

Слово надаємо дітям

*Літературний
конкурс*

«Ми за тверезе життя!»

Збірник кращих конкурсних робіт



*Ми за тверезе життя!
літературний конкурс*

2014

«МИ ЗА ТВЕРЕЗЕ ЖИТТЯ!»

Всеукраїнський громадський рух «Твереза Україна»
Київська міська організація товариства тверезості та здоров'я

Літературний конкурс
«Ми за тверезе життя!»

Збірник кращих конкурсних робіт
2014 року

Київ, 2014

УДК: 373/82-3

ББК: 51.204.0

Л-64

Л-64 Літературний конкурс «Ми за тверезе життя!» Збірник кращих конкурсних робіт 2014 року // Ред. Почекета О.А. — Київ, 2014. — 192 с.

До збірника увійшли вибрані творчі роботи учнів 1–11 класів та старших учасників з надісланих на Літературний конкурс «Ми за тверезе життя!» у 2013–14 навчальному році.

Видання може бути використане вихователями дитячих садків, класними керівниками, викладачами української, російської мови та основ здоров'я, а також батьками для домашнього читання. Воно 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.

© Всеукраїнський громадський рух «Твереза Україна», 2014

Офіційний сайт ВГР «Твереза Україна»: www.tvereza.info

Офіційний сайт конкурсу: www.tvereza.info/konkurs

Електронна пошта: ukraine@tvereza.info

Видання здійснено за фінансової підтримки

Дубіни Миколи Івановича та Почекети Анатолія Івановича

ПЕРЕДМОВА

У 2013–14 навчальному році Всеукраїнський громадський рух «Твереза Україна» спільно з Київською міською організацією товариства тверезості та здоров'я вже вдруге провели Літературний конкурс «Ми за тверезе життя!» Це — захід всеукраїнського рівня, метою якого є тверезницьке виховання молодого покоління, а також позитивний інформаційний вплив на суспільство. Центральними цінностями конкурсу є тверезість і тверезе життя.

Цього року завдяки підтримці багатьох обласних департаментів освіти, а також роботі регіональних координаторів тверезницького руху учасниками конкурсу стали мешканці 50 міст, 18 селищ міського типу та 143 сіл. Всього надійшло 560 робіт від 532 учасників з чотирнадцяти областей, міста Києва та Автономної республіки Крим.

Нелегко було членом журі визначити переможців серед такої кількості щирих, хороших творів! Ось узяти хоча б перший клас: є нескладні самостійні роботи, а є значно складніші, грамотні, написані, очевидно, з допомогою батьків. Після тривалих дискусій було прийнято рішення відзначити авторів і тих, й інших. Так у першому класі з'явилося два перших місця.

Надзвичайно цікаво читати оповідання, вірші та казки, написані дітьми. А що вже казати про старших школярів, які серйозно розмірковують про вибір між тверезим і нетверезим життям й аргументовано виражають свою тверезницьку позицію!

Спільними рисами багатьох творів також є визнання гостроти суспільної проблеми алкоголізації та відзначення переваг тверезого життя. Учасники конкурсу проявили знання широкого спектру наслідків вживання алкоголю: неодноразово згадувалися і погіршення здоров'я, і нещасні випадки, і злочинність. А скільки страждань зазнають діти, якщо хтось у сім'ї веде нетверезий спосіб життя...

Значна кількість учасників і широка географія конкурсу дають усі підстави сподіватися: тверезість посяде належне їй місце у державній системі виховання та навчання. Вихователі, вчителі, викладачі вищих навчальних закладів, а також батьки, які щиро бажають щастя і здоров'я своїм дітям, звернуть увагу на нехитрі, щирі роздуми молоді і підтримають її прагнення.

Отже, слово надаємо дітям.

Оргкомітет та журі конкурсу

Моя сім'я живе тверезо

Коли заходиш до магазинів, то часто бачиш, як багато місця на полицях займають алкогольні «напої»¹. А як багато реклами алкогольних «напоїв» по телевізору, на вулицях! Я вважаю, що це неправильно і дуже погано.

Моя сім'я за тверезий спосіб життя. Мої батьки не вживають алкоголь. Скільки всього цікавого можна зробити замість того, щоб сидіти і пити пиво! Ми їздимо до лісу, катаємось на велосипедах, разом дивимось мультфільми...

Дуже прикро бачити на вулицях п'яних батьків з дітьми. Я хочу, щоб всі люди задумались та не вживали алкоголю.

*Кашпур Семен Вадимович,
м. Прилуки, Чернігівська область*



Я обираю тверезе життя

Кожна людина мріє жити довго і щасливо. І це життя потрібно прожити тверезо. Чому? Бо алкоголь приносить велику шкоду людському організму. Від пиття алкогольних «напоїв» з'являються різні хвороби. Недаремно в народі говорять: «Хто горілку попиває, від горілки й помирає».

Люди завжди поважають тверезих, а п'яних засуджують. Якщо за кермом автомобіля п'яна людина, то може статися велика аварія. П'яні люди посеред білого дня можуть заснути на вулиці та замерзнути, якщо холодно.

Нещаслива та родина, у кого п'ють мама чи тато. Коли вони п'яні, то можуть зчинити сварку чи бійку. Всі гроші витрачаються на випивку. В такій родині лунає не сміх, а ллються гіркі сльози. Не пийте, люди, алкоголь!

Не пийте алкоголю,
Завдасть він вам лиш болю!
Алкоголь — біда велика,
Принесе багато лиха!


*Дерюга Маргарита Ігорівна,
с. Іванівка, Чернігівська область*



¹Алкоголь, або етиловий спирт — легкозаймиста, безбарвна рідина з характерним запахом, що належить до сильнодіючих наркотиків (ГОСТ 1982 р.). Це сильнодіюча мутагенна нейротропна протоплазматична отрута. Загальновживані терміни «спиртні напої», «алкогольні напої» є абсурдними і, більш того, шкідливими, оскільки приховують небезпеку наркотика. Написання слова «напій», вжитого щодо алкоголю, в лапках нагадуватиме про це.

Моя сім'я живе тверезо

Алкоголь — дуже шкодить здоров'ю людини. Я і моя сім'я проти вживання спиртного. Людина, яка п'є спиртне, часто лякає інших людей своєю поведінкою. Мої батьки завжди стараються вживати корисну їжу, для того, щоб ми всі були здорові. Мама навчає мене, що корисне, а що шкідливе. Тому я знаю точно, що спиртне — це дуже погано.


*Неїлик Вероніка Валеріївна,
с. Зелені Курилівці, Хмельницька область* 

Буде твереза вся Україна

Я вірю, що скоро буде твереза вся Україна. Ось як я собі це уявляю: нехай люди, які керують заводами алкогольних «напоїв», відкривають очі на світ, та побачать, що коїться на світі. Через їх «напої» страждають люди. Одні через їх «напої» болісно вмирають, інші хворіють, страждають алкоголізмом. І ось одного дня все ж таки очі у них розплющилися. Вони зазвичай не захотіли ламати свій бізнес, але серця в них так заколотило, що аж відказатися від цієї доброї справи було неможливо. Згодом розпродаж і виробництво алкоголю зникло. І що ж ви думаєте?

Через місяць Україна стала дуже активною, спортивною, життєрадісною країною. Звичайно місяць без алкоголю був нелегким, та люди кинули це лихе діло. А далі люди почали займатися спортом, мати довге життя. Країна стала охайніша, красивіша, бо люди зайнялися прибиранням сміття, садити рослини, кущі, дерева, дбайливіше, обережніше ставитися до водойм.

Ось так я це уявляю, і вірю, що це станеться.

*Радова Римма Олександрівна,
с. Молодіжне, Одеська область* 


Правда про алкоголь очима дитини

Алкоголь — це згубна звичка.
Хоч я ще і невеличка,
Але знаю все про те,
Як алкоголь життя псує.

Коли батько й мати п'ють,
Дітям грошей не дають,
В школу ні в чому їти
І в кіно їм не піти.

Донька й син — усе байдуже,
Бо горілки хочуть дуже.
Днями веселяться, п'ють,
Дітям спати не дають.

Я б хотіла, щоб на світі
не було таких дітей.
Зрозумійте, що горілка —
страшний ворог для людей!

*Голубова Христина Михайлівна,
с. Хотіївка, Чернігівська область* 

Моя сім'я живе тверезо

Я щаслива доня
У своїй сім'ї,
Мама й тато — крила
Це мої міцні.

Вчать вони любити
В житті кожну мить,
Що добре, що погано
Уміти розрізнити.

З татом я навчилась
Слухати слів, я,
Чути, як шепочуть
Золоті поля.

Обіймають частіше
Дідуся й бабусю,
Бо, насправді, ними
Я дуже горджуся.

А мама вчить любити
Метелика в садочку
І на лужку гуляти
В барвистому віночку.

Коли попросять пити
На підвіконні квіти,

То вчить мене матуся
Росою їх умити.

Лиш мама так уміє
Мене поцілувати:
І чубчик золотистий,
І носик конопатий.

Прогулянки до лісу
Ми робимо частенько,
Як берегти природу —
Вчать мене тато й ненька.

Радять мені, як жити
І як відпочивати,
І як шкідливим звичкам
«Ні!» у житті сказати.

Я обніму матусю,
До тата пригорнусь.
Бо з ними я, як квіточка,
До сонечка тягнусь.

І татове повчання
Я не згублю ніде:
— В житті, моя дитино,
Здоров'я — головне!

*Курденко Євгенія Сергіївна,
с. Красний Колядин, Чернігівська область*



Ми за майбутнє України

Сильна та гарна країна починається зі здорових людей. Для того щоб мати гарне здоров'я, треба займатися спортом і не вживати наркотичних засобів. Тютюн, наркотики, алкоголь — це все те, що руйнує нашу націю. А значить, руйнує нашу країну.

Я хочу бачити на вулицях людей щасливих від того, що вони живуть, а не від того, що вони в алкогольному сп'янінні. Я хочу бачити вулиці чистими, а не брудними від пляшок. Хочу жити в чистій Україні, хочу мати здорових друзів.

Україна — це я, ти, ми! Здорова Україна — це спортивна країна зі здоровими людьми.

Сильна Україна — це тверезі люди. Моя країна найкраща, тому я хочу, щоб вона була твереза, сильна, спортивна!

*Лисенко Єлизавета Василівна,
м. Щорс, Чернігівська область*



Моя сім'я живе тверезо

У свої сім років я ще не зовсім розумію, що означають такі слова, як тверезість та алкоголізм. Значення цих слів пояснили мені мої найрідніші люди — це батьки.

Мої тато і мама працюють у лікарні, і найперше, що вони розповіли, то це про хвороби та наслідки від вживання алкоголю, його шкідливість. Багато людей вживають алкоголь і не можуть позбавитись від цієї шкідливої звички. Є також багато сімей, де батьки п'ють. Такі сім'ї руйнуються, і від цього страждають діти. І тому існує такий мудрий вислів, як: «Твереза людина — щаслива сім'я». Я дуже рада за свою сім'ю тому, що ми ведемо здоровий спосіб життя. Мої батьки мене люблять, турбуються про мене і навчають. Вони завжди розказують та пояснюють мені, що шкідливо, а що корисно. І ці розповіді допомагають поступати правильно. Я дізналася про те, що людина — це найкраще творіння Бога. Ми можемо думати, розмовляти, радіти, співчувати. Але ще ми повинні робити добро і чинити правильно та розумно.

Тому дуже важливо, коли тверезе оточення та звички до тверезого життя закладені ще з дитинства. Ця тема є дуже важливим уроком у моєму житті. І за постановою батьків я свідомо обираю здоровий спосіб життя.

*Вус Мирослава Вадимівна,
с. Карпилівка, Рівненська область*



Я обираю тверезе життя

Чому, скажіть, в нас стіл святковий
Вже без горілки не буває?
Чому народ наш український
Без неї в свято не співає?
Яке росте в нас покоління,
Як з материнським молоком
Дитя смакує гіркотиння,
Бо в мами свято за столом?
А біля шкiл шинки будують,
І скрізь — недопалки й пляшки...
З речами цими не жартують,
Хто винний в цьому, чи ж батьки?
Тож відповіді на питання
Потрібно вже шукати,
Бо доведеться нашим дітям
За нас відповідати!

*Умеренкова Домініка Михайлівна,
с. Промінь, Волинська область*



Моя сім'я живе тверезо

Зразок для діток у сім'ї —
Це рідні мама й тато,
Де на святковому столі
Хліб вміють шанувати.

Бо ж всім відомо, що таке
Горілка оковита!
Недобре, біле та гірке,
Таке не можна пити.

Бо від такої гіркоти
Втрача розум людина,
Нема від цього доброти,
Коли бачить дитина.

У тій сім'ї, де зла нема,
Росте міцне коріння,
Тож знайте, дітки, що з добра —
Є й добре покоління.

Ви є майбутнє, ця земля —
То ваша Батьківщина,
Щаслива і міцна сім'я —
Це сила України!

*Умеренкова Домініка Михайлівна,
с. Промінь, Волинська область*



Як би нам жилось, як би всі жили тверезо

На нашій землі живе дуже багато чоловіків і жінок, які люблять випити. Коли не буде алкоголю, то не будуть розпадатись сім'ї. У домах не буде насилля. Діти будуть разом зі своїми батьками, а не в інтернатах.

А як би жилось добре, якби світ був тверезим!

Всім буде добре, коли дорослі будуть тверезі, а вони цього не розуміють. Було б менше помилок в житті людей, було б менше сварок між собою, було б менше бездомних дітей. Менше було б правопорушень на вулиці, в хаті.

Люди напідпитку занадто небезпечні для дітей.

При тверезому житті люди жили б набагато довше.

*Волкова Аліна Вадимівна,
с. Молодіжне, Одеська область*



Я обираю тверезе життя

Якщо будеш пити, з горілкою дружити,
То ти знаєш, як скінчиться це може?
На зомбівське лице твоє буде схоже!
А не будеш пити й курити — довго будеш жити!!!
Не куріть ви, люди! Дим буде повсюди,
Люди захворіють, тварини оніміють.

*Зінковська Надія Сергіївна,
с.мт Макарів, Київська область*



Він забирає любов (казка)

«Як хороше спати на м'якенькому килимі біля каміна, слухати, як Олина мама розповідає казки, і голосно муркотіти від дотику рук, що пахнуть молоком!» — роздумував Мурчик, ховаючись за ніжною ліжка.

Ще вчора так і було. А сьогодні до господарів прийшов якийсь чоловік, кажуть — давній приятель. Довго вони розмовляли, голосно сміялися, весело про щось згадували. Щоразу у склянках булькотів якийсь напій з дивним запахом, принесений гостем. Все було схоже на якесь святкування. Та раптом об стіну ударилася порожня пляшка, а затим почувся крик:

— Дай закусити, жінко!

Господиня заметушилася, а Оля, зіщулившись, стояла у куточку і спостерігала за чоловіками. Вона боялася залишати маму саму.

— Чого виричалася? Спати іди! — пролунало в сторону Олі. Дівчинка, плачучи, пішла у свою кімнату.

«Що ж це робиться з цими чоловіками? — не розумів Мурчик. — Ось я ляжу господареві на коліна, він погладить мене і зразу ж заспокоїться».

— Брись звідси, гидке створіння! — крикнув господар на такий невинний вчинок кошенятка. М'який сіренький клубочок покотився під ліжку.

— Це не батько так кривдить усіх, — заспокоювала Олю мама. — Це в ньому говорить Зелений Змій, який живе в чарці. Він затьмарює розум, позбавляє людину пам'яті і робить її жорстокою.

Кошенятко сиділо за ніжною ліжка, тремтіло і згадувало, як Оля з татом весело сміялися, запускаючи повітряного змія, як майстрували для ляльки ліжечко, а зимовими вечорами Оля засинала на великих батькових руках, слухаючи мамині казки...

«Поганий Змій! Нехай не приносять його в жодну оселю! Він забирає любов...»

*Щотчук Вікторія Михайлівна,
с. Угринь, Тернопільська область*



Казка про Шустрика

Наша пригода трапилась в одному звичайному лісі, що знаходиться неподалік від великого міста. Жили у ньому дружні веселі звірятка.

І ось одного теплого літнього дня вийшов на прогулянку маленький зайчик Шустрик. Він хотів, як завжди, погратись зі своїми друзями, але на галявині нікого не було. Мабуть, їх батьки покликали додому. Сумно було Шустрику, не знав він, чим зайнятись, а йому так хотілось повеселитись.


Йшов-йшов, аж бачить, під деревом люди сміття залишили, і згадав, коли спостерігав з-за кущів, що є у людей такий чарівний «напій», після якого усі танцюють, співають, веселяться. Вирішив зайчик і собі випити рештки того чарівного напою і повеселиться.

Випив... Спочатку наче й дійсно стало весело, і він вирішив пошукати своїх друзів. Іде-іде, аж бачить білочка, його подружка Вірочка, стрибає. Вирішив зайчик з нею пожартувати. Але всі його слова були для нього смішні, а для білочки образливі. Не стала Вірочка з ним довго розмовляти, сховалась у дупло. Посміявся з неї Шустрик і пішов далі.

Назустріч йому вовчик Надерибочок. Став Шустрик і його образити, геть забув, що від вовчика і «вхопити» можна. Не втерпів вовк образи від зайчика і вже хотів його ударити, аж раптом з-за дерева вистригнула Вірочка. Вона ще при зустрічі з зайцем зрозуміла, що з ним щось не те, і, як справжній товариш, вирішила прослідкувати за Шустриком, щоб він не потрапив у біду. Зупинила вона Надерибочка, пояснила, що зайчик, напевно, захворів. І вирішили вони разом допомогти товаришеві.

На допомогу нашій звірятка покликали батьків. А вже дорослі їм пояснили, що у тих пляшках, які залишають люди у лісі, не чарівний напій, а справжнісінька отрута, яка може не лише дружбу зруйнувати, але й життя.

Зайчика батьки напоїли цілющим чаєм із лісових трав, він попросив пробачення у своїх друзів і більше ніколи не пив з пляшок, які залишають люди після відпочинку у лісі.

*Дутова Валерія Дмитрівна,
сміт Ярмолинці, Хмельницька область* 

Моя сім'я живе тверезо

Мене звати Віка. Я живу в дружній і гарній сім'ї. У мене є тато, мама і сестричка Марійка.

У нашій сім'ї ніхто не вживає алкоголю. У деяких родинах спиртне п'ють на свята і просто без причини. Наші сімейні дозвілля і без горілки завжди проходять весело й цікаво. На кожне свято ми готуємо традиційні смачні страви, часто буваємо на природі, де тато звик розпалювати вогнище, готувати юшку, шашлик, граємося з м'ячиком, в інші рухливі

ігри. Святкові дні нашої сім'ї — незабутні. А ще я люблю зимові вечори, коли ми всі збираємося біля телевізора або за якимсь цікавим заняттям. Тоді я почувую себе щасливою.

А в будні я і мої рідні працюємо. Я стараюся гарно вчитися у школі, сестричка — у ліцеї, мама з татом є для нас прикладом у праці і поведінці.

Життя дуже гарне і без алкоголю чи наркотиків. Ці шкідливі звички призводять до хвороб чи навіть смерті, через них розпадаються сім'ї. Дорослих позбавляють батьківських прав, а дітей відправляють до інтернату. Я б нікому не побажала жити без ласки мами і тата.

А ще б я хотіла, щоб у нашій країні була суворою кара людям, що продають спиртне і наркотики підліткам. Вони ж — майбутнє нашої країни.

Збережімо нашу націю здоровою і щасливою!

*Приступа Вікторія Олегівна,
с. Стенжаричі, Волинська область*



Лісова пригода

В одному чарівному лісі жила особлива сім'я:
Складалася з трьох лисеняток, ще й тато і мама була.
Жили вони мирно і дружно в любові та шані завжди.
У домі було чепурненько і чисто, куди не гляди.

Та от одна особливість у їхній сім'ї була.
Вели вони всі здоровий, тверезий спосіб життя.
Не пили вони спиртного, займалися спортом увесь час.
І от одного ранку забрів у їх хатку Пегас.

Він був нетверезий і дуже поганий, він запах мав.
Побачивши всіх лисеняток, швидко додолу впав.
Але ніхто не злякався і геть не прогнав його,
А вимили й положили на ліжко спати його.

На ранок Пегас прокинувся і пити він дуже просив.
Лиси його напоїли, й нарешті набрався він сил.
Всі довго з ним говорили, повчали, давали поради,
Але не сварили, бо дуже любили усіх звірят.

Любов та йому й підказала, що треба змінити в собі,
На прикладі їхньому жити в тверезості й чистоті.
Любити спорт, фізкультуру і весь наш рідний край.
Живи під цим гаслом друже, завжди гарний настрої май!

*Широбокова Анжеліка Андріївна,
с. Кішовата, Київська область*



Казка про те, як би нам жилося, якби всі жили тверезо

Жили на світі король Алкоголь і королева Здоров'яночка. Жили вони у своєму містечку Розандія. Король дуже любив випивати спиртне і курити тютюн. Він змушував жителів у своєму містечку брати приклад з нього, і всі робили так, тому що боялися короля. А королева Здоров'яночка не любила все це робити і вела здоровий спосіб життя. Королева знала всіх жителів містечка Розандія і знала, що там були і такі люди, що брали приклад з неї. І Здоров'яночка захищала тих людей, які жили дуже погано. Королю набридло це, і він домовився з королевою зробити різні конкурси з однією умовою: той, хто програє, — той вижене свою команду назавжди. А команди вони вибрали ось так легко і просто — хто був за короля, випивав спиртне і курив тютюн, той і грав за команду короля, а всі інші — то команда королеви. Зі своїх команд король і королева вибрали суддів: суддя короля — Абиан, а королеви — Скарбиан. І грали король і королева чесно. Конкурси закінчилися, судді підраховали фішечки і виявилось, що королева перемогла. І королю потрібно було вигнати з містечка свою команду. Але добра королева залишила всіх, вони дуже раділи.

Королева з часом вчила короля і його друзів вести здоровий спосіб життя. Так король навчився добрих звичок від королеви Здоров'яночки. Погані звички покинув. До містечка Розандія приїжджали люди з добрими звичками. І в тому містечку зажили щасливо. Кожна сім'я ходила на природу, і вчили батьки своїх дітей вести здоровий спосіб життя.

Прикладом цього є наша сім'я. Бажаю всім вам найкращого життя без алкоголю!

*Інгульська Діана Олександрівна,
с. Кішова, Київська область*



Пригода рибки Цукерочки

В одному глибокому озері жила рибка Цукерочка. Вона була дуже допитливою і рухливою, хотіла дослідити все озерце, але батьки її не пускали.

Одного дня Цукерочка, не послухавши маму, попливла в далеку подорож. Спочатку було все добре. Вона познайомилася з тоненькими пліточками, прудкими карасиками та неповороткими равликами. Побачила багато цікавого.


Ось рибка запливла на інший бік озера, додому було так далеко... А навколо плавало сміття, порожні пляшки. Рибка побачила хвостик маленького Карасика і швидко попливла за ним. Те що вона побачила, дуже налякало її. Карасик підплив до своєї нірки-хатинки, а звідти вплив батько-карась, весь брудний і неохайно вдягнений. Він так

кричав і намагався вдарити свого синочка, ніби той був йому зовсім чужим. Потім з'явилася мама, якась дивна, вона хиталася в різні боки і навіть падала на дно озера, ніби тяжко хвора. Дивні карасі-батьки почали виганяти свого сина з дому, казали йому: «Без пляшки не приходь!» Маленький Карасик заплакав і швидко кудись поплив. Цукерочка обережно вирушила за ним. Вона побачила, як він купив у якогось вусатого сома пляшку і швидко поплив додому. Маленькій цікавій рибиці захотілося швидко повернутися до своїх батьків. Вона швидко замахала плавниками — і за декілька хвилин опинилася вдома.

Знервовані батьки чекали свою маленьку доню. Вона розповіла їм про побачене і запитала, що це за «пляшка» така, без якої карасиків не можна повертатися в хатинку? Тато насварив Цукерочку за те, що вона не послухалася і гуляла сама. Мама розповіла, що в пляшці знаходиться алкоголь. Це такий «напій», від якого батьки карасика втрачають розум. Таких рибок називають алкоголіками і виганяють на інший бік озера. Якщо вони не перестають пиячити — дітей в них забирають і відправляють до інтернату. Таке життя чекає й маленького Карасика. Батьки запевнили Цукерочку, що там йому буде жити краще ніж вдома.

Цукерочці було жаль малюка. Вона пообіцяла батькам, що ніколи не буде вживати алкоголю. Та подякувала батькам за те, що вони не вживають алкогольних «напоїв».

Більше Цукерочка з дому не втікала.

*Чевельча Марина Євгенівна,
м. Гребінка, Полтавська область* 


Будет трезвой вся Украина

Я знаю, какой вред приносит алкоголь организму человека. И не только здоровью, но и портятся отношения с друзьями, рождаются большие дети, люди становятся безразличными, ленивыми и абсолютно непривлекательными.

От алкоголя не только грязь, болезни, но и никакого будущего, ведь пьяный человек не может отвечать ни за свои поступки, ни принимать важных решений, ни проявлять истинных чувств. И очень хотелось бы, чтобы все просто понимали это и думали, как же от него избавиться.

Придумывают сложные пути избавления от «зелёного змия», а на самом деле — *не нужно его производить*. Эту проблему не надо откладывать. Не «возможно», а взять и объявить бойкот алкоголю. И должны это сделать все вместе и сразу.

И будет трезвой вся Украина!

*Горбунёв Александр Сергеевич,
г. Одесса* 

Будет трезвой вся Украина

Если хочешь быть нищим и бездомным, — пей!
Если хочешь быть больным и немощным, — пей!
Если хочешь всю жизнь прозябать в пьяном угаре, — пей!
Если хочешь иметь больных детей, — пей!
Если хочешь не иметь никакого будущего, — пей!

Я надеюсь, что большинство моих сверстников не захотят такой жизни, ведь от нас зависит будущее Украины.

И я хочу жить в трезвой семье, чтобы меня окружали добрые, заботливые родители. А когда я вырасту, хочу, чтобы рядом со мной были здравомыслящие, целеустремлённые товарищи, друзья, коллеги.

Мы можем добиться больших успехов для нашей страны. Я вижу будущее Украины красочным, наполненным открытий, со счастливыми семьями, в которых растут прекрасные дети. Где люди ходят в театры, на концерты. Взрослые с удовольствием ходят на работу и трудятся на благо Родины. В выходные дни семьи гуляют в красивейших парках, где царят чистота и комфорт. Летом отдыхают на прекрасных берегах Чёрного моря. Путешествуют по необъятным просторам нашей чудесной страны.

Я буду жить в трезвой Украине!

Моршнева Анастасия Алексеевна,

г. Одесса



Татко чудовий у мене є!

Татко чудовий у мене є.
Цінні поради мені він дає!
Спортом займатись татко полюбляє.
Алкогольних «напоїв» ніколи не вживає.
На велосипедах із татом катаємося,
Разом плаваємо, м'ячем граємося.
Усе любимо разом робити:
Щось ремонтувати й у ліс ходити.
Любимо матусі допомагати,
Удвох у шахи і шашки грати.
Я радий, що такого татка маю,
Що він ніколи алкоголю не вживає.
І я, як татко, буду все робити,
Й ніколи горілку не буду пити.
Бо хто горілку вживає,
Той родини ніколи не має.

Мінчук Олексій Андрійович,

м. Шепетівка, Хмельницька область



Хочу, щоб діти у щасті жили!

У мене є прекрасний дідусь
І дуже чудовий любий татусь!
Вони у всьому мені помагають.
І дуже, рідні, про мене всі дбають.
Татко й дідусь алкоголь не вживають,
Авторитет на роботі мають.
З ними у ліс відпочиваю.
В парку частенько з ними гуляю.
Мама й бабуся цьому лиш радіють:
В родині працювати й відпочивати вміють.
Дітям, у яких рідні алкоголь вживають,
Усім дуже щиро я співчуваю.
Хочу, щоб всі діти у щасті жили,
Щоб в них прекрасні родини були!

*Майданець-Ковальчук Віталій Романович,
м. Шепетівка, Хмельницька область*



Я обираю тверезе життя

Народна мудрість каже, що пиття не доведе до пуття. Я згодна з такою думкою, бо вона правдива. Скільки горя приносить оковита нам, дітям, коли п'ють рідні! Хочеться кричати на весь голос: «Люди, схаменіться, бо лихо вам буде!» Адже горілка перетворює людину на тварину.

Скільки дітей страждає, бо п'ють рідні тато й мама. Скільки сліз пролито жінками, бо п'ють їхні чоловіки, сини, брати. Я думаю, що із цих сліз утворилося б ціле море. Коли в селі багато п'яниць, то це завдає багато шкоди чесним людям. Старенькі люди кажуть, що хто вино любить, той себе губить. Я згодна з цим. У якій сім'ї п'ють, там сльози, там крик, плач. Народне мудрослів'я попереджає: «Де п'є чоловік — це півбіди, де п'є жінка — це вже велика біда».


Я на власні очі бачила таких жінок (хоч і третьокласниця). Діти в цих сім'ях обділені ласкою, добротою, ніжністю. Такій матері дитина не потрібна, бо весь день думає про те, де б знайти горілку.

Дорогі мами! Ми вас гаряче любимо і хочемо, щоб ви не дружили із цим злом, із цим дияволом у пляшці, і не перетворювалися на чудовиська.

Люди, невже вам не страшно? Не пийте вина, а живіть по-людськи, живіть красиво. «Жити красиво» — це коли тебе поважають люди, у тебе є вірні друзі. А п'яниць хто ж буде поважати? Навіть рідні діти таких горе-матерів цураються.


Як би нам жилося, якби всі жили тверезо? Всі були б щасливі: і діти, і батьки. У кожну сім'ю прийшло б сподіване щастя. Згинули б сльози, розпач, горе. Людство могло б досягти неймовірних успіхів, якби було більш тверезим.

Я — за здоровий спосіб життя. Згиньте із людських очей, вина, горілка, підступні вороги людства! Сенс життя — в праці на благо суспільства, а не у випивці. Працьовита, чесна, добра людина — вже щаслива.

*Лось Анастасія Андріївна,
с. Погорільці, Чернігівська область* 

Як би нам жилося, якби всі жили тверезо

Я вчора гуляла на вулиці
І побачила дивну картину:
Мама, тато, дитятко ішли,
Та чомусь поводитись дивно.
Коли ближче вони підійшли,
Зрозуміла, що нетверезі.
Мале хлопча весь час шарпали,
А воно — у брудній одежі.
У руках горе-тата були
Лиш цигарка і пляшка пива.
А навкруг квіти гарні цвіли.
Їм не бачити цього дива!
І не бачить малому хлопчині
Ані лісу, ні гір, ні моря.
Бо, на жаль, батьки його п'ють.
А для чого? Це ж горе! Горе!
Так шкода мені стало маля,
Що гукнула його до себе
І цукерку йому дала.
Хоча іншого йому треба!
Йому треба усміхнену маму
І долоні тата міцні,
Мале хоче бути потрібним
У тверезій, здоровій сім'ї.
Як би добре всім дітям жилося,
Якби всі тверезі були!
Скільки б сімей щасливо
В мирі, дружбі, добрі жили!

*Грудницька Оксана Миколаївна,
м. Кременець, Тернопільська область* 

Як нашкодив алкоголь

Настала красуня осінь. Ліс заграв кольоровою веселкою. Найбільша лісова галявина була у особливо гарному вбранні, адже саме тут відкривалася Лісова школа.

Всі звірята з нетерпінням чекали 1 вересня — День Знань. Вовчик, Зайчик і Їжачок поспішали до школи на перший святковий урок. В усіх були гарненькі ранці, в яких лежали барвисті зошити та підручники.

Раптом назустріч вийшов Лис. Він був старшим за звірят, але не хотів навчатися і тому весь вільний час гуляв, бешкетував, а іноді ображав менших.

— Куди це ви поспішаєте? — запитав хитрий Лис.

— У нас сьогодні свято! — відповіли йому малята.

— Свято треба обов'язково відмітити, — сказав Лис і показав пляшку вина, що виглядала в нього з кишені.

Зайчик і Їжачок відмовилися пити, і швиденько побігли до школи. А Вовчик, який був дуже допитливим і цікавим до всього нового, погодився «відмітити» свято. Лис налив йому першому. Зробивши два ковтки, Вовчик відчув, як у нього закрутилася голова і стало погано. Ніякого святкового настрою він не відчув. Йому було зле — він ліг під кущем ліщини та й заснув. Лис кинув сп'янілого малюка і побіг шукати своїх друзів...

Вовчик прокинувся від дзвінких голосів звірят, які поверталися зі школи. Вони весело розповідали про свої уроки та чудове свято. Вовчик відчув сором за свій вчинок. Йому було боляче за те, що свято, на яке він так чекав, пройшло повз нього. І він дав собі обіцянку, що ніколи більше не вживатиме алкоголь.

*Куцєвол Діана Ігорівна,
м. Гребінка, Полтавська область*



День народження Гусака (казка)

Мама п'ятирічних Сергійка та Оксанки Тетяна Іванівна працювала допізна, тож коли приходила додому, малята вже солодко спали. Нелегко їй було самій піднімати на ноги двійнят та їхню п'ятнадцятирічну сестричку Оленку. Добре, що Оленка у всьому допомагала матері: готувала їсти, прибирала в домі, відводила сестричку й братика в дитсадок і забирала звідти. А щовечора, вкладаючи спати, розповідала їм казочки, які складала сама. От і зараз малята, повечерявши та почистивши зуби, зручно вместилися на ліжечку, слухають розповідь сестрички...

Жив собі на світі Гусак, і було в нього багато друзів. Якось вирішив він відсвяткувати свій день народження. Запросив подружжя Свиней, Півня з Куркою, а також самотню красуню Гуску, яка йому дуже подобалась. Гусак усіх пригощав зерном, кукурудзою та хлібом. З «напоїв»

була самогонка, а ще звичайна чиста вода з Узруївського джерела. Самотня Гуска веселилася від душі, жартувала, проголошувала тости, і всі гості щиро сміялися з її вигадок. А що красуня після кожної своєї промови не забувала ковтнути хмільного напою, то досить скоро язик у неї почав запалітатися, жарти ставали все непристойнішими, а поведінка — розв'язною.

Гості спочатку мовчали, ніяково переглядалися, потім почали уникати її. Та від захмелілої грубіянки не так просто відчепитися. Гості попросили господаря, щоб той відправив Гуску додому, а він уже й сам жалкував, що запросив її.

По дорозі додому зустріла Гуска свою подругу з сусіднього подвір'я. Одразу пригадала, що та обіцяла на вихідних сходити разом до озера. Гуска прийшла вчасно і марно чекала подругу майже годину. До того часу Гуску зовсім розвезло, тож вона з усього розгону накинулася на подругу. На подвір'ї почалася справжня бійка. Багато хто з мешканців почав підбадьорювати свою сусідку, деякі співчували, але ніхто не заступився за бідолаху. Пір'я летіло на всі боки, вітер розносив його по всьому двору. Навіть собака, який сидів у будці, виліз із неї й зацікавлено спостерігав за тим, що відбувається. Від Гуски так тхнуло, що аж квіти почали в'янути. Врешті вона вибилася із сил, відпустила свою подругу та й попленталася додому, ледве пересуваючи лапи.

Уранці промінь сонця розбудив Гуску. Вона спочатку відкрила одне око, потім друге і з жахом побачила своє відображення в калюжі, біля якої й заснула. Голова пішла обертом. Учорашню красуню важко було впізнати — одне око заплакло, дзьоб розпух, а на тлуді бовтається шматками пір'я. Голова розколювалася, у роті пересохло, хотілося пити. Напившись води, вона почала згадувати, що відбувалося напередодні. Пам'ятала, як прийшла на день народження, а далі — нічого. До обіду сиділа в холодочку під деревом і нікуди не виходила.

Коли сонце почало припікати, сусідські гуси йшли до озера. Бідолаха одразу ж пригадала все. Соромно їй стало. Попленталася за всіма, наздогнала свою подругу та попросила в неї пробачення.

І хоч після того випадку Гуска ніколи не пила нічого, крім води, ще довго їй услід насмішкувато гел'готіли сусіди-гуси, презирливо хрюкали свині й осудливо кудкудакали кури, згадуючи її ганебну поведінку в гостях у Гусака. До речі, він відтоді не звертав на красуню найменшої уваги.

— Бідна Гуска, вона ж зовсім самотня, ніхто її не любить, — сумно сказала Оксанка, дослухавши казочку.

— Сама винна, — мовив Сергійко, насупившись. — Не треба було пити горілки.

— Так то ж день народження був, усі гуляли, веселилися, — продовжувала захищати нещасну Гуску Оксанка.

— Але ж ніхто не напився, крім неї, — наполягав на своєму хлопчик. — Тому й сміялися всі, як позавчора з тієї тітки з синім носом, що танцювала під магазином.

Оксанка пригадала ту п'яну розкудлану тітку й захотіла. А Сергійко вів далі, як дорослий:

— Тобі смішно, а в тої тітки, люди казали, четверо дітей. А батько їхній помер, говорили, що замерз п'яний. І навіщо люди п'ють горілку? Я, коли виросту, і крапельки в рот не візьму.

— Я теж, — впевнено мовила Оксанка і додала:

— Добре, що наша мама не п'є.

Двійнята вже солодко спали, а Оленка сиділа, сумно схиливши голову. По щоці пливла тиха сльоза. Дівчинка знову переживала жахіття чотирирічної давності: мама п'яна спить біля порогу, тато з чемоданом у руці збирається йти геть, відштовхує від себе Оленку, що вчепилася йому в рукав пальто, а в колісці на весь голос кричить двоє немовлят.

«Проклята горілка. Чому люди не можуть жити тверезо? Навіщо так калічать своє життя? Якби ж усі люди жили тверезо...», — гірко думала дівчинка.

*Решетова Катерина Олександрівна,
с. Чайкине, Чернігівська область*



Моя сім'я живе тверезо

Веселе променисте сонечко вмилося холодною рососою і поплило над землею. Воно проганяло нічний морок і усміхалося до землі ніжно-ніжно. Небо скинуло чорну шаль з золотими зірками і почало світлішати. А від щедрого сонечка розливалось лагідне тепло.

Від пташиного співу і світла з вікна прокинувся Дмитрик. У його голівці враз промайнула думка: «А де ж матуся? Чи повернулася вона до хати після вечірньої пригоди?» Його міркування перебили якісь дивні звуки. Хлопчик підвівся з ліжечка, подивився на свої синці та збиті коліна і почимчикував туди, звідки линуло незнайоме звучання. Він підійшов до кімнати, де зазвичай спали мама і тато. Тихенько прочинив двері. На ліжку у брудних штанях і сорочці голосно хропів тато. Мама поруч не було. Отже, не повернулася додому, а, мабуть, пішла в інший кінець села до бабусі. Хлопчик підійшов до ліжка і погукав:

— Тату! Тату! Вставай! Я хочу їсти!

Чоловік повернувся, щось пробелькотів і знову голосно захропів. Дмитрик згадав учорашні події. Батько повернувся з роботи знову п'яним. Зарплатні не було. Мама запитала про гроші, а у відповідь полетіли стусани. Він хотів захистити матусю, але теж отримав від батька. Зчинилася бійка, лунали лайливі слова, татко знову лупцював маму, а вона, обезсилена, вхопила дитя і вибігла на вулицю. Що було далі, дитина пригадати не змогла.

Дмитрик попрумував на кухню. Зібрав зі столу порожні пляшки і викинув їх у смітник. На столі були недопалки та залишки їжі. Він усе поприбирав, увімкнув електрочайник, зробив кілька бутербродів. Поставив на столі дві чашки і хотів уже наливати чай, коли до кухні

зайшов тато. Вигляд у нього був кепський: волосся стирчало у різні боки, неголена щетина, брудні руки та одяг.

— Татусю, вмивайся і одягайся. Я приготував нам сніданок. Нумо підемо до мами. Мабуть, вони з бабусею хвилюються за нас.

Чоловікові стало дуже соромно перед маленьким сином. Він запитав себе: чому ж п'є, чому б'є кохану дружину, чому горілка стала головною у його нікчемному житті?

Враз ніби пелена злетіла з його очей, і він вирішив усе змінити. Соромно стало за те, що глузують з нього, викрикують погані слова, на роботі не поважають. Важко буде виправитись, але він спробує.

Зайшов до ванної кімнати, довго стояв під душем, поголився, почистив зуби, одягнув чисту сорочку, штани. Вийшов і, поглянувши на синочка, промовив:

— Дмитре, пробач мені. У всьому винен зелений змій, відсьогодні я обіцяю змінитися, не буду пиячити, відремонтую крани, полагоджу східці, допомагатиму мамі по господарству, обов'язково з тобою гулятиму. Зараз ми поснідаємо і разом повернемо нашу маму.

На обличчі хлопчика з'явилась щира усмішка. Вони пішли до бабусі, де на них уже чекала мама. Втрюх повернулися додому.

З того часу в їхній сім'ї панує любов та злагода. Тато часто дарує мамі квіти, а малого синочка частує солодощами. Незабаром у їхній сім'ї з'явиться маленька дівчинка. Дмитрик уже й ім'я придумав для своєї сестрички — Любов.

*Петрик Юлія Олександрівна,
м. Кременець, Тернопільська область*




Я обираю тверезе життя

Я обираю тверезе життя тому, що хочу бути здоровою, повноцінною, розумною людиною, яка б жила в тверезій державі. Тверезість — це знак людської культури, поваги до старших і молодших, одним словом, поваги до себе. Коли людина тверезо мислить, вона має тверезий глузд, гарне бачення навколишнього світу.

Моя сім'я живе тверезим життям. Вони сліdkують за собою, за своєю поведінкою. І живуть тверезо, як повинен жити кожен громадянин, кожна культурна, вихована людина. Твереза сім'я — це тверезе суспільство.

Якби всі жили тверезо, ми б зараз не мали такої держави, в якій гинуть молоді розумні люди. Не було б такої брехні, яка зараза заповонила всю Україну. Ми б були неймовірно розумні і щасливі, як суспільство, як нація, як одна єдина сім'я — держава, держава, яка мала б чим похвалитися, що показати, чим гордитися. Тверезість сім'ї породжує тверезість великої суверенної держави.


Україна буде тверезою тільки за тверезості людського духу, думки, мови, співчуття. Тому ми повинні бути тверезими свого слова і діла, що б допомогло нам збудувати тверезу єдину сім'ю і державу.

*Дячинський Іван Ігорович,
м. Борщів, Тернопільська область* 

Буде твереза вся Україна!

Україна — це велика квітуча країна, в якій є все: фабрики, заводи, родючі поля і мудрі працюючі люди. Але ні для кого не секрет, що в наш час переважна більшість молоді вживає алкоголь, і це є суттєвою проблемою. Ми не задумуємось про шкідливість алкоголю не тільки для країни, але і для кожної людини, яка вживає його. По-перше, — це велика шкода для здоров'я, по-друге, така людина не потрібна для суспільства, вона вважається неповноцінною.

Я хочу, щоб наша нація, нація українців, була сильною, розумною, здоровою, тверезою. Тому що наш працюючий народ, наша країна, Україна, того варті!

*Свяшук Аліна Юріївна,
м. Борщів, Тернопільська область* 

Пишуть учні 5 класів

Вірш «Я обираю тверезе життя»

Я обираю тверезе життя,
Я хочу мати тверезую долю.
Я хочу відчутти свої почуття,
А не почуття алкоголю.
Ковтнув раз, ковтнув і другий —
Тобі вже не зупинитись,
Але у мене цього не буде!
Ніколи не буду пити!
Хоч крапля маленька, та назавжди спіймає
Стальними ланцюгами,
Мотузкою довгою зав'яже,
Але до мене не дістане.
Не буду в житті я ніколи пити,
Ніколи в руки пляшку пива не візьму.
Я хочу завжди тверезо жити!
По дорозі алкоголю я не піду!

*Комісар Поліна Геннадіївна,
с. Будо-Вороб'ївська, Чернігівська область*



Як би нам жилося, якби всі жили тверезо

Я гадаю, що всі б жили добре і щасливо. В сім'ях був би лад і порядок, ніхто б не сварився. Треба цінувати своє життя, воно дається лише один раз. Не було б на Україні вбивств і крадіжок.

А ще, коли б люди жили тверезо, вони б допомагали один одному. На мою думку, Україна була б однією сім'єю. Я вважаю, що на Україні жило б більше людей, ніж зараз, тому що більшість людей вмирає з вини цього алкоголю.

Нам би жилося гарно, якби всі жили тверезо.

*Купрієнко Діана Романівна,
с. Будо-Вороб'ївська, Чернігівська область*




Я обираю тверезе життя

На землі є багато людей, які вживають спиртні «напої». А це небезпечно. Я ж хочу, щоб алкоголь ніхто не виробляв і щоб його не вживали. Тому що він є дуже шкідливою звичкою.

Алкоголізм починається з першої чарки. Найчастіше її випивають в юні літа. Такі люди передають поганий приклад іншим. А потім і вони починають вживати алкоголь. Так відбувається «спиртний кругообіг».

Алкоголь належить до групи наркотиків. Найбільше він впливає на головний мозок. Коли людина вживає його, то втрачає самоконтроль. У такому стані може зробити будь-що. Понад 90% людей почали вживати алкоголь у віці 15 років, а деякі навіть раніше.

Тому я не лише не хочу вживати алкоголь, а й закликаю продавців, щоб вони не продавали спиртні «напої» дітям.

Басалко Ольга Романівна,
с. Велика Яблунька, Волинська область 

Я обираю тверезе життя

Сім'ї віддурався — з горілкою обвінчався!
(Народна мудрість)

Я — п'ятикласник. Незважаючи на мій малий вік, я сміливо можу стверджувати, що обираю тверезе життя. Переконали мене в цьому мої батьки, які також так вважають, а ще події, які відбувалися в сім'ї моєї двюрідної сестри.

Оленка на кілька років старша від мене. Та чомусь вона завжди сумтна, коли приходить її тато додому. Мені дивно, чому так, адже я свого татка чекаю з нетерпінням з роботи, а вона свого — боїться...

Одного разу, перебуваючи в гостях у сестрички, я побачив, як її батько прийшов з роботи п'яний. Він став чіплятися до тьоті Тані, зав'язалася сварка — і дядько Діма став бити мою тітку. Я дуже злякався, тому що ніколи такого не бачив. А як перелякалась Оленка! Вона стала сильно плакати, впала на коліна і почала просити в Бога, щоб її тато не пив горілки та не знущався з них. Я не знаю, від чого плакав я. Чи то від страху, чи від того, що мені стало дуже шкода свою сестру, та вже тоді я вирішив, що мої майбутні діти ніколи не відчують те, що відчувала Оленка.

На другий день, коли дядько протверезів, тьотя Таня на нього сварилась, толкувала, що алкоголь згубно діє на всі органи і системи людського організму, приводить до різкого скорочення життя, що токсична дія алкоголю впливає на мозок, виражається в порушенні психічних функцій, особливо згубно впливає на печінку, серце, шлунок, легені, та найбільше від нього потерпає психічне здоров'я родини, в якій живе алкоголік. Говорила, що вона і Оленка дуже важко переживають п'янки дядька, і вони його покинуть, якщо він не візьметься за розум.

Сестричка знову стала плакати, адже вона любила свого татка, незважаючи на те, що він алкоголік. Оленка не хотіла покидати його, бо розуміла, що він може померти, якщо його не лікувати, тому що алкоголізм — це хвороба, про це їй розповідала вчителька на уроці з основ здоров'я.

Згодом тьотя Таня розповіла мамі про те, що відбувається в їхній сім'ї. Мої батьки забрали мене додому, щоб я не бачив того жаху. Та в мене були двоякі відчуття: я радів, що мої мама й тато не п'ють горілки, проте мені було дуже боляче лишати Оленку саму.

Через деякий час мамі зателефонувала тітка та, плачучи, сказала, що не змогла впоратись із зеленим змієм, якому все більше довірився дядько Діма. Він його і погубив. Дядько замерз п'яний, коли йшов додому.

Тьотя Таня з сестрою переїхали до нас в село. Коли я побачив Оленку — вона була засмучена. Я розумів, що сестричка сумує за своїм татом. Моя родина постійно підтримувала та допомагала тьоті Тані з Оленкою. Та я більш ніж впевнений, що їм не знадобилась би наша допомога, якби не горілка...

Навесні, граючись біля ставу, я з сестрою присяглись, що ми обираємо тверезий спосіб життя!

*Кушнір Микола Васильович,
с. Чорна, Хмельницька область*



Таточку, не пий!

В хаті бійка, п'яний тато.
Я сиджу під ліжком.
Закінчилось звично свято...
Спершу випив трішки —
За здоров'я! Ніби й справді
Від пиття горілки
Видужають інваліди...
Боляче і гірко
Розуміти, що дитинство
Вкрадене у мене,
Бо у хаті — справжнє свинство
І нудьга зелена...
Тато з дітьми не пограє,
Не піде гуляти,
Прийде п'яний — і волає!
Краще б влігся спати...

Звична схованка — під ліжком,
З лялькою тут граю:
Заколишу, поцілую,
Пісню заспіваю:
«Люлі-люлі, моя кицю!
Виросту велика,
Оберу нам не п'яницю —
Тата й чоловіка.
Буде він мене любити,
Квіти дарувати,
Разом по гостях ходити,
Маму шанувати».
Як я хочу обійняти
Рідного татуса!
Прошу слізко: «Кидай пити!
Я тебе боюся...»

*Севастьянова Яна Михайлівна,
с. Гута-Яцьковецька, Хмельницька область*



Тверезий спосіб життя

Всі люди дуже різні, у кожного своє особисте життя зі своїми планами, проблемами та захопленнями. Але у всіх спільне бажання — кожна людина хоче бути щасливою. Та щастя для кожного різне, в залежності від виховання, оточення, умов життя.

На сьогодні не є таємницею те, що дуже багато людей знаходить своє «щастя» у чарці. Адже алкоголь знімає всякі «гальма». У стані сп'яніння людина перебуває в іншому вимірі, де проблеми відсутні, де існує тільки ілюзія щастя. Саме ця ілюзія завдає величезної шкоди, як і тій людині, що вживає алкоголь, так і оточуючим, сім'ї. З часом ця людина втрачає все — роботу, сім'ю, друзів, а найстрашніше — саму себе. Бо алкоголь згубно діє на весь організм, руйнує інтелект. Що далі чекає цю людину? Хіба для цього вона народилась на світ?

Я ще дитина, живу щасливо і безтурботно. Дякую Богу, в моїй сім'ї відсутня біда алкоголізму, і щиро співчуваю тим, кого це торкнулося. І на весь світ хочу кричати: «Я за тверезий спосіб життя! Люди! Схаменіться, огляніться, навколо стільки прекрасного! Ловіть „кайф“ від кожного сходу і заходу сонця, від щасливих моментів та незабутніх вражень, від спілкування, від можливості бути поряд зі своїми рідними та друзями, від шансу тішитись життям в усіх його великих проявах та дрібницях!»

*Тимочко Аліна Іванівна,
м. Чортків, Тернопільська область*



Я за тверезий спосіб життя

Я за тверезий спосіб життя,
Мама твереза — здорове дитя,
Тако тверезий — дружня сім'я.
Я за тверезий спосіб життя!

Пиво й горілка ведуть в небуття:
П'яний водій — ДТП, каяття...
П'яні батьки — це лайки, побиття.
Я за тверезий спосіб життя!

Діти, дорослі, батьки, вчителі,
«Змію зеленому» скажемо: «Ні!»
Хай про це знає кожне дитя:
Ми за тверезий спосіб життя!

*Щука Дарія Андрійівна,
м. Шепетівка, Хмельницька область*



Мої доповнення

Нещодавно в одній з газет була висунута пропозиція: почати рішучу боротьбу з алкоголем. «Треба, — писала газета, — на кожній пляшці зі спиртним виразно друкувати, яку шкоду воно приносить. Нехай люди знають, що вони купують». Подібна газетна пропозиція, звичайно, викликала цілу дискусію. Дехто, з непитущих, її підтримав; дехто з тих, які постійно вживають спиртне, тільки посміхнувся, а дехто з працівників лікєро-горілчаної промисловості навіть висловив своє категоричне незадоволення.

Щодо мене, то мені ця пропозиція сподобалась. Пора, давно пора пояснити людям, скільки лиха несе в собі кожен ковток оковитої. Нехай той, хто купив спиртне, здригається від страху, прочитавши напис на пляшці. У мене навіть є деякі доповнення до цієї пропозиції...

Перш за все — ніяких яскравих малюнків на етикетках. Усе чорного кольору з білим черепом посередині. Ескіз для цього можна взяти з будь-якої трансформаторної будки. Сам вхід у крамницю, де продають алкоголь, повинен нагадувати ворота на міське кладовище. Боязко знявши капелюха, покупець відчиняє двері саркофага... тобто крамниці... Розмова покупця з продавцем відбувається, приміром, так:

Покупець. Мир та покій дому вашому.

Продавець. Вічна тобі пам'ять, самогубцю. Тобі що треба, нещасний?.. Яку хочеш отруту?

Покупець. Мені б... тої... як її... «На березових бруньках».

Продавець. Бач, чого захотів! Нема у нас зараз ніякої «На березових бруньках»! Тепер все по-іншому зветься. Ось, будь-ласка, горілка: «Цироз печінки» і «Порок серця». Коньяк «Гіпертонія» і «Склероз». Лікер «Прощай, здоров'я»...

Покупець. Годі! Як же це розуміти, пане продавець?

Продавець. А так... У нас зараз що купуєш, те й матимеш.

Покупець. А ця «Гіпертонія» у вас... як... міцна?

Продавець. А ви тільки міцні «напої» споживаєте?

Покупець. Тільки міцні.

Продавець. Тоді надвечір заходьте. Нам обіцяли два ящики «Інфаркту» привезти. Дуже міцна горілка.

Покупець. Ні, ні! «Інфаркту» мені не треба! У мене ще діти малі. Я з «Гіпертонії» почну.

Бере покупець пляшку та, опустивши голову, йде додому під звуки траурного маршу...

Ефектно? Гадаю, що так.

Звичайно, я не стверджую, що мої доповнення охоплюють усе, що з цим пов'язано. Я навіть упевнена, що дехто побажає мене поправити, доповнити... Що ж, будь ласка. Як то кажуть, у подібних випадках дискусія, панове, продовжується!

*Стецюк Ангеліна Анатоліївна,
м. Любомль, Волинська область*



Ми за тверезе життя!

Запорука успішного життя — це здоров'я. Здоров'я — це безцінний дар, який потрібно оберігати.

Щоб цей скарб зберегти, потрібно дотримуватись правил гігієни, займатися спортом, бути життєрадісним тощо.

Як це — дотримуватись правил гігієни? Треба чистити зуби двічі на день, вдягати чистий одяг, бути охайним, приймати душ або ванну щодня. Таких прикладів ще багато.

Якими видами спорту можна займатись? Для дівчат підійдуть різні види танців. Наприклад, сучасні, бальні, народні. Для хлопців вигадали рухливий спорт — футбол. Для всіх дітей підійдуть екстремальні види спорту, але на заняттях ними дітлахи мають бути під наглядом дорослих. Баскетбол, волейбол, піонербол тощо.

А як бути життєрадісним? Потрібно радіти життю кожної миті, навіть коли тобі дуже погано. Яскравим прикладом є дівчинка Поліанна з повісті Елеонор Портер «Поліанна».

А тепер хочу розповісти про те, як я бережу здоров'я. Щовихідних катаюся із татом на велосипеді. Взимку катаюся на сноуборді. Також відвідую гурток спортивно-бальних танців. Здоров'я можна зберегти за допомогою стриманості, вихованості та впевненості. Саме ці три риси не дадуть Вам вживати наркотики, алкоголь та стримають від куріння. Це три дуже шкідливі для здоров'я звички.

Отже, бережімо цей безцінний дар, займаймося спортом і не залишаймо місця для шкідливих звичок.

*Ковальчук Вікторія,
м. Київ*



Я обираю тверезе життя!

Я, учень п'ятого класу, обираю тверезе життя. В нашому закладі учням пропагують здоровий спосіб життя. Життя без наркотиків, алкоголю, тютюну. На жаль, ми бачимо інше. На свята обов'язково на столі стоїть пляшка горілки, вина або шампанського.

І ми всі знаємо, що алкоголь руйнує сім'ї, є основною причиною деградації людини і суспільства. Кожна людина має право отримувати правдиву інформацію про шкоду алкоголю і робити свідомий вибір на користь тверезого і здорового способу життя. Адже «життя — найвища цінність». І людина повинна жити повноцінно, отримувати тільки позитив.

А які емоції приносить алкоголь? Ми є свідками того, що люди, які вживають алкоголь, мають сім'ї, роботу, друзів, і це все вони втрачають, а основне — життя...

Я на власні очі часто спостерігаю за сім'єю, яка живе недалеко від нас. Мама мені розповідала, що ця сім'я спочатку вела здоровий спосіб

життя. Вони мали чимале господарство, обробляли землю, виховували дітей і були у повазі сусідів, односельчан.

Але через деякий час все змінилось в гіршу сторону. Батьки почали заглядати до чарки, господарство занепало, а головне, що діти почали із них брати приклад. І уявіть таку ситуацію, коли йдучи до школи, на дорозі зустрічаєш даних сусідів і їх дітей уже в нетверезому стані, а їм ще жити, будувати своє життя і створювати власні сім'ї. Мені, правду кажучи, їх стає шкода, тому що вони у своєму житті, окрім чарки, нічого не бачать і не знають. Їхні діти не відчули батьківського тепла і материнської любові, а лише вульгарні слова і холод із батьківського боку, постійні гуляння до ранку, які закінчуються розгоном — і ось вся радість життя.

Дивлячись на це все, я запитую себе, чи буде колись наше суспільство жити «тверезо». Сказати важко. Але одне я знаю, що коли виросту, ніколи, нізащо не буду пити, і це буде для мене нормою!

*Сосновчик Богдан Олегович,
с. Верхів, Рівненська область*



Я обираю тверезе життя

Коли я виросту, то не буду вживати спиртних «напоїв», тому що вони приносять шкоду не тільки собі, але й іншим. Я неодноразово бачила на вулиці або по телебаченню людей у стані алкогольного сп'яніння, вони б'ють вітрини магазинів, спричиняють сутички, конфлікти у сім'ї. Багато людей страждають через них.

А от тверезі люди такого не зробили б ніколи. Вони поведуть себе виховано на вулиці та в сім'ї. Дехто думає, що алкоголь це не наркотик, але насправді це не так. Алкоголь — це ворог нашого організму.

Почати вживати алкоголь легко, а от відмовитися від нього дуже важко, тому треба відразу думати: їти кривою короткою доріжкою алкоголю або рівенькою, світлою дорогою довгого здорового життя, де тебе оточують найкращі друзі та рідні.

Тверезе життя — це одна з найкращих якостей людини. У тверезої людини є сім'я, робота, друзі — у неї є все. Якби всі люди на землі відмовилися від поганих звичок, то цей світ перетворився б на рай. Чи не цього хочуть люди? Звісно ж, так вони хочуть, але, напевне, ще мине дуже багато часу, поки вони знайдуть у собі силу волі та ворота раю відкриються.

Я обираю тверезий спосіб життя! Я хочу жити довго і щасливо без шкідливих звичок, а ще я буду переконувати інших людей вести тверезий спосіб життя.

Закликаю всіх! Любімо себе та оточуючих нас людей!

*Сосновчик Ангеліна Миколаївна,
с. Верхів, Рівненська область*



Спасибі, мамо...

Спасибі, мамо, ненечко рідненька,
За те, що ти дала мені життя,
За те, що ти не піла й не палила,
Щоб я завжди здоровою була.

Як боляче дивитися на діток,
Які хворіють тільки через те,
Що їхні мама й тато задля втіхи
Вживали часто зілля те міцне.

Послухай, мамо, знаю я напевно:
Не буду пити я ту воду вогняну.
Не хочу я життя прожити даремно,
А краще я сім'ю створю міцну.

Я хочу, щоби ти гордилась мною,
Моїми успіхами, вдачами в житті.
І пам'ятай, що завжди я з тобою,
І всім, що маю, я завдячую тобі.

*Романова Катерина Олександрівна,
м. Деражня, Хмельницька область*



Моя сім'я живе тверезо!

На славій нашій Україні
Споконвіків ведеться,
Що за найменшої нагоди
За чарку всяк береться.

Невже традицію ось цю
Не зможем ми забути?
Невже не хочеться усім
Здоровим і щасливим бути?

Наприклад, у моїй сім'ї
Всі про здоров'я дбають,
А про шкідливі звички ті
Миттєво забувають.

Звичайно ж, краще час провести
З сім'єю на природі,

А не піддатися спокусі,
Віддати честь сумнівній моді.

З дитинства всім потрібно пам'ятати:
Життя дається тільки раз.
І щоб його не змарнувати,
Уважно слухай мій наказ!

Ти батьків візьми за руку,
Поведи їх в тихий гай.
Не роби дурного кроку,
І часу марно не гай.

Всі свої шкідливі звички
Ти забудь скоріше,
І повір, на світі жити
Стане веселіше.

*Романова Катерина Олександрівна,
м. Деражня, Хмельницька область*



Буде твереза вся Україна!

«Алкоголь набагато більше заподіює горя,
ніж радості всьому людству, хоча його
і вживають задля радості»

Іван Павлов.

Дійсно, у сучасному суспільстві люди зовсім не задумуються про свій спосіб життя. Вони вживають алкоголь, не знаючи, якими можуть бути наслідки. Ця проблема найпоширеніша серед українців. Адже з кожною склянкою організм людини стає слабкішим, а систематичне вживання спиртних «напоїв» у кінці кінців призводить до смерті. Яка ж ситуація в нашій рідній Україні?

По-перше, за останні десять років кількість людей, що знаходяться в залежності від алкогольних «напоїв», зросла вдвічі. Це говорить про те, що такі «напої» все більше і більше з'являються на прилавках магазинів і стають більш доступними для підлітків. За сумними даними, Україна посідає перше місце у світі за рівнем дитячого алкоголізму. Часте вживання алкоголю негативно впливає на психіку школяра, не говорячи вже про стан здоров'я та фізичний розвиток. При цьому затримується не тільки мислення, але і втрачаються вже розвиненні здібності.

По-друге, невже знаходитись у стані алкогольного сп'яніння краще, ніж дивитися на світ тверезими очима? Адже алкоголь — це наркотик: спробувавши одного разу, ти не зможеш утриматися наступного. Здоров'я й твереза людина спроможна досягти великих успіхів у майбутній професії, та й в житті. Вона постійно хоче здобути щось нове. Така людина займається не тільки фізичним, але й духовним розвитком.

Отже, весь народ України повинен задуматися про своє щасливе майбутнє. Яким саме ми хочемо його бачити? Все залежить тільки від самої людини. Зробивши правильний вибір, ми покращимо подальше життя наступного покоління. Задумайтесь про здоров'я своїх майбутніх дітей!

Давайте почнемо з себе. Давайте скажемо «Ні» алкоголю в нашій рідній домівці — Україні, почнемо тверезо дивитись на наш чудовий світ. Тільки тоді ми будемо жити в культурному середовищі, про яке мріють всі люди, де письменники складають прекрасні вірші, а художники малюють віртуозні картини.

*Католіченко Тетяна Миколаївна,
м. Котовськ, Одеська область*



Хай буде життя тверезим

Немає біди страшніше у світі,
Ніж алкоголь, що вбиває людину.
Руйнуються сім'ї та плачуть діти,
Затьмарює розум в святкову днину.

Чиєсь життя молоде загине,
Не треба сім'я, не потрібна робота,
Ніщо вже не цікавить людину,
Лише про горілку її турбота.

Навколо багато хорошого є,
Буяє весна, на порозі вже літо.
Так не zakresлюй життя своє,
Хай буде воно тверезим і світлим!

*Роцина Вікторія Миколаївна,
м. Чернігів*



Буде твереза вся Україна

Я обираю тверезе життя —
Радість і сміх хай лунає.
Кожна людина і кожне дитя
Хай це завжди пам'ятає.
Кожна сім'я хай не знає біди,
Негаразди хай всі оминають.
Вся Україна, і хай всі світи
Добре про це пам'ятають.
Я обираю тверезе життя,
І всіх закликаю до ясного дня.
Будемо жити і процвітати,
Біди щоб ніякої більше не мати.

*Журба Мирослава Володимирівна,
с. Велика Осниця, Волинська область*



За тверезу Україну

Йде реклама алкоголю по усіх каналах.
Комуś треба, щоб країна алкогольна стала,
Щоб в політику не лізли, не мітингували
І на алкоголь останні гроші витрачали.
Всім розкажуть у рекламі, як вживать горілку
І чим краще закусити «Дар» чи «Перепілку».
Скільки ж бід від алкоголю! Він здоров'я нищить.
Той, хто пив його без міри, вже на кладовищі.
От якби ж то вся країна та жила б тверезо,
Замість клятої горілки сік пила з берези.
Розум би не пропивали ті дурні пияки,
Під парканом не валялись, як оті собаки.
При живих батьках не було б стільки би сиріток,
Не жило би по притулках стільки бідних дітей.
І діди не пропивали б правнуків печінки,
І не бив би п'яний татко ні дітей, ні жінку.
Ще на вулицях не було б стільки безпритульних,
І хати не пропивали б, і жили б культурно.
Я вважаю, якби люди алкоголь не пили,
То були би здоровіші й щасливіше жили.

*Степанчук Олександра,
учасниця гуртка «Молода надія», м. Житомир*



Бувальщина

У баби Ганни був онук — хороший слухняний хлопчик, а ще дуже допитливий. Все йому знати хотілося. Про те розпитає, те помацає, а те й на смак спробує. Одного разу встромив палець у домашнє вино. Обережно облизав. Мабуть, сподобалось, бо зробив це ще раз. Бабуся насварила.

А з часом стала старенька помічати, що Михайлик (так звали хлопчика) крадькома від усіх до бутля з вином підходить та відпиває потрохи. Це жінку насторожило, і вирішила вона поговорити з онуком. Довго думала, як же пояснити дитині, що пристрасть до алкоголю — найзгубніша звичка. А ще важливо було зробити це так, щоб на все життя науку запам'ятав.

Підбрала слухний момент і повела онука на прогулянку. Дорогою помітила травинку, попросила, щоб Михайлик зірвав її. Хлопчик зробив це без усяких зусиль. Далі на пляху їм трапився деревій. І його сказала вирвати бабуся. Але це далось хлопчині важко.

— А тепер кущик подолай, — хитрувато примружилась старенька.

Онук напружив усі сили і витягнув з землі кущик.

— Ну а зараз подивимось, чи справишся ти з деревом.

Коли хлопець обхопив міцно стовбур, то зрозумів, що сили у нього не вистачить.

— Ось так, сину, буває і з поганою звичкою. Коли вона ще молода, її легко викоринити. А коли вже зацуплена, то ой як важко позбутися. *Алкоголізм починається з першої краплі пива, вина, яка потрапляє на уста, а потім поступово знищує тіло людини, травмує душу того, хто хворий, і душі тих, хто з ним поряд.* Подумай, Михайлику, нащо я розповідаю тобі про це.

Бабуся більше нічого не говорила, і хлопчик притих. Будемо сподіватися, що зрозумів мудре повчання старенької.

*Цизь Сергій Євгенович,
с. Хмелівка, Волинська область*



Я обираю тверезе життя

Одного чудового вихідного дня я і моя бабуся вирушили до кафе трохи відпочити, поласувати смачненьким, подивитися на людей і показати себе.

Сонце стояло високо, день був теплий і чудовий. Йдучи вулицею, ми насолоджувалися прогулянкою. Навколо нас снували люди — одні поспішали, інші, мабуть, теж прогулювались; одні йшли мовчки, інші перемовлялись про щось. Ми теж з бабусею стиха розмовляли, я розповідала їй про своїх друзів, школу, оцінки, які я отримала за тиждень, що виробляють хлопці на уроках і перервах, тобто про все, що цікавило мене і не дуже мою бабуся, але вона уважно слухала, іноді докірливо

хитала головою, іноді схвально посміхалася. Ось так, поступово, ми приближались до кафе. І тут мою увагу привернула дивна пара людей: дівчинка моїх років і жінка в інвалідному візочку.

— Бабусю, дивися... Цікаво хто вони, я їх раніше не бачила, — сіпнула я бабусю за рукав.

Бабуся поглянула. Дівчинка нахилилася в цей час над жінкою і дбайливо поправила щось, потім глянула на мене і посміхнулася. Бабуся заспішила до них.

— Доброго дня Марійко! Як ваші справи?

Вас так давно я не бачила. Де ви зараз? — привітно і щиро лунав голос моєї бабусі. Я, нічого не розуміючи, стояла поряд, — а бабуся продовжувала:

— А це, я так розумію, Надійка. Яка ж ти доросла стала!

— Доброго дня, Валентино Степанівно, ми ось приїхали в гості до сестри. Зараз ми проживаємо в іншому селі, в моєї мами, — відповіла жінка.

Вона була дуже гарною: розкішне біляве волосся спадало на плечі хвилями, але обличчя трохи бліде і очі — вони вражали: великі, сині і сумні-сумні, аж бездонні від отого суму. Дівчинка була дуже схожа на жінку, але в її очах сяяли іскри щастя. І це все ще більше мене дивувало. Бабуся ще трохи поговорила з ними про життя, попрощалась, і ми пішли.

До кафе ми йшли мовчки, бабуся про щось думала, а я ніяк не могла викинути з голови цю дивну пару: маму і доньку, таких схожих і таких різних.

Нарешті я не витримала і запитала:

— Хто вони?

— Ти про що?

— Про жінку і дівчинку. Це мама дівчинки? Що з нею трапилось? Вона такого ж віку як моя мама, — тороторила я.

— Так, це Марійка — мама Надійки, — відповіла сумно бабуся і продовжила. — Давай зйдемо в кафе, і я тобі все розповім.

...Марія проживала в нашому будинку разом зі своєю сім'єю. Гарно вчилась в школі, була відмінницею. Всі пророкували їй прекрасне майбутнє. Після закінчення школи вступила до інституту.

Все, здавалось, було добре. Дівчинка познайомилась з молодим чоловіком. Бари, нічні клуби, ресторани — вона поступово привчилась до алкоголю. Почала пропускати заняття, часто була напідпитку, з інституту її вигнали. Батьки були в розпачі, але вдіяти нічого не могли. Ні вмовляння, ні прохання не допомагали. Коли почали сварити, не випускати з дому — вона втекла, її шукали, але знайти не могли. От що робить алкоголь з людиною. Через деякий час Марійка повернулася з маленькою Надійкою на руках.

Батьки сподівались, що донька допоможе відвернути Марію від пагубної звички, але марно. Марію все більше і більше затягував алкоголь в свої тенета. Вона змарніла, десь пропадала цілими днями,

додому поверталася одурманеною алкоголем. Надійка росла без маминого догляду і любові, а коли мама поверталась додому, то крики і бійка супроводжували життя дівчини. Так тривало декілька років.

Коли Надійці виповнилось п'ять років, з Марійкою трапилась біда. Того дня Марія, взявши Надійку з собою, пішла в гості до друзів. Додому вона не повернулася. Її батьки дуже хвилювались. На вулиці зима в розпалі, замети в коліно, мороз, а їх немає. Де вони? Я бачила їх хвилювання — як ходять, шукають...

Марійку знайшли прохожі. Вони побачили, як маленька дівчинка, прикладаючи неймовірні зусилля, падаючи, щось тягне...

Маму і доньку доправили в лікарню. Лікарі встановили діагноз: сильне отруєння алкоголем і відмороження обох кінцівок ніг. Після одужання батьки переїхали до села, забравши доньку з онукою...

Ось таку історію почула я з вуст своєї бабусі. Як страшно, коли зупинитися допомагає лише трагедія. Мені стало зрозуміло, чого в дівчинки були щасливі очі: вона врятувала свою маму. Надійка щаслива тим, що вони разом: мама поряд.

В цей день я зрозуміла:

Алкоголь — хвороба, яка затягує поступово, знищує життя людини, руйнує життя рідних.

Бережіть своє життя, не руйнуйте його, як Марія!

*Іванова Вероніка Олегівна,
с.мт Великодоминське, Одеська область*



Ми за тверезе життя

Була собі така країна, яка звалася Сонцеграй. Так її назвали тому, що там завжди світило сонечко, птахи вили гнізда, квіти радували людей, урожай завжди був щедрим, а люди — міцними та дужими. Могли коня підняти. Сонцеграйці були надзвичайно дружелюбними, допомагали одне одному.

Якось потрапив до країни чужинець. Будинок у нього вирізнявся від інших: був темним, недоглянутим, ледве стояв. Вирішили люди познайомитись із сусідом. Пішов один чоловік до похмурого будинку, постукав в двері — відчинив йому згорблений, брудний дідусь, від якого несло важким духом. Сіли вони за стіл. Дідусь запропонував «чудовий напій», який назвав алкоголем. Чоловік ніколи не чув про таке, тому вирішив спробувати. Ковтнув — і неначе енергія додалася. Та тільки голова запаморочилася. Запитав чоловік, чи не дасть дідусь йому пляшку алкоголю. Дідусь і подарував сусідові пляшечку.

З тих пір стали ходити люди до дідуса за «чудодійним напоєм». А дід уже не дарував «напій», а продавав його за чималенькі гроші. Через певний час сонцеграйці стали згорбленими, слабкими, з жовтими нездоровими зубами. Вони втратили інтерес до життя, не дбали про своє господарство, а їхні родини зубожіли.

Якраз у цей час проїжджав правитель країни. Побачивши занедбані поля, нездорових людей, він вирішив розібратися, у чому ж причина таких змін у поведінці та зовнішності мешканців. Зайшов цар і собі до нового жителя країни. І йому запропонував нечупарний, лукавий дід «чудесний напій» — алкоголь. А цар уже давно чув про хмільне зілля.

І зрозумів правитель, що коли з'явився чужинець і його «напій», почали хворіти сонцеграйці. Відмовився цар від напою, а жителеві сказав, щоб той терміново покинув його чудесну країну. Адже ласий до збагачення дід ледь не споганив цілу націю!

У людей закінчився «напій» — і вони знову стали міцними й здоровими. А цар на radoшах улаштував гучне свято. А жителі відтоді ніколи не вживали алкоголю і жили аж двісті років.

Цю історію передавали вони із покоління в покоління. Так дійшла вона і до мене, а я розповіла вам.

*Борисова Катерина Олександрівна,
м. Черкаси*



Буде твереза вся Україна!

У житті кожної української родини є приємні й неприємні моменти. Про один з таких моментів я хочу розповісти.

Одного весняного дня я за дорученням мами пішов по хліб у наш магазин і зіткнувся з татом знайомого хлопчика. Видовище було неприємне, тому що чоловік був п'яний, голосно лявся, хитався і намагався зачепити перехожих. На зауваження продавців він не реагував.

У цей момент я подумав: «Як же важко буде його сім'ї заспокоїти цього бунтівника!» І зрозумів, чому знайомий хлопчик так часто буває сумний і мовчазний.

Дорослі, які вживають спиртні «напої», не розуміють, як переживає їхня дитина, як буває соромно за таких батьків.

Я щасливий тому, що в мене дружня сім'я, у якій немає місця алкоголю, де тато й мама люблять нас.

Я дуже хочу, щоб у всіх родинах України панувала лише любов і доброта, щоб батьки посміхалися своїм дітям. А ось «напоєм», які дурманять розум і руйнують розум, скажімо «ні!»

Дуже хочеться звернутися до всієї України й українців:

«Дорогі співвітчизники! Будь ласка, не вживайте наркотики та спиртні „напої“! Ми, діти, виступаємо за здоровий спосіб життя і за тверезу націю!»

*Чеканов Дмитро Іванович,
м. Северодонецьк, Луганська область*



Я обираю тверезе життя

По снігу — босоніге дівчатко,
Навздогін — п'яний татко,
По ніжному личку — сльози,
Ніженьки бояться морозу,
Тріпоче злякане серденько,
Втікає дівчинка хутенько,
Ночує на холоді під тином
Голодна, перелякана дитина.
І завтра, і щодня — та ж картина
Засмучена мама, бідна сиротина.
Горілка, гомін, п'яний спів,
Нечиста сила п'яних слів,
Піде світами дівчатко,
А страхом услід — п'яний татко...

Розбиті родини, діти-сироти, безхатченки — все це трагічні наслідки п'яних застіль, алкогольної залежності та пристрасті до міцних «напоїв». Більшість злочинів, страшного криміналу скоєні в стані афекту алкогольного сп'яніння. Жахливі ДТП — наслідок неадекватної поведінки нетверезих водіїв, халатність яких забирає немало людських життів. Алкоголь руйнує все: втрачаються моральні та релігійні цінності, повністю деградує суспільство, виростають хворі діти, ламаються опори повноцінної держави. І все починається так банально — з невеликої чарочки гіркої рідини, на дні котрої причаївся підступний зелений змії.

Кінцівка — тюремні нари, інвалідне крісло, не одна скалічена і знівечена людська доля. Тому нам слід придивитися і задуматися: а чи варто починати? Адже скільки лиха принесе миттєве оманливе задоволення! За допомогою алкоголю не вирішуються проблеми, це помилкове судження, горілкою горя не заллеш, навпаки — з'являється ще більше невирішених ситуацій, ще тяжче страждають від цього оточуючі, сім'я, діти. Я особисто, в силу вказаних причин, обираю тверезе повноцінне життя, адже і Бог навчає нас не пити вина, від якого розпушта і злі помисли, все найгірше і найстрашніше. І я спостерігаю, як деградують п'яниці, залишаються самотніми, нікому непотрібними. П'яні люди вульгарні, неадекватні, злі. Тому мені зовсім не хочеться бути такою, посміховиськом перед всіма, залежною від погані звички. І закликаю та благаю всіх: будьмо тверезі! Тоді будемо і щасливими, і в достатку, і в злагоді. Матимемо тоді здорову державу і надійне, міцне прийдешнє покоління. Тверезий спосіб життя — шлях до добробуту, запорука спокою та миру. Будьмо ж тверезими!!!

*Козаченко Софія Володимирівна,
с. Карпилівка, Рівненська область*



Алкоголь — це біда!

Жив на світі їжачок,
Гарну мав родину:
Двійко милих діточок,
Красуню-дружину.

У робочі дні навчав
Грамоти у школі.
А весь вільний час проводив
У родиннім колі.

Та прийшло зненацька горе
У дружню родину:
Почав батько-їжачок
Заглядати в чарчину.

Друзі, випивка, гора
Порожніх пляшок,
Геть забув про все їжак,
Про сім'ю, діток.

Ранок він розпочинав
Не у світлій школі,
А із склянкою в руках
У поганім колі.

Гірко плакала дружина,
І діти просили.
Бо його п'яні дебoші
Терпіти несила.

Не лунає сміх у хаті,
Лиш сум і чекання,
Коли батько в дім заїде,
Звечора чи зрання.

Так тривало б безкінечно,
Якби не подія:
Мудра лікарка-сова
Вселила надію.

Захворів їжак-п'яниця,
Несила вже й пити.
Все болить: печінка, шлунок
Почав сльози лити.

І тоді мудра сова
Сказала відверто:
— Не залишиш пить, їжак, —
Можеш і померти.

Ти вбиваєш своє тіло
Гірким алкоголем,
Ти «частуєш» своїх діток,
Не добром, а бодем.

Море сліз лила дружина:
— Вмів залізти у багно,
Йй вилізти із нього
треба вміти...

Засоромився їжак.
І поклявся родині,
Що не візьме алкоголю
До рота віднині.

І зажила вся сім'я
Дружно й щасливо.
Як ви думаєте всі,
Може, сталось диво?

Сила волі і бажання
Зберегти родину!
І не згадувати більше
Ті чорні днини.

Як я хочу, щоб усі
Сколихнулись люди,
Алкоголь — це вірна смерть
Зло від нього буде.

Хай тверезо заживе
Вся наша країна,
Веселиться і радіє
Кожная дитина.

Хай лунає в небеса
Лиш веселий сміх.
Пам'ятайте завжди, люди,
Алкоголь — це гріх!

*Чупак Віталій Ігорович,
с. Лосяч, Тернопільська область*



Пишуть учні 6 класів

Я обираю тверезе життя

Я обираю тверезе життя,
Бо чарка маленька, а скільки там всього:
Біль, жорстокість, кінець, небуття.
Хіба ж ми живемо для цього?

Я обираю тверезе життя,
Бо у спиртному тонуть всі мрії.
Змій цей зелений вбиває каяття,
Стирає усі він надії.

Я обираю тверезе життя,
Сповнене радості, кольорів веселкових,
Любові, надії, зустрічей нових...
Я обираю тверезе життя!

*Городничка Тетяна Леонідівна,
м. Щорс, Чернігівська область*



Бережи своє життя!

Знають діти всі на світі:
Гіршого нема нічого,
Ніж наркотики, куріння
Та горілка — ворог всього.

Знищить це усю сім'ю —
Батька, дітей, неньку,
Перетворить життя всіх
У пекло швиденько.

Що для України зло? —
Коли співається село,

Коли вмирають від горілки діти,
І всі перестають радіти.

Якщо, мій друже, дурень ти,
Якщо собі ти ворог,
То шлях тобі відкритий:
Пізнати алкогольний морок.

Але на світі жити краще,
І є тут інші зваби.
Життя прекрасне! То навіщо
Його втрачати так покvapно?

*Боднар Юлія Ярославівна,
с. Бичківці, Тернопільська область*



Я — за тверезу Україну!

Мені болить, коли маленькі діти
На мене дивляться голодними очима.
Їхні батьки кидають вкотре пити...
Їм не підходить вже звання «Людина»...

Бо все людське вони в вині втопили,
Про інше думати вже їм несила.
А діти? Діти в чому ж винні?
Дівча маленьке хліба попросило...

Це все вона, отая оковита,
Калічить душі молодих людей.
Як страшно в цім жорстокім світі жити,
Хмільні дорослі не соромляться дітей...

А уявіть, як би жилося нам,
Коли б спиртне одного дня десь зникло?!
Більш не було б голодних тих дітей,
Наше суспільство завдяки цьому розквітло б!

Дорослі, вдумайтесь! Хіба це нереально?
Наш світ у квітах (не в вині!) втопити.
Де сім'ї забезпечені матеріально —
В такій країні я хотіла б жити!

Хотіла б, щоб жили ми всі тверезо,
Дітям подарували щастя незабутнє.
Давайте, українці, об'єднаймося!
Твереза Україна — це майбутнє!

*Нікітток Ярослава Вадимівна,
с. Головлі, Хмельницька область*



Ми за тверезий спосіб життя

Нічого немає в світі дорожчого для людини, ніж її сім'я. Любов рідних людей особливо потрібна у скрутні хвилини або у хворобі. Вона надає сили подолати невдачі чи відчай. Тепле, привітне слово батьків потрібне завжди: як дитині, так і дорослому сину чи дочці.

Та ось моєму товаришу Петрику немає з ким поділитись своїми радощами чи невдачами. Його батьки забули про сина: на першому місці у них чарка. У сім'ї постійні сварки, п'яні гульбища. А як хочеться хлопчикові сімейного тепла, батьківської ласки, спокою у сім'ї. Часто Петрик своїми болями ділиться зі мною.

За нашими городами простягнувся невеличкий гайок. Це переважно молоденькі дерева та кущі. Ми часто з Петриком ходимо сюди, де він розкриває мені таємниці свого гіркого життя. Місце тут тихе, затишне.

Збираються тут і компанії молоді. Кидається в очі сміття, особливо поїд кущами порожні пляшки від спиртного. Таке видовисько і псує всю красу природи.

Посеред так званої «краси» стоїть одинока берізка. Вона почула гірку розповідь Петрика про його безрадісне життя і розкрила нам ще одну сумну історію.

Одного вечора під берізку прийшла заплакана Оля. Недалеко в кущах вона і заночувала. Це захмеліла мати побила і вигнала її з дому. Два дні просиділа дівчинка в кущах. Лише на третій день знесилена Олю знайшли сусіди. Її відвезли в лікарню, де медичні працівники потурбувались про Олине здоров'я.

Сумно затріпотіла білокока берізка своїми листочками і запитала: «Чому п'ють батьки, а розплачуються діти?» Ми з товаришем поклялися вести тверезий спосіб життя. Єдиним свідком нашої клятви була одинока берізка.

*Демчак Ярослав Дмитрович,
с. Гуштин, Тернопільська область*



Якщо оберемо тверезе життя

Друзі мої, життя в нас єдине.
Собі посвятити і Україні
Ми зможемо кращі свої почуття,
Якщо оберемо тверезе життя.

У світ нас виводять батько і ненька.
Тож не забудьмо колись ми стареньких.
Дасть Бог, в нас не буде за них каяття,
Якщо оберемо тверезе життя.

У вірі живій, у колі родини,
У радості чути лепет дитини,
Прийдемо в щасливе для всіх майбуття,
Якщо оберемо тверезе життя.

Нині потрібно для блага держави
Трудитись щоденно чесно і славно.
І творчої праці прийде визнання,
Якщо оберемо тверезе життя.

Друзі мої, життя в нас єдине.
Собі посвятити і Україні
Ми зможемо кращі свої почуття,
Якщо оберемо тверезе життя.

*Свистун Алла Олегівна,
с. Улашківці, Тернопільська область*



Я обираю тверезе життя

Пензлик виводить штрихи на плакаті.
Вмочаю його в колір жовтий — багатий.
Червоним малою я дах у будинку,
Ось вийшла форемна² й охайна хатинка.

Зеленим саджаю я сад на подвір'ї,
Ростити дерева слід всім за повір'ям.
Блакитним водиця тече біля хати.
Ще стільки з уяви слід намалювати!

Плакат закінчила, поставила збоку...
Зберу усі сили — і яюсь, крок за кроком,
Досяжні для мене всі стануть картинки:
Машини, сім'я, робота, будинки.

Я йтиму до цілі, працюючи плідно.
Навчанням плекатиму розум свій гідно.
Займаючись спортом — бадьорити тіло.
Звертаюсь до Бога — душа щоб горіла.

Усе це я зможу зробити тверезо.
З свідомістю чистою, наче кришталь,
Минаючи хмільні і хибні тези,
Накину на алкоголь чорну вуаль.

*Мазур Діана Олександрівна,
м. Шепетівка, Хмельницька область*



Ми за тверезе життя!

Я здригаюсь від жаху, коли чую від знайомої дівчинки: «Ми з мамою не ночували цієї ночі вдома, бо тато прийшов п'яний, а в такому стані він дуже неспокійний. Я не змогла підготувати всі домашні завдання».

Мені страшно це чути, бо моя сім'я живе тверезо, і в мене склалася думка, що твереза людина — це ідеальна людина, тому що має світлі думки, чисті почуття, відкрите серце, повагу та любов до ближнього.

Яюсь довелось витирати сльози подружці, бо вона важко пережила сварку мами з нетверезим батьком.

З телебачення знаю, що п'ють і жінки... Мати з тверезим розумом ніколи не залишить напризволяще свою дитину, не доведе її до голодного виснаження, не викине безпомічну крихітку на смітник.

Так, жіночий алкоголізм в Україні — не диво. Але чомусь частіше переконуювати в необхідності тверезого способу життя доводиться хлопців, чоловіків. Можливо, тому, що саме на них повинна лягати велика

²Форемний — правильний; складний.

відповідальність за сім'ю, а хлопці потрапляють під вплив негативних друзів чи «друзька», або ж ламаються під тягарем якихось життєвих негараздів.

Але я вважаю, що на долю жінок в житті випадає набагато більше випробувань, з якими переважна більшість з них вправляється з гідністю і не вживає при цьому алкоголю. Напевно, тому, що жінка більш витривала і ставить собі часто запитання: «А хто, як не я?» І навіть не аналізує та не дає собі відповіді, скільки вона переживає, терпить і прощає.

Я особисто хочу, щоб до мене в житті, яке я тільки починаю, ставилися настільки добре, з тверезими думками та діями, наскільки я цього заслуговую. І якщо в сім'ї я зможу подолати таку високу планку, де з мого боку буде лише порядність, розум, чуйність, турбота, то чоловік захоче мене любити, поважати, бути поряд тверезим. Від цього будуть щасливі всі у моїй майбутній сім'ї, як щасливі у теперішній.

І тоді вислови, які часом чую між дорослих: «Який батько, такий син» або «Яблуко від яблуньки далеко не падає», — звучатимуть для моєї сім'ї у позитивному значенні: син відповідає за батька, а батько — за сина, вони підставляють один одному плече, допомагають один одному не оступитися, і головне, усі проблеми вирішують на тверезу голову.

Про застереження щодо негативних наслідків від вживання алкоголю ми чуємо зі школи. Про це нам розповідають учителі, працівники відповідних районних установ та служб. Про це знято багато кінофільмів, написано книжок. Така інформація дуже корисна й потрібна, адже вона впливає на формування правильної свідомості. Це допомагає мені обрати тверезе життя.

У старших класах навчаються мої сусіди-хлопці, у вищому навчальному закладі — двоюрідний брат. Вони лідери учнівського та студентського самоврядування, які формують навколо себе команду, спроможну відповідати за прийняті рішення, виконувати обов'язки, реалізувати нові ідеї. Для цих хлопців тема алкоголю не цікава, тут перемагає тверезість думки, ціль та радість від її досягнення. Вони — приклад для мене.

Була б уся Україна твереза — народжувалися б здорові діти і виростили щасливими, усміхненими і надійними; не сумувала б моя подружка з приводу сварок у сім'ї між найдорожчими людьми; ночували б удома всі мої знайомі діти та їх мами; не розпадалися б сім'ї, і були б вони щасливими. А сім'я — це частина нашої України. Щаслива сім'я — щаслива держава. І сьогодні, як ніколи, нам потрібно не лише тверезо жити, але й тверезо думати. Це запорука успіху в усіх важливих рішеннях та справах.

Отож я без усяких сумнівів обираю тверезе життя.

*Беседа Віталіна Олександрівна,
с/мт Чечельник, Вінницька область*



Ми за тверезий спосіб життя

Ми за тверезий спосіб життя,
Адже тверезість — це норма буття.
Кожен із нас обирає майбутнє:
Радісне, світле і незабутнє...
Бути ж йому таким, а чи ні? —
Важливе питання в людському житті,
Бо можеш ти раз «пригостити» себе
І вірити — зараз наладиться все.
Проте ця ілюзія швидко проходить,
Зникає здоров'я, розум, свідомість...
Натомість з'являється біль і байдужість.
А може, вже варто спинитися, друже?
Варто зажити тверезим життям,
Бо долю свою ти куєш собі сам.
Потрібно згадати про щастя родини,
Зробити тверезим майбутнє країни.
Для цього повторюй ти кожного дня:
«Я за тверезий спосіб життя»!

*Блюсюк Юрій Андрійович,
м. Кам'янець-Подільський, Хмельницька область*



Тверезість — країна дитячих мрій

Тверезі тато, мама, я.
Твереза вся моя сім'я.
І Україна, рідна ненька,
Хочу, щоб була здоровенька.
Хочу, щоб всюди і завжди
Народ не відав мій біди.
І щоб «зелений лютий змії»
Полетів геть з країни мрій.
А в тій країні щоб було
Завжди лише добро й тепло.
В свята щоб тости говорили,
І після цього сік лиш пили.
Батьки з дітьми щоб розмовляли,
Міцні «напої» не вживали.

Тверезо навкруги дивились,
Ніколи щоб ні з ким не бились.
Язик щоб в них не заплітався,
Щоб кожен з нас спокійно грався.
Щоб не було в сім'ї біди
Сьогодні, завтра і завжди.
Щоб кожен спортом з нас займався,
Горілки, як вогню, боявся.
Вас закликаю я до дій!
Тверезість — це країна мрій.
Країна мрій моя й твоя.
Тверезість — наше майбуття.
Тверезість душу збереже,
Дитинство наше стереже.

*Слободян Світлана Орестівна,
сmt Ярмолинці, Хмельницька область*



Буде твереза вся Україна!

Вся країна на колінах,
Встань, ганьбу зітри з лица.
Плачуть рідні на могилах,
Печаль і сльози без кінця.
Очі закриті, всі немов п'яні,
Градус зашкалює, б'ються серця.
Навіть замовкли пташки в лісі ранні,
Зганьблені рідні, священні місця.
П'яна держава, п'яний народ,
Здорового наче не було нічого.
Давайте закриєм «Держалкозавод»,
Такого життя не було щоб важкого!
Нехай Бог почує всі наші молитви,
Нехай всі займуться здоров'ям своїм.
В своїй державі — щиріші арбітри,
І стане країна притулком твоїм.
А поки лиш сором і сум відчуваєм,
Кров'ю пролита вишивана стежина.
Загиблим і втратам ми співчуваєм,
Кагором заплакала вдома калина.
Давай, заспокойся, рідна країно,
Вставай із тернистого свого шляху.
І стане твереза вся Україна,
Все сказано разом, все на духу!

*Краснопортко Яна Сергіївна,
сmt Ярмолинці, Хмельницька область*



Як жінки чоловіків урятували

В одному лісовому містечку жило багато різних тваринок. Було воно прекрасне. І панували в ньому мир та спокій. Жителі цього містечка, яке звалося Хепші, не знали ні горя, ні біди. Аж допоки туди не завітав чужинецький звір, який прозивався Змій. Він був привітний із мешканцями й не викликав тривоги.

Скоро Змій збудував не будиночок, щоб у ньому жити, а кафе, де продавав різні «напої». Чоловікам — пташкам, лисичкам, білочкам та іншим тваринам — стало цікаво, як же там, усередині приміщення, і вони відвідали заклад Змія. Звідти вони вийшли самі не свої, ніби зачаровані. Коли чоловіки прийшли додому, рідні почали розпитувати, що ж там діється, та бідолахи відповіли, що нічого не пам'ятають. Наступного дня дружини захотіли більше дізнатися про хмільний «напій»

і вирушили до кафе. На красунь не подіяли Змієві чари, бо жінки, як вам відомо, більш витривалі.

Але з того часу в місті запанував хаос: господині були у відчаї від горя, бо й дня не минало, щоб чоловіки не заходили до Змієвого закладу. У них затьмарився розум від напою, і вони перестали себе контролювати. А такими людьми легко маніпулювати...

Так Змій поступово заволодів країною Хеппі. Дружинам набридло бачити поруч себе кволих, безвольних чоловіків, і одного разу, розгнівані, вони згуртувалися й зібралися йти до Змія, щоб прогнати його раз і назавжди. А розлючені жінки, ви ж знаєте, — це велика сила! Вони зайшли до його приміщення й нарobili тако-о-го галасу, а потім і пляшки з напоєм побили. Одним словом, всю алкогольну імперію зруйнували! Змій назавжди покинув містечко Хеппі.

Так жінки врятували своїх чоловіків від повільної, неминучої смерті. Через кілька днів ті стали на ноги й були раді, що звільнилися від чар.

Ось так і в житті людей: іноді затьмарить розум отруйний «напій» — і чоловік уже не в змозі повернути здоров'я. Тож задумайтесь, мої дорогі читачі, чи варто взагалі вживати хмільну отруту?

*Василенко Дар'я Олегівна,
м. Черкаси*



Оповідання «Собаче серце, майже як у Булгакова»

Ще навколо лежав сніг, а в повітрі пахло весною. Сонце сміливіше хазяйнувало, пробуджуючи від сну сонну природу. І хоча вночі мороз покривав усе тоненьким льодком, вдень калюжі розтавали і плаксиво розпускали брунатні³ потічки. Сніг уже не був сніжно-білим; набираючись за день води, він ставав сіруватим. Від передчуття весни, здається, і люди ставали чистішими і добрішими.

Але... Того дня я з мамою зібралися в місто за покупками. Наш автобус зупиняється біля залізничного вокзалу. З покупками ми впералися швидко, а тому довелося зачекати. Ми присіли на лавочку, сонце пригрівало все сильніше, і на асфальті подекуди були калюжі з прозорою водою. Біля газетного кіоску, в коробці з-під печива, лежала собака, а поряд з нею троє цуценят. Цуценята весь час щось пищали, а їхня мама облизувала їх. Я підійшов подивитися. Малеча була різного кольору — двоє чорних і одне біле цуценя. Вони весь час пручалися і пробували вилізти з ящика, а їх мама намагалася притиснути їх лапою, щоб ті заспокоїлися. Багато людей снували поруч. Хтось зупинявся подивитися на собаче сімейство, хтось кидав шматочок хліба.

Раптом в натовпі людей з'явився чоловік, якого супроводжував гавкіт місцевих собак. Він п'яно похитувався, лаявся і відганяв їх. Коли

³Брунатний — коричневий.

він підійшов до газетного кіоску, собака, що лежала в коробці, теж загавкала на чоловіка. Той зупинився і закричав: «Розвели тут блохастих, від вас тільки сказу наберешся». Розмахнувся і... зі всієї сили вдарив коробку ногою. Маленькі, різнокольорові клубочки розлетілися в різні боки, а одне цуценя впало в калюжу. Собака заскавуліла і відскочила, а чоловік кинувся до цуценят з криком, що повбиває цей непотріб.

Люди навколо захвилювалися. Хтось почав встидати чоловіка, хтось викликав міліцію, але наблизитися до цуценят побоялися. Обличчя в чоловіка було страшне в своїй люті. Неголена щетина, брудний одяг, у цю хвилину він був схожий на потвору, а не на людину.

Чоловік замахнувся ногою, щоб вдарити цуценя, і в цю мить — сталося неймовірне. Собака підповзла до чоловіка, заскавуліла і... поклала голову йому на черевик. Люди навколо завмерли. В повітрі повисла тиша. Чоловік якось дивно махнув рукою, хитнувся на одній нозі і... поволі опустил ногу. Він остовпіло дивився на собаку, а та, не підводячи голови, тихенько скавуліла.

Він постояв хвилину. А потім незграбно присів і погладив собаку. По його неголеному обличчі котилися сльози, чоловік плакав і просив пробачення в собаки. А та, немов розуміючи його стан, лизнула йому руку.

Чоловік, похитуючись, піднявся і почав збирати цуценят, що скавуліли і кликали маму. Він підняв з калюжі мокре цуценя, позбирав двох інших, а собака бігала поруч. Цуценята випадали з незграбних рук чоловіка, він їх піднімав і все плакав, промовляючи, що він не потрібний нікому, що від нього відвернулася дружина і діти, його забули друзі.

Зібравши цуценят, чоловік поставив коробку біля газетного кіоску, і легенько поклав цуценят. Він довго стояв і дивився на собаче сімейство, а потім повернувся і побрів геть.

Здавалося, на цьому можна закінчити свою історію, та ж ні. Наступного разу я взяв з дому їжу, щоб підгодувати цуценят, але ні коробки, ні цуценят на місці не було. Я попросив маму при нагоді запитати в продавчині кіоску про долю цуценят, і от що ми дізналися. Після випадку з собакою чоловік перестав пиячити, і йому повірили його рідні. Бо саме через горілку він покинув сім'ю і почав бомжувати. Він розчарувався в житті, і йому, і його обіцянкам ніхто не вірив. Він навіть пробував лікуватися, але...

А тут, як сказав чоловік продавчині, собака йому повірила, що він хороший. Більше того, той чоловік забрав собаку і троє цуценят до себе додому, сказав, що це його талісман.

Я не раз себе запитую: «Ми, люди, приходимо у цей світ для добра і любові. Бог дарує нам щастя жити. Усі діти народжуються чистими і добрими, але звідки тоді беруться погані дорослі?»

*Мазурук Олександр Володимирович,
с. Малі Крушлинци, Вінницька область*



Байка «Вовк та Пес»

Рано-вранці у неділю
Вовк на ярмарок зібрався.
За роботу від Ведмедя
Йому гривеник дістався.

Працьовитий Вовк, трудяга,
Гроші сам він заробляв,
Жив Вовк бідно, та порядно,
Зроду-віку він не крав.

Є хазяйство в нього гарне,
Хоч і трохи малувате, —
Кури, гуси, каченята,
Ще б козу йому придбати.

Раптом бачить — Пес знайомий
За прилавком там сидить.
Якийсь дивний він на вигляд,
Лапа в нього щось тремтить,

Синячиська під очима,
Хвіст закудланний — аж жах!
Весь обідраний, у латках,
Шерсть уся у будяках.

Та ще й тхне від нього — леле!
Наче в смітнику він жив.
А сидить він — як царевич —
На ослінчику своїм.

Продає козу, корову,
Пару коней, трьох волів,
Поросят, свиней і птицю —
Все, на що весь вік робив.

— Здоров був! — Вовк привітався.
— Здоров, Вовче, як живеш?
— Та, хотів козу купити.
Бачу, брате, продаєш?

— Продаю! Хай трясця візьме!
Вже набридло працювать.
Ось продам усе хазяйство,
Буду пити і гулять.

— Чи ти, брате, з глузду з'їхав?
Ти ж господар, а не раб!
Оковитої напився —
Тепер робиш все не так!

— Слухай, Вовче! Куди лізеш?
Знаю сам, як треба жити!
Всім відомо, що у світі
Легше п'ють, аніж робить!

Пес нагнувся і з-під столу
Бутля сивої дістав,
Чарки дві на стіл поставив.
— Будеш? — Вовка запитав.

— Ні! — відмовив Вовк відразу —
Не вживав й тобі не раджу,
Бо горілка — це зараза,
Сп'єшся, брате, ось побачиш.
Ти ж господарем родився,
А тепер що стало? Спився!!!

До толку нікого не доводить пиття.
Я обираю тверезе життя!

*Климович Олена Сергіївна,
м. Татарбунари, Одеська область*



Буде твереза вся Україна!


Людина не може бути щасливою, якщо не буде здоровою. Всім відома фраза: здоров'я за гроші не купиш. Цей вислів потрібно завжди пам'ятати. Але багато хто забуває про це і досить часто згадує лише тоді, коли вже буває запізно.

В наш час існує дуже велика проблема: алкоголізм. Це захворювання, яке дуже швидко поширюється територією України, з кожним роком забирає життя багатьох людей. Досить часто молодь хоче швидше подорослішати, а тому починає вживати спиртні «напої», не думаючи

про наслідки. В нашому суспільстві повноцінне існування людини несумісне із вживанням алкоголю. Він стає причиною деградації людини та суспільства, руйнування сімей. А кожна сім'я є складовою частинкою держави. Дуже важливо не тільки самому відмовитися від алкоголю, але й тверезо виховувати своїх дітей. Діти повинні мати світле та здорове майбутнє, тому саме дорослі повинні подавати приклад молодому поколінню, показуючи що здоровий спосіб життя, тверезі застілля та свята — це набагато корисніше, ніж п'яні застілля і постійне отруєння алкоголем. Якщо із самого дитинства людина звикне до тверезого життя та оточення, то вона буде завжди більш здоровою та щасливою, а тому і більш ціннішою та кориснішою для України.

Я собі вже уявляю це красиве життя, де всі люди щасливі та здорові, всі сім'ї живуть у злагоді та любові, а про такі речі, як алкоголь та алкоголізм розповідають як про лихі часи, які колись були в Україні.

Наше покоління повинне вчитися протистояти і не спокушатися різним впливам вживанню алкоголю, адже тверезість — це запораука щасливого життя, нашого щасливого майбутнього та майбутнього тих, хто знаходиться поряд з нами. Тому давайте всі разом зробимо нашу Україну тверезою та щасливою!

*Задворна Анна Василівна,
с/мт Димер, Київська область* 

Як би нам жилося, якби всі жили тверезо!

Коли мій улюблений фільм перериває реклама, мене огортає сум. Із першої ж секунди ми бачимо заклик до купівлі пива, горілки, іншого спиртного, цигарок. Чому так?! Невже сьогодні немає здорової пропаганди?!

Мені сумно, коли, повертаючись зі школи дорогою, на узбіччі я бачу не весняні квіти, а порожні пляшки, зім'яті бляшанки й коробки з-під сигарет, пива, горілки. Так живе чи не половина людей нашого села, і найжахливіше те, що авторами цих «прикрас» на дорозі є діти, ледь старші за мене. І хіба це не результат тієї реклами, не наслідування поведінки своїх батьків?!


Як би нам жилося, коли б всі жили тверезо? На це питання люди відповіли б по-різному. Спільним у їх відповідях було б одне: позитив. Адже для когось життя без алкоголю було б щасливішим, для когось — здоровішим, для когось — не таким бідним, для когось — незалежним, для когось — спокійним, для когось — без побоїв і постійних перебувань у відділку міліції чи лікарні. А, можливо, усі ці звичайні радощі водночас було б великим бажанням для однієї людини або сім'ї.

Коли б усі жили тверезо, не було б стільки засмучених родин, пожеж, аварій на дорогах, обморожень у зимову пору. Невже пляшку не може замінити приємне слово друга, чаювання, а не розпивання горілки з родичами, відпочинок на природі, катання на роликах, читання книг,

спілкування з донечкою чи сином?! Та безліч є занять, тверезих, розумних, які можуть замінити потяг до оковитої, які можуть врятувати від біди. Адже навіть одна чарка псує людину, навіть після «однієї» важко зупинитися. І через це страждаємо ми, діти.

Як хочеться, щоб батьки проводили більше часу зі своїми дітьми, а не хмільною компанією чи пляшкою вина. Тоді було б менше засмучених, агресивних дітей. Тоді було б більше квітів край дороги, менше лежачих чоловіків у парку, більше усміхнених облич, менше нецензурних слів. Більше радості, здоров'я і щасливих дітей!

Хочеться закликати усіх дорослих до здорового способу життя, до розумного проведення дозвілля. Проводьте більше часу зі своїми дітьми. Не псуйте свого життя, своїх дітей. Бо життя — це дар, який потрібно берегти. І якби бодай одна родина прислухалася до таких дитячих порад, люди в усій країні стали б більш здоровими й щасливими!

*Бабенко Юлія Ігорівна,
с. Сосонка, Вінницька область* 

Якби не було алкоголю...

Сьогодні по телебаченню ведуча радісно повідомила: українці стали пити менше, посівши у загальносвітовому рейтингу посте місце. Дивно і гірко стало... Шосте! Що значить воно у порівнянні з іншими двомастами країнами, які у цьому списку позаду. А хочеться зовсім іншого...

Я розумію, що швидко цю проблему не вирішити. Не можна викоринити усе, що століттями насаджувалось людям, що заохочувалось...

Моя прабабця Юстина, людина по-життєвому мудра, розповідала про давні звичаї українців. На весіллі сто років тому за великим столом передавали одну-єдину чарку, і не для того, щоб присмакувати оковитою, а щоб пошанувати молодих, долучитися до загального віншування. І горілку у домі тримали. Щоб натерти обмерзлі ноги чи зробити компрес на хворе горло. І ніхто не напивався, і ніхто не блукав попідтинню п'яним, і спокою було набагато більше...

Я розумію: алкоголь весь не викоринити, та й неможливо без нього обійтись. Як, наприклад, у медицині: хіба замінити спирт для ін'єкцій чи операцій⁴ на воду? Або у кулінарії: чи приготуєш якийсь шедевр, якщо в рецепті⁵ є такий складник? Чи приготувати мій улюблений торт «П'яна вишня»?

Та я згоден відмовитися від усіх благ, аби...

⁴Очевидно, автор має на увазі дезинфекцію.

⁵Проникнення наркотичної речовини — етилового спирту — у кулінарію і кондитерську справу є особливо підступним, тому що таким чином «виховуються» майбутні клієнти алкобізнесу...

Якби не було алкоголю, то можна було б щороку зберегти вісім тисяч життів молодих людей. Адже в стані алкогольного сп'яніння вони помирають від самогубств, отруєнь, нещасних випадків...

Якби не було алкоголю, то не плакали б дружини і діти, бо їхні чоловіки і татусі повертаються додому нетверезими, пропивши усе до останньої копійки, влаштуваючи черговий скандал, а часом підіймаючи руку. І вже не усмішка, а синці прикрашатимуть обличчя... І дитина соромитиметься такого незвичного слова «п'яниця», і батька свого також...

Якби не було алкоголю, то водій, сівши за кермо, не мчав би на шаленій швидкості і не спричиняв аварій, у яких гинуть люди. Але сьогодні все більше чути, як п'яний автомобіліст позбавив життя дитину чи дорослого. І це не нещасний випадок, це самовпевненість і безвідповідальність, якої не повинно бути у суспільстві.

Якби не було алкоголю, поменшало б злочинів. Адже багато їх стається у стані алкогольного сп'яніння: крадіжки, розбої, бійки, убивства... Склянка спиртного робить несміливого героєм, тільки на який подвиг його покличе алкоголь?

Якби не було б алкоголю, то знайомий хлопчик не сидів би в інвалідному візку, а так, як і я, бігав би у дворі, ганяв на велосипеді чи, весело бовтаючи ногами, ловив прохолоду річки. Хіба винен він у тому, що батьки скалічили йому життя? Хіба заслуговує на приреченість? Так хочеться змінити це, та все ж розумію, яку біду принесла людська бездумність...

* * *

А ще інколи бачу замурзану дівчинку з простягнутою рукою. Це мама прислала її просити гроші, щоб потім купити собі «ліки». Саме так вона називає спиртне. А дівчинці потрібні одяг та інші ліки — людська доброта і мамине тепло, яке забрала горілка.

Я хочу, щоб люди були щасливими, жили довго і радісно. Алкоголь може у них забрати все: родину, здоров'я, майбутнє... А чи потрібне нам таке майбутнє?

Я хочу, щоб суспільство стало кращим. І не від продажу алкоголю чи податків на нього. Чому у всьому світі спиртне дороге, а у нас воно входить до переліку продуктів щоденного споживання? Хіба свято стане меншим від того, що на ньому не буде алкоголю? Чи не заради нього дорослі шукають привід?

Я знаю, Україна розцвіте, зміниться, зросте духовно. Ми можемо повернути нашу славу, зберегти наші традиції, примножити наше добро...

Якби не було алкоголю...

*Турик Андрій Ігорович,
м. Сарни, Рівненська область*



Сашкова удача (оповідання)

6 клас... В просторому, світлому, гарному, затишному класі тільки-но почався останній урок.

— Діти, відразу відкрийте щоденники та запишіть, що в понеділок о четвертій годині відбудуться батьківські збори. Явка дітей та батьків обов'язкова. — сказала вчителька.

— О ні! Тільки не батьківські збори! Це найстрашніше, що тільки вигадало людство! — подумали учні.

Після завершення уроку Сашко швидко зібрався та побіг додому, щоб повідомити про збори татові...

— Тату, привіт! Вчителька сьогодні сказала, що в понеділок батьківські збори.

— Ну то й що? Мені від цього ні холодно, ні жарко. Телефонуй своїй мамі, нехай вона приїжджає в понеділок на збори. Мені... нема коли! — гримнув тато на хлопчика.

Сашко майже плачучи побіг за телефоном. Та мама не відповідала, вона була на роботі. Працювала з ранку і допізна, та жила в іншому селі після розлучення з Сашковим татом.

— Тату, мама не зможе, прийди, будь ласка.

— Я сказав ні, отже, ні! — та випив черговий стакан горілки.

(Тато Сашка дуже пиячив, саме через це він розлучився зі своєю дружиною).

Ось і понеділок, батьки вже збираються, діти всі прийшли, батьківські збори починаються, а Сашкового тата немає. А Сашко все сподівається... Всі вже зібралися, немає тільки Сашкового тата. Він підійшов до вчительки та повідомив, що ніхто не прийде. Вона посадила хлопчика на місце, їй стало дуже шкода Сашка. Та нічого тепер не вдіяти, не чекати ж одного. Тому вона почала батьківські збори.

— Добрий день, шановні батьки та діти! Сьогодні я зібрала вас для того, щоб поговорити з вами про шкідливість алкоголю, а саме про його вплив на життя людини...

(Ця розмова тривала більше двох годин і нарешті скінчилась).

— На сьогодні все, до побачення. І не забудьте, діти, що ви повинні написати твір про шкідливість алкоголю! — сказала вчителька. — Сашко, підійди до мене, будь ласка.

Сашко мовчки підійшов та сумними очима глянув на неї.

— Сашко, розкажи мені, чому не прийшов твій батько?

— Я йому сказав, а він все п'є та п'є. Я не знаю, що робити, мама теж не може, на роботі.

— Зрозуміло, можеш іти, до побачення!

— До побачення.

Сашко прийшов додому, та раптом йому в голову прийшла одна думка, як примусити тата кинути пити.

— Тату, привіт!

— Привіт! Що там на ваших зборах? Знову читали лекцію?

— Так, сьогодні на батьківських зборах нам розповідали, як алкоголь впливає на людину.

— Ну і як впливає? Здається, ніяк!

— А ще нам задали домашню роботу: потрібно написати твір про шкідливість алкоголю. Я вже написав, перевіриш помилки?

— Ну, давай... Професор, теж мені!

— Всі знають про шкідливість алкоголю. Але чомусь, знаючи, яку шкоду здоров'ю це спричинює, люди все одно п'ють. Тепер давайте подумаємо, що означає «алкоголь». Алкоголь — це психоактивні речовини гальмуючої, а не стимулюючої дії. Люди помилково вважають, що завдяки алкоголю можна зняти стрес, напругу, збадьоритись. Як би не розрізнялися алкогольні «напої» за зовнішнім виглядом, смаком, запахом і ціною, всі вони складаються всього лише з двох основних компонентів: етиловий спирт і вода. Неважко здогадатися: люди тягнуться до них не заради води. Ми знаємо, у що і в кого алкоголь перетворює людину. Як і будь-які інші наркотики, алкоголь робить людину веселою, балакучою. Ще через алкоголь дуже багато сімей розпадаються, люди ладні продати Батьківщину заради того, щоб випити...

Ці слова змусили батька кинути чарку з рук.

— Досить, синку, дуже гарно написано, помилок немає... Піди пограйся.

— Але, тату, дослухай до кінця!

— Я впевнений, що там теж немає помилок. Ти добре написав, піди на вулицю.

Сашко побіг на вулицю. А тато сів та задумався... Потім взяв зошит сина і продовжив читати: «Багато дітей знають, як батьки у свята запрошували гостей, розливали спиртні „напої“ та виголошували гарні тости. Це свого роду ритуал, традиція, до якої звикають з дитинства і, вступаючи в доросле життя, точно так само звать гостей та виголошують тости. Дехто куштує спиртне з інтересу. Хтось не зміг протистояти умовлянням друзів або начальства випити „за зустріч“. Реальність така, що просто відмовитися від спиртного під час застілля буває не так-то просто. І ваше небажання випити, наприклад, „за здоров'я“, можуть розцінити як агресію: мовляв, ви „не бажаєте здоров'я“ іншим! І основна причина, чому люди п'ють спиртне, — тому, що так „прийнято“».

Рано-вранці Сашко збирається до школи. А Тато збирається на роботу.

І вони разом йдуть у своїх справах, розмовляючи. Сашко прийшов у школу і дізнався про конкурс з української мови «Моя сім'я живе тверезо»

Одразу ж пішов до бібліотеки за відповідною літературою, а тим часом тато Сашка теж прийшов на роботу і дізнався, що його друг одружується. Вони вирішили цю справу «обмити». Сиділи вони, напевно, години зо три. А потім пішли додому до Сашкового тата.

Коли хлопчик прийшов зі школи, він побачив, що його тато п'яний, майже розплаканий Сашко кинув книжки на стіл і вибіг з дому. Він

заночував у друга. На ранок прокинувся Сашків тато. А сина свого не знайшов, тільки на столі книги. Він відкрив одну з книг і прочитав: «Якщо дитина за дитинства змушена спостерігати за пияцтвом батьків, то вона приймає таку поведінку за норму життя, а подорослішавши, сама веде подібний спосіб життя. Дуже часто вперше алкоголь використовують для полегшення спілкування, з часом це входить у звичку».

Татові стало жаль сина, і він побіг шукати його. Спочатку він побіг до школи, там зустрів Сашкову вчительку.

— Зачекайте, будь ласка! — крикнула вчителька — Я так розумію, ви тато Сашка?

— Так. А що? Він погано вчиться?

— Ні, з навчанням все добре. Я хотіла б з вами поговорити про одну шкідливу звичку... І ще, сьогодні відбудеться конкурс, ваш Сашко теж там буде виступати, приходьте!

— Я все розумію, але зараз у мене немає часу, Сашко загубився, вибачте!

Не знайшовши Сашка, тато побіг до класу, а там сидів засмучений син. Його тато навіть не привітався з сином, а мовчки пішов додому. В хаті увімкнув телевізор, йшла передача про шкідливі звички, і дітей запитували, як вони розуміють слово «пиття». Одна дівчинка сказала: «Я вважаю, що алкоголь — це ті ж самі наркотики, це повільне вбивство! Адже коли людина п'є, вона знищує своє здоров'я. Справжніх алкоголіківвилікувати неможливо, і про це варто не забувати. Так, його можна повернути до нормального життя, але тільки в тих випадках, коли він сам цього захоче і повністю відмовиться від алкоголю в будь-якій якості і кількості. Інакше повернення до старого — неминуче. Це дуже страшно!

І якби я могла, я б заборонила пияцтво. Я не можу і не хочу дивитись, як на вулицях нашого міста багато людей біля барів, кафе випивають, а потім у відповідь на вмовляння рідних не пити можуть ударити, образити, кинути щось або просто плюнути! Я вважаю, що це низько і непристойно!»

Тато Сашка подумав: «Це дужа схожа ситуація, як у нас з Сашком». І вигадав, як помириться з своїм сином: зателефонував своїй колишній дружині і її запросив на конкурс, в якому Сашко буде брати участь. Вона з радістю погодилась.


Сашкові батьки прийшли до школи і з нетерпінням чекали Сашкового виступу. Нарешті хлопця запросили на сцену. Побачивши своїх батьків, він дуже зрадів!

— У мене кілька слів, — промовив Сашко — Я обираю тверезе життя, і зроблю все, щоб мої рідні люди, сусіди, знайомі не пили. Я гадаю, з моєю думкою згодяться всі. І дуже прошу тих, хто п'є, кинути цю справу. Адже ні до чого доброго це не призведе! Я за те, щоб на Україні не було цих закладів, де можна випити. Я за здоровий спосіб життя! Я за те, щоб Україна жила тверезо!

— Дякую, Сашко, дуже гарний виступ, — сказав член журі. — Оголошується перерва, нам треба визначити переможця.

Сашко зійшов зі сцени і побіг до своїх батьків, тато вибачився перед Сашком і пообіцяв більше ніколи не пити. А також вибачився перед своєю колишньою дружиною. І запропонував знову жити разом.

Так вони і зробили. Об'єдналися і жили разом. Зажили новим та щасливим життям!


*Доніч Анна Михайлівна,
м. Татарбунари, Одеська область* 

Ми — за тверезе життя

Тверезість, як і багато інших моральних якостей, давно забута сучасними людьми. Натомість поширюється залежність від алкоголю, тютюну та наркотиків. Я думаю, що всім українцям потрібно схаменутися і почати жити здоровим життям.

Людина, яка споживає алкоголь, ніколи не зможе побачити усю красу навколишнього світу. Вона не зуміє жити щасливо, тому що всі її заощадження підуть на спиртне. Також ця людина може зашкодити не тільки собі, а й своїй родині. Іноді в сім'ях чоловік, залежний від алкоголю, може бити жінку або навіть маленьких дітей. Після вживання значної дози алкоголю людина стає більш злою, агресивнішою, схильною до хуліганства і навіть убивства. Такі особи дуже небезпечні для суспільства, вони не можуть контролювати свою поведінку, вчинки, дії.

Я можу твердо сказати, що українці просто зобов'язані припинити цей жах і почати жити тверезо, щасливо та повноцінно, щоб майбутнє України було безхмарним.

*Розумій Людмила Олександрівна,
с. Новооріхівка, Полтавська область* 

Пишуть учні 7 класів

Буде твереза вся Україна!

Я мрію, що скоро настане твереза година,
І кожен назавжди відкине отруйне вино.
Будь ласка, прокинься з дурману, моя Україно,
Бо Господом Богом здоров'я у нас лиш одно.

Ми зараз не здатні порвати міражу кайдани,
Ми зараз погрузли в тяжкій алкоголю п'їтмі...
Нас, вічно нещасних, замучили внутрішні рани,
І роки минають, мов хвилі, мов птахи сумні.

І роки минають... На жаль, їх уже не вернути,
Бо розум людини затьмарив зловісний туман.
Вона піддається під вплив невигоїної трути,
Мовляв, всередині нуртує⁶ чуттів океан.

І випита чарка горілки — це шлях в домовину,
До темного світу п'їтми, віковічного сну.
О, Боже мій милий, звільни із тенет Україну,
Бо щастя держави постійно лежить на кону.

Україна прекрасна терпіти постійно не може,
Сп'янілих від часу людей не під силу знести.
Йї тільки сміливий насправді герой допоможе,
Щоб бідних п'яниць від бездушної смерті спасти.

Тож краще любити здоров'я, забути навіки
Вино, алкоголь, усе інше токсичне сміття,
Щоб жити ще довго, щоб радості лилися ріки,
Навколо буяв щоб тверезий наш спосіб життя!

*Полняк Вадим Сергійович,
с. Лосяч, Тернопільська область*



⁶Нуртувати — вирувати, бути бурхливим.

Ми за здоровий спосіб життя!

Моя бабуся живе в такому гарному куточку України, що краще, ніж Шевченко, не скажеш:

Село на нашій Україні —
неначе писанка, село.


Живуть в селі гарні люди, працюють, плекають врожаї, виховують дітей, радіють життю. Але не всі...

В сусідстві з хатою бабусі — занедбаний двір. З гіркотою бабуся загадує: «Колись тут цвіли жоржини, як сонечка, вікна усміхались чисто вимитими шибками. А потім хазяїн почав заглядати в чарку. Занепало господарство. Одні односельці казали: „Горілка винна“. А інші казали: „Горілка — дурний розум“. Пішли розповіді, одна жахливіша від іншої. Бив жінку, виганяв стареньку матір з хати, донці-п'ятикласниці ламав обруч, який подарували однокласники на 8 Березня. Дівча так раділо тому подарунку...»

І таких горе-господарів, любителів зеленого змія, ой як багато по Україні. Вони є і в маленьких селах, і в райцентрах, і у великих містах.

Ця жахлива картина мене дуже лякає. Ці ж дядьки-п'яниці виростають із розумних і добрих хлопчиків, які ходили до школи, вчили біологію і основи здоров'я, знали, як алкоголь впливає на людину. Не віриться, що через якихось кілька років вживання алкоголю людина може перетворитися на мавпу. Я розумію це, мої однокласники, всі навколо теоретично розуміють. Ми знаємо, що бути здоровим — це гарно, це модно, це престижно. То нащо ж калічити собі життя?

Питання, на яке кожен повинен відповісти сам. Треба мати тверду життєву позицію, і завжди на пропозицію випити можна сказати: «Дякую, я не п'ю. Я не ворог собі».

*Бава Даяна Владиславівна,
с.мт Чемерівці, Хмельницька область* 

Моя сповідь

Це знову я — дівчинка Оленка⁷. Я виросла, пішла до школи. Маму і тата позбавили батьківських прав, тому тепер я живу з бабусею і дідусям. Моє безрадісне дитинство, напевне, залишить важкий слід на все життя. І вже зараз я помічаю, що інколи неадекватно реауюю на зауваження вчителя, часто без причини гніваюсь на однокласників, буваю роздратованою. А ще я зауважила, що мій організм виробив для себе захисну реакцію: закривати вуха, коли я не хочу нічого чути і бачити навколо себе. Це я роблю навіть на уроках і саме тоді, коли вчитель просить звернути особливу увагу на якийсь матеріал і запам'ятати його.

Тепер я вже стала старшою і помітила, що з такою проблемою, як у мене, стикається багато моїх друзів. Я вже можу відрізнити


⁷Продовження однойменної роботи, поданої на минулорічний конкурс.

щасливі, усміхнені обличчя від сумних і задуманих. І розумію, чому вони є такими. У тих сім'ях, де панує спокій і злагода, діти завжди життєрадісні, веселі, готуються до всіх уроків, а у тих, де вечори минають у сварках і бійках, причиною яких є вживання батьками алкоголю, часто засмучені, невиспані, дратівливі. Боляче, що є такі родини.

Я вже звикла до того, що мене всі жаліють, подарунки в День Святого Миколая отримую не від найрідніших людей — мами і тата — а від різних служб захисту дітей та благодійних організацій (дуже вдячна, що такі є). Часто ставлю перед собою запитання: «А чому так?» Невже мої батьки ніколи не захочуть відчуття радості від дитячого сміху, не гризмете їх совість, що не піклуються про своє маленьке створіння? Так хочеться достукатися до їхніх сердець!

Мамо, я хочу вимовляти це слово не тільки в думках або уві сні, а кожного ранку, коли прокидаюсь, кожного дня, коли потребую твоєї поради або допомоги, кожного вечора, коли лягаю спати. Здавалось би, такі звичайні бажання є для мене нездійсненними. А в цей час, коли мені так важко на душі, ви з татом чекаєте слухної нагоди, щоб розпити чергову пляшку. Невже вона солодша за мою посмішку? Чому ніяк не зрозумієте, що на її дні захована байдужість і ненависть до найближчих людей? Чому в такому віці мене мають мучити такі думки?

Як би хотілось йти до школи з мамою і татом, зустрічати разом усі свята, відчувати щасливі хвилини дитинства. Чому цей зелений змії позбавив мене цього всього?

*Пастернак Юлія Ігорівна,
м. Монастириська, Тернопільська область* 

Я обираю тверезе життя

Ніхто з нас, напевно, ніколи не задумувався, наскільки прекрасна, промениста, наскільки життєдайна наша матір-земля. Ми гортаємо сторінки творчості й натхнення, які, проте, взяті зі свіжого подиху повітря, нашого подиху. Кожна крапля води — чи прісної, чи морської — все одно якось служить людині. Природа наділяє нас своїми дарами, і було б просто надзвичайно, якби ми наділяли її також часткою своєї праці для її блага. Моє слово тут стоїть не тільки для того, щоб садити дерева й зменшити їх вирізання, щоб зменшити виловлювання та вбивання рідкісних тварин, але й для того, щоб людина по-справжньому відчула совість у своїй душі, відчула не тільки зовнішній, але й свій внутрішній світ.

Кожен день я бачу та чую, як люди засмічують природу. Кожен день я бачу, як горять великі смітники, як над різними фабриками й заводами клубочаться великі шари їдкою диму. Звичайно, я проти таких дій, але як і кому це сказати? Як заборонити чи призупинити такі дії?

Тверезе життя кожної людини — це не тільки вживати правильну їжу й не вживати алкоголю, наркотиків та інших негативних препаратів, а й здоровий спосіб життя. Людина не буде тверезо жити до тих пір, поки сама до найменших дрібниць не зрозуміє своїх дій і не зуміє їх зупинити.

Людина може припинити курити чи вживати алкоголь, але вона може почати це робити знову. Якщо людина зрозуміє свою помилку по відношенню до природи і по відношенню до самої себе — це і буде людина, яка справді вибрала тверезе життя і зрозуміла помилкові вчинки, відкресливши їх як негативні.

Тверезе життя насправді є великою загадкою, бо ця загадка пов'язана з усіма живими організмами і душевно пов'язана з серцебиттям душі, яка слідкує за тобою і робить висновки.

*Свиридецька Олена Сергіївна,
с. Іршики, Хмельницька область*



Якби усі були тверезі

Ми живемо в цьому світі
І звикли вже до нього,
І чекаємо у ньому
Чогось доброго й святого.

От якби в усьому світі
Почали тверезо жити,
То, напевно, лихоліття
Оминали б все на світі.

Стало б менше бійок, сварок,
Люди стали б чуть добріші,
Не було б у нас бунтарок
І було б всім веселіше.

Сильний розум, думки чисті...
І створили б ми країну,
Та таку, що усі вісті
Говорили б без упину.

Нам було б усе під силу,
Навіть оком не кивнули б,
Зустрічали б радо днину,
І про нас усіх почули б.

*Андрийчук Діана Сергіївна,
с. Верхів, Рівненська область*



Хай буде твереза уся Україна

Хай буде щаслива кожна родина,
Хай буде твереза уся Україна.
Щоб діти не бачили п'яного тата,
Щоб кожного дня усміхалася мати.
Хай вона чує від сина: «Спасибі тобі»,
А не: «Дай гроші на пиво мені!»
Хай кожен знайде своє щастя в сім'ї
І не шукатиме його у вині.
Хай буде тверезою кожна людина,
Хай буде здоровою вся Україна!

*Решетник Діана Юрійівна,
с. Жабокричка, Вінницька область*



Моя сім'я живе тверезо!

Здоров'я, здоровий спосіб життя... Що це таке? Здоров'я — це, в першу чергу, спосіб життя людини, і цей спосіб обов'язково має бути здоровим, правильним, успішним. Це той шлях, який людина вибирає для себе, і саме він визначає, досягне людина благополуччя чи ні. На цьому шляху трапляється багато перешкод, і треба бути дуже сильним, щоб подолати їх. Однією з таких перешкод є вживання алкоголю. Алкоголь — це проблема, яка загрожує всьому людству, несе зло і шкоду. У стані алкогольного сп'яніння було скоєно багато злочинів.

Моя сім'я живе тверезо. Я навіть не уявляю, яке було б життя, коли б хтось з нашої родини вживав алкоголь, тому що алкоголь вбиває, руйнує здоров'я, затуманює мозок, і людина не розуміє, що вона робить, хоча на той момент вона вважає, що це все для неї правильно. Тому я вдячна своїм рідним, що вони обрали саме здоровий спосіб життя. Ми активно відпочиваємо, подорожуємо, знаходимо різноманітні заняття, які до вподоби членам нашої родини. Ми даруємо любов, тепло й увагу один одному. З гарним настроєм повертаємося додому, адже там чекають рідні.

Я хотіла б, щоб увесь світ жив, як моя сім'я.

Весь світ — це одна величезна родина, де люди переживають один за одного. Ось уявіть собі, що зараз Третя світова війна, і потрібно всім чоловікам іти захищати Батьківщину, а якщо 90% чоловіків будуть п'яні, як вони будуть захищати нас? Кожна чарка алкоголю — це крок до падіння, це погане самопочуття, це негативний досвід.

Люди, скажіть, будь ласка, навіщо цей алкоголь?! Невже він робить вас щасливішими? Зрозуміло, що ні. Наша добра знайома розповіла історію про двох хлопців, які дружили з першого класу. День за днем їх дружба росла і міцніла. У школі вони були активні, популярні, тому що грали у баскетбольній команді. Ось і нова сходинка — вони вже

в спортивній школі. Дитинство і дитячі ігри закінчились, а замість них з'явилися інші ігри, інші звички. Вільний час все частіше заповнювався алкоголем, а нові знайомі «допомагали» скоріше адаптуватися в нових умовах. Незабаром хлопці почали вживати алкоголю кожний тиждень, пізно поверталися додому, але у батьків ніяких підозр не було, тому що хлопці гарно вчилися і успішно грали в баскетбол.

Одного разу після перемоги на змаганнях їх запросили на вечірку. Перед вечіркою вони вирішили зустрітися в одного з хлопців вдома, бо батьків вдома не було, і відсвяткувати перемогу. Почалось з пляшки вина, а потім в хід пішли пляшки з горілкою. Тости слідували один за одним: за перемогу, за популярність, за нову школу... Через деякий час хлопці вже були п'яні, але від вечірки не відмовилися, тож вирішили взяти в батьків машину і поїхати на вечірку...

Наслідки були жахливі... Машина врізалася в дерево. Один з хлопців загинув миттєво. Інший поніс покарання за пиття в неповнолітньому віці, за керування автомобілем у нетверезому стані і за вбивство найкращого друга. Але ніколи не врятується від того стресу і душевного болю, що він втратив частинку себе, тому що друга його більш не повернути.

Тож пам'ятайте: життя і здоров'я — це головне багатство людини, і ставитися до нього треба відповідально.

*Савчук Діана Анатоліївна,
с. Лажєва, Хмельницька область*



І держава сильною не буде!

Нещодавно на уроці в школі
Нам розповідали про шкідливість алкоголю,
Як ота «зелена зміюка»
Перетворює життя на муку.
І виходить, що стражда
Не тільки той, хто п'є
(Цим він, звісно, знищує життя своє),
А і друзі, вся його родина,
Загалом — страждає вся країна.
Адже той, хто любить випивати,
Хіба може гарним батьком стати?
Або жінка, яка любить пити,
Хіба може діток народити?
І з'являються на світ каліки,
Потім їм збирають всі на ліки.
І держава сильною не буде...
Схаменіться, я прошу вас, люди!

*Шевель Арсен Сергійович,
с. Гоголів, Київська область*



Моя сім'я живе тверезо

Моя матуся геть не вживає алкогольних «напоїв», тому і виховала у нас повагу до тверезого способу життя. Адже тільки твереза людина може бути розсудливою, завжди обдумувати свої вчинки, логічно мислити, намагатися жити чесно і правильно.

А тато привив нам, дітям, повагу до спорту. Я і моя сестра вміємо їздити на ковзанах і роликах, «літати» на велосипеді, швидко плавати, грати у різні спортивні ігри.

Коли людина хапається за чарку? Коли у неї немає друзів. Коли хоче отримати нові відчуття або ж просто все забути. Для цього у мене є інші способи. Щоб отримати адреналін, я граю у футбол або лечу наввипередки велосипедом. Влітку з друзями їздимо на Дніпро чи кар'єр відпочивати і загорати. Ходжу з друзями та сестрою до кінотеатру.

Я навчилась, завдяки своїй сім'ї, отримувати задоволення від друзів, спілкування, спорту. Тому й у своїй майбутній сім'ї буду притримуватися цих правил. Адже усе найцінніше людина бере із сім'ї. І я хочу, щоб мною завжди пишалися рідні, друзі, Батьківщина.

*Черненко Олександра Анатоліївна,
с. Дівички, Київська область*



Я выбираю трезвую жизнь

Алкоголь — враг «номер один» в нашей жизни. Мы думаем, что он решит наши проблемы, а он только их усугубляет.

Покупая алкоголь, мы покупаем себе болезни и смерть. Жизнь одна, и её нужно ценить. Её нельзя ни купить, ни одолжить, ни вернуть. Но её можно прожить достойно и без алкоголя.

Если не было бы алкоголя, было бы намного меньше аварий, несчастных случаев, смертей от различных болезней. Многие бы дети росли в здоровой семье, а родители радовались бы здоровым детям.

Я выбираю трезвую жизнь — без болезней, без ранней смерти, без проблем.

Я за свободную и здоровую жизнь! Алкоголизм разрушает все сферы человеческой жизни — тело, психику, душу и социальную жизнь человека. Хочешь ли ты такое будущее для себя, твоей семьи и государства?

Если желаешь жить в нормальной стране, в первую очередь измени себя. Я считаю, что, выбрав трезвую жизнь, я смогу реализовать свои стремления и желания, принести пользу окружающим меня людям.

*Янаки Валерия Владимировна,
г. Одесса*



Незвичайні пригоди Толика

У 7-Б навчався хлопчик Толик. Добре поводився, був зразковим учнем і відмінником. Єдине, що непокоїло батьків, — у нього не було друзів.

Одного разу однокласники вирішили розіграти хлопця. Під час сніданку у їдальні йому підлили у чай спиртного. А друзяки ці були зовсім протилежних поглядів: любили ображати інших, курили і навіть вживали алкоголь. Толик миттю перехилив склянку — і все навколо попливло у круговерті. Хлопцеві потемніло в очах і він уже не пам'ятав себе.

Здавалося йому, що він став крихітною дитиною, як хлопчик-мізинчик. Крізь вузький отвір він потрапив у порожню пляшку. Оглянувся — і завмер. Перед ним стояло страшне чудовисько — триголовий зелений змій. Він дихнув огненным подихом — і хлопцеві обпекло лице і руки. Дихнув вдруге — спалахнуло повітря. Змій кинувся до крихітки і боляче ужалив його.

Прокинувся Толик і побачив перед собою лікаря у білому халаті, перелякану вчительку і маму.

— Що, хлопче, смачний був чай? — спитав той.

Але хлопець нічого не розумів, доки йому про все не розповіли.

Згодом винуватців покарали за скоєне, а Толик назавжди засвоїв гіркий урок:

«Спиртне — це зло!»

*Касімова Олена Валентинівна,
с. Овадне, Волинська область*



Я обираю тверезе життя!

Я обираю тверезе життя! Ні, це не просто слова, це один з моїх планів на майбутнє. Я хочу в майбутньому бути здоровою, освіченою, сильною не тільки фізично, а ще і морально людиною! Звісно, це у мене не вийде, якщо я буду вживати алкоголь. Не повірите, але я навіть не хочу спробувати на смак цю отруту. Так, так — саме отруту, оскільки нічого корисного в собі ця рідина не містить!

Навіть видатний письменник Джек Лондон писав та твердив: «Алкоголізм — породження варварства, мертвою хваткою тримає людство з часів сивої та дикої давнини і збирає з нього данину, пожираючи молодість, підриваючи сили, придушуючи енергію, губить крапций квіт роду людського». В цих словах є правда, адже людство було набагато краще, коли не існувало спиртних «напоїв». Як же багато талановитих людей спилися та буквально закопали свій талант в землю! Як же багато сімей було зруйновано з вини алкоголю! Особисто я не хочу такої участі. Я хочу, аби мої діти зростали у повноцінній сім'ї та не бачили своїх батьків в такому поганому стані! На мій погляд, жодна

дитина не в змозі буде вирости розумово активною, якщо її психіка буде зруйнована з дитинства.

Мене вразила розповідь мого дядька Івана про свого друга. Він говорив, що таку людину він ще не зустрічав! Ця людина для нього була не тільки товаришем чи другом, для дядька він був, як брат! Друга звали Миколою, він був дуже працьовитим, але, не зважаючи на занятість, у нього завжди залишався час для сім'ї. У нього була п'ятилітня донька. Микола дуже-дуже любив свою матір. Однак сталася біда. Мати тяжко захворіла, але син не покидав надії на те, що з матір'ю все буде добре. Через деякий час серце матері перестало битися. Микола був у шоці, він вважав, що сенс його життя втрачений та почав все частіше прилучатися до чарки. Його будні стали сірими, та й дружина не розуміла, що їй робити. Одного дня дружині набридло бачити свого чоловіка в такому стані, і вона пішла від нього. Дядько Іван зрозумів, що треба рятувати друга! Прийшовши до Миколи, Іван його не впізнав, так як алкоголь буквально пожирав його силу, молодість та жагу до життя! Дядько зрозумів, що якщо не вивести товариша з цієї жакливої депресії, то в ін втратить друга назавжди. Не повірите, але дядькові це вдалося, нехай через довгий період часу, але все-таки вдалося! Та й ще дружина до нього повернулася з дитиною! Життя у Миколи налагодилося. Після тієї історії пройшло десять років, але Микола все ще досі завдячує Івану за своє щасливе життя!

Як ви бачите, в цій історії все обійшлося, проте так буває не завжди. Не завжди знаходиться така людина, яка зуміла б підтримати в складний час!

Я навела приклад, у якому показано, що алкоголь міг би розбити щасливу сім'ю. Більшість людей у складній ситуації чи у депресії шукають порятунку там, де його нема — у чарці.

Я хочу сказати... хоча ні, я хочу донести до кожної людини, що не треба міняти щасливе майбутнє на алкоголь, тому що саме він здатний змінити ваше життя на пекло, з якого дуже важко вибратись!

*Склярова Ірина Ігорівна,
с. Градениці, Одеська область*



Ми за тверезе життя!

Чим відрізняється п'яна людина від тверезої?

Правильно. Перш за все, поведінкою. Безглуздою, зухвалою, самовпевненою, нестриманою. Звідки про це знаю я, сільський хлопчик-школяр? Із оточуючого життя, бо бачу чоловіків і жінок, для яких алкоголь став сенсом життя, потребою сильнішою, ніж потреба в їжі. Я бачу людей зі зруйнованою психікою, виснаженим організмом. І саме алкоголь постравався для них: знизив їхню розумову й фізичну працездатність, забрав їхні сім'ї. І ця страшна правда дуже вражає.

Я живу в нормальній сім'ї. Мої батьки — добрі, люблячі, розумні люди. Вони часто розповідають мені про шкідливість куріння та алкоголю, говорять, що все починається з малого: з однієї викуреної сигарети, з однієї випитої чарчини на дні народження чи іншому святі, а пізніше все це переростає в величезну проблему. Наркотичні речовини стають уже потребою кожного дня.

У школі також вчителі проводять бесіди про пияцтво як трагічне явище в нашому суспільстві, закликають вести здоровий спосіб життя, займатись спортом, розповсюджують тверезі переконання серед нас.

Взагалі, про шкідливість алкоголю всюди говориться дуже багато, але, скажіть мені, люди добрі, можна боротися з цим страшним лихом, коли воно насаджується через красиву рекламу по телевізору? Виявляється, що дорослим свята немає без «Малинівки», «Хлібного дару», «Немірова», «Первака домашнього». Виявляється, що воно все таке «смачне», «добре», і, головне, «підіймає настрій» та «вирішує всі-всі проблеми».

Чому це робиться? Мабуть, тому, що стало прибутковим бізнесом, від якого наживаються сотні, але страждають мільйони.

Бабуся мені розповідала, що раніше пиятики такої, як зараз, серед людей не було. Випивали горілку рідко, та й то старі чоловіки. Треба було працювати багато на землі, заробляти копійку, щоб прогудувати сім'ю, виростити дітей, а не марно втрачати своє здоров'я.

Чому алкоголь став «чумою» ХХІ століття? Чому ж, скільки не оголошують бій п'янству, завжди перемагає зло?

Звичайно, для себе я обираю тверезе життя, бо у свої тринадцять років розумію, що де алкоголь — там неприємності, горе, сльози і навіть смерть. Розумію, що одвічне питання «Бути чи не бути?» П'яниця вирішує по-своєму, не задумуючись, що пити — це значить не бути. А мені так хочеться бути: жити, радіти, любити, бачити щасливою свою Україну.

*Третяк Юрій Сергійович,
с. Перепис, Чернігівська область* 

Коли б можна було все повернути...

У просторій бабусиній кімнаті на стіні безліч фотографій. На одній із них молодий вродливий чоловік. Я знаю, це мій дідусь.

— Чому мама ніколи не розповідає мені про свого тата? Чому дідусь пішов із життя так рано? — запитую в бабусі.

Вона зрізає букет жоржин, бере мене за руку, і ми повільно йдемо до могили, де під вишнею спочиває дід Андрій. Сідаємо на лаві, довго вслухаємося в тишу.

— Твій дідусь, — порушує мовчанку бабуся, — був хорошим чоловіком. Справді хорошим, добрим. Коли я вперше його побачила,

здавалося, що моє серце вистрибне з грудей. Андрій тільки-но повернувся із армії. Високий, стрункий. Великі, темні, мов терен, очі. Усміхнене обличчя... А як він грав на гітарі! Усі дівчата були закохані в нього. А хлопці... Хлопці запрошували у свою компанію, де пили за його здоров'я, за повернення, за талант. Андрій не відмовлявся, пив разом із ними, але не п'янів відразу, як інші. Знав міру.

Через рік ми одружилися. Я працювала бухгалтером, він — трактористом у колгоспі. Цілими днями трудилися, не покладаючи рук, а вечори проводили разом. Бувало, посідаємо під вишнею і гомонимо аж до пізньої ночі...

Побудували дім, завели господарство. Народилися дітки... Здавалося, живи та радій...

Твій дідусь важко працював, був майстром на всі руки. Приходив додому пізно, брудний, стомлений. Мився, сідав вечеряти. І обов'язково наливав собі чарку. Спочатку одну, потім дві, три. Згодом і півпляшки стало мало...

Вечері вже не збиралися разом, часто сварилися. Андрій рідко посміхався, рідко спілкувався з дітьми. А очі стали якимись порожніми, чужими... Що я тільки не робила, куди тільки не їздила, як тільки не вмовляла. Нічого не допомагало. А одного вечора чоловік вдарив мене, я навіть не пам'ятаю, за що. Маринка і Наталочка почали плакати. Андрій і сам злякався, не розумів, як це відбулося. Відразу почав просити вибачення. Говорив, що любить нас, що йому так набридли всі труднощі, що хочеться спокою. Обіцяв, що більше такого не станеться...

З того часу іноді, виконавши усю хатню роботу, зваривши вечерю до його приходу, я брала дівчаток і десь йшла від гріха подалі. Повертались, коли він уже спав.

Час минав, наше життя перетворилось на пекло...

Якось до мене на роботу прибігла сусідка і сказала, що Андрія забрала швидка. Не пам'ятаю, як я дісталася до лікарні. Діагноз лікаря був невтішним: «Цироз печінки. Нічого зробити не можемо».

... Він лежав на лікарняному ліжку, увесь жовтий, постарілий. Жовтими були навіть очі. Це були зовсім не ті темні, палаючі очі, від погляду яких у мене перехоплювало колись подих. У них не було життя. Андрій стиснув мою руку. Я відчула, як він тремтить.

— Галинко, я так люблю тебе і наших донечок! Я так завинив перед вами! Чому так сталося? — хрипло і тихо звучав його голос. — Пробач мені! Коли б можна було все повернути, ми б зажили щасливо...

Андрій гірко заплакав. Вперше я побачила його сльози. Вперше і востаннє...

...Шумить вітер. Співає свою пісню соловейко. А вишня над діду-севою могилою шепоче листям:

«Коли б можна було все повернути...»

*Вилавська Юлія Юріївна,
м. Старокостянтинів, Хмельницька область*



Я обираю тверезе життя!

Здоров'я — найдорожче багатство!
Дорослі це знають, і діти, й юнацтво.
Щоб здоровими були всі люди,
Про нього слід дбати завжди і всюди.

Чистити зуби, робити зарядку
І жити всім треба по розпорядку.
Натуральні соки пити,
Руки слід частіше мити,
І сміятись, і радіти,
Бо весела думка й сміх
Зачасту лікує всіх.

Звичок шкідливих слід уникати:
Курити не можна й спиртне уживати.
Алкоголь — це велике зло!
Нещастя і горе приносить воно!

У моїй сім'ї спиртне не вживають,
Про здоров'я всі ретельно дбають.
Я тверезе життя обираю!
І всім людям цього я бажаю!

*Ковальчук Руслан Миколайович,
м. Козятин, Вінницька область*



Буде тверезою вся Україна!

Напевно, кожна людина мріє бути здоровою, не скаржитись на біль і ніколи не хворіти, адже міцне здоров'я — основа життя. Проте одного лише бажання замало. Люди повинні прагнути жити без шкідливих звичок: наркотиків, тютюну, алкоголю.

Сьогодні вживання алкоголю є найпоширенішим. Святкування дня народження, захоплення улюбленою спортивною командою, перегляд кінофільму, насолода від відпочинку в вихідні дні — усі ці події спонукають багатьох до вживання спиртних «напоїв». Такі спокуси вже давно ввійшли в звичне життя українців, стали невід'ємною його складовою. Дехто потрапляє в повну залежність і починає деградувати як особистість, байдуже до своєї роботи, сім'ї, дітей. Це хвороба XXI століття. І основна її небезпека — ураження центральної нервової системи, усіх органів, постійна пригніченість та роздратованість, що призводить до зміни особистості, яка втрачає сенс життя, бажає задовольнитись безпечною спокуюсою за будь-яких обставин.

Лише уявіть собі, що станеться з нашою країною, якщо всі почнуть постійно вживати алкоголь! А ось що: люди перестануть працювати,

а отже, наш народ стане бідним, на вулицях не буде порядку, відбуватимуться часті крадіжки, аварії, убивства.

Щоб запобігти цьому лихові, Україні треба жити тверезо. Бо тверезість — повна протилежність алкоголізму. Це цілком природний стан людини та суспільства, свобода від уживання алкоголю.

Сьогодні все більше людей прагнуть вести тверезий спосіб життя. Якщо всі українці перестануть пити, то в нашій країні запанує порядок, мир, спокій, злагодженість.

Нині існує багато спільнот, що пропагують здоровий спосіб життя. Одна з них — це Всеукраїнський громадський рух «Твереза Україна», який сповідує такі принципи:

Твереза людина — щаслива сім'я.

Тверезі діти — здорове суспільство.

Тверезий народ український — наше світле майбутнє!

Отже, якщо не отверезити наш народ зараз, то вже зовсім скоро це буде пізно.

*Шевчук Дарина Русланівна,
м. Козятин, Вінницька область*



Казка

Давно, ще за царя Гороха,
Коли людей було лиш трохи,
Росло на пагорбі високім
Багато квіток жовтооких.

В долині ж хлюпогіла річка,
Неначе та блакитна стрічка.
Манила чистота води,
Але ніхто не йшов туди,
Не пив, не хлюпавсь, не купався.
Усяк біди остерігався.

«Вода отруйна, не питна,
Нашкодить тільки вам вона, —
Навчали в школі на уроках
Маленьких квіток жовтооких. —
Велику силу згуба має:
Тверезий розум відбирає!»
Та молодь всіх не надто слуха —
Пуска поради мимо вуха.
Аж раз (тоді підсніжник цвів
Та вийшла річка з берегів)

Гайнули квітки до води —
І не обралися біди...

Спочатку пили і сміялись,
А потім — по землі валялись.
Болять голівки, нудить всіх,
Іти не можуть. Сміх і гріх.

Батьки над дітьми голосили:
«Хіба ж ми вам не говорили?»
І вчителі запричитали:
«Тож в школі всіх застерігали!»

Маленьких квіток жовтооких
Тоді позбавили мороки.
Вони ж пригоду пам'ятають
І більше «воду» не вживають.

* * *

А казка читача навчає:
Горілку пийте — хай кожен знає! —
Лише здоров'я погубити
Й дурної слави наробити!

*Бобко Діана Віталіївна,
с. Хмелівка, Волинська область*



Ми за тверезий спосіб життя!

Я б хотів, щоб ці слова стали девізом у житті кожного підлітка. Адже все частіше ми зустрічаємо випадки, коли шкідливі звички змінюють долі молодих людей, стають перешкодою не тільки для здоров'я, але й для навчання, добробуту, дружніх відносин між людьми.

Серед моїх однолітків є багато тих, хто хоче бути лідером в класі, школі чи компанії. Кожен із нас мріє чимось виділитись, робити щось краще, бути найсильнішим, найгарнішим. І часом, щоб утвердити свій статус, свою позицію, — молодь звертається до алкоголю.

Юнакам та дівчатам здається, що від пляшки пива вирішуються всі проблеми, а вони стають враз дорослими. Дуже прикро, адже саме пиво призводить до підліткового алкоголізму. А це психічні та фізичні проблеми. Ми і так з вами дихаємо не дуже чистим повітрям, п'ємо не артезіанську воду і тому з дитинства ми повинні зміцнювати своє здоров'я, вчитися вирішувати проблеми та долати перешкоди з тверезою головою.

Я б радив своїм одноліткам уникати компанії, де алкоголь стає найкращим другом. Ми живемо в такий час, коли розвивається спорт, з'являються нові комп'ютерні технології. Знайти нові заняття не так складно. А позначитися у лідерстві можна як у спортивних, так і в інтелектуальних іграх!

Молоде покоління нашої держави повинне бути розумним, здоровим та сильним. Ми — за тверезий спосіб життя!!!

*Сверлович Максим Вадимович,
м. Сарни, Рівненська область*



Кидайте, люди добрі, пити!

День народження. Друзі зійшлися.
Стіл багатий. Усе, як в кіно.
Мама бігає, метушиться,
Батько всім наливає... вино.

Тост за тостом лунає зусуди.
Захмелілі діти сидять.
І не думають вже про науку,
І майбутнього їм не видать.

Ось так наша юнь деградує,
Так наша мораль шкутильга.
Оковита проклята в стакані
Цілим світом щодень заправля.

Не обходиться без неї
Жодне свято у родині.
Перетворюються в п'янку
І звичайні іменини.

Зажурилась Україна...
Стоїть тривожна і сумна,
Бо гине нація українська
І смуток серце наповня.

І б'є тривогу в ХХІ столітті,
До кожного звертається земля:
«Кидайте, люди добрі, пити
І молодь бережіть від цього зла!»

*Шкробут Оксана Ярославівна,
с. Бичківці, Тернопільська область*



Казка «Добро перемагає зло»

У тридев'ятому царстві, у тридесятому государстві жив заможний пан Іван, і була в нього розумна та красива дружина Василина. І послав їм Бог трьох донечок: Даринку, Маринку, Якилинку. Росли дівчатка, батьки їх пестили та любили. Було в них всього досхочу, чого тільки забажається: гарні сукні, іграшки, прикраси. Жили-поживали та добра наживали, доки в сім'ї не трапилась біда.

Матуся з донечками чекали татуса. Вже було пізно, дружина переймалась, чи раптом не потрапив він у країну за далекими лісами, за широкими полями, за глибокими ярами — країну, в якій люди не знали ні здорового тверезого способу життя, ні роботи, ні щастя, тому що вживали алкоголь. Хто потрапляв у ту країну, ставав зачарованим, залежним, і його було дуже важко вилікувати.

Василина поклала донечок спати, а сама очікувала чоловіка. Багато часу минуло, аж під ранок почула шум біля дверей:

— Васирино, це я, твій чоловік, відчиняй! — було чутно грізний голос чоловіка.

Василина відчинила двері і побачила те, чого найбільше боялася. Перед нею стояв п'яний чоловік, який ледве тримався на ногах і грізно дивився на неї, ніби хотів вдарити, але сил вже зовсім не було. Жінка одразу зрозуміла, де він був. Так, саме в тій Країні п'яниці.

Жінка кохала чоловіка і, незважаючи на те, що сталось, турботливо поклала його спати. Від нього було чути запах алкоголю. «Але ж горілка... вона губить організм людини, горілка — отрута, яка викликає залежність, навіщо її пити?» — ніяк не могла збагнути Василина.

І так кожного дня! Чоловік приходив п'яний, зовсім не звертав уваги на сім'ю, інколи навіть піднімав руку на дружину і дітей. Він був ладен все віддати, аби тільки випити тієї отрути. На обличчях трьох доньок і Василини все частіше стали з'являтися сльози. Рідні не могли більше витримати щоденних пиятик батька, його пізніх повернень додому, сваток. І вирішила Василина забрати донечок і піти від чоловіка геть. Василина збрала речі, забрала доньок і втекла від п'яниці.

— Васирино, відчиняй двері, швидше! — грізно промовив чоловік, прийшовши додому.

Обшукав пан усю домівку. Але так і не знайшов ні дружини, ні дітей. Чоловік, здається, зрозумів, що втратив їх. Чолов'яга вмить протверезів і побіг шукати своїх рідних. Ішов він три дні і три ночі, обійшов і поля, і луги, і міста великі, і села малі, і проплив всі річки. Стомився вже чоловік, сів на пеньок і задумався. І тут його помітила бабуся, яка проходила поруч. Він розповів їй про свою помилку. Вона порадила змінити спосіб життя і ставлення до родини.

Почав Іван займатися спортом, вести здоровий спосіб життя. І зрозумів Іван, що алкоголь — отрута, яка забирає в людини найдорожче — сім'ю, здоров'я, час. Але, на жаль, зрозумів це запізно. І тому вирішив

допомогти іншим людям, застерегти їх від тих помилок, які зробив у своєму житті.

Проїшло багато часу, Іван допоміг багатьом людям, які стали його вірними друзями. Тому всі разом вирішили знищити Країну пияцтва, щоб зменшити кількість нещасних сімей. Їм це вдалось.

Слава про вчинок Івана поширювалась дуже швидко, і про це дізналась його дружина і діти. Вони дуже зраділи і повернулися в рідне місто, до Івана, де знову зажили всі дружно і щасливо.

*Нараєвська Ангеліна Русланівна,
с. Воронківці, Хмельницька область*



Три бажання

Ми часто чекаємо якогось неземного щастя, похвал і почестей, забуваючи про те, що десь є просте земне щоденне щастя. Ось хтось нам посміхнувся, підбадьорив, а хтось простягнув руку допомоги. І розумієш: щастя — не салюти, не почесті, не слава. А щастя на землі — це близькі люди, надійна дружба і підтримка, доброта.

Я хочу бути щасливою. Хочу радіти кожному новому дню і бачити навкруги тільки прекрасне життя без наркотиків та алкоголю. «Від пиття нема пуття», — говорить народна мудрість. І дуже прикро, що багато людей не розуміють цього або не хочуть розуміти. Людині подаровано життя не для того, щоб його безглуздо руйнувати, отруюючи «зеленим змієм». Скільки навкруги сліз і горя, понівечених доль і навіть смертей від цієї бридкої пристрасті до алкоголю! А як би нам гарно усім жилося, якби всі жили тверезо! Не залишалися б діти без батьківської любові і турботи, не сивіли б передчасно матері, безпомічно дивлячись на те, як котиться у прірву життя сина чи доньки, не страждали б дружини від п'яного насилля своїх чоловіків. Я звертаюся до усіх людей, яким небайдужа їхня доля і спокій рідних: «Поки ще не пізно — зупиніться! Не топіть своє життя в алкогольному морі!»

Якби я зустріла чарівника, то неодмінно попросила б здійснити три свої найзаповітніші бажання: усі люди мають жити в мирі, усі мають бути здоровими і, звичайно ж, вести тверезий спосіб життя. Не зустріла ще я чарівника, але щороку пишу листи до святого Миколая і прошу в нього не сучасний мобільний телефон чи модну сукню, не комп'ютер чи золоті сережки, а миру, здоров'я і щасливого тверезого життя для усіх людей.

*Белозьорова Вікторія Вікторівна,
с. Немиринці, Хмельницька область*



Пишуть учні 8 класів

Я обираю тверезе життя

Перш за все я хочу розповісти вам, що таке «тверезе життя». Тверезе життя — це повноцінне життя, наповнене радіщами та сміхом, яке відкриває тобі дорогу у світле та надійне майбутнє.

У наш час все більше молоді піддається шкідливому впливу алкоголю, і це згубно впливає на їхнє життя. Я ніколи не зможу зрозуміти людей, які власноруч псують своє здоров'я, вживаючи алкоголь. Всі вони шукають на свої шкідливі звички різну відмовку: «Це допомагає мені розслабитися». Повірте, вживання алкоголю аж ніяк не розслабляє людину, а затуманює її мозок, і вона втрачає контроль над своїми діями та думками. В очах адекватної людини вона виглядає просто «клоуном». На таких людей не можна покластися та довірити для них якусь важливу справу. Крім того, вживаючи алкоголь, ти псуєш своє здоров'я, та ще й не можеш ні показати себе з кращої сторони, ні досягти успіху у якійсь справі. Фактично, ти стаєш «невдахою», у якої нічого не виходить і яку ніхто не цінує. На мою думку, жодна людина у світі не хотіла б бути такою. Але, фактично, такі люди існують, і їх досить багато, та вони не розуміють, у що вони перетворилися і яке їхнє життя пусте. Тому я закликаю усіх людей України та світу боротися із таким *захворюванням суспільства* як алкоголізм! Адже я точно знаю, що ніхто із вас не хоче перетворитися у вище описаний образ хворої на алкоголізм людини.

А зараз я розповім вам, якою є людина, позбавлена такої шкідливої звички як алкоголізм, яка веде тверезий спосіб життя. Такі люди є здоровими та вічно молодими, вони ніколи не хворіють. Ці люди багаті та успішні, їх цінують та поважають. Кожен, хто із такою людиною товаришує, знає, що на неї можна покластися і довірити важливу справу. У таких людей щаслива сім'я, і вони радіють кожній прожитій хвилині.

Порівнявши ці два образи, ви можете обрати не тільки свій зразок життя, а й свою долю. Я думаю, що у кожної людини, яка це читає, не виникне ніяких сумнівів, і вона без зайвих вагань обере життя без алкоголю — світле життя!

*Вищук Артем Анатолійович,
с. Пашківці, Хмельницька область*



Біла ворона

«Ворона біла» всі на мене кажуть,
Та я на них, повірте, не серджусь.
Цією назвою своєю,
Піднявши голову, горджусь.

Не хочу пити та курити!
І хай ворона буду я,
Зате тверезо буде жити
Моя щасливая сім'я.

Мої однолітки давно
Вже п'ють горілку і вино
І палять з фільтром цигарки —
Не тільки хлопці, а й дівки.

На них так жаль мені дивитись,
Не можу просто з цим змиритись.
Вони ж в майбутньому батьки!
Які ж в них родяться дітки?

*Несін Ірина Сергіївна,
с. Драчі, Хмельницька область*



Моє відверте «Ні!»

Дуже хочеться мені
Так сказати горілці: «Ні!»
Просить так дітей багато,
В кого п'є і мама, й тато.
Ми з сестричкою самі...
«Змій зелений» так підповз
Непомітно в хату нашу,
Знищив все: любов і щастя,
З'їв солодоці, суп, кашу,
Він спустошив нам дивана,
На столі лишив стакана,
З цим нам жити так погано!
Тож ми просимо усіх,
В кого ще лунає сміх,
В кого щастя ще цвіте,
Поверніть і нам все це!

Заберіть горілку, чачу,
Полікуйте маму нашу,
Щоб вернулася сім'я,
Щоб веселим став знов я.

Хай сестричка йде учитись,
Щоб освітою гордиться,
Щоб майбутнє будувати
І щасливою зростати.

Ми не хочемо миритись
Із «зеленим змієм» цим,
Що з'їдає наші сім'ї
І що дуже шкодить всім.

Закликаєм: «Зупиніться!
Ні — рекламі, ні — пляшкам!»
Дайте світлеє майбутнє
Татам, мамам і всім нам!

*Мельниченко Анастасія Тарасівна,
с. Веселий Кут, Київська область*



Буде твереза вся Україна!

Гей, спасімо свою долю,
Позбудьмось злого алкоголю.
Жити тверезо і здоровим бути —
Ворога тоді зумієм оминути!

Навчимося без нього жити,
Любити і добро творити.
Здоров'я наше забирає,
Жити щасливо нам він заважає.

Алкоголь — страшний зелений змії,
Позбутися його ти вмій.
Із ним ми мусим не дружити,
Щоб гідно все життя прожити.

Буде твереза вся Україна,
Буде твереза наша родина,
Кожна дитина, кожна людина,
Буде твереза вся Україна!

*Довгаль Софія Олександрівна,
с. Козлиничі, Волинська область*



Тверезий спосіб життя

В народі кажуть:
«Алкоголь — це зло!»
І, мабуть, важко схаменутись,
Коли в болото занесло.

Стає душа байдужа,
Серце кам'яніє,
І тільки про чергову чарку
Нестерпно серце мріє.

Як боляче дивитись
На молодь, що втопає
І тільки у спиртному
Своє життя вбачає.

Я прошу, схаменіться,
Допоки ще не пізно!
З снігами хай розтане
Залежність сумнозвісна.

*Чергинець Яна Миколаївна,
с.мт Талалаївка, Чернігівська область*



Обери тверезе життя! (лист-звернення до ровесника)

Любий друже!

Так, саме до тебе я звертаюся. Чому до тебе? Бо твоя рука, попри твоє бажання, тягнеться до чарки. Звичайно ж, ти і чути не хочеш вмовлянь мами покинути цю звичку. Навіть здогадуєся, які слова у відповідь вона чує: «Дістали...», «Не втручайся...», «Не твоя справа...», «Коли захочу, тоді і кину...» Я вгадала? Ну, це було не важко. Бо таких, як ти, мені доводиться бачити чи не щодня. І кожного разу мені хочеться таких, як ти, дещо запитати.

Чому ти п'єш? Який варіант моєї відповіді ти вибереш?

1. Ти п'єш, бо, як стверджуєш, це модно. Але мода така мінлива! Що сьогодні модне, те завтра стане зовсім не модним. Що ж робитимеш ти? Скажи чесно: ти зможеш зупинитися легко і просто?

2. Ти п'єш, бо хочеш виглядати дорослішим, сильнішим, незалежним. Але дорослі — це ті, які, опираючись на власний досвід, можуть уникнути помилок самі і застерегти інших. Незалежний? Чому ж тоді

треба вести поїзд руки додому, чому в стані алкогольного сп'яніння ти не здатен навіть на ногах встояти? То де твоя сила?

3. Ти п'єш, щоб сподобатися дівчатам. Марно намагаєшся! Я як дівчина точно тобі можу сказати: дівчатам такі не подобаються! Перше, дівчина — не підпора для «хиткого маятника». По-друге, про що з тобою говорити, коли ти ледве язиком обертаєш. По-третє, ти ж, протверезівши, навіть не впізнаєш ту, до кого напередодні залицявся! Так навіщо на тебе тратити свою увагу і свій час?

4. Ти п'єш, бо тебе заставляють твої друзі. Які ж вони друзі, якщо диктують свою волю, а на твої бажання не зважають? Може, варто пошукати інших друзів?

5. Ти п'єш, бо в твоєму житті зараз смуга невдач. Але хіба вони зникають, коли ти опиняєшся в полоні алкогольного дурману? Окрім існуючих проблем ти створюєш ще одну — нестримний потяг до спиртного. Тобі треба ще більше проблем? Чи не краще виправляти помилки одну за одною, відкриваючи в своєму житті білу, щасливу сторінку?

6. Ти п'єш, бо не знаєш, що маєш робити. «Життя таке нудне, нецікаве» — так думаєш ти. А що ти зробив для того, щоб було цікаво? Купив чергову пляшку спиртного? Банально. А ти спробував свої вміння використати, створити щось цікаве? Організувати волонтерський рух, записатися в музичну школу, стати учасником драмгуртка чи взяти участь в кулінарному шоу?

7. Ти п'єш, бо так прийнято у вашій сім'ї. П'є батько, можливо, і мама. Але як вашу сім'ю сприймає оточення? Можливо, щось негаразд з вашими цінностями? І коли ти станеш батьком, ти свого сина теж навчиш пити, і від вас теж люди відвертатимуться?

Ти — людина. Ти сам будуєш своє життя. Ти сам вибираєш цеглинки, сам вибереш кольори — темні чи світлі, сірі чи яскраві, — щоб розфарбувати своє життя.


Ти — сильний. Постав перед собою мету, і ти обов'язково її досягнеш. Тільки не жалій себе, ти ж — сильний.

Ти — особистість. Не один з багатьох, не «сіра п'яна мишка», а людина з твердою життєвою позицією, з сильними переконаннями. Ти знаєш, чого хочеш, і не важливо, що хтось тебе відмовляє не витратити зайвих зусиль. Звідки ти знатимеш, чи це тобі під силу, якщо не поспробуєш?

Я вірю в тебе. В те, що чарка — не кінцева мета твого життя. В тебе ж було стільки планів! Поспішай їх реалізувати. Життя ж таке коротке!

Сонце світить — радій. Є в тебе близькі, друзі — це ж таке щастя! Ти ж креативна молода людина — реалізуй себе. Невже держава збудується без тебе? Тобі не страшно залишитися осторонь Життя?

Ти викинув чарку і берешся до справ?! Молодець! Я в тебе вірю!

Оля Мушій,
с. Сосулівка, Тернопільська область 

Ми за тверезий спосіб життя

Ми всі за тверезе життя!
За те, щоб ми жили щасливо.
Не буде радіти дитя,
Коли мама з татом сварливі.

Не буде щасливим і той,
У кого цей яд потрапляє,
І кращим не стане життя,
Бо все дороге той втрачає.

Яке задоволення в тім,
Що з тебе зробили невдачу?
Поганим здаватися всім
Й чекати найбільшого страху?

Тому, що смертельний цей яд,
Хоча і здається солодшим —
Від краплі лиш ваше життя
Стає набагато коротшим.

Тому не марнуйте його —
Одне ж воно й дуже коротке.
Зробіть його довгим, щасливим,
Веселим і справді солодким!

*Нескорожена Валентина Святославівна,
с. Денихівка, Київська область*



Твереза сім'я — твереза Україна

Весна. Жваві ластівки весело метушаться навколо своїх гнізд. На деревах один за одним рвучко висувають свої голівки набубнявілі бруньки. Пробуджені теплим весняним сонечком, прокидаються перші квіти і вже поспіхом линуть вгору — до сонця, аби швидше потрапити у теплі обійми його яскравих промінців. Всюди дає про себе знати зелененька травичка. Кілька днів — і ще недавно гола земля вже вкрита м'яким зеленим килимом. Легенький вітерець жене кудись хмаринки в небі... І вся ця гармонія зачаровує, зігріває кожну душу, наповнює її енергією і бадьорістю, дарує щирі емоції.

Не до веселоців одному лиш Михайлику... «Яка радість з цієї весни, коли в житті таке коїться», — думав чотирнадцятирічний хлопчина, йдучи зранку до школи. Вузька стежечка вела його до шкільного дому, класної сім'ї. Прийшов, скинув свою стару, заношену куртку, яку вже навіть не пам'ятає коли купили йому батьки, адже з грішми у його родині завжди були проблеми, сів за парту і вчився, принаймні намагався вчитися. У класі його не дуже поважали однолітки, тому спілкування

зводилося до одних лиш розмов з єдиним другом, Максимом, який завжди був поруч і міг підтримати.

Уроки скінчилися.

— Ти додому йдеш, Мишко? — запитав Максим.

— Так, — з помітним сумом у голосі відповів хлопчик.

Однокласники йдуть на прогулянку, але йому не до цього, сьогодні ж ще скільки всього треба зробити: забрати сестричку Настусю з дитячого садка, наглянути за Яринкою та Микитою, дворічними близнятами, що ще сидять з мамою вдома, погодувати всіх домашніх тварин, допомогти мамі на городі.

— Що, знову роботи багато? Давай, я допоможу.

— Нічого страшного... Я звик, сам впораюся, — і, відповівши, швидкими кроками попрямував додому.

От вже й на місці. Відчинив двері, пропустив попереду себе маленьку сестричку. У хаті якась тривожна тиша.

— Невже немає нікого?

— Є, синку, є, — тихим, ласкавим і немов би хворим голосом відповіла мама Мишка.

— Мамо, що з тобою? Ти погано себе почуваєш?

— Ні, що ти, просто втомилася дуже.

— А татко де?

— Ой, не питай, він знову прийшов додому налідпитку. Кричав так, що і Яринка, і Микита прокинулися, плакали знову, довелося їх заспокоювати.

— Не хвилюйся, матусю, я знаю, що тобі важко, але я ж з тобою, давай допоможу тобі.

— Так, дякую, ходімо зі мною.

* * *

На відміну від Мишка, його друг мав чудову сім'ю, сім'ю, де ніколи не було негараздів, сутичок і скандалів. Всі жили в мирі, злагоді, взаєморозумінні. Батьки вели здоровий спосіб життя, а син завжди наслідував їх. Кожного дня він мав час на навчання та відпочинок. Все було чудово.

Наступного дня Максима шокувала розмова з його другом. Михайло зізнався, що в сім'ї біда і він не може цьому зарадити. Максим прийшов додому засмучений.

— Кажі, що сталося, синку, — запитала мама.

— Мишко сьогодні у школі розповів мені, що відбулося у нього вдома. Вчора ввечері його батько в котрий раз «заглянув до чарки». Спочатку він на рівному місці влаштував скандал, та що там, він вдарив маму Мишка! А коли вона, вся в сльозах, сиділа в зачиненій кімнаті, прибіг Михайлик і сповістив, що тату зле. Вони викликали швидку і його повезли до лікарні.

— Який жах! З ним зараз все в порядку?

— На щастя, стан поліпшився. Лікарі кажуть, що скоро його випишуть з лікарні.

— Ой не заздрю я тій жінці...

— Так, мамо. Але з цим потрібно щось робити! — з помітною наполегливістю у голосі сказав Максим.

— Я згодна з тобою.

— І що ти порадиш?

— Я думаю, що його треба відвести до лікаря, хай поговорить з психологом, а з грішми ми допоможемо. Та врешті-решт треба відволікти його від цієї справи.

— О, в мене з'явилася чудова ідея! Давай всі разом зберемося і поїдемо на природу, до лісу або ж погуляємо в парку.

— Дуже добре. Завтра у школі повідомим Михайла, і, я думаю, вже через тиждень ми зможемо втілити наші плани.

* * *

Плани їх і справді збулися. Вже через тиждень дві сім'ї зібралися разом і пішли у невеличкий похід до лісу. Дійсно, природа відволікла Мишкового тата від його шкідливих звичок. Цілісінький день він приділяв увагу своїм дітям, грався з ними.

Захват мами від цих картин ніжності і доброти свого чоловіка був неймовірним. Дивлячись на щасливу родину, вона просто сяjala від радості. А коли заглянула у крихітні оченятка своїх маленьких діток, зрозуміла — ось воно, щастя! «Не віриться, може це сон? Боже мій, якщо так, я не хочу просинатися, будь ласка, хай він триває як можна довше», — не покидали її думки. Ні, не сон. Це життя, саме ті миті, задля яких варто жити!

Здається, лише день пройшов, але скільки всього він змінив у житті батька. Він зрозумів, яку помилку робив протягом усіх цих днів, які страждання довелося пережити його дружині і дітям через це.

Але все в минулому. Він кинув пити. Він зробить так, щоб його діти росли у щасливій родині, де всі ведуть здоровий спосіб життя, виховає у них любов до спорту та ігор на свіжому повітрі, адже тільки так зможе запобігти їх шкідливим звичкам, що можуть з'явитися у майбутньому. Але не з'являться. Ніколи. Бо він цього не дозволить.

* * *

На прикладі цього чоловіка ми можемо переконатися, як алкоголь згубно впливає на життя людини. Але, приклавши зусилля і переборовши це в собі, можна позбутися цієї жахливої звички.

Будь-яка сім'я — це маленька частинка України, і від кожного з нас залежить, яким буде майбутнє нашої держави, бо саме ми, українці, творимо долю нашої країни і в наших силах зробити так, щоб вона була тверезою.

*Несін Дарина Сергіївна,
с.мт Димер, Київська область*



Здорова Україна

На околиці села, біля самісінького лісу, самотньо стояла чепуренька хатина з маленькими віконцями та тоненьким тином, який ніби обгортав її, як тепла ковдра у зимову хурделицю. Було таке відчуття, нібито весь ліс вів захоплюючу розмову з хатою, адже дерева хилилися то в один бік, то в інший, птахи з усією силою виспівували свої пісні, а вітер тихо-тихо шепотів щось незрозуміле для звичайних людей...

Жив у тій затишній хатині старенький дід Максим. Він багато чого побачив на своєму життєвому шляху, тому мав скарб мудрості за спиною. Вічна посмішка на його обличчі затьмарювала трішки сумні очі. Дід Максим не виглядав на свій вік, адже з легкістю виконував всю чоловічу і жіночу роботу, оскільки 10 років тому він навіки розлучився зі своєю коханою дружиною, яка тяжко захворіла і померла. Дідусь дуже важко переживав це страшне горе, але саме тоді йому на порятунок прийшов маленький онук Андрійко. Дід Максим безмежно любив Андрія, віддаючи все тепло й турботу тільки йому. Очі дідуса неймовірно світилися, коли ця маленька крихітка брала його за руку і, усміхаючись, дивилася на нього. Максим намагався з самого раннього віку заохочувати дитину до здорового способу життя. Він навчив його любити спорт і грати у різноманітні ігри. Кожного дня вони не випускали з рук м'яча, ходили на прогулянку до лісу. Андрійко вже розумівся на травах, грибах та ягодах, адже не раз дід Максим розповідав про їхню користь, тим самим виховуючи у дитині любов до здорової їжі, тому що не тільки спорт, але й корисна їжа — це запорука хорошого самопочуття.

Андрійко виростав не тільки міцним та сильним хлопчиком, а й морально вихованою людиною, яка вміла контролювати власні почуття та бажання, розуміючи, що добре, а що погано. Саме тому у підлітковому віці він не палив, не вживав алкогольні «напої», на відміну від деяких своїх однолітків.

Якось одного зимового ранку, коли мороз, ніби справжній художник, розмалював вікна цікавими та неповторними візерунками, Андрій домовився з хлопцями піти на річку — перевірити, чи замерзла вона. Все йшло за планом. Дітвора позакутувалася у теплий одяг і рушила у призначене місце. День був чудовий... Небо укрилося лиш де-не-де пухнастими хмарами, що опустилися низько до землі. Дерева височіли у новому білосніжному вбранні, а крізь їхні гілки пробивалися ясні промінчики сонця. Навкруги було тихо і спокійно... Діти з острахом крокували замерзлою річкою. Згодом вони повністю впевнилися, що лід міцний, і почали веселитися на ньому. Але незабаром Андрійко почув якесь тихе потріскування під ногами і з усієї сили крикнув друзям, щоб рятувалися. Хлопці стрімголов кинулись на берег. Андрійко вже ступив на засніжену землю, але раптом почув чийсь крик... Він обернувся та побачив свого товариша Сергійка у крижаній воді з переляканим обличчям. Андрійка охопив розпач, він декілька секунд стояв, немов

вкопаний, але все-таки зумів вчасно опанувати себе. Андрій знайшов довгу палицю та подав її товаришу, але той не міг витягнути себе з води, адже вів нездоровий спосіб життя, часто палив. Але все ж Андрійко, який був у гарному фізичному стані, витягнув Сергійка.

Саме в той момент у Сергія в душі ніби все перекинулось. Він зрозумів, наскільки важливо доглядати за своїм здоров'ям, бути сильним та міцним, зрозумів, що лише чинив шкоду самому собі у такому ранньому віці. А в той момент Андрійко усвідомив, наскільки вдячний своєму дідусеві за те, що з самого дитинства виховувався у здоровому тілі, а як то кажуть, «у здоровому тілі — здоровий дух».

Проїшло багато років, і той маленький Андрійко став дідусем. Крихітними оченятами дивились на нього його троє внуків. Андрій був на сьомому небі від щастя. Здоров'я його також не підводило, за це він все життя дякував своєму дідусю та пообіцяв собі так само виховати своїх дітей та внуків.

А якщо всі батьки нашої країни будуть з самого дитинства заохочувати своїх дітей до спорту та здорового способу життя, то Україна буде здоровою державою з сильними та міцними людьми, які не боятимуться ніяких перешкод та випробувань.

*Сімашко Дарина Василівна,
с/мт Димер, Київська область*



Я обираю тверезість

Я за тверезе життя! Сучасний соціум не розуміє, як важливо це для майбутнього. Коли я бачу своїх однолітків з пляшкою спиртного, то мені стає їх шкода. Вони не розуміють, що шкодять не тільки собі, але і своїм майбутнім дітям. Скільки дітей народжуються інвалідами або помирають від того, що їхні батьки пиячать! А якщо все ж таки їм пощастило народитися здоровими, бачити у такому стані своїх батьків і знати, що ти нічого не зможеш вдіяти — я думаю, що це жахливо.

Підлітки не розуміють цього, починають пити і курити, не чекаючи наслідків. А вони бувають дуже плачевні. Молодий дитячий організм не може впоратися із залежністю, і врятувати його зможе тільки лікарня, і то не завжди. Але дітей ще можна виправдати, а от дорослих я зрозуміти не можу. Невже проблеми на роботі можна вирішити пляшкою? Невже неурядиці у родині можна виправити за допомогою склянки? І найстрашніше, що вони знають, чим це закінчується, але кожний вважає, що з ним такого не станеться. Я вважаю, що це жахливо. Алкогольна, тютюнова, наркотична залежність — це величезне зло, яке перетворює людину на істоту. Це та залежність, від якої складно врятуватися.

Кожен день сотні людей вмирають від алкоголю та наркотиків. А як важко і боляче дивитися, як вмирають діти і підлітки! На мій погляд, тверезість все більше входить у моду, і це дуже гарний стан

людини. Ніколи не запізно зайнятися собою, своїм здоров'ям і життям. Алкоголь можна замінити багатьма корисними речами. Наприклад, спорт! Він допоможе стати більш впевненим у собі, здоровою і гарною людиною. Звісно, це не єдиний варіант. В житті дуже багато цікавих і приємних речей: малювання, співи, танці, моделювання, відвідування музеїв, кінотеатрів і багато іншого.

Тверезість дозволяє людині знайти себе у творчості, бути в пошуку нового. А ще дуже добра справа — це поміч дітям з дитячого будинку. Якщо весь день ви будете витрачати на дітей, то у вас не буде часу на спиртне. Адже діти — найкращі ліки.

Сучасна молодь повинна зрозуміти: щоб досягти успіхів, потрібно займатися спортом, вести здоровий спосіб життя. І шукати підтримки у родичів і близьких людей, а не вирішувати свої проблеми алкоголем.

*Мацко Дар'я В'ячеславівна,
м. Керч, Крим*



Я обираю тверезе життя

Навчаючись у школі, я починаю замислюватися над своїм життям. Коли я закінчу школу, що буде далі? Я багато думала й вирішила жити тверезо.

Якщо у мене буде тверезе мислення, то я буду успішною в житті. Якщо гарно вчитись, то можна отримати чудову роботу.

Я вважаю, що потрібно вибирати тверезе мислення, бо це ознака успіху в житті. Розум завжди цінувався, ще споконвіків.

«Зустрічають по одягу, а проводжають по розуму» — всі знають це прислів'я. Коли людина гарно вдягається й нічого не знає, не матиме успіху в майбутньому. З нею не захочуть спілкуватися, адже не буде про що говорити.

Ти без розуму — дивак,
Не кажи, що це не так.
Якщо будеш все ти знати,
Тебе будуть поважати.
За знаннями ти підеш —
В світі ти не пропадеш.
Якщо хочеш все ти знати,
Треба розум свій навчати.
Якщо хочеш успіх мати,
Треба вам книжки читати.

Отже, я обираю тверезе мислення. Розум і знання ніколи не підведуть, а мода й краса короткоплінні, тож не треба завжди покладатись на них. Тому я за тверезе життя.

*Ростківська Яна Олегівна,
м. Кременець, Тернопільська область*



Твой выбор!

Зачем ты в руки взял спиртное, сигарету?
Ты хочешь молодую жизнь свою сломать?
Ведь всем давно известно — вредно это,
И выбор сделал раз, навеки всё ты можешь потерять.

Не будет у тебя семьи, карьеры и здоровья.
Один лишь полумрак и бездна впереди.
Боль в душах у родни, а также мамы слёзы.
Пойми всё это ты, пойми и отступи.

Ведь в жизни для тебя открыты все дороги,
Нужна лишь только цель, желанье и мечты.
Переступай же смело все пороги,
Добро и радость принесёшь всем людям ты.

*Юдченко Юлия Александровна,
с. Сняк, Киевская область*



За тверезу Україну

«Який батько — такий син. Яблуко від яблуні недалеко котиться. З ким поведешся — того й наберешся», рясніє усна народна творчість крилатими висловами про сім'ю, родину, державу. Бо сама ж держава — це і є той неперервний ланцюжок із мільйонів сімей, багатих і бідних, порядних і не зовсім.

Чомусь згадалися слова Ю. Яновського: «Рід у державу вростає...» А якій їй бути — залежить від нас, на перший погляд, зовсім непомітних цяточок в тому безкінечному ланцюжку. А коли ж він часом рветься!? І не через війни, повені, землетруси чи хвороби, а завдяки негативним звичкам людини: курінню, наркоманії, токсикоманії. Та чи не найбільше потерпає суспільство через алкоголь, що увійшов у повсякденне життя ледь не кожної родини.

На перший погляд, нічого не станеться, коли одного разу хтось пригостить тебе кількома грамами вина чи оковитої... А далі... пішло-поїхало. І вже не зупинити людину, не повернути до тверезого способу життя.

І ми, діти, майбутнє держави, живемо в цьому світі; на наших очах руйнується, спивається — гине Україна, втрачаються моральні цінності людини. І як результат — діти-сироти, позбавлені батьківського піклування; горе-батьки, що не хочуть тверезо зрозуміти свої помилки. А скільки дитячих сліз і горя від своїх же рідненьких батька чи мами, материнських — від таких же синів чи доньок...

На мою думку, алкоголізм — дуже важка хвороба, з нею слід боротися не поодинокі, а всім світом.

Колись (а мені це бабуся розповідала) в Радянському Союзі був уведений так званий «сухий закон», але, мабуть, ми, українці, ще не

досягли того високого рівня інтелекту, культури, щоб втілити його у життя як основний закон тверезості своєї держави. Тому і маємо, що маємо.

Тож мимоволі і складаються у нерозривний ланцюжок правила життя: «Твереза людина — щаслива сім'я. Тверезі діти — здорове суспільство. Тверезий народ — світле майбутнє».

І хочеться крикнути голосно, на весь світ: «Люди! Не губіть себе, свою родину! Отямтеся! Життя ж дається один раз, і прожити його треба так, щоб не було боляче за безнадійно прожиті роки! Я — за тверезу Україну!»

*Каранута Марія Андріївна,
с. Перемога, Чернігівська область*



Як би нам жилося, якби всі жили тверезо

Україна посідає одне з перших місць за вживанням алкоголю населенням країни. Цей негативний показник примушує задуматися кожного не лише над причинами, але й над наслідками цього явища.

Одного разу мене запитали: «Як би нам жилося, якби всі жили тверезо?»

На це питання є багато відповідей. По-перше, була б менша небезпека від техногенних лих. Люди б робили все правильно і не спричиняли різних вибухів, пожеж та інших бід. Стало б менше аварій на дорогах, бо кожного дня в Україні гинуть десятки людей у ДТП, у більшості випадків спричинених з вини нетверезих учасників дорожнього руху.

По-друге, зменшилася б смертність серед населення, адже від алкоголю та хвороб, пов'язаних з ним, вмирає велика кількість людей. Він особливо небезпечний для дитячого організму, бо швидко викликає залежність, і дитина стає алкозалежною.

По-третє, у нашій державі стало б у рази більше щасливих сімей, оскільки сварки, розлучення, покинуті діти — це, на жаль, найчастіше є результатом вживання батьками алкоголю.

Цей список можна продовжувати і продовжувати, бо алкоголь — це зло. Цю тему кожного року ми розглядаємо на уроках основ здоров'я. На жаль, не всі учні роблять правильні висновки і ступають на неправильний шлях, обираючи таким чином трагічний кінець життя. Мені від душі шкода їх, але допомогти їм можуть дорослі тільки власним позитивним прикладом.

Отже, можна зробити висновок: якби всі жили тверезо, то наше життя покращилося б.

*Кабилі Юрій Володимирович,
с. Рожни, Київська область*



Як би нам жилося, якби усі жили тверезо

Якщо здорові діти України —
Прекрасне майбутнє нас чека.
Пильнуймо ж здоров'я і завтра й сьогодні,
То будем вродливі, здорові та модні.

Про вигляд, фігуру і душу свою подбайте,
Алкоголю ніколи не вживайте!
Адже він губить тілесне здоров'я людей,
Він губить розумові здібності дітей,
Губить добробут і щастя сімей,
Губить душі мільйонів людей.

Люди, я прошу, молю!
Бережіть Ви душу свою,
Не вживайте горілку, вино,
Бо пияцтво — безумство воно!

Скільки дітей-сиріт залишило,
Скільки сімей прекрасних розбило...
А як би гарно усі жили,
Щоб завжди тверезими були!

Про дітей щоб дбали,
Щоб родину шанували —
Тоді би щастя усі мали
Й життя прекрасне будували!

*Керимова Анастасія Фаїгівна,
с. Немія, Вінницька область*



Буде твереза вся Україна

Ви — люди, ви — наше майбутнє?
У себе загляньте, чи є що там путнє?
Кожен другий має ваду таку —
Губити себе у пляшках коньяку.
Любити себе — не означа зазнаватись.
Не потрібно від горя за чарку хапатись!
За Україну давайте всі разом боротись,
У щасті і в злагоді разом забутись!
Ми — всі рівні, як сестри з братами,
Проти сп'яніння вирушай разом з нами!

*Любима Аліна Миколаївна,
с. Дівички, Київська область*



Я обираю тверезе життя

Життя — моменти швидкоплинні,
Є тривожні, є щасливі.
Я — за тверезу Україну!
Маю думку я єдину!
Спонукаю я усіх:
Мати лише щирий сміх!
Із любов'ю до пиття
Не злюбити вам життя.
Жалість, зради, каяття —
Це і є твоє життя?
Подивись у себе, друже,
Чи для тебе це байдуже?
Глибше глянь в свої світи:
Змогли ми, і зможеш ти!

*Любима Аліна Миколаївна,
с. Дівички, Київська область*



Машина кольору перестиглої вишні

Марійка плакала. Сльози котилися по її щоках і скапували на стіл. Здавалося, то сам дощ, який щедро гунав за вікном, закинув на це прекрасне личко свої струмені.

За вікном стоїть новесенька машина, щойно куплена чоловіком Марійки. Вона була такого ж кольору, як і та, у якій загинув її коханий Славко, її перша любов, її перший розпач. Марійка не могла бачити цієї нової, такої ж лискучої та опатної, кольору перестиглої вишні.

Чоловік метушився біля дорогої покупки, напинав над нею імпровізований дашок з брезенту, аби не залило, а Марійка навіть боялася вийти туди, торкнутися полірованих боків та сісти...

А тоді, п'ять років тому, вона не боялася. Пішла би за своїм Славком у вогонь і воду. І щиро раділа, коли батько подарував йому машину. Усе складалося так, як хотілося: Славко через місяць захистить диплом, і вони одружаться, стануть до роботи, створять добру сім'ю.

Та як же без друзів? Ось вони, сусідські хлопці, заздро поглядають до двору, напрошуються на могорич. Обмити машину — це святе! Щоб добре бігала! І Славко виносить випивку і закуску. Сам пригощається, весело рекламуючи кожен гвинтик своєї красуні. А вона, Марійка, щиро радіє з того, що всі задоволені.

Але друзі не вгамовуються і просять покататися. І Славко сідає за кермо: він — мужик, він справиться! І Марійка уже з тривогою спостерігає за тим, що відбувається. Вона все ще вірить у свою щасливу зірку.

Машина від'їхала, і, набираючи швидкість, щезла в кінці вулиці.

...Хлопці усе не поверталися. Славкова мати ховала сердитий погляд. А батько все заспокоював, що, мовляв, до клубу, напевно, покотили. А у Марійчиній душі щось глузливо і підленько шкреблося: «П'яному море по коліна!»

Вранці уже все село било на сполох: нема хлопців, нема машини, нема слідочки від них, і ніхто їх не бачив. Біля хати даремно стояв міліцейський уазик, а постарілі за ніч Славкові батьки пильно вдивлялися у далечінь.

До вечора стало відомо, що всі четверо друзів загинули. Слизька дорога привела невмілого, та ще й п'яного водія до місцевого ставка...

За що? Чому так? Хіба не могло бути інакше? Думкам не було меж. Як не було кінця-краю розпачу: як вона тепер без нього?

Без Славка вона уже п'ять років. Пішла заміж за іншого, нехай і не за такого славного, рідного. Та він не п'є горілки на догоду іншим. Він ніколи не стане ризикувати життям через спиртне. І дітей своїх вони навчать цінувати власне життя та здоров'я, не топити його в оковитій.

Новенька машина кольору перестиглої вишні гордовито виблискує перед вікнами. До хати, радісний та розпашілий від збудження, влітає трирічний синок: «Мамо, а ти бачила машину?»

Сльози на щоках висихають, і очі здивовано заокруглюються: «Яку машину, Славчику? Ой, яка ж гарна! Поїдемо кататися?»

*Гордійчук Мирослава Тарасівна,
с. Вельбівно, Рівненська область*



Я обираю тверезий спосіб життя

Тверезий стан та тверезий світогляд вважаються одними з найважливіших цінностей сучасної людини.

Тверезе повсякдення — набагато корисніше, ніж отруєння алкоголем та п'яні застілля. Чи варто згубити своє здоров'я та життя задля небагатьох миттєвостей задоволення від алкоголю? Звичайно, ні. В сучасному суспільстві вживання алкоголю несумісне з повноцінним існуванням. Алкоголь руйнує сім'ї, створює великі проблеми. І саме ці наслідки призводять до деградації як однієї людини, так і всього суспільства. Навіщо труїти свій організм, позбавляти себе здоров'я, нищити своє життя? Якщо можна жити повноцінним життям у тверезому стані, радіти усьому. Але це залежить від кожного з нас. Особливо у сучасному світі алкозалежними є підлітки.


Багато сумнівних компаній людей утворюється, до яких з кожним днем приєднуються все нові і нові підлітки. І далі так продовжуватись не може. Сьогодні існує багато організацій та громадських об'єднань, що пропагують тверезий спосіб життя, які реально допомагають позбутися алкогольної залежності у людей. Але не лише ці організації мають пропагувати тверезий спосіб життя, а й кожна людина має усвідомити

критичний стан суспільства і певним чином допомогти. Не можна гаяти часу, потрібно боротися з алкогольною залежністю.

Я — за здоровий спосіб життя! Адже дівчині недопустимо вживати алкогольні «напої». Я хочу, щоб мої діти були здорові та щасливі, щоб їхнє життя було повноцінним. Багато дітей з обмеженими можливостями потерпають від наруги своїх алкозалежних батьків. І тому я не можу допустити це зі своїми майбутніми дітьми, внуками. Я хочу, щоб мої діти мали світле майбутнє, тверезий світогляд. Але це залежить в певній мірі і від мене, від моїх дій.

Я знаю сім'ї, де батьки мають алкогольну залежність. Вічні сварки, бійки цих членів родини справляють гнітюче враження як на дітей тих сімей, так і на оточуючих. Мені важко це сприймати. Я не хочу, щоб це продовжувалося, потрібно діяти. Можливо, коли я стану дорослою, в мене буде більше можливостей посприяти цьому, започаткувавши нові організації та об'єднання з метою допомоги цим людям.

Я вважаю, що діяти потрібно зараз і не відкладати це у довгий ящик, адже я прагну світлого майбутнього для майбутнього покоління!

*Гурська Дар'я Анатоліївна,
м. Шепетівка, Хмельницька область* 

Крик душі (Сповідь)

У мене є двоюрідна сестричка. Наші мами — рідні сестри. Все було б дуже добре, але її мама п'є горілку, а моя — ні. З сестричкою ми дружимо, вона дуже часто приходить до нас. Одного разу, після чергового вживання мамою спиртного, вона мені, шукаючи підтримки, гірко виплакалась на плече. Ось її сповідь.

Моя матуся п'є горілку...
І серце рветься від жалю.
Тож знов сиджу я під причілком.⁸
Про долю думаю свою...
Не було в мене ні дитинства,
Ні гарних іграшок, як у дітей,
Ні добрих слів, ні твого материнства...
Не притуляла ти ніколи до грудей.
А винна в цьому та горілка,
Що витравила людське все з душі.
Лились дитячі сльози на тарілку
І градом падали на зошит. Ми — чужі.
Навіщо ці випробування
На долю випали мені?

⁸Причілок — бічний фасад споруди, торцева стіна прямокутного зрубу; звис даху на торцевій частині будівлі для захисту стін від сонячного перегріву.

Не було радості — самі страждання
Подарувала доньці ти в житті.

По телевізору реклама
«Немирівську», «Морощу» прославля,
А тут в безвиході, без мами
Кричить, кричить, кричить дитя...

Що ж робите, шановні бізнесмени?
Ви губите, руйнуєте життя!
Чи гроші важливіші, джентльмени?
Побійтеся ви Господа Христа!

Я маю мрію: дуже б я хотіла,
Щоб алкоголь пропав навек,
І щоб прийдешні покоління
Смаку вина не звідали повік.

Здається, що земля розквітла б знову
Від посмішок, від радості, добра.
Тому і виголошую промову:
Задуматись усім прийшла пора.

Я хочу, щоб мене усі почули
Оті, хто виробляє алкоголь!
Нещастя відійшло би у минуле,
І покалічених не було б доль.

*Залевський В'ячеслав Валерійович,
с. Пижовець, Вінницька область*



Я обираю тверезе життя

Дата: 31 березня 2014 року

Привіт, мій любий щоденнику!

Сьогодні я ходила в гості до моєї однокласниці Ніни. Ми повинні були зробити невідкладну справу — стінгазету про життя без шкідливих звичок. Я знайшла в Інтернеті необхідну інформацію, а оскільки Ніна дуже гарно малює, оформлення було її завданням.

Стояла тепла сонячна погода, ми сиділи на дворі за столиком і працювали. Ми розмовляли про те, що дійсно, які нерозумні люди, що спокушаються шкідливими звичками.

В цей момент на подвір'я зайшов батько Ніни, він був п'яний і ледве пересував ноги. Дівчинці, напевно, стало незручно і соромно за свого батька. Я, звичайно, вдала, що нічого не помітила. Так, я знала, що її тато п'є, але в школі ніхто з нас не обговорював цю тему. Я уявляю, як їй важко.

Одного разу ми організовували свято татуса і розповідали про своїх батьків. Кожна розповідь була цікавою, відмінною від попередніх.

Ніна обмежилася простими словами, а ще сказала, що її батько добрий і вона його любить, але він хворий і не зміг прийти на свято.

З наших розмов я зрозуміла, що Ніна багато допомагає матері, якій доводиться виконувати важку працю.

Ми ще трішки посиділи, і я почула, як тато Ніни почав кричати, сваритися з мамою. Я сказала, що мені треба швидко додому, та попрощалася з однокласницею.

Коли я зачинила хвіртку і відійшла від подвір'я, то почула, як Ніна плаче. Мені стало дуже шкода її, адже вона, напевно, теж хоче більше часу проводити разом з батьком, піти на природу, щось разом змайструвати, або просто поговорити — так, як це повинно бути.

Ніна часто з радістю розповідала, що її тато вправний майстер по виробках з дерева, на 8 Березня цього року він подарував їй чудову шкатулку, а мамі — гарну картину, які зробив своїми руками. Ніна приносила їх до школи, і ми були вражені, бо у Ніниного батька справді «золоті руки». Але коли людина багато п'є, вона стає зовсім іншою, з нею не хочеться спілкуватися, не говорячи уже про шкоду для здоров'я.

Чи думають батьки-алкоголіки про своїх дітей? Їм же дуже боляче бачити своїх батьків такими. Той, хто п'є, втрачає все: роботу, гроші, справжніх друзів, та найголовніше — близьких людей. Його найкращими друзями стають такі, як він, і пляшка з горілкою.

Я боюсь, що Ніна... іще трохи, і вона може зненавидіти свого батька. Чи хоче цього він? Думаю, що ні, коли тверезий. Адже ще не пізно все зупинити, він повинен думати про близьких йому людей. В той час, коли дитині потрібна його допомога, він стає в'язнем алкоголю.

Напевно, Ніна не хоче повертатися додому, де на неї чекають сльози, п'яні сварки, важка робота. Такі діти практично втрачають своє дитинство. Відтепер у них є два шляхи: або чимшвидше покинути свій дім, піти десь вчитися і ніколи не згадувати про дитинство, жити нормальним життям; або ж стати такими самими, як їхні батьки — пропадати у компаніях і... пити.

Скільки ж є людей, які колись були успішними, мали все, але через алкоголь не мають нічого! Вони живуть від пляшки до пляшки і йдуть на все, щоб здобути собі гроші на цю отруту. Але, з іншого боку, такі люди дійсно хворі, і їм дуже потрібна допомога, особливо рідних та близьких. Їх потрібно, насамперед, лікувати, просити відвернутися від своїх шкідливих звичок. Звичайно, це нелегко, але треба набратися терпіння і дуже постаратися допомогти такій людині позбавитися від алкогольної залежності.

Я є щасливою. Я люблю своїх батьків і свого брата, а ще твердо знаю, що завжди буду пропагувати здоровий спосіб життя.

*Бурлак Марія Богданівна,
с. Лосяч, Тернопільська область*



Тверезе життя — це також щастя

У чому полягає щастя кожного із нас? Одні відповідають, що у грошах, інші вбачають його у славі чи престижній роботі. Щастя в кожного різне, адже ми індивідуальності. Але ж хіба не буває в людей спільного щастя? Того щастя, якого хоче кожна людина? Того, яке об'єднує нас усіх? Звичайно, що є, і полягає воно у тому, що ти маєш близьких людей. Але не просто близьких, а тих, які тебе розуміють, підтримують, яким ти потрібен настільки, наскільки вони потрібні тобі. Саме у такі хвилини ми відчуваємо справжнє щастя: нас чують, зважають на наші почуття, думки. Коли за нас хвилюються, про нас пам'ятають, нами цікавляться, як людьми, живими людьми, які теж щось вміють, прагнуть навчитися більшого, вразливі. Але, на жаль, не кожна людина може відчуте таке щастя, як от моя подруга.

Має вона довге, майже до колін, золотаве волосся, яке виграє на сонці сотнями золотих відтінків. І коли дівчинка, а звать її Галинкою, йшла, шовковисте волосся колихав вітер: то підіймав, то опускав донизу, спілітаючи у дивовижне мереживо та пустотливо граючись ним. І щоразу все більше і більше виблискувало на сонці, неначе волосся — то і є саме сонце. Її блакитні очі схожі на небо, однак часто вони були сумні, наче встелені хмарами. Вона не відчувала, що була потрібною власному батькові, з якого щодня, по краплині, безжально висмоктував життя алкоголь, перетворюючи на байдужу до усього, первісну істоту з поглядом хижого звіра.

Її батько Петро був програмістом, добре знав свою справу, відмінно справлявся з роботою. Але раптом різко помінялося його життя, сенсом якого стало спиртне. На жаль, він став залежним від алкоголю. Крім нього не бачив нічого: ані роботи, яку колись так обожнював, ані рідну доньку, котра колись була найціннішою у його житті, а про стосунки в сім'ї годі й казати. Раніше була гарна пара, сусіди й надивитися не могли, заздрили такій гармонії. Ця сім'я була прикладом для всіх сусідів. Винен алкоголь, який губить долі і навіть життя сотень, тисяч людей. І через вживання батьком алкоголю страждала дівчинка. Вона так прагнула відчутти батьківську любов, почути добре слово, однак лише помічала холодний, затуманений погляд батька. Після роботи він найчастіше з'являвся нетверезим, а від нього линув різкий запах, що так уже набрид дівчинці. Вже й забула, коли востаннє чула радісний сміх в родині.

Та одного разу з батьком трапилась доволі кумедна історія, що перевернула його життя з ніг на голову.

Після чергової сварки він вмовився у ліжко і солодко заснув. Однак сон виявився не з приємних. Батько Галинки побачив, що перед ним ковани важкі двері. Із побоюванням відчинив їх і став розглядати все. Кімната була світла, меблі були відсутні. Назустріч вийшов дідусь. Він застеріг чоловіка, що тепер від нього щастя відвернулось. І це буде тривати до тих пір, поки він не перестане пити спиртні «напої».

Програміст прокинувся зранку і вирушив на роботу, вважаючи, що це все вигадки. Однак цілий день йому не таланило. Вже навіть почав з комп'ютером говорити (десь вичитав таке колись з книги), нічого не допомагало. І так відбувалося щодня. Здавалося, що він — як герой фільму «День бабака»: кожен наступний день нагадував йому попередній, нічого не змінювалося на краще. Колеги навіть стали насміхатися. Тоді Петро зрештою задумався, став більше часу проводити зі своїми рідними і залишив шкідливу звичку в минулому.


Аж тоді життя змінилося, везіння повернулося до нього, дочка і дружина були на сьомому небі від щастя.

Гірко усвідомлювати, що так страждає безліч невинних дітей, які також хочуть батьківської любові, тепла. Дехто прагне схватися від проблем і топить своє лихо в чарці, хоч, можливо, варто відкинути усі страхи і спробувати щось змінити.

Добре було б знати, де проживає цей фантастичний дідусь, однак Петро також не знає. Містика. А як би усе помінялось, коли б обирали тверезе життя. Було б менше злочинів, адже левова частка з них скоєна в нетверезому стані; люди жили б довше і були б веселішими.

Скажете, мрійниця. Але я переконана, що все можливо, потрібно лише бажання кожного.

Я за тверезе життя і за те, щоб у світі, в Україні не було нещасливих людей, чії долі руйнує алкоголь, щоб кожен вів тверезий, здоровий спосіб життя. Усе ж можливо.

*Величко Крістіна Андріївна,
м. Кам'янець-Подільський, Хмельницька область* 

Я обираю тверезе життя

Чудес на світ є чимало.
Найбільше диво — це життя.
Благословенна будь, о жінко-мамо,
За тебе моляться дитя.
Дзвонили гучно в храмі дзвони:
Христос воскрес! Христос воскрес!
І дві малесенькі долоні
Дитя тягнуло до небес.
— Пробач мені, мій милий Боже,
Бабуся каже, що ти є.
Що ти усім нам допоможеш,
Почуй прохання і мое.
Прошу я зовсім не для себе,
У мене братик є маленький.
Йому любові й ласки треба,
Щодня він кличе маму-неньку.

Але вона не помічає,
Знов топче стежку до крамниці.
Отруту-алкоголь придбає —
Йй несе додому ті сестриці.
Не нас, а їх ласкає й любить.
Пляшки — то йй найперші друзі...
Своє життя і наше губить,
Ми ж, мов трава, зростаєм в лузі.
Я вірю, Господи, ти можеш
Усе зробити на світі кращим.
Мені і брату допоможеш
Не стать непотребом пропащим.
Оздорови матусю, Боже.
Зішли своє благословіння.
Молитва чарку переможе,
Дай мамі мудрості й прозріння.
Нехай ніхто її не судить...
Я принесу для мами щонайкращих квітів.
І хай вона мене поки ще не любить,
Та я люблю її найбільше в світі.
Чудес на світі є чимало.
Найбільше диво — це життя.
Благословенна будь, о жінко-мамо,
За тебе молитесь дитя.

*Гречка Уляна Михайлівна,
м. Борщів, Тернопільська область*



Нетверезе минуле, що згодом руйнує щасливе життя

Нестерпне життя, часті п'янки, поганій приклад батьків — усе це не раз доводилось бачити сучасним дітям. В Україні, на жаль, більшість людей страждає цією недугою, хворобою ХХІ сторіччя.

Алкоголізм — це важка хвороба, залежність, через яку знищується багато людських доль. Кожна третя дитина в сім'ях може зустрітись з поганим прикладом батьків, що страждають алкоголізмом.

Часто буває так, що через алкоголь з'являються хворі, небажанні діти. Згодом батьки цих ні в чому не винних дітей відмовляються від них, віддають у дитячі будинки. Не розуміючи, що самі винні в тому, що вони народилися хворими, адже вели нездоровий спосіб життя. Розуміння скоеного до цих горе-батьків приходить з часом, але не завжди вчасно. Це всього-на-всього один негативний приклад впливу алкоголю на людину та її життя, таких прикладів є безліч.


Наприклад, людина вживала алкоголь змолоду, і лише в зрілому віці зрозуміла свої помилки: ну звісно, адже молодість відлинула назад, пора будувати родину. Звернувшись до лікаря, людина дізналася страшний діагноз — безпліддя, викликане помилками минулого. Надії вмерли — мати свою рідну кровиночку не вийде, і все через те, що змолоду не вберегла своє здоров'я. Тому, люди, я до вас звертаюсь: не будьте зухвалими у відношенні до свого здоров'я, адже деякі помилки минулого не виправити в майбутньому. Це ще один негативний приклад шкідливого впливу алкоголю на людину.

Скільки смертей щодня — ми можемо бачити по телевізору, читати в газетних шпальтах, в інтернеті — відбувається через алкоголь! Недавно чоловік, що їхав у стані алкогольного сп'яніння, збив 38-річну жінку, матір трьох дітей. В цієї жінки залишилось троє дітей сиріт — на кого вони тепер будуть, як складеться їхнє життя?! В цьому випадку алкоголь зруйнував десятки людських доль, адже водій тепер буде у в'язниці, в нього, до речі, теж є маленька дитина. Троє дітей — дві дівчинки та один хлопчик — назавжди залишаться сирітками. Вбиті горем батьки загинуть, жінка водія, що залишилась сама з дитиною на руках, та чоловік загинуть.

Хіба цього мало, поясніть мені? А таких випадків сотні, тисячі. Треба вчитися на власних помилках, або ще краще — на помилках інших, доки ми не скоїли свої. Я вас прошу, схаменіться, доки не пізно. Одумайтесь, поки є час! Скільки душ скалічено та пошматовано через посланця диявола (алкоголь)? Скільки душ тепер страждає на землі та пішло у вічне саме через нього?!

Якщо ви не хочете повторити гіркі долі своїх попередників, станьте на істинний, праведний шлях. Покінчіть з пагубними звичками, почніть нове життя — життя з білого аркушу паперу.

Велике дякую усім, хто мене почув або хоча б почав сумніватись у правильності свого вибору. Я отримаю велику радість, знаючи, що навіть одна людина прислухалась до мене і до свого серця. Щиро вам, від усього серця, дякую!!!

*Шуляк Катерина Ігорівна,
м. Шепетівка, Хмельницька область* 

Опам'ятайся, жінко!

За вікном шумить весна.
Блакитне небо сяє.
Здається, ні біди, ні горя
На цій землі немає.

Та ось я бачу за вікном:
Дитя щось в смітнику шукає,
Нікому не потрібне — навіть мамі,
В якої совісті й на гріш немає.

Затьмарило її пияцтво люте,
Віддала без оглядки за чарчину,
Не думаючи зовсім про майбутнє,
Свою кровиночку — свою дитину.

Опам'ятайся, жінко, ти ж бо мати,
Тобі сам Бог велів в небесній сині
І матір'ю, й хранителькою стати
Своїй родині та своїй дитині!

У тебе місія велика й незмірима:
На цій землі продовжувати рід.
Щоб у віках прославилась людина,
Щоб не змалів, щоб не здрібнів наш світ.

*Гузар Марія Ярославівна,
с. Бичківці, Тернопільська область*



Есе-бувальщина «Матусю, я так тебе люблю!»

Того похмурого, сірого дня нам довелося довгенько чекати поїзда. На вокзал прийшли раніше, щоб не запізнитися. Тож отих півтори години, здавалося, стали вічністю. Недарма наша бабуся любить приказувати: «Немає гірше нічого, ніж чекати та доганяти». Можливо.

На вокзалі, як на вокзалі. Завжди людно, гамірно. Одні сідають на лавочки, інші встають. Ті тицяються без причини, дехто дрімає. Але найбільше дошкуляють п'яниці: що молоді, а що люди середнього та навіть старшого віку. Їх тут так багато. Вони галакають, безпідставно регочуть, «чіпляються» до пасажирів. Боже, як страшно!

Дивлячись на це все, сивокоса тітонька, яка сиділа коло нас, не витримала і порушила мовчанку: «Господи, до чого приводить горілка, на кого перетворює людину, яку біду приносить у сім'ю», — і журливо похитала головою. І якось невимушено, з болем та печаллю почала розказувати бувальщину, яка трапилася в їхньому селі.

Кажуть, якщо п'є в сім'ї чоловік, то хата горить з одного кутка, а якщо жінка — то з усіх чотирьох. Так і було. Молоде подружжя пустило до хати «зеленого змія», «закохалося» в чарку. Щоденні п'янки, гулянки, розпусне життя привело до непоправної біди і горя. Занедбали господарство: ні в хаті, ні на городі, ні в хліві — нічого не роблять — п'ють. Попропивали? де що було. Щоб вечором випити, то зранку треба йти на «промисли» — красти. Та це тривало недовго. Попалися. Чоловік потрапив за ґрати, а жінку помилували — залишили вдома із семирічною Катрусєю. Молода мама і не думала кидати «ремесло» і братися за розум, бо потяг до спиртного був сильнішим за усе на світі. Ставала дедалі агресивнішою, злющою, страхітливою. Будь-яка доза алкоголю не пом'якшувала її серце.

Вихованням дівчинки не займалася, підвищувала на неї голос, чинила насилля, безпідставно наказувала. Але, не дивлячись на неадекватну поведінку матері, Катруся горнулася до неї, витирала заплакані оченята і ніжно обіймала п'яну маму за шию. Вона завжди боялася залишатися вдома сама і з нетерпінням чекала повернення найріднішої людини, в якому стані вона б не прийшла.

На цей раз п'яниця забарилася. Довго її не було. А Катруся не спала, голод дошкуляв, не давав заснути. Уроки вже поробила, тож шукала собі забавлянку. Дістала альбомний листок і маминою губною помадою старанно вивела останнє у своєму житті зізнання: «Матусю, я так тебе люблю». Помилувалася своїм мистецтвом, схилила голівоньку на стіл і непомітно задрімала.

Матуся ввірвалася до хати не сама, а з п'яною ватагою. Побачивши вимальовану помаду, від ярості осатаніла. Люто вхопила сонне дитя і зігнала на ньому всю свою злість і ненависть.

Лікарі наполегливо боролися за життя безневинно убієнної дитини. Але побої були несумісні з життям. Катруся померла.

Не одразу усвідомила матуся те, що скоїла, якого непоправного лиха наробила. Лише після повернення із в'язниці та довготривалого лікування зрозуміла, що «немає гірше нічого, ніж без надії чекати з того світу свою єдину кровиночку та доганяти свої даремно змарновані молоді роки».

А на сільському цвинтарі дбайливо впорядкована могила Катрусі, то місцеві жителі та учні школи доглядають. На хресті викарбувані слова, які кожному ятрять душу, розривають серце: «Матусю, я так тебе любила...», і написані уже не губною помадою...

*Попович Галина Сергіївна,
с. Немиринці, Хмельницька область*



Жахливе лихо

Стій, зупинись!
Стань розумнішим, посміхнись.
Життя дане один лиш раз,
Тож не марнуй ти, друже, час!
І пам'ятай: шкідливі звички
До поганого призводять,
Вони лише здоров'ю шкодять!

У нашому селі, неподалік від мене, жила сім'я. На перший погляд, звичайна сім'я: чоловік Олег, дружина Галина та донька Іринка.

Я товаришувала з Іринкою, тому частенько була в їхній оселі. Ми любили гратися в різні ігри з дядьком Олегом, тітка Галина пригощала нас смачними пиріжечками та різними ласощами.

Але одного дня трапилося лихо: невиліковна хвороба забрала з життя тітку Галину... Дуже довго дядько Олег з Іринкою переживали цю втрату. Та біда не приходить одна... Дядько Олег почав заливати своє горе горілкою. Всі гроші він витрачав на оковиту. Іринка не раз благала тата кинути цю шкідливу звичку, та він прохання доньки ніби й не чув.

Одного разу, будучи в нетверезому стані, сів за кермо автомобіля. Проїхавши декілька метрів, дядько Олег втратив контроль над керуванням автомобіля і з'їхав з дороги прямісінько в натовп людей, які чекали на автобус. Це було жахливо... Декілька людей постраждали частково, деякі — потрапили до лікарні. Сам дядько Олег отримав незначні поранення, але морально він дуже постраждав. Іринка, дізнавшись про аварію, була приголомшена: вона дуже боялася втратити татка, адже, крім нього, в неї нікого не було. На щастя, все закінчилося добре. Дядько Олег, отямившись від скоєного, нарешті зрозумів, що пияцтво до добра не доведе. Він пообіцяв донечці, що більше такого не буде.

Зараз Іринка щаслива, тому що в неї є татусь, який буде поруч з нею завжди, і ніщо не завадить їх сімейному щастю.

*Рябошанка Олеся Василівна,
с. Плахтіївка, Одеська область*



Моя сім'я живе тверезо!

Моя сім'я живе тверезо,
І це для мене приклад у житті!
Моя сім'я живе тверезо,
І я бажаю, щоб усі такі були!

Це страшно, коли люди
Самі вбивають у собі життя.
Тому повинні всі ми пам'ятати,
Що алкоголь в житті не помага.

В тверезої людини
Все в житті прекрасно,
Поля, луги, річки
І сонце з вітром радують її.

Тому пишаймося ми, діти,
Своїм тверезим способом життя,
Бо лиш у таких сім'ях
Буває мир і злагода в душі!

*Корженко Яніна Віталіївна,
с. Насташка, Київська область*



Пишуть учні 9 класів

Я вибираю тверезий спосіб життя

Я вибираю тверезий спосіб життя.
Мене підтримують всі в окрузі:
І мама, і тато, й бабуся моя,
Мої однокласники й вірні друзі.
Нелегко утриматись людям нині
Від різних спокусливих пропозицій,
Коли в кожній хаті з блакитних екранів
Рекламують «напої» і вчать, як похмелитись.
Здається, вип'єш — і жить цікавіше!
Настрій джин-тонік завжди підніме,
«Енергетичний напій» звеселить,
Та здоров'я, спокій і силу відніме!
А скільки, задумайтесь, сліз принесла
Горілка у кожну нашу родину!
Конфліктів безліч між батьком і сином,
І сварок, і бійок, і смертей лавину.
То хата через недопалок стліла,
Від пікніку десь півлісу згоріло,
То діток маленьких в притулок забрали,
Бо рідні батьки на горілочку їх проміняли.
Не хочу я в п'яному світі жити,
Де людьми керує горілка й вино.
Я хочу довкола себе все любити,
Життю радіти, щасливим бути, творити добро!
До всіх українських людей звертаюся нині:
— Допоможімо нашій неньці Україні!
Бо якщо не будем горілці чинить перешкод —
Згине нація, загине український народ!

*Прит Ілля Володимирович,
с. Осницьк, Рівненська область*



Як би нам жилося, коли б Україна була тверезою

Зараз у нашій країні серед підлітків розвинулося пияцтво. Майже кожен третій підліток вживає алкогольні «напої».

У містах, особливо обласних, я не раз бачила, як підлітки віком 13–15 років п'ють, курять, лаються. Я не розумію, куди дивляться їхні батьки, вчителі? Як, врешті-решт, продавці продають їм цей товар?

Щоб зменшити вживання шкідливих речовин, я б запропонувала уряду України з батьків кожного п'яного або накуреного підлітка стягувати штраф в розмірі 1500 гривень, а якщо це не допоможе, то садила б їх на 7 днів у в'язницю. Через неуважних продавців, які не перевіряють паспорти, через батьків, які не слідкують за своїми дітьми, — вони просто деградують.

Дехто думає, що частіше спиваються та стають наркоманами хлопці, але — ні! Дівчата теж часто починають пити та курити тільки тому, що хочуть сподобатись хлопцям, через це збільшується кількість абортів, смертей, нервових зривів, каліцтв і нещасних випадків.

Але, на мою думку, юнакам подобаються «круті» дівчата *для розваг*, а для спільного життя вони вибирають інших.

Якби ввели більш суворий нагляд за продажем алкоголю, нікотину, вільним часом дітей, то світ набагато б змінився в кращу сторону. Замість алкоголіків, наркоманів були б чоловіки та жінки, які працюють, мають сім'ї, було б більше робочої сили, розвивалися б заводи, підприємства, міста і села. Не було б самогубств і вбивств. Україна стала б більш розвиненою країною.

Якби мої однолітки були моїми однодумцями, то все було б набагато простіше, нікого не треба було б заставляти відмовлятися від тої чи іншої шкідливої звички!

*Левцицька Марія Миколаївна,
м. Бережани, Тернопільська область*



Я обираю тверезе життя

Багато хто любить випити щось, міцніше за каву — це є спиртні «напої» (алкоголь). Дехто думає, якщо вип'є, то йому стане легше, але це не так. Спочатку алкоголь потрапляє в кров, а потім і по всіх органах тіла, і до мозку, через це порушується координація рухів, і людина не контролює себе.

Після п'янки людині болить голова, і вона не може зібратися з думками. Деякі можуть і не прокинутись, точніше померти. В кращому випадку може бути отруєння алкоголем.

На даний час людина починає пити, курити з 13–14 років, і це кожен третій підліток. Наслідки від усього цього: прогулюють школу; зв'язуються з поганою компанією; можуть стати наркоманами; недовіра батьків; часті непорозуміння; від них відмовляються друзі; виганяють

зі школи (училища, коледжу і т. д.); проблеми з роботою; проблеми зі здоров'ям.

Зараз почали пити дівчата, жінки. Таке відчуття, що вони хочуть показати, які вони «класні» та «круті». А мені здається, а точніше я навіть впевнена, що це погано, тому що вони не думають про близьких, і про дітей, і про своє майбутнє.

Я обираю тверезе життя! Тому що хочу мати здорових дітей і хочу бути сама здорова, і тоді у мене в житті все буде добре.

У мене в сім'ї ніхто не курить і не п'є, і тому, на даний час, ми — здорові. Тому я, як мої батьки, не буду пити, курити, вживати наркотики.

Якби на нашій землі менше пили, то був би більший бізнес, то люди могли б більше заробити грошей, менше було б алкоголіків, наркоманів. Якщо я буду вести здоровий спосіб життя, то в мене в житті буде мета, до якої я буду прагнути, буде гарна робота, здорова сім'я, гарні друзі, добрий чоловік, якого я буду любити, і з яким у нас будуть здорові діти. Ще закінчу школу добре, тому що я намагаюсь вчитись, і поступлю в якийсь гарний університет чи коледж. І мій чоловік буде вести здоровий спосіб життя.

Якби усі люди думали так, як я, то у світі був би порядок, тому що не було б алкоголіків, курців, наркоманів. Адже багато людей помирають від того, що, наприклад, водій автомобіля сів за кермо у нетверезому стані. Я поважаю тих людей, хто не курить і не п'є, не вживає наркотиків. І я думаю, що ті люди, які ведуть здоровий спосіб життя — молодці, Люди з великої літери.

*Снігур Олена Михайлівна,
м. Березани, Тернопільська область*



На цім стою

Весна. Неділя. День прекрасний.
Святковий люд іде у храм.
Всі урочисті, всі поважні,
Аж любо глянути очам.

Та по дорозі «кнайпа» буде,
А коло неї — «цвіт села».
Пляшки підняли вверх, як труби,
І щідать пиво «із горла»,

Тут й нецензурне чути слово,
Тут грубість, тут і кулаки...
Ні! Я так жити не готова,
Я проти цього навіки.

Є ж книжка мудра, спорт, є пісня,
Є людяність, є доброта,
Духовність щира і одвічна,
Природи істинна краса,
Робота, що облагородить.
Заняття до душі шукайте,
Звеличте край свій, і народ свій,
В дурман від світу не тікайте.

Не треба душу руйнувати
Тим алкоголем — змієм лютим,
Бо істина — не у вині, в роботі,
На цім стою й стояти буду!

*Гуменюк Людмила Олександрівна,
с. Дністрове, Тернопільська область*



Я обираю тверезе життя

Я обираю тверезе життя,
Щоб кожна сім'я процвітала,
Бо кажуть: «Здорова сім'я — то
Міцна і багата держава!»

Щоб мами і тата тверезі були,
Щоб дітям життя дарували,
Щоб вміли прекрасне в душі берегти,
Родини свої щоб кохали.

Твереза людина — то всюди добро:
В суспільстві, в сім'ї веселковій.
І в кожному домі хай мати співа
Дитині своїй колискову.

Я хочу, щоб діти у колі сім'ї
Сміялись, росли й зрозуміли,
Що буде твереза Україна завжди,
Бо діти й батьки такі милі.

Не треба нам сиріт, в дитячих очах
Не треба журби і печалі,
Нам треба тверезе, спокійне життя
Й затишок дитині і мамі.

*Тарасюк Наталія Іванівна,
с. Єльне, Рівненська область*



Игра под названием «Жизнь»

Представьте, вы только представьте:
Сколько на свете чудес!
Задумайтесь, просто задумайтесь:
Быстро наступит прогресс?!
Кто раньше мечтали о небе —
Могут те вольно летать.
Кто раньше мечтали о море —
Могут его покорять.
А скоро, а скоро случатся
И сбудутся ваши мечты!
А нужно лишь только поверить
В силу людской доброты!
Вот вы идёте по улице,
У всех людей счастье в глазах.
Они улыбаются искренне.
Вся жизнь наша в тёплых тонах.

Представили это? Поверили?
Задумались хоть на чуть-чуть?
Эх вы! Ни во что вы не верите,
А только твердите: «Забудь!»
Забудь о родных, о мечтах,
Забудь, как достойно прожить.
Забудь о хороших делах,
Забудь со здоровьем дружить!
Ты пей! Тебе станет полегче!
Кури! И не будет забот!
Пойдём вместе с нами, „полечим“,
И боль твоя сразу пройдёт!
Не нужно родных своих слушать,
Они тебя не спасут!
Бутылочку выпьешь, другую —
Проблемы твои пропадут!»
Но помните вы, что однажды
Проснётесь от долгого сна.
А всё уже стало не вашим.
И истина вам не нужна.
В душе вашей света не стало,
Там темнота, пустота.
Куда-то добро всё пропало.
Ушло оно всё в никуда.
Постойте! Задумайтесь, люди!
Нельзя же всю жизнь потерять!
Кто же добро творить будет?
Кто ж будет его созидать?
Мы дети твои, Украина!
Поможем тебе. Ты держись!
Мы выбрали путь свой — здоровье! —
В игре под названием «Жизнь»!

*Янченко Эвелина Олеговна,
г. Донецк*



Я обираю тверезе життя!

Завжди відчувала відразу до людей, які вживають алкоголь. Точніше, не до людей, а до їхньої згубної звички. Хіба це приємно, коли ми бачимо молоду дівчину чи парубка з пляшкою, нехай, пива, чи іншого слабоалкогольного напою? Хіба не приємніше було б поласувати чимось, що не викликає відчуження зі сторони оточуючих? Така звичка

не тільки погано виглядає, а й повільно й безповоротно губить нас зсередини.

Зараз модна тенденція вживання «елітних» алкогольних виробів з гучними назвами і цінниками, що складаються не з однієї і не з двох цифр. Багато людей вживають алкоголь, тому що це: естетично, модно, гучно. Але чи колись хтось думав, що навіть дороге і вишукане вино — теж родич дешевих спиртів і так само нас губить?

«Якщо ви були в Німеччині і не відвідали хоча б одну пивну — ви не були в Німеччині» — досить-таки відома цитата, що заохочує до вживання алкоголю. Чому немає таких цитат, скажімо, про якісь видатні пам'ятки, яких в Німеччині безліч? Пияцтво стало нашим другом, родичем і близьким нам... Чому не книга чи фільм, а саме алкоголь?

Молоді люди п'ють, тим самим доказуючи собі: «Так, я можу і хочу це зробити». Та насправді все зовсім не так, просто це свого роду рух, який заохочує людей, затягує, але не завжди відпускає. Через алкоголь руйнується життя людини: не раз прикро закінчується, чи просто не має жодного сенсу. Так чому не можна це зупинити? А тому, що починати треба з себе, відмовитись від склянки будь-якого напою, що містись алкоголь, тим самим усвідомити і себе, і свою силу волі.

Невже людина, яка завжди привітна, виспана і щаслива, не краща, ніж мимовільна насолода, затьмарений розум і втрачені дні такого «короткого і яскравого життя» в склянці? Я скажу так: ця людина набагато приємніша мені. Я відмовляюсь від алкоголю, і мої друзі мене підтримують. Ми хочемо мати щасливе вільне життя, а не бути зв'язані путами зеленого змія. Ми маємо мрії і плани на майбутнє і хочемо їх втілити, тому що ми обираємо тверезе життя!!!

*Винничук Наталія Михайлівна,
с. Заболотівка, Тернопільська область*



Я обираю тверезе життя

Всі прагнемо щасливо, в мирі ми жити,
Добра пізнати суть, веселу мати долю,
Скажімо ж твердо «ні» вживанню алкоголю.

Тверезо мислити — помилки не зробити,
Здоров'я зберегти — це довго жити без болю,
І виховати в собі потрібно тверду волю.

Бог розуму хай дасть із чаркою не дружити,
Любов до спорту мати й перемоги волю,
Скажімо ж твердо «ні» вживанню алкоголю.

*Шеремета Крістіна Русланівна,
с. Райківці, Хмельницька область*



Я обираю тверезе життя

Кожна людина ще змалечку знає закони прості:
Бути здоровим — це щастя, найголовніше в житті.
Звички, які є шкідливими, маємо гнати від себе,
А споживання алкоголю точно нам не треба.

Він негативно впливає на нас:
Гальмує ріст наш і розвиток повсякчас.
Дитина з алкоголем не контролює свої дії,
А також «пропиває» життя, здоров'я й свої мрії.

Дуже він впливає на рівень IQ⁹,
В дружбі з ним важко створити сім'ю.
Тож навіщо він нам потрібен, той «зелений змії»?
Краще живи, розвивайся і життю радій!

Будем жити ми без нього, будувать країну,
Мати щастя, і здоров'я, і міцну родину!

*Лопчинський Петро Олександрович,
с. Буди, Вінницька область*



Нехай буде твереза вся Україна!

Нехай буде твереза
Вся Україна!
Нехай буде щаслива
Кожна дитина!

Аби не знала вона
«Зеленого змія»,
Аби не вживала гидоти,
Що труїть довкілля.

Щоб була здорова, щаслива,
Знала ціну кожній хвилині.
Щоб любила життя дорогоцінне
Й не втрачала надії:
Прожито його енергійно.

Я вірю, неодмінно буде твереза
Кожна родина!
Я вірю — буде твереза,
Рідна моя Україна!

*Кравчук Ніна Олександрівна,
с. Іришки, Хмельницька область*



⁹IQ (англ. intelligence quotient) — кількісна оцінка рівня інтелекту людини.

Буде твереза вся Україна!

Так уже в народі повелося:
Хліб святий, калина і колосся —
Символи безсмертного народу,
Що в боях вмирили за свободу.
Скільки ще потрібно сліз і крові,
Щоб спинити розбрат, гнів, сваволю?
Скільки цвіту треба поховати,
Щоб раділи батьку діти, щоб всміхалась мати?
Хіба не час настав? Чи нам ще не пора?
Так хочеться вже миру і добра,
Від солов'я, від цвіту яблунь оп'яніти,
Від політичного коктейлю — тверезіти.
Пора, народе! Встань з колін!
Скидай ярмо! Живи! Радій!
І зацвіте нам у лузі червона калина,
Стане тверезою вся Україна!

*Корчак Вероніка Ігорівна,
с. Гермаківка, Тернопільська область*



Я обираю тверезе життя

Підлітки більше, ніж хто інший, ненавидять, щоб їм щось забороняли. Цілком зрозуміло, що вони прагнуть самостійно пізнавати світ. Коли саме приходять час порадитися про алкоголь, більшість з них вже добре освічена та розумна, одразу ж виділяє та відкидає таку інформацію, яка має характер залякування, зневажливості, лицемірства або неадекватності.

Я знаю і бачу, як мої однолітки зазнають найсильнішої спокуси щодо вживання алкоголю. В цей період вони стикаються з необхідністю приймати рішення відносно алкоголю, продовження навчання, свого фізичного самопочуття та формування власної філософії життя. Тому саме зараз ми потребуємо допомоги дорослих, щоб нам прийняти позитивні, здорові та відповідальні рішення.

Шкільне керівництво, вчителі пропонують нам різноманітні антиалкогольні заходи. Ми вдячні їм за це. Вони допомагають нам усвідомити, що алкоголь — це небезпечний наркотик, який має деякі швидкі та відстрочені наслідки для здоров'я.

У мене є знайома дівчина, яка вважає, що вживати спиртні «напої» — це «кайф»: як можна іти на дискотеку відпочивати без цього?!

Я ж обрала тверезе життя і не розділяю її поглядів. Наші розмови про здоровий спосіб життя переходять у дискусії. І все-таки я впевнена, що переможу, доведу їй свою правоту. Нещодавно дала їй прочитати

брошуру «Історія алкоголю», де розповідається про те, як сталося, що з практичних міркувань людей алкогольні «напої» перетворилися в наркотик, в смерть...

Я люблю читати, маю багато інформації про наслідки впливу алкоголю на організм людини. Я готова поділитися нею з однокласниками, з усіма однолітками, тому що бажаю всім лише добра, бо впевнена, що кожен з нас народжується для того, щоб прожити життя достойно. І звертаюся до молоді поетичними рядками, які щойно склала:

Друже мій!
Є багато доріг у житті:
Хочеш бути здоровим — будь,
Хочеш добре навчатись — навчайся,
Хочеш мріяти — мрій,
Всесторонньо щодня розвивайся.
Та про звички шкідливі забудь!
Ти ж людина, людиною й будь!

*Гаян Анастасія Леонідівна,
м. Кам'янець-Подільський, Хмельницька область*



Я обираю тверезе життя

Ще зовсім недавно молодь любила читати книги, відвідувати театри та музеї. Сьогодні ж можна побачити молоду людину з цигаркою, алкоголем чи просто телефоном у руках. Таку картину я спостерігаю кожного дня. А якщо до вище згаданого ще додати нецензурну лексику та негідне поводження, то вийде більш-менш реальна картина сьогодення.

Це я зараз описала перший варіант. Тепер настав час другого. Уявимо молоду людину з планшетом у руках і неологізмами XXI століття на устах. Ця людина зареєстрована чи не в усіх соціальних мережах і дізнається звідти про все, що її цікавить.

З одного боку — це дуже добре. Але люди почали забувати, що це таке, коли ти тримаєш у руках книгу. Ну добре, ще потримати можна, а от чи вмієш ти читати? Ні, я не маю на увазі, чи ти у першому класі опанував усі букви. Я зараз про те, чи сприймаєш ти написане, як ніби це ти головний герой твору?


Я обожаю запах книг і взагалі їхню сутність. За кожною книгою стоїть людина, яка хоче тобі щось сказати. Твоїм завданням є розпізнати це. Недаремно кажуть, що людина, яка не читала книги, прожила лише одне життя, а людина, яка багато читає — сотні.

Я не сприймаю ніяких електронних носіїв інформації. Я за те, щоб цю саму інформацію можна було потримати в руках, відчутти її. А весь цей електронний непотріб ніби краде її у мене.

Зараз багато молодих людей про це забули. Вони надають перевагу тому, що легше. І, на мою думку, вони перестають думати і розуміти багато речей. Стало модним не думати про «завтра», брати від «сьогодні» все, що тобі потрібно, а «вчора» зневажати. Людей, які прагнуть думати, людей, у яких душа — океан, стає все менше. Натомість приходять люди з болотом всередині.

Згадався один афоризм: «Книги, насправді, не вчать тебе нічому новому, книги просто допомагають побачити те, що вже є всередині тебе. Це і є просвітлення».

Але ж як багато людей занедбують свій внутрішній світ, перетворюючи його на брудну калюжу з жабами, думаючи про матеріальне благо. Як відомо, найчастіше ці люди просто бідні духовно. Я дякую своїм батькам, що виховали мене так, як потрібно, що мама привила мені любов до книжок. Це справді, — чи не найбільше, що може дати сім'я. Серце рветься від болю і розпачу, коли я бачу, як губить своє здоров'я молодий цвіт України.

*Мартинюк Яна Анатоліївна,
с. Маниківці, Хмельницька область* 

Крик душі

Сутеніє... Зручно вмостившись у м'якому кріслі, читаю книгу. Ні... Роблю вигляд, що читаю... Такі путані думки у моїй голові... Аж стукає всередині, чи то від хвилювання, чи передчуття чогось... недоброго. Прислухаюсь... Уже лягла? Ні. Чекає... Намагаюсь заставити себе подивитись у книгу — це ж така цікава історія про щасливу сім'ю. Таку, якою колись була наша... Була... Колись...

Думки перериває гучний стукіт. Прийшов... Шум... Крик... Знову шум... Напевне, знову ледве тримається на ногах. Чи щось упало? Заплющую очі й долонями закриваю вуха, щоб не бачити, щоб не чути... Минуло кілька хвилин. Чи годин?... Не знаю...

Ледь чутний стукіт у двері кімнати, легкий шурхіт маминих кроків. Теплі ніжні руки на моїх плечах. Кап... кап... Це макусині сльози...

Пригортаюсь до неньки. Вона сідає поруч, тужливо, як зраниений звір, дивиться мені у вічі... Я розумію. Я давно навчилась розуміти її без слів...

Знову неприємності на роботі... Нестача грошей... Вона завжди знаходить йому виправдання. Любить?

Любить...

Та чому ж він не розуміє, як нам боляче? Чому оковита стала для нього дорожчою від нас?

...Як добре у маминих обіймах, як затишно. Дрімую...

Тато усміхнений заходить у дім, цілує маму, весело підкидає мене догори. Я у захваті. Потім ми разом вечеряємо, і татусь, беручи мене

на руки, пригорнувши до себе, заносить до кімнати. Розгортає книгу, читає мою улюблену історію...

Знову наснилось?.. Мені часто сниться той час, коли ми були щасливі. Були?..

А, може, ще будемо?.. Ми — сильні, ми із мамою допоможемо тобі, рідненький! Повір нам!..

...Татусю, я так хочу знову відчувти себе маленькою дівчинкою у твоїх мужніх обіймах...

Не пий, благаю...

*Назарчук Світлана Анатоліївна,
с. Залужжя, Тернопільська область*



Я выбираю трезвую жизнь

Меня зовут Саша, я ученик 9 класса. Скоро у меня выпускные экзамены. Родители сказали, что пора серьёзно задуматься о своей будущей профессии. Мне очень нравится медицина, и я хочу стать врачом. Они одобрили мой выбор и обещали помочь.

Я хочу быть наркологом, это, по-моему, необычный врач. Он помогает людям, в жизни которых произошли какие-то стрессовые ситуации: они пристрастились к алкоголю или стали употреблять наркотики. Эти люди, по-моему, нуждаются не только в медикаментозном лечении, а больше всего в понимании и сочувствии.

А ведь правда, что мы к соседу-пьянице или наркоману относимся если не с презрением, то с глубоким равнодушием. От них отворачиваются друзья, они лишаются работы, а очень близкие люди страдают и порой ничем не могут им помочь.

Алкогольная зависимость — это недуг людей во многих странах, Украина, к сожалению, не исключение.

С нами в школе проводят профилактические беседы учителя, приглашают медицинских работников, сотрудников милиции. Но эти беседы, как правило, носят назидательный характер — взрослые спешат, ведь им всегда некогда. Поэтому нам просто объясняют, что хорошо и что плохо.

Учительница меня попросила провести профилактическую беседу на эту тему в средних классах, зная мой интерес к медицине. Я решил отказаться от традиционной беседы, а рассказать ребятам о том, какие изменения происходят в организме человека, когда он употребляет спиртное или наркотики, особенно в раннем возрасте. У пьющих людей начинает плохо работать печень, появляются боли в области сердца, ухудшается зрение и память, снижается концентрация внимания. Человек, употребляющий спиртное, сам наносит вред своему здоровью. От него отворачиваются друзья, а семья очень страдает. Ребята слушали меня с удовольствием, потом рассказывали о своих увлечениях.

Мы живём в красивой и большой стране. В ней есть горы, леса, чудесное тёплое море. И всё это можно, путешествуя, увидеть. Встретить новых друзей, интересных людей. А как интересно в компании ребят со двора на велосипедах поехать к морю, посмотреть ту часть города, в которой ещё не бывал!

Ведь взрослыми нас делают не сигареты и выпивка на скамейке, а познания того, что мы ещё не знаем и не видели. Не выпивка, не сигареты, не сквернословие, а книги, хорошие фильмы, встречи с интересными людьми, новые друзья — вот то, что может из нас сделать достойных граждан своего отечества. Ведь каждый может найти в себе талант и развить его.

Совсем недавно наша школа очень красочно и торжественно отмечала юбилей известного украинского поэта Т.Г. Шевченко. Ребята пели, танцевали, читали стихи, показывали свои рисунки. А какие чудесные стенгазеты висели в коридорах школы. У нас в гостях были ветераны и актёры — торжества прошли очень интересно и красочно.

Да, трудно человеку, пристрастившемуся к алкоголю, избавиться от этой зависимости, вернуться к нормальной жизни.

Я буду хорошо учиться и постараюсь многим своим будущим пациентам помочь. Нарколог, я думаю, должен быть не только хорошим врачом, хорошим психологом, но и просто быть добрым человеком, чтобы суметь понять чужую беду.

Алкогольная зависимость — это беда нашего общества. Если мы все постараемся что-нибудь сделать для этих людей, то наша жизнь станет добрее. Врачи помогут беседой и лечением, близкие проявят заботу и внимание, а сослуживцы — терпение и такт.

Мы все — граждане великой Украины, страны с чудесными поэтами, мелодичными песнями, интересными людьми. Я уверен, что именно от нас зависит, будет ли наша жизнь разумной, полезной и трезвой.

*Днепропетровский Александр Олегович,
г. Одесса*



Кожен обирає свій шлях

Дитинство... Найкраща пора в житті кожної людини. Пора цукерок, атракціонів, солодкої вати...

Здається, що все безхмарно, адже саме діти сприймають світ у рожевих окулярах, і це їх захищає від жорстокої буденності. Та, на жаль, навіть міфічні окуляри не зможуть затулити дитину від правди сп'янілого світу.

З дитинства мама з татом привчали мене любити природу, людей. Кожні вихідні наша родина проводила у парку, в лісі, біля Дніпра; ми сміялись, грали в різні ігри, особливо з татом, поки мама готувала смачний обід. І все було б чудово, якби я не бачила, що відбувається довкола: компанії молодих людей, шумні вигуки, спиртне як незмінний атрибут

відпочинку, цокіт стаканів... Мене це не те, щоб лякало, — швидше пригнічувало. А вони навіть не прибирали за собою, залишаючи після себе купи пляшок, порожніх бляшанок, сміття. Бачачи це, я розуміла, що бути такою, як вони, аж ніяк не хочу.

Минуло багато років, а моя думка не змінилась. Піднімаючи тему пияцтва, я знайшла й почула приголомшуючі історії з життя людей. Вони всі вражаючі, а кінець один — зруйновані сім'ї, скалічені долі, зранені душі дітей.

Нещодавно, гуляючи парком з подругами, стала свідком історії: сиділи такі собі сучасні мами з пляшкою пива в руках, а поряд стояли їхні донечки. Дівчатка жалібно просили своїх любих мам прогулятися з ними, погратися з мильними бульбашками. Очевидно, горематусям не вистачало на них часу, їм краще було запалити цигарку та забути з пивом. Уявляю собі ступінь розчарування дітей, коли вони спостерігали, що на іншій стороні вулиці сиділа закохана пара разом з малим хлопчиком. Батьки допомагали синочкові їсти морозиво, фотографували смішні наслідки дитячої незграбності, потім запускали повітряного змія. А дівчатка — плакали... Я не розумію, адже коли плаче дитина, невже це не засторога: «Досить!»?

На жаль, це не єдиний випадок батьківської жорстокості. Я запитувала себе: як це можна зупинити? За допомогою виховання?

Батьки з раннього дитинства розповідають дитині про згубність тютюнопаління та розпивання спиртних «напоїв». Але хто дасть гарантії того, що коли дитина піде в доросле життя, її ніхто не настановить по-іншому, не переконає у протилежному? Одній людині достатньо спостерігати за сусідами чи знайомими, що п'ють чи палять, щоб розуміти усю огидність та небезпечність цих шкідливих звичок. Інша повинна відчувати це на собі. Комусь досить відчувати погіршення здоров'я та припинити вживати «вогняний напій», а хтось зрозуміє причину своїх нещастя, прокинувшись одного разу в пустій, смердючій, темній квартирі з горами давно не митого посуду та брудного одягу.

Кожен обирає свій шлях: один — шлях світлого життя: насолоджуватися, гуляючи з родиною парком, сміючись з незграбних таночків дітей, та огортати сім'ю любов'ю. А інший — шлях смутку та темного нерозуміння дійсності, захмареної свідомості, слізного гортання сторінок альбому, на якому донедавна щасливі люди раділи життю, жахливого прозріння, що все було, але через пристрасть до алкоголю відійшло назавжди. І лишається лише доживати дні в самотності...

Свій вибір людина робить сама; тож краще спочатку подумати: невже конче необхідно скуштувати алкоголь, щоб занастити в подальшому усе своє життя?

*Шостак Ірина Олегівна,
гурток «Перші ластівки»,
м. Черкаси*



Неприглядная картина

Неприглядная картина:
У пивбара папа с сыном!
Папа пиво наливает
И «немного отдыхает».
Взрослых дядей очень много,
Вот уж в ход пошла и вобла.
Тут покрепче принесли,
В ход уже «слова» пошли,
А ребёнок смотрит-смотрит,
Как здоровье папа портит.
«Вот урок, что за пример? —
Так сказал милиционер, —
Ты — папаша? Твой сынишка?
Почитал бы лучше книжку,

В цирк сводил иль на каток!
Ты задумайся, браток!»
Вот приятная картина:
Папа плавать учит сына.
«Воздух, солнце и вода —
С ними дружим мы всегда!
А зимой каток осилим,
Это нам вдвоём под силу!»
Этот папа — молодец,
Будь здоров и ты, малец!
Надо быть во всём примером
Сыну, дочке непременно.
Папы, мамы, просим вас:
Покажите мастер-класс!

*Бабенчук Анна Анатольевна,
г. Жмеринка, Винницкая область*



Біль серця

Ранок... Свіжою прохолодою віяло від річки, оповитої сивим туманом. Сонце вставало із-за лісу, кидаючи свої перші промені і освітлюючи навколишні простори: ліси, луки, поля, що простяглися ген-ген аж до річки і на все довкілля любого та милого села.

Роман тільки що прокинувся і, потягнувшись, швидко зіскочив з ліжка, вийшов із хати на подвір'я. Опершись рукою в одвірок хліва, він задумався. Туга охопила його серце і душу. Якесь дивне передчуття тривожило і непокоїло в ранковій тиші. Чоловік думав про дружину, що знаходилась в лікарні. Серце його стукотіло, наповнювалось смутком. Із грудей вирвалось те слово, яке часто можна було чути від людей: «О, Господи»...

Повернувшись до хати, тихо покликав донечку, яка спала з усмішкою на обличчі. Чудовий сон відбивався в її дитячому серці.

Відкривши свої оченята, Даринка побачила тата, лагідно привіталася з ним. Тато сказав, що сьогодні уже повертається із лікарні мама, що хвилюватися уже немає причин, бо вона уже не буде пиячити. Зелений Змій, нарешті, відпустив її з жагучих обіймів.

— Татусю, мені снилось цієї ночі, що ми з тобою на маленькому човні пливли по високих хвилях моря. А там, за обрієм, виднівся образ мами. Вона була усміхнена, простягала до нас свої руки, ніби кликала до себе. Тату, мама була твереза.

В цей час Роман відчув іще більшу тугу та неспокій. Він помічав, як дівчинка чекала на маму, на тверезу маму...

Повернувшись додому, Лариса ніжно притиснула до своїх грудей Даринку. З її очей капали гіркі сльози. Це були сльози каяття.

— Пробач мені, доню, пробач, — розпачливо лилося з вуст жінки. — Я більше ніколи не ображу тебе, не покину. Я назавжди «зав'язала» з алкоголем і більше ніколи не вживатиму цієї отрути. З сьогоднішнього дня наша сім'я буде жити тверезо.

*Білякевич Ірина Андріївна,
с. Малий Скнит, Хмельницька область*



Тверезе серце і тверезий ум в моєї буде України!

Українська душа! Хто тільки не намагався збагнути всю твою глибочінь і велич? Ти безмежна, ти дивовижна. Ти можеш здивувати своєю безкорисністю і щедрістю, своєю відданістю і здатністю на самопожертву, своєю стриманістю і шаленством, героїзмом і патріотизмом. Одним словом, українська душа — нерозгадана таємниця, непрочитана книга.

Ось такі ми, українці. Вміємо працювати і відпочивати, любити і ненавидіти, жартувати і бути серйозними. Але мене дивує і обурює те, що нам, українцям, хочуть нав'язати ще одну рису національної вдачі, таку як алкоголізм. На багатьох сучасних сувенірах зображують українців напідпитку, в одній руці з пляшкою, а в другій — зі шматком сала чи вареником. Звичайно, наш народ любить гарно попоїсти, влаштувати собі «свято для живота». Але чи обов'язково при цьому напиватися і чи це дійсно так? На жаль, алкоголізм має місце в нашому суспільстві. Але чи завжди так було, чи є пияцтво національною рисою українців?

Звернемося до часів козаччини. Ще у повісті Миколи Гоголя читаємо, що п'яного козака в бою жорстоко карали свої ж товариші. І що це було такою ж рідкістю, як і вбивство козака козаком чи зрада батьківщини.

Розпитую бабусю про те, як раніше ставилися до оковитої, як святкували люди, у її дитинстві та юності. (Моя бабуся 1941 року народження.) Вона розповідає, що, наприклад, весілля могли відгуляти однією-двома пляшками самогонки. При цьому всіх частували з однієї чарки, яку передавали по черзі. Дівчата і молодіці відмовлялися. Вважалося великим соромом, якщо котрась з дружок почастується з усіма. Але як же ж гарно співали! А танцювали? В маленькій глиняній хатині з однією кімнатою, більшість якої займала піч, витинали гопака і польки, аж сволоки розгойдувалися.

У повсякденному житті, говорила бабуся, горілки ніхто не вживав. По-перше, її не було і ні з чого було приготувати, а по-друге, за важкою щоденною працею ніхто про таке й не думав. Люди ходили до церкви, дотримувалися свят, постів, різних традицій, і пияцтво аж ніяк не входило у цей список.

У кожному неділю всією вулицею збиралися на толоку — гуртом будували хати. Жінки ногами замішували глину, з якої робили стіни. Чоловікам теж вистачало мороки. За один день зводили стіни, ще за один — будували дах. А частування чи плата за роботу? Звичайно ж, ніякої плати. На обід їли якусь нехитру страву, а вечеряти розходилися по домівках. Працювали весело, жартували, співали. Мабуть, це додавало сили натомленим людям.

А потім, за словами бабусі, стало краще жити, більшість сімей мали свої хати, було що їсти, але разом з цим і почалося пияцтво. Пляшка горілки стала на селі своєрідною валютою, платою за послуги та товари.

Зараз, мені здається, ця традиція віджила своє. І дуже хочеться, щоб більш таке не повторилося.

Але ж для чого тоді з екранів телебачення постійно лунає реклама алкогольних виробів? Складається враження, що нам, українцям, без алкоголю не можна уявити свого життя. Чого варта та реклама, коли за святковим столом звучить питання: «А свято де?!» І зразу є й відповідь: «Свято е!!!»

То чого ж хочуть рекламодавці? Щоб у нас навіть думка така не закралася, що без алкоголю може бути весело...

А мені та моїм друзям весело й без оковитої! Ми знаємо, чого хочемо. Ми любимо сучасну музику, нам цікаво спілкуватися, ми займаємося спортом і складаємо плани на майбутнє. І нам не хочеться жити в нетверезій країні, серед задурманеного народу. Тому й просимо вас, дорослих, перестаньте спокушати молодь безглуздими рекламами. Ми самі розберемося, що у нашому житті головне. І ми зуміємо створити для себе справжнє свято, а не хмільну його копію!

*Назарук Ольга Анатоліївна,
с. Юрівка, Вінницька область*



Я выбираю трезвую жизнь

Современная молодёжь всё чаще вместо библиотек выбирает бары и ночные клубы. Они вместо того, чтобы выпитывать литературные знания, употребляют алкоголь. А почему они это делают? В алкоголь они видят своеобразное «веселье». Он «расслабляет» их и помогает забыть проблемы реального мира.

Но они заблуждаются, ведь алкогольные «напитки», наоборот, лишь ухудшают ситуацию. Возможно, их проблемы (если то, чем они страдают, можно назвать проблемами) легко разрешить и без помощи алкогольных веществ.

Иногда молодые люди, которые принимают яд под названием алкоголь, относятся к тем, кому скучно. Они полагают, что это так называемое «лекарство от скуки» спасёт их. Возможно, они и правы. Но опять же, не совсем.

Первое время им весело и забавно. Но это лишь первое время. Алкоголь, в первую очередь, яд. И выпив яд, мы обязательно почувствуем его действие. Головная боль, тошнота, усталость, нехватка жидкости, это признаки лёгкого алкогольного отравления, которое называется похмелье. Каждый человек, который хоть раз в жизни пил, ощущал на себе эти признаки лёгкого отравления. Но есть и те, кто так легко не отделался. Их имена сейчас можно прочитать либо на полках с медицинскими картами, либо на надгробиях.

Да, яд убивает, на то он и яд.

Мне стыдно за современное поколение, которое считает употребление алкоголя или иных отрав модным и крутым. Яд всегда останется ядом и никогда не принесёт пользы.

Опять же возникает вопрос. Почему люди, зная о вреде алкоголя и о последствиях пьянки, не перестают вливать в себя жидкость, которая их губит? На этот вопрос легко ответить: алкоголь — один из тех ядов, который вызывает у людей зависимость. Организм начинает требовать новой порции яда. И каждый раз — всё больше и больше.

Сейчас часто можно встретить людей, которые стали рабами зелёного змея. Это ещё те «ветераны алкоголизма». Они продают всё ради удовлетворения жажды. Они просят со слезами на глазах пару гривен на очередную порцию дорогой отравы.

Я думаю, никто из молодых людей, беря в руки стакан или же бокал, не хочет быть на месте этих пленников алкоголя. Но всё же алкоголезависимых с каждым днём становится всё больше и больше. Эти душераздирающие цифры растут с каждой секундой.


Но ведь и это ещё не всё. Когда я говорила о медицинских картах и надгробиях, я забыла упомянуть ещё одно хорошо известное место рабов алкоголя. Тюрьма. Алкоголь толкает людей на всяческие поступки. В том числе грабежи, насилие и даже убийства. Холерикам строго запрещено пить. У них и так характер не сахар, а алкоголь ещё и подливает в огонь масло.

Каждый из нас с экранов телевизоров видел, на что толкает людей алкоголь. Тот убил семью, этот застрелился, тот ограбил, что бы кушить отравы, именующейся алкоголь. Это ужас! Никому не хочу пожелать пережить его. Но ведь всё начиналось с одной невинной выпитой чарки или даже бокала. А чем всё может кончиться, прекрасно видно из того, что написано выше.

Каждый человек есть творцом своей судьбы. И если взять своим спутником зелёного змея, рано или поздно с этого скользкого пути можно свалиться в тёмную пропасть. И не важно, что будет этой пропастью: смерть или же вина, стыд или же совесть. Вернуться назад, в свет, очень сложно, если, конечно, возможно.

Лично я выбираю трезвую жизнь. И очень свято верю, что множество людей повторят эту фразу. И очень надеюсь, что люди, ставшие на скользкую дорожку алкоголизма, сумеют найти правильное решение и вернуться к нормальной жизни.

Я хочу, чтобы меня окружали трезвые люди. Я хочу, чтобы не было больше пьяных разборок. Я хочу, чтобы моя страна никогда не стояла в числе первых алкоголезависимых стран. Я хочу, чтобы дети и подростки всех городов Украины даже не смотрели в сторону алкогольных «напитков». Я хочу... Но выбор остаётся за каждым из нас. И я всегда и всем повторяю одну хорошую пословицу: «Хочешь изменить мир — начни с себя!»

*Беляева Алина Александровна,
с. Берёзовая Рудка, Полтавская область* 

Хай Україна буде тверезою

Я навчаюся у 9 класі, моя сім'я веде здоровий спосіб життя, але про алкоголізм чув не раз. Від знайомих батьків, старших людей, з екрану телевізора. От нещодавно дивився фільм про сучасну молодь, в якому головний герой, 25-річний хлопець, став алкозалежним. А починалося все так легко і невинно: зовсім трішки алкоголю в компанії друзів; потім — щоб зняти втому після роботи; невдачі-радощі теж із чаркою... Аж поки, прокинувшись одного ранку, він зрозумів, що без допомоги лікаря йому не виплутатись із цього. Від нього відвернулися друзі, залишила дружина, він втратив роботу. Бо кому «вигідний» друг, який постійно у позичках, чоловік, який приходить додому з пустими кишенями, працівник, якого постійно треба кимось терміново замінити? Фільм має оптимістичне закінчення — головний герой вийшов із цього поєдинку переможцем, але мені було якось моторошно, коли гра із спиртним перетворилась на реальне життя молодої людини, яке могло б закінчитись, так і не розпочавшись.

В людини і так багато перешкод на її життєвому шляху, а вона своїми бездумними вчинками ускладнює його. Немає часу на такі дурниці, адже людина повинна виконати головне завдання: знайти себе в житті. Зрозуміти, для чого вона народжена, що вона мусить зробити в цьому світі, до чого в неї є хист, що в неї виходить найкраще і від чого вона отримує насолоду, — лише тоді вона зможе принести користь людству, стати йому в пригоді. Бо нелегка це справа — знайти себе в житті, зрозуміти що «...природжене діло є для неї (людини) найсолідша втіха», як писав Григорій Сковорода. Він же і засуджував пиятику, пристрасть до спиртного у своєму вірші «Всякому місту — звичай і права».

Проїшло багато часу, коли жив Г. Сковорода, але проблема пиятики не зникла, а навпаки, на мою думку, набула гострого характеру. Бо куди не кинь оком — всюди є спокуса спиртними «напоями»: на прилавках магазинів, кіосків, які знаходяться навпроти школи, дитсадків, лікарень, у рекламі на телебаченні, у періодичній пресі.

Я ще не вирішив, чим буду займатись і ким буду, але мені чомусь хочеться щось змінити в нашому житті. Наприклад, я не розумію, чому маніпулюють свідомістю громадян на загальнонаціональних каналах,

коли рекламують спиртні «напої». Не розумію, чому пиво асоціюється із футболом, із поняттям «твоеї Батьківщини»? Виходить, якщо ти патріот, то обов'язково мусиш скуштувати пива? Як можна маніпулювати патріотичними почуттями людини? Не розумію, чому горілку порівнюють із силою і красою рідної природи, зубрами, перепілками? І чомусь не видно реклами, яка заохочує до життя без шкідливих звичок.

Я чув про такий рух «Життя без алкоголю», де молоді люди проводять дозвілля весело і цікаво, але без шкоди для свого здоров'я і здоров'я оточуючих. Але цей рух, напевне, стихійний, бо офіційно про нього нічого не чути.

Я люблю свою Україну, свою вулицю, школу, однокласників і хочу бути корисним для своєї Батьківщини, бути щасливим від того, що живу на рідній землі, у мирній країні, де щасливі мої друзі, рідні, жителі мого міста, всі українці. А щастя можливе лише тоді, коли людина буде відкрита для світу, буде фізично і духовно здорова, відмовиться від шкідливих звичок і буде нести радість у світ. Із сторінок свого твору хочу звернутися до молоді, українців: «Нехай чарка не вирішує вашої долі», а тим, хто знає, що таке віддавати останню копійку за ковток похмілля — не втрачати віру стати Людиною, бо така істина: «Людина живе лише тоді, коли сім разів впала, але вісім піднялася».

P.S. Ця проблема ніби посувається на другий план, коли в країні гинуть люди. Не можу промовчати, бо рветься душа за нашу Україну, невимовно шкода людей, які вже загинули. І страшно... за наше майбутнє. Нехай всім вистачить мудрості вберегти життя нації і України.

*Гаврилюк Максим Миколайович,
м. Красилів, Хмельницька область*



Тверезим бути модно!


За час свого існування людство весь час стикається з різними проблемами. Але суспільство у своєму розвитку спрямоване до досконалості. З плином часу наші проблеми набувають все більш суб'єктивного характеру, стають залежними від нас самих. Чи не найбільшими проблемами, які супроводжують нас і зараз, є алкоголізм, куріння, наркоманія. З одного боку, це все є «чужою» нашого століття, але з іншого — вони повністю в наших руках. Незбагненним для мене залишається, як ми, люди ХХІ століття, які живуть в час стрімкого розвитку науки, техніки, культури, які прагнуть свободи, демократичного устрою, незалежності, віддаємося в полон речам, самі надягаємо на себе ярмо залежності від шкідливих звичок.

Що ж спонукає людину брати до рук цигарку, пляшку чи шприц? А починається все з прагнення *бути модним*, не відрізнятися від однолітків. Страшне це слово — «мода». Воно перетворює індивідуальність, людину з великої літери в елемент безликої біомаси. Ми прагнемо

модно зачісуватися, одягатися, а з часом і модно мислити, поводитися. «Там, де всі горбаті, стрункість стає потворністю», — сказав колись Оноре де Бальзак. Цей вислів дуже влучно характеризує картину, яка склалася серед сучасної молоді. Сьогодні дивним є той, хто не має шкідливих звичок, а не той, хто їх має. І кого цікавить напис на пащі цигарок: «Куріння вбиває», якщо з її допомогою ти зможеш стати «модним»?

Як ми допустили, щоб модними стали в суті своїй вади? В умовах тотального потоку інформації, який поглинає нас кожного дня, навіть дорослим важко зорієнтуватися, не кажучи вже про дітей. Сприймаючи щоденно масу різної інформації, люди часто неправильно розставляють свої пріоритети. Розповсюдження куріння, алкоголізму, наркоманії є лише наслідком частково навіть несвідомої їх пропаганди. Разом зі здобутками науки, культури ми передаємо наступному поколінню і вади.

Скільки б не говорили, скільки б не переконували, а все ж значна частина суспільства свідомо включає шкідливі звички в свій побут. Декламуємо ми з цього приводу багато, а дій, як завжди, мало. Тож почати варто кожному з себе і намагатися робити так, щоб вашому прикладу слідували всі. Адже здоровим, тверезим бути модно!


*Лунга Юлія Юрїївна,
м. Гребінка, Полтавська область* 

Я обираю тверезе життя. Крик душі

Життя... Воно прекрасне і цікаве. Поряд дбайливі мама і тато, дідусь і бабуся. Допмагають, виховують, радіють твоїм успіхам, співчувають невдачам. Усі живуть тобою і для тебе. Здувають пилінки, тривожаться, бо щось у тебе заболіло, складають плани на майбутнє, у мріяч бачать своє чадо у престижному виші, потім на цікавій роботі...

А поряд... Поряд живе сирота при живій матері. Батько помер від білої отрути, мама спивається. Дитина у розпачі. Світ їй не милий, надії ні на кого. Серце крають щоденні благання зупинитися, залишитися жити у цьому прекрасному світі. Але мати не чує... У хаті бруд, порожні пляшки. Порожнеча у душі дитини. Хочеться перетворитися на маленьку пташку і перелетіти у сусідню квартиру, де спокій, любов, мир, злагода, піклування. Мозок свердлить думка: чому одним усе, а іншим — сльози, батьки-алкоголіки, безвихідь і порожнеча в душі.

Отак і живуть поруч — радість і смуток, щастя і горе, майбутнє і безнадія.

*Бойко Марія Павлівна,
с. Бичківці, Тернопільська область* 

Останній день твого спокійного життя

Пішов у смерть — і повернувся в думі,
і вже тепер ніхто його не вб'є.

Ліна Костенко

Привіт, мій коханий, ніким не спійманий вітер. Сьогодні я назву тебе саме так. Пройшло мало часу, але трохи більше годин, і ще більше хвилин надії. Ти жив в мені довго, повір. Я ніяк не могла забути моменти твого життя. Коли пам'ять заповнюють інші стихії, ти завжди пролітаєш, як вперше тоді, і несеш не тепло, а холод. Холодною стала осінь, холодними стали і люди. Особливо люди в мені. Відтоді, коли зів'яли квіти, даровані тобою, я оселилася в ніжному шепоті трав. Так часто твоя, зовсім пуста душа кликала мене у свої обійми. І саме в ці моменти, все сонце, що було в тобі, затьмарювалось холодними криками зсередини. Ще трохи — і нове життя. Але все перевернулось в один момент.

Субота. Я чітко пам'ятаю той день. Останній день твого спокійного життя. За хмарами осінь, я стояла біля вікна і розгублено дивилася вдаль. У той момент найбільше різав вухо плач матері та постійні вигуки: «Сину, ангел мій!» Вона жалісно дивилася у, вже тоді, холодні очі та прагнула відчутти в них хоч краплю розуміння. Але його чомусь не було. Зламуючи тонкі ноги матері, біль тягнув її донизу. А ти, обертаючись, холодно дивився на неї та кидав жорстокими словами, які ранили її таке тепле серце. І знову тебе хапала та сама чарка «солодкої» насолоди. Так, я не помилюсь, сказавши «тебе», тому що знаю, що в ці моменти не ти володієш собою, а тобою володіє спокуса. Ти віддавався їй все частіше, забуваючи про реальне життя. Тепер у тебе є і «справжні» друзі і «щасливе» життя. Алкоголь закривав твої ясні очі все більше і більше.

Коли я стояла біля вікна, то бачила навпроти досить яскраве життя. Розваги, посмішки, гроші. Та ось на мої очі натрапив маленький хлопчина. Не буду досить точно вказувати вік, але, по зовнішньому вигляду, його обличчя було доволі молодим. Він спокійно підходив до людей, та протягуючи до них рекламний бланк, просив: «Візьміть, будь ласка». Біль, жах, відчай. У цей момент я вже навіть не чула тих голосних криків. Маленька дитина навпроти шукала порятунку життя, доросла людина біля мене вбивала його щодуху. «Зупинись!» — крикнула я, порушуючи свій спокій. Але ти не почув.

Я так довго пам'ятала тебе, мій вітер. Та, мабуть, і пам'ятаю й досі. Але ніщо в мені не затьмарить ті спогади, які ти відклав на дно моєї душі. Жоден не став щасливим, завдяки алкоголю. І ти не станеш таким, доки не скажеш слово «Ні!»

*Грушецька Анастасія Олексіївна,
м. Сарни, Рівненська область.*

*Керівник: учитель української мови та літератури
Аврамишина Тетяна Мирославівна*



Лист ненародженої дитини

Зима. Здавалося б, Вона вже досхочу мала насолодитись снігом, морозом, бурульками, проте ця зима так і не розпочалась для Неї. На миготіння вуличних ліхтарів стали помітні мізерні пилинки снігу, які згодом переросли у щось більше. І вже такі лапаті сніжинки з неймовірно легкою тяжкістю опускаються на землю. Не довга їм доля. Падаючи на асфальт, вони відразу танули, залишаючи по собі лише водяну краплю. На жаль, Її життя було таке ж коротке...

З вікон непримітної квартири, яка не так далеко від центру міста, у той вечір горіло смертельне світло. Настільна лампа кидала свої промені далеко не по усій кімнаті. Там був галас. Веселі голоси розповідали байки та оповіді у надто не тверезому стані. Серед них знаходилась вбивця. Жінка, що зробила аборт...

Моторошні сіро-зелені стіни. Нічого світлого та приємного. Та, придивившись краще, може бути помічений промінь тепла. Мізерна яскрава цяточка. Ні, це не сонячний зайчик і не відбиток світла від дзеркала. Це сяйво маленького Янгола. Дівчинка. Дитинка, що була не народженою. Лише Вона дає надію на світло. Лише Вона дає добро та щастя. Лише Вона могла врятувати цю сім'ю. Та все марно. Невже пиякам потрібне щастя, якщо у них і так вистачає коштів на горілку?

Крихітка благала: «Отямтесь, мамо! Мамо, ви потрібна мені!» Жінка не чула умовлянь. Єдине, що могла залишити по собі Маленька, був лист. Лист ненародженої дитини до своєї матері.

«О чудо, я така крихітна. Зовсім маленька. У мене ще не сформовані ручки та ніжки, але я жива. Що це? Щось стукає у моїх грудях. Сердечко. Воно вибиває легенькі ритми мого, так би мовити, життя. Мамо, я відчуваю твій дотик. Та що це?? Я смакую щось неприємне, гірке та пекуче. Це спиртне? Я відчуваю себе недобре... Матусю, не роби більш такого.

У мене сформувались рученята. Ще трошки — і я зможу подати про себе знак своїми найніжнішими поштовхами ніжок. Очі. У мене карі очі ангела. Твої очі, Мамочко. Я знаю, Ти в мене найгарніша та найкраща у світі. Знову цей гіркий присмак. Після нього мені недобре... Чую голос якогось чоловіка, напевне, це мій Тато. Мамо, він змушує тебе зробити аборт? Мамо, що за болі? Він б'є Тебе? Лікар? Навіщо лікар? Що за ліки вводяться у Твій животик, Мамо? Мені недобре... Невже я помру, так і не народившись? Невже я ніколи не дізнаюсь, як це — дихати на повні груди? А я ж хотіла вирости і стати як Ти, Мамо. Такою ж гарною. Я люблю Тебе, Мамо...

Рідна, а знаєш, де я? Тобі цікава моя доля? Так важко було помирати... Я шукала прихисту і знайшла. Це місце, де світло та тепло. Це місце, де маленькі янголятка, шукаючи притулку, завжди його знаходять. Ненароджені ангели, або ж ті, що були кинуті напризволяще своїми нерозумними та нетверезими батьками.

Мамо, я дивлюсь на тебе з небес. Я прошу лиш одного — не вживай. Ти переживеш усі незгоди та негаразди, адже я з Тобою, та я прошу лиш одного — не вживай... Я хочу братика. Хочу, щоб він жив разом з тобою. Дихав свіжим повітрям і ніколи не бував на моєму місці. Дай йому життя. Матусю, я люблю тебе!...»

*Сусід Юлія Ігорівна,
м. Сарни, Рівненська область.
Керівник: учитель української мови та літератури
Аврамишина Тетяна Мирославівна*



Щоденник ненародженої дитини

Щойно моя люба матуся дізналася, що я скоро в неї буду!

Напевно, вона дуже щаслива! Тихо... Я щось не чую радісних вигуків, а тільки відчайдушне схлипування. Вона плаче... дивно...

А! Скоріше за все, у неї ллються сльози щастя!

...Мамо! Вистачить плакати, я скоро з'явлюсь на світ і ми, разом із тобою і татом будемо гратися, а ти завжди мені усміхатися... ех... як я хочу вже до вас!

...А що це таке пекуче полилось до мене, що це, мамо? Мені боляче! Я не можу цього витримати! Досить!

Прокидайся, люба! Я вже засумувала за тобою. Скажи щось, а то скоро забуду твій голос! Тільки, будь ласка, не пий, це завдає мені нещадного болю! Ні... Ні!!! Скільки можна вливати в мене цю отруту... Я хочу жити!

...Матусю, я не відчуваю ручку... Досить вже! Невже ти не хочеш, щоб я була здоровою?! Не пий...

...А де то мій татусь? Я хочу почути його голос! Скажи йому про мене!

Ти знову п'єш цю смердючу речовину... Ну чому?.. Боляче...

Хто це біля тебе? Невже тато?! Ні, це не він! Мій татусь захоче, щоб я у нього була, а цей каже, щоб ти позбулась мене! Сподіваюсь, ти не будеш цього робити? Правда ж ні? Краще вживай цю отруту завжди, я буду терпіти цей нестерпний біль кожної миті, тільки не вбивай мене, я ж тебе люблю! Хай іде той несправжній тато, ми і без нього впораємось, тільки не залишай мене...

...Пий, матусю, пий... Я терплю...

...Мамо... мам... я не відчуваю ніжок, не можу навіть трішки поворухнутися! Але ти вливай, вливай в мене отруту, я витримаю, головне, щоб ти мене не покидала...

...Мамо... Я не можу дихати...

Я задихаюсь... Мамо... Мамо...

*Коршунова Дарія Ігорівна,
с. Овадне, Волинська область*



Повірити в себе

Здоров'я — найцінніший скарб в житті.
Воно — немов тендітний, ніжний птах.
І птах той має крила золоті,
Живе, співає вільно у квітках.

Але життя — заплутаний широкий шлях,
І кожен має обирати сам, куди піти,
Як долю свою нести на плечах
І пташу свою ніжну вберегти.

Але шляхи життєві нелегкі —
Так важко правильну знайти дорогу!
І скрізь чигають в хащах вороги,
Туди ніхто не прийде на підмогу.

Наркотики, куріння, алкоголь —
Шкідливі звички, що чатують зараз всюди.
І лише той, хто духом не слабкий,
Їх переможе і щасливим буде.

А інші? Інші щастя продають
За чарку. І вбивають свою пташу.
В кайдани дротяні її кують,
І крил лишають зовсім бідолаху.

Вона хворіє, слабшає, і вмиє
Здоров'я стрімко падає у прірву.
А з ним — людина в урвище летить.
Лишаючись без спогадів, без мрії.

Без щастя, без надії, без мети,
Без радощів і без бажання жити.
Як можуть такі люди далі йти?
Любити, будувати і творити?

Вони уже не бачать, як світанок за вікном
Пряде цвітне мереживо росою,
Їм все одно, їм просто все одно,
Це люди із холодною душею.

Себе позбавлять радощів життя,
Вбиваючи в собі усе хороше.
Їм допоможе тільки каяття,
І віра, віра в себе допоможе!!!

*Семенова Анастасія Володимирівна,
с. Воронжієві, Хмельницька область*



Я обираю тверезе життя

Чи існує в Україні епідемія алкоголізму?

Більшість українців полюбують випити. Щороку в нашій державі в лікувальних закладах на облік ставлять близько ста тисяч залежних від алкоголю. Та й рівень його споживання є одним із найвищих в світі.

Складається враження, що люди віддаються в руки смерті дуже просто. Часто алкоголь приводить до загибелі людей віком від п'ятнадцяти до двадцяти років. Залежність від нього вбиває понад сорок тисяч людей щороку. А це чисельність, що перевищує населення Тернополя, цілого обласного центру. Вдумайтесь у ці цифри: це — кожен сотий¹⁰ українець. На Тернопільщині щороку понад 60% людей помирають від серцево-судинних захворювань, причиною яких є перенавантаження, нераціональне харчування, стреси та шкідливі звички. Ці цифри лякають та вражають власною масштабністю. І якщо нічого не зробити задля рятування нації, то український народ може зникнути упродовж наступних сорока років, тобто те, що не вдалося Сталіну та Гітлеру, може статись зараз.

Я ще не знаю, як допомогти людям, які випивають, але я обираю тверезе життя для себе, своїх рідних та друзів.

Тверезе життя — це міцне здоров'я, це рідні та друзі, які змогли твердо сказати «ні» шкідливим звичкам. Дуже часто підлітки хочуть довести своїм одноліткам, що можуть випити, вважаючи, що цим піднімуть собі настрій, стануть більш комунікабельними, сміливими, «крутими». Ці «діти» вірять у те, що зможуть пити «в міру» та тримати все під контролем. На мою думку, вони роблять страшну помилку, не задумуючись про те, що може трапитись з ними, коли будуть у стані алкогольного дурману, і на що перетвориться їх життя через декілька років. Задумаємось: алкоголь — ковток свободи чи крок у прірву?

Майбутнє в наших руках! І саме своїм прикладом, вмінням знаходити час для дружби та любові знайдемо джерело щастя у простих, але вічних істинах. Адже вміти насолоджуватись життям — значить жити двічі.

Ми хочемо щасливого майбутнього для України. Тому що тільки твереза нація може отримати шанс справитись із труднощами і в мрях сягнути до зірок. Правильний вибір у житті — це наш шлях до успіху.

Тому «Твереза Україна» — це не просто красиве словосполучення, це можливість кожного з нас зрозуміти своє покликання і бути зразком тверезого і здорового способу життя для родичів, друзів, села, міста та, зрештою, всієї країни.

*Присяжнюк Олег Олександрович,
с. Підлісці, Тернопільська область*



¹⁰Кожен тисячний (у розрахунках автора помилка).

Пригода в Грайкраїні (казка)

За широкими долами, за високими горами, за широкими морями розкинулось у вибалку невеличке селище. У ньому вічно квітла весна, веселка грайливо переливалася різнобарв'ям, хлюпотіли струмочки, видзвонюючи на сонці чудових пісень.

А які люди проживали у цьому місці: працювита, добрі, щирі! Тут завжди панувала любов, злагода та щастя. Мало-помалу селище розросталося. Народжувалися діти, а у дітей ще діти. І так утворилося містечко, яке назвали Грайкраїна. Усе тут добре: щасливі родини виховували своїх нащадків у коханні, добрі, ласці. У родинях панував спокій, злагода. Люди з радістю ходили на роботу. Ніхто і гадки не мав, що зовсім неподалік затаїлося велике лихо.

Одного гарного весняного дня на небі з'явилися чорні хмари, загуркотіло, загриміло.

Зі Сходу з шаленою швидкістю насувалася величезна хмара. І чим ближче вона наближалася, тим чорнішим і похмурішим робився кожен куточок весняної країни. Кольори веселки помарніли, птахи у гаях затихли, струмки не бриніли, людям стало холодно і незатишно.

Ось хмарище присунуло у місто, коли пил розвіявся, то люди побачили страшне жахіття — велетенського Зеленого Змія. З його появою у містечку потяглися зловісні дні. У родинях почалися чвари, сварки, образи. Чоловіки перестали ходити на роботу. Приходили додому у хмільному стані, били дружин, ображали дітей.

Сльози полилися містом. А Змій все більше набирався сили, дужчав, отруїв всі колодязі у місті отрутою, від якої паморочилося в голові, потьмарювався розум.

Багато чоловіків перейшли на сторону Зла, і навіть жінки почали живати Змієву гидоту, ставши вірними слугами Зеленого.

Рідні отруєних почали бити на сполох, шукаючи вихід із страшного становища, яке склалося у містечку. Ніхто не знав, як можна здолати поганця, де його вразливе місце.

У Грайкраїні жив старий дідок, котрий розумів мову птахів. Якось, прогулюючись ліською стежкою, він почув розмову щиглика і сороки. Одна з пташок розповідала, що Змій утікає від Білого Лицаря, саме його лиходій боїться найдужче, а протиотрута, що може вилікувати хворих, знаходиться у самому Зеленому. Цю звістку дідусь повідомив рідним отруєних чоловіків та жінок. Діти вирішили допомогти старшим. Вони розіслали голубів з проханням розшукати Білого Лицаря, який би допоміг визволити їхню країну від злісного лиходія, в усі куточки світу.

Довго не було жодної звісточки. Уже втрачено надію на порятунок. Аж ось одного похмурого дощового ранку, коли Змій ще спав, на небі замаєчила маленька пяточка, це була голубка, яка повернулася з Півночі. Коли її помітили, у людей з'явилася надія на порятунок. І справді, птаха повернулася з гарною звісткою: вона розшукала Білого Лицаря. Незабаром він прибуде у Грайкраїну.

У містечку продовжувався безлад, плач та стогін дітей і дружин. Якоїсь ночі на небі засяяла ясна зіронька, це була звістка від Лицаря: завтра він буде у місті.

Настав довгоочікуваний ранок, люди з надією прокинулися вдо-світа, на схилі гори вони помітили Білого вершника, це був їхній рятів-ник, їхня надія і сподівання. Жителі міста вказали вершнику на гору, де стояв завод, у якому виготовлялося зле зілля, саме там мешкав Зелений Змій.

Лицар щодуху помчав на бій зі Змієм, а той ще не проснувся, коли над ним завис меч покарання. Гостре лезо, мов блискавиця, пронизало серце Зеленого. З рани потекла чиста, мов слъоза, вода, яку Змій тримав як протиотруту від свого яду. Переможець зібрав ту воду у посуд і дав її людям, щоб ті вилікували недужих.

Мешканці міста подякували Білому Лицарю за допомогу і поба-жали йому щасливої дороги і нових перемог над Злом. На знак подяки жителі поставили пам'ятник «Перемога Добра над Злом».

У країні знову розквітла весна, весела дітвора щебетала зі своїми рідними людьми. І більше ніщо і ніхто їх не засмучувало.

*Краснолуцький Павло Вікторович,
с. Пеньки, Хмельницька область*



Щасливе життя

Я обираю тверезе життя!
Спиртне не вживає моя сім'я.
Я хочу бути щаслива в житті,
Алкоголю маю сказати «Ні»!

Зранку прокинусь, не болить голова,
Бо алкоголю не вживаю я!
Свіжий подих, світла голова.
Бо алкоголю не вживаю я!

В моїй родині правило є:
«Дбати потрібно про здоров'я своє».
Футбол у нас на першому місці,
А далі за планом співаємо пісню.
Алкоголю в моїй родині не місце.

Пам'ятай! Від алкоголю нема вороття.
Я обираю — щасливе життя!

*Савчук Марина Олегівна,
с. Каширівка, Вінницька область*



Алкоголь — це зло! Кінець життя!

Зацвіли каштани за вікном,
І дерева пахнуть дивоцвітом.
А у Віри в хаті за столом
Знов пиячать її рідні діти.

Баба Віра — це добро й краса,
Від знайомих віддуки хороші.
А сьогодні на очах сльоза:
Вчора син забрав останні гроші.

Без копійки матір залишив,
По горілку в магазин чимдуж помчався!
А купивши — пив, і пив, і пив...
Тверезів — і знову напивався.

Принесли до хати на плечах
Два сусіди Віриного сина.
Бо не міг стояти на ногах
Хмелем задурманений хлопчина.

Блиснув у очах матусі страх,
Наче грім ударив її в спину.
І на зморщених від старості щоках
Знову покотилася сльозина.

Стрепенулось серце горе-сина,
Закипіла в жилах кров гаряча.
Зрозумів, яка його провина,
І навколішки просив пробачить.

Витирав солоні сльози неньки,
Обіцяв: «Не буду більше пити».
Ніжно посміхнулася старенька,
Що тепер і є для кого жити.

І з тих пір не пив більше Микола.
Не тягнулася рука до чарки.
І тоді ніхто, ніде й ніколи
І не чув у хаті Віри сварки.

Я звертаюся до всіх, хто небайдужий:
Алкоголь — це зло! Кінець життя!
Не вживай спиртного, любий друже!
Адже смерть не має вороття.

*Сердюк Вікторія Олександрівна,
м. Сарни, Рівненська область*



Буде твереза вся Україна!

Уявімо: на чистому полотні неба хтось поспіхом розлив фарбу темно-блакитного кольору, на золотій колісній викотилося з-за присипаних росою гір усміхнене сонце і попрямувало стежкою із легких, білих, як серпанок хмар. Випущені світлом промені пострибали землею, розбиваючись на міради блискіток, ніжаться на теплому вітрі смарагдові листки дерев, піснею заливається хор пташок, прокидається все живе, відкриваються очі міст, сіл.

І ось серед природної краси і ще ніким не сполоханого спокою ми помічаємо, що хтось лежить просто посеред килиму трави, спить, мабуть, а поруч — пляшка горілки. Якось не виписується цей незнайомець у загальну картину, чи не так? Кількість отрути у його тілі впевнено стверджує про відсутність здорового глузду, і навряд чи якийсь художник намалює цього «Аполлона» на своїй картині. Від смороду у радісі двох метрів кругом чоловіка вже встигло зав'язнути кілька стебел трави, та й мурахи давно повтікали. Не вистачає лише кинутим ним «бичків». Не надто приємний тип, мені здається, та й, певно, не хотілося б комусь бути на його місці. До такого стану його довела дружба. Так-так, не дивуйтеся! Он, подруга лежить поруч у кущах, і звати її горілка. Не радила б я Вам з нею спілкуватися: залишила свого товариша на холодній землі, серед парку, та ще й у якому стані. Та це ще півбди; якщо прогулятися ввечері вулицями, то таких проспиртованих тіл можна надбати ледь не сотню, добру частину з якої становлять не лише чоловік и, а й жінки, діти.

Перш за все до них з'являється відраза, потім стає за них соромно, а далі і шкода. Чому шкода? Та тому, що п'ють слабкі люди, алкоголь не для сильних особистостей. Вони явно не змогли знайти себе у барвистому світі і обрали легший шлях. Сумніваюся, що у житті вони щасливі, а все тому, що не змогли правильно розставити пріоритети, зламали себе самі, хтось не спробував ще раз підійти до мрії, хтось розчарувався у чомусь чи комусь, а інший не знайшов іншого виходу. Чому соромно? Тому, що це ж українці, могутня нація, співучий народ, якому можна позаздрити у силі духу, прагненні свободи. Людина має пишатися тим, що вона українець або українка, а не заливатися алкоголем, губити сам себе, своє потомство прикріати на хвороби, відбирати майбутнє у країни. Котрі батьки захочуть побачити свою дитину німічною у такому жалюгідному стані як сп'яніння, будь воно наркотичним чи алкогольним?

Згадаймо, через що пройшов наш народ, яку страшну боротьбу йому довелося витерпіти лише один-два місяці тому? Тисячі людей поклали на жертвний вівтар свої життя для світлого майбутнього своїх нащадків — для того, щоб вони, невдячні, горлали непристойних пісень, перехиливши стакан з отрутою? Вони загинули для того, щоб ми могли розвиватися самі і розвивати країну, щоб ми вчилися, досягали нових висот, доводили, що українці — сильні і непереможні. Лише заради


поваги до них та їхнього подвигу можна з відразою відсунути чарку вбік. Але якщо ж мільйони життів для когось — не аргумент, то хоч заради себе можна-таки зупинитися за крок від прірви? Треба розуміти, що алкоголь, яким би добрим не здавався, ніколи не приведе до добра.

Перш за все, він отруює тіло: руйнує всі життєво важливі органи. Просто кажучи, повільно, але впевнено вбиває. Крім того, якщо вже взявся до пляшки, то навряд чи покинеш, адже алкоголь викликає привикання. Не позбудешся алкоголізму на перших стадіях — доведеться лікуватися довго і важко, якщо, звісно, тебе відпустить зелений змії. П'яниця не збудує щасливої і забезпеченої всім необхідним сім'ї, скоріше за все, не матиме змоги порадіти успіхам своїх дітей, не зустрине власну старість.

Якщо міркувати про алкоголізм як про поодинокий випадок, то все видається не таким уже й страшним: як на народ вплине одне приречене життя? Але, на жаль, така біда спіткала не одну родину, відібрала у когось чоловіка, у когось — дружину, батька чи матір, сина чи доньку, а це вже сотні загублених доль. Чи є десь гарантія того, що вся наша нація у майбутньому буде здоровою, що випадків злочинів та смертей через сп'яніння поменшає?

Думаю, ми самі можемо стати цією гарантією, бо щастя не у випитих літрах спиртного. Досить пити, досить губити себе, досить! Треба дбати про важливі речі, а не про непотріб! Я вірю, це під силу українцям, ми зможемо викоринити шкідливу звичку, підкоримо ще не одну вершину, бо у нас є сила волі, є чим пишатися і є мета — удосконалення держави, самих себе.

Колись кожен українець дивитиметься на світ чистим, не затуманеним поглядом, тверезо оцінюватиме свої дії. Вже зовсім скоро вся Україна буде тверезою, але для цього потрібно постаратися усім нам. Тож хай міцність духу і розум завжди буде з нами. Удачі нам на шляху до мети!

*Міськів Уляна Володимирівна,
с. Білече-Золоте, Тернопільська область* 


Я обираю тверезе життя

Як відомо, погіршення стану здоров'я часто викликане вживанням алкоголю. В не тверезому стані людина не здатна адекватно себе поводити, жити в гармонії з собою, світом. Часто в стані алкогольного сп'яніння потрапляють у різні неприємні історії, наприклад, стають учасниками бійок, завдають шкоди чужому майну. Втрата контролю над собою може спричинити погіршення стосунків з близькими, друзями, колегами по роботі.

Багато хто знає, та й часто чує про наслідки не тверезого способу життя. Існує чимало проблем викликаних алкогольним сп'янінням. В такому стані високий ризик смертельних випадків: половина тих,


хто потрапляє під машину знаходиться в не тверезому стані, проте керування автомобілем п'яним водієм несе за собою набагато страшніші наслідки. Водій ставить під загрозу не тільки своє життя, а й життя оточуючих. Дуже часто молоді люди не задумуючись сідають у машину до не тверезого водія, наслідки такої необачної поведінки можуть бути фатальні, як показує практика, зазвичай для пасажирів. Чи може тоді алкоголь втратити біль втрати, чи може заглушити докори сумління, чи може повернути життя?..

Особисто я обираю тверезе здорове життя мої батьки, друзі та знайомі підтримують це гасло. На мою думку, без алкоголю ми змогли б позбутися багатьох проблем, що нас оточують. Життя і так коротке, щоб псувати його алкоголем.

*Яницька Ірина Юрійівна,
с. Острів, Тернопільська область* 

Найголовніше у житті

У житті найголовніше,
Найпрекрасніше, цінніше,
Що за гроші не придбаєш,
Бо від Бога його маєш —
Це здоров'я твоє, друже!
Тож і дбай про нього дуже!
Влітку довго не лежи,
Почисть зуби й пробіжи,
Поїж смачно і корисно,
Щоб не було тобі злісно.
Алкоголю не вживай,
Про майбутнє своє дбай,
Сигарети не пали,
І легені збережи.
Все життя в твоїх руках —
Не завдай же йому крах!

*Бондарчук Аліна Валентинівна,
с. Іванівка, Чернігівська область* 

Пишуть учні 10 класів

Було вже пізно

«Тату, таточку, не пий!» —
Янголятко руки тяне.
«Знову п'яний, знову злий,
Ти коли прийдеш до тями?»
Жінка — навіжена наче,
Очі кров'ю налились;
Донька вже до мами скаче:
«Мамо, мамочко, не злись!»
Батько на ногах не встоїть,
Те не те і те не так...
Душевну рану не загоїть —
У чоловіка страшний рак.
«Ми зможем, все ми подолаєм», —
Кричала жінка у сльозах.
«Та що ти? Ти ж цього не знаєш,
Це вже кінець. Оце вже крах».
У жінки сльози ллють рікою.
«Чому, чому він знову п'є?
Це почалося ще весною,
Він дума, горе він залле.
Він не бажає лікуватись,
Про доньку вже зовсім забув.
Як це могло зі мною статись?
Моїх молитв він вже не чув».
Вдихаючи смертельний дим, він
Дививсь кудись удалечінь.
Він залишався наодинці,
Один посеред білих стін.

Уже здавалось, смерть десь близько,
Але здавалось лише всім.
На стежці правди дуже слизько,
Йде буря грізна, гримить грім.
«Татусю, рідний, досить пити,
Для мене світ ти, рідний мій.
Без тебе я не зможу жити,
Батьку, не йди ти ще, постій!
Я хочу радощі ділити,
Ділити сльози, щастя, сміх.
Я хочу, тату, поруч жити,
Не пий, мій таточку, це — гріх!»
І батька наче грім ударив,
І він умить протверезів.
І серце б'ється в сто ударів...
До янголятка очі звів.
Старий вже хрест тут похилився...
«Тут спочиває твій дідусь,
За тебе, сину, він молився.
Мій рідний батько, мій татусь...
Зумів себе він в руки взяти.
«Не п'ю!» — кричав тоді він грізно.
Та чи могли усі ми знати,
Що вже було для нього пізно?»
Не пийте, люди, закликаю!
Для вас — не гідне заняття.
Мій заклик всі напам'ять знають:
Живіть тверезо все життя!

*Снітчук Дарія Володимирівна,
с. Ковалівка, Полтавська область*



Як би нам жилося, якби всі жили тверезо

Наркотиків не вживаєм
І клею не нюхаєм,
Натуральним сокам, водам
Перевагу віддаєм.
Заморських продуктів в нас
Є тепер чимало.
Ми ж, як справжні українці,
Полюбляєм сало.
Усі їмо залюбки
Свіжу моркву, буряки,
А от чіпси й сухарі
Краще хай гризуть щурі.
Хай китайці та японці
Їдять свої суші,
Нам же більше до смаку
Яблука та груші.
Споживаєм овочі
Зі свого городу.

Бережем своє здоров'я,
Дбаємо про вроду.
Ми цигарок не палимо,
До пива байдужі.
В нас дівчата всі — найкращі,
Наші хлопці — дужі.
Всі займаємося спортом
І працюємо в полі,
Та до того ж ще успішно
Навчаємось в школі.
І хоч кажуть, що у світі
Іде деградація,
Ми впевнені: збережеться
Українська нація.
Збережемо традиції
Нашого народу,
Недарма ж бо ми нащадки
Козацького роду.

*Ткачук Віталій Вікторович,
с. Горинка, Тернопільська область*



За тверезість життя

О алкоголь, що робиш з розумом людським?
Безжалісно ти душиш і маніпулюєш ним.
Навіщо ж ти руйнуєш все людське життя,
Обіцяючи усім щасливе майбуття,
Штовхаєш ти у чорну прірву,
Без роздумів вбиваєш віру?
Людське життя — тендітна квітка,
Яку потрібно любить і берегти.
Не треба ставити на ньому чорні мітки,
По правильній дорозі треба йти.
Щоб жити щасливо і не знати бід,
Щоб бути здоровим і бадьорим,
Забуть про алкоголь назавжди слід,
І встать з колін потрібно.
Наше життя все сповнене проблем,
І кожен хоче від них схватись.
Та не знайшовши рішення дилем,
Біжиш ти з пляшкою горілки обійнятись.

Не знають люди зачасту всю правду:
Алкоголь — це найстрашніша із отрут,
Викриває він у людині вади,
Зсередини руйнує й затягує на шиї джгут.

Алкоголь повільно й безжально руйнує життя,
Він затьмарює розум, пускає в очі пил.
І в людей далі немає майбуття,
І немає більш ніяких сил.

Вживаючи його людина не знає бід,
Починає веселитись і літати...
Але ж це фальшивих барвів світ,
І кожен може крила поламати.

За що людина віддає життя?
Хіба за ту хвилину слабкості і мрій?
Не треба ставити на кон все майбуття,
Бо заберуть його, не даючи гарантій.

Бути тверезим зараз модно,
У цьому є лише плюси,
Тож голову ми підіймемо гордо
І впевнено вперед продовжимо всі йти.

Я з гордістю усім скажу,
Нехай почує увесь світ:
«Тверезо жити я буду,
А не за алкоголь ховатися від бід».

*Олейнічук Олена Олександрівна,
м. Козятин, Вінницька область*



Я за трезву жизнь!

Пьянство — зло, болото, омут,
В нём буксуют, часто тонут.
Ведь порочный это круг
И синоним бед и мук.

Алкоголь вредит здоровью:
Перемешиваясь с кровью,
Разрушает организм
И ломает людям жизнь!

В алкогольном опьянении
Совершают преступления,

Бьют детей и жён мужья —
И теряют своё «Я».

Лучше спортом заниматься
И не пить, а развиваться,
Столько дивного вокруг!
Людам алкоголь не друг.

Трезво жить, идти вперёд,
Чтить семью и свой народ
Должен сын, отец и дед.
Алкоголю скажем «Нет»!

*Соловьёва Юлия Сергеевна,
г. Одесса*



Обпалені крила

Теплий травневий вечір. Сонячні промені з любов'ю тягнуться до всього живого, щоб попрощатися до ранку. По безлюдній вулиці йде маленький хлопчик років восьми й усміхається. Він схожий на янголятко, якби не... не пляшка пива в ручці. Ця маленька дитина навіть не боїться того, що на неї накричать!

Ви думаєте, хлопчик прийде додому й жалкуватиме про зроблене, адже чекає турботлива мама, яку глибоко розчарує його вчинок, ще й батько нагримає? Ні. Хлоп'ятка зустрине лиш холод обдертих стін квартири, де забули про такі речі як любов, турбота, щастя... І вечері смачної ніхто не зготує, не поправить ковдри, коли він засне, й казки не прочитає...

Повернувшись додому, Тарасик обійме не батьків, а брудного ведмедя Мишка, подарованого колись татком. Хлопчик відхилить старі дерев'яні двері, підсуне до стіни стільчика та ввімкне світло. Поставивши у пустий холодильник пляшку спиртного, піде в дитячу, своєю кімнату. Він залізе на широке підвіконня, обійнявши старого Мишка, почне виглядати батьків, вдивляючись у немите вікно, й задрімає.

Йому наснитися добрий сон, у якому не існуватиме навіть слова «горілка», мама готуватиме для нього найсмачніші пироги, а татко гратиме у футболу. Тарасик усміхатиметься, сміятиметься, радітиме довгоочікуваному щастю, а потім... прокинеться й гірко заплаче: сон не перетвориться на реальність.

Хлопчика змусили «вживати» в цьому жорстокому суспільстві його ж батьки! Терпіти всі негаразди самостійно, забути про щастя, самому стати п'яницею — це те, на що приречений Тарасик. Він вирішив написати листа в одну із редакцій: *«Доброго дня! Пишу вам я, Тарас. Моя мама десь пішла, татка теж немає, сидимо ми вдвох з Мишком — моїм ведмедем. Мені говорили, що цей лист потрапить до рук дорослих. Так от, будь ласочка, зробіть так, щоб батьки не пили, взагалі повилівайте всю горілку. Дайте нам квартиру й трішки їжі. Я вірю у вашу допомогу. Вибачте, якщо потурбував, але ж так хочеться жити, як інші діти, мати друзів».*

Це своєрідне «прохання» було опубліковано, його змогли прочитати сотні людей, і даний фактор — найголовніший, адже кожен може побачити в Тарасикові своїх майбутніх дітей. Навіщо ж їх прирікати на це? Можливо, з них могли б вирости генії, а батьки так егоїстично позбавляють їх можливості зробити це. Такі діти схожі на птахів, що неймовірно прагнуть злетіти високо-високо, але навіть із землі піднятися не можуть: крила обпалені...

Борімося¹¹ проти алкоголізму! Ми — за тверезе життя!

Боровко Інна Сергіївна,
с. Ковалівка, Полтавська область



¹¹Боротися краще не «проти алкоголізму», а за тверезість.

Роздуми про щастя

Народження. Крик. Батько і мати.
Хрестини. Забава. Родичі в хаті.
Тости. Застілля. Прощання. Сварка.
Де та любов, щоб дитині дати?
...Порожні пляшки і порожні каструлі.
Погляд порожній, порожні душі.
Мама і тато? Ні! Чужі люди.
Продано все. Жебрати мушу.
Міліціонер. Кабінет. Дитбудинок.
Однакові ліжка. Режим. Плач невинний.
Самотність. Байдужість. Так не повинно!
Хто допоможе? Біль душі безупинний.
Чом мені долю дано нещасну?
В ній — моє горе: мама і тато.
А ще горілка, всіма проклята!
Хто її вигадав — «сокиру ката»?
Плач. Сон. Видіння... Я і батьки.
Цирк. Зоопарк. «Американські гірки».
«Чортове» колесо. Солодка вата.
Совганка. Сміх мами і тата...
Пробудження. Думка. Розчарування.
Як жити далі? Немає бажання.
Сіра реальність. Будні і свята.
Свята, як будні — без мами і тата...
Затиснуті зуби. Віра в майбутнє.
Вперта рішучість: «Щастя буде!»
Випуск. Навчання. Робота. Дві.
Друзі. Кохання. Шлюб для сім'ї.
Народження. Крик. Батько і мати.
«Крихітка! Сонечко! Ти наше свято!»
Зубки! Сидить! Вже пішов! Перше слово!
Подібних подій у сім'ї ще багато.
Цирк. Зоопарк. «Американські гірки».
«Чортове» колесо. Солодка вата.
Ми і дитина. Совганка. Сміх...
Ось в чому щастя — одне на всіх!

*Ставничий Анатолій Михайлович,
с. Косів, Тернопільська область*



Як хочеться...

Як хочеться, щоб всі жили тверезо:
Тверезо мислили, і їли, і пили,
Щоб навіки хмільне бажання щезло —
В полоні бути у «вогненної води».

Як хочеться, щоби з екранів синіх
«Зелений змії» про оковиту не кричав,
Щоб алкоголю не було у магазині,
Щоби смаку його ніхто не знав.

Як хочеться, щоб брат підтримав брата,
Син рідну матір завжди поважав,
Дочка щоб не принижувала тата,
Онук бабусю й діда шанував.

Як хочеться, щоб не було безхатків,
Щоб молодь у підвалах не пила,
Щоб спокій панував у кожній хаті,
Любові чаша повною була.

Як хочеться, щоб хміль наш був у пісні,
У сонці, квітці, трелі солов'я,
Щоби жили тверезо українці,
Щоб щедрими були їхні серця.

*Філь Павло Вікторович,
м. Кременець, Тернопільська область*



Будет трезвая вся Украина!

«Алкоголизм делает больше опустошения,
чем три исторических бича вместе взятых:
голод, чума и война»

*У. Гладстон*¹²

«Алкоголь убивает», «Алкоголь вредит здоровью», «Алкоголь ускоряет старение» — эти и многие другие надписи красуются на наклейках алкогольных продуктов, городских билбордах, рекламных вывесках, в магазинах, в рекламных роликах. Но что это нам даёт? Продажа алкоголя, как по нашей стране, так и по другим странам мира, лишь увеличивается. Правительство повышает цены на акцизы, повышает выплату штрафов за распитие алкоголя в общественных местах, но число безработных из-за алкозависимости продолжает расти. В нашей стране парламент подписал закон о разрешении продажи спиртного с 21 года, а не с 18, как было ранее, но при этом наша страна является лидером по детскому алкоголизму.

¹²У. Гладстон — политический деятель Викторианской Англии.

Что же не так? Не такой подход. И это ни для кого не секрет. Если командира не устраивает результат работы его бойцов, он меняет стратегию. Но ничего подобного не было сделано верхним эшелонам нашей власти.

Устранить данную проблему не так уж сложно, всего на всего, построив больше спортивных площадок, на которых могли бы заниматься люди всех возрастов, от маленьких деток до стариков, ведущих здоровый образ жизни; сделав спортивные секции более доступными, ведь далеко не каждый родитель может выделить своему чаду минимум 300 грн в месяц на его спортивное увлечение, что уже говорить о многодетных семьях.

Французский писатель XVIII века Жан-Жак Руссо утверждал, что недостаточно сказать гражданам: «Будьте добрыми!» — надо научить их быть таковыми. Вникнув в его слова, можно найти ответ ни на один актуальный в наше время вопрос, например: «Недостаточно сказать гражданам: „Не пейте, сохраните нацию“ — надо помочь им в этом».

В повседневных разговорах мы нередко употребляем такое понятие как «алкоголик», зачастую привязывая данное звание к конкретному человеку, по нашему мнению, опустившегося до нижней точки в своей зависимости от спиртного. Произнеся подобное наименование, мы автоматически попадаем на сторону осуждающих. А всё потому, что никому из нас не хочется обладать таким титулом и награждать им своих близких, ведь это постыдно.

Я считаю, что алкоголизм — болезнь общества, а не личности. Порок окружения, а не человека. Поэтому решение проблемы алкоголизма должно заключаться в изучении причин алкоголизма и их устранении. Никакие способы бросить пить не помогут ни творческой личности, ни простому человеку, ни уважаемому профессору, если все его коллеги ежедневно выпивают. Он попросту не сможет долгое время противостоять коллективу.

Затронув тему алкоголизма как проблему общества, с которой неохотно борется наше правительство, хотелось бы обратить внимание на человека, которому всё же удалось не только найти решение, но и ликвидировать проблему в своей стране. Это — Муаммар Каддафи, политический и государственный экс-деятель Ливии. Анализируя политику этого человека, можно с уверенностью сказать, что он был не просто вождём для своего народа, он был для него отцом, который старался уберечь от всего лихого. Он любил свою страну и жил для неё. Именно Каддафи принял в Ливии так называемый сухой закон — закон о запрете продажи и употребления спиртного.

Наши бы люди сразу взбунтовались, многим бы это показалось излишним, а то и жестоким. Но разве запрет спиртного сможет перевесить высокие пособия по безработице, бесплатные обучение и медицину, учёбу за рубежом — за счёт государства? Разве мы не хотим так же стремиться к лучшему, как ливийцы?

Так может, для начала следует отказаться от спиртного, сказать: «Нет — истреблению нации»?

Ганди говорил: «Хочешь изменить мир — начни с себя». Я живу в трезвой семье и хочу, чтобы каждый ребёнок в нашей стране рос в трезвой семье. Мы — украинцы! Мы — трезвый народ! Мы — здоровая нация!

*Слободян Катерина Александровна,
г. Одесса*



Акрівірш «Обирай»

Ти народився вільним і нескореним.
Величний дух, що дивиться у даль.
Однак... чомусь твоє життя спотворено
Є в ньому щось... гірка туга і жаль.
Маленька чарка, тю, і що ж поганого?
А «зранку» буде потім, наливай!
Й що з того, що ти на межі вдаваного?
Буденність завтра, а сьогодні — рай!
Уже в минулому твої амбіції,
Ти тут, в брудному барі, п'єш щодня;
Невже ти проміняв життя на фікцію?
Є в цьому правда? Ні, лише брехня.
Удача, кажеш ти, тебе залишила,
Таке буває... чорна смуга, сум...
Вона, і є проблемою найбільшою...
Ось, знову! Голова болить від дум!
Їх краще вигнати, ввімкнути білий шум,
Хоча б піти, змінити просто тишею...
Рука тремтить, ти тягнешся за чаркою...
Усе пропало, ти — не ти, ти — жах.
Купив вина, втішаєшся цигаркою,
А тим життям живеш лише у снах...
Хіба ще є вогонь в твоїх очах?

* * *

Отямся! Ти — людина, ти — нескорений!
Буває різне, але ти... живи!
Иродів «нашій», що для смерті створений,
Робив ніщо з твоєї голови...
А ти кохай, момент життя лови!
Й пасткам цього життя не будь впокорений!

*Мельничук Юлія Олександрівна,
м. Шепетівка, Хмельницька область*



Життя без алкоголю

Життя без алкоголю, —
Усім це так потрібно.
Думки свої — на волю,
І мрієш дуже вільно.
Ніщо не заважає,
Твій шлях — лише вперед.
Таке життя тримає,
Таке життя — як мед.
Оцінюєш тверезо
Цей світ і все живе.
І простір весь безмежний,
Довкола лиш нове.

Життя без алкоголю, —
Це те, чого ти вартий.
Без галасу, в спокої
Зумієш ти багато.
Знов перетнеш кордони,
Знайдеш свою мету.
Почуєш рідний голос
І обійдеш біду.
Навкруг усе прекрасне,
Лиш дай собі ти шанс.
І раптом стане ясно,
Що ти — один із нас.

*Степанченко Христина Леонідівна,
с. Погорільці, Чернігівська область*



Привіт! Я твоє Здоров'я

Із самого малечка я з тобою. Ми пережили багато переломних моментів. Коли ти хворів, я хворів з тобою. Я завжди намагався не розчарувати тебе і триматися, коли ти вже не в змозі. Ти турбувався про мене: взимку одягався тепло, пив молоко із медом, ходив до лікаря, коли це було необхідно. Дякую, друже, за турботу...

Та що сталося із тією усміхненою маюю дитиною, яку я знав раніше? Що заставило її такою стати? Ей!!! Друже, ти ще тут? Мені цікаво, навіщо ти заставляєш страждати нас обох? У тебе знову проблеми у сім'ї, на роботі, та і з друзями посварився. Прикро, хоча алкоголь не вирішить твої проблеми, ти все одно берешся за чарку. Ти думаєш, це зможе допомогти розібратись із цими питаннями? Ні, я не залякую тебе чи сварю, я говорю ясні речі, що розказував мені ти раніше.

Ти навіть не уявляєш, наскільки завдаєш мені болю, а це відчуття всередині просто вбиває мене. Схаменись, друже, цей ефект ейфорії не триватиме довго, ти повинен набратись сил і піднятись з ями відчаю.

Так, так, я вже багато раз чув ці відмовки, типу життя — тяжка штука, бувають злети та падіння і так далі. Але, мій любий друже, я розумію тебе, та це не привід топити себе в алкоголі. Зрозумій, я страждаю разом з тобою, ти поки що не помічаєш, але твої вчинки, у яких ти стараєшся забутись, із кожним разом завдають мені все більшої шкоди. Прислухайся, мій друже, в першу чергу я турбуюсь про тебе, ти як ніхто інший заслуговуєш кращого в житті. Почни хоч трохи проявляти до мене увагу, і я буду в формі. Я ж не так багато прошу, просто перестань пити цю бридку річ, від якої мене верне. Я ж є тим, про кого ти повинен турбуватися у першу чергу.

Що? Нарешті оклепався? Я радий, що ти протверезів. І як відчуття? Погано? Так тепер ти розумієш усю шкідливість алкоголю? І не заперечуй, що тобі було краще раніше, жити тверезо. Пам'ятаєш той вислів свого батька: «Бережи одержу знова, а здоров'я змолоду»? А ти так просто знехтував словами рідної людини і спостерігав, як мені шкодить алкоголь. Соромно тобі, але твій сором не замінить усіх збитків. Ще й батько, вічний приклад для наслідування, чи буде радий твоїм вчинкам? Ось прямо зараз зміг би подивитись йому в очі і сказати правду? Ні... Бачиш, як прикро все виходить. В кінцевому рахунку ніхто не залишається в плюсах. Кожен страждає, а в першу чергу ти сам.


Раджу задуматись наді мною, бо я — той скарб, який потрібно добре оберігати. Хочу, щоб ми дивилися на світ тверезими очима і насолоджувались життям сповна. Прошу, не вживай спиртних «напоїв», вони страшно лякають мене.

Ось почни змінюватись прямо зараз. Давай, вставай з ліжка, приймай холодний душ і гайда на ранню пробіжку.

А-а-а-а, скажи, круто?! Ти начебто заново народився, а це відчуття бадьорості окриляє. Ну що, а тепер і на роботу із масою нових ідей та пропозицій — і день увінчався успіхом!

Ну як? Вдалося справитись із труднощами? Так. Я радий за тебе, нарешті мої слова достукались до твого розуму.

Мій любий друже! Веди здоровий спосіб життя, дивися на світ тверезим поглядом, і тоді, я — твоє Здоров'я — буду під твоєю надійною опікою!

*Мусячук Наталя Сергіївна,
м. Шепетівка, Хмельницька область* 

Буде твереза вся Україна

Чи траплялося з вами, що йдучи до певної цілі у житті, ви прагнете покрити нові вершини, та, на жаль, не отримуєте того, чого так хотілось досягнути? Думаю, усім знайоме це відчуття, але вихід ми обираємо різний. Одні піднімаються з колін і починають з чистого листа, а інші впадають у депресію. Ці люди жаліють себе, заповнюють свою пустоту алкоголем. Та чи стає життя від цього кращим? Чи змінюється щось від цього?

Звичайно, ні.

Мене завжди тривожить думка, чому саме в алкоголі люди знаходять потіху? Вони видумали собі безглузді стереотипи, яким піддаються не тільки дорослі, а й підлітки. Вважаючи, що пити це «модно» і «круто», а також — ти ніби стаєш більш схожим на дорослих. Саме підлітки масово сліпо вірять у ці нісенітниці, що є великою проблемою не тільки сімей, а й цілої України.

Правильні погляди молоді залежать від вірного виховання батьками та педагогами підростаючого покоління. Треба прищеплювати розумний погляд на спиртне, найкраще — власним прикладом негативного ставлення до алкоголю. Виховувати дітей та молодь необхідно правильними методами, зацікавлюючи їх заняттями, фізкультурою та спортом.

Тверезість належить до найкращих природних якостей людини, яка важлива не тільки особисто для неї, але й для її сім'ї і в цілому для суспільства. Тверезість — це збереження чистоти розуму, чистоти серця від поганих помислів та вчинків, це спроможність бачити світ ясними очима. Якщо ми хочемо мати здорову, велику націю із міцним здоров'ям, ми повинні починати із себе. Не важливо, дорослі чи підлітки, усі ми зобов'язані спонукати людей вести здоровий спосіб життя. Бо головне для кожного з нас — це здоров'я. Якщо мати його, всі інші труднощі здаватимуться дрібницями.

Щоб була твереза уся Україна, потрібно починати змінювати умови життя країни, ставити нові цілі перед собою на благо розвитку суспільства. Адже саме здоров'я є найголовнішим у нашому житті, що забезпечує можливість існувати тверезій, щасливій і повноцінній нації!

*Мусійчук Наталя Сергіївна,
м. Шепетівка, Хмельницька область*



Я обираю тверезе життя

Я зробив вибір у своєму житті. Насолоджуюсь тверезим життям. Не вживаю спиртного, а займаюсь спортом. Насамперед, я бережу своє здоров'я.

Багато людей задають собі таке питання: чому після «веселої» ночі під впливом алкоголю я нічого не пам'ятаю? А це все тому, що клітини в нашому мозку вмирають. Коли алкоголь потрапляє до організму, ці клітини просто знищуються, і вони більше не відновлюються. Саме через це люди нічого не можуть пригадати на наступний день.

Ще дуже важливо є те, що людина, яка знаходиться в стані алкогольного сп'яніння, не може контролювати себе. Алкоголь ніби починає володіти людиною. І так можна спричинити шкоду і собі, й іншим, хоча самі цього не хотіли.

Тож я не хочу зробити помилку у своєму житті під владою алкоголю. Хочу весело проводити час, але без спиртного. Мій вибір — пограти у футбол, а не випити в барі. Я пишаюсь своїм вибором, і так проживу довше і веселіше. Світ без алкоголю змінюється на краще!

*Грасман Максим Миколайович,
с. Іванків, Київська область*



Зосимові іменини

На диво прохолодний липневий ранок. Через дорогу, на якій ще не працює світлофор, переходить дівчина, тримаючи за руку маленького хлопчика. На вигляд їй років двадцять чотири. У хлопчика за спиною величезний ранець, у руках тримає футбольний м'яч, має чудовий настрій, хоча помітно, що повністю ще не прокинувся. Очевидно, що вони йдуть на пікнік, бо попереду них уже видніються зелені верхівки молодих дерев.

— Тьотю Олю, а правду кажуть, що раніше тут був пивзавод? Напевно, пахло хмелем... І татові не потрібно було б далеко їздити, щоб купити пива... — промовив Зосим.

Від тих слів радість у його очах почала потроху згасати. Сьогодні хлопчині виходить аж сім років. І рік з того дня, як його батько, сівши за кермо в нетверезому стані, загинув.

— Так, малий, тут дійсно виготовляли спиртні «напої», однак хмелем не пахло, — показуючи на молодий ліс почала пояснювати Ольга. — Розумієш, раніше заводи не були такі чисті, як зараз. «Завод» асоціювався зі словами «сморід», «сірість», «шум», тому проживання біля нього можна було назвати героїчним, — закінчила свої пояснення дівчина.

Запанувала п'ятихвилинна тиша. Фантазія малого Зосима почала навіювати йому місцину, схожу на ту, яку він бачив у своїй комп'ютерній грі про кінець світу. Хоча ще довго хлопчина не міг зрозуміти те серйозне «асоціюватися» від чого знову повеселішав.

Узагалі Ольга не була його рідною тіткою. Вона — найкраща подруга його матері Олесі. Точніше кажучи, єдина, з якою пов'язано так багато, яка залишалася вірною у складні часи. Вони подружки ще з пелюшок. Мають різницю у віці лише в шість місяців. Жили подружки через два будинки одна від одної, тому як щось траплялося, то Ольга вже через декілька хвилин була із тортиком на порозі заплаканої Олеськи. Та не зважаючи на малу різницю у віці, доля кожної склалася досить по-різному. Якимось так виходило, що втішати частіше доводилося Олеську.

— Ну, ось ми і прийшли. А мамуля скоро приєднається до нас? — скинувши свій портфель запитав Зосим.

— Ой, малий, вона аж о десятій звільниться з нічної зміни. Тому, поки ми вдвох, можна поділитися секретами, — перейшовши на шепіт, відповіла Оля.

Названий племінник Зосим завжди допомагав Олі порадою, яка хоча іноді і здавалася досить кумедною, однак завжди була влучною, мала в собі щось по-своєму філософське. Ольга ж віддячувала йому, тримаючи язика за зубами і не розповідаючи нікому його секрети.

— Олю, а як ти святкувала свої Дні народження? Чи були у вашій компанії якісь традиції?

— Чесно кажучи, у мене навіть не було великої компанії. Справа в тому, що я трішки відрізнялася від інших ровесників. Як і у всіх буває, у дитсадку та в початковій школі в мене було дуже багато друзів, тому святкування наших Днів народжень були масштабними. Та чим старшими ми ставали, тим менше друзів у нас залишалось. Більшість із них припинили зі мною спілкуватися тому, що я була «немодна».

— О ні, тільки не кажи, що ти негарно вдягалася. Нізащо не повірю!

— Ні, річ не в цьому. Ось бачиш, у кожного своє уявлення про моду. Я вважала, що охайно виглядати, займатися спортом, добре навчатися та завжди посміхатися — це модно. Але мої друзі мали іншу думку. Для них було ганебним, коли в дванадцять років ти не вмєш палити, не крадеш у батька з бару, коли він на роботі, алкогольні «напої». Особливо мені діставалося через алкоголь. Ніхто більше не хотів приходити на мої Дні народження, бо на них не можна було «напитися». «Кому потрібен твій тортик? Ми вже дорослі, тому треба святкувати по-дорослому. Так, щоб усі надовго запам'ятали цей день!» — казали вони. Спочатку мені було дуже прикро. Чи це уроки з основ здоров'я не пройшли даремно, чи поганий приклад батька, що також, як і твій, зловживав алкоголем. Не знаю. Я щиро не розуміла, чим я погана подруга, Зосиме. А якби ти бачив очі моїх нових знайомих, друзів Олеськи, коли вона казала, що я не вживаю алкоголь і не палю. Виникало таке відчуття, що вони побачили мамонта, який жив дев'ять тисяч років тому.

— Напевно, тобі було важко? Був би я твоїм ровесником, я б із радістю з тобою дружив! — почав захищати Ольгу Зосим, розізлившись на несправедливість.

— Дякую, сонечку. Ні, мені було не важко. Я почала займатися спортом, ще краще навчатися, і тому вільного часу в мене майже не було. Тут я знайшла себе. Через кілька місяців я зустріла свою найкращу подругу Тетяну. Це сталося на спортивних зборах. Після перемоги нашої команди ми не помітили, як розговорилися. З того часу я почувалася набагато краще, бо, нарешті, знайшлася людина, яка розуміла і розділяла мою думку щодо «модного» способу життя.

Минали роки, «друзі» почали потроху розуміти, що насправді треба робити, щоб стати «успішним та конкурентноспроможним», як любила казати наш директор. Особливо помітно це стало в одинадцятому класі. Усі різко почали хапатися за голову: наймати репетиторів, записуватися в спортзал, кидати вживати алкоголь, палити. Тільки твоєї матері було не до вступів до вишів: Олеся зустріла твого батька, і згодом на світ з'явився ти. З тих пір вона почала працювати, однак, розумієш, вищої освіти так і не отримала.

— Так, я розумію. Невже життя може залежати лише від одного вибору? — згадуючи про батька, спитав хлопчик.

— Зосиме, усе залежить від тебе. Ти повинен розуміти, що ти і твоя обраниця — майбутні батьки. Думати про це лише тоді, як ви нарешті захочете мати дитину, — занадто пізно. У житті є багато

повчальних прикладів. Сонечку, ти вже дорослий, тому повинен обрати свій «модний» шлях. Упевнена, що ти зробиш правильний вибір.

— Я не підведу, Олю! — неначе капітану відповів Зосим.

— Відповідь вірна! — підтримала кумедність ситуації Ольга.

— Я маю винагороду для тебе за вміння слухати та правильно аналізувати. Тримай, дістаючи з кишені гарний конвертик, відповіла дівчина.

— Квитки?! На гру збірної України?! Ти найкраща тітка у світі! — у захваті підскочив вдячний слухач.

— З Днем народження, чемпіоне. Та це ще не все. Скажу тобі по секрету, що хтось разом із ненькою їде до Львова на цілий тиждень. І чиясь матуся задля цього взяла відпустку, — обнімаючи іменинника, промовила усміхнена Ольга.

— Дякую тобі! Нарешті я побуваю в місті своєї мрії! Це найкращий День народження в моєму житті, який я ще довго пам'ятатиму! Оце справжнє свято! Обіцяю, я тебе не підведу!

Ще довго лунав дзвінкий гомін щасливого Зосима. Пара навіть не помітила, як минув час. Світлофор уже працює. Через дорогу переходить дівчина, тримаючи великий торт у формі футбольного м'яча та думаючи про квитки на поїзд, які охайно лежать у гаманці. Вона квапиться, бо хоче скоріше розділити радість свого сина, якого чутно вже біля дороги.

*Кравченко Марія Петрівна,
м. Чернігів*



Я люблю тебе, синку...

До залюдненого вагону метро зайшов юнак років двадцяти чотирьох з дивним скуйовдженим волоссям. На його тонких ногах висіли світло-сині брудні джинси, до яких пасували білі, вже зношені кросівки. Розпанахана картата сорочка була застібнута лише на три останні гудзики, що давало змогу побачити під нею білу замазану футболку. В руках в нього нервово трусився телефон. Хлопець немов чогось хотів, але не робив цього. Він спочатку сперся на двері, а потім просто сів на підлогу. А його очі... Такі дивні очі зустрічаються рідко: голубого відтінку не було й сліду, його приховували широчезні зіниці.

Чотири станції метро юнак їхав непорушно. Лише нервово трусилися руки, й очі викривали його химерні думки. Він повільно підвівся і притулився в куточок, закриваючи від стороннього ока своїм тілом пляшку горілки, половину якої він випив за три ковтки. Швидка дія алкоголю зробила ще більшими його зіниці, рот мимоволі розглянувся у посмішці. Світ загравав новими барвами! Раптом потяг зупинився і хлопець був змушений відволіктися від своєї «забави». Він розвернувся і побачив лише пустий вагон і постать, яка летіла йому назустріч. До нього заговорила душа батька:

— Сину, до чого ти себе довів? Я б не хотів, щоб ти закінчив життя як я: жалюгідним алкоголіком, який не бачить кінця-краю власного світу. Всі свої помилки розумієш на Небі, але тоді вже пізно. Синку, я люблю тебе і хочу, аби ти став гідною людиною. — Постає зникла.

Навколо все так само гуділо життя, але... Навколо юнака звучав голос машиніста: «Поїзд далі не їде. Звільніть, будь ласка, вагони», а в голові лише: «Я люблю тебе, синку». Чи то дія горілки, чи реальність — хлопець так і не збагнув, але того вечора він не прийшов додому ночувати, бо всю ніч блукав вулицями, думаючи про свої помилки. Лише під ранок знервована мама, відчинивши двері, зустріла свого сина, який, не пояснюючи нічого, промовив лише:

— Я тепер інша людина.

*Вітвіцька Ірина Володимирівна,
сміт Димер, Київська область*



Трезвый образ жизни

Трезвость — гарантия счастья,
Трезвость — в работе успех.
Трезвость одолеет все несчастья,
Если станет нормой для всех.

Пропаганда здорового, трезвого образа жизни в любом обществе является важной задачей. От того, какое поколение мы воспитаем, зависит будущее нашей страны. Не секрет, что сегодняшние подростки всё чаще прикладываются к рюмке.

Особенно это наблюдается в тех семьях, где родители сами не прочь употребить алкоголь. Что же мы имеем в итоге? Прежде всего, утраченное здоровье, раннюю старость, распад семей, рост совершаемых преступлений, преждевременную смерть.

В семьях, где «процветает» такой образ жизни, дети растут в стороне от родителей. Взрослым некогда заботиться о своих чадах, им бы поскорее найти очередную вышивку.

Нередко дети не выдерживают постоянных родительских ссор, драк и уходят на улицу. Пополняются ряды бродяг и бездомных. Улица учит детей тому, что они уже видели дома. Пагубная привычка, как пиявка, постепенно вонзается в ребёнка. Получается замкнутый круг.

Что же мы должны предпринять, чтобы в нашем обществе оставалось как можно меньше людей, для которых смыслом жизни становится поиск ядовитого горючего?

Всё это, я думаю, не так и сложно. Полностью решить эту проблему мы, однозначно, не сможем, но помочь человеку, не оставить его один на один с его «увлечением» можно.

Как не бывает чужих детей, так не должно быть и чужого горя. Родные, соседи, школа, общество должны бить во все колокола, если известно, что конкретная семья живёт по аморальным законам.

От безысходности найти работу (хотя, я уверен, кто ищет, тот всегда найдёт), от излишества свободного времени люди всё чаще заглядывают на дно рюмки. Этого быть не должно. Нам нужна здоровая, сильная нация, чтобы строить процветающее будущее для нас и наших детей. Это возможно только тогда, когда мы будем воспринимать её как свою, когда мы «Возьмёмся за руки, друзья, чтоб не пропасть поодиночке!» Я — за трезвый образ жизни!

Насиф Тони Или,

г. Одесса



Оповідання «Успіх за нами!»

Події, що відбуваються в Україні останнім часом, нікого не залишили байдужим: ні людей різних національностей, ні людей різної віри, ні багатих, ні бідних, ні дорослих, ні навіть школярів.

Одного разу на великій перерві кілька саме таких небайдужих школярів-восьмикласників затіяли розмову про останні події в країні. Переговоривши про все побачене по телебаченню й почуте по радіо, нарешті почали роздумувати над тим, хто ж у всьому винен та що потрібно зробити, щоб життя стало кращим, заможнішим, щасливішим.

В кожного, звичайно, була своя думка, але все ж таки всі прийшли до однієї, спільної: перш за все, ніхто не має права забувати, що ми — єдина держава, єдиний народ, якому нічого не треба ділити, сперечатися чи навіть вбивати один одного.

Денис сказав: «Потрібно, щоб весь народ жив, як одна сім'я».

Андрій заперечив: «Це ще спочатку важливо подивитися на те, яка то сім'я...»

Далі зав'язався досить серйозний діалог:

— Що ти маєш на увазі?

— Та нічого особливого. Просто сім'я повинна бути, як каже моя бабуся, пунною, а не безпунною...

— А що входить в твоє поняття «пунна сім'я»?

— Дуже просто: і діти, і батьки повинні любити, поважати, розуміти одне одного, допомагати у всьому. Батьки зобов'язані виховувати своїх дітей одночасно і в любові, і в строгості, інакше з них ніколи не виростуть у майбутньому справжні люди. А ще всі повинні вести здоровий і тверезий спосіб життя!

— Я не зрозумів: до чого у розмові про такі серйозні справи, про державу — тверезий спосіб життя?

— Ніяк не можу погодитися з тобою, що розмова про тверезий спосіб життя менш важлива й актуальна, ніж розмова про політику, державу, гідне життя. Адже все тут тісно взаємопов'язано: якщо люди спочатку почнуть менше пити, а потім остаточно всі добровільно виберуть тверезий спосіб життя, то ми станемо і щасливими, і багатими. Подумай сам: хіба можуть люди професійно і добросовісно трудитися,

якщо вони люблять випити або тільки й думають, щоб скоріше закінчився робочий день, аби вдовольнити свою найголовнішу потребу — випити якогось алкогольного напою?

— Певно, що такі не зможуть...

— А чи може бути добробут і в родині, і в державі, якщо люди не працюватимуть чесно і наполегливо?

— Звичайно, що ні!

— Скажи мені, чи можуть учні в школі, студенти в різних навчальних закладах, які почнуть випивати спочатку трішки пива (здавалося б, що в цьому поганого і страшного?!), потім вина, а далі, пристрастившись і до чогось міцнішого, здобути гарну освіту, глибокі знання, які потім втілять у якусь добру справу?

— Безумовно, — ні!

— Чи закінчиться успішно в нашій країні боротьба зі злочинністю, якщо люди не перестануть пити, адже більшість злочинів, крадіжок здійснюють і дорослі, і діти у стадії сп'яніння?

— Ну, мабуть, позитивних результатів тут чекати марно, бо, як каже мій дідусь (а він і сам ніколи не пив, і батька мого так виховав, а тепер вже й мене цього вчить), що п'яний робить те, що на дурну голову збреше. А п'яна голова ніколи розумною не буває.

— А тепер дай мені, друже, відповідь на ще одне, останнє, запитання: чи будуть здоровими народжуватися діти, якщо їхні батьки будуть пити? Чи буде здоровим у майбутньому наш народ?


— Тепер я все зрозумів і остаточно з тобою погоджуюсь, даючи відповідь на твоє запитання: «Ні! Не буде ні здорового покоління, ні щасливого майбутнього, якщо всі люди не почнуть вести тверезий спосіб життя!»

— Радий, що в мене є справжній друг-однодумець! А хто ж, на твою думку, повинен все це зробити?

— Звичайно, що ми, всі разом! І ніхто не має права залишатися байдужим до цього, триматися осторонь! Кожен повинен почати роботу зі своїх друзів, знайомих, рідних... Тільки тоді, може, не так і швидко, люди змінять свої погляди на життя, на місце алкоголю в ньому, а, змінивши погляди на життя, змінять поступово і самé життя. І тільки тоді заживуть всі в тверезій, багатій і щасливій державі. А ми з гордістю будемо казати: «Ми — українці! Ми не тільки найспівучіша і найпрацьовитіша, як про нас кажуть у всьому світі, а й найтверезіша нація!»

Продзвенів дзвінок, і друзі побігли в клас на урок, перед тим давши один одному слово, що починають свою роботу за тверезий спосіб життя серед друзів і знайомих вже із сьогоднішнього дня.

А справжні чоловіки, давши слово, завжди його дотримуються. Отже, успіх за нами!

*Венгер Кристина Вікторівна,
с. Пирогівці, Хмельницька область* 

Чи варта крапля алкоголю...

Ми живемо в Україні і любимо свою державу, вважаючи її найкращою. Проте чомусь, порівнюючи її з іншими країнами, бачимо, що замість того, щоб лідирувати в чомусь корисному і гідному, вона займає одне із перших місць в Європі по алкоголізму та інших негативних звичках. Відразу постає питання: «А що не так? Що ми робимо гірше, ніж інші?»

...З раннього дитинства ми спостерігаємо, як старші від нас люди на свята чи просто при зустрічі вживають незрозумілі для малих напої, після яких нібито втрачають розум. Наївна дитяча логіка просто не може збагнути сенс цього дійства. Спостерігаючи за цим, ми часто робимо висновок, що не будемо повторювати їх у власному майбутньому. Проте, чи насправді виходить так?

Стаючи старшими, якимось дивним чином колишні діти, а тепер вже дорослі, ніби забувають про свої дитячі думки та обіцянки. Вони в точності повторюють те, чого присягалися не робити. Мабуть, причиною є те, що стаючи підлітком, людина здебільшого шукає шляхів самовираження. Їй хочеться мати друзів, робити непередбачувані вчинки та жити, отримуючи насолоду. Найчастіше саме в цьому віці зароджується ідея, що вживання алкоголю — це «круто». Спробувавши один раз і одержавши емоції, яких не відчували раніше, підлітки вже мають певний потяг до поганій звички. Їм здається, що це — весело, і вони зможуть зупинитися в будь-який момент. Деякі ж говорять, що молодість на те й дана, щоб отримувати насолоду від життя, яку насправді хибно сприймають. Вживаючи алкоголь, вони не задумуються про наслідки, які, в свою чергу, стають неминучими.


Зацікавившись психологією, при зустрічі з людьми, що страждають алкоголізмом, я часто намагалася, як то кажуть, «розкласти по полицках» їхнє життя та зрозуміти, чому вони обрали такий шлях. Найчастіше причини були такі: бідність, проблеми на роботі, в сім'ї чи зі здоров'ям, розчарування в житті. Деякі — просто для розваги, а деякі — оговтуючись після якогось горя. Проте, на мою думку, найбільша причина — це вже залежність, яка з'являється в процесі вживання алкоголю.

Нещодавно в моїй місцевості стався такий випадок: сім'я, яка частенько заглядала до чарки, вкотре напившись «до чортиків», зчинила п'яну бійку, яка закінчилась великим горем. Було зарізано чоловіка років тридцяти. Подейкують, що це здійснив його батько, проте інші говорять, що злочин вчинила дружина. Свідків не було, і найгірше те, що підозрювані, знаходячись із жертвою в одній кімнаті, просто заснули і зовсім нічого не пам'ятали. Прокинувшись і зрозумівши усю жажливість скоєного злочину, вони сахнулись, проте людину вже не повернути.

Чи задумувались вони колись над такими наслідками нібито безневинних посиденьок? Я думаю, навряд чи. Проте алкоголь зіграв своє: забрав у молодої людини життя. Чи це те, до чого вони прагнули? Чи


це те, до чого прагнете ви? Невже, безбожно вживаючи алкоголь, ви жодного разу не задумувались про наслідки? Адже вони завжди наявні! Це може бути все: і проблеми зі здоров'ям, і новонароджені хворі діти, і самотність та приреченість, і, як бачимо, навіть найдорожчий скарб людини — життя.

Чи варта крапля алкоголю, яка приносить хвилину ейфорію й забуття, всіх цих нещастя? Як на мене, ні. Задумайтесь і ви, чи потрібне вам таке «щастя»?

*Іванко Наталія Василівна,
с. Степанівка, Вінницька область* 

Цінуймо життя

День прийдешній несе насолоду
Лише тим, хто цінує життя.
Ну а лихо — лиш тим, хто здоров'я і вроду
Топить жорстоко у днях забуття.
Дні забуття ці нестерпні, болочі,
Поранять жили, висмокчуть кров,
А результати жаги неминучі
Мучити будуть знову і знов.
Жага алкогольна, невтомне сп'яніння
Виведуть з ладу порядок речей.
Зелений змій, легке одуріння,
Після яких не стулиш очей.
Ломка щоденна, ломка болюча —
Це вже як звичка, ясний закон,
Зміна в характері, в діях разюча —
В майбутнє пекельне дешевий купон.
А мріяв про славу, про друзів, родину,
Успіху вперто добитись хотів,
Та лиш побачивши клятву чарчину,
Досягти своїх мрій таки не зумів.
Постане питання: чому то так сталося?
Поламана доля, неправильний шлях,
Чи то так гадалось, чи то сподівалось,
Що згубиш за чаркою душу у днях?
Життя без мети, лиш поклик тілесний,
Злочини, ризик та пекло земне,
Нагнавши на себе кару небесну,
Не сподівайся, що все це мине.

*Іванко Наталія Василівна,
с. Степанівка, Вінницька область* 

Я обираю тверезе життя

Щодня вмикаю телевізор, щоб переглянути цікавий фільм чи науково-пізнавальну програму. Але, на жаль, бачу героїв серіалу, які п'ють вино, горілку. У рекламі, що перериває всі передачі, пиво ллється рікою, вихваляють горілку, із насолодою вживають її. Устигай тільки закусувати!..

Ось такі чинники й нав'язують уявлення моїм сучасникам, що пити алкогольні «напої» — модно, ніби це підносить авторитет.

Тато й мама критично сприймають такі фільми й реклами алкоголю, застерігаючи мене від шкідливих звичок власним прикладом. У нашій сім'ї будь-яка робота, усі свята, розваги проходять без алкогольної отрути. І нам цікаво разом проводити час! Буває, батьки зустрічаються з друзями, і коли татові пропонують випити, він відповідає доброзичливо: «Ні, самогубством не займаюся». І мама каже, що хоче ще жити.

Алкоголь — ворог, убивця людини. Про це свідчать сумні історії із життя знайомих. Я вже можу сказати, чому в сусідів постійні сварки, скандали. Звичайно, у зв'язку з пияцтвом господаря квартири. А наш дядько Славко ніколи й не захоплювався вживанням оковитої, а ось одного разу випивши, як він сказав, «сто грамів», сів за кермо і потрапив в аварію, результат — каліцтво на все життя. П'яний не контролює свою поведінку, тому може сказати іншій людині образливе слово, зробити щось неприпустиме з погляду людської моралі. І коли йому зроблять зауваження, він щиро ображається, йому здається це несправедливим. І починає скандал, бійку.

Збудженість і відсутність самоконтролю однієї ночі привели сп'янілих молодиків до думки зламати беззахисні деревця — тендітні берізки, які б росли й давали холодок відпочиваючим на лавках у центрі парку нашого райцентру. Ось так «зелений змії» зробив людей варварами, порушниками громадського порядку.

Не випадково в Давньому Римі чоловікам до тридцяти років не дозволяли пити вино, а жінкам заборонялося взагалі, і чоловік мав право вбити дружину за пияцтво. У Спарті було прийнято раз на рік напувати рабів доп'яну й показувати їх у стані сп'яніння юнакам, щоб викликати в них огиду до пияцтва.

Не раз я звертала увагу на неохайний, жалюгідний вигляд зустрічного п'яниці, як він відрізняється від більшості людей — підтягнутих, бадьорих, а значить, тверезих.

Отже, геть алкогольні «напої»! Нам, молодим, треба створити міцні сім'ї, народити здорових дітей. А відпочивати, веселитись можна й без допінгу! Здоровий спосіб життя — це модно й красиво!

*Дяченко Юлія Євгеніївна,
с.мт Нова Галещина, Полтавська область*



Я обираю тверезе життя

У житті кожного з нас приходиться час, коли варто здійснити вибір: обрати ту життєву стежину, якою рухатимешся, поставити перед собою мету, якої досягатимеш.

Уважно прислухавшись до порухів власних сердець, ми робимо цей довгоочікуваний крок у майбутнє. Але обираємо не тільки професію, людину, з якою бажаємо йти пліч-о-пліч по життю, а ще й безпосередньо спосіб життя. І, на мою думку, цей вибір є чи не найбільш важливий із усіх можливих. Адже саме здоровий спосіб життя формує з нас особистість, робить успішними людьми.

Що до мене, то я ще не вирішила, яку дорогу оберу, та вже цілком переконана, що на арені власного життя не хочу бачити шкідливих звичок, у тому числі й алкоголю. Цією принциповою позицією пишаться мої батьки, а я ж розумію: алкоголь — це ворог, який вірно супроводжує людину протягом життя. Та найстрашніше те, що цей одвічний недруг підстерігає людей у важких обставинах, коли земля йде з-під ніг, а бажання жити просто кудись зникає...

Так сталося і з односельчанином моєї рідної бабусі, яка мешкає в селі Леонідівка, що на Ніжинщині. Я люблю сюди приїжджати. Адже це прекрасне мальовниче місце, огорнуте розлогими степами, де відпочиваєш душею. Люблю село й за його красу: білі хатки, як світлі озерця, виринають з густої зелені садів, ніби задивилися на великий шлях, уздовж якого почесною вартою стоять телеграфні стовпи. А ще неодноразово помічала, що в бабусиному селі живуть воістину привітні, добрі люди. Коли зустрічаєш їх на вулиці, то усміхнені обличчя огортають тебе, неначе промінці сонця, і розумієш: тут тобі бажають тільки добра, завжди готові допомогти.

Та одного разу, ідучи широкою розлогою стежиною, що плутає серед розмаїття трав та веселих літніх квітів, я помітила, що мені назустріч простують понурі, зовсім невеселі та непривітні односельчани. Я довго не могла зрозуміти, що сталося та куди ж поділася життєрадісність вже рідних мені людей. Прибігла додому, почала все розпитувати у бабусі. Аж виявилось, що селом пронеслася страшна звістка: сільський голова Петро Іванович ледь не помер у лікарні від передозування алкоголем...

Усі знали Петра Івановича як чесну добропорядну людину з великим серцем та доброю душею. Незважаючи на посаду, ніколи не ставив себе вище за інших, завжди дотримувався обіцяного слова, часто й своїми руками допомагав по господарству селянам, які цього потребували. Я ж ще змалечку пам'ятаю цього привітного чоловіка, який завжди пригощав цукерками та любив дитворі розповідати кумедні історії з власного життя.

— Та як же таке могло статися? Невже правда? — не вірячи словам, запитала я в бабусі.

Старенька сумно похилила голову та почала розповідати:

— Нещодавно від страшної недуги померла жінка Петра Івановича. Дуже кохав він свою дружину, усе життя прожили вони душа в душу, підтримували один одного в тяжкі хвилини. Не зміг бідолашний чоловік змиритися з тяжкою втратою, простяг руку до чарки та вже не відпустив... Дітей в них не було, тож не бачив Петро вже сенсу свого життя. І ніякі вмовляння друзів, односельчан не могли повернути йому насагу жити далі. Так проходили дні, тижні, місяці, а постійне вживання алкоголю привело чоловіка до лікарняного ліжка, вчинило замах на його життя.

Я уважно слухала бабусю, й боляче стискалося серце, адже я звикла бачити здорового, енергійного, завжди веселого дядька Петра (любив, коли діти називали його так). А зараз алкоголь зробив його таким немічним, хворим, безпорадним. Я завжди любила дядька за його мудрі поради і дуже його цінувала як людину, тож назбиравши в кошик фруктів, почимчикувала до сільського шпиталю, де лікувався наш Петро Іванович.

Коли підійшла до дверей палати, серце почало якось по-особливому калатати. Розумію: незабаром побачу вже не кумедного та водночас мудрого дядька Петра, а чоловіка, пригніченого алкоголем. Страшно... але все-таки заходжу до кімнати: відразу ж бачу — на ліжку з книгою в руках сидить наш сільський голова. Побачивши мене, неабияк зрадів, відразу ж згадав, чия я онучка та звідки приїхала. Незвичайно довго розпитував мене про мої справи, неначе хотів забалакати, аби не запитала про спиртне, а я й так бачила в його очах сором та невимовний жаль, тому нічого й не запитувала. Довго ми розмовляли з дядьком, він намагався бути веселим, привітним, та стан його здоров'я давався взнаки, і цього не можна було не помітити...

Лиш коли я зібралася йти додому, Петро Іванович сказав: «Що б не сталося, пообіцяй мені, що ти ніколи не візьмеш чарки до рук, як би тобі погано не було. Адже життя дається тільки один раз, цінуй його!» Я сумно кивнула головою та вийшла. По дорозі додому все думала над цими словами і зрозуміла, що вони для мене стануть назавжди дороговказом в житті, де б я не була, яка б неприємність не сталася: «Життя дається тільки один раз... Цінуй його!»

*Потапенко Вікторія Анатоліївна,
м. Чернігів*



Твереза кожна людина — твереза й здорова вся Україна!

Сьогодні дехто так думає:

«Алкогольні „напої“ — це дуже круто є.

Зроблю ковточок, а потім — всю пляшечку...

Вип'ю я, і буде це дуже класно!»

Та стань, подивися і добре обдумай,
Яка ціна за ту «крутість» буде:
Сварки, суперечки й хвороби важкі...
«Ой!» — на весь світ кричатимеш ти!

Тому, щоб у старості тобі не страждати,
Річ одну завжди повинен пам'ятати:
Коли буде тверезою кожна людина,
То буде твереза й здорова вся Україна!

*Жибак Валентина Віталіївна,
м. Красилів, Хмельницька область*



Я — за тверезе життя!

Буває, хочеться подумати,
Подумати про життя
І для себе правильно обрати
Щасливе майбуття.

Чи то буде спорт?
А чи алкоголь, можливо?
На мою думку,
Сьогодні це вкрай важливо!

У сучасному світі
Нас часто навчають:
«Подумайте, діти,
То не батьки обирають
Вам стиль життя
Й картину майбуття,
Вашу сім'ю майбутню —
Здорову, щасливу, могутню».

Ви маєте точно знати,
Який стиль життя обрати:
Чи палити, пити й вмирати,
А чи краще тверезе життя
пропагувати?!

Жити весело й щасливо,
Вірити: неможливе теж можливо!
Діток правильно навчати
Та змалку до спорту залучати.

Я — за тверезе життя:
Спортом займаюсь.

І за дитини моєї серцебиття
Я все ж переймаюсь!

Навіщо палити й пити,
Навіщо себе ж і вбивати?
Дівчата, зрозумійте,
Вам ще мамами ставати!

А, ви, хлопці!
Татами станете
І приклад хороший синові —
Що? Не покажете?!!

Якщо хочеш вбити себе,
Чому б не випити яду?
Адже алкоголь

до залежності приведе,

І не даси тому раду!

* * *

Я за тверезу країну,
Тверезий народ,
І нехай мою Україну
Оберігатиме Бог.

Хай допоможе нам
Стати на правильний шлях:
Не алкоголізму і куріння,
А з чистим сумлінням
Виправити помилки
І очистити злі думки...

*Снігур Діана Володимирівна,
м. Красилів, Хмельницька область*



Тверезість — основа життя

Найцінніше, що має людина — це життя. Усе, що б вона не робила, усе заради нього. Як часто люди задаються питанням: «чи варта ця чарка життя?» Я можу з упевненістю сказати, що ніхто навіть не замислюється над цим, коли відпочиває з друзями, «знімає втому» після напруженого дня або, як це часто буває, випивають на день народження, коли поруч є діти.

Та якщо замислитись хоч на хвилину, то можна тільки зі страхом узвити, до яких наслідків це призводить. Адже на сьогоднішній день так багато ДТП, травмувань, насильства — і все це лише через чарку.

Усі ми добре знаємо, що алкоголь та наркотики викликають залежність. На мою думку, залежність — це найгірше, що може бути у людини. Тому що коли хтось від когось або від чогось залежить, це призводить до страшних наслідків. Адже під впливом алкоголю людина перестає бути собою. Звичайно, колись людина схаменеться і, можливо, зрозуміє, що з нею відбувається, але вже може бути запізно.

Найбільше впливу піддаються підлітки. На їх думку може впливати багато чинників: школа, друзі, оточення. Вони дуже вразливі. Для них дуже важливо не втратити свій авторитет перед друзями. Треба бути дуже сильною людиною, аби втриматись під таким впливом.

Чи можна назвати друзями людей, які *примушують* тебе щось робити, особливо погані речі? Ні, справжні друзі — це ті, котрі хочуть зробити тебе кращим, а не примушують випити з ними. Саме у цьому віці формується характер людини, і тому дуже важливо, яким буде вплив оточення. Отже, ми можемо прийти до висновку, що з підліткового віку ми можемо зламати своє життя. І тому пам'ятайте: «тверезість — основа життя»!

Батьки, не подавайте поганий приклад своїм дітям, якщо хочете, аби ваша дитина була розумною та сильною у подальшому житті!

Гончар Анастасія Олександрівна,
м. Комсомольськ, Полтавська область



Тату, тату!

— Тату, тату! — з надривом закричав Микитка, вбігаючи в лікарняну палату. Його очі були залиті сльозами болю, а серце розривалося на дві частини. Десь далеко жила його мати, яка після розлучення вийшла заміж за іноземця, а батько... батько... ось він, лежить непритомний, перебуваючи між життям і смертю. Змарніле від болю чоло Микитки нахилилося на втомлені долоні. І ожили кадри з фільму під назвою «Дитинство».

Як все добре починалося. Батько — спортсмен, мати — лікар. Щоразу, коли батько повертався з нагородами після спортивних змагань, щаслива сім'я збиралася разом за одним столом, запрошували родичів,

друзів. Багато хто хотів випити за успіхи спортсмена, бажаючи йому (як не дивно!) здоров'я.

А дні народження! Спочатку — радісні і світлі привітання, а потім... — п'янка і скандали. Скільки разів мати попереджала про лихо, що наближається, наводила жахливу статистику: 40 000 громадян України щороку гинуть від алкоголю, а 40% підлітків потрапляють у пастку зеленого змія. Ніхто не міг і подумати, що ця біда торкнеться сім'ї Микитки.

Свята перетворилися на руїну, а згодом — і щаслива родина. Микитка став нікому не потрібний — ні матері, ні батьку-алкоголіку. А як все добре починалось. Тату, тату...

Минули роки, Микита Степанович, успішний інженер, тепер директор великого заводу, після важкого трудового дня поспішав додому. Аякже!? Сьогодні ж у сина День народження, ювілей, аж 5 років! Як летить час. Дружина вже давно приготувала святкову вечерю, мають прийти гості. Веселе свято, але серце чомусь іноді та й защемить, мимохить розплакавшись у спогадах.

Гості зібралися за святковим столом; наповнені келихи; лунають привітання.

— Тату, тату! — закричав іменинник-ювіляр, простягаючи свій дитячий келих, — налий і мені, як і всім, цього смачного соку.

*Молочко Анна Ярославівна,
м. Чернігів*



Пишуть учні 11 класів

Друг чи ворог?

Що таке алкоголь? Люди знають?
А може, їм просто здається?
Бо не всі ж цю отруту вживають,
І не кожен з цим ворогом б'ється.

На світі існують такі «істоти»,
Котрі із пляшкою — друзі найкращі.
Збираються в сквері, щоб випить гидоти.
Та хіба ж це люди? Це душі пропащі.

Алкоголь не зважає: старий чи дитина,
Чи хворий, чи кволий, чи глузду не має,
Вбивця, насильник чи добра людина —
Усіх він в тенета свої забирає.

Цей ворог химерний по світу блукає,
Нищо заходить в господи всякчас.
Він жертви свої невтомно шукає,
Руйнує і знищує нас.

Кожен сам обирає дорогу життя:
Чи прожити на світі не один іще рік,
Чи назавжди провалитись у небуття,
П'ючи і далі диявольський сік.

Так друг він чи ворог? Для себе
Кожен відповідь повинен знайти,
Щоб знати, куди — під землю чи в небо
Душі його після смерті іти.

Боротись зі змієм мусять завзято
Усі, кому не байдуже це зло,
Щоб у нашій країні все було добре,
Щоб множилось щастя й добро!

*Куртеев Валерій Володимирович,
м. Семенівка, Чернігівська область*



Казка про «еліксир щастя»

Чи правду, чи не правду кажуть люди, але була собі на світі гарна-прегарна країна. І жили в ній веселі і радісні люди, у яких ніколи ніяких проблем не було. Жителі сусідніх держав говорили між собою, що народ був такий щасливий через зілля, яке вони вживали щодня замість води. Ніхто не міг сказати, чому так повелося і звідки з'явився рецепт напою. Люди вважали його «еліксиром щастя», і так до нього звикли, що і жити без нього не могли.

У цій країні люди жили недовго, десь до сорока років. Але ці сорок років були дуже веселими і насиченими. Цікаво те, що дітям зілля не давали. Дорослі пояснювали це тим, що їм «напій» допомагає розслабитись і забути про буденні турботи, а діти й так живуть безтурботним життям. Тільки по досягненню шістнадцяти років кожен житель країни вперше куштував «еліксир». Це було навіть більше свято, ніж сам день народження.

І ось настав саме такий день і для Олеса. Йому не дуже хотілось куштувати зілля, але згідно з традиціями він мусив. Юнак бере кухоль в руки, куштує і розуміє, що «напій» має жахливий смак, який йому зовсім не подобається. Він здивовано сказав про це батькам, а вони чомусь вигнали його з дому.

Більше тижня ходив Олесь по країні і не знаходив притулку. Та ось вдалині він побачив село. Хлопець розпитав людей, хто вони такі і чому живуть так далеко від усіх інших. Виявилось, що цим людям також не подобається «еліксир», і тому вони живуть відчужено. Поселенці з радістю прийняли Олеса до себе.

Минуло кілька років. Жителі країни жили своїм життям, а люди з поселення — своїм. Аж ось до поселенців дійшли чутки, що в країні почалось щось жахливе. Виявилось, що країну захопив Зелений Змій. Це він багато років тому підкинув людям рецепт «ліквів від турбот». Насправді це був дурман, за допомогою якого він хотів підкорити людей, а згодом загарбати їхню країну. Тепер для Змія не було жодних проблем — «щасливі» люди і не думали боронитися. Змій без зайвих зусиль заволодів їхньою землею і свідомістю.

Дізнавшись про це, поселенці вирішили боротись за свій край до останнього. Вони почали наступ на замок Змія. Бій тривав три дні і три ночі. І нарешті Змій був знищений. Його замок спалили разом із рецептом зілля. Тепер чари з жителів були зняті і вони назавжди забули і про «напій», і про всі події, пов'язані з ним.

У країні запанувало справжнє, не дурманне щастя, і більше ніхто і ніколи не згадував про «еліксир від турбот», бо всі біди і печалі люди переживали у злагоді, любові та підтримці.

*Ющенко Ірина Василівна,
м. Переяслав-Хмельницький, Київська область*



Українцям

Де небо блакиттю бездонних очей
Ласкаво колоссю сміється,
Там квітне держава щасливих людей,
Що здавна Україною зветься.

Природа живе там, неначе в раю,
На захисті цього народу,
Бо слово «люблю» в українській душі
Для неї лунає, як ода.

Там водні джерела: річки та ставки,
Моря найбагатші, озера
Так радо вмивають обличчя людські...
Великі містечка та села.

У цій ідеальній для мене країні
Звертаюсь до тебе, земляк любий мій:
Вдягни вишиванку, піди до люстерка,
Побач відображення світла, мерщій!

Не дай цю красу несусвітну згубити
Якомусь зеленому змію.
Негоже тому, хто не вміє творити,
Вбивати безсовісно диво!

Не слід і тобі, українець мій любий,
Вдивлятися у змія життя.
Він серце розірве, а душу загубить
В обмін на момент забуття.

Вже бачу твій погляд, це світло в очах,
В них ствердження лине вже знову:
«Як частка народу я бачу свій шлях,
В якому Тверезість — основа!»

Де небо блакиттю бездонних очей
Ласкаво колоссю сміється,
Там квітне держава тверезих людей,
Що здавна Україною зветься.

*Справцева Катерина Сергіївна,
м. Чернігів*



Я обираю тверезе життя

Україна займає друге у Європі місце за рівнем смертності від вживання алкоголю. Задумайтесь! Я вражена цією страшною статистикою. Невже людям не хочеться жити?

Я виховуюсь у сім'ї, яка обрала тільки здоровий спосіб життя. З раннього дитинства мене застерігали від шкідливих звичок. І все ж таки застерегли! *Зазвичай підлітковий алкоголізм найчастіше починається з сімейних застіль.* Моя сім'я надає перевагу активному відпочинку, а не з пляшкою в руках. Діти завжди наслідують старших, їхню поведінку. Мої батьки показують гідний для мене приклад.

Безумовно, школа також значно вплинула на формування мого вибору тверезого життя. Адже ще в молодших класах ми малювали плакати «Ні алкоголю!» Досить часто вчителі проводять бесіди про згубну дію алкоголю, особливо на підлітковий організм. Завдяки цьому все більше школярів обирають тверезе життя.

Кожен шукає різні радощі у своєму житті. На жаль, деякі підлітки знаходять розвагу саме в алкоголі, проте дуже помиляються. Наприклад, для мене радістю є спорт, подорож чи просто прогулянка з друзями. А коли випадає сніжок, то найкраще місце — це каток. Що може бути веселіше? І ніякий алкоголь не замінить цих радощів.

Моє життєве кредо — це «Сміх, спорт, зарядка — запорука здоров'я». Сьогодні ти молодий, майбутнє здається тобі таким далеким і незрозумілим. Задумайся! Кожна випита пляшка може коштувати тобі та твоїм майбутнім дітям щасливого життя.

Школа, дім і рідний клас,
Ми проводим разом час.
Алкоголю не вживаєм,
І бадьорий настрої маєм!
Закликаю, друзі, і вас
Бережіть здоров'я повсякчас!

*Карлатович Оксана Андріївна,
м. Збаржж, Тернопільська область*



Етюди

Димова голка

Вже зовсім скоро. Прокинешся від різкого болю в грудях, десь там всередині, в легенях та в серці димова голка буде пронизувати тебе раз за разом. Постойш біля ліжка ще 15 хвилин, біль стихне, і ти підеш за новою порцією болю. Димова голка вже зіткала біле напівпрозоре сукно, постелила на твої очі. Навколо все ніби огорнув дим. Твій мозок охоплює тепер навколишній світ так просто, повільно й легко, так, як ніколи раніше. Вже навіть і не заважає цей різкий, пекучий та до смерті неприємний запах, що блукає твоїм носом та доходить до самих нутроців. А що? Тепер нервова система заснула, вже не тривожить, не просить нової дози... Хоча це ж ненадовго, ще через годину ти знов візьмешся за цигарку. Вже зовсім скоро.

Промінь смерті

Вже зовсім скоро. Йдучи алеєю, яка нещодавно була вкрита квітами, деревами, ти не помітиш, що тебе оточує. Цікавить лиш одне й нічого крім цього. Тобі треба промінь смерті, який водночас рятує й вбиває, дарує насолоду й наближує до смерті. Це страшний монстр, котрого ти пускаєш прямо в свою кров, загублюючи своє життя за декілька секунд. Невже такий монстр може подобатись?!

Прийшов додому, перша ж справа — впустити в своє життя смертельне «повітря». Саме так, повітря, бо без цього тобі не дихати, не жити. Навіть не боїшся гострої голки, у ній все одно лиш рідина, що проникає всередину, дає надію далі існувати. А потім перевіриш, чи не закінчився наркотик про запас. Підійдеш до дзеркала: зовсім худе тіло, бліда зеленкувата шкіра вже й ніби не твоя, такі сині й всі в маленьких ранах руки, величезні синяки й кола під очима... невже це ти й це наше майбутнє? Відійдеш від дзеркала, подумаєш: «живий мрець». Вже зовсім скоро.

Отрута, що вбиває повільно

Вже зовсім скоро. Прокинемось від звуку битого посуду. Це там, за вікном, знов хтось пляшку викидає. На вигляд вони вже не молоді, їхні лиця втратили іскру життя. По їхніх венах тече речовина, чимось схожа на кров, — це отрута, що повільно відбирає життя, розповсюджуючись по тілу. Ці люди залежні від смерті, яка вбиває повільно. Звучить дуже іронічно: ми залежні від смерті... але це ж так і є! Алкоголь набирає в свої ряди все більше залежних, вони повільно помирають, і головне, що вони не зважають на це, деяким це подобається. Ні, ще не пізно! Схаменутись, вивести отруту, звільнитись від ноші, стати здоровим. Не пізно, все можна виправити, тільки як?.. Ти знаєш відповідь: лише покинь згубну звичку — пияцтво. Доки ти цього не зробиш, кінець буде наступати, і врешті-решт наступить. Вже зовсім скоро.

*Банаш Ольга Сергіївна,
м. Кам'янець-Подільський, Хмельницька область*



Живи тверезо!

Давно-давно... Коли було вже людство,
Хтось винайшов страшне паскудство.
Чи знав тоді про наслідки й страждання,
Що принесуть вигадка його й знання?
Жили всі мирно. Їли, танцювали,
Пісні співали та вірші складали,
Збирали квіти, в ліс ходили,
Дружили, вірили, любили.

Та от з'явився дивний чоловік:
Високий, статний, молодий на вік.
Підняв він глек угору й викрикнув: «Ще спирт!»
Й розлив усім бажаючим попить.

Гуляли довго, допізна гуляли.
Втрачали голови і розсуд свій втрачали.
І ніби й весело було і гарно,
Та зранку стало все стражданно.

Боліли голови і животи,
Прийшла безпам'ять у хати,
Прийшла жага й страшне бажання
Попить чогось для ран і лікування.

Та все то марно, і вода й розсол,
Таблетки марні й болісний укол,
Бо вже ввімкнувся гнітючий механізм,
Що поглинав помалу організм.

Й тоді з'явився знову чоловік
Той, що високий й молодий на вік,
Він знов приніс страшний «напій»
Й загнав народ увесь в запій.

Пили від ранку до ночі,
Під світлом довгої свічі.
Вбивали тіло цим пияцтвом,
Були знайомі вже з бідняцтвом.

І ось вже згодом зникло все:
Всі вулиці і все живе.
Зникли будинки й люди зникли,
Лиш тиша й морок там поникли.

Тож висновок у нас такий:
Живи тверезо! Мрій, радій
І не куштуй страшного яду,
Не пий паскудну заразу!

Бо раз скуштуєш — буде й другий,
За другим буде й сорок другий.
Прийде залежність, прийде загнивання,
Руйнація життя — й припиниш існування!

*Вельгун Марина Федорівна,
с. Ковалівка, Полтавська область*



Алкоголь

У сварці крик — не аргумент,
А алкоголь — з проблеми то не вихід,
Задумайся ти на один момент,
І перебореш отакий безвихідь.

У чарці горе своє ти не втопиш,
Проблема як була, то так і буде.
Можливо, свою душу так відводиш,
Але питання не втече нікуди.

Щоб знати щось — то треба добре вчити,
А щоб проблеми так не докучали,
Потрібно все ж таки для цього щось робити.
Спиртні «напої» ще ні разу не сприяли.

Якщо ж ти п'єш задля розваги,
Тобі я можу тільки співчувати.
До себе краплю май самоповаги.
Не треба час свій в чарці пропивати!

*Колода Ольга Олександрівна,
м. Городок, Хмельницька область*



Злочин батька перед сином

Коли панує любов, взаєморозуміння, піклування, то тоді зникають усі негаразди й тривоги.

Дітям однаково необхідна і материнська, і батьківська любов. Але коли вони втрачають її, для них життя стає сірим, безбарвним. Тоді дитина відчуває всім еством цю обділеність, вважає себе неповноцінною особистістю в суспільстві. Особливо це стосується тих дітей, які виховуються в сім'ях алкоголіків. Як їм хочеться, щоб тато чи мама, були взірцем гордості та шани, вели тверезий, здоровий спосіб життя, щоб маленькі дитячі серденька не травмувалися грізними окриками, лайкою та стусанами!

Я мрію, щоб кожна сім'я нашої неньки України була найщасливішою, найшанованішою, найтолерантнішою в усьому світі. А також хочу, щоб ніколи не повторилася історія, про яку розповім у своєму першому літературному доробку.

Біжить Сашко малий додому,
Від радості аж ніг не відчува,
Великий скарб в руці у нього:
П'ятнадцять гривень — це ж бо сума немала.

Бабусі Ганні помагав ще зранку,
Дровець приніс і грядочку скопав,
Козуню Маньку з бережка пригнав,
Травиці свіжої їй до хлівця поклав.

Бабуся так віддячила малому,
Бо знає, що в нужді живе.
Хворіє мама, а безпутний тато
Що бачить — з дому геть усе несе.
Іде хлоп'я й радіє з того скарбу,
І мріє, що сестричці Ніні плаття принесе,
Таке рожеве є у магазині;
Для себе атлас з географії візьме...
Так любить Саша мандрувати:
Моря і океани пропливе,
На верховини зійде щонайвищі
І геть усі країни обійде.
В надійний сховок свій заглянув,
Поважно усі гроші полічив,
З усмішкою заснув хлопчина...
Вже подарунки завтра будуть всім.
Прийшов із школи. Вдома мама плаче.
На ліжку п'яний батько хропака дає...
Заглянув в сховок, а грошей немає.
І затужило серденько мале.
Сів на задвірках й голосно заплакав.
Від жалю і образи в голівонці пече.
Збирав по гривні, а зухвалий тато
Забрав у сина геть до копійчки усе.
Бабуся Ганна плач малого вчула,
Прийшла і поруч нього сіла.
Йй розказав він горенько своє.
До себе хлопця пригорнула
І так промовила на те:
— Не плач, Сашуню, заспокойся,
Розведу лишенько твое.
Все, що хотів, усе куплю я,
Хай не страждає серденько мале.
— Бабусенько, ви, наче, добра фея,
Пробачте, що такий у мене тато є,
Я відпрацюю, вам завжди допоможу,
Всевишній хай здоров'я вам пошле.
Як виросту — дітей своїх не скривджу,
Життя їх повсякчасно радісним буде.
Клянусь! Як тато-п'яниця не буду!
Від того лиха Бог мене завжди застереже!!!

*Дяченко Христина Миколаївна,
с. Пагиня, Тернопільська область*



Я за трезвый образ жизни

Алкоголь является отличным растворителем: он растворяет семьи, браки, дружбу, рабочие места, банковские счета, печень и мозг. Только не растворяет никаких проблем!

На сегодняшний день одной из самых актуальных проблем человечества является алкоголизм. Огромный процент людей прожигает свою жизнь, сидя в баре с бутылкой в руках. Подумать только, сколько семей страдает от этой пагубной привычки! Казалось бы, чего оно стоит: бросить пить? Ответ на этот вопрос очень прост, а вот возможность воплотить его в реальность посещает далеко не каждого.

Скандалы, ссоры, побои, слёзы детей, разводы, смерть — всё это последствия, вызванные когда-то брошенной невзначай фразой: «Я вас умоляю! Сегодня я пью, завтра — нет. Отказаться от выпивки легче простого!» Сколько заблуждения в этих словах! И самое обидное, что люди, употребляющие спиртное, прекрасно осознают вред, который они наносят своему организму собственноручно. А самой популярной отговоркой становятся незначительные проблемы, связанные с работой и семьёй. Человек, даже не пытающийся бороться с этой пагубной привычкой, перестаёт вызывать уважение у окружающих людей. Вот тогда-то и появляются проблемы на работе, в семье, в отношениях с друзьями. Потому что люди, окружающие (не побоюсь этого слова) алкоголика, просто не видят смысла тратить своё время на слабохарактерного и безвольного человека. Возможно, многие сейчас сказали бы, что истинные друзья никогда не оставят друга в беде, а любящая семья всегда будет поддерживать такого человека и бороться вместе с ним. Да, я полностью согласна с этой мыслью. И, чего уж там таить, я боролась бы вместе с этим человеком, я поддерживала бы его, но только разглядев в его глазах желание бороться и жить, как полноценный человек. Согласитесь, нет смысла вытягивать человека из ямы, если он сам упорно этого не хочет. Может быть, это жестоко, зато — справедливо.

Да, есть люди, сумевшие побороть в себе слабость и бросить пить. И их семьи вздохнули полной грудью, а маленькие ребятишки вновь радостно смеются. Вот это и есть счастье. Обычное, простое, незамысловатое счастье, которые многие пытаются найти на дне стакана.

Мне искренне жаль тех людей, которые принесли себя в жертву спиртному, и я очень рада за тех счастливых, которые сумели выпутаться из липкой паутины алкоголя. Всё же мы живём не для этого. Наша нация живёт не для этого. Так давайте же перестанем губить наши души и скажем «Нет!» алкоголю! А закончить я хочу строчками собственного сочинения:

Алкоголь растворяет браки и любовь,
Он ядом попадает в нашу кровь.
И порою хочется остановиться, чтоб сказать:
«Эй, люди! Перестаньте же себя порабощать!»

Все проблеми, ссори, оскорбленья
Для нас иногда хуже преступленья,
И многие тогда уходят в никуда,
Когда алкоголь для них — вода.
Я против! Я прошу: остановитесь!
Подойдите к зеркалу и присмотритесь!
Там не вы! Там призрак боли и страданья
От алкоголя и горькой правды осознанья.
Скажите «Нет» спиртным «напиткам»!
И поменяйте слёзы на улыбки!
Я против продажи тела дешёвізне!
Я за трезвый образ жизни!

*Иванова Валерия Ивановна,
пгт Великодольское, Одесская область.
Руководитель: учитель русского языка
Викулова Марина Валентиновна*



Сповідь серед тиші

Сиджу в оточенні людської тупості і природного блаженства, серед гамору музики і моря алкоголю і не розумію, що я тут роблю. Моїм друзям весело! Аякже! Пляшка вина і дві горілки добряче розвеселили їх. Тоді, коли для них весь світ був насолодою, коли вони божеволіли від кількості алкоголю в крові, в мене на очах були слёзи, і, не витримавши цього п'яного насильства, у розпачі, я побігла... назустріч сонцю.

Чому я не піла зі своїми друзями? Чому я втекла з того, наповненого ейфорією, місця? Все дуже просто!

Я розкажу вам історію, яка повністю була охоплена дією алкоголю. Я — Марта. Як не дивно, але я росла у звичайній сім'ї, де на свята всі разом сідали за святковий стіл і за чаркою вина чи горілки випивали «за здоров'я!» Мені завжди було дивним те, що таким способом можна покращити здоров'я. Але що ж поробиш? *Традиції беруть гору над здоровим глуздом.* Все було добре, поки мій батько не став частіше випивати, ніж на сімейні свята. Як казали люди: «Йому причини шукати не треба!» А знаєте, я завжди ним пишалася, своїм милим, добрим, любим татком! Я брала його за приклад, жалілася йому, коли мене ображали, і знала, що він — мій герой, який захистить від будь-якого ворога. Так і насправді було, доки не з'явилася в батьковому житті горілка. Тоді я, його мила дочка, відійшла на другий план, до якого так татові було важко доходити. І тоді всі свої невдачі, образи й поганій настрій він «зривав» на мені.

Люди, ви навіть не уявляєте, як це важко — дивитися в очі людині, яка була для тебе ідеалом, найкращим у світі, і бачити в них ненависть та червоні капіляри, що просочуються в тих, раніше ясних, очах. Тату,

мій коханий татку, що ти робиш? Навіщо ти вживаєш? Але відповіді я ніколи не чула, лише штовханці і удари. Коли всі діти гуляли, я сиділа і плакала, адже любляче серце не могло витримувати цього болю.

Так було день, два, тиждень, місяць, кілька місяців... І коли замість любимого татуса і його обіймів я побачила заспиртоване мертве тіло, більше не могла просто плакати. Адже ця найдорожча для тебе людина, яка завжди на руках носила, віддавала все тепло і ласку, зараз лежить і не дихає. Це найбільша втрата всього мого життя!

Причиною смерті було передозування алкоголем, що вже вразив життєво важливі органи.

Ось пройшов вже рік після похорону найкращого для мене чоловіка, мого татка, а я ще досі плачу, коли бачу людей, що розпивають алкогольні «напої» і веселяться; прокидаюся щонаочі в холодному поту, адже сниться мені, що прийшла за мною смерть у вигляді пляшки зі спиртним.

Ось така сумна історія. Сподіваюсь, вона змусить вас замислитись: чи справді ваше життя таке, про яке ви мрієте? Зробіть правильний вибір і насолоджуйтесь справжнім, тверезим, насиченим позитивом життям.

*Боднар Аліна Сергіївна,
с. Шевченка, Хмельницька область*



Ми будемо щасливо жити

Жив собі на світі хлопець,
Звався просто він Іванко,
Сильний був такий молодець,
Бо робив зарядку зранку.

І в хокей він грав уміло,
І футболу не цурався,
І дзюдо для нього — діло,
Та й канату не боявся.

А що красень був, то й годі,
Можна й не розповідати,
Ті кучері золотії
Не дають Марічці спати.

Наш Івась не хоче й чути
Про «напої» демонічні,
Що їх «спиртними» усі звать,
Ті, що людей вбивають вічно.

Весь світ для нашого героя
Був і тверезий, і прекрасний,
Під звуки чистого гобоя
Любив життя наш ясен красний.

Ніщо біди не віщувало,
Оракули про все мовчали,
Івась ходив в спортзал старанно,
А солов'ї в саду співали.

Та паралельно розвивалась
Страшна імперія розбою,
Так злостиво вона сміялась
І обсіпала всіх золою.

У блуді свій там вік губили,
У хмелю ніч без зір світила,
Від тих очиць, що й вдень палали
У тих он смертників змарнілих.

І звалась та страшна країна
Для багатьох чарівним йменням
«Алкоголія» — от місцина,
А мова там — лиш теревення.

І не було ні барви сонця,
Ні квіточок, хоча б ріденьких,
Зловонний сморід у віконця
Та річка Білочка брудненька.

А мером був тут пан Пивандрій,
Пузце він мав таке, мов бочка,
Плекав ретельно свій розарій,
Де замість квіток — ром-дружочок.

І люди тут були — не люди,
А тільки рабськії примари,
Пили вони п'янку отругу,
За неї і життя втрачали.

Народи знали це болото,
Все ж зелен-змієм спокушались.
За це ціна не тільки золото —
Життя в людини забиралось.

Усі боялись цю країну,
Та все ж мільйони спокушались,
Коли зелені змії з тину
В людськії душі забирались.

І промовляли тихо-тихо:
«Йди сюди, у нас тут класно,
Забудеш ти про своє лихо,
Бо мболоді тут раді красно.

Забудеш ти буденні муки,
Забудеш матір і сестру,
Візьмемо ми тебе під руки
І поведем в країну сну».

Така омана приглянулась
Івасеві, хлопчині мрій,
І воля у дугу зігнулась,
Бо не залишилось надій.

Попав у цю страшну безодню,
І що з ним трапилось — це жах!
Від красеня — кістяк у дранні,
Та лише страшний блиск в очах.

Пропає із друзями новими,
Що закликали: «Та давай!
Зап'єм все горе молодими,
Життя велике, відбавляй!»
Не стало раптом і світанків,
Не стало сонця спозаранку,
Не стало співу солов'їв,
А тільки бренькіт келихів.

Івась забув про слово «спорт»,
Забув про весь чудовий світ,
Він скуштував ілюзій сорт,
Що подає на блюді звір.

«Івась примара — всі лякались, —
Вже з глузду з'їхав він --- пропав...»
Чорти вже вдень йому ввижались,
А батько з відчаю ридав.

Чи довго він там гостював?
Чи все здоров'я там полишив?
Коли життя майже продав,
Тоді, напевно, все осмислив.

Борись, Івасю, не здавайся!
Борись із тим вселенським злом,
Як той Микита Кожум'яка,
Що змія перемиг кнучом.

У тебе ж друзі небайдужі,
Марічка плаче під вікном,
Зберись із духом, любий друже,
І все закінчиться добром.

Він відновив свої всі сили,
Зміг побороти цю напасть,
Знайшов в собі краплину віри,
Й цю віру іншим передасть.

* * *

Та чи ж усі такі могутні?
Чи всі це можуть побороти?
То, може, краще жити в мирі,
А не чинити ці турботи?

Бо оступитись — лиш секунда,
Відновлення — це юність вся,
І кожен з нас повинен знати,
Якого хочем ми життя.

Давайте ж, люди, боронити
Україну любу від біди!
Ми будемо щасливо жити
На цій оновленій землі!

*Риндіч Людмила Олександрівна,
м. Семенівка, Чернігівська область*



Як би нам жилося, якби всі жили тверезо

Заховалось сонечко за хмари,
Смуток Україну огорнув.
Її діти в п'яному угарі.
Дітей — батько, матір — син забув.

Може, від безсилля, чи розпуки?
Може, Бог випробування дав?
Опустили наші люди руки
Й в прірву покотилися стрімглав.

Сильні, добрі, щирі українці
Славилися піснями і трудом —
Заливають горе у горіліці,
Розпач розбавляючи вином.

Прокидайся, рідна Україно,
Геть гони цю погань від себе,
Зупини народ свій, бо загине!
Хай у щасті і добрі живе.

Й запанує у країні нашій
Мир, добро, і злагода, й любов.
Я в це вірю, життя стане кращим,
І Україна підійметься знов.

Задзвенять дитячим сміхом села,
Зацвітуть сади, завітне край,
Стануть люди радісні, веселі,
І веселкою заграє небокрай.

І розгонить вітер чорні хмари,
Що нависли над землею, мов чума,
Зійде сонце — добре, світле, гарне.
Все погане — в прірву, і нема...

А разом з зеленим змієм зникнуть
Сльози й сум з очей жінок, дітей.
І достаток, щастя, добре й вічне
Жодної оселі не мине.

Знов українська пісня залунає
Над простором рідної землі,
І полине над Поліським краєм.
Буде і в господі й на столі.

А здорова нація й щаслива —
То й Україна встане із колін.
І багата буде, і єдина
На віки, на безліч поколінь!

*Баранова Анна Олександрівна,
с/мт Понорниця, Чернігівська область*



Я выбираю трезвую жизнь!

Представьте, что внутри вас живёт цветок, и ваша задача — его вырастить. Природа при рождении посадила растение, а вам дала возможность оберегать и выращивать. Всё было хорошо: растёте вы, а с вами цветочек. Но однажды вы начинаете вместо удобрений (витаминов, минералов, углеводов) пить «воду», которая сжигает его, и вкалывают порошок, от которого осыпаются листья и лепестки. И с каждым разом всё больше и больше растение увядает. В вас поселилась смерть, которая отобрала у вас жизнь. Цветок — ваш организм, который умер от действия алкоголя и наркотиков. Нужна ли вам такая грустная концовка жизни? Уверена, что нет. Поэтому я против пьянства, я за *трезвость!*

Это всё отговорки: «я протрезвею», «всё будет хорошо, я спасаюсь от проблем», «одна доза ничего мне не сделает», «я хочу попробовать что-то новое» и т. д. Как нелепо слышать это! Однажды кто-то сказал: «Алкоголь полностью выводится из организма через 21 день. То есть никогда». Да, вы становитесь заложником злодейки-зависимости,

которая с каждым днём поглощает вас всего и всё, что вы создавали годами, убивая *человека*. Вы проиграли. Жизнь закончилась.

Я не хочу, чтобы через несколько лет у меня в голове появилась фраза «Game over» (пер. игра окончена). «Я выбираю трезвость!» — с уверенностью могу сказать любому, кто будет мне предлагать поменять здравый ум на дряхлое тело и затуманенные глаза. Что может быть лучше возможности радоваться жизни без наркотиков и алкоголя? Думаю, что ничего. Сама жизнь — это единственная попытка, переиграть которую мы не сможем, ведь время — вода.

Самым лучшим способом, я считаю, для того, чтобы отгонять от себя пристрастие к бутылке и шприцу, является работа. Нет, это не только работа в офисе или на заводе, а это усвоение совершенствование себя, своих талантов и способностей. Замените пьянки с «друзьями» игрой в баскетбол с ними же. Приобщите себя и близких к активности, искусству, природе.

Немаловажным является то, что трезвость помогает людям радоваться жизни больше, чем пьянство. Хотя многие считают наоборот. В принципе, это и есть одна из причин, почему люди начинают приобретать плохие привычки: они ищут в них свою отраду. Даже известный русский поэт Серебряного века Сергей Есенин в своём стихотворении «Письмо к женщине» писал: «И я склонился над стаканом, чтоб, не страдая ни о ком, себя сгубить в угаре пьяном». Это очень скверное решение. Поэтому наивысшим искусством, как говорится, является веселье без ощущения опьянения.

Что же, я выбираю трезвость, здоровье и здравый ум! Живите так, чтобы ваш цветок жизни ничто не убило!

Не ищите спасение на дне бутылки.

Не ищите счастья на кончике иглы.

Коллекционируйте улыбки

И только позитивные черты.

В нашем мире всё не так уж плохо,

Попробуйте полюбить в нём всё.

В том, что мешает вам, не вините Бога,

Не впадайте в алкогольное «ручье».

Развивайте в себе таланты,

Погружайтесь в работу с головой.

Вы в этом мире уникальны.

Вы — это часть земли.

Не ищите отрады в бутылке.

Не меняйте друзей на иглу.

Закричите: «Спасибо небу,

Что я трезво сегодня живу!»

Низовец Алёна Витальевна,

г. Чернигов



Фіаско, ціною життя

Ранок вперто відвойовував свої позиції у ночі. Дівчина прокинулася. На стелі гралися сонячні зайчики. Ноги, немов мали власну автономію, кликали кудись йти. Зібравши все найнеобхідніше, вона вирушила у дорогу.

Куди стелився шлях цього юного творіння природи? Напевне, у пошуках щастя.

Із маленького села Здоров'я дівчина з таким незвичним іменем Цікавість вирушила до величезного, незвіданого міста. Чим далі вона віддалялась від рідного дому, тим менше зустрічала добрих, щирих і привітних людей. Чимало на своєму шляху Цікавість зустрічала перехожих. Тільки от ті, які йшли до міста, були жваві, наповнені сил та енергії, а от ті, що поверталися до селища... Дівчина не знала, як описати цих істот. Вони втратили будь-які людські риси. Стомлені, залякані очі, понівечені тіла і відсутність надії. Мало таких поверталось. Ці створіння лежали прямо на дорозі. Можна сказати, що подорож для них завершилася. Фіаско, ціною життя.

Цікавість йшла далі.

Місто зустріло таксистами, що пропонували підвезти від ріки Алкоголю до площі Наркотиків. «Дорогою ми проїдемо вулицю Болю, проспект Страждання і пам'ятник Шприцу», — заманювали перехожих своїм жажливим голосом горе-водії. Велике поселення, багате на безпліддя, лякало Цікавість. Дівчина так натомилася з дороги, що їй хотілося десь перепочити, хоч трішки підкріпитися, тому що сили покидали юне тіло. Меню місцевої забігайлівки пропонувало таблетки, алкоголь, ні грама нормальної їжі. Цікавість здалася. Скупшувавши «вишукані» страви, дівчина відчула прилив енергії. Їй було так добре, що вона зовсім не розуміла, чого не кущувала цього раніше.

Шалений ритм життя закрутив у своєму вирі. Таблетки і алкоголь — звичний раціон кожного дня. Пізніше з'явилися наркотики. Все було б добре, аби не скінчилися гроші на таке безтурботне існування. Головний біль, нерозсудливість полонили її тіло. Воно вигиналося в різні боки, руки рвали волосся на голові. Це була ломка. Знівечена плоть, поколоті вени, темні круги під очима, що колись були глибиною з Маріанський жолоб. Так помирала в муках її колишня краса. Їй, мабуть, можна переробляти паспорт. Тепер ця дівчина не Цікавість, а її величність Залежність.

Як втекти з цього Богом забутого міста? Воно, мов замкнене коло, тримає у своїх міцних тенетах. Залежність цього не знала. Вона заблукала у власних почуттях, мов у густому лісі. Тільки от навіть луна не відгукувалася на її прохання про допомогу. Колись квітуча душа зараз більше нагадувала руїни Херсонесу. Дівчина шукала дорогу до рідного Здоров'я, наче портал між двома протилежними світами. Чи було це реальним у цій ситуації? Мабуть, ні. Невмируща надія, яка відрізняла її від інших істот.

Уже вечоріло. Ясне сонце поволі згорало за обрієм. Залежність знайшла дорогу додому. Дівчина йшла, наче голими ногами по битому склу, перечіпаючись через каміння хвороб. Зачепившись ногою за СНІД, вона, знесилена, впала на шляху. Зачесані коліна сходили кров'ю. Впавши між двома світами, так і не змогла більше підвестися.

Кінець цього дня наче символізував завершення життя Залежності. Гарячим сонцем згоріли мрії і надії, краса, вбита наркотиками, і жага до життя. Вона не відродиться з попелу, наче чарівний птах Фенікс.

От так банальна цікавість може привести до непоправних наслідків!

Відбулося те, що повинно було статися. Шукаючи новий шлях, не втрачайте істинної дороги!

*Гончар Альона Юрійівна,
с. Новооріхівка, Полтавська область*



Сину, синочку...

Важкі краплі дощу гучно падали на сиру землю, блискавка ділила небо навпіл, а грім котився луною із одного кінця світу до іншого. Між почорнілими і ще зовсім новими хрестами, похмурими пам'ятниками, давно забутими і свіжими горбиками землі виднілася темна постать, але впізнати її крізь сиву стіну дощу було важко.

Наближаючись до цього місця, можна було розгледіти жінку, яка, опершись на низький хрест, гладила руками сиру землю і щось тихо шепотіла... Промоклий одяг служив лише для того, щоб закрити її тіло, але уже не зігрівав його (хоча вона й не відчувала холоду). Незграбно зібране волосся пасмами падало на обличчя... Це була Валентина. Біля могили сина вона так стояла уже третій день, холодна, голодна, знесилена...

— Сину, синочку... — ледь чутно шепотіли вуста, а дощ закривав собою сльози, солоні сльози.

Василь у сім'ї був одинаком, і мама через силу працювала, щоб забезпечити його всім необхідним, бо чоловік часто заглядав у чарку і помер, коли синові було лише 3 роки.

Василько закінчив дев'ятирічну школу, а Валентина, не доспаючи ночей, важко працювала, щоб її дитя змогло отримати хорошу освіту і мати світле майбутнє. А син все рідше говорив з мамою, вступивши до вузу, все менше навідувався додому. Причиною цього були друзі...

— Васюк, ти що, не такий, як всі? — іноді насміхались товариші, запрошуючи скуштувати оковиту. — Не будь боягузом, хоча б чарку випий!

Вирізнятись між усіма хлопець не хотів і вирішив «стати як всі». Спочатку він боявся, що дізнаються викладачі, мама, а пізніше вважав себе модним і показував свої можливості усім.

А час ішов... Невдовзі хлопець зрозумів, що без спиртного він уже не може жити. Усю стипендію, гроші, що передавала мама, Василь обмінював на алкоголь у магазині неподалік гуртожитку... З'явилися нові друзі, нові пригоди — і хлопець відчував себе щасливим. Але це тривало недовго. Валентина захворіла і всі зароблені гроші витратила на ліки. За пропуски занять у хлопця зняли стипендію, а згодом вигнали із гуртожитку та з інституту.

— Все, досить із мене, — постановив сам собі Василь. — Влаштуюсь на роботу, закину п'ятику, і все налагодиться. Тоді й матері зможу допомогти.

Хлопець знайшов роботу в цеху місцевого заводу. Але вже через тиждень і там не втримався. Через те, що був п'яним біля верстата, його звільнили.

— Нічого, — подумки говорив він, згадуючи адресу одного із друзів. — У Кольки поживу, може, влаштуюсь на іншу роботу...

...Василь втретє натискав на дзвінок біля давно не фарбованих дверей.

— О, Васюк, здоров був! — із дивним блиском в очах загорлав на весь під'їзд Микола. — Заходь же, чого там стоїш досі?

Брудне помешкання свідчило про рівень життя свого господаря.

— Давно я тебе не бачив, — продовжував Коля і, залишивши гостя, щось довго шукав у шафі.

— А, ось вона де!.. Я заховав цю бутилу на день народження, але якщо вже ти прийшов, то давай, Василю, вип'ємо за зустріч.

...Перша чарка — за зустріч, друга — за здоров'я, третя — за роботу, а далі Василь втратив контроль над собою. Раптом у його туманній голові чітко і протяжно пролунало: «Сину, синочку...»

— Мамочко! — вигукнув хлопець і як ошпарений вибіг із дому Миколи.

Та іти було важко... Він тримався за лавочки, дерева, іноді наптовхувався на людей, та все ж ішов у напрямку автобусної зупинки. Через дію алкоголю Василь падав, але вставав і йшов далі, хоча майже нічого не бачив перед собою. До зупинки дорога пролягала через рельси, по яких мчав поїзд. До них хлопець дійшов, та перейти їх йому не судилося. Поїзд не міг так швидко зупинитися, хоч як не старався сивий, старий машиніст...

Тіло привезли матері у невеличкій труні, але відкривати її заборонили...

І вже третій день під холодним дощем стоїть непорушна постать. Її руки все гладять сиру, мокру землю, а посинілі від холоду губи шепечуть: «Сину, синочку...»

*Маланюк Христина Віталіївна,
с. Старий Олексинець, Тернопільська область*



Хочеш кращого — почни із себе

Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно ввійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя.

Гиппократ

Здоровий спосіб життя — це така собі норма поведінки людей. Хтось дбає про своє здоров'я, а хтось його знищує. Величезною проблемою сьогодні є шкідливі звички. Вони переслідують людей протягом всього життя. На жаль, зустрічаючи їх на своєму шляху, люди піддаються спокусі. Варто тільки замислитись, адже сьогодні не тільки дорослі вживають тютюнові та алкогольні вироби, а й молодь тягнеться до них. Мені прикро бачити, що навіть школярі тримають у руках цигарку. Коли я бачу таку картину, у мене виникає питання: куди дивляться їхні батьки?

Батьки — це наші перші вчителі. Саме мати і батько є тими наставниками, які завжди повинні підказувати своїм дітям. Будь-яка сім'я повинна дбати про те, аби їхня дитина мала все найкраще. Звичайно, боляче дивитись на вагітних жінок, які так «смакують» келихом пива, боляче дивитись на батька, який веде за руку сина і тримає в іншій руці цигарку.

Як би там не було, батьки завжди мають думати про свою кровинку, мають цікавитись тим, з ким спілкується дитина, чи не потрапила раптом до якоїсь лихого компанії. Адже сьогодні це звична справа — бачити дітей, які зі шкідливими звичками на «ти». Ці діти нещасні, тому що вони піддалися на своєрідну «провокацію» від однолітків тощо. Спілкування з ровесниками допомагає у розвитку, але іноді має і такий негативний характер.

Якщо упустити виховання дитини, то згодом ми бачимо в суспільстві жорстоких людей. Їхній розум затьмарюють нікотин, вживання наркотичних засобів та алкоголю. Якщо дослідити цю проблему більш детально, то можна зрозуміти, що це не миттєва подія, а результат багатьох змарнованих років. Є безліч прикладів того, як успішні люди втрачали все тільки через те, що їхня воля виявилась слабкою. Перед тим, як спробувати щось, варто задати собі питання: «Навіщо це мені?». Коли ми самі собі дамо чітку відповідь, то побачимо, що без таких «вітамінів» можна і обійтись.

Навіть сьогодні негаразди в країні тісно пов'язані з тверезістю думки. Ми бачимо людей, які не контролюють себе через вживання різних шкідливих для здоров'я речовин. Якщо ми хочемо змінити свою країну, то треба почати передусім із себе. Тільки ми самі можемо збудувати міцну стінку, яка буде захищати нас від негараздів.

Молодь потребує підтримки з боку держави. Мені здається, що саме цілеспрямована пропаганда зможе допомогти сучасному поколінню у вирішенні такого важливого питання: «Варто чи ні?» Як тільки ми

почнемо працювати над собою, вдосконалюватися, то вже зовсім скоро побачимо позитивний результат!

І пам'ятаймо, наше майбутнє створюємо ми!

*Павлова Алла Юрійівна,
сміт Іванків, Київська область*



Казочка про колобка

На світлій лісовій галявині давним-давно жила цікава сім'я. Їхній невеличкий вафельний будиночок завжди милував око порядком і затишком. Хто ж жив в цьому будиночку? А це була сім'я Колобків. Колобчиха завжди дбала про дітей і поралась по господарству, а її чоловік Колобок прикочувався з роботи і грався з дітьми.

Та не довго в цій сім'ї була гармонія. На хлібобулочний завод, де працював Колобок, влаштувалась на роботу нова особистість. Це була, як здалось на перший погляд Колобку, завжди весела Лікерочна Цукерка.

Здружився з нею Колобок і сам не зчувся, як потрапив під її згубний вплив. І з того часу в сім'ї Колобка почалися сварки і проблеми.

В один з таких вечорів Колобок сказав:

— Немає в мене проблем з пияцтвом, я тобі, Колобчихо докажу, піду і знайду справжнього пияку!

Колобок вважав, що пиякою є той, хто вже валяється під тином. Так Колобок зустрів Струделя.

— Який же я пияка, хіба ж бо я винен, що ноги занадто черстві стали від роботи? А те що я ради здоров'я чарку перехийлю, зовсім не на шкоду мені. Пияка — це той, хто майно своє виносить, жінку лущоє, краде.

І пішли Колобок з Струделем шукати справжнього пияку. Довго не шукали. Натрапили на братів Бубленків, що сиділи в напіврозібраному дворі, під пустою сірою хатиною.

— О ні, які ж ми пияки! — обурились брати. Хіба ж бо винні ми, що держава нам допомогу фінансову давати не хоче? А жити-то треба, розслабитись треба ж. От ми хату цілу маємо і подвір'я як-не-як. Пияка — той, хто вже нічого не має: друзів, дому. Знаєм ми тут Батона одного...

Пішли всі до Батона, а він лежить, ледь життя в ньому жевріє, очі запухлі, лице фіолетове.

— Ти як до такого докотився, ти ж п'яниця!

— Який я вам п'яниця? П'яниця той, хто...

І помер...

Тож навіщо котитися від крайності до крайності? Навіщо переводити стрілки і бачити всіх, лише не себе?

Алкоголь — це дракон, який пожирає не лише серця, а й душі і розум. Не дозволяйте цьому дракону захопити вас.

*Кищенко Анастасія Юрійівна,
м. Жмеринка, Вінницька область*



Буде твереза вся Україна

Дракон зелений! Губиш ти могутність нації.

Де взявся і куди ти нас ведеш?

Ти — як дурман, як запах від акації,

Ти згубний, то навіщо ти живеш?

Дракон зелений, варто нам боятися!

Ти так підступно і повільно б'єш,

Нам невідомо, що там може статися...

Але здоров'я ти найпершим забереш.

А зі здоров'ям не пропустиш і добробуту,

І наша вдача теж буде твоя,

Та хто ж зупинить, ой, недобру спробу ту,

Коли уже загублене життя?

Залежний! Обернися, що накоїв ти?!

Чи не шкода дружини і дітей?

Не заслуживши майбуття, що створиш ти?

Вони все терплять, як прикутий Прометей.

Не пригадать тобі, як вдарив маму ти,

Є ж виправдання, що ти п'яний був.

Тобі вини своєї не зятямити,

Усе так просто... Випив — і забув.

А хто ж їх сльози витре? Хто покається?

Мабуть, не ти, та іншого нема...

Життя — як бумеранг: усе вертається,

І в тебе у очах буде зима...

Провин своїх уже не зможеш визнати,

Твій хрест стоїть на кладовищі. Сам.

А мамі в горло сльози будуть тиснути

Ще довго, вже не залікуєш ран.

Якщо ти алкоголік — вже не вирвешся,

Життя було б, якби не починав.

Дракон зелений... Як не вб'є — не спиниться.

Так, ти не знав, що робиш, а він — знав!

*Медвецька Владислава Валерійівна,
м. Жмеринка, Вінницька область*



Я за радісні моменти!

Щасливі, радісні моменти
Я пам'ятаю з літ дитячих:
Жовтеньке сонце, сад зелений
І зграю посмішок ледачих...
Я пам'ятаю, як до неба
Літали мрії — горобці.
Вона, моя весна твереза, —
Це поклик світлої душі!
З літами я зростати стала
І відчувати подив гніву,
Що все в житті не так крилато,
Що є в житті погані сили.
Заполонивши нашу долю,
Вони ввійшли в наше життя:
Погані звички з алкоголем
Лиш приведуть до забуття.
Мене в дива брала країна,
І голос кожного із нас —

Здоров'я, цілісність родини,
Сім'я об'єднує всяк час!
І не вживати алкоголю!
Тютюн палити повсякчас —
Це не ознака сили й волі,
Це слабкість кожного із нас!
Я прошу всіх підняти очі
І подивитися уважно,
Що вас оточує сьогодні,
Чому на світі так прекрасно?
Я прошу всіх підняти очі
І подивитися на небо.
Чому ми живемо сьогодні?
Чому ми любимо тверезо?
Я закликаю всіх і прошу:
Цінують кожну мить життя
І бережіть своє здоров'я,
Як мати береже дитя!

*Гавриш Ірина Анатоліївна,
м. Чернігів*



Ми — за тверезе життя

Біля приміщення суду стояли кілька жінок і чоловіків і щось жваво обговорювали. Вони раз по раз озиралися на красиву, але трохи змарнілу жінку, яка все частіше з острахом і розгубленістю кидала очима на вхідні двері: незабаром мав розпочатися суд про розлучення з чоловіком та позбавлення її батьківських прав стосовно її дітей-кріхток — Лесика й Ганнусі.

Вона нервувалася, кусала губи, пробувала сплакнути і все намагалася відігнати від себе погані думки й лихі передчуття. Не можуть же так жорстоко поводитися з нею судді, не можуть! Адже вона любить своїх дітей, хоче бути з ними. А їх у неї хочуть відібрати.

— Чому? — хочеться крикнути їй, але вона мовчить, бо сама знає відповідь на це питання: її вина в тому, що вживає алкоголь, занедбала дітей, чоловіка. І зразу ж у пам'яті зринає голос представниці соціальної служби в справах дітей: «Жінка, яка через алкоголь забуває, що треба забрати дітей із садочка, приготувати їм їсти, попрайти одяг, потурбуватися про них, — це не мати. Така особа має бути позбавлена батьківських прав. І ми звернемося до суду, щоб вирішити це питання. Упевнена, суд дасть позитивну відповідь».

Було це два місяці тому. А перед тим були довгі розмови з чоловіком, який щоразу умовляв її припинити пити і взятися за розум.

— Пожалій хоч дітей, — суворо казав він. — Вони ж тебе тверезою майже не бачать. А їм хочеться матусиної ласки, ніжності, турботи. Хоч яка ти мати... Та й дружина з тебе зараз ніяка... Олено, ти молода, здорова, іди працювати, я влаштую тебе у свою фірму. А то сидиш дома, заховалася за мою спину й виробляєш казна-що...

Коли Олена вийшла заміж за багатенького Віталія, приватного підприємця, вона була на сьомому небі від щастя. Люблячий чоловік, у всьому достаток, проблеми всі вирішує знову ж таки чоловік, а не вона — що ще треба для щастя? І жінка безтурботно, із задоволенням приймала всі блага земні, які випадали на її долю.

Незабаром народився Лесик, ще через рік — Ганнуса. Чоловік дуже любив дружину й дітей. Олена не мала ні в чому відмови, та й з дітьми їй не було дуже важко, бо з ними жила Віталікова мати, і більшість турбот про дітей невістка скинула на свекруху.

Мали вже вони тоді два будинки: в одному жили, другий добудовували. Правильніше сказати, добудовував чоловік, а вона наманікюренним пальцем та примхамі й незадоволеним виразом обличчя лише показувала, що їй там подобається, а що — ні. Таку свою поведінку пояснювала зайнятістю — у неї ж малі діти.

Відчувши смак розкішного, ситого, безтурботного життя, Олена зовсім утратила голову: турботу про дітей повністю скинула на свекруху, звільнилася з роботи, сиділа вдома, займалася виключно собою та все розважалася зі своїми двома подругами — Мариною та Оксаною. Усе в них то вечірки, то «вилазки на природу», то нічні посиденьки в місцевому кафе. І всюди — вино, горілка, коньяк, коктейлі...

Жінка не цікавилася навіть, коли і як встигає доглядати її доньку й сина свекруха, чим діти займаються в садочку, чого їм не вистачає... А дітям бракувало матері, її тепла, любові.

Чоловік багато разів намагався її зупинити, вгамувати, попереджав, що розлучиться з нею, забере в неї дітей і переїде з ними в інший будинок, покинувши її тут, якщо вона не зміниться, не одумається. Але Олена його не слухала й не чула. І йому урвався терпець. Віталій звернувся до суду і в соціальну службу у справах дітей.

І тільки зараз, отут, стоячи під будинком суду, жінка врешті усвідомила, що вона накоїла і яка прірва лягла між нею і її сім'єю. А вона все глибше скочувалася в це провалля, хоч завжди була впевнена, що все в неї гаразд.

За півгодини розпочалося засідання суду. Суддя спочатку вислухав її чоловіка як позивача, потім представницю соцслужби у справах дітей, а потім звернувся до неї.

— Скажіть, будь ласка, яку групу в садочку зараз відвідують ваші діти, як звати їхню виховательку? — спитав суддя, і жінка похолола.

— Не знаю... — злякано прошепотіла вона, бо з жахом зрозуміла, що дійсно не знає, що відповідати.

— Хто виряджає дітей вранці в садочок і забирає їх звідти? Хто готує їм їсти, гуляє з ними? — такими були наступні питання.

— Чоловік або свекруха, — Олена опустила очі, не знаючи, куди подітися від сорому.

— Чим у цей час займаєтеся ви?

Олена мовчала, приголомшена, бо не знала, як сказати страшну правду: вона в цей час або спала, або тяглася до пляшки, щоб похмелитися, бо від випитого напередодні в неї часто дуже боліла голова. А ковтнувши зранку, вона знову ж цілий день «крутила Веремія» і ні про чоловіка, ні про дітей у той час уже навіть не згадувала.

Зараз вона відчула глибину своєї провини, зрозуміла, що втрачає все: дітей, сім'ю.

За якусь мить у її свідомості відбулося переосмислення, переоцінка всього її життя й того, що вона накоїла. Їй стало нестерпно соромно і страшно.

— Прости мене, Віталіку, простіть мені, люди, — впала вона, ридаючи, на коліна, в розпачі простягаючи до всіх руки.

Розпачливим голосом, надривно ридаючи, вона просила в усіх допомоги:

— Простіть мені, діточки мої. Простіть мені, мамо! — кинулася вона до свекрухи, яка тримала на руках Ганнусю і обіймала Лесика, котрий сидів біля неї. — Присягаюся, я покину пити, я змінюся, усе зроблю, щоб зняти з себе цю ганьбу, присягаюся. Прошу вас, дайте мені шанс, адже я люблю вас усіх, ви моя сім'я, я без вас — ніщо...

І стільки болю й туги було в її голосі, що свекруха розплакалася, чоловік відвернувся, кусаючи губи, навіть суддя чомусь часто закліпав очима. А серед присутніх почувалися голоси:

— Та вона ж і жінка непогана — і роботяща, і розумна, і з людьми по-доброму. А може, й справді оступилася людина?..

Суддя вийшов до іншої кімнати ухвалювати рішення і чомусь довго не виходив: мабуть, дуже нелегкою для нього була ця ухвала, адже вирішувалася доля сім'ї, Олени, дітей...

За рішенням суду Олені й Віталіку дали місяць випробного терміну, щоб жінка виправилася, а чоловік мав можливість у цьому впевнитися — і сім'я збереглася.

Щодо дітей, то соціальні органи з питань дітей зобов'язалися протягом року контролювати виконання Оленою материнських обов'язків і при найменшому порушенні знову ж звернутися до суду.

Але ніякого суду більше не було. Жінка дотримала слова. Жодного разу не заглянула в пляшку, влаштувалася в чоловікову фірму на роботу, стала гарною господинею, люблячою й турботливою мамою й дружиною. Усі зв'язки з колишніми «подругами» вона порвала. Родина стала щасливою.

І тепер, навіть у свята, коли приходили друзі, на столі ніколи не було пляшок з алкогольними виробами.

— Ми — за тверезе життя. — твердо казала Олена й пропонувала гостям каву, чай, соки, смачні й запашні страви, тістечка.

І, дивлячись ніжно й трохи винувато в очі чоловікові, світилася тихою радістю.

*Лакіс Аліна Вікторівна,
м. Чернігів*



За крок до прірви

Був гарний весняний ранок. Пригрівало сонечко, співали пташечки, зацвіли перші квіти. Вся природа, здається, вітала мене. Але мені зовсім не було радісно.

Судить самі. Ця математика ніяк не лізе мені в голову, в результаті знову двійка за функції. Ой, ну нащо мені ці воли, що ревуть, коли їх не годуєш? Хтось нашкрябав, а я мушу читати. Ще й твір літературичка задала. У футбол зовсім ніколи поганяти. Що писати, просто не знаю. Знову двійка. Та це ж не одна. Ці вчора були. А сьогодні біологічка про якісь кислоти питала. Їх вимовити складно, а не те, що запам'ятати, а чого варті ті хімічні рівняння; а географічку краще в Гімалаї послати, ніж все вивчити, ще й ЗНО на носі. Ну нащо воно мені все, якщо я лісником хочу бути. Ліс — це прекрасно! Там ніхто тебе турбувати не буде, там можна наговоритися сам із собою, поспівати! Так, я люблю співати. Але сестра, яка мене теж вже задрала, завжди каже: «Краще б ти мовчав». Батьки дістають. Мама мене ніколи не розуміє, тільки вчить: «З'їж це — воно корисне, не їж чіпси — шлунок заболить». «Дихни, синочку... Та ти курив!»

«Звідки знаєш?» — запитую. «Мені соловейко нащобетав», — сміється мамуля! Кажу їй: «Мамо, якщо тобі соловейко нащобетав, можливо, це ти обкурилася?»

Мама ж, звісно, не розуміє, що це жарг, і кричить, що я невдячний грубіян. А тут ще батько до роботи кличе, весна ж, роботи в селі хватає. А мене нудьга бере: «Все, прощай комп, ігри». Достали вже! Може, після школи не в ліс, а в мандри податися? А тут виникла ще одна найбільша проблема. Сказав по-секрету другу Максиму, що подобається мені сусідська Вікуся і що на побачення її запросив. Вранці йду до школи, а всі шепочуться за спинами, прислухався — про мене. Оце так друг! Я йому по секрету, а він всім розповів. А Вікуся так мило з Денисом про щось говорить, посміхається йому. Ну як тут не кричати із розпачу?! Мене мій друг виставив на посміховисько. Як тепер бути, що робити? Хіба ж тут порадиєш весні, природі?

Взяв до рук якийсь модний журнал (в місті купив, та ще не дивився). О, що тут пишуть! «Бери від життя все! Треба все попробувати! Веселись, поки молодий!» Ще й кухоль пива намальований, пінистий, грайливий такий. Може, спробувати, може, мені стане легше? Знайшов

гроші (батьки ніколи їх не ховають). Подавсь у магазин. Тітка Катерина так на мене подивилася, але продала пляшку пива.

Вдома пити не буду, батько накричить. Та ще, чого доброго, запотилочника дасть. Вирішив піти за хлів. Всівся на лавочці. Зараз поспробую, можливо, заспокоюсь. Колись чув, як дядько Микола казав, що алкоголь знімає стрес, поліпшує апетит, допомагає поговорити «по душам», і взагалі, допомагає забути все погане. Ось воно, прекрасне пінисте пиво. Смак, правда, гіркуватий. За що його люблять? Але вип'ю, може, все ж, допоможе справитися із стресом. Ліки ж теж гіркі, а допомагають. А як п'янить... Мабуть, мені кращає вже.

Та ось невідомо звідки з'явився сусід — дядько Петро. Ну все, поправ, зараз буде вчити, він це любить, чого доброго, ще й батькові скаже — влетить по повній програмі. Але хай каже, я ж уже дорослий! Потрібно спробувати усе, поки молодий! Пляшку не встиг сховати, жаль...

— Привіт, Сашко! Ось до батька у справах зайшов, та вдома його немає, — розпочав сусід, — а що це ти пиво п'єш? Раніше не помічав цього за тобою!

— Та дорослий вже я, проблеми задрали, бачте, стрес знімаю, кажуть, алкоголь допомагає, правда, його тут мало, проте вже трішки «вставило», настрої піднявся, — відповідаю роздратовано я.

— Проблеми, кажеш, а які? Може, розповіси? Кажуть, що добра задушевна розмова лікує краще, ніж алкоголь.

Дядько Петро мудра людина, він в компаніях не засиджується, а все господарює. Діти його дуже чемні, ми їх часом занудами називаємо. Синок Андрій школу закінчив, та з нами не закурив ні разу, не хвалився своїми запоями і до дівчат не заглядав. Все з батьком по господарству, і телефоном на уроках не грався — правильний весь, аж смішно! Проте захотілося мені задушевно поговорити (мабуть, алкоголь допомагає, язик розв'язує! Правий був дядько Микола). І я розпочав:

— Ось скажіть мені, дядя Петя, як вирішити кучу проблем, які всі разом навалилися на мене? Як жити, коли друзі зраджують і видають твої секрети, дівчина з однокласником крутить, предки не розуміють, а вчителі пресують. Для чого сьогодні ходити у школу? Де перспектива? Для чого жити взагалі?

Я переказав йому всі свої біди, вважаючи, що я в усьому правий і рішення немає взагалі. Все мені вже набридло. Хочеться новизни відчуттів. Поекспериментувати.

— І ти вирішив зробити експеримент над собою? — запитав спокійно дядько, вказуючи на пиво, — так ти почав вирішувати свої проблеми?

— А що? Дядько Микола мені розповідав про користь алкоголю. Правда, він сам кожний день ледь на ногах тримається, хата старенька, подвір'я нечищене. Правда і те, що тітці Марині часто від нього влітає, та й на городі ми тільки її бачимо, і діти не мають нових штанців та кросівок. У нас в класі в усіх є комши, планшети, а в їхньої Галини навіть телефону немає. Але у мене з'явилося бажання говорити, і стрес

пройшов, значить, користь є від пива, не говорячи про щось міцніше, — видав я гордо.

Дядько Петро сів ближче до мене, обійняв за плечі, від чого приємно стало, по-батьківськи заглянув у вічі і промовив:

— Хочеш, я тобі свою історію розкажу? Я ж теж був молодим.

— Звісно, хочу. Я ж вас особисто не знаю. Та й цікаво, як пройшла ваша молодість.

— Слухай, синку. Жив я із мамою у великому місті, батько нас покинув, коли я народився, і подався в мандри за кращою долею. Жили бідно, але мирно в одній кімнаті на двох. Мама мене виховувала з любов'ю, але так хотілося бачити справжнього чоловіка. І я вирішив, що виросту ним. Вчився добре. Знаєш, мене цікавило багато наук, і я мріяв справжнім вченим стати. А ще я любив спорт, старанно тренувався і, дякуючи росту і кмітливості, попав в молодіжну збірну по волейболу. Далі була спецшкола, тренування, поїздки на матчі, перемоги, перші кубки, медалі. Гімн на твою честь грають. Скажи, круто?! Збірна країни — наступна перемога моєї наполегливості у тренуваннях. Англія, Франція, Польща і навіть США, перші «зелені», і їх багато, машина «Мерседес» крута, власна квартира у 20 років — від успіху голова кругом йшла. Мама раділа за мене, хоча все менш і менш бачила. Бувало, по телевізору впізнавала, коли збірну показували. Я дорослішав і вважав вже, що став справжнім мужчиною. Разом із славою прийшло бажання екстриму і нових відчуттів. Ще у спецшколі ми відмічали наші перемоги, як годиться, «по-дорослому», з алкоголем, тютюном різних марок. Хтось уже «травичку» покурював.

Я спочатку відмовлявся, пригадуючи мамині повчання, але згодом погодився на дружне «мама ж не бачить, спробуй, ти ж справжній мужчина, та й стрес краще не знімеш». Так і причастився до дружніх посиденьок з випивкою і всім іншим. «Друзі» з'явилися, своя компанія, яка тебе розуміє, правда, гроші десь дівалися, але ж це не головне. Ще на наступний день голова боліла і тренування не йшли на душу. «Та можна ж одне-два пропустити», — вважав тоді я. Ще не розумів я усієї складності ситуації. Не вважав себе залежним, про алкоголізм і думати не хотів. «Захочу — покину», — був впевненим. Про маму геть забув, адже у мене нове «зіркове» життя, друзі, які мене розуміють, гроші, машина, квартира і дівчатка, які мене обожнюють в мої двадцять два роки. Хай відпочине старенька зі своїми «не можна того, не роби цього...» Я ж дорослий, самостійний, сам знаю.

Дядько Петро на мить замовк.

— Та чому ви це так із сумом розповідаєте? Це ж круто! Що було далі? І чому ви тепер у нас у селі, а не в Європі чи на Гаваях? — не вгамовувався я із цікавості.

— Далі, синку, було так... В п'яному дурмані я сів за кермо, щоб пошикувати з дівчатами. Вони голосно сміялися, співали, цілували мене. Якось все зробилося в одну мить. В голові задурманилося, потемніло... Розплющив очі — перед склом автомобіля жінка з немовлям.

Протверезів моментально, вдарив по гальмах, та пізно. Вони опинилися у мене під колесами, мати і синочок... обоє в крові. Двоє рідних людей...

Побачивши це, я посивів в одну ж мить, перед очима пройшло моє життя, і я оцінив його справжню суть. Повернувся за допомогою до дівчат. А їх і слід пропав. Сів на бордюр і став плакати гірко...

Хтось викликав міліцію і швидку. Мене щось запитувати почали, але я нічого не розумів — це був шок. Прийшовши до тяти, перш за все запитав, чи живі. «Так, — відповіли медики. — Але з важкими переломами, особливо дитина». Отже, алкоголь не лікує, а калічить і твоє життя, і життя інших. А ще не підтримує, а позбавляє.

Під час досудового розслідування я відвідав маму і дитину у лікарні. Просив вибачення, заплатив за лікування обох, особливо малечі допомагав, приносив іграшки і фрукти. Бо його виховувала мама сама, і особливих статків у них не було. За цей час мої «друзі по пляшці» мене покинули, з команди, звісно, відраховали, а щоб заплатити за лікування, довелося продати не лише машину, а й квартиру і згадати про маму в однокімнатці. Ось чого позбавив мене алкоголь. Лишилася зі мною лише моя дорога мама, вона єдина мене не зрадила, а підтримувала. Довгими ночами на кухні молилася Богу за мене і плакала.

Бог почув її. Я пішов працювати вантажником у магазин свіжої городини. Адаже сила і кмітливість у мене ще були, хоч координації алкоголь вже позбавив. Добра жінка мене простила, і я отримав строк умовно. Добре, що міг працювати і щось заробляти для себе і мами, яка теж хворіла серцем і мала другу групу інвалідності через цю хворобу. А ще я подружився з маленьким Андрійчиком, полюбив його. День не побачу — скучаю, так хочеться побавитися. Радів його одужанню. А коли їх виписували з лікарні через довгих два місяці, я і радів, і сумував. Адаже більш я їх не побачу.

— Ну все добре, живі — і класно! — випалив я. — А ви не знаєте, що з ними тепер? Та й ви як у нас в селі опинилися?

— Це інша історія.

— Розповідайте, — мені цікаво.

— Так, я знаю, що з ними тепер, — посміхаючись, сказав дядько Петя. Андрійко став моїм сином, а його мама Оксана — моєю дружиною, у нас народилися ще Роман і Софійка, і ми щасливі усі разом!

— Як, Андрій, ваш син, зовсім не ваш? А тітка Оксана та сама жінка з-під коліс машини? — моему здивуванню не було меж.

— Так, Сашко. Сумував я, сумував за ним, не їв і не пив, темним ходив. Подумував горілочкою знову свій біль гамувати. Вже й купив. «Хіба можна так жити, для чого?» — думав я. «Нап'юся і повішаюся», — вирішив. Але ж моя добра мама, вона бачила мій смуток і все молилася своєму Богу. А Він не був байдужим до мене. В останню хвилину я вигукнув: «Боже, та ж допоможи мені, якщо Ти є!» Це був виклик. Бог почув. Знаєш як?

— Цікаво, як він вас почув? — запитав я.

— Ввечері задзвенів дзвінок. Я підняв трубку — це була Оксана. Запитала, як я поживаю, сказала, що Андрійко зовсім видужав, але сумує і про мене питається, скучає. Спитала, чи не міг би я зайти, адресу назвала...

— Не можу? Чому ж, можу і хочу... — зрадів я. Розвернувся, побачив пляшку, якась огида взяла мене до неї, вийшов на ганок і жбурнув її далеко у гай, що поблизу будинку був.

Вийшла мама. Очі в сльозах, вона молилася, але почула шум. Побачила мене радісного, запитала. А коли я їй про все розповів, сказала радісно. «Бог почув!»

«Так», — відповів я. Він дав мені відразу до оковитої, люблячу дружину і синочка. Адже я Оксані запропонував руку і серце, а вона відповіла згодою. Андрійко мені за рідного. Живу його радіощами і переживаннями, я навчаю, а він старанно вчиться, і ніхто нас уже не розлучить. Ми переїхали у село, тому що в місті тепер сутужно з роботою, а тут можна працювати на землі, дітей привчати до праці. Купили дім, продавши міську Оксанину квартиру. Ведемо господарство. Жаль, мамине серце підірвали мої проблеми. Вона раділа за такі чудові переміни у моєму житті, була щаслива онукам. Дуже полюбила Оксаночку, так її називала. Але невблаганна смерть забрала її. А нам бабусі так не вистачає, особливо меншим дітям, які її дуже любили. Та я є щасливою людиною, не дивлячись на те, що не сиджу в компаніях із зеленим змієм і не валяюся під плотом. У нас дружна, хороша сім'я, ми любимо один одного, підтримуємо і багато спілкуємося. Проблеми є, та ми їх вирішуємо із Божою допомогою. Він спас мене від смерті і повністю змінив моє життя.

Ось така моя історія, Саньок. Подумай, взявши до рук пляшку, ти почав втрачати, ставши за крок до прірви. Не потрібно цього робити. Бог дав тобі життя, щоб воно було благословенням для інших. Воно прекрасне, проблеми вирішуться, все у тебе попереду, друже, — закінчив сусід.

Сонце вже сідало. Ми розпрощалися. Про пиво я вже й забув і не хотів навіть допивати його. Ще довго не міг заснути, згадуючи почуте. «Оце так доля, ось як буває...» — думав я.

Наступного дня дорога мама нагодувала мене смачним борщем. Батько, поцікавившись справами і почувши чесну відповідь, засумував, адже справи у мене дійсно невтішні. Цього вечора ми довго розмовляли по-чоловічому. Батько не дав запотилничника, а сказав: «Не сумуй, сину, я тобі допоможу». Приємно, коли тобі хоче допомогти рідна людина. Сестричка люба морозивом пригостила, а однокласниця Світлана здивувалася моїм знанням з географії. Я буду лісником! Життя прекрасне! Геть алкоголь! Слава Богу за все!

*Швайко Володимир Миколайович,
с. Губча, Хмельницька область*



Сьогодні, в важку годину...

Сьогодні, в важку годину,
В тяжёлый и смутный час,
В людині вбивають Людину,
Человека съедают в нас.

Наближається час розплати,
Просыпается с пепла ложь,
Постає брат на свого брата,
Сын на мать вынимает нож.

Тих, хто з прадіда жив єдино,
И врагов общей силой громил,
І завжди, як одна країна,
В любви искренней, братской жил,

Нині клоуни й лицеміри,
Те, кто в масках привыкли житьь,
Позбавляють нас в Бога віри
И единство спешат разбитьь.

Два народи з одного коріння
Без оружия и стыда
Позбавляють любові й горіння
Мужи власти, чинов, суда.

Дві єдиних слов'янських крові
С языками одних корней
Один іншого вбити готові
Под знаменьем чужих идей.

Опираючись на блюзнірів
И «поддержку» хотящих убитьь,
Як два клани ворожих вампірів,
Мы друг другу мешаем житьь.

Але тому одна причина
И один лиш тому предлог —
Загубила розум людина,
Позабыв, что над всеми — Бог.

Через впевненість в нестійкому,
И в безверье святую веру
Ми тверезість утратили слова
И вручили его лицемамер.

Через прагнення у розруху
И растление душевних храмов
Ми тверезість утратили духу,
Окружив себя скверным самым.

Через вигоду й розрахунки
И желанье обогатиться
Ми тверезість утратили думки,
И теперь не хотим мириться.

Та я знаю, що світ змінити
Нам без Господа не удастся,
І я буду Йому молитись,
Чтобы мир нам послал и счастье,

Щоби люди
жили тверезо,
Розмовляли
и говорили,

Щоб тополі садили
й берези,

Щоб кохали,
и чтоб любили!

Федоринчик Анна Володимирівна,
м. Жмеринка, Вінницька область



Пишуть старші учасники

Тверезий розум

Подивись на небо, подивись на зорі,
Не дивись у чарку, що приносить горе.
Не шукай розради, там її немає,
Поспішай додому, де тебе чекають.

Бо хмільна отрута розбиває долі,
Забирає мрії, далі — силу волі.
І сім'я згасає, і страждають діти,
Не для цього дано вибір чесно жити.

А життя — це щастя, хоч проблем багато:
Алкоголь не може нам допомагати.
Де ясні ідеї — будуть вірні дії,
Їх тверезий розум віднайти зуміє!

Павлюк Ірина Михайлівна,

м. Львів



Все буде добре! Реальна казка

Колись давно в якійсь країні жили собі...

Так починається багато казок. Я хочу розповісти ще одну. Але дія відбуватиметься не «колись давно», а зараз, не «в якійсь країні», а в нашій рідній Україні. І казковим персонажем може стати будь-хто з нас...

Так ось, жили собі двоє друзів, Віталій та Максим. Обидва добре вчилися у школі, займалися спортом, грали в одному музичному гурті. Сиділи за одною партою, жили по сусідству — з ранку до ночі разом. Ділилися всім: і речами, і думками. Здавалось, ніщо не може завадити їхній дружбі.

Та одного разу (як і повинно бути в казках) сталося щось незвичайне...

Повертаючись після тренування додому, хлопці почули десь з верхівки дерева зойки. Здивувалися, але не злякались. Придивившись, помітили якусь людину, що висіла на гілці, зачепившись одягом.

Довго не розмірковуючи, полізли на височенне дерево, відчепили хлопчиська (як їм здавалось), без пригод спустились на землю — і тільки тут добре роздивилися врятованого.

Це був дідусь з довгою білою бородою, у темно-синьому халаті із золотими зірками та такому ж ковпаку. Тільки на зріст він був як десятирічний хлопчик.

— Ти що, з маскараду втік? — спитали хлопці.

— О ні, вельмишановні мої рятівники! Я втік від злого чарівника Муфаси. Він не такий могутній маг, як я, зате молодший та спритніший. Він вибив з моїх рук чарівну паличку, тому я й опинився в такому непристойному вигляді. Дякую вам, добросерді та відважні юнаки! Назвіть мені ваші імена, аби я мав змогу віддячити моїм рятівникам!

— Це ліліпут з цирку, точно тобі кажу, — прошепотів Максим другові на вухо.

Хлопці вирішили, що у цього циркача стрес, тому не сперечалися з ним, назвали свої імена і запропонували відвести його додому.

— О ні, дякую, вельмишановні Віталію та Максиме! Я вже не потребую вашої допомоги. Навпаки, хочу допомогти вам. Назвіть мені найзаповітніші ваші бажання — і вже завтра їх буде виконано!

Хлопці розуміли, звичайно, що чарівників не існує, але такі пригоди щодня не трапляються; тому, майже не роздумуючи, вони «підіграли» славному дідусеві.

— Я хочу здоров'я для всіх членів моєї родини, — сказав Віталій, у якого вже давно і безнадійно хворіла мама.

— А мені — багато грошей! — побажав Максим.

— Добре подумайте, хлопці, — застеріг чарівник, — бо бажання можуть бути небезпечними!

Хлопці не змінили рішення, в душі підсміюючись з дивного дідуса. Тоді він тричі плеснув у долоні — і зник.

«Знову якісь циркові штучки», — вирішили хлопці й поспішили додому, бо вже й так довго затримались.

Наступного ранку Віталій прокинувся від незвичайних пахоців. Замість запаху ліків у квартирі чувся аромат пиріжків з яблуками, а з кухні лунав мамин спів. Зірвавшись із ліжка, хлопець влетів на кухню і побачив маму, рум'яну, веселу, гарну, що, пританцьовуючи, поралася біля плити. Схопив на руки її, легеньку, мов пір'їнку, — і закружляв по квартирі...

А Максим прокинувся від незвичайної тиші. Дуже здивувався, бо щоранку його батьки сварилися, обговорюючи якісь фінансові справи або висуваючи претензії один до одного. Максим не переймався цими «баталями», звик за стільки років.

І раптом тиша — якась холодна, смертельно небезпечна... телефонний дзвінок...

Повідомили, що батьків більше немає, вони загинули в автомобільній аварії, повертаючись після якоїсь презентації... Тепер він — єдиний спадкоємець...

Повірили хлопці в реальність чарівника чи ні — яка різниця! Але відтоді життя їхнє дуже змінилось.

Віталій закінчив школу із золотою медаллю, вступив до університету на факультет фізичної культури, невпинно тренувався, швидко досяг високих результатів у спорті, став олімпійським чемпіоном. Весь світ лежав біля його ніг! Віталій дійсно був щасливою людиною! Чого ще може бажати людина, фізично і духовно здорова, яка досягла гармонії з собою та оточуючими! Всі його любили, пишались ним, бо люди завжди тягнуться до щасливих, успішних.

Якщо і були колись фінансові труднощі, то тепер вся родина про них забула. Хіба можуть бути бідними працьовиті, талановиті й — найголовніше — здорові люди?

А життя Максима склалося інакше...

Посумувавши за батьками, Макс швидко зрозумів, що тепер він сам собі господар, все залежить тільки від нього... Ніякого контролю й купа грошей — величезне випробовування для юнака. Перед Максимом відчинялися всі досі зачинені для нього двері. Спочатку бари, дорогі ресторани, шикарні готелі, казино... Навіщо вчитись, якщо все можна купити! Єдине, що ще якимось пов'язувало хлопця з минулим життям — музичний гурт. Тепер він міг найняти «найкрутішого» продюсера, «розкрутитися»... Концерти, гастролі, «круті» клуби, «фанатки», готові на все, наркотики...

Віталій деякий час був поряд, підтримував друга після загибелі батьків. Намагався стримувати Максима, але в кожного свій шлях...

Одного ранку Максим прокинувся в дешевому motelі, подивився у дзеркало і — вжахнувся! На нього дивився немолодий уже чоловік (а насправді Максу нема ще й 25-ти!), шкіра сіро-зеленого кольору, вся в зморшках, під очима синці та набряки, поріділе волосся, у роті не вистачає кількох зубів і тхне так, що хочеться «освіжитись», на руках сліди від уколів, та й руками ці патики назвати важко, сам худий, виснажений, згорблений, трясеться... «Ні, не піду перевірятись на СНІД, краще житиму спокійно!» — промайнула думка.

— І це ти називаєш «спокійно»? І це, по-твоєму, «жити»? — пролунав давно забутий голос, і з'явився невеличкий дідусь у синьому халаті, гаптованому золотими зірками (ви ж не забули, що це казка?).

— Знову галюни, — сказав Макс углос.

— Ні, я не примара. Примара — життя, змарноване тобою. Я не буду проповідувати тобі здоровий спосіб життя. Навряд у твоєму становищі це допоможе. Людині, що настільки не шанувала своє здоров'я, своє життя, один шлях — у могилу. Але я відчуваю відповідальність за тебе. Це я виконав твоє бажання, що привело тебе на поріг смерті. Я не передбачив, що людина не завжди може витримати тягар великих грошей. Але якщо зараз ти зрозумів, що найголовніша цінність у світі — це здоров'я, що здоров'я не купиш ні за які гроші, що тільки здорова людина вільна у виборі свого майбутнього — у тебе з'явиться другий шанс у житті.

Максим спромігся тільки кивнути...
Прокинувшись уранці, Максим здригнувся: страшний сон! У квартирі було напрочуд тихо...

Раптом телефонний дзвінок:

— Ваші батьки в лікарні. Дізнавшись, що ваша фірма — банкрут, вони мало не загинули. Але тепер стан їхнього здоров'я задовільний... Все буде добре.

«Все буде добре, — луною обізвалося в Максимовому серці. — Все тепер буде добре...»

*Шевернога Маргарита Володимирівна,
с. Кривчик, Хмельницька область*



К достижениям

Не алкоголь снимает напряжение.

Его он даже больше создаёт!

Снимает напряжение движение.

Желательно — движение вперёд!

Понятия и мнения подмѣнены,

Источник алкоголя бьёт ключом.

«Давай немного выпьем — это временно.

До завтра не останется ничё...»

Толпа зовѣт прильнуть к столу богатому,

Налить и выпить за здоровье яд.

Но если изнутри хватает радости —

Ты трезвости намного больше рад!

А алкоголь, разрушив мир гармонии,

В агонию загонит внешний мир.

Выходит, после каждой церемонии,

Так принято — играть смертельный пир!

Но кто же принимает положение?

Кто создаёт в народе спрос на смерть?

Кто допускает жизни унижение,

Не захотев в её глаза смотреть?

Не алкоголь снимает напряжение,

Его он даже больше создаёт.

Снимает напряжение движение,

Оно же к достижениям ведёт!

*Стужук Евгений Владимирович,
г. Иршанск, Житомирская область*



Пишуть учні молодших класів

Моя порада

Я — першокласник Роман
Хочу дати пораду вам:
Треба не палити,
Алкоголь не пити,
Правильно харчуватися,
Та спортом займатися.
Так живе моя сім'я,
За здоров'я також я!

*Мірошниченко Роман Олегович,
м. Щорс, Чернігівська область*



Я обираю тверезе життя

Я обираю тверезе життя
Тому, що прямую у майбуття.
Не треба курити, вживать алкоголь,
А спортом займатись і грати в футбол,
Стрибати, гуляти, співати пісні.
Життя в нас одне, його ти ціни!

*Олійник Ірина Миколаївна,
с. Сосонка, Вінницька область*



Сенкан «Тверезість»

Тверезе життя.
Прекрасне, мальовниче.
Чарує, захоплює, веселить.
Я, мама і тато — спортивна сім'я.
Щаслива родина.

*Мусятовський Павло Валентинович,
с. Разни-Лісові, Вінницька область*



Алкоголь

Алкоголь — это не отдых,
Алкоголь — это напряг!
Только что-то мы не можем
Этого понять никак.
Ядовитыми глотками,
Скрасим однотипность дней.

И своими же руками
Поим наших же друзей.
А на утро — тело в коме,
Не звучит так звонко песнь,
Клеткам мозга похоронный
Туш доигрывал оркестр.

*Стужук Евгений Владимирович,
г. Иршанск, Житомирская область*



Пиво

Для кого-то пиво — это прибыль.
Для кого-то пиво — популизм.
А для многих пиво — это первый...
Самый первый шаг в алкоголизм!
Если бы взглянуть на мир правдиво,
Оценив все «против» и все «за»,
Я уверен, что признали б пиво
Ядом, заливающим глаза.
Но теперь давно уж не до правды,
Человек — всего лишь кошелёк...
Мил ему и даже вкус отравы,
Из которой прибыль он извлёк.
Было всё представлено красиво,
Смертная машина на ходу.
Пейте, люди, пейте больше пива!
Пиво — наслаждение в аду...
Знаю, трудно плыть по рекам ада,
Супротив течения грести.
Но уверен, плыть к истокам надо.
Буду плыть и правды свет нести.
Я прошу вас посмотреть правдиво —
От иллюзий свой очистить взгляд.
И себе признаться честно: пиво —
Самый настоящий горький яд.

*Стужук Евгений Владимирович,
г. Иршанск, Житомирская область*



Бабулина история

Знакомая бабулька, что на свете лет под сотку,
Однажды рассказала мне историю свою.
После того, как я сказал, что я не буду водку,
Что мне и так прекрасно, и отраву я не пью.

Взгляд бабушки вдруг замер, и задумалась старушка.
И словно рылась в памяти своей, едва дыша...
Немного улыбнулась и присела на подушку,
И шепчет мне на ушко, нежно за руку держа:

Ты молодец, сынок, что ты себя не травмишь ядом,
Хоть это и не принято сегодня у людей...
В глаза мои взглянула, прожигая чистым взглядом:
Я вспомнила года тяжёлой юности своей.

Хоть нам и было трудно, времена страшнее были,
И голодали мы, и было очень тяжело жить,
Но люди в нашей местности практически не пили,
А тех, кто отравлялся, было принято лечить.

Кто пил тогда, они давным-давно уже не с нами,
А живы те, кто жизнь умеет искренне ценить.
Кто яд в себя вливал, считались просто дураками.
Хоть тяжело было, но себя умели мы любить!

Знакомая бабулька, что на свете лет под сотку,
Однажды мне поведала историю свою.
После того, как я сказал, что я не буду водку,
Что мне и так прекрасно, и я очень жить люблю...

*Стужук Евгений Владимирович,
г. Иршанск, Житомирская область*



Моя страна

А почему б моей стране да не признать всю боль?
Да что уже скрывать, пора принять скупую правду.
Пора вместо зарплаты людям выдать алкоголь —
Так популярна у людей искусственная радость.
Таким определён теперь развития предел —
Рассказывать друг другу, как травить себя элитно.
Чтоб гарантированно быстро — точно не у дел.
Похвастаться другим, как много яда внутрь влито.
Доколе нам топтать маршрут: кабак — работа — дом?
И об одном и том же, и похожими словами?
Подумать можно, говорить не принято о том.
Но что потом, что с нашими детьми, с самими нами?..

И каждый возразит: «Ты что? Да я культурно пью.
По праздникам, с семьёю, да на вечеринках частных».
А в это время Род наш пропил Родину свою...
Всем нам оставив гены всех людских пороков страстных.
Года летят, как облака, и уплывают вдаль,
За горизонтом тают обещанья и признанья.
Казалось, что в бокале растворяется печаль,
А оказалось — растворились тело и сознание.
А почему б моей стране не вспомнить про любовь —
Живую чистоту и свежесть утреннего сада?
И раз и навсегда забыть про боль и стать собой —
Моей Страной, где счастье граждан гражданам и надо.

*Стужук Евгений Владимирович,
г. Иршанск, Житомирская область*



Деградация

Алкоголь — это деградация.
Деградация крайней стадии,
Что на органах каждой нации
Оставляет рубцы и ссадины.
Ложь, болезни и преступления —
То оплата фальшивой радости.
Алкоголь — это отравление,
И не важно, какого градуса.
Если тела уничтожение
Вдруг покажется развлечением,
То — сознания разложение.
Поспешి приступишь к лечению.

*Стужук Евгений Владимирович,
г. Иршанск, Житомирская область*



Соучастник

Покажи — насколько ты свободен.
Покажи — что стоит твоя воля.
Можешь «Нет» сказать кровавой моде?
Можешь ли прожить без алкоголя?
Сможешь ли остаться настоящим,
Каждый день прогресса добиваться,
А не ядом отравлять пьянящим
Тело и желание развиваться?

Как не окультуривали яды
Люди, корпорации и страны,
Но себе признаться всё же надо:
Выпивать отраву — это странно!
Ты считаешь, что имеешь волю?
Пить культурно — в этом твоё счастье?
Заплатив торговцам алкоголем,
Ты — лишь геноцида соучастник!

*Стужук Евгений Владимирович,
г. Иршанск, Житомирская область*



Ти здатний

Втрачаючи звички отруту вживати,
Скоріше що знайдеш (навіть чи щось втратиш).
Себе, — від якого ти тільки радієш, —
Його пам'ятаєш, про нього ти мрієш!

Залежність та звички ти зможеш прибрати,
На себе лише сподіватись ти здатний!
Відвертої бесіди — ні, не минути,
Бо тебе в багні залишає отрута...

Коли ти розгледити, хто справжній господар,
Кому і навіщо потрібен твій подих,
Тоді ти відвертіше зможеш відчути,
Що навіть життя твоє — справжня отрута.

Колись доведеться собою лишатись —
Закінчити тіло своє руйнувати.
То тільки спочатку здається, що марно.
Зроби лише крок, і розійдуться хмари.

Втомився ти грати нав'язані ролі,
Лише сам на сам залишився з собою.
Себе не чорни, не руйнуй свою совість!
Ти болю пером власну створюєш повість.

Так змінюй, Маестро, світанки похмільні.
Все буде гаразд, та все буде повільно.
Від свого життя втеча вийде навряд чи.
На тебе чекають любов та удача!

*Стужук Євгеній Володимирович,
м. Иршанськ, Житомирська область*



Мамо, схаменись!

Як хочеться до тебе доторкнутись,
Відчути ніжність, ласку і тепло,
Почути добре слово, пригорнутись
До зраненого серденька твого.

Але не чуєш ти ні донечки, ні рідних,
А лиш гуляєш і вживаєш алкоголь,
Шукаєш все компанію собі подібних,
І у душі усе палає «градусний вогонь».

Як боляче мені на це дивитись,
І я благаю: «Мамо, схаменись!»,
Бо ж шлях, яким уже пішла ти,
Нікого до добра ще не привів.

Ти перестань пиячити, палити
І поверни усе, як було в нас колись,
Бо так не можна далі, мамо, жити...
Я все благаю в тебе: «Схаменись!»

*Ярмолюк Віта Олександрівна,
с. Малий Сжнит, Хмельницька область*



У доросле життя... із Карпат!

Привіт, Ярославко!

В останньому листі ти запитуєш, як я прощалася з дитинством та школою. Екстремально! Зараз спробую вмістити в конверт усі мої враження. Взамін чекатиму спогадів з твого свята. Разом із найвеселішими фото.

Ну якщо зовсім чесно, то в усьому «винен» мій тато. Сидів собі на батьківських зборах (мама залишилася вдома з застудженою Богданкою) і слухав, як жіноцтво запекло сперечається, де саме справляти нам, одинадцятикласникам, випускний. Мама Яни Куліш наполягала не зважати на витрати й віднести завдаток у найдорожчу в містечку «Румбу» (там святий діджей і екзотичні страви в меню). Котрісь батьки погоджувалися із нею, ще якісь запевняли, що в барі біля ринку буде і дешевше, й смачніше.

Зрештою тато не витримав. Устав і каже: «А чому б не поїхати із дітьми в мандрівку? В Карпати? Ви знаєте, як там гарно на початку літа? Та й не все у житті вимірюється гривнями-євро. Де ще дорослішати, як не між гір? За десять літ згадуватимуть ватру й пісні, а не прокислі салати й похмілля»... Усі батьки враз змовкли. І навіть Янина мама. Бо вона чотири роки не бачила доньки, а тепер, коли на два місяці вирвалася із заробітків, то на правду хотіла залагодити тягучу розлуку й відчуженість грішми.

Всі присутні у класі і далі дискутували. Та насамкінець дійшли однойменної згоди: зразу після офіційної церемонії вручення атестатів їдемо у Карпати.

За два дні ми встигли побачити чимало дивовиж: казкові водоспади, чисте-чисте озеро, навіть побували на гуцульському весіллі! А ще — вчилися ставити палатки, розпалювати вогнище, грали на гітарі, гуртом варили кашу і смажили шашлики.

Наша сім'я звикла мандрувати і вже дослідила чимало мальовничих куточків України. Навіть коли Богданка була зовсім маленькою, тато не дозволяв нам засиджуватися вдома. Малеча вмощувалась у слінгу¹³, і ми знайомилися з природними «перлинами» нашої Батьківщини. Але то наша родина. А от більшість моїх однокласників чи не вперше відірвалася від комп'ютерів, «пивасика», ігор у мобільних телефонах... Дивувалися, що зорі в горах такі яскраві й красиві, милувалися отарою безтурботних овець, їх шокувала нечувана досі гуцульська говірка.

Останнього дня ми усією компанією вибралися на гору Іван Піп (її ще називають Чорною Горою). Хоч ніби й не надскладне завдання для вчорашніх школярів, але ми, звиклі до міського комфорту, дряпалися на вершину довго і тяжко. Жалілися на нетреноване тіло (а де ж йому загартовуватися? В скайпі?). Проте руйні польської астрономо-метеорологічної обсерваторії побачили всі учасники карпатської експедиції. Розкошували і тішилися, як малі діти: змогли, досягнули першої у дорослому житті висоти, не спасували! Наш клас за цей час ніби зріднився, змужнів і виріс на кілька років. Пишу тобі про це, а душу і досі лоскоче незабутнє відчуття єднання з природою... Надіюся, що Карпати та Іван Піп зокрема додадуть мені сил та натхнення, аби стати студенткою, а в майбутньому — вмілим медиком.

*Твоя найкраща подружка-листувальниця Ярина.
10.06.2014 р.*

P.S. Тільки одна подія затьмарила нашу радість від подорожі. Приїхали із Карпат і втрапили... на похорон. Сергій із 11 «А» втонув під час випускного. Вони гуртом якраз зустрічали сонце. Сергій (добряче напідпитку) чомусь вирішив пірнути у воду. Його друзі похопилися не відразу. Думали, розіграє їх (ще й самі, м'яко кажучи, були не тверезі), а коли кинулися на пошуки, було вже запізно... Як шкода, що юне життя нашого друга обірвав алкоголь. І він, синьоокий, жартівливий, вже ніколи не приєднається до нашого гурту...

*Бобрівець Мар'яна Олегівна,
м. Тернопіль*



¹³Слінги — вироби з тканини різних конструкцій, що використовуються для перенесення дитини віком до 2–3 років.

ЗМІСТ

Передмова	3
Пишуть учні молодших класів	4
Пишуть учні 5 класів	23
Пишуть учні 6 класів	39
Пишуть учні 7 класів	56
Пишуть учні 8 класів	72
Пишуть учні 9 класів	97
Пишуть учні 10 класів	128
Пишуть учні 11 класів	153
Пишуть старші учасники	182

Літературний конкурс
«Ми за тверезе життя!»
Збірник кращих конкурсних робіт
2014 року

Здано до набору 02.07.2014 р. Підп. до друку 11.07.2014 р. Формат 60 × 84/16.
Комп'ютерна верстка: О.А. Почекета.
Друк офсетний. Папір офсетний. Ум. друк. арк.: 12,4. Вид. обл. арк.: 13,64.
Зам. 1107-1. Тираж 1000 прим.

3 творів, надісланих на конкурс:



Мені здається, що якби люди перестали вживати спиртне, то і життя стало б набагато кращим, і люди щасливішими, а особливо діти, у сім'ях яких п'ють батьки.

Вавренюк Олег, с. Стенжаричі, Волинська обл.

Я думаю, что если бы все жили трезво, то вся жизнь на Земле изменилась бы в лучшую сторону, и поэтому я за трезвую жизнь!

Исмаилова Симузар, г. Одесса

Як хочеться, щоб алкоголю взагалі не існувало! Поді було б менше крадіжок, аварій, зґвалтувань, самогубств та інших жахливих злочинів. Усі були б щасливими, будували плани на майбутнє й досягали б своїх цілей.

Самусь Олександр, с. Петрівка, Чернігівська обл.