

# Пить или не пить?

В глубокой древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но и приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Наши далекие предки и догадываться не могли, какого страшного врага они приобрели.

Основным составляющим веществом большинства *алкогольных напитков* является этиловый спирт. Принятый внутрь, через пять-десять минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Алкоголь неравномерно распределяется в тканях тела. Особенно много поглощает его головной мозг, так как в нервных клетках мозга алкоголь растворяется лучше, чем в крови. Поэтому в головном мозге человека содержание алкоголя на 60–70 % выше, чем в крови. А это приводит к снижению умственных функций, ухудшению внимания, утрате способности к творчеству. Алкоголь создает иллюзию благополучия. Человеку начинает казаться, что трудности, житейские невзгоды не имеют особого значения.

Во время алкогольного опьянения в первую очередь страдает тормозной процесс, в результате резко угнетается вся высшая нервная деятельность. У пьяного человека в мозгу возникает большое число мелких кровоизлияний, значительное количество сосудов закупоривается.

Алкоголь быстро сгорает, но очень медленно выводится из организма. Научкой доказана прямая связь между злоупотреблением алкоголем и тяжелыми заболеваниями сердца и сосудов. Алкоголь способствует развитию атеросклероза, сужению артерий, по которым идет кровь от сердца к различным органам, вызывает стойкие нарушения кровоснабжения конечностей с последующим омертвлением пальцев, стопы.

Алкоголь раздражающе действует на слизистую оболочку пищеварительного тракта: полости рта, глотки, пищевода и желудка. Систематическое употребление спиртных напитков вызывает гастрит. Установлено, что злоупотребление алкоголем и курением предрасполагает к заболеванию раком.

Особый вред спиртные напитки наносят печени. Алкогольная интоксикация предрасполагает к развитию хронических заболеваний печени и к самому тяжелому заболеванию – циррозу печени. Отрицательное воздействие оказывает алкоголь на почки, органы дыхания, поджелудочную железу, способствует быстрому развитию туберкулеза.

Все это лишь те немногие последствия причиняемые употреблением алкоголя. Алкоголь - это яд! Он уничтожает все живое, он убивает надежды и мечты о прекрасном будущем...

**Средь традиций самых разных  
Есть нелегкая одна  
Если встреча, если праздник,  
Значит, пей и пей до дна!  
Пей одну и пей другую,  
и седьмую, и восьмую  
Просят, дают, жмут «друзья»!**

**Ну, а если не могу я,  
Ну а если мне нельзя?  
Ну, а если есть причина  
Завтра утром в форме быть,  
Подскажите, как мне быть?  
Пить спиртное или не пить?**