

ידיעות פאר א געזונטע 'עד דלא ידע' אן קיין נאכווייטן

די פאלגענדע כללים קענען פארמיידן אדער עכ"פ מינימיזירן די אומאנגעמליכקייטן

פארן טרינקען:

1. עסט פאר און בשעת'ן טרינקען. א געהעריגע נארהאפטטיגע סעודה, דאס וועט העלפן דעם קערפער צו קענען פראסעסן די אלקאהאל.
2. ווייס און געדענק וויפיל אלקאהאל דיין גוף קען פארנעמען און פלאן לויט דעם פון פאראויס. געדענק אלקאהאל-פארסמ'ונג קען הרגענען א מענטש, טרינק מיט א חשבון.
3. אויב האסטו נאך קיינמאל נישט געטרינקען אסאך, זיי ספעציעל געווארענט צו טרינקען זייער צוביסלעך, און זיך איננאכט נעמען וואו די האלטס.
4. טרינקט אסאך וואסער! אדער לייכטע געטראנקן וואס אנהאלטן וויטעמינען אבער ווייניג צוקער, ווי קאקאנאט-וואסער אדער קעפיר, בעיקר געטראנקן וואס ענהאלטן עלעקטראלייטס צו האלטן דעם גוף היידרעטאד (אלקאהאל די-היידרעט (טריקענט-אויס) דעם גוף) ווי אויך איז ראטזאם צו נעמען וויטעמינען טאבלעטן, ווי וויטעמין סי און בי-6.
5. כאטש אז עסן פארלאנגזאמט די השפעה פון אלקאהאל, האלט דאס אבער נישט צוריק פון ווערן שיכור! עסן און טרינקען בעפאר העלפט אז די קערפער זאל נישט ווערן אויסגעטרינקט, און העלפט פארנעמען אלקאהאל און דאס פארמיידט בויך ווייטאג וכו'. – די בעסטע איז עסן מיט געזונטע-פעטן, פראוטעין, פאטעסיאם און פייבער, למשל גאנצע פרוכט ווי בענענע, עפל, מעלאנע ווי אויך האל-גרעין ברויט, ניס, פיש, אוואקעדא, ווי אויך פערמענטעט-עסענווארג ווי פיקעלס, זויער-קרויט וכדו' (האלט אייך צוריק פון טרינקען קעפפין, צו-זאלציגע עסן, צו-זיסע נאשערייען און אויך נישט צופיל פעטע עסן).
6. חס ושלום נישט צו מישן אלקאהאל מיט מעדעצינען – אויב נעמסטו מעדעצין (אפילו אווער-די-קאונטער ווי טיילענאל וכדו') רעדט זיך פאר דעם דורך מיט דיין דאקטאר צו די מעגסט בכלל טרינקען און אויב יא וויפיל און וויאזוי.
7. אלקאהאל שאדט דעם אומיין סיסטעם דעריבער א מענטש וואס שפירט זיך נישט גוט זאל בכלל נישט

טרינקען.

8. אויב די האסט א קאר, פלאן פון פאראויס ווי די גייסט פארקן פארן טרינקען, ווי די גייסט לייגן די שליסלעך פאר די רירסט אן דעם פלאש (זיי נישט קיין רוצח), און ווער עס גייט אייך דרייוון נאכן טרינקען.
9. געדענק אז אויך בשעת'ן/נאכן טרינקען איז מען א יוד, געב אכט וואס די רעדסט און טוסט, נישט פארשעמען קיינעם, און נישט טוען זאכן וואס ברענגט אומאנגעמליכקייטן פאר דיר און אלע ארומיגע.
10. זיי נישט סעלפיש, מאך זיכער אז דיין טרינקען לייגט נישט דיין משפחה, עלטערן, ווייב, קינדער אין א מצב וואס זיי וועלן געדענקן דעם פורים אלץ א שווארצע טאג וואס זייער משפחה מיטגליד האט זיי געמאכט בושות, געווען טויט-קראנק, וכו' – טרינק נאר אויב די האלטסט אז זיי וועלן בלייבן מיט א געשמאקן פרייליכן טעם אין מויל.

בשעת'ן טרינקען:

וואס 'יא' צו טרינקען

1. עס איז וויכטיג צו טרינקען טריקענע-וויין פון א גוטע קוואליטעט, אהן צוגעלייגטע צוקער, דאס העלפט די קערפער פארנעמען גרינגער די אלקאהאל. – ליכטיגע קאלירן וויינען זענען גרינגער אויפן גוף ווי טונקעלע רויטע וויינען.
2. בכלל טרינק נאר קוואליטי וויין, נישט קיין ביליגע אלקאהאל וואס ברענגט מער שאדן.
3. אויב די גלייכסט בעסער ברוינפן, פראביר זיך האלטן ביים זעלבן טייפ, נישט ארוממישן מכל מינים, און אויך דא טרינק ענדערשט לייכטע-קאליר און נאר קוואליטי.
4. זייטס מקפיד צו עסן און טרינקען וואסער צוזאמען מיטן טרינקען אלקאהאל. פאר יעדן כוס אלקאהאל (און צווישן די כוסות) טרינקט א כוס וואסער – לאז די ניסוך היין שטענדיג גיין צוזאמען מיטן ניסוך המים.

וואס 'נישט' צו טרינקען

1. בשום אופן נישט טרינקען דורך מישן פארשידענע סארטן אלקאהאל ווי וויין, ביר, וואדקע, וויסקי, ליקער,

ספעציעל זאל מען נישט טרינקען וויין נאכן טרינקן ביר.

2. א געטראנק וואס קוקט דיר אויס מאדנע, די ווייסט נישט פונקטליך וואס דאס איז, טרינק עס נישט
3. פארמיידט טרינקען גאז-געטראנק ווי סעלצער וכדו', דאס שטערט דעם קערפער פארנעמען די אלקאהאל.
4. עס איז ראטזאם זיך אפצוהאלטן פון טרינקען געטראנקען מיט קעפפין. ווי קאלע, קאווע, טיי. דאס טרוקנט אויס דעם קערפער. - ווי אויך נישט רייכערן (ניקאטין+ אלקאהאל פארטראגן זיך נישט).

וויאזוי 'יא' צו טרינקען

1. טרינקט שטאט, ווי שטאטער מען טרינקט וויין אלץ מער פילט מען א תענוג אין דעם, נישטא דא קיין שום לאגיק אין שנעל אריינצוגיסן א גלעזעל אין טיפן האלז אריין נאר כדי צו ווערן שיכור.
2. טרינקט נישט אסאך אויף איין מאל, ווארט'ס א שטיק צייט צווישן איין כוס און דאס צווייטן צו געבן צייט פארן קערפער צו פארנעמען די אלקאהאל. - דאס ווארטן פארמיידט נישט ווערן שיכור! זופ דיין געטראנק פאמעלעך אַראָפּ. (פארשטייט זיך אויב מען טרינקט ברוינפן אדער וואדקע וואס האט א שטערקערע אלקאהאל פון וויין דארף מען טרינקען אסאך שטאדטער און מער איינגעהאלטן).
3. עס קען נעמען 20 מינוט נאכן טרינק צו פילן דעם עפעקט, יאג זיך נישט!!
4. האלט חשבון אויף דיינע כוסות, וויפיל האסטו שוין געטרינקען?! אויב קענסטו מער נישט ציילן, איז א קלארע סימן שוין אויפהערן טרינקען, האסט שוין יוצא געווען די מצוה לכל הדיעות.
5. שפרייט אויס דיין טרינקען במשך דעם טאג, שטופ נישט אריין דעם גאנצן טרינקען אויף איין קורצע וויילע.

וויאזוי 'נישט' צו טרינקען

1. אויב הייבט מען אהן צו שפירן בויך-ווייטאג הערט אויף צו טרינקען אלקעהאל און טרינקט אסאך וואסער און עסט נארהאפטיגע עסן מיט ווי אויבן דערמאנט. נישט עסן

בכלל - איז א טעות!

2. רעספעקט די רעכט פון מענטשן וואס ווילן נישט טרינקען, פראבירט זיי נישט שטופן אדער איבעררעדן, ספעציעל ברבים ווען ער וועט נאר טרינקען נישט צו זיין אנדערשט פון יעדעם (מחמת בושה).
3. בשום אופן נישט שפילן קיין געמס מיט חברים צו ווייזן ווער עס קען טרינקען מער.
4. יונגע קינדער און בחורים, ווי אויך פרויען ווערן נאטורליך שנעלער שיכור פון אסאך ווייניגער אלקאהאל, האלט זיך צוריק פאר יעדער פרייז נישט שטופן אדער אנגיסן פילע כוסות, עס קען קאסטן יענעמס לעבן.
5. אויב זעסטו איינער וואס האט שוין געטרינקן צופיל, נעם אוועק די פלאש פון איהם, ער איז נישט יעצט א פולער בעל בחירה.
6. אויב זעסטו איינעם שיכור ליגן אויפן גאס מאך זיך וויסענדיג, פראביר לאזן וויסן א פאמיליע מעמבער אדער א חבר/שכן - אויב ער ליגט אויפן רוקן, דריי איהם צו די זייט כדי ער זאל זיך נישט טשוויקן אויב ברעכט ער - אבזאווירט איהם, געבט איהם צו טרינקן וואסער אויב קען ער נעמען.
7. אויב איז ער נישט ריספאנסיוו, זיין פנים איז זייער בלאס אדער בלויאיש, אטעמט נישט געהעריג, פילט קאלט, אדער הערט נישט אויף ברעכען - רופט שוין הצלה! - איעדע מינוט קען זיין קריטיש און ראטעווען זיין לעבן.

נאכן טרינקען:

1. טרינקט וואסער אדער לייכטע געטראנק וואס אנהאלטן וויטעמינען אבער ווייניג צוקער, ווי קאקאנאט-וואסער, קעפיר, דזשינגער טיי, זופ, בעיקר געטראנק וואס ענהאלטן עלעקטראלייטס פאטעסיאם און מאגניזיאם צו האלטן דעם גוף היידרעטאד נעמט וויטאמינען בפרט וויטעמין סי און בי-6. - צוריק צו ברענגן די אלע וויטאמינען די קערפער האט פארלוירן ביים טרינקען אלקעהאל.
2. אויב שפירט מען זיך נישט גוט דעם נעקסטן אינדערפרי איז ראטזאם צו עסן נאר טריקענע לייכטע עסן, ווי: בענענעס, עפל-סאוס, מעלאנע, אואט-מיל, רייז, געקאכטע אייער, טאוסט. די זאכן אנהאלטן די נוטרישאנס פארן קערפער זיך צוריק אויפצובויען. זייט ממשיך צו טרינקען און רוהט אייך אפ.

א פרייליכן פורים!