

17 января Четверг



Table of TV programs for channel 1, including 'Телеканал «Доброе утро»', 'Контрольная закупка', 'Женский журнал', etc.



Table of TV programs for channel 1, including 'Утро России', '1000 мелочей', 'Кулагин и партнеры', etc.



Table of TV programs for channel 1, including 'Мирные битвы экстрасенсов', 'События. Итоги', 'Патрульный участок', etc.



Table of TV programs for channel 1, including 'События. Итоги', 'Патрульный участок', 'События. Каждый час', etc.



Table of TV programs for channel 1, including 'Евронодс', 'Наблюдатель', 'Т/с «Перри Мэйсон»', etc.



Table of TV programs for channel 1, including 'Мультифильмы', 'Новости. Итоги дня', 'Служба спасения «Сова»', etc.

РОССИЯ 24

Table of TV programs for channel 24, including 'Вести', 'Интервью', 'Вести Экономика', etc.



Table of TV programs for channel 24, including 'Мультифильмы', 'Позднее утро', 'Обмен бытовой техникой', etc.



Table of TV programs for channel 24, including 'М/ф «Гуфи и его команда»', 'М/ф «Скуби Ду. Корпорация «Тайна»', etc.



Table of TV programs for channel Ц, including 'Настроение', 'Мелодрама «НЕПРИДУМАННАЯ ИСТОРИЯ»', etc.



Table of TV programs for channel E, including 'Live in Tele club', 'Утренний фреш', 'Орел и решка', etc.



Table of TV programs for channel ТВ, including 'Мультифильмы', 'Т/с «Обмани меня»', 'Параллельный мир', etc.



Table of TV programs for channel PEH, including 'По закону', 'Я - путешественник', 'Т/с «Солдаты - 8»', etc.

РОССИЯ 2

Table of TV programs for channel 2, including 'Новости. Екатеринбург', 'Прогноз погоды', 'Доктор красоты', etc.



Table of TV programs for channel 41, including 'Одна за всех', 'Погода', 'Полезный вечер с Аленой Костериной', etc.

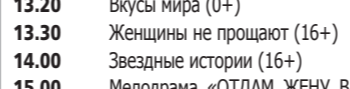


Table of TV programs for channel 41, including 'М/с «Покемоны: победители лиги Синно»', 'М/с «Эй, Арнольд!»', etc.

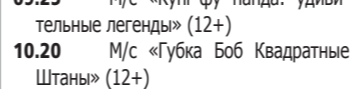


Table of TV programs for channel 5, including 'Сейчас', 'Вне закона', 'Вне закона (16+)', etc.

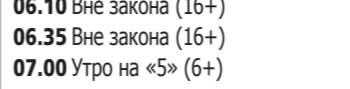


Table of TV programs for channel 5, including 'Сейчас', 'Вне закона (16+)', 'Вне закона (16+)', etc.



Table of TV programs for channel СОЮЗ, including 'Лекция профессора А.И.Осипова', '«Вечернее правило»', etc.

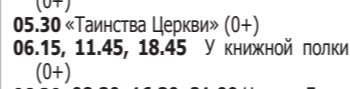


Table of TV programs for channel ТВ, including '«Манара»', 'Информационно-развлекательная программа', etc.

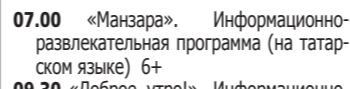


Table of TV programs for channel ТВ, including '«Школа»', '«Смешинки»', '«Тат-музи»', etc.



ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ

На «химии» Лучший способ покончить с зависимостью — не попадать в неё

Сергей ПЛОТНИКОВ

В антинаркотических колонках нового года мы вернёмся к тому, о чём успели рассказать в минувшем году, и двинемся дальше.

Никто не хотел бы встретить праздник в больнице или тюрьме. В последний день новогодних выходных мне пришлось повидать человека, который встретил Рождество в тюремной больнице.

Двадцать лет из своих 36 он провел за решёткой. Как попал туда в четырнадцать лет, как с небольшими перерывами и сидит. Прошёл десятки зон, карантинных и пересылок. Раз сорок «защитывался» — в знак протеста или по какой другой причине загонял себе в тело шурупы, гвозди и другой подручный крепеж.

Весьма интересно, испытывая истинное удовольствие от самого процесса этой борьбы. При этом, как мне показалось, испытывая истинное удовольствие от самого процесса этой борьбы.

При чём здесь наркотики? В том-то и дело, что ни при чём. «Человеческий организм сам умеет вырабатывать наркотики — эндорфины, от которых человек естественным образом получает естественный кайф».

В разгар новогодних каникул государственной «Наркологической реабилитационной службы» «Урал без наркотиков» организовал для школьников спортивный праздник.

Зачем бы это? Спорт как хорошая физическая нагрузка тоже вырабатывает эндорфины — гормоны удовольствия. Прививать культуру здорового образа жизни, как впрочем, всякую другую, лучше всего личным примером.

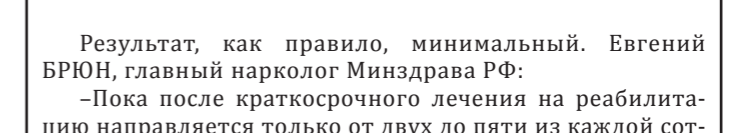
Материал читайте на 15-й странице номера. «Наркоман (завершая цитату) — это человек, который не умеет получать удовольствие естественным образом и заменяет естественные эндорфины химией».

В каком-то смысле просидевший всё отрочество, юность и немалую часть взрослой жизни в тюрьме человек свободнее того, кто так и не сумел — не захотел, поленился — вызвать к жизни свои эндорфины. Наркозависимость — вот настоящая тюрьма, даже если наркоман формально на свободе.

Как его выгнать из добровольного заточения — вот в чём вопрос.

Перевернуть пирамиду

Взгляните на диаграмму. Вот как выглядел путь на волю для наркомана вчера. Во многом он остаётся таким и сегодня.



Результат, как правило, минимальный. Евгений БРЮН, главный нарколог Минздрава РФ: «Пока после краткосрочного лечения на реабилитацию направляется только от двух до пяти из каждой сотни больных».

Эффективность лечения без последующей реабилитации и ресоциализации не превышает полпроцента годовой ремиссии. Другими словами, своими силами избавляется от зависимости лишь один из двухсот наркоманов.

Если пройдены все этапы реабилитации, то вероятность годовой ремиссии (полного воздержания от наркотиков) вырастает до половины реабилитированных больных.

То есть, систему нужно перестроить с точностью до наоборот, как бы перевернуть пирамиду, которая сегодня держится на острие. Детоксикация (выведение наркотиков из организма) и лечение должны стать только первым шагом.

Львиная доля усилий, времени, средств приходится на реабилитацию, то есть на возвращение к жизни.

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

Электронный почтовый ящик: oblgazeta.ru с пометкой «Жизнь без наркотиков». Трансляция из Челябинска. 23.15 «Хочу мультфильмы!» 0+ 01.00 «Бизнесмен». Тележурнал 12+ 02.00 «Волшебник». Тележурнал 12+ 03.30 Ретро-концерт 0+ 04.00 Юбилейный вечер певицы Ильсура Сафина. Часть 1я 12+

Женщины для счастья нужна всего одна вещь... Но каждый день — новая!