

День трезвости.

С 2005 года в России ежегодно 11 сентября отмечается Всероссийский День трезвости. Алкоголизм принимает формы национального бедствия. Именно поэтому необходимо предпринимать усилия, чтобы сделать здоровый образ жизни общественной ценностью, а страсть к алкоголю, равно как и к другим веществам, изменяющим состояние сознания человека, порицаемым всеми пороком, ведущим к упадку личности.

В последнее время появляется все больше людей, отрицательно относящихся к спиртному. Они вводят в моду - хорошую моду - подтянутость, спортивный вид, простоту и вежливость в общении с окружающими, ориентируются на здоровый образ жизни. И тем самым противостоят ослабляющим волю и оупляющим интеллект привычкам. Чтобы стать полноценной, полезной для общества личностью, надо свое свободное время заполнять осмысленными занятиями. А в вопросе досуга последнее слово все же остается за нами. Если принять во внимание, что каждому человеку природой отпущены считанные годы, которые состоят из месяцев, дней, часов, минут, секунд, то вряд ли стоит транжирить время по пустякам, а тем более на пьянство. Увлеченные люди редко скатываются к пьянству. Их ярко выраженный интерес к чему-либо(искусство, путешествия, спорт, музыка, рыбалка, садоводство и др.) служит хорошим психологическим барьером против бутылки вина. Любое увлечение становится душевной потребностью, помогает самовыражению личности, расширяет кругозор - словом делает жизнь богаче, насыщеннее. Ученые давно установили, что одним из наиболее распространенных побудительных мотивов, толкающих человека к пьянству, является неумение занять себя, неудовлетворенность той или иной формой досуга. Поэтому чем интереснее будет досуг, чем в большей мере каждый сможет удовлетворить свои желания и потребности, тем решительнее пойдет борьба с пьянством, которое начинается от безделья. Ни с чем не сравнимые радость и удовольствие дают физические упражнения на свежем воздухе, даже обычная прогулка дают человеку полноценное ощущение красоты здоровой

жизни, что каждый, приобщившийся к этим радостям, никогда уже не станет искать веселье в алкогольном дурмане. С давних пор у нашего народа лучшим выражением гостеприимства считалось угощение чаем с варением, пирогами. За чашкой чая гости беседовали, веселились и возвращались домой отдохнувшими, с хорошим настроением. Для того, чтобы встретиться и поговорить с друзьями, не нужно искусственного взбадривания.

Отказываясь от употребления алкоголя, мы сможем сделать нацию более здоровой и сильной. Ведь только трезвый человек может быть успешным, счастливым, иметь крепкую семью и уважение.