

לזכרו ולע"נ של חיים שאול בן יוסף דב ז"ל

חייב אניש לבסומי!?



ברור!!!!!!

אבל איך?

בני אדם רבים אוהבים / רוצים / נהנים, לשתות אלכוהול, ושותים, ופתאום קורה דבר מזר, הפתעה!
האלכוהול עושה בהם כרצונו ומתנהג בחופשיות רבה מדי.

האם ישנה דרך לשלוט בו מעט?

אולי.

אבל ברור שאם תקראו את הכללים הבאים הוא לא ישתגע וישגע אתכם כמקודם.

שותים באחריות!

1. נוזלים בגוף

דאגו לשתות מים בימים שלפני צריכת האלכוהול. (כ – 2-3 ליטר כל יום).
גוף מיובש מגיב קשה מאד לאלכוהול.

2. אכול ושתה

אכלו טוב לפני הכנסת האלכוהול לגופכם. (וופלים וכד' לא נחשב).
אלכוהול על קיבה ריקה עושה הרבה בלאגן!!!

3. שתיה בסוטול

שתו בלגימות קטנות ואיטיות, כך האלכוהול יכנס כמו אורח ויתנהג קצת יותר בעדינות.
שתיה מהירה בלגימה אחת גורמת לאלכוהול להיכנס כמו גנסטר.

4. פסק זמן

רוצים את ההרגשה של שיכרות אבל נדמה שזה עדיין לא זה, אז מכניסים מהר עוד אלכוהול.

חכו עוד כמה דקות, לפעמים לוקח לאלכוהול קצת זמן להשפיע. (תלוי בסוג המשקה – יין / וויסקי / ערק / וודקה / ליקר / קוניאק)

אם לא תיקחו מרווח בין כוס אחת לשניה אתם עלולים לשתות מדי הרבה אלכוהול, ואז איבדתם שליטה לחלוטין!!!

5. לא לערבב!!!

החליטו על איזה סוג משקה אתם הולכים ואתו תזרמו במשך הערב / בוקר.
אל תערבבו בין סוגי משקאות אלכוהולים. התוצאות עלולות להיות הרסניות במיוחד.

6. אלכוהול מתוק?!

כן, קיים כזה דבר, ועדיף להימנע מלהשתכר ממנו. (ליקרים למיניהם 40%)
הסוכר עלול לעשות בלאגן בראש ובבטן.

7. משקאות (עם אלכוהול) מסוכנים!

שימו לב לסוג המשקה שהנכם משתכרים ממנו.

קיימים סוגי וודקה זולים, שלא הייתם רוצים באמת להכניס אותה לגופכם.
המפגש שלה עם הדם – מסוכן!

בירה – ישנם מספר סוגי בירות ובאופן כללי לא מומלץ להשתכר מכל סוגי הבירה.
באופן מיוחד בולטת הבירה החזקה (לאגר) וישנם סוגים שכתוב על הבקבוק בירה חזקה,
זה כבר ממש עלול לשבש מערכות וודאי למי שלא רגיל בשתיה שכזו!!!!!!



8. אלכוהול מייבש!

אתם נהיים צמאים במהלך הביקור של האלכוהול בדם, ואז רוצים לשתות?
נהדר – אל תחכו לתחושת היובש כי אז כשתשתו, אולי גם תקיאו.
ברגע שהתחלתם להרגיש את הסחרחורת הנעימה – התחילו להזרים נוזלים לגוף.
מים ומים ומים, בלבד!!!!!!
ללא שום תוספות!

שתיה מתוקה לא הולכת טוב עם אלכוהול, הסוכרים מערבבים לכם את הראש ואת כל המערכות.

9. עצרו להתרעננות

רגע לפני שאתם מרגישים רע ובחילות, כשאתם ממש בהיי.
שיטפו את הפנים (אל תדאגו זה לא מעלים את השכרות, ויתן לכם מעט אויר).
ואם אפשר אז צחצחו שיניים (ביננו, זה לא נעים ההבל הזה שיוצא מהפה אחרי כמה כוסות של יין).
אם הם לא נגישים, אז תדאגו שיהיה בקרבתכם בקבוק מים לשטיפת הפנים, ומסטיקים בטעם מנטה (הם פשוט מחלישים את הריח החזק של האלכוהול).

10. חבר קרוב – זה טוב!

דאגו שחבר / בן משפחה, שאכפת לו ממכם, יהיה קרוב אליכם בזמן השכרות, כדי שאם ח"ו יקרה משהו לא נעים / מסוכן, הוא יהיה שם עבורכם

11. פורים = יין

להשתכר בפורים המלצה עיקרית, יין אדום יבש בלבד!
א. כך יוצאים ידי חובת חייב איניש לבסומי. (הנס נעשה במשתה היין וכו').
ב. היין עובד הכי רגוע מבין כל המשקאות האלכוהליים.
בדרך כלל אם תתחילו לשתות אחרי ארוחת הבוקר עד הצהריים בקבוק יין של 750 מ"ל, תגיעו לסעודה מבושמים וללא צורך בשתיה נוספת (מקסימום עוד כוס אחת או שתיים).

12. תהנו מהדרך לא רק מהתוצאה.

אפשר להנות לגמרי מהשתיה ללא כיווצי פנים והבעות גועל. למשל שתיה באויר הפתוח תורמת.
ואגב זה, ישנם נתונים נוספים שמספיעים על השכרות, למשל מזג האויר.
או למשל, תנועה במהלך השתיה.
אם תשבו ללא תזוזה מדי, אתם עלולים להירדם!
לעומת זאת, אם תשתו ותקפצו תגרמו לאלכוהול לעלות מהר מאד לראש.

13. טיפ להאנגובר (תחושה קשה לאחר שכרות).

הלכתם לישון / נרדמתם על ספסל לאחר שתיית האלכוהול, והתעוררתם עם תחושות לא נעימות (כאב ראש – מיגרנה, כאבי בטן)?
1. שתו מים, קחו כדור (אופטלגין וכד') זו הדרך הקלאסית שלא תמיד עובדת.
2. סחטו לימון או שניים ושתו מהר ובעצימת עיניים את המיץ (אפשר גם לאט ובעיניים פקוחות...) וזו הדרך הטבעית שעובדת הרבה יותר טוב! בדוק!!!
גם שאר מיצי הדורים (מיץ תפוזים) יעשו את העבודה אבל קצת יותר לאט. (לא משקה בטעם... אלא מיץ טבעי!)

14. אם אתם הולכים לעשות פדיחות, אל תשתו!

אם אתם הולכים לפגוע במישהו, זה לא שווה את השתיה!
אם קיים חשש שלא תהיו נעימים / אגרסיבים,
עדיף שתסתפקו בנוזלים אחרים, ושהאלכוהול ישאר בבקבוק.

15. ולסיום חשוב לדעת! אלו שני דברים שיגרמו לאלכוהול להתנדף ולהיעלם,

(בתקווה שלא עשה נזקים בדרך...) **שינה, וזמן, (ולא, ממש לא משנה הסדר).**

**שתיה נעימה!
לכם ולסביבה.**

נכתב ע"י אליהו שטיינבוץ, ביתר עילית
לתגובות הארות והערות: gmail.com@5803005
052-7648046 או בוואטצאפ: 052-6176102

