

В предыдущем номере нашей газеты мы объявили творческий конкурс «Трезвый креатив» среди молодёжи в рамках проекта «Трезвый путь». Работ пришло много, и пока жюри подводит итоги (их объявим в декабрьском номере газеты «Вопреки»), публикуем здесь плакаты, стихотворения и прозаические размышления наших молодых земляков о том, как же бороться за трезвость, как сделать её привлекательной в молодёжной среде.

Много ли надо ребёнку,  
Чтобы стать счастливым?  
Гору красивых игрушек?

Чтобы братишка смеялся  
И, конечно же, трезвого папу!

Настя РОЖКОВА,  
ученица 4 «А» класса  
школы № 40 г. Саратова

Плакаты Валентины Коноваловой, ученицы 9 класса школы села Старая Порубежка Пугачёвского района



## ГОСПОЖА БЕЗВОЛЬНЫХ

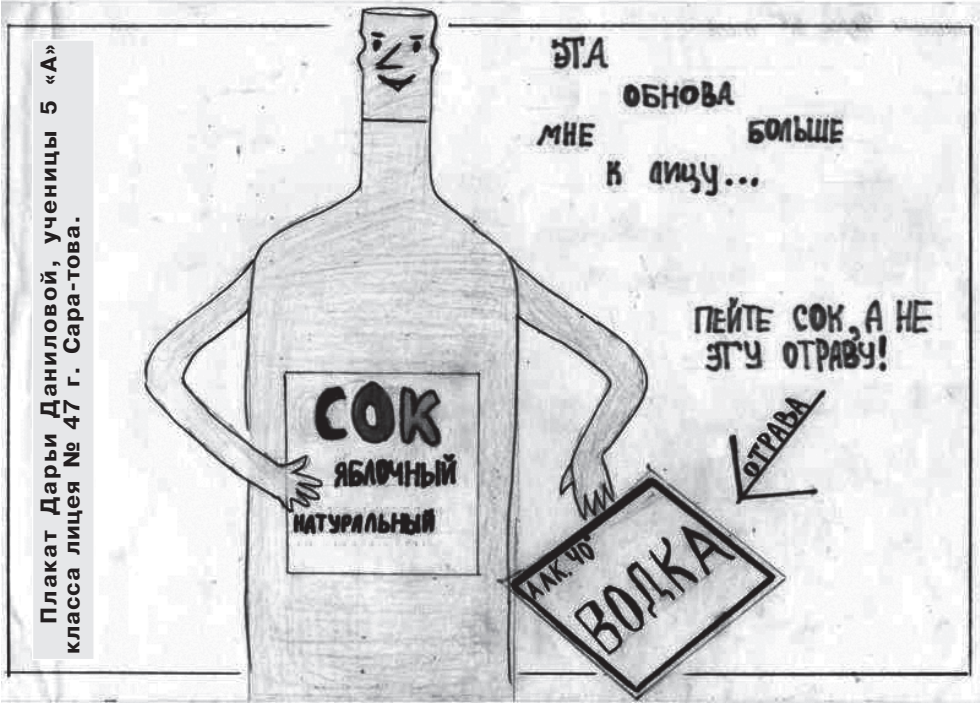
Чёрной дамой в траурной вуали «Госпожа» шагает по планете, Увлекая в сумрачные дали, И за ней шагают наши дети!

И за ней, порой, идём мы сами, По стеклянным, битым по осколкам. Расстаёмся с верными друзьями, Разрушаем всё своё без толку.

«Госпожа» безвольных стоимённа, И она имеет сотню лиц.

## ВСТАЛИ С ДРУГОМ МЫ НА ЛЫЖИ

Встали с другом мы на лыжи И здоровье стало ближе! Добивались цели Без табака и хмеля! Мы объявим бой сигарам, Пусть их курят на Канарах! Свежим воздухом дышать И здоровье улучшать!



Как прекрасен этот мир! Стоит только выглянуть в окно в любое время года – за ним чудесный пейзаж. Зима. Всюду хрусталь. Мягкий, рассыпчатый хрусталь бело-серебристого цвета устал землю: словно покрывало из сказки, не имеющее конца. На крышах раскинуты широкие хрустальные ожерелья – длинные конусы на тонких ветвях, а на деревьях серебряные ниточки, тонкие, но так умудрённо раскинутые, что кажется: дерево одето в недошитое платье, требующее нескольких стежков до завершения. Зато уже наши-то всевозможные украшения: стежки ниток, кусочки хрустала и веточки, погружённые в лёд как в январь. И всё так спокойно и тихо. Удивительно тихо. Весна. Там же, где, казалось, только вчера были заснеженные дали, теперь пейзаж совсем иной: ровный, коротенький ковёр свежей, изумрудно-зелёной травки с вкраплениями жёлтеньких и белень-

# КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР. БЕЗ СИГАРЕТ!

ких пятен. Это первые подснежники выглянули из-под земли погреться в лучах ласкового весеннего солнышка. Деревья стоят с набухшими почками, готовые вот-вот выпустить свои первые листочки. Уже резвятся в вольном ветре бабочки, копошатся в земле жучки, на разные голоса поют птицы. Звонкие ручейки вливаются в полноводные реки. Жизнь хороша! Лето. Ярко-оранжевый шар в небе печёт всё жарче. Лёгкий ветерок среди звенящего от зноя воздуха, блаженство от отдыха в тени деревьев, прохладный сок... Разнотравье полевых цветов, пестреющих в зелёной траве, радует глаз. Деревья не потеряли своей прелести, они отцвели, но на смену цветам пришла новая жизнь: наливаются соками плоды. Все суетятся, у всех свои дела – лето пролетит быс-

тро и надо всё успеть. Осень. Тепла становится всё меньше, букашки попрятались в землю. Все запасы уже сделаны и есть время оглянуться по сторонам. Какая красота вокруг! Золотыми становятся травы, деревья оделись в багряно-красные с золотистым отливом платья. В воздухе летают серебряные нити паутины. Но прохождет миг, и уже деревья устлали землю широким ковром из листьев. Звери утеплили норы и теперь меняют летние шубки на зимние: более пушистые и светлые, чтоб стать незаметными на белом снегу. Мир готовится погрузиться в долгую зимнюю спячку. Красавица Осень никого не оставит равнодушным. Но если посмотреть вокруг, то всё же равнодушные к красоте земли найдутся. Во все времена года можно увидеть ЕГО,

человека, который курит. Мужчину или женщину, неважно. ОН стоит с сигаретой в зубах, сутулый и нелюдимый, убивая выдыхаемым дымом всё живое вокруг, убивая себя. Каждая затяжка приближает ЕГО к концу жизни. А ведь когда-то он тоже любовался этим прекрасным миром! Дым от сигарет окружает ЕГО стойким тошнотворным запахом никотиновых смол, впитывается в одежду и волосы; жёлтый зубной налёт «украшает» ЕГО улыбку, ОН дышит на вас затхлостью старой пепельницы. С каждой затяжкой ОН перестаёт ощущать запахи природы, вкус пищи... Курение закупоривает ЕГО артерии и может вызвать сердечные приступы и инсульт. Курение вызывает рак полости рта, приводит к развитию трёх смертельных заболеваний: раку

лёгких, эмфиземе, коронарной болезни. Курящие умирают от пневмонии и язвы желудка в десять раз чаще, чем некурящие. Табачный дым содержит сорок три вызывающих рак вещества. В нём присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте. ЕМУ ужасно повезёт, если ОН умрёт внезапно от сердечного приступа, а не в страшных муках от рака лёгких. Но у НЕГО есть и другой выход: бросить курить! Бросить, чтобы не развить рак лёгких, заболевания сердца и другие заболевания. Бросить, чтобы не выживаться из дыхания. Бросить, чтобы не пахнуть, как грязная пепельница. Бросить, чтобы кожа стала выглядеть здоровой, как раньше. Бросить, чтобы зубы побелели вновь. Бросить, чтобы не провоциро-

вать преждевременное старение. Бросить, чтобы одежда и волосы не пахли сигаретами. Бросить, чтобы ушёл постоянный кашель. Бросить, чтобы прожить дольше. Бросить, чтобы полностью контролировать свою жизнь... Так много причин, чтобы бросить курить. Бросить курить никогда не поздно. После того, как ОН бросит курить, ЕГО жизнь и здоровье изменятся в лучшую сторону. Как только ОН выкурит последнюю сигарету, ЕГО тело начнёт исцеляться и заживать раны, нанесённые курением. «Отвыкнуть от курения хоть и трудно, но всё же можно. Стоит только решиться» (Б. Сигал). И вновь для НЕГО вернутся все краски жизни. Я в это верю! Алёна ОРЕШКИНА, ученица 8 «Б» класса школы № 89 г. Саратова

## ТРЕЗВЫЙ САРАТОВ!

Мы не курим,  
Мы не пьём!  
Мы здоровыми растём!

Ты не пей и не кури!  
И здоровым ты расти!

Если будешь ты курить –  
Будет сердце слабо.  
И здоровье вмиг уйдёт!  
И дыхание слабо.

Я с грустью стала замечать,  
Что алкоголь и сигареты  
Подросткам стали заменять  
Журналы, книги и газеты.

Подросток не осознаёт,  
Что если с алкоголем дружен,  
То он с годами всё пропьёт  
И будет никому не нужен.

Мой сверстник, ты за ум возмись!  
Забудь про пиво, сигареты,  
В спорт с головою окунись,  
Читай журналы и газеты.

Тебе уже пора понять:  
Чтоб в жизни многого добиться,  
Не надо даже начинать  
Пить алкоголь и материться.

Чтоб стать успешным, надо всем  
Учиться много и прилежно,  
И станет мир совсем иным,  
И будет горизонт безбрежным.

У всех подростков выбор есть:  
Любовью материнской наслаждаться

Вы не пейте!  
Не курите!  
Вы здоровыми растите!

Сердце плачет лишь тогда,  
Когда ты куришь,  
И тогда лёгкие рыдают!  
И сердце умирает!  
Ангелина АЛИЕВА,  
10 лет, воспитанница  
ГБУ СО «Социально-реабилитационный центр «Возвращение», Ленинский филиал



Плакаты Андрея Проценко, ученика 10 «А» класса школы № 4 г. Энгельса.

Иль боль ей причинять и душу рвать.  
Друзья! Давайте же определяться!  
Ведь только вместе сможем мы искоренить привычки злые.  
И будем доброту дарить всем-всем, пока мы молодые!

Анастасия МИТИНА, ученица 10 «Г» лицея № 2 г. Саратова

## О ВРЕДЕ СИГАРЕТ

На погосте ветер воет  
И луны печальный свет.  
А в могиле спит покойник –  
Жертва едких сигарет.

Сигарета, сигарета –  
Низко стелется дымок,  
Среди тех, кто убивает, –  
Далеко не одинок.

Люди гибнут в катастрофах.  
Здесь судьбу не проведёшь.  
А куренье – добровольный  
Наркотический порок.

Что такое сигарета?  
Ядовитая смола.  
Урожай свой собирает  
Сигарета, как война!

И инфаркты, и инсульты  
Сигареты нам несут.  
И тогда ни власть, ни деньги  
Вас, ребята, не спасут!

Тихой смертью называют  
Сигареты неспроста:  
Тех, кто рядом дым вдыхает,  
Та же участь ждёт сполна!

Что там с нами происходит?  
Нам на это наплевать.  
Ведь у нас одна забота:  
Главное – нам кайф поймать.

Что ж, кури, пока живётся:  
Скоро смерть к тебе придёт.

Никого не пожалеешь  
И с собою заберёт!

Что же с нами происходит?  
Надо жизнью дорожить!  
Ведь здоровье – это важно!  
Может каждый сохранить!

Удовольствий в жизни много.  
Надо правильно прожить,  
Всё прекрасное, земное,  
Всё должные мы оценить.  
Ольга КУРПАЧ,  
ученица 7 «Б» класса  
школы № 89 г. Саратова



Плакаты Владислава Кузнецова, студента 1-го курса Поволжского института управления.