

*Алкогoль*

*Стоит ли пить?*



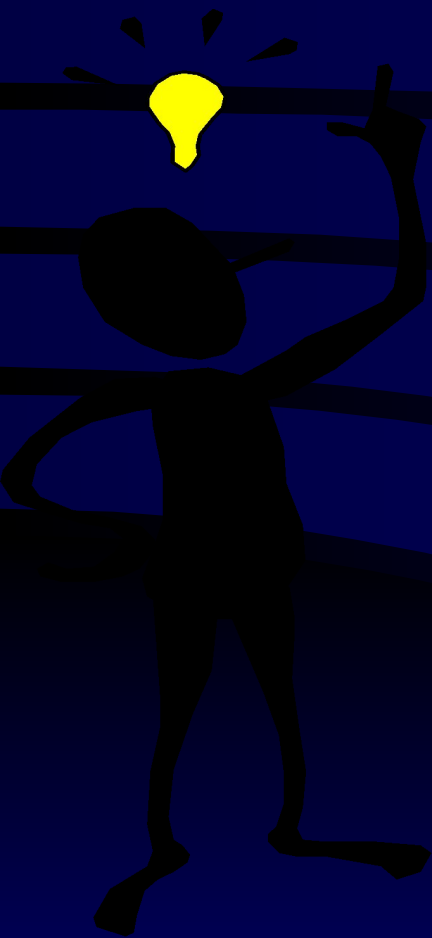
# СЛИШКОМ МНОГО, СЛИШКОМ ЧАСТО...

- Почти все взрослые по крайней мере раз в жизни сильно напивались и сожалеют об этом.
- Тот, кто часто и много пьет, вредит своему организму и причиняет массу неприятностей близким и друзьями.
- Если не прекратить злоупотреблять алкоголем, можно потерять дом, работу и вообще все, что человеку дорого.
- Алкоголь разрушает печень, а это орган, который перерабатывает отходы организма.
- От алкоголя также страдают мозг и нервная система. Людям, которые много пьют, трудно сосредоточиться и что-либо запомнить.
- Алкоголики нуждаются в помощи. Существуют клиники, созданные для того, чтобы лечить людей от алкоголизма.
- Как и наркоманию, лечить алкоголизм очень трудно. В организме наступает период «привыкания», когда без спиртного человек уже не ощущает жизнь полноценной. Только собрав всю свою волю, алкоголики могут избавиться от пагубной привычки и вернуться к нормальной жизни.



# Подумай об окружающих!

- *Всегда ли ты выбрасываешь пустые бутылки и консервные банки в мусорный бак? А может быть, ты иногда бросаешь их прямо на землю?*
- *Если ты бросаешь консервные банки на землю, они будут лежать там до тех пор, пока их не уберут. Собака или кошка может пораниться об острый край или подавиться металлическим кольцом от банки. Если ты разбил бутылку, ребенок или животное могут порезаться битым стеклом. Как тебе понравится, если пострадают твой младший брат или сестра, или же твоя кошка или собака?*
- *Банки изготавливают из алюминия или жести. Это дорогие металлы. Сырье для производства жести добывают в шахтах, а алюминий получают из бокситов. И то, и другое требует больших энергозатрат. А вот для переработки алюминия требуется всего 5 процентов той энергии, которая расходуется на его добычу. Поэтому есть смысл его перерабатывать, сберегая таким образом энергии запасы земных недр. Лучше принести мусор домой, если его некуда выкинуть.*
- *В Швеции 95 процентов алюминиевых банок проходят процесс переработки, а в США - более 50. В Великобритании до этого пока далеко. Там перерабатывается менее 5 процентов алюминиевых банок, остальные просто выбрасывают.*



# АЛКОГОЛЬ И НАСИЛИЕ

## АЛКОГОЛЬ И НАСИЛИЕ

- *Один из каждых 4 подростков участвует в пьяных драках или скандалах. Один из каждых 10 задерживается в нетрезвом виде полицией.*
- *Часто случается так, что, протрезвев, человек не может объяснить свои поступки, которые он совершил будучи пьяным.*
- *Спиртное очень быстро меняет настроение: веселье сменяется подавленностью.*
- *Пьянство порождает насилие, вандализм, воровство и другие преступления.*



# В разумных пределах.

- Многие любят иногда пропустить рюмку при встрече с друзьями, за обедом, в пивной или на вечеринке. В этом нет ничего плохого. Важно знать меру. Одному достаточно одной-двух рюмок, а другой может выпить гораздо больше.
- В Великобритании каждый взрослый потребляет в среднем 137 литров обычного или светлого пива, 20 бутылок вина, 8 литров сидра и примерно 5 литров крепких напитков в год. Огромная цифра! Правда, нужно учитывать, что речь идет о показателях за год, и к тому же усредненных, то есть кто-то пьет гораздо больше этого, а кто-то - много - меньше.
- Никто точно не знает, какова норма потребления алкогольных напитков. Правда, медики полагают, что женщины не должны принимать больше 14, а мужчины - больше 21 единицы алкоголя в неделю.
- Беременным женщинам нельзя пить вообще, потому что спиртное может причинить вред еще не родившемуся ребенку. Нужно стремиться употреблять спиртное как можно реже. Нельзя смешивать разные алкогольные напитки - быстро опьянеешь и почувствуешь себя плохо. Если тебе предлагают пуниш или напиток, который ты никогда не пробовал, сначала выясни, что это такое. Если это смесь разных напитков - джина, водки, вина, коньяка, такое лучше не пить!
- А лучше всего употреблять алкогольные напитки в разумных пределах или не пить вообще - тогда спиртное не создаст тебе проблем.





# Как алкоголь действует на организм?

- Если человек выпил, он очень быстро почувствует действие спиртного. Через 10-15 минут алкоголь из желудка попадает в кровеносную систему. После этого он начинает циркулировать по всему организму.
- Воздействие алкоголя на центральную нервную систему человека и вызывает состояние, которое принято называть опьянением. На начальной стадии у человека возникает ощущение тепла.
- К этому времени алкоголь уже достиг мозга, который контролирует работу всех органов тела-глаз, ушей, рук, ног. Поэтому неудивительно, что подвыпивший человек начинает терять контроль над собой. И чем больше он пьет, тем быстрее это происходит.
- Если ты бывал в обществе взрослых, которые сидят за бутылкой вина, то, наверное, замечал, что они разговаривают обычного и размахивают руками. Нетрезвым людям часто кажется, что они очень остроумны, поэтому они много смеются. В таком состоянии реакция у людей замедленная.
- Если они продолжают пить, речь становится бессвязной, а предметы начинают расплываться перед глазами.
- Это может произойти с каждым и в любое время, если он выпил. Один способен выпить достаточно много, прежде чем потерять контроль над собой, другому нужно для этого намного меньше.
- Никто не знает, сколько нужно пить, чтобы не вредить своему организму. 1-2 бокала в течении нескольких дней, возможно, даже полезны для сердца.

