****

**Как упоительны в России вечера!**
**И как вчера все было чинно и прилично,**
**В какой я был компании отличной!**
**Сегодня… лучше бы подох с утра.**

**И провалился от позора**
**(проснулся в луже под забором).**
**Как мог там оказаться я?**
**А рядом жирная свинья.**

**А снилось, будто бы, родная,**
**Тебя к себе я прижимаю,**
**Ласкаю нежно твое тело**
**(Однако, Маня, раздобрела!)**
**Хочу сказать, как я люблю,**
**А ты в ответ все – хрю да хрю.**

**Родной забор на ощупь знаю,**
**Всегда в калитку попадаю.**
**И вот я дома поутру,**
**Не бей, родная, – сам помру.**

**В глазах – туман, во рту – Сахара,**
**Нутро горит как от пожара.**
**А как все было хорошо вчера…**
**Ох, упоительны в России вечера!**

 ***(Н. Павлинов)***

Никогда не поздно все поменять… Вы можете сделать это…Бросить алкояд, начать жить и мыслить трезво, добиться благополучия, завести крепкую и здоровую семью, прожить жизнь не зря… **Ведь все это доступно каждому!**

****

»

**«Зеленый змий»**

**Ах ,скольких же он погубил!**

****

**Влияние алкоголя на организм**

* Через некоторое время после того, как [алкоголь](http://www.slovar.tvereza.info/01-a_ru.html#alcohol)попадает в кровь, начинается разрушение **эритроцитов.** Вместо активных эритроцитов остаётся месиво из кровавых комков.
* Если употреблять [алкоголь](http://www.slovar.tvereza.info/01-a_ru.html#alcohol) чаще, чем один раз в две недели, **мозг** не сможет освободиться от влияния наркотического яда и всё время будет находиться в «полуотключенном» состоянии. В случае, когда выпивки происходят часто, субъект становится неподвижным в умственном отношении, а мышление — обычным и шаблонным. Прежде всего, утрачиваются самые свежие достижения, т.е. человек после приёма [алкоголя](http://www.slovar.tvereza.info/01-a_ru.html#alcohol) возвращается к тому уровню умственного развития, который у него был неделю или месяц назад. В дальнейшем наступает ослабление более прочных ассоциаций и ослабление восприятий. В результате умственные процессы сужаются, лишаясь свежести и оригинальности.
* При приёме [алкогольня](http://www.slovar.tvereza.info/01-a_ru.html#alcoholproducts) происходит «ожог» стенок **пищевода и желудка** и требуется значительное время для восстановления омертвевшей ткани. Повреждения имеют место и в **поджелудочной железе.** Панкреатит и диабет на почве [алкоголя](http://www.slovar.tvereza.info/01-a_ru.html#alcohol) — явления, как правило, необратимые, из-за чего люди обречены на постоянные боли и страдания. Более того, панкреатит даёт обострения при малейшем нарушении диеты.
* **Алкогольный цирроз печени** — одно из наиболее тяжёлых и безнадёжных в смысле лечения заболевание человека. Цирроз печени как последствие потребления [алкоголя](http://www.slovar.tvereza.info/01-a_ru.html#alcohol), - одна из основных причин смертности населения.
* Как всякий яд, [алкоголь](http://www.slovar.tvereza.info/01-a_ru.html#alcohol), принятый в определённой дозе, приводит к **смертельному исходу.**Для человека весом 64 кг смертельная доза равна 500 г чистого [алкоголя](http://www.slovar.tvereza.info/01-a_ru.html#alcohol). Анализ внезапных и случайных смертей показывает, что [алкоголь](http://www.slovar.tvereza.info/01-a_ru.html#alcohol) как причина несчастных случаев до сих пор занимает одно из ведущих мест.
* Для пьющей **личности** характерно: уменьшение желания выполнять свои семейные обязанности, упрощение и учащение эмоциональных и физических проявлений раздражения, недовольства, агрессивности, гнева. Это способствует учащению и углублению конфликтов и ссор, отчуждению супругов. Часто они начинают скрывать свои доходы. Разобщение супругов способствует возникновению сексуальных проблем, ослаблению потенции, появлению внебрачных связей. Особенно тяжело страдают дети в таких семьях. Дети живут в состоянии хронического стресса. У них все время «болит душа» о родителях. Они разрываются между несовместимыми образами трезвого и пьяного отца. Отмечено, что у детей развивается созависимость и депрессия. В рамках протестных и компенсаторных реакций дети совершают побеги из дома, совершают попытки приема алкоголя и наркотиков, начинают беспорядочную половую жизнь и т.д.



***Любая доза*** [***алкоголя***](http://www.slovar.tvereza.info/01-a_ru.html#alcohol)***, даже не вызывающая опьянения, причиняет вред человеческому организму!***

***Праздник без алкоголя***

Всевозможные праздники у жителей нашей страны ассоциируется с крепкими напитками. А что если попробовать **обойтись в праздник без алкоголя**? Вы скажете: «Вы.. Ну это же как Масленица без блинов или  Пасха без яиц.» Но подождите... Все не так однозначно.Как правило, тех, кто терзается вечным сомнением "Пить или не пить.."  волнует два основных вопроса: чем заменить алкоголь и как избежать непонимания друзей, которые пока не представляют праздника без алкогольных напитков?

# Чем заменить? Заменить крепкие напитки можно чем-нибудь гораздо более вкусным. Напитки на столе могут быть как охлаждающими, так и согревающими. Если вам надоели обычные магазинные соки и газированная вода, вы можете сделать прекрасные ****коктейли**** у себя дома. Если их красиво подать, гости даже не заметят, что на вашем столе нет алкоголя.

# Замените алкоголь сладким.Умеренное [употребление в пищу](http://www.golosua.com/ru/main/article/suspilstvo/20111226_v-novyiy-god-ukraintsyi-vyibrasyivayut-produktov-na-470-millionov-griven) сладостей поможет выработке в организме «гормонов» счастья без отрицательных последствий, подобных тем, которые дает алкоголь.Организуйте веселые игры и конкурсы с тематическими названиями, вроде "Чего бы я никогда не сделал на трезвую голову?"