

10 января

Четверг



05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.05 Контрольная закупка
09.35 Женский журнал
09.45 Жить здорово! (12+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
05.05, 05.35, 06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35 Вести-Урал.
09.00 1000 мелочей
09.45 О самом главном



06.00 НТВ утром
08.05 Т/с «Возвращение Мухомора» (16+)
10.00 Сегодня
10.20 Живут же люди! (0+)



06.00 События. Итоги (16+)
06.35 Патрульный участок (16+)
06.55 Погода (6+)
07.00 Утро НТВ
09.00 События. Каждый час

РОССИЯ К

06.30 Евроньюс
10.00 Наблюдатель
11.15 Трагикомедия «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАРДАХ»
12.45 Д/ф «Дом»
13.45 Д/с «Клетка, или Из чего состоит жизнь»



05.30 Мультифильмы (6+)
06.25 Новости. Итоги дня (16+)
06.55 Служба спасения «Сова» (16+)
07.00 Утренний экспресс (12+)

РОССИЯ 24

04.30 Вести
04.35 Интервью
05.00 Вести
05.20 Экономика
05.30 Вести
05.40 Спорт
06.00 Вести
06.20 Спорт
06.30 Экономика
07.00 Вести
07.10 Экономика
07.20 Спорт
07.30 Новости Екатеринбург (16+)

перец

06.00 Мультифильмы
08.00 Полное утро (0+)
08.30 Обзор бытовухи техники (0+)
09.00 Улетные животные (16+)
09.30 Боевик «ПЕРЕХВАТ» (16+)

ЦЕНТР Ц

06.00 Настроение
08.20 Приключения «ТАЙНА ДВУХ ОКЕАНОВ»
11.10 Петровка, 38 (16+)
11.30 События
11.50 Комедия «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА»



06.00 Live in Tele club (16+)
07.00 Music (16+)
08.00 Очелюсть чарт (16+)
09.00 Мультифильмы (0+)
09.30 Москва Кассиопея (12+)



06.00 Мультифильмы
08.59 День охотников за привидениями. Полтергейст и призраки, домовые и духи умерших. Они живут в наших домах и обитают в наших офисах.

РЕН

05.00 Комедия «ОЧЕНЬ СТРАШНОЕ КИНО» (16+)
06.00 Я - путешественник (12+)
06.30 Т/с «Солдаты - 8» (16+)

10 РОССИЯ 2

07.00 «Новости. Екатеринбург» (16+)
07.30 Доктор красоты (16+)
08.00 Риэлторский вестник (16+)
08.30 15 минут о фитнесе (16+)
08.50 Астропрогноз (16+)



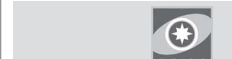
06.30 Одна за всех (16+)
07.00 Полдень вечер с Аленой Костериной (16+)
07.30 Мужская работа (0+)
08.00 Полное утро (0+)



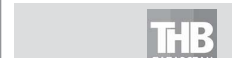
07.00 М/с «Жизнь и приключения робота-подкаста» (12+)
07.35 М/с «Покемоны: белое и черное» (12+)
07.55 М/с «Эй, Арнольд!» (12+)

5

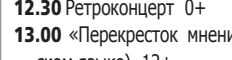
06.00 Сейчас
06.10 Д/ф «Последний фильм Шукшина «Калина красная» (12+)
07.00 Утро на «5» (6+)
09.45 Место происшествия
10.00 Сейчас



00.00, 19.00 Лекция профессора А.И.Осипова (0+)
01.00, 23.00 «Вечерние правила» (0+)
01.30, 06.00, 09.45, 12.30 «Перевоспитать» (0+)
02.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00 Новости телекомпания Сюзю (0+)



07.00 «Манзара». Информационно-развлекательная программа (на татарском языке) 6+
09.30 «Доброе утро!» 12+
10.30 «Плутши». Телесериял 12+



17.45 «Смешини» (на татарском языке) 6+
18.00 «Tat-music» 12+
19.00 Новости Татарстана (на татарском языке) 12+



ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ

Это как посмотреть...

Праздник должен быть веселым, а веселье — естественным

Сергей ПЛОТНИКОВ

В праздник много едят и пьют. В перерывах между едой и питьем много курят. Ну и при чем здесь наркотики?

Просто мы перечислили самые известные, точнее, распространенные зависимости. При этом, почти в той же последовательности, в какой располагают их медики по количеству жертв, которые собирают вышеперечисленные пристрастия с той части человечества, что живет в так называемых развитых странах.

Тогда почему обжорство и курение принято называть вредными привычками, пьянство добровольным сумасшествием, и лишь наркотики — чумой?

И всюду страсти роковые

Сначала допишем картину. Когда пить и есть надоест, а праздничные выходные не кончатся, чем скрашивать томительные паузы? Взрослые берутся за колоду карт, а детей отправляют к компьютеру. Где уже наготове стрелялки и бродилки, стратегии и аркады, файтинги и слэшеры — один сплошной геймплей. От него два шага до компьютерной игромании. Забавы взрослых тоже чреватые. Возьмите лудоманию, она же гемблинг — зависимость от азартных игр.

Во время пресс-тура в один из реабилитационных центров журналисты взяли в плотное кольцо шуплого паренка — единственного игромана среди двух десятков алкоголиков и наркозависимых. Попа единственного. Наверняка будет больше.

Под занавес теперь уже прошлого года Совет Федерации рассмотрел первый блок масштабных поправок в Гражданский кодекс. Среди прочих обсуждалась и такая: если раньше закон предусматривал, что в дееспособности могут ограничиваться граждане, злоупотребляющие спиртными или наркотиками, то теперь в этот список добавились еще и игроманы.

Если медицина даст свое заключение, то суд ограничит лудомана или геймера в правах, назначит попечителя, который будет распоряжаться зарплатком, разрешать или не разрешать все сделки, крупные покупки или траты... Такая вот цена за пагубную страсть.

Средство от предупреждаемой смерти

В странах со средними доходами, это в первую очередь Восточная Европа, и Россия в том числе, в смысле вышеперечисленных угроз главной остается алкоголизм. И в мире в целом алкоголиков больше, чем наркоманов. А в мире в целом ряде стран еще больше обжор и курильщиков. Тот перечень, с которого мы начали эту колонку, составлен ВОЗ — Всемирной организацией здравоохранения. Все это — предупреждаемые смерти. То есть те, которые связаны с нашими страстями и слабостями.

«Никто еще не знает средства от неожиданных смертей», — когда-то написал поэт. От предупреждаемых — знаем. Однако не пользуемся, или пользуемся плохо, как считает психиатр-нарколог Юрий Сиволов.

А если все-таки решим воспользоваться? Современная медицина, по словам все того же докладчика, имеет доказанную возможность лечить алкоголизм, табачную и опиоидную зависимости. Во всех остальных случаях врачи должны честно говорить пациентам, что средств специфической медикаментозной терапии для них не существует. Таблеток от большинства наркотиков — нет.

Остается реабилитация. Как было сказано во второй по счету антинаркотической колонке («ОГ» за 20 декабря 2012 года) заболеть в два счета, выдворивать — всю жизнь. Вот почему, как мне кажется, с чем-то человечество смирилось, называя это вредной привычкой, что-то терпит, как добровольное сумасшествие, урезая права подобных «добровольцев» досаждают своей «хворью» другим, а с чем-то готово бороться не на жизнь, а на смерть. Да и сами зависимые понимают это. Недаром, как показывает диаграмма, предоставленная «ОГ» главным наркологом миноздрава РФ Евгением Брюном, всего за десять лет количество обращений наркоманов за помощью настолько возросло.



«Человеческий организм сам умеет вырабатывать наркотики — эндорфины, от которых человек естественным образом получает естественный кайф. Хорошая физическая нагрузка, пляска, секс, вкусная еда, хорошая книга, интересный разговор — это всего этого у человека естественно вырабатываются эндорфины», — утверждает наша коллега Юлия Латынина. А что же наркоманы?

«Наркоман — это человек, который не умеет получать удовольствие естественным образом и заменяет естественные эндорфины химией».

Надоесть, пьют, секса и вкусной еды вам в праздники уже хватило. Может, настало время физических нагрузок, задушевных разговоров и хороших книг? Это, кстати, можно совместить. Такой досуговый микс одобряет, как мне кажется, самые строгие медики.

Читайте антинаркотический ликбез по четвергам и пишите, о чем вам хотелось бы знать, чтобы не угодить в зависимость от «дурмана» самим и уберечь от этого своих близких. Или вырвать их, если так случится, пока не поздно.

Электронный почтовый ящик: og@oblgazeta.ru с пометкой «Жизнь без наркотиков».

Всю полезную информацию можно найти на сайте центра «Урал без наркотиков» http://uralbeznarotikov.ru или обратиться за советом и помощью по телефону +7 (343) 358-11-91 или 8-800-333-118 (бесплатная «горячая линия»).

* — сленг и терминология для классификации компьютерных игр.

Анекдот

В немецком магазине пропала игрушка. Начались ревизии, проверки... В России пропало 100 гектаров элитного леса. В объяснительной стояло всего одно слово: «Бобры!».