The background features a central black silhouette of a person in a yoga pose, specifically a standing balance pose (Vrikshasana). The person is surrounded by several green, leafy branches that curve upwards and outwards. Behind the person and branches, there are numerous thin, light green rays radiating outwards from the center, creating a sunburst effect. The overall color palette is dominated by various shades of green and black.

**БЫТЬ
здоровым -
это модно!**



Хочешь быть здоровым – будь им!



В настоящее время во многих странах мира всё более популярным становится здоровый образ жизни — занятия спортом, соблюдение правил гигиены, забота о своём здоровье, отказ от вредных привычек. Наше здоровье напрямую зависит от нас самих и от того, как мы к себе относимся. Долгая, счастливая и полноценная жизнь возможна только при наличии хорошего здоровья. Особую актуальность это приобретает в молодежной среде — потенциально наиболее активной части населения. Как ни банально это звучит, но от того, насколько здорова наша молодёжь, зависит наше будущее.

Обычно молодые люди не склонны всерьез задумываться о здоровье. Именно в молодые годы, люди перестают дружить со спортом и физкультурой, приобщаются к дурным привычкам. А здоровье, как и честь, нужно беречь смолоду.

В современном мире любой любящий и уважающий себя человек хочет оставаться здоровым, красивым и молодым как можно дольше. С каждым днем все большее количество людей начинают уделять огромное внимание не только своему внешнему виду, но и внутреннему.

Здоровье — это непреходящая человеческая ценность.

Здоровье — это еще не все. Но без него все остальное — ничто.



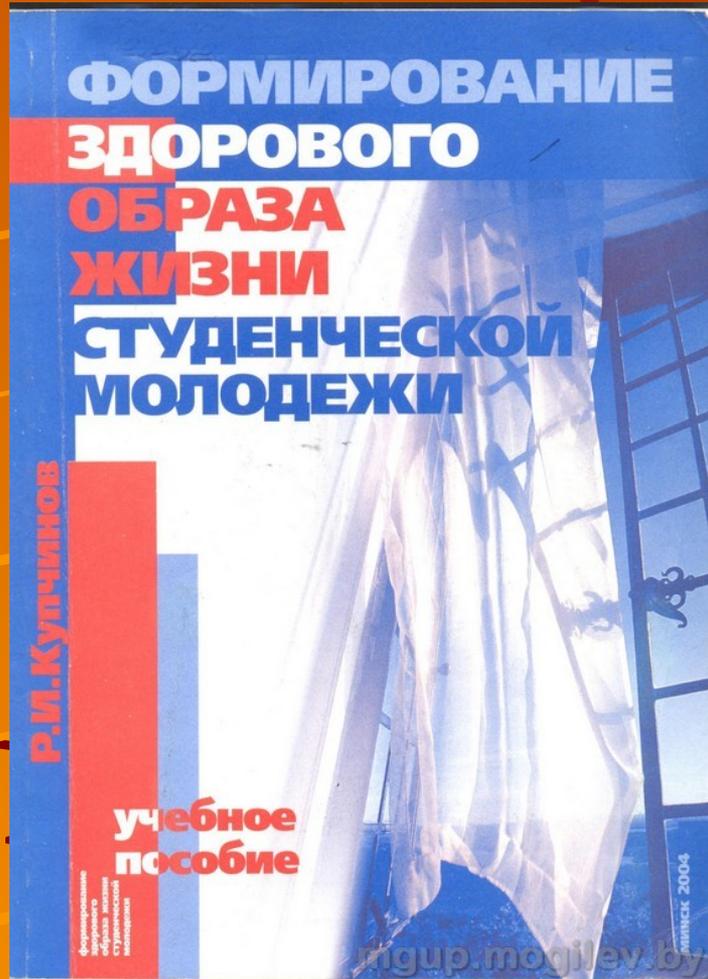


**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Во все времена здоровье считалась эквивалентом красоты, а красота — признаком здоровья...

Сегодня быть здоровым — это не только красиво. Быть здоровым — это модно, престижно, выгодно. И еще это жизненно необходимо. Быть здоровым — это значит быть надежной опорой своей семье. Быть здоровым — это значит быть трудоспособным и, следовательно, успешным. Быть здоровым — это значит вести активный образ жизни и наслаждаться ее возможностями.

Здоровый образ жизни подразумевает правильную организацию питания, равномерные физические нагрузки, регулярный отдых — в общем, все то, что поддерживает и укрепляет организм.



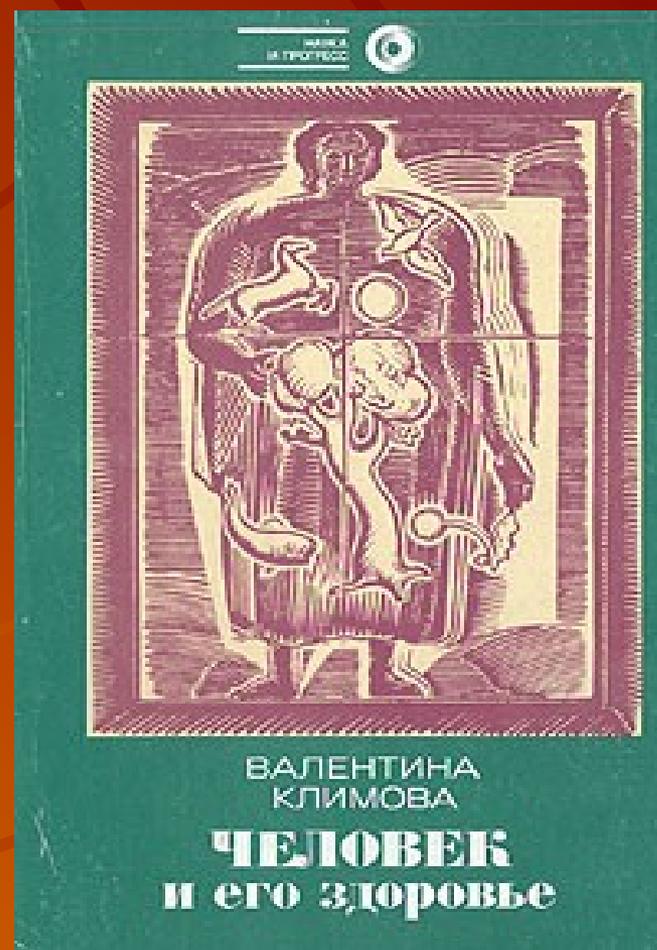
Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие / Р. И. Купчинов. — Минск : ИВЦ Минфина, 2004. — 210 с.

В пособии рассказывается о компонентах, составляющих здоровый образ жизни, рассмотрены основные факторы риска для здоровья, даны рекомендации по вопросам организации образа жизни, направленного на противостояние этим факторам (факторы защиты).

Предназначается для преподавателей и кураторов групп средних и высших учебных заведений, а также для студенческой молодежи.

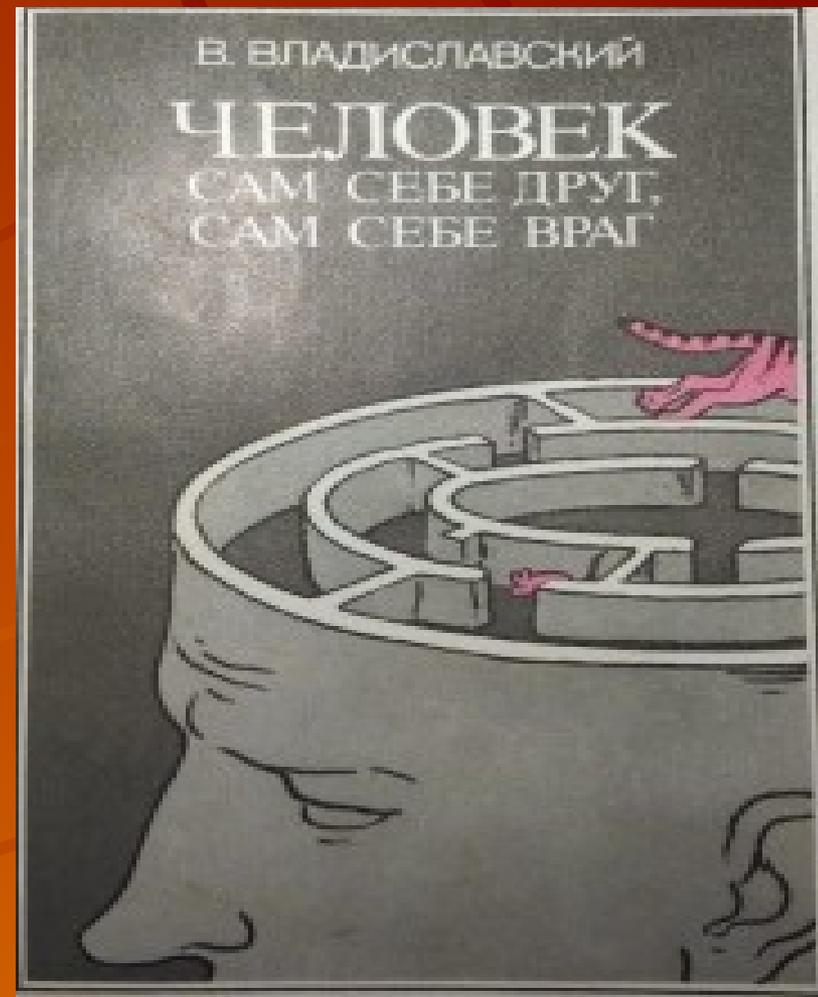
Климова, В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова. — 2-е изд. — Москва : Знание, 1990. — 224 с. — (Наука и прогресс).

Научно-художественная книга, в которой о здоровье человека рассказывается с точки зрения его зависимости от социальных условий жизни, условий труда и отдыха, от того, насколько правильно сам человек оценивает свое состояние, какой ведет образ жизни.



Владиславский, В. З. Человек сам себе друг, сам себе враг / В. З. Владиславский. — Минск : Вышэйшая школа, 1988. — 173 с.

Распространённые сегодня болезни цивилизации — инфаркт миокарда, гипертония, кровоизлияния в различные органы, гастриты, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки — развиваются чаще всего в результате срывов нервной системы, как следствие стрессов и особенно дистрессов. В книге обсуждаются механизмы возникновения этих заболеваний, даются рекомендации по их профилактике, в частности с помощью аутотренинга. Кроме того, рассматриваются проблемы бессознательной деятельности мозга, возможности предсказания будущего по характеру сновидений, влияние на нервную систему алкоголя.



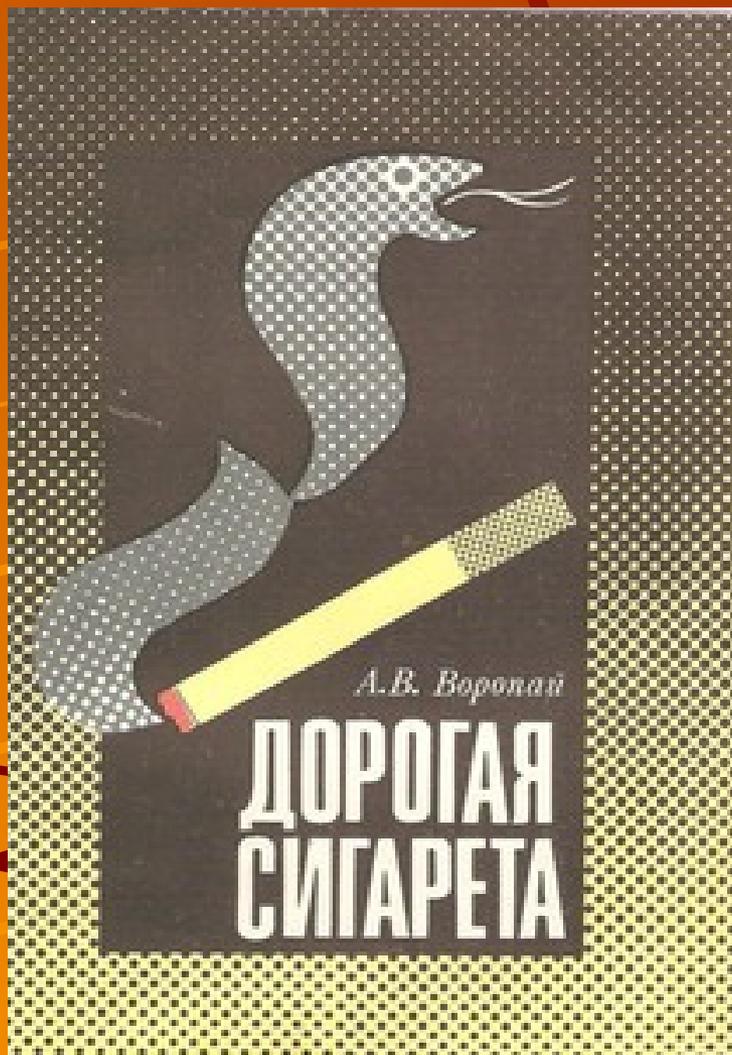
ГУБИТЕЛЬНАЯ СИГАРЕТА

Одна из самых распространённых вредных привычек, которой подвержено огромное число людей различного возраста — курение.

Курение ведет к никотиномании, зависимости дыхательного центра головного мозга от стимулирующих его работу веществ, содержащихся в табачном дыме,



что превращается в дестабилизирующий фактор для всего организма. Нет ни одного органа или системы органов, которые бы не поражались при курении. Продолжительность жизни курильщиков на 7-15 лет меньше, чем у некурящих.

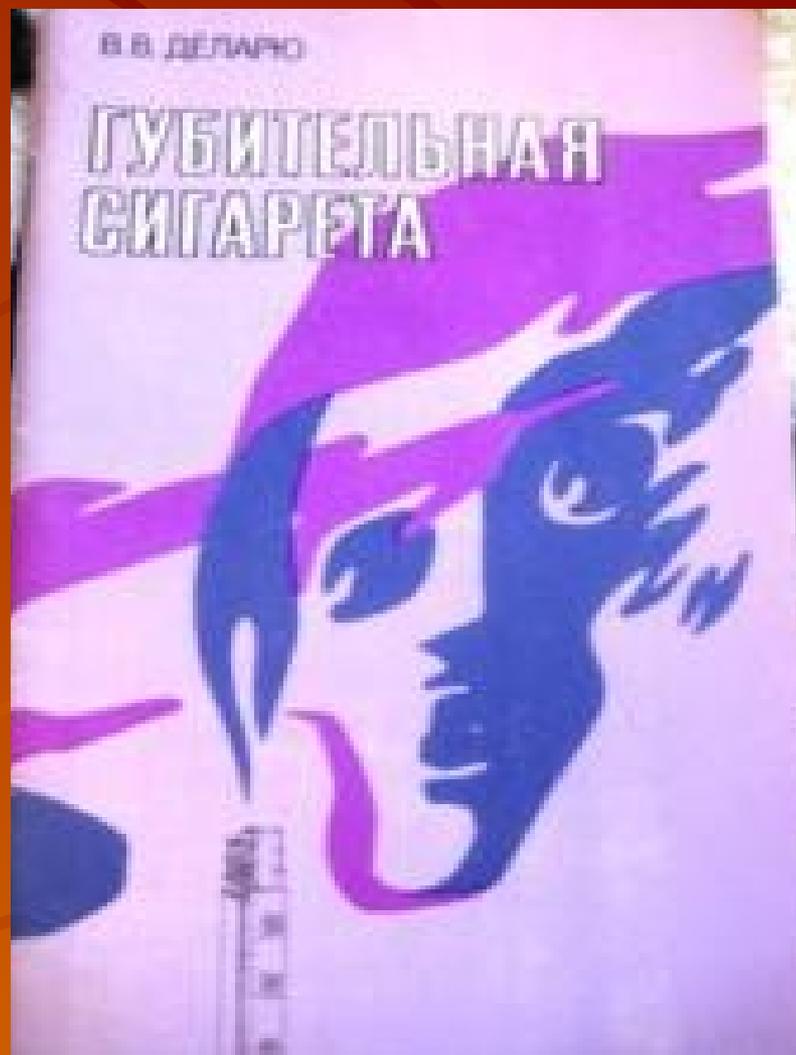


Воропай, А. В. Дорогая сигарета : о вреде курения / А. В. Воропай. — Москва : Воениздат, 1986. — 64 с.

Кандидат медицинских наук, заслуженный врач А.В. Воропай рассказывает в своей научно-популярной книге о вреде курения для здоровья человека, о тяжёлых последствиях, которые ожидают тех, кто курит, об отрицательном влиянии курения на организм. Даются советы, как избавиться от этой вредной привычки.

**Деларю, В. В. Губительная
сигарета / В. В. Деларю. —
2-е изд. — Москва :
Медицина, 1987. — 79 с.**

**Приведены данные
многочисленных научных
исследований и клинических
заболеваний, подтверждающие
связь курения с некоторыми
тяжелыми заболеваниями. Даны
советы по преодолению этой
пагубной привычке.**



**Спасибо, не курю /
сост. : Н. Заикин, А.
Никитин. — Москва :
Молодая гвардия, 1990.
— 176 с. — (Компас).**

**Авторы сборника
заставляют по-новому
взглянуть на проблемы
курения, которые стоят
того, чтобы о них
задуматься.**

**Весь мир уже
бросает курить. А мы?**



Пьянство - упражнение в безумии

Алкоголизм — это не вредная привычка, это болезнь. И тем кто осознал, что спивается, лучше всего либо тренировать силу воли и отказаться от алкоголя, либо срочно обратиться к специалисту.

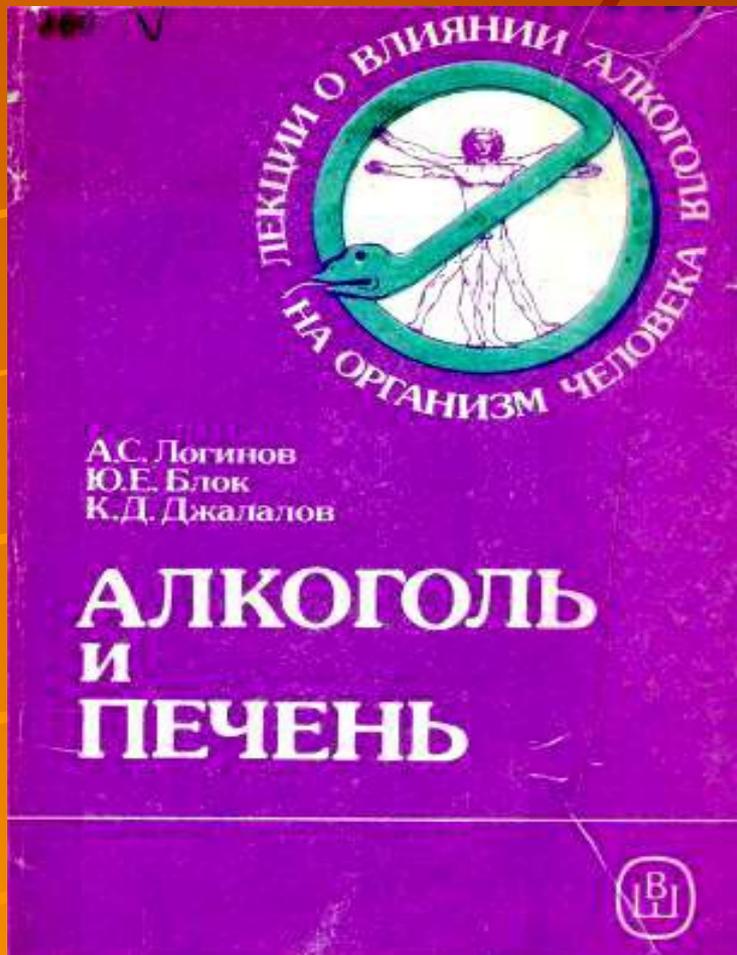


Иначе будет поздно! Наиболее тяжелыми социальными последствиями алкогольной зависимости можно считать деградацию личности пьяницы, разрушение семейных отношений, появление детей с различными формами отклонений от нормы.

Аронов, Д. М. Твой и наш враг : правда об алкоголе / Д. М. Аронов. — Москва : Физкультура и спорт, 1986. — 111 с.

Книга знакомит читателя с современными научными данными о вреде потребления спиртных напитков как для здоровья отдельного человека, так и для общества в целом.





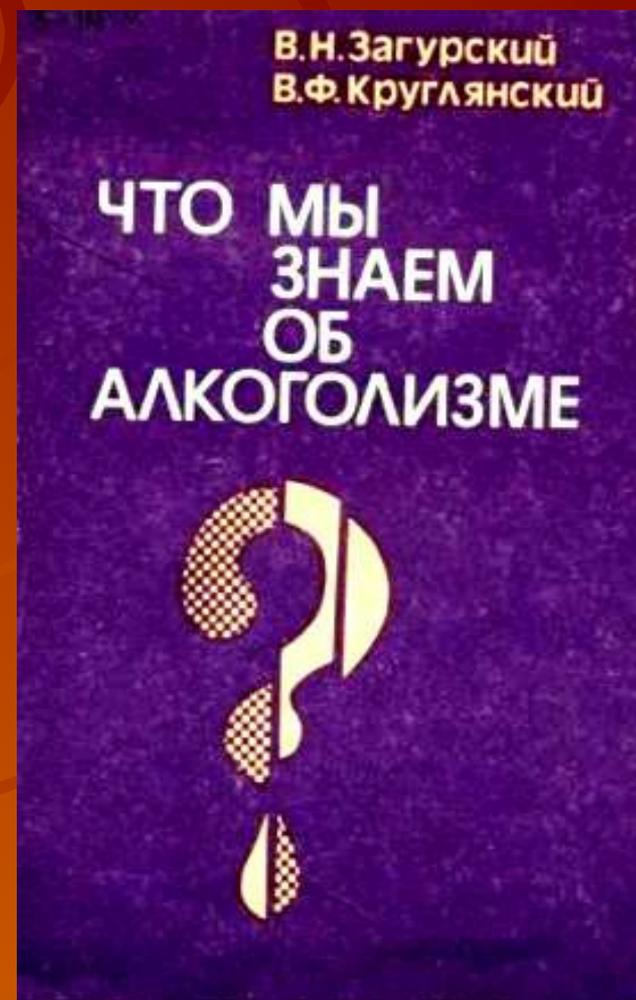
Логинов, А. С. Алкоголь и печень : лекции о влиянии алкоголя на организм человека / А. С. Логинов, Ю. Е. Блок, К. Д. Джалалов. — Москва: Высшая школа, 1987.— 96 с.

Пособие знакомит с научными представлениями о механизмах развития, симптомах и последствиях алкогольной болезни печени. В популярной форме изложены экспериментальные и клинические данные по возникновению, эволюции, методам раннего диагноза, профилактике и лечению основных форм этой болезни.

Загурский, В. Н. Что мы знаем об алкоголизме / В. Н. Загурский, В. Ф. Круглянский. — Минск : Наука и техника, 1986. — 56 с.

В популярной форме сообщаются систематические научные сведения о действии алкоголя на организм человека, переходе бытового пьянства в алкоголизм, основных признаках алкоголизма в зависимости от стадии.

Освещены медицинские и социальные последствия алкоголизма.

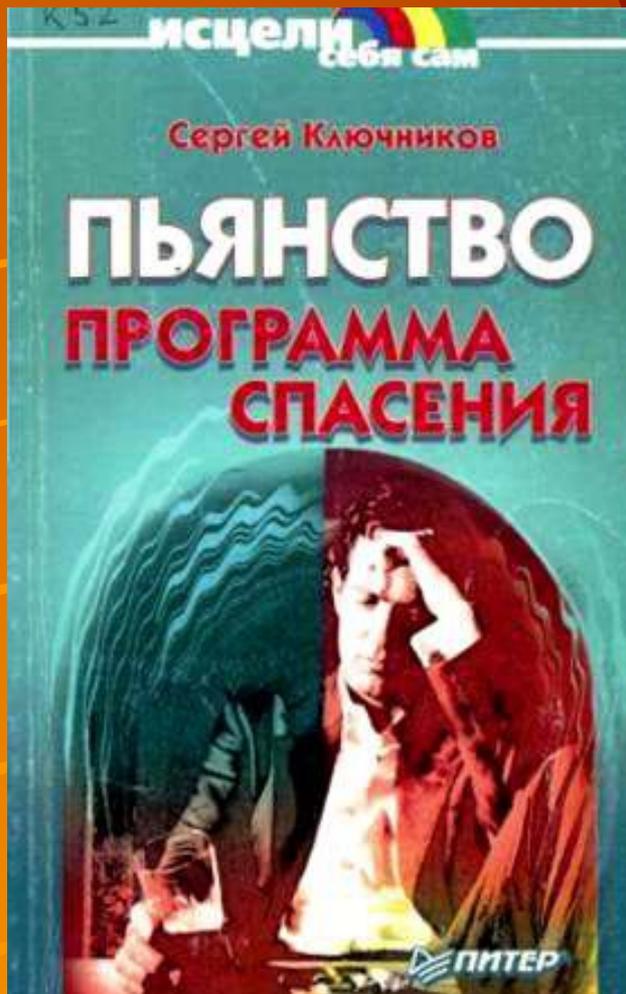


Панкова, Р. Я. Алкоголь и трудовая, учебная деятельность : лекции о влиянии алкоголя на организм человека / Р. Я. Панкова, Д. В. Панков. — Москва : Высшая школа, 1987. — 95 с.



Книга знакомит читателя с отрицательным влиянием состояния опьянения на трудовую деятельность.

Изложены данные о психических расстройствах, поражениях нервной системы, вызванных алкогольной болезнью и приводящих к временной или длительной нетрудоспособности. Рассмотрены вопросы организации трудовой, учебной деятельности и досуга студентов.



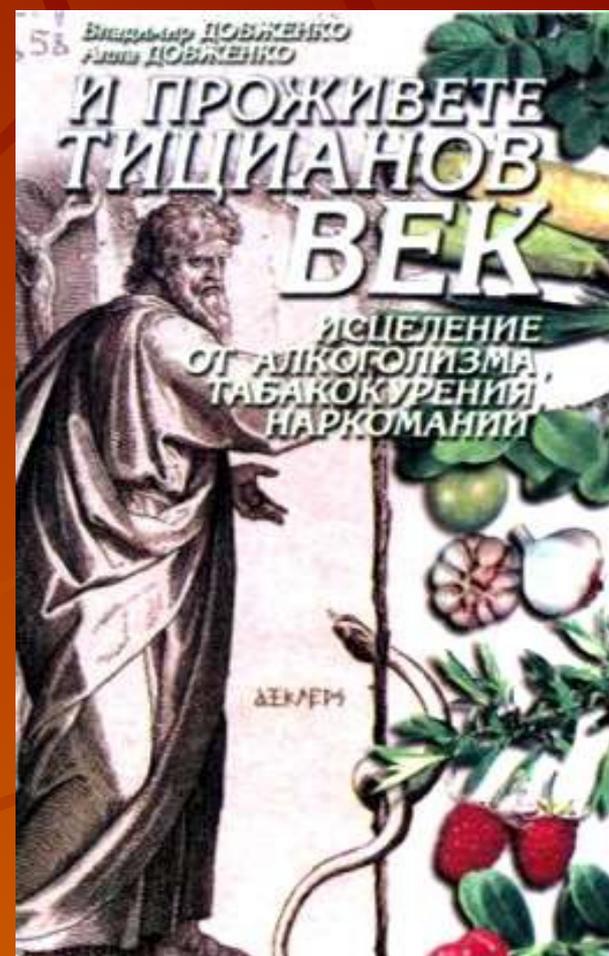
Ключников, С. Ю. Пьянство. Программа спасения / С. Ю. Ключников. — Санкт-Петербург : Питер, 2002. — 188 с. — (Исцели себя сам).

Алкогольная зависимость... Как помочь сделать первый шаг к освобождению от этого пагубного пристрастия? Эта книга не только расскажет о препятствиях, с которыми сталкиваются на пути исцелению, но и научит их преодолевать.

Ознакомившись с оригинальными методами автора, вы сможете найти свой ключ к новой жизни без пьянства. Используя знания, изложенные в книге, вы сможете создать свою «программу спасения».

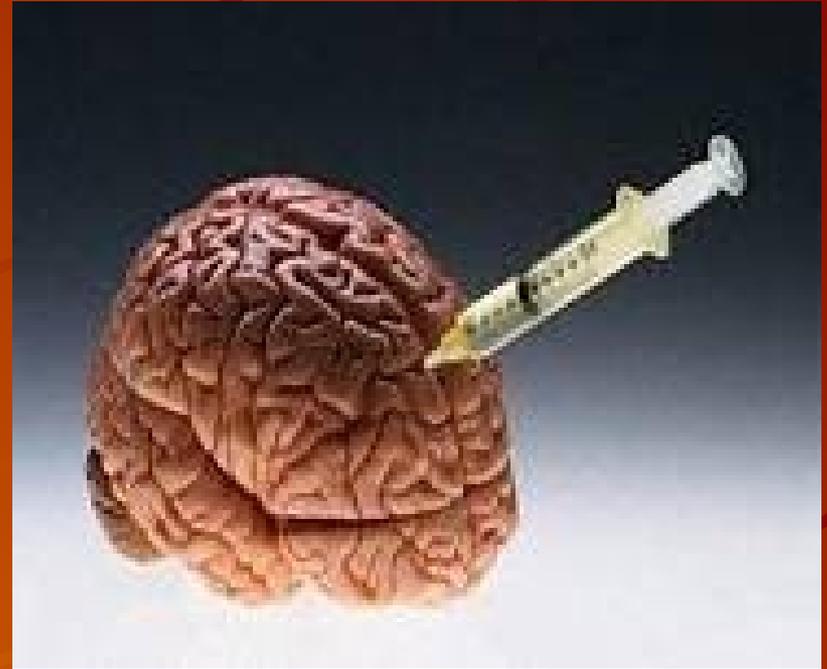
Довженко, В. Р. И проживете Тицианов век : исцеление от алкоголизма, табакокурения, наркомании / В. Р. Довженко, А. В. Довженко. — Минск : Полымя, 2002. — 239 с.

Рассказывается об исцеляющей силе эффективного, безмедикаментозного метода лечения алкоголизма, табакокурения, наркомании. Автором является известный врач-психотерапевт А. Р. Довженко.



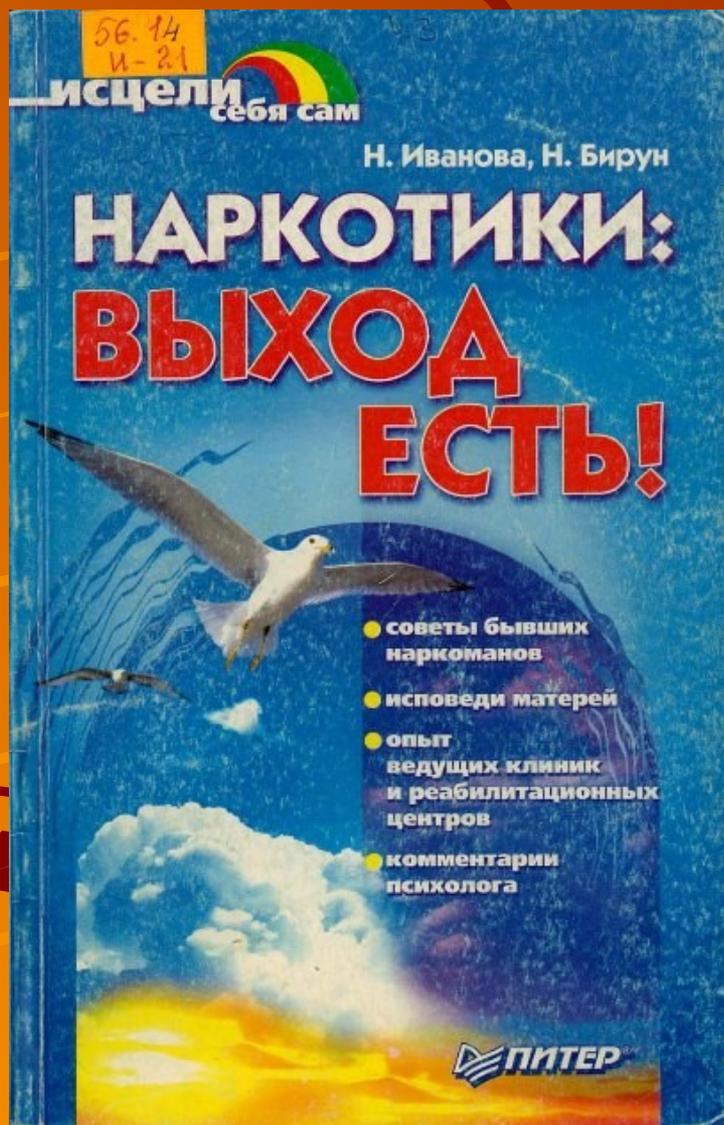
НА КРАЮ ПРОПАСТИ

Наркомания — это состояние хронического отравления организма, при котором человек испытывает непреодолимое влечение к наркотику. У того, кто постоянно употребляет наркотики, постепенно снижается чувствительность к ним. Это общая закономерность фармакологии. Через некоторое время для достижения эйфории обычных доз уже не хватает.



Жертва наркомании вынуждена увеличить дозу. Впоследствии не хватает и этого, тогда происходит переход к более сильному наркотическому веществу. Так постепенно человек приобщается к сильным наркотикам, избавления от которых почти нет. Если вначале прием наркотика дает "кайф", то потом отсутствие его приносит глубокое страдание.



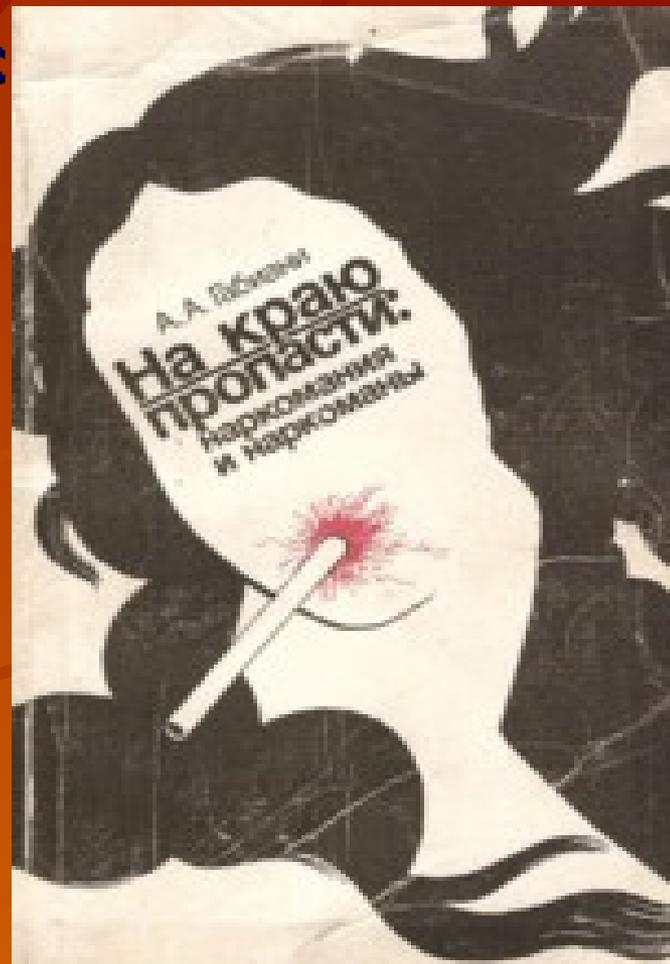


Иванова, Н. А. Наркотики: выход есть! / Н. А. Иванова, Н. Е. Бирун . — Санкт-Петербург : Питер, 2001. — 224 с. — (Исцели себя сам).

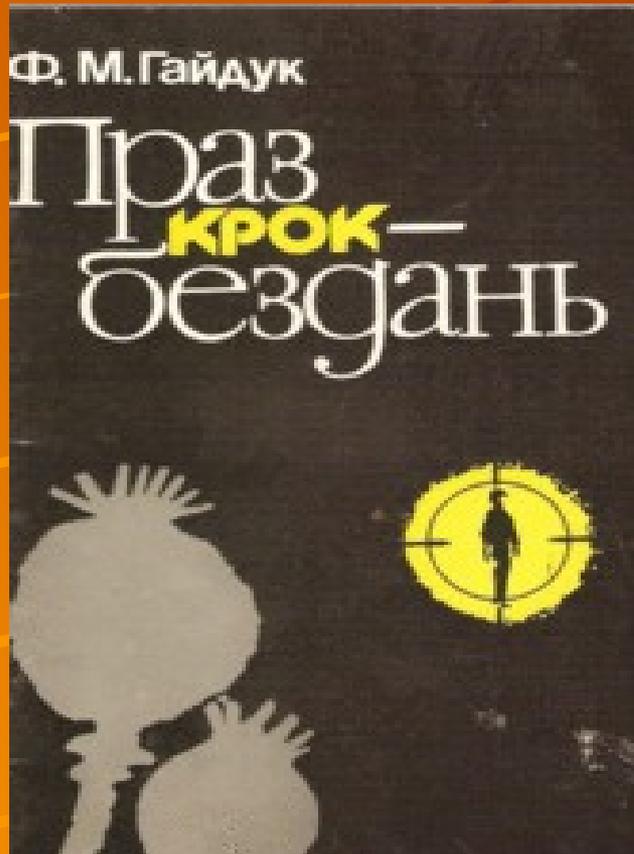
Эта книга познакомит вас с различными методами лечения наркомании и с личным опытом выздоравливающих наркоманов, каждый из которых избрал свой путь к возрождению. Их советы особенно ценны потому, что эти люди прошли все ступени, ведущие в ад.

Габиани, А. А. На краю пропасти: наркомания и наркоманы / А. А. Габиани. — Москва : Мысль, 1990. — 222 с

В книге характеризуется современное состояние и развитие наркотизма как социального явления. Половозрастной и социальный состав наркоманов, тяжкие социальные последствия применения наркотиков, преступная деятельность тех, кто участвует в их распространении — вот неполный перечень вопросов, рассматриваемых в книге.



Гайдук, Ф. М. Праз крок — бездань :
праблемы наркаманий і таксікаманий /
Ф.М.Гайдук. — Мінск : Беларусь, 1988.
— 47 с.



Аўтар брашуры — вядомы ў
Беларусі дзіцячы псіхіятар, дацэнт
кафедры псіхіятрыі Мінскага
медыцынскага інстытута —
расказвае аб тым, як, калі і чаму
ўзніклі і распаўсюдзіліся ў
грамадстве наркаманія і
таксікаманія. На прыкладах з
жыцця і асабістай практыкі аўтар
запэўнівае чытача, што гэтай
смяротнай спакусы можна
паспяхова пазбегнуць, і раіць, як
гэта зрабіць.



Исмуков, Н. Н. Без наркотиков : программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости / Н. Н. Исмуков. — Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2001. — 384 с. — (Популярная медицина).

В книге известный врач Н.Н.Исмуков предлагает проверенную практикой лечебную систему по предупреждению и избавлению от наркотической зависимости, направленную на восстановление защитных функций организма и включение собственной "анти-наркотической" системы. А если беда уже случилась, книга подскажет, как убедить наркомана в необходимости лечения, правильно выбрать клинику, естественными методами избавиться от наркотической и алкогольной тяги, депрессии и вернуться к нормальной жизни.

Библиография:

1. Аронов, Д. М. Твой и наш враг: правда об алкоголе / Д. М. Аронов. — Москва : Физкультура и спорт, 1986. — 111 с.
2. Бой за будущее : физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодежи / П. А. Виноградов [и др.]. — Москва : Сов. спорт, 2003. — 183 с.
3. Владиславский, В. З. Человек сам себе друг, сам себе враг / В. З. Владиславский. Минск: Вышэйшая школа, 1988. — 173 с.
4. Воропай, А. В. Дорогая сигарета : о вреде курения / А. В. Воропай. — Москва : Воениздат, 1986. — 64 с.
5. Габиани, А. А. На краю пропасти: наркомания и наркоманы / А. А. Габиани. — Москва : Мысль, 1990. — 222 с.
6. Гайдук, Ф. М. Первый глоток беды / Ф. М. Гайдук. — Минск : Беларусь, 1985. — 32 с. — (Трезвость - норма жизни).
7. Гайдук, Ф. М. Праз крок — бездань : праблемы наркаманий і таксікаманий / Ф. М. Гайдук. — Мінск : Беларусь, 1988. — 47с.
8. Генкова, Л. Л. Почему это опасно / Л. Л. Генкова, Н. Б. Славков ; пер. с болг. Ф. М. Калинко. — Москва : Просвещение, 1989. — 96 с.
9. Гурски, С. Внимание-наркомания! / С. Гурски ; пер. с пол. Л. В. Васильева ; под ред. Э. А. Бабаяна. — Москва: Медицина, 1988. — 139 с.

10. Деларю, В. В. Губительная сигарета / В. В. Деларю. — 2-е изд. — Москва : Медицина, 1987. — 79 с. — (Науч.-попул. мед. лит.).
11. Добрович, А. Б. Отрезвление / А. Б. Добрович, К. Г. Сурнов. — Москва : Издательство МГУ, 1987. — 198 с.
12. Довженко, В. Р. И проживете Тицианов век : исцеление от алкоголизма, табакокурения, наркомании / В. Р. Довженко, А. В. Довженко. — Минск : Полымя, 2002. — 239 с.
13. Загурский, В. Н. Что мы знаем об алкоголизме / В. Н. Загурский, В. Ф. Круглянский. — Минск : Наука и техника, 1986. — 56 с.
14. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании : учебное пособие / П. А. Виноградов [и др.]. — Москва : Сов. спорт, 2003. — 119 с.
15. Иванова, Н. А. Наркотики: выход есть! / Н. А. Иванова, Н. Е. Бирун . — Санкт-Петербург : Питер, 2001. — 224 с. — (Исцели себя сам).
16. Исмуков, Н. Н. Без наркотиков : программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости / Н. Н. Исмуков. — Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2001. — 384 с. — (Популярная медицина).
17. Климова, В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова. — 2-е изд. — Москва : Знание, 1990. — 224 с. — (Наука и прогресс).

- 18.** Ключников, С. Ю. Пьянство. Программа спасения / С. Ю. Ключников. — Санкт-Петербург : Питер, 2002. — 188 с. — (Исцели себя сам).
- 19.** Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов групп сред. спец. и высш. учеб. заведений / Р. И. Купчинов. — Минск : ИВЦ Минфина, 2004. — 210 с.
- 20.** Логинов, А. С. Алкоголь и печень : лекции о влиянии алкоголя на организм человека / А. С. Логинов, Ю. Е. Блок, К. Д. Джалалов. — Москва : Высшая школа, 1987. — 96 с. — (Библиотечная книга).
- 21.** Миронов, Е. М. Прощайте, наркотики! / Е. М. Миронов. — Санкт-Петербург : Питер, 2001. — 192 с. — (Исцели себя сам).
- 22.** Николаев, Л. А. Профилактика наркоманий и сопутствующих заболеваний / Л. А. Николаев, Д. Л. Николаев. — Минск: Вышэйшая школа, 2002. — 207 с.
- 23.** Панкова, Р. Я. Алкоголь и трудовая, учебная деятельность : лекции о влиянии алкоголя на организм человека / Р. Я. Панкова, Д. В. Панков. — Москва: Высшая школа, 1987. — 95 с.
- 24.** Пятницкая, И. Н. Пить — значит не быть / И. Н. Пятницкая. — Москва : Советская Россия, 1987. — 171 с.
- 25.** Спасибо, не курю / сост. : Н. Заикин, А. Никитин. — Москва: Молодая гвардия, 1990. — 176 с. — (Компас).

Здоровье — не подарок, который человек получает на всю жизнь, а результат его сознательного поведения. Поэтому важно знать свой организм, желать быть здоровым и прикладывать к этому определенные усилия.

Здоровье — это непреходящая человеческая ценность. Здоровье — это еще не все, но без него все остальное — ничто. Сегодня быть здоровым — это не только красиво. Быть здоровым — это модно, престижно, выгодно. И еще это жизненно необходимо. Быть здоровым — это значит быть надежной опорой своей семье. Быть здоровым — это значит быть трудоспособным и, следовательно, успешным. Быть здоровым — это значит вести активный образ жизни.





Добавь здоровья!

**Отдел справочно-библиографической и
информационной работы
библиотеки ГГТУ им. П. О. Сухого
октябрь 2014 г.**