

\* Я трезв, красив, молод и  
здоров.



16+

Богородск, 2020

МБУК «Богородская РЦБС Нижегородской области» Городская библиотека филиал №1

«Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невождержанностью, своей беспощадностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры». (И.П. Павлов)

# \* СЕКРЕТ ТВОЕГО УСПЕХА: ТРЕЗВОСТЬ НА ВСЕ 100!

\* Многие люди совершенно забыли такое простое понятие, как трезвость. А между тем, быть трезвым становится все более распространенным образом жизни «продвинутых» людей. Все чаще встречаются люди, позволяющие себе не следовать за традицией одурманивания, а оставаться трезвым. Одним словом, трезвость - это новый стиль современной молодежи! Трезвость - это естественное творческое состояние человека, семьи, общества. Трезвость - полная свобода человека от табачно-алкогольно-наркотической зависимости. Ничем не одурманенный организм человека, ничем не одурманенное сознание - это и есть состояние трезвости.





**Трезвость -  
естественное, творческое состояние  
человека, семьи, общества.**

# \*Трезвость - естественна!

- \* Это состояние, которое каждый человек помнит с детства, состояние необыкновенной легкости тела и ясности ума. У трезвости нет символов, ее нечем обозначить. Человек не осознает, что он имеет трезвость до тех пор, пока не потеряет ее. Так же, как он не понимает, что здоров, пока не заболит.
- \* Ничем не одурманенный мозг воспринимает и обрабатывает информацию о мире естественным путем, а ничем не отравленный организм выполняет свои функции так естественно, как это положено ему от природы.



**ТРЕЗВО**

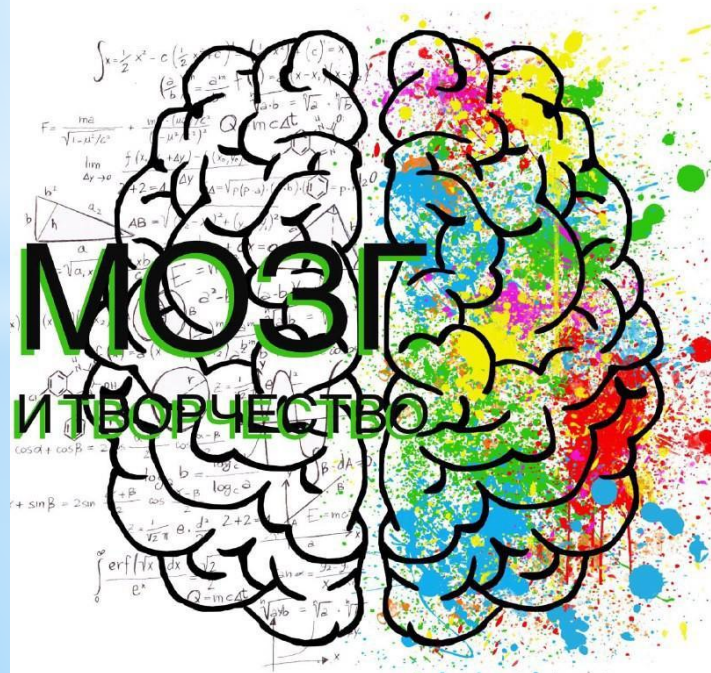
**ЖИТЬ**

**Здорово**



# \* Трезвость - творческое состояние!

\* Речь идет о способности человеческого мозга решить задачу, которую невозможно решить уже известными способами. Перед каждым из нас рано или поздно встают такие задачи. Но, к счастью, мозг человека устроен так, что если сильно напрячься в поиске решения, то организм выделяет такие вещества, которые приводят мозг в состояние особой концентрации, и человек понимает, что он придумал совершенно оригинальный способ решения этой трудной задачи.



\* Физиологически на такие действия способен только мозг в естественном от природы состоянии, то есть абсолютно трезвый!

# \* Трезвость - в ногу с наукой!

\* До недавнего времени о состоянии одурманивания знали очень мало подробностей. Информация, которой располагали люди, в основном заключалась в знании того, что алкоголь, табак и наркотики приводят сознание и организм в измененное состояние на определенное время, а потом все становится на свои места и все нормально. Но наука движется вперед, и ученые сделали много открытий. Алкоголь держится в организме мужчины до 21 дня, а в организме женщины до 100 (!) дней.



\* Такое алкогольное изделие, как пиво содержит гормоноподобные вещества. Эти вещества - растительные аналоги женских половых гормонов - эстрогенов, - поэтому пиво постепенно делает мужчин женоподобными и провоцирует различные заболевания у женщин.



# \*Трезвость - ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ЖИТЬ СВОИМ УМОМ И С УМОМ!

\*Ученые давно знают, что под действием алкоголя многократно повышается внушаемость человека, а абсолютная трезвость дает возможность мыслить системно. Из словаря В. Даля: Трезвость - это «здравая рассудительность, свобода от иллюзий, самообмана». Там, где рождаются умные мысли, где принимаются наилучшие решения, там - трезвость.



# \*Отвергайте алкоголь и наркотики смело!

\*Вы имеете полное право ничем себя не отравлять и не одурманивать! Сохраняйте данное от рождения естественное состояние, и вас ждет в этой жизни успех на все 100!



# \*Трезвость - будущее народа!

- \* Любой народ, желающий быть самобытным и развивающимся, проводит в жизнь политику отрезвления, полного отказа от алкоголя, табака, наркотиков. Если нет, то он угасает или исчезает. Трезвость - будущее нашего народа, иначе будущего у нас нет!





# \* Самый страшный наркотик

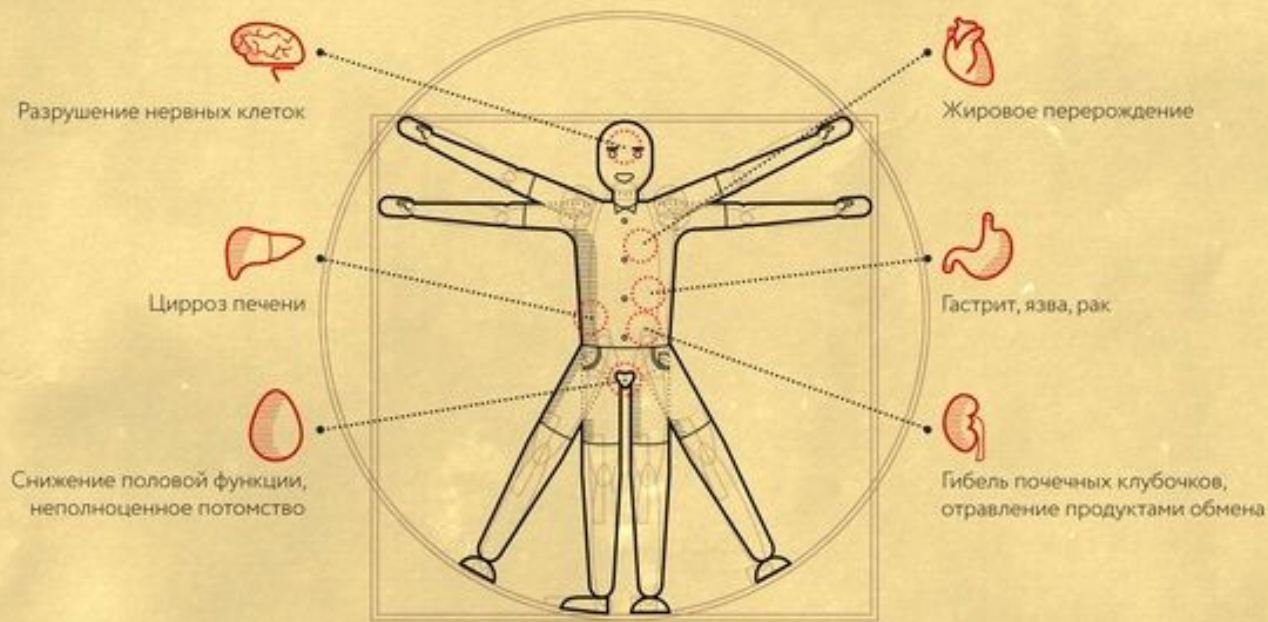
- \* Алкоголь влияет на организм в 4-5 раз сильнее, чем никотин и в 2 раза сильнее, чем сами наркотические средства. Но в отличие от них, опьянение возникает только при больших дозах



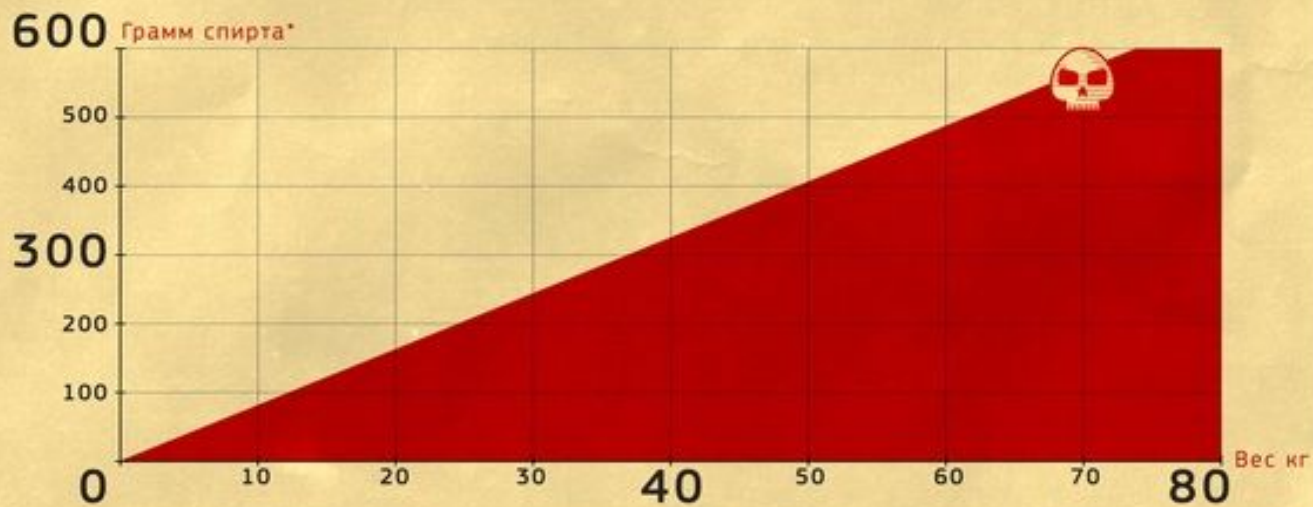
# \* Биохимический механизм воздействия на организм.

- \* Нарушение в обмене веществ и в энергетическом балансе приводят к изменениям контрольно-регуляторной функции нервных клеток.
- \* Около 85% алкоголя, попавшего в организм, разрушается в печени, частично окисляясь до уксусной кислоты.
- \* При систематическом употреблении алкоголя снижается устойчивость организма к инфекциям и влиянию отравляющих веществ.
- \* Под влиянием алкоголя некоторые лекарства начинают проявлять совершенно неожиданные свойства: лечение не даёт положительного эффекта, а состояние ухудшается.

# ЧЕМУ ВРЕДИТ АЛКОГОЛЬ?



## СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА:



\*с расчетом 8 грамм этилового спирта на 1 кг веса



# \* Влияние алкоголя на подростковый организм

- \* Во время формирования организма, отравляющая деятельность алкоголя возрастает на 40%.
- \* Личность ребенка постоянно претерпевает множество изменений. В случае, если на каком-то из этапов психологического или социального развития подросток начинает приобщаться к спиртному, происходит сбой. При такой ситуации ребенок, как правило, начинает постепенно отставать в развитии, а потом и вовсе деградирует. Помимо всего прочего, алкоголь оказывает пагубное влияние на все системы организма. Так, регулярное употребление спиртного разрушительным образом воздействует на нервные клетки головного мозга.



***ТРЕЗВОСТЬ -  
ВЫБОР  
СИЛЬНЫХ!***



\* Вы можете изменить свою жизнь, сохранить здоровье, предотвратить многие заболевания весьма простыми и действенными методами. Правильное питание, здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, умеренная ежедневная физическая активность помогает Вашему телу оставаться здоровым!





# «Здоровье - это вершина, которую каждый должен покорить сам»\*

**1** **Здоровый сон**  
старайтесь всегда спать 7-9 часов в сутки

**4** **Спорт**  
прогулки на свежем воздухе, велосипед, лыжи и т.д. помогут оставаться в тонусе

**6** **Хорошее настроение**  
улыбка - залог долгой и счастливой жизни

**2** **Правильное питание**  
Ограничьте потребление соли и животных жиров, добавьте в рацион больше фруктов и овощей

**5** **Правильные привычки**  
алкоголь и курение вредят вашему здоровью

**3** **Движение**  
делайте каждый час перерыв на 5 минут на активный физический отдых, разминку





Наши координаты:

607605, Нижегородская область,

г. Богородск, ул. 2-ой микр-он, д 4Б.

Телефон: 8(83170) 2-56-70

E- mail: [biblimkr@yandex.ru](mailto:biblimkr@yandex.ru)

Вконтакте: [https:// vk.com/id 530167482](https://vk.com/id530167482)

**\* МБУК «Богородская РЦБС Нижегородской  
области»**

**Городская библиотека филиал №1**