Лле, як в пацу бегемота,  
Хто рюмаху, хто чарчину, а хто й запросто стакан.  
Хоч і «звеселяє» душу,  
Але розум нищить й сушить  
Цей непотріб алкогольний, просто кажучи «дурман».

Гине нація та й годі.  
Поклоняються цій моді.  
Випив — і ніщо не треба: ні робота, ні сім'я.  
Знову з друзями гульнули,  
Знову, як завжди, хильнули,  
І один одного хвалять, як зозуля солов'я.

Схаменіться, добрі люди,  
Хай ваш розум чистим буде.  
З'являться хороші друзі, їжа, одяг і взуття.  
Буде все у вас прекрасно,  
І, повірте, не напрасно  
Станете ви на стежину до тверезого життя!

Кинеш пити цю заразу —  
Сенс життя відчужеш зразу.  
Жити схочеш, як ніколи, бо раніш не розумів:  
Трезвість радість нам дарує,  
І воно, життя, вирує,  
Те життя, яке колись ти весь час у вині топив.

Смертність знизиться помітно,  
Справді так! Це очевидно,  
Вбивства, транспортні пригоди, інші явища такі:  
Розумово відсталі діти,  
Яких встигли народити,  
Ще не знаючи, для чого, алкоголіки-батьки.

Тож давайте всім суспільством  
Заклик зробимо зі змістом:  
*«Геть отруту алкогольну, тільки трезвість над усе!»*  
Стане краще нам всім жити,  
Сіяти добро, любов дарити,  
Тільки трезвість у державі щастя людям принесе!

АКУЛЕНКО Алла Михайлівна,  
с. Дробишів, Чернігівська обл.





## ЗМІСТ

Передмова .....	3
<b>4 клас .....</b>	<b>5</b>
Тверезий спосіб життя .....	5
Я вибираю тверезе життя .....	6
Тверезість — норма життя .....	7
Как бы нам жилось, если бы все жили трезво .....	8
Свобода от допингов .....	9
Що розповіла Берізка Дубу .....	10
Мы за трезвую жизнь! .....	12
Лист (казка-заклик) .....	13
<b>5 клас .....</b>	<b>14</b>
Меня зовут Сеитова Эльмаз .....	14
Тверезість — норма життя .....	14
Казкова історія .....	16
Хороші поради .....	17
Дуэль (казка) .....	18
Дія алкоголю .....	18
Як би нам жилося, якби всі жили тверезо .....	20
Дивний вечір .....	20
<b>6 клас .....</b>	<b>22</b>
Як би нам жилося, якби всі жили тверезо .....	22
Я обираю тверезе життя .....	23
Гіркі спогади .....	25
Що розповіла Берізка Дубу .....	26
Я обираю тверезе життя! .....	27
Ера тверезого життя .....	28
Что рассказала Берёзка Дубу .....	28
Моя мрія — дарувати радість .....	30
Моя сповідь .....	31
Казка вчить .....	32
Как бы нам жилось, если бы все жили трезво .....	33
Чарівна країна .....	34

<b>7 клас</b> .....	<b>35</b>
Ми обираєм тверезе життя .....	35
Дві доні, дві долі .....	36
Я вибираю тверезе життя .....	40
Моєму тату .....	41
Страшна таємниця гірської річки .....	42
Я вибираю тверезе життя .....	43
Я хочу жити! .....	44
Життя без алкоголю .....	46
Я обираю тверезе життя .....	47
<b>8 клас</b> .....	<b>48</b>
Щоденник невиплаканої сльози .....	48
Если бы все жили трезво?.. .....	49
Тверезі загадки .....	50
Маме в День мого рождення .....	51
Каяття .....	52
Як би нам жилось, якби всі жили трезво .....	53
Мисли матери о судьбе ребѣнка .....	56
Коли я виросту, то нізащо не буду пити .....	58
Повірте, життя варте того, щоб прожити його трезво! .....	60
Потрібно вибрати життя .....	62
Разве истина в вине?! (письмо маме) .....	63
Я вибираю тверезе життя .....	65
Я вибираю трезвую жизнь .....	66
Я за трезвую жизнь .....	67
Пагубна спокуса .....	68
З горілкою жити — життя заналастити .....	69



«Пам'ятайте завжди і візьміть за гасло:  
Тверезість життя — це здорово, прекрасно!»

*Вікторія Бардай, смт Сарата, Одеська обл.*

«Людина, яка веде нетверезе життя, не може побачити усю його красу і красу навколишнього світу. Перестаючи бути тверезими, люди багато чого втрачають»

*Влад Георгіца, с. Кам'янка, Хмельницька обл.*

«Жоден не став щасливим завдяки алкоголю»

*Марина Ващенко, м. Білопілля, Сумська обл.*

«Алкоголь несёт смерть! Смерть, которая не почувствуется сразу, а будет подкрадываться в течение нескольких лет... Нужно запретить рекламу алкоголя и исключить его из продажи в магазинах»

*Ольга Михайлова, м. Красноармійськ, Донецька обл.*

«Особисто я за тверезе життя. Мої батьки, родичі, знайомі не вживають алкоголь. Вони живуть благополучним життям»

*Анастасія Добей, смт Великий Березний, Закарпатська обл.*

«В ім'я благополуччя нашої нації, я звертаюся до кожної людини, до кожної родини: нехай стануть безалкогольними сімейні торжества, здоровий і активний відпочинок»

*Карина Кирноз, м. Білопілля, Сумська обл.*