

*«Жизнь – это море, и, пока мы в жизни,  
каждый капитан на своём корабле»  
Н. Г. Гарин-Михайловский*

## **ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ: МУДРЫЕ БИБЛИОСОВЕТЫ**



[www.douyrbenedk.ru](http://www.douyrbenedk.ru)



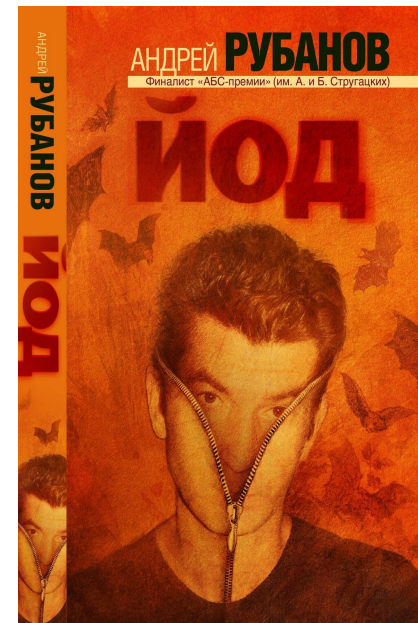
# 26 июня - Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом

- Уважаемые друзья!
- Одна из главных ценностей, которая дарована человеку, - это его здоровье. Пока оно у человека есть, он, к сожалению, этого часто не осознает. Здоровье легко потерять, но, увы, невозможно купить ни за какие бы то ни было деньги. У него нет денежного эквивалента как такового.
- Здоровье надо беречь, поддерживать и заботиться о нем.
- В рамках обозначенной даты предлагаем вам ряд библиосоветов от писателей, их героев и нашей библиотеки, которые, возможно, заставят кого-то задуматься о выборе между здоровым образом жизни и вредными привычками.
- Отказаться от вредных привычек тогда, когда они уже начинают управлять человеком, очень сложно. Недаром Конфуций говорил: «Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра».



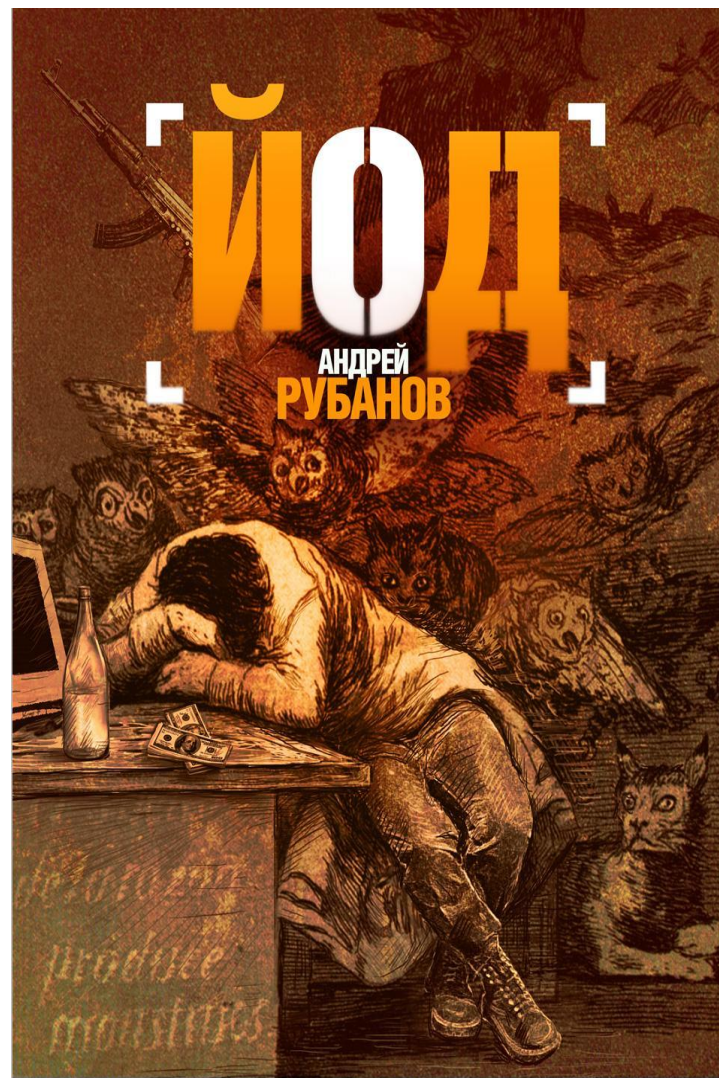
«Прозрачные двери вестибюля украшены рекламными плакатами: «Одни открывают дверь, другие – пиво». Плакаты красивые, но мне печально, плакаты лгут, такая реклама – чистое насилие над сознанием, разрушение мозга... Да я лучше сто дверей открою, чем одно пиво, потому что за дверью может ждать новая жизнь, а в бутылке пива нет ничего, кроме пива. Там сначала пиво, а потом дно, не верите – сами убедитесь. Не только двери – все переходы и вагоны увешаны лозунгами, где пиво ассоциируется со свободой, энергией, движением. Красивая реклама, запоминается – только врёт, и мы тут имеем классический случай, когда безобразное маскируется под красивое. **Какая там свобода, в пиве, какая энергия, окститесь, родные мои, - там только вырождение, рабство и смерть».**

### *Андрей Рубанов «Йод»*



«Я превратился в тень. Жизнь крошилась, как чёрствая корка – не размочишь ничем, кроме слёз. В аду живёт не тот, кто пьёт, а тот, кто бросает пить. Моя берложка, ещё полгода назад казавшаяся уютной – я даже завёл себе гантели, - превратилась в больничную палату. Сердечными каплями пахло уже у лифта. Обычная доза – литр в день, стаканами через каждые два часа, - теперь была не по силам. Упившись вечером, я просыпался в пять утра вроде бы бодрый, в семь ходил вдоль стенок, в восемь вызывал неотложку. Перестал пить стаканами, пил рюмками. Крепился, держался, пытался работать. Спать на левом боку, где сердце, не мог. Приступы паники наползали один на другой. Иногда казалось, что всё, конец».

***Андрей Рубанов «Йод»***



**М. Горький  
«На дне»**

Актёр. Мой организм отравлен алкоголем. Раньше, когда мой организм не был отравлен алкоголем, у меня, старик, была хорошая память. А теперь ... кончено, брат! Всё кончено для меня! я всегда читал это стихотворение с большим успехом ... гром аплодисментов! Ничего не помню ... ни слова ... не помню! Любимое стихотворение ... плохо это, старик?

Лука. Да уж чего хорошего, коли любимое забыл? В любимом вся душа ...

Актёр. Пропил я душу, старик ... Я, брат, погиб ... А почему погиб? Веры у меня не было ... Кончен я ...

Лука. Человек – всё может ... лишь бы захотел ...



Вежливость – не самая сильная сторона наркоманов  
Джеймс Боуэн, из книги «Мир глазами кота Боба»

«Наркоманы – существа эгоистичные. Они заботятся только о себе. Ради дозы они продадут родную бабушку и обрекут на смерть подружку. Если бы один наркоман увидел, как другой свалился от передозировки, он обчистил бы его карманы и постарался бы поскорее смыться. И уж точно не стал бы вызывать «скорую».

Продолжение бестселлера «Уличный кот по имени Боб»!

# Мир глазами кота Боба

Джеймс БОУЭН

НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА  
И ЕГО РЫЖЕГО ДРУГА



ПЕНЕЛОПА

ДУГЛАС

ИСПОРЧЕННЫЙ

18+

Моя кожа до сих пор пылала там, где он прикасался ко мне. ЭРИКА  
Крепко прижимая ее к себе, я закрыл глаза. Думаю, я тоже не смогу тебе отказать. МАЙКЛ

Наркотики — это инструмент для людей, которым не хватает ума заниматься самоуничтожением без посторонней помощи.

Пенелопа Дуглас, из книги «Испорченный»

Один из самых распространённых вопросов: «Почему человек становится наркоманом?» Ответ предельно прост — обычно он не рассчитывает, что станет им. Невозможно однажды встать утром с постели и сразу решить стать наркоманом.

[Уильям Берроуз](#), из книги «[Джанки](#)»





У наркомана нет праздников или выходных.

Майкл Слэйд, из книги «Охотник за головами»



«Думаю окажись вы на месте сатаны и захоти придумать как поставить человеческий род на колени то верно придумали бы наркотики. Небось его это рук дело.»

Цитата из книги Старикам тут не место (Кормак Маккарти)



## О ЗДОРОВЬЕ

- *“ Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа. ”*

**Виктор Гюго**

- *“ Нет на свете прекраснее одёжи, Чем бронза мускулов и свежесть кожи. ”*

**Владимир Маяковский**

- *“ Здоровье человека не в сердце, не в почках, не в корнях, не в листве или спине.*

*Конечно, слов нет, хорошо человеку, если у него все это тоже здорово, как у быков.*

*Но самая суть чисто человеческого здоровья — это когда его неудержимо тянет*

*сказать что-то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: раз мне — то должно быть и всем хорошо! ”*

• **Михаил Пришвин**

- *“...чистая совесть - вот лучшая гигиена, и если бы люди жили по справедливости, то, может, и не умирали бы...”*

**К. Чапек "Рассказ об утерянной ноге"**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

