**О вреде алкоголя**



Согласно статистике ВОЗ, на территории Самарской области потребление алкоголя на душу населения значительно превышает допустимую норму и с учетом самогоноварения и нелегальных поставок алкоголя в регион составляет 14,7 литров в год на одного жителя! В сравнении с 2013–2014 годами, в нынешнем году жители региона стали выпивать на 2,5 литра больше.  
  
Происходящее в нашем регионе никоим образом не укладывается в «Концепцию демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года». За последние 10 лет уровень спроса на алкогольную продукцию в регионе возрос на 45%, а уровень смертности от всех причин, связанных с употреблением алкоголя, повысился в 4 раза. Однако, по оценкам экспертов, данные ВОЗ об уровне смертности по причинам, связанным с потреблением алкоголя, сильно занижены, так как учитывается только прямое воздействие алкоголя.   
  
За 10 лет пьющие жители, как мужчины, так и женщины, стали употреблять алкоголь намного чаще. При этом значительно уменьшилась доля тех, кто употребляет спиртные напитки всего один раз в месяц. В среднем мужчины в Самарской области прикладываются к бутылке порядка четырех раз в неделю, женщины – только два раза. Что касается молодого поколения, то 70% населения в возрастной группе от 16 до 18 не являются абсолютными трезвенниками, в сравнении с 2010 годом этот показатель значительно подрос – на тот момент он составлял 40%.

**• Алкоголь** — этиловый, или винный, спирт — это наркотический яд. Принятый внутрь алкоголь всасывается в кровь уже через 5—10 минут. Кровеносные сосуды расширяются, насыщенная алкоголем кровь приливает к мозгу и вызывает резкое возбуждение нервных центров. В это время у человека меняется настроение, появляется болтливость и нарушается координация движений.

Это происходит потому, что алкоголь, проникая в живые клетки организма, отравляет их и расстраивает работу тканей головного моз­га и других органов. Сгорает алкоголь в организме человека быстро, но при этом он отнимает у живых клеток кисло­род и воду, вследствие чего их жизнедеятельность затрудняется. А если принимать алкоголь часто, то клетки раз­личных органов в конце концов погибают или перерождаются.

**• Алкоголизм** — это очень тяжёлая болезнь, которая поддаётся лечению с большим трудом. Алкоголь — это наркотик, и организм, привыкая, попадает в зависимость от него. Человеку требуется ежедневное употребление алко­голя, а это постепенно наносит непоправимый вред его здоровью.

• Наверное, тебе не раз приходилось видеть пьяных людей и ты согласишься с утверждением, что пьяный человек—это не слишком приятное зрелище. С пьяными людьми очень сложно и неприятно общаться. Под воздействием алкоголя у них резко снижается контроль за своим поведением и они легко совершают такие поступки, которых потом сами же стыдятся.

• Но самое страшное, когда из-за таких вот поступков страдают другие люди. Пьяные ссоры часто заканчиваются драками. **Многие преступления совершаются под воздействием алкоголя**. Согласно статистике, по вине пьяных водителей происходит большинство дорожно-транспортных происшествий.

• Особенно опасен алкоголь для детей. У ребёнка, выпившего даже очень небольшое количество вина, наступает сильное отравление. Известен не один случай, когда из-за подобных отравлений организма дети умирали. Для десятилетнего ребёнка достаточно всего лишь 100 граммов вина, чтобы его организм получил острое отравление. Конечно же, совсем не случайно наши предки считали единственными пригодными напитками для детей только воду, соки и молоко. Если начать употреблять алкоголь уже в подростковом возрасте, неокрепший организм будет отставать в своём росте и развитии. Алкоголь плохо влияет на кожу лица, на рост и состояние волос, вызывает перхоть и появление угрей.

***Если ты хочешь быть сильным и красивым, а главное здоровым, воздержись от употребления алкогольных напитков.***