

Здоровый образ жизни



Автор: Кропачев Иван
Сергеевич

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!

