

Здоровый образ жизни



Автор: Кропачев Иван
Сергеевич



АЛКОГОЛИЗМ-ЭТО ОПАСНАЯ БОЛЕЗНЬ

Алкоголизм делает большее опустошение, чем три исторических бича, вместе взятые: голод, чума, войны.

У. Гладстон

| % | Периодическая система алкогольных элементов С. В. Емцова – Менделеева | | | | | | | VIII | | | |
|---|--|---|---------------------------------------|-----------------------------------|--|-------------------------------|---|----------------------------------|---|------------------------------|---------------------------|
| | I | | II | III | IV | V | VI | VII | He | керес | |
| 1 | H * | | | | | | | | He | 16 56 | <p>РАССЛАБЬСЯ!</p> |
| 2 | Li 21 210 ливер | B 38 8 бренди | K 41 0,41 коньяк | V 40 485 водка | W 100 990 царская водка | Gr 6 39 гrog | Sh 10 10 шампанское | Pt 18 600 портвейн | | | |
| 3 | Md 56 956 медоуха | Sc 60 0 саке | D 29 0,5 дром | Ra 39 7 раки | Pn 45 430 перно | Pu 7 88 пуши | Bu 2 3 бургундское | Mn 12 100 маргин | Ve 14 7 вермут | Kn 13 2 калган | |
| 4 | Na 11,11 22,22 нашка | Cu 40,2 333 лушка | P 52 555 перцовка | Cl 40,5 405 компель | Kr 7,5 200 крюшон | Ga 34 0,4 граша | Kb 8 22 каберне | Mu 16,5 1,65 мускат | Bm 15 920 Букет Молдавии | Tc 17 60 токай | |
| 5 | Rm 42 98 ром | Go 92 880 горшка | Z 48 84 зубровка | Ka 8,8 9,9 кальвадос | Si 0,8 0 стер | Zl * * зеле | Bd 3 0,3 бордо | Ca 19 72,2 кагор | Al 0,01 0,03 алкоголе | Mr 20 10 мадера | |
| 6 | Te 33 333 тешка | Ch 63 0,00 чака | At 31 3 абсент | El 11 111 эль | Cm 20,5 10000 корова Мэри | Tb * * телебачки | * * * хрен его знает, что это (спор.) * * * пшени бабай Драник * * * козлей по-русски * * * пшени по-ирански * * * спидиз, когда тыши задра * * * от крепости даже чепсык сводит | | Kl 5 45 кисо Келлер * крепость 1 * калорий 1 доз таблица ОПОХМЕЛОИДОВ и ЗАКУСОК - зачем же указывать еще эффективность данного элемента | | |
| 7 | Pi 37 101 пушка | Ov * * * * отменная вода | Du 22 902 дуки | Sn 43 66 самогон | Pr 73 666 первач | Er 29 998 ерш | | | | | |
| 8 | Bz 36 0,06 балзаик | S 95 0,95 спирт | Ts 96,6 966 теплич спирт | Dn 77 834 денатураг | O 26 16 одеколон | L 25 15 лосек | U * * * * укус | Br 0,1 985 брага | Bt 0,09 0,1 бормолуха | Fu 0 0 пойто | |

ЗАКУСОИДЫ

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Sr 1,1 34 сарок | Mi 0,7 18 мишени | Tr 2,2 740 трнава | Ir 0,03 0,03 ирсан | Bl 0 800 белци | Mn 12 0 молылага | Pn 1,5 0,002 пен ривина | Hr 16 340 хрен | Re 16 340 редка | Dr 1 1 Дунава радость | Pd 4,4 220 подосноки | Ge 7,3 910 гелогон | Ar 0,99 0,99 арбуз | Sm 2,4 242 селени | Cs 4,8 484 калени | Pm 1 999 пельмени |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|

ОПОХМЕЛОИДЫ

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| Kf 3 13 кефер | Ra 2,9 92 расоп | Ti 0,75 35 чай | Ti * * * * кефер | Kv 35 103 квас | Bo 1,6 160 борц | Ha 40 400 хорчо | MI 0,08 47 молоко | Ku 8,8 939 кулак | Gb 0 0 Галва Балва | Cf 2,8 315 кофе | Rh 4 819 ризна | Ma 5,6 9 маринад | Vi 5,6 9 валерина | Au 0,00 0,00 Аурум УТСА | Kc 2,22 2,22 капелани |
|----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|

Пьянство - большое социальное зло

Пристрастие к спиртным напиткам, равно как и курение, в медицинской практике десятки лет относили к вредным привычкам. Ныне всё чаще и настойчивее курение табака и пьянство причисляют к «бытовым наркоманиям», а табак и спиртные напитки именуют «культурными» ядами.



Алкоголь – враг здоровья!

Алкоголь – наркотический яд. 7-8 граммов чистого спирта на 1 килограмм веса тела являются смертельной дозой для человека. Иначе говоря, взрослый человек весом 70 килограммов может умереть от 1 литра водки.



Поведение в состоянии алкогольного опьянения

Хорошо сказал о поведении пьяного сирийский мыслитель XIII века Абдель-Фарадж Бар Эбрей: «Вино сообщает каждому, кто его пьёт, 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».



Минусы алкоголя:

- 1. Он обеспечивает организм энергией (спирт имеет высокую энергетическую ценность, но не содержит питательных веществ)
- 2. Он стимулирует производство мочи.
- 3. Он действует как анестезирующее средство на центральную нервную систему, замедляя ее работу и снижая эффективность.



Минусы алкоголя:

- 4. При большом приеме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, и клетки обезвоживаются.
- 5. Он временно выводит из строя печень
- 6. При присутствии алкоголя в крови повышаются ошибки в суждениях и самоконтроле
- 7. Похмелье
- 8. Торможение развития умственно и физически.



Украден, выпил, в тюрьму...

АЛКОГОЛЬ И ЗАКОН

В нашей стране продажа алкогольных напитков ограничена законодательством:

- 1. Детям до 18 лет нельзя продавать, покупать, распивать спиртные напитки.
- 2. Нельзя продавать в местах скопления граждан и т. д.



Похититель рассудка

Похититель рассудка — так именуют алкоголь с давних времен. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до нашей эры — с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда.



ВЫВОД:

Пить не надо начинать, так как на это уходит куча времени, денег, а самое главное здоровья. Ведь правильно говорили наши предки: «Будет здоровье - будет ВСЁ!», и это поговорка работает и сейчас – ведь здоровый человек может добиться практически любой цели, а нездоровый – ничего!

