

*Книга-оберег  
для «культурно и умеренно пьющих»*

## **О «КУЛЬТУРЕ» ПИТИЯ**

*Сборник народной мудрости и знаний  
о пьянстве и трезвости*

**Преодо мною рассеялся мрак,  
Стало легче и радостней жить.**

**Раньше выпить я был не дурак,  
А теперь не дурак, чтобы пить!**



Нижний Новгород  
2019

УДК 82:398  
ББК 82.3(2=411.2)-6  
О-11

**О «КУЛЬТУРЕ» ПИТИЯ:** сборник народной мудрости и знаний о пьянстве и трезвости / сост. А.А. Макарычев, отв. секретарь научно-экспертного Совета музея трезвости. – Н. Новгород: Гладкова О.В., 2019. – 141 с.  
ISBN 978-5-93530-508-6

Сборник народной мудрости (фольклора): пословицы, поговорки, прибаутки, присловия, изречения, меткие выражения, высказывания, фразы, афоризмы, гиперболы, цитаты, стихи, поэма «Трезво жили на Руси», анекдоты, девизы, лозунги, речёвки, слоганы, кричалки, рифмовки, частушки, песни, посвящённые теме трезвости, ЗОЖ и самой жизни. Добавлен краткий словарь собриолога, алкогольные мифы, история спаивания Руси, разделы за чистоту речи (без мата), за чистоту родной земли.

Материал для книги взят из открытых источников: словарей пословиц и поговорок, трудов академиков Ф.Г. Углова, Г.А. Шичко, А.Н. Маюрова, лекций В.Г. Жданова, трезвеннических изданий и газет («Соратник», «Трезвение», «Родник трезвости», «Подспорье»), трудов международной академии трезвости (МАТр), из присланных работ трезвенников, из интернет-ресурсов организаций СБНТ, Общее Дело, Оптималист, МАТр и других, из живой среды трезвенного движения, в том числе Русских пробежек за ЗОЖ в Нижнем Новгороде.

zhivi.trezvo@ya.ru  
тел. 8-9877584660.  
Макарычев Александр Анатольевич.

© Макарычев А.А., составление,  
предисловие, 2019  
ISBN 978-5-93530-508-6 © Оформление. ИП Гладкова О.В., 2019

**Благодарю**  
*моего ангела-хранителя*  
**Ольгу Петровну Журавлёву**  
*и учёных-просветителей*  
**Владимира Георгиевича Жданова,**  
**Александра Николаевича Маюрова**  
*за приобретённые знания в области*  
**СОБРИОЛОГИИ — НАУКИ О ТРЕЗВОСТИ.**

**ОСНОВНОЙ ЗАКОН СОБРИОЛОГИИ:**  
Массовое **«культурное», «умеренное» питье** — источник пьянства и алкоголизма. Количество алкоголиков прямо пропорционально количеству **«культуропитеков»**.

### **НА КОГО РАСЧИТАНА ТЕОРИЯ “КУЛЬТУРНОГО”, “УМЕРЕННОГО” ПИТИЯ?**



**ТОЛЬКО НА ТЕХ, КТО ЕЩЁ НЕ ПЬЁТ.  
НА НАШИХ С ВАМИ ДЕТЕЙ!**

## ЧТО ОТВЕЧАТЬ, КОГДА ВАМ ПРЕДЛАГАЮТ ВЫПИТЬ, ЗАКУРИТЬ?

Вы найдёте в этой книге, в пословицах и поговорках, в цитатах и афоризмах, в мудрости прошлого и настоящего.

*Главную истину в жизни пойми:  
Трезвым родился – трезвым живи*



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Это книга – оберег для всех, желающих трезвой жизни. Она будет особенно полезна для «культуропитейщиков», тех, кто «культурно» и «умеренно» травится этанолом. Такие «Культуропитейки» – главные враги отрезвления общества, хотя они об этом не догадываются, потому что любят потреблять из красивых фужеров разбавленный, подслащенный, подкрашенный, очищенный этанол. Вирус «красивого питания» проникает в подсознание детей и будет разрушать их жизнь в той или иной степени.

Надеюсь, что кто-то пересмотрит свои «питейные» убеждения, прочитав эту книгу.

### ТРЕЗВОСТЬ ВСЕГДА БЫЛА РУССКОЙ ТРАДИЦИЕЙ

Крестьяне поднимали восстания против властей, которые вынуждали их пить, дабы наполнять казну пьяными деньгами. Известен кабацкий бунт 1648 года, трезвый бунт 1858–1860 гг., а также трезвенное движение в XIX–XX веках. Это удивительно, но последний русский царь, Николай Александрович Романов и свергнувший его ре-



волюционер Владимир Ильич Ульянов (Ленин) всерьёз позаботились о трезвости народа: Сухой закон, принятый Николаем II, продлился и после революции, 11 лет (1914–1925 гг.).

Отнимание трезвости у человека делает его глупым и безвольным, превращая в раба. Этому служат «алкогольные мифы», в которых раб оправдывает выпивку.

## НЕКОТОРЫЕ АЛКОГОЛЬНЫЕ МИФЫ:

**Правда, которую скрывают  
и ~~ложь~~, которую внушают**

**1. ~~«Культура питания». Пить нужно «культурно и в меру». Главное — не злоупотреблять. В малых дозах алкоголь безвреден и даже полезен.~~**

Людей ставят перед ложным выбором: либо пить «культурно, в меру», либо быть вонючим алкашом. Про правильный выбор – трезвую жизнь алкомафия\* молчит. Ничего личного, это просто бизнес.

Не может быть культурным процесс оглуления. Любая доза яда является злоупотреблением. 1 грамм этанола убивает 200 нервных клеток. Этанол вызывает эйфорию, которую мозг ищет повторить, – возникает наркотическая зависимость.

**2. ~~Алкоголь — пищевой продукт.~~**

Алкоголь – это наркотик, яд (ГОСТ18300-72). Большая советская энциклопедия.

**3. ~~Качественный, дорогой алкоголь безвреден.~~**

Чистый этанол является ядом. (ГОСТ18300-72).

**4. ~~Шампанское и вино можно даже детям.~~**

У детей быстро возникает зависимость к яду.

~~5. Врачи советуют пить красное вино, коньяк.~~

Настоящий врач не посоветует принимать яд.

~~6. Спиртное веселит, снимает стресс, усталость, поднимает настроение.~~

Этанол вначале поднимает настроение, затем наступает похмелье и ещё больший стресс.

~~7. Шампанское на новый год — это традиция.~~

Шампанское на НГ появилось с фильмом «Карнавальная ночь» в 1956г, а далее на телевидении в программе «Голубой огонёк».

~~8. Выпить на праздник — вековая традиция.~~

До XX века Русь жила трезво, мы были одной из самых трезвых стран Европы (статистика 1905г.) Статистика показывает пик рождения дебильных и неполноценных детей, зачатых в праздники.

~~9. Как же можно не выпить на свадьбе?~~

На Руси была мудрая традиция, запрещавшая жениху и невесте пить вино. Потребление зелья на свадьбе преступно по отношению к будущим детям.

~~10. Пить или не пить — это моё личное дело.~~

От пьяного родителя до пьяного водителя – страдают дети, семья и все остальные, это не может быть только его личным делом.

~~11. Алкоголь помогает при простуде.~~

Учёные доказали, что этанол никакого влияния на вирусы гриппа и на другие вирусы не оказывает, не может служить лечебным средством. Наоборот, ослабляя организм, алкоголь способствует частым заболеваниям и тяжёлому лечению инфекционных болезней.

## **12. ~~Этанол вырабатывается организмом.~~**

Алкоголь может образоваться в кишечнике в процессе брожения пищи, он тут же всасывается в кровь. Печень нейтрализует этанол, вырабатывая вещество алкогольдегидрогеназу.

## **13. ~~Другие страны нуют и процветают.~~**

2/3 населения земли живут трезво. Пьющие страны вымирают из-за алкоголя. Пьющих белых людей на земле осталось 8% (100 лет назад их было 26%)

Добавьте свой миф....

*«Причины самоотравления народа лежит в ложном убеждении, что умеренное питье безопасно, и что это его личное дело. Что надо «научиться» пить, как все, «культурно», «в меру». Такие убеждения – это искажение сознания, психологическое расстройство».*

*Г.А. Шичко*

## **ТРЕЗВЕННИЧЕСКИЕ САЙТЫ**

Союз борьбы за народную трезвость, [www.sbnt.ru](http://www.sbnt.ru)

ООО «Оптимальист», [www.optimalist-30.com](http://www.optimalist-30.com)

Международная академия трезвости, [www.intacso.ru](http://www.intacso.ru)

Счастливый и здоровый образ жизни, [www.sizozh.ru](http://www.sizozh.ru)

Данные об алкоголе, справка, [alcddata.narod.ru](http://alcddata.narod.ru)

ОО «Общее дело», [общее-дело.рф](http://общее-дело.рф)

Союз трезвых, [rusober.ru](http://rusober.ru)

Информационный сайт Ф.Г. Углов, [uglov.tvereza.info](http://uglov.tvereza.info)



## ЗАЧЕМ ЖИТЬ ТРЕЗВО?

1. Чтобы не потерять радость трезвой жизни.
2. Чтобы достичь своих целей.
3. Чтобы быть хорошим примером детям.
4. Чтобы уменьшить риски своей жизни.
5. ....предложите

У МЕНЯ БУДУТ  
ЗДОРОВЫЕ  
ДЕТИ



Я НЕ КУРЮ  
И НЕ ПЬЮ

## ПОЧЕМУ ЖИВУТ ТРЕЗВО?

1. Это доставляет радость.
2. Это помогает достичь своих целей.
3. Это хороший пример детям.
4. Это позволяет контролировать свою жизнь.
5. ....продолжите



## ТАК НА КОГО РАССЧИТАНА ТЕОРИЯ КУЛЬТУРНОГО, УМЕРЕННОГО ПИТИЯ?

ТОЛЬКО НА ТЕХ, КТО ЕЩЁ НЕ ПЬЁТ



*«Люди появляются на свет естественными трезвенниками и остаются ими до тех пор, пока не обретут ложные и недостоверные сведения по алкогольной проблеме или пока не познакомятся с алкогольными изделиями».*

*Г.А. Шичко, советский физиолог*

## КАК МЕНЯЛИСЬ ГОСТЫ НА АЛКОГОЛЬ

**1972 год, ГОСТ18300-72:** Этиловый спирт – легко-воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы.

**1982 год, ГОСТ 5964-82:** Этиловый спирт – легко-воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам.

**1993 год, (ГОСТ 5964-93):** Этиловый спирт – легко-воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом.

*ГОСТ 1993 года был принят во время правления президента Бориса Ельцина (1991–1999), алкогольного наркомана, разрушителя СССР.*

## **КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ**

(науки об отрезвлении общества)

**Алкоголь (этанол)** – нейротропный и протоплазматический наркотический яд, вызывающий свертываемость крови (слипание эритроцитов) и разрушающий капилляры и клетки, в первую очередь мозга. Механизм опьянения – гипоксия мозга. Разрушение мозга происходит постоянно и накапливается. Даже для очень умеренно пьющих людей сморщивание мозга на несколько процентов наблюдается в 85% случае уже через 2 года потребления. Как всякий наркотик, вызывает привыкание и необходимость применения возрастающих доз. **Не является пищевым продуктом.** В отличие от других наркотиков, которые можно получить лишь по рецепту врача, алкогольные наркотики легко доступны. (Популярная медицинская энциклопедия. – М., 1964г.). См. ещё **Этанол.**

**Алкогольные изделия** – изделия, содержащие этанол – это огромный список от пива и вина до водки и коньяка. **Не являются пищевыми продуктами.** Для приглушения запаха, улучшения вкуса и цвета добавляются ароматизаторы, улучшители, красители.

**Алкомафия** – алкогольный капитал, сросшийся с представителями государства. **Нас исподволь принуждают к питию алкоголя, уговаривая по телевизору и в**

*СМИ, что все пьют, значит, это правильно, допустимо, приятно, стильно. Особенно усердствуют в этом «звёзды эстрады» – бестолочи с сигаретой и стаканом. Алкотабачная мафия – те же паразиты. Покупая спиртное и табак, ты им позволяешь паразитировать на тебе. Более 90% компаний, производящих табак и алкоголь – зарубежные.*

**Алкоголик** – проалкогольно (питейно) запрограммированный человек, имеющий привычку к регулярному употреблению спиртного, испытывающий потребность в нём и поглощающий его.

*Г.А. Шичко*

**Алкоголизм** – алкогольная наркомания, психологическое расстройство, основными признаками которого являются: питейная запрограммированность, привычка к употреблению спиртного, потребность в нём и поглощение его.

*Г.А. Шичко*

**Алкогольный «напиток»** – неверное название изделия, которое содержит наркотический яд – этанол. Напиток может только питать, быть полезным (корень «пит»). В нетрезвом обществе прижилось это неверное название. При отравлении этанолом (в виде вина, пива водки и др.) сначала возникает возбуждение (эйфория), а потом депрессия. Чтобы уменьшить депрессию, человек жаждет большей дозы, это и приводит потом к зависимости. Организм нейтрализует ядовитый этанол, печень выделяет вещество – алкогольдегидрогеназу.

**Брага** – алкогольное зелье, получаемое путём брожения продуктов, содержащих сахар, смешанных с во-

дой, крепостью 3-14%. Содержит много ядовитых веществ, как результата брожения.

**Вино.** В Библии слово «вино» употребляется в разных смыслах: и как свежавыжатый виноградный сок, и как виноградная гроздь, и как перебродивший сок. В древности хорошим вином называли не то, которое валит с ног, а, напротив, свежедавленный сок. Закисший сок пили в последнюю очередь, когда не оставалось простого виноградного сока. Христос сотворил чудо, превратив воду в «доброе вино», то есть в свежий сок. Крепкий алкогольный напиток из винограда носил название *сикера*.

**Водка** – это древнеславянский напиток, травяной настой. В родниковую воду добавляли определённые травы и настаивали на солнце – водица с травами, малая вода, водка. **Исказили смысл напитка** впервые итальянские купцы, которые завезли в Россию водку в конце 14 века.

**Интосиканты** – яды, которые у человека могут вызвать зависимость (табак, алкоголь и другие).

**Культурно, умеренно пьющие (культуропитеки (неологизм, принятый среди трезвенников)** – социально опасная категория пьющих, несёт в себе ложные убеждения в безопасности малых доз, заражая этим убеждением, как вирусом, новые поколения. Проалкогольное убеждение передаётся детям, которых потом трудно переубедить в обратном. Известно, что сегодня дети – завтра народ, который опять будет себя отравлять.

**Пиво** – безалкогольный напиток, настой из зёрен. Такая вода очищает организм и прибавляет силы. «Питная, питьевая вода», сокращённо «пиво». В данный момент прижилось понятие пива, как алкогольного зелья.

**Пиво и водка** – это настои, ими наши предки питали себя в зимнее и летнее солнцестояние, весеннее и осен-

нее равноденствие. Напитки очищали организм, насыщали витаминами и микроэлементами, облегчали переход в новый природный цикл.

**Пить** – питать себя жидкостью, корень «пит», по отношению к алкоголю употребляется неверно, так как алкоголь ядовит (см. выше). Отравлению алкоголем соответствуют понятия **наркоманить, самоотравляться, губить себя.**

**Политика** – это любое действие, которое затрагивает интересы тысяч людей.

*В.Г. Жданов*

**Потребители алкоголя** утрачивают жизненную энергию, необходимую для борьбы за выживание в нашем обществе. От отравления у них постоянно падает уровень нейромедиаторов в мозге и нервных тканях, обеспечивающих силу и проведение нервных импульсов. И падают умственные способности (память, внимание), искажается мышление. Идёт внешняя торговая экспансия спиртовых транснациональных корпораций, особенно пивных и их внутренняя борьба.

*Академик Ф.Г. Углов*

**Пьяница** – проалкогольно (питейно) запрограммированный человек, имеющий привычку к регулярному употреблению спиртного и поглощающий его (но не имеющий потребности в алкоголе. Т.н. «культурно», «умеренно пьющие», на самом деле являются пьяницами.

*Г.А. Шичко*

**Пьянство** – систематическое употребление спиртных «напитков» вследствие сформировавшейся привычки, без потребности в нём.

*Г.А. Шичко*

**Пьянством** в царской России считалось любое употребление алкогольного зелья.

**Рвота** – рефлекторная защита организма от отравления этанолом.

**Самогон (сивуха)** – крепкое спиртовое ядовитое зелье, изготавливаемое из браги путем перегонки. Содержит большое количество сивушных масел, чем вызывает сильное отравление и повреждение мозга.

**Сигарета** – вид курительного изделия, табак, обёрнутый бумагой. Табак содержит никотин, ядовитый алкалоид, вызывающий отравление, смертельная доза 30-60 мг.

**Собриология** (от лат. sobrietas – трезвость) – наука о путях достижения трезвости, в том числе в молодёжной среде. «Культурное» и «умеренное» питье алкоголя (культурное пьянство) несовместимо с трезвостью.

Вероятность рождения больного ребенка:

1% - Норма (Трезвость)

9-15 % - «Культурное питание»  
(в меру)

60-70% - Частое употребление  
спиртосодержащих напитков.  
(раз в неделю)



Этиловый спирт поражает яйцеклетки.  
Каждый глоток оставляет след.

### **Социальные группы «отравленников»**

По отношению к алкоголю люди делятся на три социальные группы:

**I** социальная группа – люди, имеющие алкогольную зависимость, наркологические больные. Это около 1,7% - 2% населения страны.

**II** социальная группа – люди, живущие трезво. В 2009 г. опрошено 1600 человек в 140 населенных пунктах в 42 областях, краях и республиках России. По данным ВЦИОМ, эта категория населения составляет 24%.

**III** социальная группа – люди, имеющие положительное отношение к алкоголю, употребляющие его, но пока не имеющие от него зависимости. Это 70-75% населения страны.

Именно III группа определяет алкогольную ситуацию в обществе. Для того чтобы изменилось алкогольное



убеждение в обществе, основные усилия должны быть направлены на молодёжь и III группу.

**Сухой закон** – закон утверждения и сохранения трезвости в обществе.

**Трезвость** – непрерывное воздержание от приёма алкоголя и других психоактивных веществ.

**ВОЗ**

*(Всемирная организация здравоохранения)*

**Трезвость** – естественное творческое состояние человека, семьи, общества, свободное от запрограммированности и самоотравления интоксикантами (табаком, алкоголем, другими ядами).

**Трезвость** – преимущество, которое сохраняет ясность мысли, способности, здоровье, сберегает генофонд семьи, рода и народа. Будущее за трезвыми людьми.

**Трезвость** – нормальная, не отравляемая «алкогольными ядами» жизнь отдельного человека, группы людей, общества или народа.

*Г.А. Шичко*

**Трезвость** – христианская умеренность в употреблении пищи и питья, равно как особенная, непрестанная бдительность над собою в охранении души и тела от всяких нечистых, греховных мыслей, пожеланий и дел.

*Библейская энциклопедия арх. Никифора*

**Трезвость** – здравая рассудительность, свобода от иллюзий и самообмана, возвращение к здравому пониманию окружающего.

*Словарь В.И. Даля*

**Трезвый** – не пьяный, не хмельной, вообще воздержный в напитках, не пьющий и не упивающийся.

*Словарь В.И. Даля*

**Трезвое застолье** – исконно русская традиция.

**Трезвенник** – человек, соблюдающий абсолютную трезвость, совершенно не употребляющий спиртных напитков.

*Толковый словарь Д.Н. Ушакова*

**Трезвенник** – человек, не имеющий питейной запрограммированности и совершенно не употребляющий спиртное. Сознательный трезвенник хорошо знает алкогольную проблему и на основе этого осмысленно избрал трезвую жизнь.

**Трезвенники** – умная, трудоспособная, ответственная часть населения. Известные трезвенники: Пифагор, Сократ, Плиний, Аристотель, Гиппократ, Сенека, Иисус Христос, Иоанн Креститель, пророк Мохаммед, Будда Гаутама, Конфуций, писатели Л. Толстой, Ф. Достоевский, К. Чуковский, полководец В.И. Чапаев, академики И.П. Павлов и В. Бехтерев, Ф.Г. Углов, режиссёр К.С. Станиславский, художник И. К. Айвазовский, учёные К.Э. Циолковский, Л. Ландау, первый космонавт Юрий Гагарин, актёры Г. Визин, Савелий Крамаров, Дм. Харатьян, Брюс Ли, лидер Ливии М. Каддафи, мэр Ю. Лужков, боксёр А. Емельяненко, футболисты Диего Марадо-

на, Криштиану Роналду, музыканты Ринго Старр, Р. Паулс, президент США Дональд Трамп...

**Трезвенное просвещение** – организованный процесс распространения знаний о трезвости.

**Умеренное, (культурное) питье** – смотри **Культурно, умеренно пьющие.**

**Употребление алкоголя** – наркомания, самоотравление, оглупление, одурманивание себя.

**Хмельными напитками** считались закисшие, забродившие мёд и пиво с содержанием алкоголя до 3-4%.

**Этанол (алкоголь)** – этиловый спирт, винный спирт или алкогóль – одноатомный спирт с формулой  $C_2H_5OH$ , нейротропный, протоплазматический яд, легковоспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы. Смертельная доза от 4 до 12 г на кг веса тела.

**Свойства этанола:**

**Токсическое свойство** – отравление организма продуктами распада алкоголя.

**Наркотическое свойства** – алкоголь включается в обмен веществ организма, что ведет к *алкогольной наркотической зависимости.*

**Мутагенное свойство** – нарушение генетического кода, состояния ДНК.

По проведенным исследованиям через час после приема 100 граммов алкоголя у мужчины меняется *30% генетической структуры ДНК* и после пьяной свадьбы может появиться ребенок – мутант. Зачатие здорового ребенка возможно только при трезвой жизни родителей в течении 2 – 3 лет, как минимум.

**\*Пояснения к словам,  
помеченным звёздочкой в книге**

**Аквавита** – с латинского «вода жизни», алкогольное зелье, впервые привезённое в Россию итальянцами.

**Братина** – шаровидный сосуд для напитков.

**Бухло, бухалово** – общее название любого алкозелья, *бухать* – потреблять алкогольное зелье.

**Горещап** – несчастье, беда, горе.

**Дюже** – очень сильно, чрезмерно.

**Кабацкий бунт** – в 1648 г. в Российской империи вспыхнул «кабацкий бунт», в котором участвовало более 500 человек, 200 из которых принадлежали к православному духовенству. Бунт начался из-за неспособности городской бедноты платить по кабацким долгам. Восстание народа против пьянства было жестоко подавлено.

**Кружало** – кружечный двор, заменивший кабаки, где алкоголь продавали только на вынос в посуде.

**Лжица** – ложечка с крестом на рукояти, используется для причастия хлебом и вином в византийском обряде.

**Мёд** – древнеславянский общеукрепляющий напиток из мёда, готовился несколько лет.

**Медовуха** – бражка с добавлением мёда.

**Оскомина** – вяжущее ощущение во рту.

**Хмелина** – состояние опьянения.

**Хомут** – в переносном смысле налог.

**Покланяться** – приносить раскаяние в церкви.

**Приговор** – постановление, решение сельского схода.

**Сурица (или Сурья)** – древний славянский энергетический напиток (питный мёд). Готовят из мёда и трав, осушивают под лучами Ярилы-Солнца.

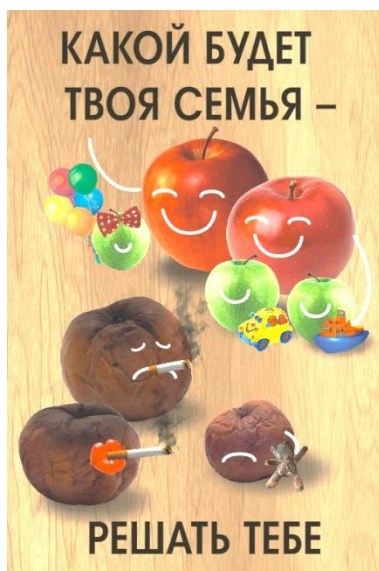
**Чарка** – русская единица измерения объёма жидкости, 1 чарка = 1/100 ведра = 0,12299 литра.

**Читый** – трезвый, непьющий.



## **Женские яйцеклетки не обновляются!**

Каждый выпитый грамм алкоголя повреждает часть яйцеклеток, уменьшая вероятность рождения **здоровых детей!**



## ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ АНТИАЛКОГОЛЬНЫЕ

**Алкоголь – яд, береги ребят! (совр.)**

Алкоголь и социализм несовместимы. (СССР)

Алкоголизм и травматизм – близнецы братья. (СССР)

Алкоголь пить – себя хоронить. (СССР)

**Алкоголь не помогает найти ответ,  
он помогает забыть вопрос. (совр.)**

Ахнула Ульяна, увидела мужа пьяна. (укр.)

Белая водка краснит нос, да чернит репутацию.

Больше людей захлебнулось вином, чем водой.

Бочка вина ядом полна.

«Будь здоров», «будь здоров» – да и с лавки долой.  
(белор.)

**Бутылка на стол – и дела под стол.**

Бутылочки да рюмочки доведут до сумочки.

**Бухать – не пахать (совр).**

**Бухая баба себе не хозяйка.**

**Бухая баба – свиньям прибава.**

Была у казака умная думка, да помешала рюмка.  
(казачья)

Была у казака смелость и отвага,  
да сгубила пьяная брага. (казачья)

Было ремесло, да былём поросло.

**Был Иван, а стал Болван, а всё винцо виновато.**

Было ремесло, да хмелем поросло.

Без вина – одно горе, с вином – старое горе, да новых три.

**В вине истина не раз тонула. (Плиний).**

В вине тонет больше людей, чем в море.

В воскресенье веселье – в понедельник похмелье.

В воскресенье братина, в понедельник хмелина\*, во вторник похмелье, в среду на оскомину\*, в четверг горещап\*, в пятницу поклоняться, в субботу не работа.

В луже водки и богатыри тонут.

В похмелье нет веселья.

В работе руки дрожат, а чарку хорошо держат.

В стакане тонет больше людей, чем в море.

Весело веселье – тяжело похмелье.

**Вечером пьяница – утром лентяй (укр.)**

Вино в дураки выводит.

Вино в бутылке рыбой молчит,

а в человеке медведем рычит.

Вино в человеке – ум в кувшине (нем.)

Вино и мудреца сведёт с ума (лат.)

**Вино выпивать – добру не бывать.**

Вино губит мастерство.

Вино не красит, а ум гасит.

Вино сперва веселит, а там без ума творит.

Вино веселит, да от вина же и голова болит.

Вино вину творит.

Вино входит в сердце, словно тигр в лес. (вьетн.)

**Вино входит – ум выходит.**

Вино вошло, разум вышел. (англ.)

Вино внутрь, правда наружу.

(англ.)

Вино входит – тайна уходит.

Вино дело не ино.

Вино любишь – жизнь свою губишь.

Вино опустит на дно. (арм.)

Вино отнимает разум и добро. (грузин.)



Вино полюбил – все позабыл.  
Вино приходит – стыд уходит.  
Вино полюбил – семью разорил.  
Вино с разумом не ладит.  
Вино работе не товарищ.  
Вино ремеслу не товарищ.  
Вино уму не товарищ.  
Вином горе не зальёшь, а новое наживёшь.  
Вином жажды не запьёшь, разве больше наживёшь.  
Винцо да игра не доведут до добра.  
Вину вином не зальёшь, а совесть пропьёшь.  
Вешний путь не дорога, а пьяного речь – не беседа.  
**Вода питает, пиво убивает. (совр.)**  
Водка бойцу не к лицу.  
Водка и труд рядом не идут.  
Водки выпил на копейку, а дури выказал на рубль.  
Водку пил – ум утопил.  
Водка без огня разум сожжёт.  
Водка грудь смягчит и карман легчит.  
Водку пить – себя губить.  
Водку пить – с бесом дружить.  
Водка не лечит, водка калечит.  
Водка – всему доброму злодейка.  
Водка пьяного накажет.  
Водка – яд: береги ребят.  
Водка вину тетка.  
Водка – оружие врага, не пропей Россию. (совр.)  
Водка портит всё, кроме посуды.  
Водка распускает руки и развязывает язык.  
Водку пьёшь – пропадёшь. (морд.)  
В пьяном бес волен.  
Высока у хмеля голова, а ноги жиденские.



Выпивши пива, да тестя в рыло.

Выпил на грош, а на рубль дебош.

Выпьешь на копейку, а наговоришь на рубль.

Выпьешь вина, так поубавится ума.

**Выпьешь вина, потеряешь ума.**

Во хмелю да во сне человек в себе не волен.

Во хмелю, что хочешь намелю, а проснусь – отопрусь.

В юности пьяница, в старости нищий. (нем.)

Где больше пьют, там больше и болеют.

**Где вино, там и горяшко.**

Где кабачок, там мужичок.

Где много вина, там мало ума.

Где нет любви, там нет и веселья.

Где опьянение, там и преступление.

**Глупый умного, а пьяный трезвого не любит.**

Год не пьёт, два не пьёт, а как запьёт, так и все пропьёт.

Голодному на уме хлеб, а пьяному – хмель.

Голод да холод дорогу в кабак протоптали.

Горилка валит с ног и кладёт под порог (укр.)

Горько – в судьбе и жизни, если молодые пьют.

**Горя вином не зальёшь, а радость пропьёшь.**

Даже сумасшедший отступает, завидев пьяного. (греч.)

Дали вина, так и стал без ума.

Два кабака на селе, а церковь на горе.

**Денег нету, водку пьём. (Лавэ нанэ, бравинто пьесо.)**

**(цыганск.)** Скажите это любой цыганке и она отстанет от вас.

День пируют, а неделю голова с похмелья болит.

Для чашников да бражников живёт много праздников.

Душа дороже ковша.

Допился до чертиков.

Добр детинка, да лиха хмелинка.

Дружба после бокала – стеклянная (лат.)  
Если не тратить деньги на табак и алкоголь,  
        то не нужно просить у кого-то взаймы (кит.)  
За чужое здравье выпиваешь – своё пропиваешь.  
За худую привычку и умного дураком обзывают.  
Заплатками трясёт, а пятак на водку несёт. (белор.)  
За упокойной трапезой ничего хмельного не подают.  
Знай толк, не давай пьяному в долг. (укр.)  
И в хорошем вине есть яд. (англ.)  
Из рабочей гущи выгоним пьющих (СССР).  
Иногда от рюмки водки до могилы путь короткий.  
И доброе вино делает голову злой. (нем.)  
И умные от вина голову теряют.  
**И худой квас лучше хорошей водки.**  
И пьян, и бит, и голова болит.  
Испей винца – позабудь отца!  
**Истина в вине не раз тонула.**  
К пьянице дружки липнут. (белор.)  
Кабак на охотника: кто хочет, завернет (забредёт),  
        а кто не хочет, мимо идет.  
Кабак – яма, стой прямо!  
Кабак да табак – старые соседи.  
Кабак – пропасть, там и пропасть.  
Кабак построили горе да беда.  
Каждый алкоголик обязательно  
        закусывает здоровьем своих близких.  
Как до чарки – скор, как до работы – хвор. (белор.)  
Как залает слепая собака, так запоёт пьяный человек.  
(бурят.)  
Как напьёмся, так и со всеми дерёмся,  
        а как проспимся, так и куря боимся.  
**Как пьян – сам себе «пан». Баба пьяна – вся чужа.**

Как пьян, так и капитан, а как проспится, свиньи боится.  
Как стелька пьян.

Карты хмель любят. Карты вино брата.

Клин клином выколотишь, а хмель хмелем не выбьешь.

Коза – не животное, пьяница – не человек. (укр.)

Когда появляется вино, удаляется мудрость.

Кому трезвость не мать, тому ЗОЖ не отец. (совр.)

**Кто водку пьёт, тот сам себя бьёт.**

Кто много пьёт вина, тот скоро сойдёт с ума.

Кто ищет в водке силы, тот ходит по краю могилы.

Кто пьёт хмельное, то творит дурное.

Кто пьёт, тот и горшки бьёт.

**Кто умён, а кто дурак: один за книгу – другой в кабак.**

Кто пьёт хмельное, тот говорит дурное.

Кто бражкой упивается, тот слезами умывается.

Кто чарку допивает, тот веку не доживает.

Кто вино любит, свое сердце губит.

Кто вино любит, тот сам себя губит.

**Кто пьяницу полюбит, тот век свой погубит.**

Кто пьян напьётся, тот свиньей обернётся.

Кто друг чарке, тот недруг тебе. (швед.)

Кто пьёт до дна, тот живёт без ума.

**Кто много пьёт, долго не живёт.**

Кто пьёт, тот и горшки бьёт.

**Кто культурно, в меру пьёт, тот культурный идиот.  
(совр.)**

**Крепкой должна быть семья, а не алкоголь. (совр.)**

Легки повадки, да тяжелы отвадки.

Литр водки снимает стресс с тебя и надевает его на окружающих. (совр.)

**Лучше хлеб с водою, чем вино с бедою.**

Лучше знаться с дураком, чем с кабаком.

**Лучше вода в радости, чем вино в печали.**

Лучше казаку водиться с дураком, чем с кабаком.  
(казачья)

Лучше прятничать (быть сластоежкой), чем бражничать.

Лыка не вяжет.

Меньше пить – дольше жить.

Муж пьёт – полдома горит, жена пьёт – весь дом горит.

Мужик напьётся – с барином дерётся; проспится – свиньи боится.

Много пить вина – заболит спина.

Много пить – добру не быть.

Молодёжь пьёт – Россия гибнет. (совр.)

Муж – за чарку, а жена – за палку.

**Мыслящий не пьёт, а пьяный не мыслит! (совр.)**

На пьяницу в семь сох не напашешься.

На грош выпил, на пятак дури своей прибавил.

На добро нет, а на вино везде дают.

На хлеб да на подати не станет,

а на кабак да на табак станет.

**Нам трезвость строить и жить помогает. (совр.)**

Напился, как сапожник.

**На радостях запьёшь, с горем об руку пойдёшь.**

Напьётся, так с царями дерётся, а проспится, так и курицы боится.

Не вино опьяняет человека, человек опьяняется сам.  
(кит.)

Не жаль вина, а жаль ума.

Не пей за здоровье своего упокоя. (совр.)

Не пей до дна, на дне дурак сидит. (казачья)

Не пил – не мог, а выпил – ни рук, ни ног. (белор.)

Нет такого молодца, кто бы обманул винца  
(чтоб хмель не брал).

**Нет молодца посильней винца.**

Нет больше истины, чем утопленной в вине. (совр.)

Над пьяным и оборотень потешается.

Не пьёт, а с добрыми людьми знается.

Ныне натошак, завтра натошак,

ан и корову со двора тащат.

Один глаз поперёк (т.е. пьян).

Озорника ищи в тюрьме, а пьяницу в кабаке.

**От рюмки водки до могилы путь короткий.**

От водки ноги, как колодки.

От «питья» нет житья.

От пьяного и дурак убегает. (болгар.)

Пей воду, вода не смутит ума.

**Пей да хвастай: хмель то и любит.**

Перед хмелем падко, во хмелю – сладко,

а после хмеля – гадко.

Первая чарка – шумиха, вторая – задериха,

а третья – неуступиха.

Пил (выпил) водку, да нажил чахотку.

Пила баба брагу – да скатилась к оврагу.

Пить до дна – не видать добра.

**Пить да гулять – добра не видать.**

**Пить – делу вредить.**

Пить – добру не быть.

Пить – дурную славу нажить.

Пить – себе вредить.

Пить перестанешь – человеком

станешь.

Пить хмельное, так и говорить такое.

Поздоровавшись с водкой, прощайся с умом.



**Попей, попей – увидишь чертей.**

**Потянешься за водкой – будет жизнь короткой.**

Потерял честь свою хмелем.

Похмелье погубило людей больше, чем меч (лат.)

Похорони алкоголь или он похоронит тебя.

При пире, при бражке – все дружки;

при горе – кручине – все ушли.

Пропойное рыло в конец разорило.

**Прощай разум, когда с водкой встретился.**

Пьём да посуду бьём; а кому не мило, того в рыло.

Пьёшь вино – идёшь на дно.

Пьют родители – страдают дети. (совр.)

Пьющий любит красное, а трезвый – ясное.

Пьян – храбрится, а проспится – свиньи боится.

Пьян, как лорд. (англ.)

**Пьяница в народе, что сорняк в огороде.**

Пьяница вину молится. (болгар.)

Пьяница мать – горе в семье.

Пьяница с рюмки начинается.

Пьяница умер – корчмарь разорился. (евр.)

**Пьяница проспится – к работе не годится.**

Пьяница с хулиганом дружен.

**Пьяница совесть пропивает и Бога забывает.**

Пьяница не сам идёт – его хмель ведёт.

Пьяница похож на бутылку виски: только шея и живот, но без головы. (африк.)

Пьянице брязь-брязь – будет бежать через грязь. (укр.)

Пьянице и в луже рай. (белор.)

Пьяные рожают пьяных (лат.)

Пьяный глуп, пропьёт и тулуп.

Пьяный отец – горе семьи.

Пьяный решето деньги мерит, а проспится – не на что и решето купить.

Пьяный, что бешеный.

Пьяный человек – живой мертвец.

**Пьяный беду находит, а трезвый беду обходит.**

Пьяный может сделать то, что трезвый никогда себе не позволит.

Пьяный скачет, а проспался – плачет.

Пьяный от водки вечером «как свинья», утром с похмелья «как козёл вонючий».

Пьяного грехи, да трезвого ответ.

Пьяного дело – трезвого ответ.

Пьяная голова всегда глупее трезвой.

**Пьяная баба – свиньям прибава.**

**Пьяная жена – чужая.**

Пьяная баба себе не хозяйка.

Пьяные и за репу дерутся.

Пьяное дело шатовато, а похмельное тошновато.

Пьяному гуляке недалеко и до драки.

Пьяному и под лавкой много места.

Пьяному море по колени, а лужа по уши.

Пьяному и поклон не в честь.

Пьянство – источник зла. (англ.)

Пьянство – спутник хулиганства.

**Пьянство делает сильного слабым,**

**умного – дураком. (франц.)**

По пьяной лавочке всё сойдёт.

Река с ручья начинается, а пьянство с рюмочки.

Работа денежку копит, а хмель денежку топит.

Сам пьян, а дети голодны. Сам шатун, а дети пошаточки.

Сам себя губит, кто пьянствовать любит.

Сколько мужья выпили водки, столько их жёны и дети  
пролили слёз.

Сладко вино, да горько похмелье.

Слезами умывается, кто бражкой упивается.

Смелым Бог владеет, пьяным черт качает.

Сначала берёшь бутылку,

затем бутылка берёт тебя. (норв.)

Сначала человек пьёт вино, потом вино пьёт человека.

(япон.)

Спорт – сила, спирт – могила. (совр.)

С вином поводишься – нагишом находишься.

С водкой дружить – здоровье прожить.

С первой рюмки овечка, со второй – лев,

а с третьей – свинья. (древнеевр.)

С пьяным под руку – хмельным назовут, а с глупым в  
речи – дураком почтут.

С пьянством водиться – в крапиву садиться.

С пьяным побранюсь, а с трезвым помирюсь.

С хмелем познаться – с честью расстаться.

Сто грамм – не стоп-кран,

дёрнешь – не остановишься. (совр.)

**Стаканчики да рюмочки доведут до сумочки.**

Стаканчики гранёные, а хата развалёная.

Счастлив тот, кто вина не пьёт.

Табачник к табаку, а пьяница к кабаку.

Только и отважки, что ковшик бражки.

**Тому не помочь, кто до вина охоч.**

Тому не дивись, что пьяные подрались.

Тот себе вредит, кто в рюмку глядит.

Трезво жить не запретишь.

**Трезвость – русская традиция. (совр.)**

**Третье поколение в пивной не бывает. (ирланд.)**



Трезвый беду обходит, а пьяный беду находит.

У пьяного ум слепой.

У пьяного слёзы дешёвы.

У нашего Куприяна все дети пьяны.

У него совесть ещё в прошлом году в бутылке задохлась.

У праздника не без бражника.

Где бражники, там и праздники.

У трезвого кулаки дерево рубят,

у пьяного и топор не берёт.

У пьяного семь клетей, а проспится – один плетень.

Угар хмельной ссорит мужа с женой.

Ум горы рушит, а хмель ум сокрушает.

Хватил винца – не стало молодца.

Хватанул вина – так и стал без ума.

Хватила баба бражки – да хватилась рубашки.

Хищному зверю да пьянице веры нет.

**Хлеб да квас – и хватит с нас.**

Хлеб на ноги ставит, а вино валит.

Хмель богатырей валит.

Хмель не плачет, что пьяницу бьют.

Хмель не вода – человеку беда. (укр.)

Хмель – щеголёк, водит без сапог.

Хмель шумит, а ум молчит.

**Хмелем честь потерять.**

Хмелек – щеголёк; сам ходит в рогожке,

а нас водит нагишом.

**Хмельной мудрец – глупец.**

Хмельной, что прямой: рот нараспашку, а язык на плечо.

Хмельной да сонный не свою думу думают.

Хмельной – не больной: проспится.

**Хорошим друзьям при встрече**

**и без вина должно быть весело.**

Хорошо ремесло (было), да хмелем поросло.

Чарка вина не прибавит ума,

другая да третья сводит с ума.

Частые пирушки изведут полушки (деньги).

Чай попил – орлом летаю, водку пью – свиньёй лежу.  
(совр.)

Чего трезвый не скажет, то пьяный развяжет.

Человек берёт первую рюмку, последующие сами берут человека. (нем.)

Человеку вредит алкоголь, как шерсти моль.

Человеку грош цена, коли выпил он вина.

**Чем больше пьёшь за здоровье,**

**тем скорее выпьешь за упокой.**

Что спинка притацит, то пьянка утацит.

Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке.

Что у читого\* на уме, то у пьяного на языке.

Экономьте деньги, живите трезво (совр.)

**Я не пью – выбираю семью (совр.)**



**ТРЕЗВОЕ ЗАСТОЛЬЕ - ИСКОННО РУССКАЯ ТРАДИЦИЯ**

## ЭТАПЫ СПАИВАНИЯ РУССКОГО НАРОДА

Распространение пьянства на Руси связано с политической господствующими классами. Было даже создано мнение, что пьянство является якобы старинной традицией русского народа. При этом ссылались на слова летописи: «Веселие на Руси – есть пити». Но это клевета на русскую нацию. Русский историк и этнограф, знаток обычаев и нравов народа профессор Н.И. Костомаров (1817-1885) полностью опроверг это мнение. Он доказал, что в Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники, несколько раз в год варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5-10 градусов. Чарка пускалась по кругу, из неё каждый отпивал несколько глотков. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом.

Но с 16-го столетия начался массовый завоз из-за границы водки и вина. При Иване IV и Борисе Годунове учреждаются «царевы кабаки», приносящие массу денег в казну. Тем не менее, уже тогда пытались ограничить потребление спиртных напитков. Так в 1652 году вышел указ «продавать водку по одной чарке человеку». Запрещалось выдавать вино «питухам» (т.е. пьющим), а также всем во время постов, по средам, пятницам и воскресеньям. Однако из-за финансовых соображений вскоре была внесена поправка: «чтобы великого государя казне учинить прибыль, питухов с кружечного двора не отгонять», чем фактически поддерживалось пьянство.

Активно русский народ стали спаивать в конце XVIII-начале XIX веков. Развитие капитализма повлекло за собой развитие пьянства. Литература того времени предо-

стерегает лишь против так называемого «злоупотребления» алкоголем, и только позднее выдающиеся писатели и публицисты осознают, что истина успеха в том, чтобы вовсе не употреблять спиртного. Господствующие классы России поощряли массовое употребление в народе алкоголя как средства отвлечения трудящихся от протеста и борьбы за человеческие условия труда и жизни и пополнения бюджета «пьяными» деньгами. С нарастанием потреблением алкоголя нарастало и сопротивление народа спаиванию.

## **ЭТАПЫ ТРЕЗВЕННИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ**

### **1-й этап трезвеннического движения.**

#### **Антиалкогольные бунты (1856–1860гг.)**

В марте 1859 года сразу три министра (финансов, внутренних дел и государственных имуществ) одновременно издали распоряжения о запрещении сельских приговоров в пользу трезвости и о недопущении их принятия впредь (раньше община имела право принять решение о закрытии питейного заведения). В мае 1859 народ разошёлся не на шутку и перешёл к массовому погрому питейных заведений. В считанные дни волнения охватили большинство поволжских и едва ли не все центральные губернии. В 1858–1859 гг. антиалкогольный бунт охватил 32 губернии (в которые вошла и Саратовская), более 2000 селений и деревень поднялись против насильственного спаивания нации. Люди крушили питейные заведения, пивоваренные и винные заводы, отказывались от дармовой водки. Люди требовали «закрыть кабаки и не соблазнять их». Антиалкогольный бунт охватил 15 губерний Среднего и Нижнего Поволжья,

Приуралья и Центра России. Всего же по России в тюрьму и на каторгу отправили 11 тысяч человек, 780 зачинщиков были преданы военному суду, зверски биты шпицрутенами и сосланы в Сибирь. Многие погибли от пуль: бунт усмиряли войска, получившие приказ стрелять в восставших. По всей стране шла расправа над теми, кто отважился протестовать против спаивания народа. Судьи свирепствовали: им велели не просто наказывать бунтовщиков, а покарать примерно, чтобы другим неподобно было стремиться «к трезвости без официального на то разрешения». В результате бунта, было разорено около 3000 владельцев кабаков. Трезвенное движение широко освещал Герцен в журнале «Колокол» и в приложении к нему «Под суд!». Об этом писал наш земляк Н.А. Добролюбов в статье «Народная воля. Распространение обществ трезвости».

Власть имущие понимали, что усмирить можно силой, а вот долго сидеть на штыках – неуютно. Требовалось закрепить успех. Как? Правительство решило: «Кто нам мешает, тот нам и поможет». Откупную систему продажи вина отменили, вместо неё ввели акциз. Теперь всякий желающий производить и продавать вино мог, заплатив налог в казну, наживаться на спаивании своих сограждан.

## **2-й этап трезвеннического движения (1885–1928 гг.)**

Начало 2-го этапа было положено в мае 1885 года в связи с предоставлением сельским обществам права закрывать в пределах своих территорий кабаки. В течение нескольких лет десятки тысяч обществ потребовали очистить их земли от питейных заведений. Русь быстро трезвела, но царизм быстро остановил этот бесподобный социальный процесс введением водочной монополии в

1894 году. Теперь частные кабаки сменились государственными, право местного запрета было резко ограничено, начался подъём пьянства, по статистике в 1905 году, в царской России пили 4 штофа спирта (1 штоф – 1,23 литра) на человека в год, то есть не более 5 литров. В Европе только в Норвегии пили меньше – 3 штофа в год! И всё равно, для России это было много! Стихийно стали зарождаться братства трезвости, возникло массовое трезвенническое движение, которое вылилось затем в добровольное принятие сухого закона во всех губерниях России. Первый Всероссийский съезд по борьбе с пьянством, заседавший в Петербурге в конце 1909 года, в числе других постановлений признал необходимым ввести обязательное преподавание начал трезвости в низшей и средней школе. В 1910 году в Нижнем Новгороде, на нижегородской ярмарке был торжественно открыт музей по борьбе с пьянством, который просуществовал 7 лет и имел большую популярность среди всех слоёв населения. В 1912 году в Москве состоялся Всероссийский Съезд деятелей по борьбе с алкоголизмом, который постановил «ходатайствовать перед правительством о том, чтобы преподавание науки трезвости, в возможно скором времени, было введено обязательно во все школы всех ведомств».

### **Сухой закон (1914–1925 гг.)**

11 марта 1914 года новый министр финансов Барк расширил возможности закрытия питейных заведений сельскими обществами, это вызвало третье трезвенное движение, которое с началом войны завершилось установлением трезвости на огромных просторах нашей страны, причём не столько по воле царя, как считают многие, а по воле народа. Высочайше Утвержденным

Положением Совета Министров 27 сентября 1914 года городским думам и сельским общинам, а Положением 13 октября того же года и земским собраниям на время войны предоставлено было право запрещать торговлю спиртными напитками в местностях, находящихся в их ведении. Волею Государя право решения вопроса быть или не быть трезвости во время войны, было предоставлено мудрости и совести самого народа. Григорий Ефимович Распутин внёс решающий вклад во введение сухого закона в Российской Империи в 1914 году. Он горячо просил императора Николая II об этом и лично, и через Александру Фёдоровну. Сказка о трезвости – этом преддверии земного рая – стала на Руси правдой. Понизилась преступность, затихло хулиганство, сократилось нищество, опустели тюрьмы, освободились больницы, настал мир в семьях, поднялась производительность труда, явился достаток.

Несмотря на пережитые потрясения, деревня сохранила хозяйственную устойчивость, бодрое настроение; облегчённый от тяжкой ноши – пьянства, сразу поднялся и вырос русский народ.

*«Да будет стыдно всем тем, которые говорили, что трезвость в народе немислима, что она не достигается запрещением. Не полумеры нужны для этого, а одна решительная бесповоротная мера: изъять алкоголь из свободного обращения в человеческом обществе на вечные времена».*

(А. Мендельсон «Итоги принудительной трезвости и новые формы пьянства», Петроград, 1916 г.)

С принятием сухого закона в 1914 году мы стали самой трезвой страной в Европе, потребление снизилось до 0,2 литров в год на человека. И даже отмена сухого зако-

на после смерти Ленина в 1925 году не спровоцировала всплеска потребления алкоголя. Многих женщин тогда возмутила отмена сухого закона. Наркоматы были завалены письмами с требованием: запретить продажу алкоголя! В семьи снова пришла беда, мужья начинали пить и бросать работу, оставляя семью без средств. Но всё равно, за 11 лет сухого закона люди отвыкли употреблять спиртное, потребление росло медленно и лишь к 1960 году достигло 3,2 литра на человека. Благодаря поколению, родившемуся в трезвые годы сухого закона, СССР смогла победить в Великой Отечественной войне.

**Итоги 1-го и 2-го этапов:** с 1640 по 1917 год в России было принято 2344 законодательных акта, которые, в основном, защищали производство и продажу алкогольных изделий, регламентировали деятельность питейных заведений, казённого управления винной торговлей, т.е. поощряли развитие пьянства и алкоголизма. И только 57 актов способствовали движению за трезвый образ жизни и были направлены на борьбу с корчемством, на организацию работы обществ трезвости и попечительств о народной трезвости.

### **3-й этап трезвенного движения.**

#### **Советский период (1928–1981 гг.)**

Отмена «сухого закона» и введение монопольной торговли спиртным породило массу бед: дезорганизацию производственной деятельности, общественной и семейной жизни; невыполнение планов, массовые прогулы и порчу оборудования; разложение партийных, профсоюзных и государственных кадров; резкий подъём самонаварения, хулиганства и преступности. Создалась кризисная ситуация, для выхода из которой решили создать Общество борьбы с алкоголизмом (ОБСА). Общество



было открыто в феврале 1928 г., с июля стал выходить его журнал «Трезвость и культура». Началось советское трезвенное движение.

Под влиянием Общества и при его непосредственном участии в 1929 году вышли прогрессивные и серьёзные противоалкогольные законы. Большую активность проявляли дети, особенно пионеры: они устраивали трезвенные митинги и демонстрации. Закрывались предприятия алкогольной промышленности и места торговли спиртным, многие труженики добровольно переходили к трезвости, были найдены интересные формы проведения трезвенной работы. Под влиянием ОБСА и детского движения первый пятилетний план изменили так, чтобы к завершению его резко снизилось производство водки и пива; во вторую пятилетку предполагалось полностью изжить эти отравляющие жидкости.

Третий период в борьбе народа за трезвость 1928–1981 гг. выиграла «спаиватели». Они создали так называемую «теорию культурного питья», и в её рамках борьба за трезвость незаметно была подменена «борьбой с пьянством и алкоголизмом». В 1981 году началось современное, четвёртое трезвенное движение, которому предшествовало десятилетие «клубной», «внутренней» работы. У его истоков стояли Фёдор Григорьевич Углов, Геннадий Андреевич Шичко, Игорь Владимирович Краснонос и Александр Николаевич Маюров, который сейчас является президентом Международной академии трезвости.

#### **4-й, современный этап трезвенного движения (1981– )**

4-й этап принято считать с открытия межведомственной научно-практической конференции «Профилактика пьянства, алкоголизма в промышленном городе», состо-

явшейся в городе Дзержинске Горьковской области (декабрь 1981), на которой выступил с блестящим, мужественным научным докладом известный хирург, академик Фёдор Григорьевич Углов. Именно с этого доклада началось массовое прозрение людей. Здесь пропагандисты трезвости впервые открыто и единым фронтом выступили против сторонников так называемой теории «культурного, умеренного питья» и были поддержаны большинством делегатов. Вскоре в движении возникли чёткие организационные формы. Закончил своё выступление Фёдор Григорьевич такой фразой: «Если не будет принята программа отрезвления страны, тогда власти обязаны объяснить народу, во имя каких высших целей мы ежегодно уничтожаем миллион наших сограждан, плодим сотни тысяч дебильных детей, ради каких целей всё это делается в нашей стране?!».

По окончании этого доклада Углов призвал всех присутствующих участников, делегатов конференции проголосовать за сухой закон. И, надо сказать, что подавляющее большинство под впечатлением доклада проголосовало за сухой закон. Это был прорыв, очень сильный прорыв. Но после этой конференции власти назвали Углова «сумасшедшим» академиком. Выбросили из печати все его работы, даже хирургические труды, не говоря уже о публицистике. Ему был объявлен бойкот. Главлит (была такая цензурная организация) запретил даже упоминать фамилию Углова при публикациях, чтобы никто о нём не слышал и не знал.

Не только участники конференции, но и вся сознательная часть населения страны понимала необходимость организации обществ трезвости и даже введения сухого закона, о чём свидетельствует масштабный опрос

населения, проведённый в 1979-1984 годах киевской «Рабочей газетой».

Нашлись патриоты, которые записали доклад Углова на магнитофон и напечатали несколько экземпляров текста доклада. С этого началось распространение правдивых научных знаний об алкоголе среди народных масс посредством аудио- и видеокассет, а в последние годы компакт-дисков, видео дисков и интернета.

В настоящее время наиболее яркими преемниками великого дела отрезвления русской нации является Александр Николаевич Маюров, президент «Международной академии трезвости», член-корреспондент ПАНИ (Петровская академия наук и искусств), профессор собриологии, автор учебников и книг, посвящённых науке о трезвости, профессор собриологии, и Владимир Георгиевич Жданов, председатель Союза борьбы за народную трезвость (СБНТ), сопредседатель общероссийского движения «Трезвая Россия», автор и инициатор всероссийского трезвеннического проекта «Общее дело».

В 2017 году в Нижнем Новгороде был открыт Музей Трезвости, а в 2019 г. музей переехал в Арзамас. Музей – наиболее удобная форма просветительства, когда нет доступа к СМИ. Международная академия трезвости с момента учреждения в 2003 году ежегодно проводит форумы по собриологии, профилактике, социальной педагогике и алкоглогии. В России действует достаточное количество трезвенных организаций и движений, таких, как «Трезвая Россия», «Оптималист», СБНТ, «Русские пробежки за ЗОЖ» и многие другие. Отрезвление населения намного бы ускорилось, если бы в школы ввели предмет Собриологию, науку об отрезвлении общества.

## АНТИТАБАЧНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ



**Курильщики табака живут нетрезво,  
так как являются табачными наркоманами**

Бросить табак мне помог рак. (совр.)

Если хочешь долго жить – брось курить. (совр.)

Дело – табак (безнадёжно).

Дым табака – угар дурака (совр.)

И старым и молодым вреден табачный дым.

Кабак да табак – старые соседи.

Кто курит табак, тот себе и людям враг. (совр.)

Кто много курит, у того зубы желтеют. (совр.)

Кто не курит табачок, тот хороший мужичок.

Кто не курит и не пьёт, замечательно живёт. (совр.)

Кто не курит и не пьёт, тот Русь-матушку спасёт. (совр.)

Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт. (совр.)

Кто не курит и не пьёт, тот умеет и могёт. (совр.)  
Курево портит память. (совр.)  
Курение не только вредно, но и глупо. (совр.)  
Курение не личное дело, а большое общественное зло.  
(совр.).  
Курение – это смерть в рассрочку. (совр.)  
Курение позволяет нам верить, что мы что-то делаем,  
когда мы ничего не делаем. (совр.)  
Курец – плохой делец: вместо дел он всё покуривает.  
Курильщик – себе могильщик. (совр.)  
Курить – здоровью вредить. (совр.)  
Курить – бессмертную душу губить.  
Курить – казне угодить. Семье – расход, казне – доход.  
Курите, курите на здоровье, скорее помрёте. (укр.)  
Курить начинают по глупости,  
а не бросают по слабости духа. (совр.)  
Куришь – сам себя погубишь. (совр.)  
Кто курит табак, тот себе враг. (совр.)  
Курящий некурящего жалит.  
Курить бросим – яд в папиресе. (Маяковский)  
Лучше знаться с дураком, чем с табаком.  
Один курит, а весь дом болеет.  
Одной сигаркой весь дом спалить можно.  
От кого табачищем несёт, тот себя не бережёт. (совр.)  
Пассивное курение губит ваших детей. (совр.)  
Покорнейше благодарю, не нюхаю и не курю.  
Полюбил табак – впереди рак. (совр.)  
Раннее старение – результат курения. (совр.)  
Сигарета – это трубочка, на одном конце огонь, на  
другом дурак и между ними табак. (амер.)  
С сигаретой сдружился – окурком умрёшь.  
Табачник к табаку, а пьяница к кабаку.

Табак – вражеское зелье.

Табак – наш враг. (совр.)

Табак – жвачка дьявола. (совр.)

Табак и вино с болезнями заодно.

Табак и вино с пьяницей заодно.

Табачное зелье – утеха в безделье.

Табак уму не товарищ.

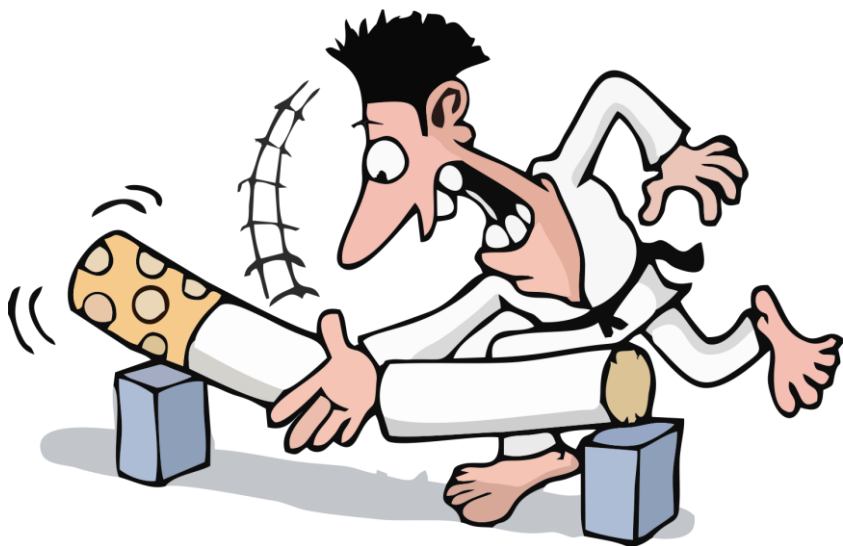
Табак и камень сушит.

Табак – яд, курение – зло.

Табак не дурак – он любит гуляк.

Табак истощает землю, истощает кошелёк и истощает человека. (амер.)

Чёртово зелье – нутро сжигает, а дым на волю пускает.



## МЕТКИЕ ВЫРАЖЕНИЯ О КУРЕНИИ

Бросить курить легко, гораздо труднее не затянуться вновь.

В жизни надо всё попробовать – слабо попробовать не курить?

Каждая выкуренная сигарета – это вбитый железный гвоздь в крышку своего гроба.

Выкуренная сигарета укорачивает жизнь на 15 минут.

Сигарета – выстрел в твои лёгкие.

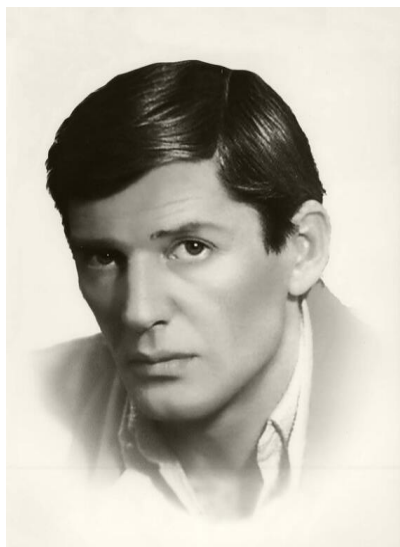
Сломай сигарету, пока сигарета не сломала тебя.

Табак не поможет тебе победить уныние.

У вас не будет сигаретки? У меня не будет ни сигаретки, ни рака лёгкого.

У Вас не будет спичек? У меня не будет ни спичек, ни рака лёгких.

**Если б я не курил, то жил бы да жил.** (Лев Яшин, Александр Абдулов, Илья Олейников умерли от рака лёгких).



## **АФОРИЗМЫ, ЦИТАТЫ О КУРЕНИИ**

*«Белый человек нас победил, но мы ему отомстили: мы научили его курить».*

***Вождь племени чероки***

*«Бросить табак мне помог рак (второй инфаркт/язвенная болезнь/хронический бронхит)».*

***Народ***

*«Сигарета – это бикфордов шнур, на одном конце которого огонёк, а на другом – дурак!»*

***Бернард Шоу***

*«Только болван начнёт курить. Не позволяй табачным компаниям себя оболванить!»*

***Американский плакат***

*«Бросить курить очень легко, я уже много раз бросал». (Иронично)*

***Марк Твен***

*«Курение не только вредно, оно, прежде всего, глупо!»*

***Ф. Г. Углов***



## **КРИЧАЛКИ, РИФМОВКИ РУССКИХ ПРОБЕЖЕК ЗА ЗОЖ**

Русская пробежка за ЗОЖ в НН 15.04.2012 г.

Алкоголь – отравя: льёшь мозги в канаву!  
Алкоголю скажем нет, потому что это вред!  
Без пива – легко!  
Великая культура, здоровье, физкультура!  
Выкинь соску, вылей пиво, чтобы жизнь была красива!  
Выпил пива, покурил – гроб России сколотил!  
Главную истину в жизни пойми: трезвым родился –  
трезвым живи!  
Губит людей не пиво, губит людей бухло!  
Даёшь здоровую молодёжь!  
Да здравствует трезвость!  
Если куришь ты табак, ты себе и людям враг!  
Если мама пьёт пивко, деткам будет нелегко!  
Жизнь хороша без бухла и табака!



Жри пойло, живи в стойле.

За трезвый город!

За трезвый Нижний Новгород!

За здоровую Россию!

Ищешь счастья в никотине (пиве) –

ты слабак, а не мужчина!

Когда хозяева бухают, их дом чужие заселяют!

Кому трезвость не мать, тому ЗОЖ не отец.

Кто не курит и не пьёт, здоровых деток заведёт!

Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким живёт!

Кто не курит и не пьёт,

ровно дышит, сильно бьёт!

Кто не курит и не пьёт,

тот умеет и могёт!

Кто не курит и не пьёт,

замуж лучше всех пойдёт!

Кто не курит табачок,

тот хороший мужичок!

Кто культурно, в меру пьёт, тот культурный идиот!

Кто мы? Русские! Что выбирают русские?

Русские выбирают спорт!

«Культурно» выпиваешь – Россию убиваешь!

Курение и пьянство – добровольное рабство!

Курильщик – себе могильщик!

Курящая девушка – вонючка!

Любишь пиво и вино – ты с врагами заодно!

Люди! Давайте жить Трезво!

Мама пила – дебила родила!

Молодёжь – будущее России!

Мужики, хорош бухать, пора Россию поднимать!

Мы спортивная семья: мама, папа, брат и я!

Нам с тобой в России жить, хватит пить, бухать, курить!

Наркота – не мамочка, крепкая удавочка!

Настоящий патриот, кто не курит и не пьёт!

Наши деды воевали не для того, чтоб мы бухали!  
Не кури и не пей ради здоровых детей!  
Нет лучше веселья, чем сердечная радость!  
От пива у Витьки выросли титьки!  
От наркоты не жди доброты!  
От того, кто сквернословит, здоровье уходит!  
Папа пил – сын дебил!  
Пиво – пойло для дебила!  
Пиво, водка и табак обеспечат тебе рак!  
Пивные соски оставьте в киоске!  
Пиво – мерзость, выбери трезвость!  
Пьянство – мерзость, выбери трезвость!  
Пьёшь – здоровье продаёшь!  
Куришь – потомство губишь!  
Пиво, водка, огуречик – вот и спился человек!  
Пей, кури, рожай уродов!  
Пей, сынок, томатный сок, будешь строен и высок!  
Пока мы едины – мы непобедимы!  
Русский, значит трезвый!  
Спорт – сила, спирт – могила.  
Спорт – сила, алкоголь – могила!  
Спорт любить – сильным быть!  
Слышен гул по всей Отчизне:

«За здоровый образ жизни!»

Слава предкам, слава роду, слава русскому народу!  
Слава предкам, слава роду, слава трезвому народу!  
Слава Руси! Один за всех, и все за одного!  
Твой дед сражался, воевал, не для того чтоб ты бухал!  
Только трезвая Россия станет великой!  
Трезвое застолье – крепкое здоровье.  
Трезво праздник мы отметим –  
вот пример отличный детям!  
Трезвым родился – трезвым живи!  
Трезвые предки – здоровые детки!

Трезвый ум – свободный дух!  
Трезвый отец – здоровый юнец!  
Трезвый отец – детям образец!  
Трезвость отца – пример для мальчика!  
Трезвым девушкам – трезвых парней!  
Трезвым парням – трезвых девушек!  
Трезвый город, громче крикни: «За здоровый образ жизни!»



Русская пробежка за ЗОЖ в НН 25.03.2012 г.

Трезвым стань скорее друг, сделай трезвым всё вокруг!  
Трезвость – сила, алкоголь – могила!  
Трезвой России – трезвую власть!  
Трезвость каждого – здоровье всех!  
Трезвость начинается с тебя!  
Трезвый я, семья, друзья!  
Труд и пиво не совместимы!  
Хватит пропивать Родину!  
Хочешь быть потерянным – выпивай умеренно!  
Чемпион сегодня с нами – это трезвое сознание!  
Чтоб страна была сильна, нужно трезвым быть всегда!  
Это трезвая Россия! С нами воля, с нами сила!  
Я – русский, я – трезвый!

ЛОЗУНГИ, ФРАЗЫ, ДЕВИЗЫ, ПРИСЛОВЬЯ



**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-  
ТРЕНИРУЙСЯ!**



Да здравствуют советские физкультурники!  
(СССР)  
Да здравствует трезвость!  
Да здравствует трезвый (город)!  
Да здравствуют трезвые нижегородцы!  
Да здравствует трезвая молодёжь!  
Да здравствуют трезвые семьи!  
Да здравствуют трезвые руководители!  
День трезвости – каждый день!  
Детям – трезвых родителей!  
Долой полку винную, даёшь полку книжную! (СССР)  
Жизнь прекрасна без алкоголя!  
Живи и мысли трезво, создай здоровую семью!  
Живи трезво, развивайся, участвуй в жизни общества,  
создай трезвую семью, будь человеком!  
Живите трезво – не позволяйте себя обокрасть.  
Живу трезво – творю добро.  
За здоровую и трезвую нацию!  
За здоровый образ жизни! (СССР)  
За полгода отказа от пива, ты можешь купить хороший  
перфоратор.  
Закаляйся, как сталь! (СССР)  
Защита трезвости – защита прав человека!  
Законом утвердим и сохраним трезвость!  
Здоровые родители – здоровое потомство! (СССР)  
Здоровая нация против наливаек!  
Здоровье – наш выбор!  
Из рабочей гущи выгоним пьющих! (СССР)  
Иметь значок ГТО – дело чести каждого трудящегося!  
(СССР)  
Каждый физкультурник должен быть ударником труда и  
обороны! (СССР)  
Колхозник – будь физкультурником! (СССР)  
Крепи оборону! (СССР)  
К новым победам в труде и спорте! (СССР)  
Кто курит и пьёт – долго не живёт!

К труду и обороне будь готов! (СССР)  
«Культурно» выпиваешь – Россию убиваешь (совр.)  
Кури, бухай, подыхай.  
Кури, бухай, плоды уродов.  
Кури и пей – рожай бомжей.  
Купил выпить – заплатил убийце. (совр.)  
Лидер всегда трезв!  
Модно быть трезвым!  
Молодёжь на лыжи! (СССР)  
Молодёжь без пива и сигарет.  
Молодёжь выбирает трезвость!  
Молодёжь за трезвый образ жизни!  
Молодёжь за трезвую Россию!  
Мы выбираем трезвость – давай с нами!  
Мы новое, трезвое поколение, за нами страна и грядёт  
возрождение!  
Мы за здоровый образ жизни!  
Мы требуем трезвых отцов! (СССР)  
Нам нужна трезвая армия! (СССР)  
На привычку есть отвычка.  
Надо протрезветь ради наших детей! Или повторим  
судьбу индейцев...?  
Начни жить трезво с себя: трезвый я, семья, друзья!  
Наш город – территория трезвости!  
Не будь в плену дурной привычки! (СССР)  
Не пей, Иванушка, свиньёй станешь.  
Не повторим судьбу индейцев (совр.)  
Не повторим судьбу вымерших народов (совр.)  
Не пропивай жизнь! (СССР)  
Откажись от навязанных стереотипов –  
встречай новый год трезво!  
Откажись от «пойла» – живи достойно! (совр.)  
Отнимание трезвости – социальный паразитизм!  
Отраву за город – в спецмагазины! (совр.)  
О, спорт, ты – жизнь! (СССР)



Пей сегодня, рожай уродов завтра (совр.)  
Пусть всегда будет трезвость!  
Папа, не пей! (СССР, детск.)  
Папа, принеси получку домой! (СССР, детск.)  
Папа, приходи домой трезвым! (СССР, детск.)  
Папа, не ходи в монопольку, носи деньги в семью!  
(СССР, детск.)  
Папа и мама, перестаньте пить, я боюсь вас потерять!  
(детск.)  
Пей, кури, рожай уродов (совр.)  
Пить или быть! (СССР)  
Подари детям трезвое будущее!  
Помни, когда ты пьёшь, твоя семья голодна! (СССР)  
Пусть трезвость войдёт в каждую семью.  
Программу «Трезвость – воля народа!» – на государ-  
ственный уровень!  
Пусть всегда будет Трезвость!  
Пьянству – бой! (СССР)  
Пьяный – не работник! (СССР)  
Пьянство ведёт к алкоголизму.  
Пьяный отец – горе семьи! (СССР)  
Пьяный человек – бывший человек. (совр.)  
Пьянство – путь к деградации личности! (СССР)  
Пьянство ведёт к распаду семьи. (СССР)  
Рабочий! Твой долг бороться с пьянством! (СССР)  
Расстреливать пьяниц! (СССР, детск.)  
Русь трезвою была, есть и будет.  
Русские мужики, хватит жрать водку! (совр.)  
Русский народ, не повтори судьбу индейцев.  
Сегодня трезвость – выбор родителей, завтра – выбор  
наших детей, нашего будущего России.  
Сигарета, папироска – это раковая соска (совр.).  
Солнце, воздух и вода – множат силы для труда. (СССР)  
Советские физкультурники – гордость нашей страны!  
(СССР)  
Соки, фрукты, а не алкоголь!

Спасибо, папа, что живёшь трезво!  
Спорт – сила, спирт – могила (совр.)  
СССР – могучая спортивная держава! (СССР)  
Требуем трезвых родителей! (СССР, детск.)  
Трезвость – воля народа! (совр.)  
Трезвость – выбор добрых людей!  
Трезвость – выбор сильных!  
Трезвость – выбор молодых!  
Трезво живёшь – свой род бережёшь! (совр.)  
Трезвая молодёжь – здоровое будущее страны.  
Трезвая свадьба – здоровое потомство.  
Трезвая семья – здоровые дети!  
Трезвая семья – счастливое детство!  
Трезвая семья – трезвая страна!  
Трезвая семья – богатство нашей Родины!  
Трезвая семья – могучая держава!  
Трезвение – путь к спасению.  
Трезвей!  
Трезвость даёт человеку разум, здоровье, красоту!  
Трезвость нашему городу!  
Трезво жить здорово!  
Трезвость – естественное состояние человека, семьи, общества.  
Трезвость – курс России!  
Трезвость – норма жизни! (СССР)  
Трезвость – мудрость народа!  
Трезвость – основа устойчивого развития!  
Трезвость – основа культурного, демографического, экономического, духовного возрождения России!  
Трезвость – первый шаг к счастливой семье!  
Трезвость – правило жизни.  
Трезвость – русская традиция!  
Трезвость – сила, алкоголь – могила!  
Трезвость – тема молодых!  
Трезвость – это свобода!

Трезвость – это естественно.  
Трезвость – это здорово!  
Трезвость – это клёво!  
Трезвость – это опора!  
Трезвость – это преимущество.  
Трезвость – это наша национальная традиция!  
Трезвость – это естественное состояние!  
Трезвость и здоровье нашим детям и обществу!  
Трезвость отца – пример для мальчика.  
Трезвые предки – здоровые детки.  
Трезвость родителей – здоровье детей!  
Трезвой России – быть!  
Трезвый дом! Трезвый двор! Трезвый мир!  
Трезвый праздник – русская традиция!  
Трезвые дворы: совесть имей – двор для детей!  
Трезвые друзья – лучшие друзья.  
Трезвые семьи – будущее России!  
Трезвый отец – счастливые дети!  
Трезвым жить лучше!  
Тренируй тело, развивай душу, живи трезво!  
Труд и пиво – несовместимы!  
Ты за пивом? А мы за трезвый образ жизни!  
Ты сильнее без алкоголя!  
Умри за Родину, а не из-за пьянства!  
Уничтожить преступную свору самогонщиков! (СССР)  
Уроки трезвости в каждую школу!  
Физкультурники! Боритесь за новые достижения в спорте! (СССР)  
Физкультурный парад – мощная демонстрация силы и непобедимости советского народа! (СССР)  
Хватит Родину пропивать! (СССР)  
Хватит спаивать молодёжь!  
Хочешь быть сильным – тренируйся! (СССР)  
Чистая, светлая, трезвая Русь.  
Яд самогона отравляет здоровье трудящихся! (СССР)  
Я люблю жить трезво!

Я выбираю трезвость!  
Я за трезвый выбор!  
Я не пью – выбираю семью!  
Я! Ты! Он! Она! Вместе – трезвая страна!



**СПОРТ - ЭТО ЗДОРОВЬЕ, ВОЛЯ И МУЖЕСТВО!**

### **ПОГОВОРКИ ТРЕЗВЫХ ВОДИТЕЛЕЙ**

Коль шофёром хочешь быть, спиртное должен позабыть!  
В моей жизни алкоголь – ровным счётом просто ноль!  
Шофёрская доля – без алкоголя!  
Сел за руль – алкоголя нуль!

## От чего зависят здоровье и жизнь человека



### ПОГОВОРКИ, ИЗРЕЧЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ, ПИТАНИИ, ЖИЗНИ

**Аптека не прибавит века.**

А где щи, тут и нас ищи.

Аппетит приходит во время еды.

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

**Баня – вторая мать.**

Баня всё правит.

Баня и парит, и здоровье правит.

Баня – мать наша: кости распаришь, всё тело поправишь.

Бег не красен, но здоров.

Беспочинная усталость – предвестник болезни.

Без болезни и здоровья не оценишь.

Без дела жить – только небо коптить.

Без осанки и конь корова.

**Береги платье снову, а здоровье смолоду.**

Береги честь смолоду, а здоровье – под старость.

Береги нос в большой мороз.

Бог дал здоровье в дань, а деньги сам достань.

Бог живёт в честном сердце. (япон.)

Богатство – на месяц, здоровье – навсегда.

Боль врача ищет.

Больной – аппетит тройной.

**Больному помогает врач, а голодному – калач.**

Больному и мёд не вкусен, а здоровый и камень ест.

Болезнь человека не красит.

Болезнь с грязью в дружбе. (дагест.)

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Больная совесть, что больной зуб.

Брюхо не мешок, в запас не наешься.

Будь здоров на сто годов.

Будь чист, как стекло, будь светел, как солнце.

**Было бы здоровье, а счастье найдётся.**

Было бы здоровье да совесть чиста.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Быт здоровый – труд толковый; быт плохой и труд такой.

Будь не красен, да здоров.

В добром здоровье и хворать хорошо.

Ваше здоровье в ваших руках.

Весёлые люди быстрее выздоравливают и дольше живут.

**Веселье делу не помеха.**

**Вода и мыло – большая сила.**

Вольного бьют больно.

Выпей чайку – забудешь тоску.

В семье и каша гуще.

**В здоровом теле здоровый дух – большая редкость.**

В жизни всё может случиться,  
и богатый к бедному постучится.

Время лучший лекарь.

**Всё минется, одна правда останется.**

Всякому своя болячка больна.

Всякому нужен и обед и ужин.

Всякому своя рана больна.

Всякое дело поправимо, если человек здоров.

**Выспался – будто вновь родился.**

Выспишься – помолодеешь.

Где есть чай, там и под елью рай.

Где здоровье – там и красота.

Где нет любви, там нет и веселья.

**Где просто, там живут лет по сто.**

Голова седая, а душа молодая.

Голодное брюхо к ученью глухо.

Голодному Федоту любые щи в охоту.

Горьким лечат, а сладким калечат.

**Гречневая каша – мать наша, хлебец – кормилец.**

**Грязный ребёнок – счастливый ребёнок. (цыганск.)**

Дал бы Бог здоровья, а счастье найдёшь.

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял –  
много потерял, здоровье потерял – всё потерял.

**Детей наказывают стыдом, а не кнутом.**

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

Движение – это жизнь.

Двигайся больше – проживёшь дольше.

**Добро наживай, а худо изживай.**

Добродетель-здоровье души, здоровье -добродетель тела.

Добрым быть – долго жить.

Добрый человек здоровее злого.

**Добро худо переможет.**

Добрый взгляд – лекарство.

Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу.

Добрый казак не брезгует: что попало, то и трескает.

Еда любит меру.

Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Если не бегаешь, пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь. (Гораций)

Если человек добр, то он поможет любому больному.

Есть болезнь – есть и лекарство.

Ешь правильно – и лекарство не надобно.

**Ешь чеснок и лук – не возьмёт недуг.**

**Ешь – не доедай; пей – не допивай;**

**говори – не договаривай.**

Ешь, да не жирей – будешь здоровей.

Живи разумом, так и лекаря не надо.

**Жизнь дана на добрые дела.**

Жизнь – это очередь за смертью,

но некоторые лезут без очереди.

Жизнь слишком коротка, чтобы спешить.

Жить в бедности не стыдно, а в грязи – позорно.

Заболел живот – держи пустым рот.

**Заниматься своим здоровьем надо не за три дня до смерти, а за три года до начала болезни. (кит.)**

Затхлый воздух и грязная вода – для здоровья беда.

За чаем не скупаем – семь чашек выпиваем.

Здоров будешь – всё добудешь.

Здоров в еде, да хил в труде.

Здоров на еду, да хил на работу.

Здоровье – всему голова.

**Здоровье в порядке спасибо зарядке.**

Здоровье сгубишь – новое не купишь.

Здоровье каждого – богатство всех.

Здоровье и радость молодят.

Здоровье за деньги не купишь.

Здоровье дороже богатства.

Здоровье дороже денег.



Здоровье дороже золота.

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто. (Сократ)

Здоровье не купишь – его разум дарит.

Здоровье – самое лучшее достояние человека. (татар.)

Здоровье потеряешь – всё потеряешь.

Здоровому всё здорово.

Здоровьем слаб, так и духом не герой.

Здоровьем дорожи – терять его не спеши.

Здоровый человек – богатый человек.

**Здоровый нищий счастливее больного короля.**

**Зелень на столе – здоровье на сто лет.**

Злому – злое, а доброму – доброе.

И молод, да хил, и стар, да дюж.

Каждый – кузнец своего здоровья.

**Как ни называйся, человеком оставайся. (цыганск.)**

Как чёрта ни крести, всё одно говорит:

«В болото пусти!» (белор.)

Каменному сердцу здоровым не быть.

**Каша – мать наша.**

Капуста не пуста – сама летит в уста.

Квас – штука не мудра, пей хоть полведра.

Кисель зубов не портит.

Коли ешь всё подряд, еда – яд.

Когда пьёшь воду, помни об источнике.

Кто встаёт до дня, тот днем здоров.

Кто в радости живёт, того горе не берёт

Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке.

**Кто долго жуёт, тот долго живёт. (тур.)**

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Кто людей любит, тот долго живёт.

Кто людям зла желает, тот болезни на себя навлекает.

Кто не болел, тот здоровью цены не знает.

Кто смерти не боится – невелика птица, а вот кто жизнь полюбил, тот страх загубил.

**Кто уныл да вял – смотришь, голову потерял, а  
бодрого, смелого и пуля боится и штык не берёт.**

Крепкий духом не унывает.

Крепок телом – богат и делом.

Крепок телом – богат душой.

Крепкое сердце у того, кто его укрепляет.

Кто правдой живёт, тот добро наживет.

К слабому и болезнь пристаёт.

К чистому поганое не пристанет.

**Лад и согласие – первое счастье.**

Лето для души, зима для здоровья.

Лет до ста расти нам без старости.

Ложиться спать поздно – вредно!

Лук от семи недуг.

Лук и баня всё правят.

Лучше средства от хвори нет:

делай зарядку до старости лет.

Лучше иногда недоедать, чем постоянно переедать.

**Любая трудность дарит мудрость.**

Меньше «вкусняшки» – изящнее ляжки.

Меньше врётся – спокойней живётся.

Морковь прибавляет кровь.

Мы едим, чтобы жить, а не живём, чтобы есть.

Мы не то, что едим, а то, что усваиваем.

На великое дело – великое слово.

На чужом горе счастье не построишь.

Наше счастье в наших руках.

Наше здоровье в наших руках.

Не бойся дороги, были бы кони здоровы.

Не всё коту Масленица, будет и Великий пост.

Не годится на еду сердиться.

Не хвались здоровьем – здоровее будешь.

Не рад больной и золотой кровати.

Не пеняй на соседа, когда спишь до обеда.

**Не в меру еда – болезнь и беда.**

Не ищи красоты, ищи доброты.

Не хвались серебром, а хвались добром.

Не спрашивай здоровья, а глянь в лицо.

Не умывши лица, за стол не садись.

Не ленись, а отличай: где солома, а где чай.

Недосыпаешь – здоровье теряешь.

Недоброе слово больней огня жжет.

Нездоровому всё немило.

Нечего делать – делай зарядку.

Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

От лени – болезни, от работы – здоровье.

**От гнева стареешь, от смеха молодеешь. (укр.)**

От безделья человек киснет.

От сладкой еды ничего не жди, кроме беды.

От упрямства нет лекарства. (укр.)

От хорошего сна молодеешь.

Опрятность – залог здоровья.

Овощи – кладовая здоровья.

Овощи – слава докторов и гордость поваров.

Одно из условий выздоровления – желание выздороветь.

Пейте дети молоко – будете здоровы.

Пей чай – удовольствие получай.

**Пешком ходить – долго жить.**

**Печаль проходит, когда её выскажут,**

**грязь – когда смоят.**

По яблоку в день – и доктор не нужен.

Пока сытый похудеет, голодный подохнет. (укр.)

После обеда полежи, после ужина походи.

**Подшучивай над собой: здоровей смеяться будешь.**

Полезен русскому здоровью наш укрепительный мороз.

Поработал – отдохни.

Правильно лечит тот, кто правильно кормит.

Праздная молодость – беспутная старость.

Придёт времечко, вырастет и семечко.

Проживёт ли врач, если все будут здоровы? (евр.)

**Пусть пища станет вашим лекарством,  
иначе лекарства станут вашей пищей.**

Радость и труд здоровье берегут.

Работай в поле, жить будешь доле.

Работаешь сидя, отдыхай стоя.

Ребёнком хил, так и взрослым гнил.

**Река – не море, тоска – не горе.**

Самовар кипит – уходить не велит.

С больной головы на здоровую.

Сидеть да лежать – болезни поджидать.

Слабеет тело без дела.

Сладко есть и пить – по врачам ходить.

Смолоду закалишься – на весь век сгодишься.

**Смысл жизни – оставить после себя жизнь.**

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.

Сон – лучшее лекарство.

Счастье – в здоровье. (морд.)

Счастье и труд рядом живут.

Счастье и здоровье оцениваются тогда,

когда и того и другого нет.

С чая лиха не бывает, а здоровья прибавляет.

Тёплое сердечко – ласковое словечко.

Три вещи разрушают человека: вино, гордыня, злость.

Труд – хороший доктор.

Устал – пей чай, холодно – пей чай, жарко – пей чай.

**Физкультура лечит, спорт – калечит.**

**Фигура в порядке – спасибо зарядке.**

Хилый да слабый – хуже бабы.

Хлеб да вода – здоровая еда.

**Хлеб на стол – и стол престол,**

**хлеба ни куска – и стол доска.**

Хвастливое слово гнило.

Хлеб да вода крестьянская еда.

Хлеб да вода – казацкая еда. (казачья)

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Чай не пить – так на свете не жить.

Чай не пьёшь – где здоровье берёшь?

Чай горячий пей, на себя не лей.

**Чай (щи) да каша – пища наша.**

Чай пьёшь – до ста лет проживёшь.

Чай пить – долго жить.

**Чай пить – не дрова рубить.**

Чем лучше еду разжуешь, тем дольше проживёшь.

**Чем ниже интеллект, тем громче оскорбления.**

Чеснок да лук – от семи недуг.

Чистая вода – для хвори беда.

Чистота и здоровье – родные сёстры.

Чистым жить – богатым быть.

Чисто жить – здоровым быть. (удмурт.)

Чистота – лучшая красота. (кит.)

Чистота – залог здоровья.

**Что дюже\*, то не здраво.**

Что хило, что гнило – всё неладно.

Что имеем – не храним, потерявши – плачем.

Чтобы быть к труду готовым,

надо быть всегда здоровым.

Чужой бог хуже своего лешего.

У кого что болит, тот про то и говорит.

У кого болят кости, тот не думает в гости.

Умного учи, больного лечи,

а ленивого не подпускай к печи.

**Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.**

Укрепляй здоровье солнцем, воздухом и водой!

Физкультурой заниматься будешь –

про болезни забудешь.

Физкультура – враг старости.

Физкультура зимой и летом.  
У кого хлебушко, у того и счастье.  
Хлеб – всему голова.  
Хлеб – соль кушай, а правду слушай.  
Ходить больше, жить дольше.  
Хоть хлеб с водою, зато милый с тобою.  
Шуба елова, да к сердцу здорова.  
Шутка – минутка, а заряжает на час.  
Язык ранит большее, чем меч. (азерб.)

## **АФОРИЗМЫ, ЦИТАТЫ, ВЫСКАЗЫВАНИЯ**

*«Институт, ставящий себе целью открыть безвредное количество алкоголя, не имеет права считаться научным институтом».*

***И.П. Павлов***

Качество алкогольного яда не так важно, важно количество. Посчитайте сами: 1 грамм чистого спирта убивает 200 нейронов мозга, значит, 100гр 40% водки – 8000 нейронов, 0,5 л кружка пива – 3000-6000 нейронов, стакан (200г.) 20% вина – 8000 нейронов. /

*«В вине и водке нет ни пользы, ни разума, ни доблести. И нет также доброго поведения и доброго нрава».*

***Чингисхан***

*«Вот вам моё завещание: не имейте в доме своём не только вина, но и посуды винной».*

***Св. Серафим Саровский***

*«Алкоголизм начинается не с первой выпитой рюмки, а с первой увиденной рюмки, которую пьёт папа или мама».*

***Г.А. Шичко***

*«Тот, кто пьёт вино и пиво, мочится в унитаз собственными мозгами».*

**Бернард Шоу**

*«В вине истина не раз тонула. (In vino veritas multum mergitur). Да будет проклят тот, кто первый выдавил сок из виноградной грозди».*

**Плиний Старший**

*«Пить вино также вредно, как принимать яд».*

**Сенека**

*«О вино! Ты прочнее верёвки любой. Разум пьющего крепко опутан тобой».*

**Омар Хайям**

*«Пьянство есть упражнение в безумстве».*

**Пифагор**

*«Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его».*

**Платон**

*«Опьянение – добровольное сумасшествие».*

**Аристотель**

*«Пьянство – причина слабости и болезненности детей».*

**Гиппократ**

*«От вина гибнет красота, вином сокращается молодость».*

**Гораций**

*«Пьяным народом управлять легче».*

**Екатерина II**

*«Люди от употребления вина становятся грубее, глупее и злее».*

*«Избавится от пьянства человек не тогда, когда он будет лишён возможности пить, а тогда, когда он не станет пить, хотя бы перед ним стояло вино».*

**Л.Н Толстой**

*«Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены. Но обещания его лживы: физическая сила, которую оно обещает, призрачна, душевный подъём обманчив».*

**Джсек Лондон**

*«Я хочу, чтобы в России не осталось ни одного пьяного».*

*«Говорите людям правду об алкоголе, и они перестанут пить».*

**Ф.Г. Углов**

*«Вырождение потомства, бедность и преступление, нервные и психические болезни – вот что делает алкояд».*

**В.М. Бехтерев**

*«Пьянство и культура – вот два понятия, взаимно исключают друг друга, как лёд и огонь, свет и тьма».*

**Н.А. Семашко**



*«Вино скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от светлых мыслей, тупит его».*

**Ф.М. Достоевский**

*«Нет лучшего способа для создания идиотов, чем алкоголь при его употреблении».*

**Эмиль Крепелин**

*«Мыслящий человек не пьёт, а пьющий – не мыслит».*

**А. Бебель**

СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА ДЛЯ СЛАВЯН:

**НИКАКОЙ ГИГИЕНЫ,  
ТОЛЬКО  
ВОДКА  
И ТАБАК.**

Адольф Гитлер, 1942 г.



Е. Симонова, С. Хорьков, А. Макарычев

## ЧАСТУШКИ



Ты не пей, братишка, пиво –  
Будет рожа некрасива.  
Не кури, браток, табак –  
От него бывает рак.

Ты не пей, браток, вино –  
Станет красное лицо.  
Ты не пей, братишка, водку –  
Обожжёшь себе ты глотку.

Пиво, думал я, полезно  
Для того, кто пиво пьёт...  
Объяснили мне любезно:  
Для того, кто продаёт!

Раньше Вова соки пил,  
Математику учил,  
А теперь он пиво пьёт –  
Ничего в ней не поймёт!

Пил я правильное пиво,  
Думал: стану правильным.  
Всё равно с военкомата  
В диспансер направили.

Пива «Клинского» купил,  
Сразу ящик в себя влил!  
Дурно стало мне с него:  
Клин в башке, в глазах темно.

Чтоб завлечь людей в кино,  
Завезли в буфет вино.  
Шли из клуба зрители  
Прямо в вытрезвители!

Папы водку с пивом пьют,  
Наши мамы слёзы льют.  
Дядя Вова (Путин), помогите,  
От рекламы оградите!

И подростки пьют, и дети,  
Мама будущая пьёт.  
Убивают пивом этим  
Весь российский наш народ!

Песни петь и веселиться  
Лучше, братцы, без вина.  
Если Бахусу молиться –  
Пропадёт моя страна.

Жвачка в виде сигарет –  
Хороша «реклама»!  
Лучше фруктов ты купи  
Для ребёнка, мама!

Пусть кругом табак и пиво,  
Проходи спокойно мимо,  
Откажись от этой дури:  
Люди умные не курят!

У меня мужик на пять,  
Только любит погулять.  
Буду голодом морить –  
Позабудет водку пить.

Шла по улице мамаша,  
Пиво попивала.  
Дочь её в коляске Маша  
Всё запоминала!

Если мама пьёт пиво,  
Деткам будет нелегко.  
Если любит и табак,  
То себе и детям враг!

Любит пиво молодёжь,  
Любит сигаретки.  
Значит, умными не станут  
Будущие детки!

На прилавках магазина  
Много «пойла» всякого:  
Подешевле, подороже –  
Отрава одинакова!

Любишь пить культурненько,  
Любишь пить умеренно –  
Почему тогда в России  
Алкашей не меряно?

**Е. Какунина, Т. Оберемок**

## **ЧАСТУШКИ ЗАБАЙКАЛЬСКИЕ**



Рекламируя крикливо,  
«Ящик» надрывается:  
Пивной мафии родной  
Угодить старается.

Пиво пить, пиво пить  
Молодёжи хочется,  
Но того она не знает,  
Что мозгами мочится!

Мы с друзьями пили пиво.  
Пили пиво дружно.  
До того напились пива,  
Что под нами лужа.

Пиво, водка и табак –  
Для ума не друг, а враг.  
До болезни доведут,  
И с сумой гулять пошлют.

Отупение, одышку,  
Импотенцию, склероз  
Вместе с «Клинским», «Бочкарёвым»  
«Старый мельник» нам принёс.

Дети наши – цветы жизни,  
Надо их любить, беречь.  
Постараться очень надо  
Их от пива уберечь.

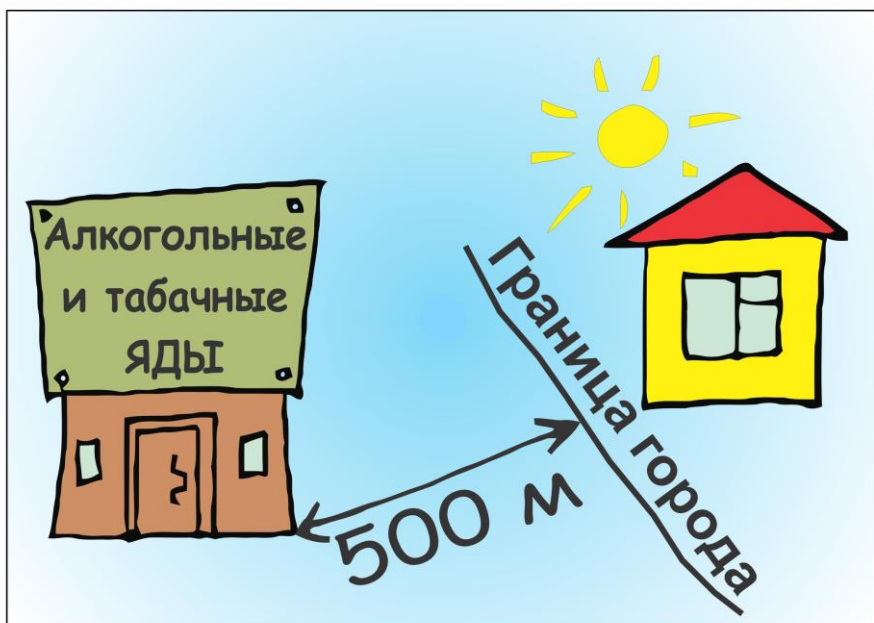
Понял я, что пиво пить –  
Молодую жизнь губить:  
Ни здоровья, ни наследства,  
Ни на книжку положить.

Наша Ляля вышла замуж,  
Продолжает пиво пить.  
Видно, хочет эта Ляля  
Дочь дебилную родить.

Пиво пили, пиво пили,  
Пивом похмелялися.  
До того допились пива,  
Что в кустах валялися!

Ох! Ох! Ох! Ох!  
Я от пива чуть не сдох!  
Руки, ноги скрючило  
И живот мой вспучило!

Алкоголиком никто  
Стать не собирается,  
Но ведь с пива этот путь  
Часто начинается.



**Отраву - за город**  
в специализированные магазины!

## НАРОДНЫЕ ЧАСТУШКИ

Помню, было – стыд и срам  
Пил из горлышка «Агдам»,  
А теперь вот чашечкой  
Кофе пью с милашечкой!

Дымишь своею сигаретой,  
Харкаешь в ночи один!  
Крышку гроба без портрета  
Заколотит никотин!

Коль идти по жизни с пивом  
Всё окажется в ней криво,  
По прямой шагай смелей!  
Лучше сок себе налей!

С детства дружишь с сигаретой.  
Что сказать тебе на это?  
Ты крутой, сомнений нет,  
Пахнешь, словно туалет.

Ты дымишь, как паровоз,  
И во рту сплошной навоз.  
Пусть свободы никакой,  
Думаешь, что ты крутой.

Поучал родитель сына:  
Пить спиртное некрасиво.  
Но за праздничным столом  
Убеждался сын в другом.



Будем лучшему служить,  
Если трезво будем жить.  
Президент, шахтёр, учитель  
И любой руководитель.

Хорошо, когда не пьёшь,  
В смысле, не «бухаешь\*»:  
Утром ты легко встаёшь  
И весь день порхаешь.

Мы теперь твердим упорно:  
Трезвый образ – это норма!  
Будем все ходить в походы  
И писать любимым оды.

Мы теперь не пьём, не курим,  
Регулярно физкультурим.  
Скоро стукнет сорок пять –  
Молодых пойдем искать!

Вместо самогона, бражки  
Мы идём играть в футбол.  
Алкаши и выпивашки  
Собирают на литрбол.

Пиво, виски и вино,  
И коньяк, и водка,  
Всё равно – одно говно,  
Заболает глотка.

Неожиданная дата  
К нам подкралась не спеша.  
Поздравляю вас, ребята,  
Без «бухла\*» жизнь хороша!

## КЛУБ ОПТИМАЛИСТ

Настоящие мужчины  
С наркотой не знают:  
Пиво напрочь отвергают,  
Спортом занимаются!

Папа, мама, брат и я –  
Все мы – трезвая семья.  
Пиво, водку мы не пьём –  
Очень счастливо живём!

Клуб наш – трезвости гарант,  
Оптимальный вариант.  
Пивом нас не соблазнить –  
До ста лет мы будем жить!

В клуб наш всех мы приглашаем,  
Кто стремится трезвым стать.  
Но тогда, друзья, придётся  
Убеждения менять.

## ДВУСТИШИЯ

Главную истину в жизни пойми:  
Трезвым родился – трезвым живи!

*Клуб «Оптималист»*

Не пейте спиртных напитков.  
Пьющим – яд. Окружающим – пытка.

Водка – яд.  
От пьяной руки деревни горят.

«Долой пьяниц!» – заявим громко.  
От пьяниц только хулиганство и поломка!

Нет на свете прекрасней одёжи,  
Чем бронза мускулов и свежесть кожи!

*Владимир Маяковский*

Спят и бомбы и ракеты,  
Пока есть пиво, сигареты.

Ты курильщик, я табак  
Я обманщик, ты дурак.

*В. Прохоров*

Кто не курит и не пьёт,  
Замечательно живёт!

Пусть кругом табак и пиво,  
Проходи спокойно мимо.

Жизнь прекрасна и легка  
Без пивка и табака.

Пиво, водка, никотин –  
Мы отраву не хотим.

Чем больше кабаков  
Тем больше дураков

Оторвитесь от стакана  
От дивана, от экрана

*А. Макарычев*

Сколько есть хорошего рядом,  
Ты увидишь лишь трезвым взглядом!

*Т. Чумакова*

Человек, ты хорош,  
Потому что не пьёшь!

*А. Ушакова*

Алкоголь – отрава:  
Льёшь мозги в канаву!

Выкинь ящик, вылей пиво,  
Чтобы жизнь была красива!

### **ЗАДАЧКА ИЗ УЧЕБНИКА 1910 Г.**

8. Наше Отечество истратило въ 1910 г. на свою защиту отъ непріятеля 598 милліоновъ рублей, на внутренній порядокъ—160 милліоновъ, на помощь земледѣлію—86 милліоновъ, на народное образованіе—80 милліоновъ, на судъ—76 милліоновъ. А пропито населеніемъ въ томъ же году на 78 милліоновъ рублей больше всей суммы перечисленныхъ расходовъ. Сколько пропито? (29).

Сегодня пьянство для страны  
Страшнее атомной войны! (СССР)

Из-за пристрастия к вину  
У поллитровки он в плену. (СССР)

Любишь пиво и вино –  
Ты с врагами заодно!

Мужики, хорош бухать,  
Пора Россию подымать!

Мир, Труд, Май!  
С нами трезвость выбирай!

Пьющие родители –  
Своих детей губители! (СССР)

Не надобно другого образца,  
Когда в глазах пример отца! (СССР)

Пейте пиво с юных лет:  
У дебилов проблем нет! (совр.)

В наш здоровый быт  
Алкоголю путь закрыт! (СССР)

Новый год без алкоголя!  
В этом радость, сила, воля! (совр.)

Сегодня пьян, завтра пьян –  
В результате сорван план. (СССР)

Кто не курит и не пьёт,  
Замуж лучше всех пойдёт. (совр.)

Бросив окурок в прозрачную воду,  
Глянь отраженье – увидишь уroda.

Широк диапазон его натуры:  
От керосина до политуры. (СССР)

Мама пила и курила –  
Родила меня, дебила.

Пьёт девчонка или курит –  
Счастья женского не будет.

Когда к стакану липнет взгляд,  
Отдёрни руку: водка – яд! (СССР)

Больше бухайте, меньше рожайте,  
Нам нужна ваша земля. (русофобский лозунг)

Наслаждайтесь, девки, пивом,  
Чтоб ребёнок был дебиллом (совр.)

Пьянство – враг работе любой,  
Пьянству – бой! (СССР)

Плывёт бутылка по волне,  
А тот, кто пил, – давно на дне.

Рюмка, стопочка, стакан –  
Вот и вышел хулиган (СССР).

Пей, сынок, томатный сок,  
Будешь строен и высок!

Чтобы день твой был в порядке,  
Начинай его с зарядки!

Это трезвая Россия –  
С нами воля, с нами сила! (совр.)

*Народные стихи*



## ЧЕТВЕРОСТИШИЯ

### **В. Высоцкий**

И тогда не орды чингисханов,  
И не сабель звон, не конский топот –  
Миллиарды выпитых стаканов  
Эту землю грешную затопят.

### **С. Маршак**

Жил на свете Маршак Самуил.  
Он курил, и курил, и курил.  
Всё курил и курил он табак.  
Так и умер писатель Маршак.

### **И. Шакиров**

Предо мною рассеялся мрак,  
Стало легче и радостней жить.  
Раньше выпить я был не дурак,  
А теперь не дурак, чтобы пить!

### **О. Молотков**

Нам из сего не выйти круга:  
На протяжении многих лет  
Пьём за здоровье мы друг друга,  
А потому здоровья нет.

### **Ю. Спиридонов**

Предостерёг Святой Коран:  
Вино использует шайтан.  
Конечно же, не для добра.  
И это всем понять пора.



## СТИХИ

С. Есенин

\* \* \*

Годы молодые с забубённой славой,  
Отравил я сам вас горькою отравой.

Я не знаю, мой конец близок ли, далёк ли,  
Были синие глаза, да теперь поблекли.

Где ты, радость? Темь и жуть, грустно и обидно.  
В поле, что ли? В кабаке? Ничего не видно.

Руки вытяну – и вот, слушаю на ощупь:  
Едем... кони... кони... снег... проезжаем рощу.

«Эй, ямщик, неси вовсю! Чай, рождён не слабым!  
Душу вытрясти не жаль по таким ухабам!»

А ямщик в ответ одно: «По такой метели  
Очень страшно, чтоб в пути лошади вспотели».

«Ты ямщик, я вижу, трус. Это не с руки нам!»  
Взял я кнут и ну стегать по лошажьим спинам.

Бью, а кони, как метель, снег разносят в хлопья.  
Вдруг толчок... и из саней прямо на сугроб я.

Встал и вижу: что за чёрт – вместо бойкой тройки...  
Забинтованный лежу на больничной койке.

И вместо лошадей по дороге тряской  
Бью я жесткую кровать мокрою повязкой.

На лице часов в усы закрутились стрелки.  
Наклонились надо мной сонные сиделки.

Наклонились и хрипят: «Эх, ты, златоглавый,  
Отравил ты сам себя горькою отравой.

Мы не знаем, твой конец близок ли, далёк ли,  
Синие твои глаза в кабаках промокли».

**В. Маяковский**

### **Душа общества**

Из года в год  
        легенда тянется –  
легенда  
        тянется  
                из века в век:  
что человек, мол,  
        который пьяница, –  
        разувлекательнейший человек.

Сквозь призму водки,  
        мол, все – красотки...  
Любая  
        гадина –  
                распривлекательна.

У машины  
общества  
поразвинтились гайки –  
люди  
лижут  
довоенного лютей.

Скольким  
заменяли  
водочные спайки  
все  
другие  
способы  
общения людей!

Если  
муж  
жену  
истаскивает за волосы –  
понимай, мол,  
я  
в семействе барин! –  
это значит,  
водки нализался  
этот  
милый,  
увлекательнейший парень.

Если  
парень  
в сногшибательнейшем раже  
доставляет  
скорой помощи  
калек –

ясно мне,  
что пивом взбудоражен  
этот  
милый,  
увлекательнейший человек.

Если  
парень,  
запустивши лапу в кассу,  
удостаивает  
сам себя  
и премий  
и наград –  
значит,  
был привержен  
не к воде и квасу  
этот  
милый,  
увлекательнейший казнокрад.  
И преступления  
всех систем  
и хрип хулигана,  
и пятна быта  
сегодня  
измеришь  
только тем –  
сколько  
пива  
и водки напито.



В стихотворении описан подлинный случай, происшедший в городе Бердске, под Новосибирским Академгородком. Жуткая трагедия, унёсшая жизнь сразу трёх человек. Сын замёрз, отец удавился, а мать умерла – не выдержало такого мучения её материнское сердце.

Дело было в декабре, под новый год... Папа с сыном под вечер отправились в погреб за картошкой. Оставив сына внутри и затворив дверь, чтобы снега не намело, отец решил зайти ненадолго к другу... Ночью ударил страшный мороз, а про мальчонку вспомнил он только утром.

**В. Лебедев**

\* \* \*

«Слышь, Федя, где рюкзак колхозный?  
Возьмём картошку в гараже.  
Пойдём, сынок, пока не поздно,  
А то девятый час уже.

Декабрь – опять аврал у мамы,  
Две смены с ночи до утра...  
Пужинаем нынче сами.  
Да не копайся ты, пора».

Он долго рассуждал дорогой  
О том, чем кормится семья,  
Не магазином, слава Богу,  
А что картошка есть своя.

Придя в гараж, отец машину  
Погладил ласково рукой.



Подумал, повернулся к сыну  
И говорит ему: «Постой,

Я кое-что придумал, Федя,  
Ты здесь побудь пока внутри...  
Я прогуляюсь до соседа,  
А ты картошки набери.

Поговорю насчёт резины...  
Дверь я запру...» И он ушёл  
К соседу – мимо магазина,  
Чтоб было, с чем присесть за стол...

...Проснулся дома на рассвете.  
В прихожей свет, разбит трельяж...  
Всё тихо! Сына дома нету.  
И вдруг, как обухом: «Гараж!...»

Не помня, как, полуодетый,  
Добрался он до гаража.  
Хрипел, как зверь: «Сыночек, где ты?!» –  
Стуча зубами и дрожа.

От ужаса землисто-серый,  
Ключом нащупал щель замка,  
Не видя, как к железной двери  
Примёрзла голая рука,

Рванул... Пронзителен и тонок  
Замёрзших петель ржавый стон...  
И в ледяных слезах ребёнок  
Упал со стуком на бетон...

Скрипя, покачивалось тело  
В петле ремённой на крюке.  
Две жертвы разом – папа с сыном –  
Погибли в пьяной той войне.

1984 г.

**Л. Ольшанский**

**Последние пожелания  
Иванам, Марьям и Наташам**

Мы славно гуляли в республике вашей,  
Мы доллары черпали полною чашей.  
Пока вы тут пили, мы вас разорили,  
Заводы продали, богатыми стали.

И вам всем – «здоровья», «живите богато»,  
А мы отправляем ресурсы на запад.  
И чтобы ни крошки у вас не осталось,  
И чтобы здоровых детей не рождалось.

За ваши ресурсы дадим мы вам шприцев,  
И спирта цистерны до смерти упиться.  
Наркотики в вены вливайте «богато»,  
Валяйтесь, как свиньи, вблизи вашей хаты.

Для нас вы все – быдло: дерьмо, папуасы,  
Зачем папуасам земные запасы?  
Вы слышите, свиньи, мы стали богаты,  
Мы скоро отнимем у вас ваши хаты.



Дадим казино, сигареты, секс-фильмы.  
Курите и пейте, рожайте дебильных.  
Больные, уроды для нас не опасны –  
Мы их уничтожим поддельным лекарством.

Вы все постепенно умрёте бомжами,  
И долю такую вы выбрали сами.  
И ваша земля, нам нужна без народа.  
Мы вас похороним в любую погоду.

Так будьте «здоровы», «живите богато»,  
Насколько позволит вам ваша зарплата.  
А если зарплата вам жить не дозволит –  
Так вешайся, быдло, – никто не неволит.

**Б. Базыма**

### **Когда умрёт последний русский**

Когда умрёт последний русский  
(Увы, когда-то все умрут),  
Тюрьма закроется народов,  
Россию людям продадут.

И, видя мерзость запустенья,  
Сын спросит своего отца:  
Что тут за люди раньше жили  
И чем прогневали Творца?

Отец, который видел русских  
Ещё живых, вздохнет в ответ:  
Бог дал им более, чем прочим,  
Но главный не открыл секрет.

Какой секрет, его ты знаешь?  
Его все знали, кроме них.  
Точнее, быстро забывали  
До бед своих очередных.

Так в чем секрет? Ну ладно, слушай,  
И сам его не забывай.  
Секрет простой: вина не кушай,  
И людям тоже не давай.

Сын удивился, что, так просто?  
Конечно, в том то и беда.  
Бедняги истину простую  
Не понимали никогда.

**О. Молотков**

\* \* \*

На экране – снова погань:  
Производства фирмы Довгань  
Рекламирует один  
Толстомордый гражданин.

Видим по холёной харе:  
Не бывает он в угаре, –  
Чай пьёт, воду или квас,  
А старается – для нас.

**Куда?**

Куда несётся птицей тройка-Русь.  
Куда? Сказать я не берусь.

На спины, головы христьян  
Кнуты и подзатыльники.  
Поскольку кучер вечно пьян,  
То правят собутыльники.  
(О временах Ельцина).

**А. Марков**

\* \* \*

Я был на мусульманской свадьбе,  
Чечен женился на ингушке.  
Тебе, Россия, побывать бы  
В ауле том, на той пирушке!

Держал он руку на Коране  
И повторял: «Аллах великий!  
Тебе клянусь: магометане  
Всех обойдут иноязыких!»

В тарелке он растёр окуроч,  
И пяткой – рюмку по паркету.  
Сказал, насупив брови хмуру:  
«К чертям! Пусть враг глотает это!»

**Н. Зиновьев**

**Жажда**

Великой жаждой обуян,  
Он продал старенький баян –  
Свою последнюю отраду,  
И выпил две бутылки кряду.

Пришёл домой в дымину, в стельку,  
Сел на убогую постельку;  
Великой жаждой обуян,  
Забыл, что пропил свой баян.  
И мнимые ремни накинул,  
И мнимые меха раздвинул,  
И пальцами затеребил,  
И всех забыл, и всё забыл.

Одну мелодию лишь помнил  
И ею комнату заполнил.  
Хоть пустоту рука встречала,  
Звучала музыка, звучала.

И с ужасом жена глядела  
На столь невиданное дело.

\* \* \*

*Посвящается В.Т. Сосновскому*

Где русские тихие песни?  
Хотел бы их слышать. Вотще.  
Крикун же заморский, хоть тресни,  
Мне нужен, как волос в борще.

Где русские квасы и каши?  
Где русский на избах венец?  
Где русские женщины наши?  
Где русская речь, наконец?

Россия, любимая, где ты?  
Какой тебя смёл ураган?..

Остался на ветку надетый  
Небьющийся русский стакан.

\* \* \*

*Есть женщины в русских селеньях...*

Н.А. Некрасов

Вновь тешится ветер с ветлою.  
Деревня стоит у ручья.  
Прошлись по деревне с метлою  
Чернобыль, сивуха, Чечня.

Вдов слёзы остыли в соленьях,  
Но в избах полно сквозняков.  
Есть женщины в русских селеньях,  
Но нету уже мужиков.

### **Шестилетнему сыну**

В храмах толпы крестятся старушек,  
А в пивбарах с матом молодёжь  
Цедит пиво из высоких кружек.  
Где она, Россия? Не поймёшь.

Может, уходящая, у свечек  
Молится? А новая пьяна?  
Если так, родной мой человечек,  
Кончится Россия как страна...

Разговор со смертью

Сядь, братишка, возьми  
Рюмки хладную твердь,  
Посиди, помолчи...  
Это я, твоя смерть.

Успокойся, дурак,  
Не со злом к тебе шла.  
Я пришла просто так,  
Как подруга пришла.

Посмотри на свою  
Никудышную жизнь.  
Дай-ка водки налью,  
Ты испей, похмелись.

Ну, зачем ты на свете?  
Ядрёная вошь!  
Может лучше ты вместе  
Со мною пойдёшь?

Говорю не как враг—  
Как сестра говорю:  
Твоё дело – табак.  
Можно я закурю?

Твою жизнь я возьму,  
Да и в трубку набью.  
Жизнь тебе ни к чему:  
Пропил жизнь ты свою.

Ты не сыт, но ты пьян,  
И твой нос в табаке.  
Чуть дрожит по утрам  
Сигарета в руке.

Чуть побольше тоски,  
И чуть нервы шалят.  
Чуть почаще плевки  
В твою душу летят.

Ну, да ладно, прощай,  
Ты с собой посиди,  
Жизнь свою вспоминай,  
Да ко мне приходи.

И, исчезла, чадя,  
И пропала, как дым.  
Видно, к ней уходя,  
Я не буду седым.

Иван не дурак  
(частушки)



Русский Ваня – не дурак,  
Но его дурачит враг:  
Водка, пиво и табак,  
Телевизор и кабак.

Невдомёк ему никак,  
Что властям нужней дурак,  
Потому и продаётся  
Водка, пиво и табак.

Но Иван не признаёт,  
Дует пиво, водку пьёт,  
А потом не понимает:  
Почему он так живёт?

Ваня, друг! Не сгинь за так,  
Собери себя в кулак:  
Откажись от этой дури,  
Ты ведь парень не дурак.

**«Культура» потребления – культура истребления**

«Культура» потребления  
Обман и заблуждение.  
Придумана торговцами  
Для их обогащения.

«Культура отравления»,  
«Культура оглупления»  
Придумана торговцам  
Для их обогащения.

## **О, ложь великая**

О, ложь великая, смутившая Россию,  
Библейский бред, окутанный «добром»,  
Что божий сын, спаситель и мессия  
Учил смирению пред злом.

И пить вино учил, как кровь завета,  
И чудо в Кане Галилейской сотворил.  
Какой иуда выдумал всё это?  
Бог алкоголя никогда не пил.

Не может Бог наркотик и отраву  
Оправдывать чрез сына своего.  
Вином хорошим в Азии по праву  
Считался свежий виноградный сок (стр.13).

## **Спирт в причастии**

Спирт в причастии – деткам несчастье.  
Лжицу\* спиртного дитятке в рот –  
Так приучают с детства народ.  
Пить приучают – потом поучают:  
«Надо пить в меру, дружок!»  
Истину знать не хотят, не желают:  
**Вино** на Востоке – это выжатый сок.

## **«Опойный комитет»**

Культурно пьёшь – вначале «хорошо»,  
Но дальше – больше «веселишься»  
И не заметишь, много раз упившись,  
Как станешь нищим алкашом.



Итак, друзья с вином встречались  
И веселились и общались  
То после смены, то в пикник  
Закладывали за воротник.  
Их дома жёны, дети ждали,  
Они же их не замечали,  
И, незаметно, пьянства бес  
Им в душу и печёнки влез.  
Так мужички подрастеряли  
К нормальной жизни интерес,  
Пока была ещё работа,  
И до семьи была охота,  
Но водки дьявольская сила  
Легко братишек подкосила  
С работы выгнали, семья распалась,  
И со скандалами притом,  
И ничего не оставалось,  
Как горе заливать вином.  
Никто не мог освободиться –  
Хотелось выпить и забыться  
Не важно, с поводом иль нет –  
Возник «Опойный комитет»:  
Туда входили мужики  
И женщины (их было мало),  
Когда «бухла\*» им не хватало,  
Все дружно шли на сбор металла  
И даже иногда бумаги –  
На всё согласны бедолаги...  
Трясутся руки, мысль одна:  
Найти хоть капельку вина!  
Всё безразлично им на свете:  
Здоровье, дом, родные, дети,  
И наплевать на внешний вид,  
И что о них кто говорит...

Мне больно видеть их судьбу,  
 Так жаль их, гибнущих бесславно,  
 Хотя эту подлую войну  
 Считают многие забавной.

## Б. Н. Ельцин – вождь индейцев

Президент Бориска Ельцин  
 Обманул нас, как индейцев-  
 Воду огненную пил,  
 Всю Державу разорил:  
 Пусть горит в аду за пьянство  
 И народа окаянство!

### Итоги правления Бориса Ельцина (1991-1999 гг.)

- Население России уменьшилось на 10 млн. человек
- По уровню жизни Россия переместилась с 25-го места на 68-ое.
- В 20 раз увеличилось количество бедных.
- В 48 раз выросла детская смертность от наркотиков.
- Бюджет страны сократился в 13 раз.



(1931-2007 гг.)

“В своей внешней политике Ельцин соглашался на любые уступки, главное — успеть между стаканами...”

Именно страстью Ельцина к спиртному и объясняется успех Б. Клинтона в достижении своих политических целей”, - *Струоб Тэлбот, бывший зам. госсекретаря США.*



## Трезво встретим Новый год

Трезво встретим новый год,  
Трезво... не наоборот,  
Трезво встретим, проживём,  
Трезво спляшем и споём!

Ни к чему «бухать\*» славянам,  
Ни к чему шататься пьяным.  
Ни к чему травить себя –  
Счастье трезвым быть, друзья!



**Зачатие в праздник** с возлиянием спиртного грозит высоким риском рождения **слабоумных детей**. Это происходит потому, что алкоголь в половых органах держится более **25 суток** после выпивки. Таких детишек в Европе называют ласково «**праздничные дети**».

**Трезво жили на Руси**  
*Неоконченная поэма*

Трезво жили на Руси,  
У крестьянина спроси:  
Было некогда гулять:  
Надо сеять и пахать,  
Рожь, пшеницу убирать,  
Да пасти коров и коз,  
Убирать у них навоз,  
Деток малых поднимать...  
И когда же тут гулять?  
Трезво жили на Руси,  
У историка спроси:  
Пили сурицу\* и мёд\*,  
Да и то два раза в год.  
Азь скажу и буду прав:  
Водкой был настой из трав  
На воде, на родниковой –  
Признак нации здоровой!  
Но с тех пор века прошли...  
И в четырнадцатом веке  
Итальянские купцы  
Аквавиту\* завезли –  
И спиртовую настойку  
Также водкой нарекли.  
К ключевой воде, озёрной  
Прилепился смысл позорный,  
Но народ её не пил,  
Он трудился, трезво жил.  
Царь Иван Васильевич Грозный  
Поначалу был серьёзный,  
Свой народ оберегал,

А для пьющих иностранцев:  
Немцев, бриттов, итальянцев –  
Слободу обосновал  
И назвал её Наливки.  
Там богатых жили сливки,  
Развлекались, упивались,  
За оградой оставались.  
А потом случилось так:  
После взятия Казани  
И упрощенный стрельцами  
Царь на балчуге – болоте  
Первый основал кабак:  
И опричник и стрелец  
Плату нёс в кабак, глупец  
Быстро пьяными деньгами  
Полнилась казна, итак:  
В Русь отрава пролилась,  
Слабых спаивала власть:  
Даже кроткий царь Алексей,  
Подавив кабацкий бунт\*,  
Отменив кабак, повесил  
Новый, кружечный хомут\*.  
Чтоб крестьянин дома пил  
То, что в кружале\* купил.  
Но посуды не хватало,  
Роскошью она была,  
И поэтому вернули  
Снова пьянство в кабаки.  
Дальше Пётр, гуляка знатный,  
За границей побывал,  
Научился жить развратно,  
Пьянку силой насаждал,

Да ещё привёз табак,  
Чтоб уж полным стал дурак.  
И впервые Пётр позволил  
Водку в лавках продавать –  
Стало мужику привольней  
Зельем горе заливать.  
При Екатерине два  
Кабаков открылась тьма,  
Что давали треть дохода  
Для роскошного двора.  
Насаждала водку рьяно:  
Легче править людом пьяным.  
И цари другие тоже  
Принуждали пить – но всё же  
Наш народ не брал «подарки»  
И зарок давал: ни чарки\*!  
В братства трезвости вступал  
И в общинных приговорах\*  
Так решение принимал:  
«Лавки винные убрать  
И вином не торговать!»  
Александр испугался,  
Приговоры\* запретил.  
Вмиг народ на бунт поднялся,  
Жёг заводы и крушил  
Кабаки громил и склады,  
В землю выливал вино  
Знал, от водочного яда  
Разорение одно!  
Были призваны солдаты,  
Чтоб восстание давить,  
Вот она, царёва плата

За желанье трезво жить!  
Поступил с народом грубо  
«Добрый» Александр второй,  
И об этом Добролюбов  
Написал и Лев Толстой.  
Ну, а дальше, слава богу!  
Изменился жизни фон,  
И в 1914—м годе  
Разрешил сухой закон  
Царь светлейший, Николай.  
Бог его поселит в рай!  
И, когда утихло пьянство,  
Вмиг исчезло хулиганство,  
Драки, буйство, грабежи.  
В семьях мир и постоянство,  
Вновь налаживалась жизнь.  
Захотели люди вечно  
Трезвость эту сохранить,  
Не успели, быстротечно  
Русь решили погубить  
Принудив царя отречься  
И Госдуму распустить  
И Ульянов Ленин, всё же  
Хоть врагом царя и был  
И Россию покорёжил,  
Но закон сей сохранил  
А народ привык жить трезво  
За одиннадцать-то лет!  
Знал и видел, водка – мерзость  
И причина многих бед.  
Ну, а дальше – были войны,  
В целом, трезвым был народ,

Воевал и жил достойно,  
Было дел невпроворот.  
И страна, восстав из пепла,  
Возродилась, создалась,  
Отстояв весь мир, окрепла,  
Первой в космос поднялась.  
Но, недуг страшнее бойни  
Ожидал нас в глубине:  
Эти пьяные застолья  
На работе и в семье.  
В ту «застольную» эпоху  
Возвратилась водки грязь,  
Стало муторно и плохо,  
Вся страна перепилась,  
Но не всё так было худо,  
Мне поступок этот мил:  
Горбачёв, хоть был иуда,  
Но страну он отрезвил.  
В СССР всего два года  
Был полусухой закон,  
Сохранил он у народа  
Жизней целый миллион.  
В девяностые лихие  
Правил Родиной алкаш.  
Пропил и продал Россию,  
Выпить был ему кураж.  
Вымерли деревни, сёла,  
Спились наши мужики.  
Показатель невесёлый,  
Если правят дураки.  
Вот закончились лихие,  
Нынче Путин правит бал,  
И при нём пока в России



Праздник жизни не настал.  
Но не будем ждать, мы в силах  
Сами изменить себя,  
Жить разумно и счастливо,  
Трезво, весело, любя!  
Пусть пылятся водки, вина  
На витринах магазина  
Спит от скуки продавец:  
Алкомафии — конец!  
Переполнены их склады  
Алкогольным барахлом  
Пусть они глотают яды  
Мы по-трезвому живём.

### **Трезвая Россия**

Трезвая Россия – светлая страна,  
Трезвые деревни, сёла, города,  
Чистые подъезды, улицы, дворы,  
Умные, счастливые лица детворы.

Веселы и радостны женщины, мужчины,  
Все доброжелательны, вежливы, учтивы,  
Не грубят, не ссорятся, не хитрят, не лгут,  
А беда случается – руку подадут.

Нет окурков, брани, водки, вина, пива,  
Всё везде по-доброму, честно, справедливо.  
Именно в такой России хочется мне жить,  
Трезвую, счастливую потомкам подарить!

## ШУТКИ ВСЕРЬЁЗ

«...А сейчас мы проедем эту большую стену, и вы увидите район, где все бросили пить и курить». Мы оживились. Кинулись к окнам автобуса. Кончилась стена, и мы увидели огромное городское кладбище.

\* \* \*

Минздрав предупреждает: ведение трезвого образа жизни представляет серьёзную опасность!!! Проведённые исследования выяснили, что, отказываясь от самоотравления табаком и алкоголем, вы наносите непоправимый ущерб не только владельцам ликёро-водочных заводов, пивных компаний и табачных фабрик, но и оставляете без прибыли всю фармацевтическую отрасль!

\* \* \*

Петров не хотел курить, но все закурили, и он закурил тоже.

Петров не хотел пива, но все пошли в пивную и он с ними.

Петров не хотел водки, но всем налили, и он выпил со всеми.

Все пошли на работу, но Петров подумал «что я, мужик или тряпка? Хватит плыть по течению». И пошёл домой.

\* \* \*

Алкоголь никогда не решал мои проблемы, зато часто давал интересную подборку новых.

\* \* \*

Алкоголь не помогает найти ответ – он помогает забыть вопрос.

\* \* \*

Алкоголь является отличным растворителем: он растворяет семью, дружбу, здоровье, любовь, рабочее место, мозг и печень, но только не проблемы.

\* \* \*

Мама так рывкнула на улице «брось каку!!!», что четверо мужчин, оглядываясь, выбросили сигареты, а пятый шарахнулся от жены.

\* \* \*

Море принимает всех, а возвращает только трезвых (плакат на пляже).

\* \* \*

Все вокруг говорят: надо пить в меру, они не знают, что мера – это старорусская единица объёма, равная 26,4 литра.

\* \* \*

Пиво – Путь Интенсивного Вырождения Общества.

\* \* \*

Труд сделал из обезьяны человека. Алкоголь вернёт всё обратно на свои места.

## ВЫРАЖЕНИЯ, НЕ ПОМЕЩЁННЫЕ В КНИГУ

Велика народная мудрость, но иногда встречаются выражения, которые одобряют и превозносят глупость нанесения себе вреда.

Кто пьян да умён – два угодя в нём.

Первая рюмка для здоровья, вторая для веселья, третья для одурения.

Пить хотят многие, а умеют немногие.

Пей, да ума не пропивай.

Не вините вино, вините пьянство.

Невинно вино, но проклято пьянство.

Не пить, не гулять, куда деньги девать?

Пей, да не напивайся, ври, да не завирайся.

Прозеваешь бражку, так и водицу пей.

Тот не пьёт, кому не наливают.

Табак за губу – всю тоску забуду.

(так говорят рьяные курильщики).

*Я много пью, я мало сплю, и я курю одну сигару за другой. Поэтому я на двести процентов в форме.*

*Своим долголетием я обязан спорту. Я им никогда не занимался.*

**У. Черчилль**

### **Комментарий**

Премьер-министр Великобритании, Уинстон Черчилль (1874-1965), казалось, опровергал все постулаты здорового образа жизни: имел лишний вес, курил сигары, выпивал. При этом прожил более 90 лет. Пример

Черчилля стал оправданием для тысяч мужчин, которые полагают, что опасность курения и спиртного сильно преувеличена, и не обязательно бросать вредные привычки. Однако современная медицина доказала, что способность некоторых людей жить долго, обладая целым рядом вредных привычек, связана с **генетическими резервами организма**.

**Генетика определяет, какой ресурс** заложен в каждом органе **организма**, и **какие нагрузки он может выдерживать**. Точно их измерить медицина пока не в состоянии, но медицинская статистика – вещь весьма точная, и она говорит, что в **9 случаях из 10** курение и употребление спиртного сокращают срок жизни. Они приводят к заболеваниям, изнашивают организм, уменьшают его способности к регенерации и восстановлению.

## **ЖИЗНЕННЫЕ ПОГОВОРКИ И ПОСЛОВИЦЫ**

Без работы день годом кажется. (укр.)

Без друга в жизни туго.

Без мата жизнь богата.

Берегись бед, пока их нет. (казачья)

Богу молись, но и к берегу гребись. (казачья)

Богат, да плутоват; беден, да честен.

Борьба за идеалы разъединяет людей, борьба за права и интересы – объединяет. (А.Н. Севастьянов.)

Будьте реалистами – требуйте невозможного. (Че Гевара)

Внутри каждого человека идёт борьба злого волка с добрым, всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь. (индейск.)

**Всё, что спрятал – потерял, что отдал – твоё.**

В конце концов, природа будет учить. (индейск.)

Возможность – это уже причина, чтобы делать!

Вокруг тебя то, что внутри тебя.

Всюду примером служи, честью и славой своей дорожи.

**Вы причина всего, что есть и будет в вашей жизни.**

**Вы не причина того, что есть и будет в жизни других людей.**

Вы должны бороться за правду. В противном случае вы – ничто. (Аарон Руссо)

**Где смолоду прореха – под старость дыра. (казачья)**

Горе людям, не знающим смысла своей жизни.

Город перестанет быть здоровым, если его жители начнут потреблять мясо, и жизнь перестанет быть простой и справедливой. (Платон)

**Грабят – единицы, борются – десятки, протестуют – сотни, вымирают молча – миллионы.**

Дай то, что хочешь получить сам.

Дай либералам власти – развалят Русь на части.

Дай бог здоровья кнуту да хомуту, а лошадь доведёт.

Дайте человеку цель, ради которой стоит жить, и он сможет выжить в любой ситуации.

Делай, что должен, и будь, что будет!

Дело часто не в слове, а в тоне, каким это слово сказано.

Дельное слово бьёт сильнее палки.

Добром нужно отвечать на добро, а на зло – справедливостью. (Конфуций).

Думаете ли вы, что можете, думаете ли вы, что не можете – вы абсолютно правы. (Генри Форд)

Если не я – то кто? Если не сейчас – то когда? Могу – значит, должен.

Если бы Господь любил бедняка, бедняк не был бы бедным. (евр.)

Если бы псалмы были лекарствами,  
то они продавались бы в аптеке. (евр.)

Если тебя хвалит враг – значит, ты сделал глупость.

(Август Бебель)

Если я разрушаю тебя – я разрушаю себя. (индейск.)

Женись, несмотря ни на что. Если попадетсЯ хорошая жена, будешь исключением, а если плохая – станешь философом, как я. (Сократ).

Живи так, как будто ты умрёшь завтра. Учись так, как будто ты будешь жить вечно. (Махатма Ганди)

Живут лишь те, кто творит добро.

Жизнь – лишь сон; но не буди меня. (евр.)

Жить – значит бороться.

Задай вопрос из своего сердца,  
и услышишь ответ из сердца. (индейск.)

Зло побеждает на коротких дистанциях,

а добро – на длинных.

Знание – сила, незнание – рабочая сила.

Знания недостаточно, необходимо применение. Желания недостаточно, необходимо действие. (Брюс Ли)

Как нет рыбы без кости,

так нет человека без злости. (белор.)

К людям ближе – счастье крепче.

Когда вы стали паразитом в обществе, вы не можете восстать против этого общества. (Ошо)

Критикуешь – предлагай. Предлагаешь – делай.

Делаешь – отвечай.

**Когда преступником становится государство, право быть судьей принадлежит каждому гражданину.**

Кто земле даёт, тому земля втройне отдаёт (укр.)

Кто аккуратен – тот людям приятен.

**Когда деньги говорят, тогда правда молчит.**

К хорошему гребись, от плохого шестом суйся.

К хорошему – подходи, от плохого – беги. (узб.)

Ленивому всегда праздник.

Лень и депрессия говорит о том, что вы проживаете не свою жизнь.

**Лучше дурак с кротостью, чем умный с гордостью.**

Лучше зажги свечу, чем проклинать тьму.

Лучше жалеть об ошибке,  
чем об упущенной возможности.

**Лучше верить и ошибаться, чем не верить и не любить.**

Лучше иметь длинные уши, чем длинный язык. (казахья)

**Люби землю. Она не унаследована тобой у твоих родителей, она одолжена тобой у твоих детей. (индейск.)**

Любопытство – начало мудрости. (греч.)

**Любовь – не милостыня: её каждому не подашь.**

Любовь сильнее страха.

Любовь к делу делает труд лёгким. (фин.)

Любовь правдой крепка.

**Любовь это не то, что хочешь получать,  
а то, что хочешь отдать безвозмездно.**

Люди «идут» на людей (объединяет личность). (совр.)

**Люди не могут изменить истину, но истина способна изменить людей.**

Малый винтик большую машину остановит. (укр.)

**Мир начинается с улыбки. (Мать Тереза)**

Мир скучен для скучных людей.

**Мне всегда было непонятно: люди стыдятся бедности  
и не стыдятся богатства. (Фаина Раневская)**

Можно вытащить человека из грязи,  
но нельзя вытащить грязь из человека!

**Мы бедные, потому что мы честные. (индейск.)**



**Мы не хотим церквей, потому что они научат нас спорить о боге (индейск.)**

На всякое хотение имей терпение.

Нам остаётся только то, что мы отдаём. Дай то, что хочешь получить сам.

**Настоящая свобода в том, чтобы сделать свободными других.**

Не бойтесь совершенства, вам его не достичь.

(Сальвадор Дали)

**Не будь псом системы!**

Не дурак, а родом так.

Не прощая ошибку, ты совершаешь ошибку сам.

(Сян-Цзы)

Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож.

Нет религии выше истины.

Нет ленивых людей, есть не вдохновляющие цели.

Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.

Не нужно много слов, чтобы сказать правду. (индейск.)

Не надо искать счастья вокруг – оно в тебе. (Пифагор)

Никому не отвечай, когда ты зол; ничего не обещай, когда ты счастлив; никогда не решай, когда ты грустен.

(восточная мудрость)

**Никто не ищи своего, но каждый пользы другого.**

(ап. Павел)

От богача не жди калача. (укр.)

Плясать – не работа, а кто не умеет, то срамота. (казачья)

Плохому не поддавайся, плохое побеждай. (удм.)

Поживи подольше – увидишь побольше.

Попытка не пытка, спрос не беда.

Прежде не хвались, а Богу помолись. (казачья)

**Природа – мать народа.**

Пустая бочка гремит, а полная молчит.  
Река – не море, тоска – не горе.  
**Рядом с нами находятся те, кого мы заслуживаем, и они поступают с нами так, как мы им позволяем!**  
Свободен тот, кто может не врать.  
С кем мир да лад, так тот и брат.  
**Сделайся только овцою, а волки найдутся.**  
С добрыми дружись, а дурных сторонись.  
**Сегодня дети – завтра народ.**  
Скучают люди, которые ничем не занимаются.  
Смерти нет. Есть только переход между мирами. (индейск.)  
Соблазн велик – и совесть молчит.  
Страх заставляет людей подчиняться. (Аарон Руссо)  
**Стремись к мудрости, а не к знаниям. Знания – это прошлое. Мудрость – это будущее. (индейск.)**  
Стяжи дух мирен, и тысячи окрест тебе спасутся.  
(Св. Серафим Саровский)  
Счастье разум отнимает,  
а несчастье назад возвращает. (укр.)  
Счастлив не тот, у кого много, а тот, кому хватает.  
Терпя, и камень треснет.  
Тот, кто рассказывает истории, правит миром. (индейск.)  
**У Бога нет религии. (Махатма Ганди)**  
Умение прощать – свойство сильных.  
Слабые никогда не прощают.  
Человек крепче камня, нежнее цветка. (азерб.)  
Человек не камень: терпит, да и треснет. (кубан.)  
**Ходи прямо, гляди смело. (казачья)**  
**Хочешь спокою, готуйся (готовься) до бою. (казачья)**  
Человека нельзя изменить, его можно только возвысить.  
Чем слабее твоя воля, тем труднее доля. (казачья)

**Хорошо сказанное слово  
лучше метко брошенного топора. (индейск.)**  
Я уже возвращаюсь оттуда,  
куда вы только собираетесь. (абхаз.)

*«Планете не нужно большое количество «успешных людей». Планета отчаянно нуждается в миротворцах, целителях, реставраторах, рассказчиках и любящих всех видов. Она нуждается в людях, рядом с которыми хорошо жить. Планета нуждается в людях с моралью, которые готовы включиться в борьбу, чтобы сделать мир живым и гуманным. А эти качества имеют мало общего с «успехом», как он определяется в нашем обществе».*

**Далай Лама**

**Я считаю, что  
действительно  
настоящая  
религия - это  
доброе сердце.**



## СКАЗ ПРО ЛОХА И ЧОРТА

Жил-был ЛОХ. Учился он где-то (не важно) и познакомился с ЧОРТом. ЧОРТ был крутой парень, казался взрослым и ЛОХ подружился с ним. Потихоньку ЧОРТ стал учить его «взрослой» жизни. Вначале он познакомил ЛОХа с сигаретой, и ЛОХ впервые закурил. Ощущения были ужасные: кружилась голова, кашель, тошнота, но он всё вытерпел, как герой. «Ничего, ЛОХ, привыкнешь» – хлопнул его по плечу ЧОРТ. «А зачем привывать?» – подумал ЛОХ, но постеснялся спросить, ведь ЧОРТ был крутым.

Прошли годы учёбы, ЛОХ втянулся и курил уже по привычке. Кашель, смрад во рту, жёлтые пальцы и зубы, вонючий запах его одежды уже не волновали, он хотел быть таким, как ЧОРТ.

В другой раз ЛОХ выпил пива. И хоть было оно горьким на вкус, не как лимонад или квас, но в глазах ЧОРТа ЛОХ хотел быть крутым. От пива болела голова, но ЛОХ продолжал «втягиваться», видя одобрение ЧОРТа. ЛОХ смотрел на остальных людей, и ему казалось, что все пьют и курят. ЧОРТ ему часто говорил, что нужно «бухать» «умеренно и культурно» и тогда проживёшь сто лет. ЛОХ верил ЧОРТу и не думал, что с пива можно стать алкоголиком. Не знал он, что все алкаши, которые лежат в наркологии, тоже начинали с малых доз.

Потом ЛОХ попробовал водку. Она была ещё противнее, но ЛОХ уже не боялся трудностей и твёрдо встал на алкогольный конвейер, который увлёк его вниз.

Прошли годы. ЛОХ всегда находил поводы для того, чтобы «курнуть» или «бухнуть» (то праздники, то нервы, то радость), и уже сам, без помощи ЧОРТа, увеличивал

дозы. В конце концов, алкоголь и табак растворили его мозги, печень, почки. Ушли умственные способности, здоровье, а с ними заодно хорошая работа, карьера, отношения с близкими, он потерял жильё. Проще сказать, ЛОХ стал бомжом (третья стадия алкоголизма).

Судьба бомжей горька и печальна, приходится обитать в подвалах, питаться из мусорных контейнеров.

Как-то раз ЛОХа у контейнера увидел ЧОРТ: «Здорово, ЛОХ! Ты почему здесь? Ведь я говорил тебе, пей культурно, в меру, как я». А ЛОХ отвечает: «Не получается у меня, как ни стараюсь. Я всё потерял. Хотел научиться пить культурно, да не вышло, вино сильнее меня, я с ним не справился и уже не выберусь».

Чертыхнувшись, ЧОРТ пошёл дальше, советовать другим ЛОХам пить в «меру и культурно».

На такие советы отвечает актриса **Элизабет Тейлор**:

*«Я была так глупа и высокомерна, думая, что, употребляя алкоголь лишь изредка, я всё держу под контролем. Это самообман, который подстерегает каждого алкоголика».*

## ПЕСНИ

### Закаляйся

(В. Лебедев-Кумач, В. Соловьёв-Седой)

Ну-ка, солнце, ярче брызни!  
Золотыми лучами обжигай!  
Эй, товарищ, больше жизни!  
Поспевай, не задерживай, шагай!  
Чтобы тело и душа были молоды,  
Были молоды, были молоды,

Ты не бойся ни жары и ни холода,  
Закаляйся, как сталь!  
Физкульт-ура!  
Физкульт-ура!  
Ура! Ура!  
Будь готов,  
Когда настанет час бить врагов,  
Со всех границ ты их отбивай,  
Левый край, правый край, не зевай!

Ну-ка, ветер, гладь нам кожу,  
Освежай нашу голову и грудь!  
Каждый может быть моложе,  
Если ветра весёлого хлебнуть!  
Чтобы тело и душа были молоды,  
Были молоды, были молоды,

Ты не бойся ни жары и ни холода,  
Закаляйся, как сталь!  
Физкульт-ура!  
Физкульт-ура!  
Ура! Ура!  
Будь готов,  
Когда настанет час бить врагов,  
Со всех границ ты их отбивай,  
Левый край, правый край, не зевай!

Ну-ка, дождик, тёплой влагой  
Ты умой нас огромною рукой,  
Напой нас всех отвагой,  
А не в меру горячих – успокой!  
Чтобы тело и душа были молоды,

Были молоды, были молоды,  
Ты не бойся ни жары и ни холода,  
Закаляйся, как сталь!  
Физкульт-ура!  
Физкульт-ура!  
Ура! Ура!  
Будь готов,  
Когда настанет час бить врагов,  
Со всех границ ты их отбивай,  
Левый край, правый край, не зевай!

Эй, вратарь, готовься к бою:  
Часовым ты поставлен у ворот.  
Ты представь, что за тобою  
Полоса пограничная идёт!  
Чтобы тело и душа были молоды,  
Были молоды, были молоды,  
Ты не бойся ни жары и ни холода,  
Закаляйся, как сталь!  
Физкульт-ура!  
Физкульт-ура!  
Ура! Ура!  
Будь готов,  
Когда настанет час бить врагов,  
Со всех границ ты их отбивай,  
Левый край, правый край, не зевай!

**За ЗОЖ**  
(группа NeBrat)

Мы видим: гибнет от алкоголя христианский народ.  
Гибнет, а кто развивается?

А развивается трезвый мусульманский...  
И у нас в России, в пьяной Ярославской области,  
Смертность двадцать один на тысячу,  
А в трезвой Чечне три целых восемь десятых на тысячу,  
То есть смертность в Чечне в семь раз меньше...

Плана Даллеса нет, но, как ни странно, он действует.  
Спиваемся мы страной вместе все...  
Не уместимся мы с иноземцами,  
С теми, кто прут на наши земли семьями.  
К сведению, их немало,  
Парней мощных, кто положат тебя в одиночку.  
Тебе помочь не сможет пиво,  
Помогут тренировки и кулаки...  
Сколько таких, кто вместо зала,  
Бухают в подъездах, наркоманят в подвалах,  
Прожигают так лихо свою жизнь,  
Не ожидая того, что их ждёт впереди...  
Задумайся о детях, ты достоин,  
Чтоб у тебя был ребенок здоровый,  
Тебе решать заняться ли спортом  
Или курить, бухать, подыхать уродом....

Мы, Русские люди, выбираем спорт,  
Здоровый образ жизни, мы за ЗОЖ,  
Здоровой нации, здоровый народ,  
Враг не пройдет! Русские, вперед!

Мы, Русские люди, выбираем спорт,  
Здоровый образ жизни, мы за ЗОЖ,  
Здоровой нации, здоровый народ,  
Враг не пройдет! Русские, вперед!



Ноль пять литров водки ты можешь выпить вот как,  
Но что бы гордиться, поверь, это не повод.  
Повод – это тридцать раз ты подтянулся  
Или мило пробежал где-то за пять минут ты.

Поверь, это не трудно, нужны лишь тренировки,  
Желание быть сильным и сила воли только.  
Алкоголь никогда не был русской традицией.  
Мы всегда были здоровыми, трезвыми и сильными...  
За нами будущее нашей нации...  
И нет возможности ошибаться...  
Что бы родились здоровые дети,  
Ты за них в ответе! ТЫ В ОТВЕТЕ!  
Подумай, кем больше бы твой сын гордился:  
Папой-алкашом или отцом мускулистым,  
Мамой, собирающей в урнах бутылки,  
Или же вечно красивой, спортивной...

Мы, Русские люди, выбираем спорт,  
Здоровый образ жизни, мы за ЗОЖ,  
Здоровой нации, здоровый народ,  
Враг не пройдёт! Русские, вперёд!

Мы, Русские люди, выбираем спорт,  
Здоровый образ жизни, мы за ЗОЖ,  
Здоровой нации, здоровый народ,  
Враг не пройдёт! Русские, вперёд!

Я буду очень счастлив, если этой песней  
Помогу хоть кому-нибудь встать на путь верный,  
Если хоть кто-нибудь меня услышит,  
Поймёт, что есть вещи важней в этой жизни,

Чем алкоголь, сигареты, наркотики,  
Что веселиться можно без допинга.

В здоровом теле здоровый дух,  
Не дай себя уничтожить, друг...  
Мы, Русские люди, выбираем спорт,  
Здоровый образ жизни, мы за ЗОЖ,  
Здоровой нации, здоровый народ,  
Враг не пройдёт! Русские, вперёд!

Мы, Русские люди, выбираем спорт,  
Здоровый образ жизни, мы за ЗОЖ,  
Здоровой нации, здоровый народ,  
Враг не пройдёт! Русские, вперёд!

Еа, это НеБрат, хватит бухать, хватит курить,  
Задумайтесь о будущем, о следующем поколении...  
ЧТО МЫ ИМ ОСТАВИМ...?  
Будьте здоровыми, сильными....

## ПРОТИВОСТАКАННАЯ (песнь)

*1 куплет*

Ваня вовсе не дурак,  
Но его дурачит враг:  
Водка, пиво и табак,  
Телевизор и кабак.  
  
Врёт экран уверенно:  
Ты, мол, пей «умеренно».

Ваня верит, «учится»,  
Думает, «получится».

*Притев 1*

На Руси проверено:  
Что начнёшь умеренно,  
А потом уверенно  
И запьёшь «немерено».

*2 куплет*

У барыг дела не плохи –  
Пропивают землю лохи,  
Под кривляние и шоу  
Вымирают хорошо-у.

Как в Америке индейцы,  
Исчезают европейцы –  
Был народ, а станет сброд  
Не опасный для «господ».

*Припев 2*

Пусть пылятся водки, вина  
На витринах магазина,  
Спит от скуки продавец  
Алкомафии – конец!

*3 куплет*

Не поймут никак Иваны,  
Что властям нужны болваны,  
Потому полны стаканы,  
И пусты его карманы.

Был Иван, а стал болван:  
Вместо головы – стакан,

Пьянки Ваню веселят,  
Гости скоро выселят.

*Припев 1*

На Руси проверено:  
Что начнёшь умеренно,  
А потом уверенно  
И запьёшь «немерено».

*4 куплет*

Вот спешит с работы лапоть  
Зелье горькое закапать.  
Он «залечивает» раны  
Чтобы всё по барабану.

На Руси в беду и лихо,  
Выгорают люди тихо.  
Встань и выплесни отраву  
Коль обидно за Державу!

*Припев 2*

Пусть пылятся водки, вина  
На витринах магазина,  
Спит от скуки продавец  
Алкомафии – конец!

## ЗА ЧИСТОТУ РЕЧИ

**Научно доказано, что употребление ругательств, мата, непотребных слов также формирует зависимость. В этом процессе три стадии:**

**1 стадия.** Человек впервые слышит нецензурное слово, он испытывает стыд, отвращение, брезгливость.

**2 стадия.** Человек впервые употребляет скверное слово за компанию, для разрядки или напускной удали.

**3 стадия.** Человек привыкает к скверному слову, ему уже не стыдно употреблять его. В дальнейшем он уже не замечает этого. Ещё позже он уже не может обойтись без мата, забывает другие слова.

Нецензурные выражения негативно отражаются на здоровье человека, изменяя его сознание и наследственность, укорачивая жизнь и притягивая болезни. Воздействие брани равносильно облучению 10-40 тысяч рентген – рвутся цепочки ДНК, распадаются хромосомы.



Без мата жизнь богата.

Будешь ругаться матом – расстреляют из автомата.

Во времена царя Алексея Михайловича Романова (1629-1676 гг.) по Соборному уложению за использование непотребных слов налагалось жестокое наказание, вплоть до смертной казни.

В настоящее время публичное произнесение нецензурной брани приравнивается к мелкому хулиганству, ответственность за которое предусмотрена статьёй 20.1 Кодекса об административных правонарушениях РФ и влечёт наложение штрафа от 500 до 1000 рублей или административный арест на срок до 15 суток.

Добрым словом и бедный богат.

Доброе слово и кошке приятно.

Доброе слово человеку – что дождь в засуху.

Как избавиться от мата? Самый действенный способ избавиться от привычки материться – следить за тем, что говоришь. Используй в своей речи как можно больше позитивных высказываний, уважительно относись к себе и людям, заучивай стихотворения.

Кто использует мат, тот умишком не богат.

Кто ругается матом, никогда не будет дипломатом.

Кто матерится, тому надо лечиться.

Привычка к сквернословию – признак духовного и нравственного разложения. Превратите злую речь в добрую.

Мат – язык приматов.

Мат – язык общения со злыми духами, с демонами.

Мат – дорога в ад.

Мат – помоев ушат.

Мат уродует девчат.

Мат – это ядов концентрат.

Мат мне не брат.

Мат – не наш формат.

Матерщина – это каждый раз вызов, брошенный Богу.

Матерщина в русском народе именуется сквернословием от слова «скверна» – дрянь, гадость.

Матом ругаешься – в глазах людей опускаешься.

Мат снижает интеллект, обворовывает духовно, провоцирует преступление, унижает, оскорбляет, создаёт иллюзию вседозволенности, калечит людские судьбы, приводит к раннему старению и преждевременной смерти. Мат пробуждает в подсознании человека психовирусы, которыми он заражает других.

Матюгайся чаще – будет тебе несчастье.

Мы найдём управу на словесную отраву.

Наша территория – без сквернословия.

Наше условие – долой сквернословие. (СССР)

Не будь приматом – не ругайся матом.

Нет ничего заразнее слова.

От гнилого сердца и гнилые слова.

От слова спасение и от слова гибель.

Раньше мат, нецензурную брань, грязные, оскорбительные слова использовали в низших слоях общества, а сейчас мы слышим это на улицах, во дворах, на детских площадках, в телепередачах, из уст артистов и политических деятелей. Невольно вспоминается восточная пословица: «Нет ничего заразнее слова». Сквернословие оскорбительно для многих. Сквернословить – это всё равно что плевать в небо, потому что всё обязательно возвращается к вам. Сквернословие приводит к обидам, обиды – к стрессам, стресс – к расстройствам, а последние – к конкретным болезням: экземам, язве желудка, инфарктам, инсультам.

Сколько будешь материться –  
столько будешь и лечиться.

Слово не стрела, а сердце насквозь разит.

С матом дружен – никому не нужен.

С добрым словом и чёрная корка халвой станет.

Удерживай слово, когда оно навредить может.

Хочешь поругаться – начни улыбаться.

Худое слово ранит сильнее топора. (индейск.)

Чтобы в жизни состояться, матом лучше не ругаться.

*«Любое произнесённое слово – это волновая программа, которая меняет вашу жизнь. Иногда слово срабатывает, вызывая рак или наоборот, устраняя болезнь. Вода всё запоминает, а человек на 80-90 % состоит из воды».*

**Пётр Гаряев, биолог**

## **ЗА ЧИСТОТУ РОДНОЙ ЗЕМЛИ**

**Основные загрязнители наших лесов и городов –  
это «курильщики», «пьяницы» и люди с низкой  
культурой**

Берегите природу!

Бросил мусор на улице – не забудь хрюкнуть.

Бросил мусор – хрюкни.

Будьте, гражданин, культурны, не бросайте мимо урны.

Будь человеком – не мусори.

Будем мимо всё бросать – красоты нам не видать.

Выбрось мусор в урну – стань героем!

Даже свиньи не мусорят.

Дома не мусоришь – не сори на дороге.

Жить в бедности не стыдно, а в грязи – позорно.

Загадил свой дом – не загрязняй чужой.

Каков Дёма, таково у него и дома.

Когда кругом мусор, то и в душе мусор.

Люби свой город – не мусори.

Мусор свой тащи домой!

Мусор свой забери домой.

Мусор на улице начинается с мусора в голове.

Не будь первым, кто начинает мусорить.

Не дай городу превратится в свалку, будь человеком.

Не сори на родной земле.

Не сорите! Призывайте к порядку окружающих.

Не превращай лес в свалку.

Не мусори там, где живёшь.

Охранять природу – значит, охранять Родину!

Пожалуйста, не сорите.

Путь мусора до урны лежит через наше сознание.

Содержи свою страну в чистоте.



Сделаем жизнь чище.  
Соблюдайте чистоту!  
Спасибо, что не мусорите.  
Сделаем город чистым!  
Тот, кто мусорит, ещё не дорос до звания человека.  
Тот, кто мусорит в подъезде, тот без совести и чести.  
Уважай свой район.  
Чисто не там, где метут, а там, где не сорят.  
Чистота – лучшая красота.  
Чистота города в наших руках.  
Чистый двор – счастливое детство.  
Чтобы лес дружил с тобой, мусор уноси домой!

### **Провокационные плакаты**

«Засрём» город вместе!  
Бросайте мусор прямо здесь, тут всё равно грязно,  
Выкинь мусор – почувствуй себя свиньёй!  
Здесь бросают мусор только педерасты. (плакат в лесу)  
Кинул мимо урны? Поздравляю, ты – «быдло».

### **ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ**

С 6 по 16 октября 2019 г. в городе Сочи завершился XXVIII Международный форум по собриологии, профилактике, социальной педагогике и алкологии, который принял ряд решений и выработал рекомендации по комплексной и системной профилактике среди населения нашей страны.

По данным Министерства здравоохранения России «70% смертности среди населения – это алкоголь». Идет ежегодное сокращение трудоспособного населения, в

особенности мужчин. Так, показатель смертности в России 735 человек на 100 тыс. населения, в то время как в Евросоюзе 230 чел. ООН готовится объявить 2022 год Всемирным годом трезвости.

**ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ? Первое**, что необходимо сделать – осознать, что теория «культурного» питья – ложь и обман. **Второе** – отказаться от «культурного» и «некультурного» употребления любого алкоголя, установив закон трезвости для себя лично и в собственной семье. **Третье** – донести свою позицию до как можно большего количества людей. **Четвёртое** – поддерживать все инициативы, направленные на отрезвление нашего общества. **Пятое** – если появилось желание внести свой посильный вклад в дело избавления нашего народа от легального и нелегального наркотизма – добро пожаловать к нам, становись нашим **СОРАТНИКОМ!**

Заканчиваю книгу словами академика, великого хирурга, столпа трезвости Фёдора Григорьевича Углова, сказанными им на слёте трезвенников в г. Красногорске, в 2006 году: «**Я хочу, чтобы в России не осталось ни одного пьяного**».

### Список литературы:

1. **Углов Ф.Г.** Правда и ложь о разрешенных наркотиках. – М.: Форум, 2004.
2. **Искаков Б.И., Маюров А.Н., Жданов В.Г.** и др. Отрезвление России. – М.: МСА, 2004.
3. **Жданов В.Г., Троицкая С.И.** Алкогольный террор. – СПб: Питер, 2010. – 256 с.

4. **Маюров А.Н., Кривоногов В.П.** Как отрезвить Россию: Законы собриологии. – М., 2011. – 64 с.

5. **Маюров А.Н.** Алкогольно-наркотический геноцид России. Фурманов: «Издательский Дом Николаевых», 2013. – 238 с.

6. **Собриология. Наука об отрезвлении общества.** /Под ред. проф. А.Н. Маюрова. Авторы: А.Н. Маюров, В.П. Кривоногов, Н.А. Гринченко, В.И. Гринченко, А.М. Карпов, И.В. Николаев. Н. Новгород: ИП Гладкова О.В., 2013 – 543 с. ISBN 978-5-93530-350-1.



*Владимира Георгиевича Жданова знают в нашей стране почти все. слушают, с увлечением смотрят...*

***Но, не слышат!***

***ТРЕЗВЫМ является тот, кто никогда не употребляет алкогольные, табачные наркотики и никакие другие одурманивающие вещества.***

*Выпивающий раз в год рюмку вина или пива уже **пьющий** человек, и никакого отношения к трезвости не имеет.*

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Что отвечать, когда вам предлагают выпить, закурить?.. | 4  |
| Предисловие .....                                      | 5  |
| Трезвость всегда была русской традицией.....           | 5  |
| Некоторые алкогольные мифы .....                       | 6  |
| Трезвеннические сайты .....                            | 8  |
| Зачем жить трезво? .....                               | 9  |
| Почему живут трезво? .....                             | 9  |
| Как менялись ГОСТы на алкоголь. ....                   | 10 |
| Краткий словарь терминов.....                          | 11 |
| Пословицы и поговорки антиалкогольные.....             | 22 |
| Этапы спаивания населения России.....                  | 35 |
| Этапы трезвенного движения в России .....              | 36 |
| Антитабачные пословицы и поговорки .....               | 44 |
| Меткие выражения о курении .....                       | 47 |
| Афоризмы, цитаты о курении.....                        | 48 |
| Кричалки русских пробежек за ЗОЖ.....                  | 49 |
| Лозунги, фразы, девизы, присловья.....                 | 53 |
| Поговорки трезвых водителей.....                       | 60 |
| Поговорки, изречения о здоровье, питании, жизни .....  | 61 |
| Афоризмы, цитаты, высказывания.....                    | 70 |
| Частушки.....  | 74 |
| Частушки забайкальские .....                           | 77 |
| Народные частушки .....                                | 80 |
| Клуб «Оптималист» .....                                | 82 |
| Двустипшия .....                                       | 82 |
| Задача из учебника 1910 г. ....                        | 84 |
| Четверостишия .....                                    | 88 |
| Стихи .....  | 89 |
| С. Есенин.....   | 89 |
| В. Маяковский.....                                     | 90 |

|  |     |
|--|-----|
| В. Лебедев .....                                     | 94  |
| Л. Ольшанский .....                                  | 96  |
| Б. Базыма.....                                       | 97  |
| О. Молотков .....                                    | 98  |
| А. Марков .....                                      | 99  |
| Н. Зиновьев .....                                    | 99  |
| С. Березин .....                                     | 102 |
| А. Макарычев .....                                   | 103 |
| Трезво жили на Руси (поэма).....                     | 108 |
| Трезвая Россия.....                                  | 113 |
| Шутки всерьёз .....                                  | 114 |
| Выражения, не помещённые в книгу .....               | 116 |
| Жизненные поговорки и пословицы .....                | 117 |
| Сказ про Лоха и Чорта.....                           | 124 |
| Песни .....  | 125 |
| Закаляйся (В. Лебедев-Кумач, В. Соловьёв-Седой)..... | 125 |
| За ЗОЖ (NeBrat) .....                                | 127 |
| Противостаканная (песнь).....                        | 130 |
| За чистоту речи.....                                 | 132 |
| За чистоту родной земли .....                        | 136 |
| Вместо заключения .....                              | 137 |
| Список литературы .....                              | 138 |

Книга-оберег  
**О «КУЛЬТУРЕ» ПИТИЯ**

*Сборник народной мудрости и знаний  
о пьянстве и трезвости*

Составитель *А.А. Макарычев*,  
ответственный секретарь научно-экспертного  
Совета Музея трезвости

Дизайн обложки *Рушана Хисьяметдинова*

ISBN 978-5-93530-508-6



Подписано в печать 03.12.2019. Формат 60x84/16.  
Усл. печ. л. 8,25. Тираж 100 экз. Заказ № 1120.

---

Издание и печать «Издательский салон» ИП Гладкова О.В.  
603022, Нижний Новгород, Окский съезд, 2, оф. 227  
тел.: (831) 439-45-11, 8 (915) 945-45-11

