

Муниципальное бюджетное учреждение
«Районный культурный центр»
Куньинская центральная районная библиотека

Трезвый взгляд на жизнь (стена цитат)



2021



Преимущества трезвого взгляда на жизнь.

- ❑ Во-первых, трезвый человек сам отвечает за все свои мысли и поступки. Биохимия его тела не зависима от различных химикатов, спирта и прочих веществ, вызывающих различные зависимости и отравления. Трезвый человек никогда не проснется с утра с больной головой, пытаясь вспомнить, что же происходило вчера вечером, и как он вообще попал домой. Первое преимущество, это ясный ум и не затуманенная память.
- ❑ Во-вторых, трезвый человек — это здоровый человек и его физическое состояние на четверть лучше, чем у выпивающего раз в неделю и на 50% лучше, чем у запойного алкоголика. И проживет трезвенник на 10-15 лет больше своих пьющих друзей и знакомых. Ведь его кардиосистема не подвергается постоянной атаке ядохимикатов и страдает лишь от естественных факторов окружающей среды.
- ❑ И, наконец, в-третьих, трезвый человек — это человек ответственный и со здоровой моралью. Тот, кто подвержен влиянию алкоголя, так или иначе убивает не только себя, но также подает дурной пример детям и внукам, не говоря уже о том, что в состоянии алкогольного опьянения такой человек портит жизнь всем живущим с ним рядом людям. Стоит ли говорить о том, как будут относиться к такому семьянину окружающие его трезвые люди?
- ❑ Трезвый взгляд на жизнь — это чистота и ясность сознания, не загрязненного алкоголем и другими наркотиками. Трезвому человеку свойственно всегда стремиться к новым достижениям в своем физическом, интеллектуальном и нравственном развитии. Трезвым людям нереально жить без цели в жизни, а ведь именно цель движет нас вперед и заставляет покорять новые вершины.

Любители выпить быстро становятся профессионалами.

Тамара Клейман

Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное.

Жан Жак Руссо

Пьянство не создает пороков, а только выставляет их напоказ. У спесивого растет чванство, жестокого — свирепость, у завистливого — злость, всякий порок выходит на свободу.

Сенека Луций Анней (Младший)

Сначала вы требуете выпивку, потом
выпивка требует выпивки, потом
выпивка требует вас.

Синклер Льюис

В спирту все сохраняется лучше, за
исключением мозга.

Мэри Петтибон Пул

Алкоголизм — не спорт для зрителей.
В нем участвует вся семья.

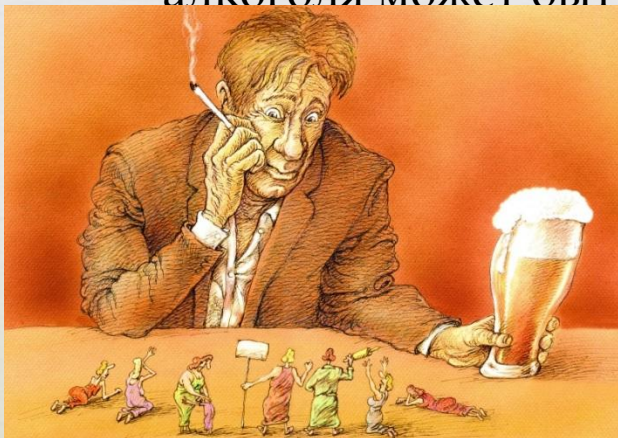
Джойс Ребета-Бердитт

Есть алкоголики, которым удалось
допитья до стадии дрессировки белых
мышей.

Уршула Зыбура

Ваше поведение будет более осозанным.

Один из главных минусов алкоголя в том, что под воздействием алкоголя мы часто совершаем поступки, которые лучше было бы не совершать. И на утро очень сильно об этом жалеем. Но вычеркнув алкоголь из своей жизни, от вас уйдет и страх, что после парочки коктейлей вы снова начнете вести себя «как-то не так». Ведь теперь вся ответственность за поведение ляжет только на ваши плечи. Ничто не будет затуманивать вам голову, и вы будете осознаннее подходить к тому, что делаете. Поверьте, жизнь без алкоголя может быть действительно прекрасной!



— Стало быть, вы были же вчера пьяны? — Был-с, — вполголоса признался Павел Павлович, конфузливо опуская глаза, и видите ли-с: не то что пьян, а уж несколько позже-с. Я это для того объяснить желаю, что позже у меня хуже-с: хмелю уж немного, а жестокость какая-то и безрассудство остаются, да и горе сильнее ощущаю. Для горя-то, может, и пью-с. Тут-то я и накуролесить могу совсем даже глупо-с и обидеть лезу. Должно быть, себя очень странно вам представил вчера?

Ф.М. Достоевский

Пьяница никогда не идет вперед ни в умственном, ни в нравственном отношении.

Лев Николаевич Толстой

Вино сообщает каждому, кто пьёт его, четыре качества. Вначале человек становится похожим на павлина — он пыжится, его движения плавны и величавы. Затем он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать. Потом он уподобляется льву и становится самонадеянным, гордым, уверенным в своей силе. Но в заключение он превращается в свинью и, подобно ей, валяется в грязи.

Абу-ль-Фарадж Аль-Исфахани

Опьянение показывает душу человека, как зеркало отражает его тело.

Эсхин



У вас появится больше времени.

И энергии, чтобы развиваться и заниматься новыми вещами. Иногда после похода в бар или клуб, «вылетает» не только вечер пятницы или субботы, но и весь следующий день. Потому что собрать себя по кусочкам после похмелья очень и очень сложно. Но когда вы не пьете алкоголь, у вас освобождается это время. И теперь вы можете тратить его не на «минутные радости», а на то, что будет приносить пользу в долгосрочной перспективе. Например, на освоение нового хобби или вида спорта.



Человек, выпивший лишнее, не хранит тайн и не исполняет обещаний.

Мигель де Сервантес Сааведра

«Идиоты!» — думал Клим. Ему вспоминались безмолвные слёзы бабушки пред развалинами её дома, вспоминались уличные сцены, драки мастеровых, буйства пьяных мужиков у дверей базарных трактиров на городской площади против гимназии и снова слёзы бабушки, сердито-насмешливые словечки Варавки о народе, пьяном, хитром и ленивом.

Максим Горький

Спроси у пьяницы, как бы он мог перестать пьянствовать. Я отвечу за него: пусть почаще вспоминает о делах, какие он делает в пьяном виде.

Пифагор

...он невзначай напился пьян и в пьяном образе, забыв про семью и службу, ровно пять дней и ночей шатался по злачным местам. От этих беспутно проведенных пяти суток в его памяти уцелел один только похожий на кашу сумбур из пьяных рож, цветных юбок, бутылок, дрыгающих ног. Он напрягал свою память, и для него ясно было только, как вечером, когда зажигали фонари, он забежал на минутку к своему приятелю поговорить о деле, как приятель предложил выпить пива...

Антон Чехов

Пьют и едят все люди, но пьянствуют и обжираются только дикари.

Никакие напасти и преступления не уничтожают столько народа и народного богатства, как пьянство.

Фрэнсис Бэкон

Отказ от алкоголя в целом улучшает здоровье.

Так, около 3,5% смертей от рака в Соединенных Штатах связаны именно с употреблением алкоголя. Если пить слишком часто, это может вызывать развитие сердечно-сосудистых заболеваний и проблемы с нервной системой (а у мужчин — еще и с потенцией). И это мы еще не говорим о том, как сильно страдает от алкогольной интоксикации наша печень! Ведь в основном этот орган отвечает за то, чтобы вывести алкоголь из нашего организма. Так что, выбрав жизнь без алкоголя, вы уменьшите риск возникновения разных заболеваний и будете лучше



вать.

Алкоголизм — это порождение варварства - мертвой хваткой держит человечество со времен седой и дикой старины и собирает с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода людского.

Джек Лондон

Опьянение - добровольное сумасшествие.

Аристотель

Если кто уверяет и, может быть, даже божится, что выпил шесть или восемь бутылок вина за один присест, то из одного только милосердия я буду считать его лжецом, не то мне придется думать, что он — скотина.

Филип Честерфилд

И отношения.

Отказ от алкоголя может улучшить ваши отношения как на работе, так и в семье. Например, сотрудник без похмелья будет качественнее выполнять свои обязанности, за что точно начнет больше нравится боссу. Да и родители перестанут считать, что вы «прожигаете» свою жизнь. Единственное, к чему здесь стоит быть готовым, — это к тому, что после отказа от алкоголя ваше окружение может сильно поменяться. Потому что тем, с кем вы обычно проводили время в клубах, вы рискуете стать неинтересны. Но, пожалуй, это только плюс. В вашей жизни останутся люди, которые любят вас не за вредные привычки, а просто потому что вы рядом.



