



**Удовольствие -
плохо ли это? И
просто мои мысли**

Айнур Хасанов

Айнур Хасанов
**Удовольствие – плохо ли
это? И просто мои мысли**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69940687

SelfPub; 2023

Аннотация

Небольшой сборник о мыслях, почему удовольствие – сладость, алкоголь, секс и сигареты – это не есть лучшее удовольствие в нашей жизни.

Айнур Хасанов

Удовольствие – плохо ли это? И просто мои мысли

Глава 1

Что из себя представляет удовольствие? И почему стоит отказаться от некоторых вещей.

Для каждого удовольствие представляет из себя разные аспекты их жизни кто-то любит поесть сладкое кто-то любит употреблять алкоголь, курить, употреблять наркотики и заниматься сексом, возьмём к примеру поесть сладкое когда мы едим сладкое у нас повышается так сказать сахар в крови и появляется гормон счастья в голове, то есть сахар является из себя самым таким ну употребляемым продуктом наравне с алкоголем наркотиками и иными другими веществами которые заставляют нас чувствовать мимолетную радость.

Почему я поднимаю именно вопросы об употреблении этих веществ? Потому что всё это так называемая быстрое удовольствие съел шоколадку тебе стало хорошо, и появилась энергия за счет быстрого усвоения углеводов, но взамен ты получил больше калорий, также получаешь выброс глюкозы и фруктозы в организме.

Среднестатистический житель России съедает примерно 100-140 граммов сахара в течение одного дня. Это около 1 кг сахара в неделю. Необходимо отметить тот факт, что в человеческом организме потребности в рафинированном сахаре никакой нет.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничить суточное потребление сахара до 5% от всей совокупности потребляемых калорий, что составляет примерно 6 чайных ложек сахара (30 грамм).

Ученым удалось обнаружить в мозге человека клетки, которые отвечают за контроль над аппетитом, и могут вызывать ложное чувство голода. Если употреблять продукты с высоким содержанием сахара, то свободные радикалы начинают мешать привычной, нормальной работе нейронов, что приводит в итоге к чувству ложного голода, а это, как правило, заканчивается перееданием и сильным ожирением.

Уже достаточно давно была установлена связь избыточного потребления сахара (белого) с нарушениями сердечной (кардиальной) деятельности. Белый сахар достаточно сильно, притом сугубо отрицательно влияет на деятельность сердечной мышцы. Он способен вызывать сильную нехватку тиамина, а это может привести к дистрофии сердечной мышечной ткани, а также может развиваться внесосудистое накопление жидкости, что в итоге может привести к остановке сердца.

Можно перестать пить чай с сахаром и полностью исключить из рациона шоколад.

Теперь поговорим сразу о двух самых опасных веществе что сделали люди, это курение и распитие алкоголя, почему мы курим? И почему мы пьем?

Иногда я задумывался почему я курю и не бросаю курить, при этом зная некоторые страшные факторы, все просто удовольствие от процесса, никотина, и банально это привычка, когда в нашей жизни происходит плохое, мы тянемся к сигарете, и вейпу, нас поругали родители, поругались с другом подругой, женой, мужем, мы тянемся покурить, что бы наши обиды ушли, нам стало легче, но мы лишь получим мимолетное счастье, которое исчезнет через пару минут, и мы снова за курим или попарим, но за удовольствием затем идет последствия для организма, я курил почти с 16 лет, до 19 я прятался от родителей, потом сказал что я курю и они были не против отнюдь лучше бы мне надавали по шеи (не считаю виноватым их в том что не бросил вовремя просто если вас ругают или просят бросить лучше сделайте это).

Факторы смерти, да есть много историй что курящие люди доживали до 70-80 лет и нечего не было, это лишь общеизвестный факты, но запомните что есть в нашей жизни вероятности, вероятность что не повезет, что организм подведет, а так получить очень серьезные или же не серьезные заболевания, яж получил проблемы с венами на ногах.

Алкоголь чем же он вреден? Как минимум состоянием ко-

торое называется "быть пьяным", что может сделать трезвый человек и что может сделать пьяный? Да банально побороть стеснение, больше говорить, к примеру трезвый ты боишься познакомиться, или говорить с людьми, выпил пару бутылок, или кружек алкоголя и через время будешь из робкого девственники ты становишься мачо, и подумали вы да это же даже круто, и классно, но нет, алкоголь разрушает нейроны мозга, ваш организм отравляется, интоксикация, страдает печень, и т.д но самое страшное это вы сами, ваше алкогольное я, ваши потаенные скелеты в шкафу, ваша агрессия, печаль, и боль... Выпивая ради того что бы заглушить боль и другие негативные чувства, мы лишь подливаем и подпитываем чувства, тем кому печально и больно, плачут и могут покончить жизнь самоубийством, те кто пытались агрессивию заглушить, творят на улице что угодно, творят что угодно дома, избивают кого то, и даже убивают... Алкоголь не столько много вреда наносит физически, как морально, понимаете? По себе сужу это, и понимаю на сколько я был идиотом, что мне говорили что я делаю больно людям, а я шел и запивал все грустное в себе, и пил далеко не дорогие напитки, чем крепче и дешевле тем больше напьешься, пить можно культурно, и мало для веселья, но лучше не пить вообще.

Глава 2

Наркотики, я рад что не употреблял их никогда, и не со-

бираюсь, и не сталкивался с таким контингентом людей, по этому тут мне добавить нечего. Лишь добавить что это вреднее в много раз чем алкоголь и сигареты.

Секс, все уж знают что это, с появлением интернета люди помладше могут познавать это в очень юном возрасте, что не есть плохо, но и хорошего ничего это не даст, а бывает и приводит к плачевным последствиям, поэтому родителям стоит лучше заниматься сексуальным воспитанием ребенка, и объяснять что плохо и хорошо, да и смотря на людей а также истории из интернета, читая статьи, смотря передачи можно понять что занятие сексом раньше 16 лет, и 18 стало обыденным, плохо ли, или же дело их это мнение каждого, я держу позицию нейтральности, мне просто без разницы, их дело.

Так вот, секс это нечто иное как удовольствие, но лишь природа дала возможность получать удовольствие что бы что? Продолжение рода, размножение наших поколений в века, но и тут природа не оставила без проблем и людей, фригидность, асексуалы, нимфоманы/ки, и иные. Для кого то секс лишь удовольствие, присунул и ушел, для кого то это обоюдный процесс где оба стараются друг другу принести больше удовольствие, для кого то это табу, и лишь чтобы зачать ребенка. Но что есть плохого в сексе? Если ты гонишься лишь за одним удовольствием это твое решение, но каждый раз меняя партнера, риск получить половые болезни растет, потому что многие не пользуются средством защиты ибо так

приятнее, а так же сделать нежелательного ребенка, никто не даёт гарантии что ваш партнер хочет ребенка, кто то один из вас хочет, а кто то либо уйдет, либо просто сделает аборт, и жизнь которая могла жить исчезнет.

И самая насущная проблема моя, и в моей голове, это психологическое состояние. Мои цитаты которые пришли мне в голову.

"Хаос в душе, рождает хаос в мире"

"Если ты развалился как личность из за любви, потерял силы и веру в себя, это не значит что ты тряпка, возьми клей и склей крупички своего сознания"

"Жизнь одна, а мы тратим их на грусть печали и боль, быть может лучше улыбнуться и попробовать снова"

Я страдал от панических атак, не сильно но и не слабо каждый день, каждый час, каждую минуту, смог вылечиться, и смог побороть даже не особо употребляю таблетки, также апатия, и желание опускать руки при проблемах в жизни... Я боюсь смерти как и многие, но я считаю что не так как все, кто то верит в бога и думает что будет в раю, или в аду, кто то не верит и склоняется к науке, кто то думает что есть квантовое бессмертие потому что мы все состоим из атомов, а атомы они относительно то что живёт вечно, если такова вечность существует ибо это не доказано. Нужно делать то чего вы всегда отложили, то что вы мечтали сделать, или же

боитесь кому то сказать что вы любите его, или вам нравится человек, забудьте страхи идите только вперед , ведь жизнь же одна.

Заключение лишь хочу сказать, что это лишь мнение , лишь мысли что посещают меня, каждый день происходит новое мысли меняются, окружение меняется, ничего не стоит на месте, а значит и самому не стоит стоять на месте. Спасибо за прочтение.