В целях реализации Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации", Федеральный закон от 23.02.2013 N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака", Распоряжение Правительства РФ от 24.12.2012 N 2511-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие здравоохранения", Приказ Минздрава России от 30.05.2013 N 338 "О соблюдении норм законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака на территориях и в помещениях", распоряжения министерства здравоохранения Хабаровского края от 11.07.2013 № 995-р «О мерах, направленных на формирование здорового образа жизни и раннее выявление неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития у населения Хабаровского края» предоставляем агитационную и разъяснительную информацию населению о здоров образе жизни.

**Акция «Водитель – не кури за рулем».**

          Решим небольшую задачку: скорость автомобиля – 60 км/час, на прикуривание сигареты, у опытного водителя уходит около секунды (отвлечение внимания на манипуляции с прикуриванием, перевода взгляда на огонь, концентрация взгляда на конце сигареты, и тому подобные отвлечения от ведения автомобиля, вплоть до того, что автомобиль, в этот момент, управляется одной рукой! Короче, учёные всё рассчитали.) Спрашивается, успеет ли водитель остановить автомобиль, если из-за кустов на проезжую часть выскочит расшалившийся шкет, на дистанции 20 метров до автомобиля? Решение: от 20 отнимаем 16 м/сек и получаем 4 метра. Как вы думаете, ведя авто одной рукой с отвлечённым вниманием, с запасом 4 метра, каков шанс у водителя избежать столкновения с пацаном?

Это эпизод из жизни. Правда водитель был не курящий, с реакцией у него было всё в порядке и вёл он машину как того требуют ПДД. Поэтому, малыш не пострадал, хотя в до гонку, выслушал несколько не лицеприятных выражений, улепётывая от трассы.

Что бы хоть немного осознать **вред курения за рулём**, приведу  немного статистики: в год в России погибает 1,5 тысячи человек в ДТП связанных с курением водителей. Или 5% от общего числа погибших. Причины самые разные и я назову их курильщикам, лишь частично. То, что никотин [отравляет весь организм](http://shir-pot-treb.ru/vred-ot-kureniya/lvliyanie-kureniya-na) курящего водителя, в этом сомнения нет! Доказано! Вместе с тем, есть и специфичные для водителей воздействия никотина.

1. Нервное переутомление гораздо выше, чем у некурящего водителя.
2. Скорость двигательной реакции хуже на 25%.
3. Нарушение координации движения.
4. Ухудшение восприятия зрительной информации.
5. Происходит сужение поля зрения и ухудшение цветоощущения, примерно на 20%.
6. Из-за угнетения слуха, ухудшается восприятие звуковой информации.
7. Ухудшается острота зрения.
8. Гораздо выше количество ошибок в вождении и управлении машиной.
9. Наблюдается заторможенность в оценке дорожной ситуации и принятии решения.
10. И плюс ко всему, повышенная утомляемость в купе с худшей работоспособностью.

            Этот пункт, я лично очень хорошо прочувствовал, как только бросил курить. Если раньше три часа за рулём было пыткой, то после и четыре так себе! Как говорит реклама: «Почувствуй разницу!». Конечно, тот, кто не попадал в ситуации, которая описана выше, когда счёт идёт на миллисекунды, все перечисленные факторы, могут не оказать ни какого отображения в мозгу. У меня всё нормально с реакцией, скажет, Но, ведь это будет чистой воды самообман и как у большинства курильщиков, завышенная самонадеянность и как всегда, надежда на нашенский «Авось». Но всё же, я призываю вас поразмыслить над приведёнными выкладками учёных**, о вреде курения за рулём**! А заодно, над моим небольшим послесловием.

P.S. Тысяча пятьсот смертей, это сухая статистика. Она не сильно трогает душу. Но одна единственная смерть близкого человека, может изменить, перевернуть жизнь всей семьи! Так стоит ли, ради отравы, рисковать жизнью? Подумайте над этим…

**«Тре́звость — но́рма жи́зни»** — [политический лозунг](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BB%D0%BE%D0%B7%D1%83%D0%BD%D0%B3), получивший широкое распространение во время [антиалкогольной кампании в СССР 1985 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B2_%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0). [17 мая](http://ru.wikipedia.org/wiki/17_%D0%BC%D0%B0%D1%8F) [1985 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1985_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) [ЦК КПСС](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%9A_%D0%9A%D0%9F%D0%A1%D0%A1) и [Совет Министров СССР](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82_%D0%9C%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2_%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) приняли постановление «О мерах по преодолению пьянства и [алкоголизма](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%BC) и искоренению [самогоноварения](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BD)». На следующий день в «[Правде](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B4%D0%B0_(%D0%B3%D0%B0%D0%B7%D0%B5%D1%82%D0%B0))» вышла [передовица](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%86%D0%B0) под заголовком «[Трезвость](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) — норма жизни».

Все больше молодых людей отказывается от алкоголя и выбирают **трезвый образ жизни**. Девиз молодых трезвенников: **“Трезвость норма жизни”.** Трезвые люди хотят лучшей жизни и видят единственных путь в отказе от алкогольного наркотика.

 Молодежь понимает, что нас с помощью этой алкогольной заразы жизнь у людей только ухудшается и для **счастливой жизни** требуется вообще отказаться от алкогольной жижи, ведь она дает мнимое, временное счастье и гробит жизнь.

 Трезвая молодежь видит много плюсов в трезвой и здоровой жизни:

* Колоссальная экономия денег (алкогольная зараза стоит дешево, обходится дорого);
* Масса свободного времени, которое можно потратить на свои увлечения или отдых;
* Улучшение состояния здоровья (все знают минусы от употребления алкогольного наркотика, и мы не верим в плюсы продажных академиков наук, которые сами не могут отказаться от алкоголя и защищают его всеми способами).

 И если вам нравиться эта позитивная новость и вы считаете, что лишь молодежь может все изменить, а вам не стоит меняться, то вы заблуждаетесь. Если вы родитель, то вам в первую очередь нужно выбрать трезвую жизнь и помочь своим детям, ведь вы их жизненный ориентир и хотите для своих детей лишь хорошего будущего. **Алкоголь забирает наше будущее!!!**

**Плюсов в трезвости много и минусов нет**. Так что присоединяйтесь и вы. **Мы вместе сделаем нашу страну Светлее и Лучше.**

**Последних несколько десятилетий в большинстве стран бывшего СССР, да и во всем славянском мире, наблюдается стойкий демографический кризис.** По сути происходит вырождение коренного населения. Основными факторами, способствующими этому процессу, является употребление населением алкоголя, табака и других наркотиков. Дело в том, если еще 100-150 лет употребление этих веществ было ритуализированным и встречалось очень редко, то сейчас культ одурманивания проник во все сферы жизни современного общества. Это случилось потому, что в конце 19 столетия производить алкогольные и табачные изделия начали промышленно и в больших объемах. Да и убеждать людей употреблять эти изделия стало легче с появлением средств массовой информации.

В то время, как производители и продавцы легальных (алкоголя и табака) и нелегальных наркотиков зарабатывают миллиарды, люди погибают от этих изделий разными способами **(ДТП, убийства, несчастные случаи, утопления и т.д.)**. Благодаря наличию в обществе в первую очередь алкоголя рушатся миллионы семей, огромное количество детей лишено родительского тепла. Страшно даже подумать, сколько детей рождается инвалидами потому, что их родители употребляли алкоголь, табак и другие токсические вещества.

**Современное общество не воспринимает употребление алкоголя и табака как опасность для жизни, а приняло для себя в качестве нормы и тем самым занимается медленным самоубийством как себя лично, так и своих потомков.**

Вопросы потребления алкоголя ныне поставлены перед нашим народом, как проблема жизни и смерти. Идёт беспощадное спаивание людей, которое, если его не остановить, может закончится гибелью всей славянской цивилизации.

Для убеждения людей в необходимости употребления алкоголя и курения производители уже давно избрали достаточно грамотную тактику. Они говорят о “культурном” и “умеренном” отношении к этим изделиям. Они советуют “пить” качественные “напитки” и не злоупотреблять; если курить, то “легкие” сигареты и дорогие. **Человеку дают псевдовыбор между “умеренным” употреблением и алкоголизмом, забывая сказать о естественном состоянии – трезвости!**  При этом идет тщательное закрытие научной информации об алкоголе, табаке. Нигде и никто не говорит, что алкоголь в первую очередь разрушает мозг, бьет по здоровью будущих детей. Не акцентируется внимание на том, что алкоголь почти как 40 лет официально признан ВОЗ наркотиком.

Производители алкоголя используют в пропаганде самый коварный термин – «культурное», «умеренное употребление». **Достаточно призвать людей пить «умеренно» и сказать, что это безвредно, и они охотно последуют такому совету и многие из них станут алкоголиками.**Пропаганда возможности «культурного», «умеренного» потребления алкогольных изделий наносит огромный вред обществу, общественному сознанию, дезориентирует его. **Безусловный вред, наносимый, так называемым «культурным», «умеренным употреблением» алкоголя, неизбежно обусловлен следующим:**

1. Пиво, шампанское, вино, водка и т.д. – разнопроцентные растворы спирта в воде с небольшими вкусовыми ароматическими и красящими добавками, введенными с целью замаскировать отравляющее действие алкоголя.
2. Неважно, что пьют, существенно только – сколько при этом алкоголя в перерасчете на чистый спирт поступает в организм.
3. Вред, наносимый алкоголем, накапливается подобно действию ионизирующей радиации. «Культурно» пьющий так же верно разрушает свое здоровье, как и не «культурно». «Культура пития» – не что иное, как маскировка алконаркотического отравления. И если серьезно задуматься, то диким, окажется сам факт «культурного употребления» алкоголя: как можно культурно отравляться веществом, которое является ядом в любых дозах?!

«**Умеренное» потребление алкогольного наркотика считается необходимым элементом социализации, в то время как трезвость (так же, как и беспробудное пьянство) нередко называют отклонением от «нормы».** Но ведь никто не родился с бутылкой пива в руках или сигаретой во рту. Невозможно не признать: именно **трезвость является естественным, дарованным нам с рождения состоянием, которое обеспечивает возможность жить здоровой, счастливой и полноценной жизнью!**

Благодаря специальному закрытию научной информации об алкоголе и табаке сейчас ни молодежь, ни даже взрослые не знаю, что такое трезвость! Почему люди не могут понять, что такое трезвость? Потому, что люди думают так: «трезвость – это постные лица, никакого веселья, серые дни, тоска зелёная».  И это всё неправда! **Человек, свободный от алкогольно-табачно-наркотических стереотипов берет от жизни намного больше, чем чем человек, отравляющий себя этими веществами!**

**Так что же такое трезвость?**

**Трезвость - это естественное состояние человека, сознательно не употребляющего алкоголь, табак и другие наркотики, при котором он способен анализировать свои действия, действия окружающих и отвечать за свои поступки.**

Трезвость даёт человеку колоссальные преимущества в жизни. Трезвый, свободный от влияния любых наркотических ядов человеческий организм имеет непревзойдённые возможности самовосстановления, саморегуляции и самозащиты, у него достаточно сил противостоять неблагоприятным экологическим факторам.

Трезвость обеспечивает организму возможность надолго сохранить свою естественную молодость и силу. При этом беспрепятственно развивается интеллект и творческое воображение, легко приобретаются новые знания и опыт!