

9 МАЯ – ДЕНЬ ПОБЕДЫ

19 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПАМЯТИ УМЕРШИХ ОТ СПИДА

31 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА

## МАЙСКИМИ КОРОТКИМИ НОЧАМИ, ОТГРЕМЕМ, ЗАКОНЧИЛИСЬ БОИ.

Прошло 68 лет со дня Великой Победы. В той войне Советский народ понёс колоссальные потери. На фронте и в тылу погибли свыше 27 миллионов человек. Боль той утраты ощутима до наших дней практически во всех семьях. У кого – то на фронте погиб отец, у кого – то дядя, дед, прадед – и так повсеместно. Жертвы могли бы быть несколько иными. Но история не знает сослагательного наклонения. Для истории не существует понятия и что бы было, если бы... Случилось то, что случилось.

## НАРКОМОВСКИЕ 100 ГРАММ

В годы ВОВ фронтовой корреспондент Константин Симонов совместно с композитором Матвеем Блантером написали Песенку военных корреспондентов. Она звучит и в наши дни во время всенародного праздника Победы. Любимый писатель в ветеранской сфере был человеком весьма авторитетным. Его правдивая и до боли, как оголённый нерв, горькая правда о войне открыла новую эпоху в повествовании событий тех дней. При всём при этом, К. Симонов не отходит от воспевания фронтовых питейных традиций, которые с точки зрения дня сегодняшнего, оказались очень горькими, и не только в прямом, но в переносном смысле. В этой песенке десять раз упоминается тема выпивки. «Без глотка, товарищ, песню не заваришь, так давай по маленькой хлебнём, выпьем за писавших, выпьем за снимающих, выпьем за шагавших под огнём». Стало быть, если выпить за каждый тост в отдельности по 100 граммов, то получается литр водки. Вспоминая послевоенные годы, перед глазами предстаёт такая картина. Захмелевшие фронтовики в каком – либо кильдике, которых в 40-50е годы было множество, проникновенно и надрывно пели: «Выпьем за тех, кто командовал ротами», а далее: «Выпьем за Родину, выпьем за Сталина, выпьем и снова нальём». То пели те, кому повезло выжить в той страшной бойне. Но есть и иные взгляды на тему фронтовых ста граммов. Об этой напоминает в своих статьях в журнале «Феникс» за 2007 г. В.М. Ловчев, кандидат исторических

наук из Казанского университета под рубрикой «Наркомовские сто грамм». Введение «100 грамм» суточной нормы водки для личного состава Красной Армии, в первые годы ВОВ было основано на не критическом использовании опыта советско-финской войны 1939-1940гг. Советское руководство пренебрегло уроками и пошло «особым путем», что означало целый букет бед и трагедий. Последствия таковы. **Сокращались возможные потери живой силы противника.** Еще до революции генерал Сажин приводил следующие цифры: «За полчаса до стрельбы давалось 2/3 бутылки пива. Это заметно понижало меткость стрельбы. При быстром ружейном огне вместо 7 промахов, отмечавшихся в случаях без приема алкоголя, после пива число промахов повышалось уже до 27». 100 грамм водки неизбежно должны были приводить к еще более значительному снижению точности стрельбы. Больше пуль улетало «за молоко», больше врагов оставалось в живых. **Алкоголь замедляет реакцию, что означало более длительное пребывание советских воинов в зоне огня.** У врага было больше времени на то, чтобы целиться и поражать наших солдат и офицеров. **Утрачивался самоконтроль и бойцы добровольно лезли под пули.** Известный режиссер Тодоровский вспоминал о ста граммах: «Вообще, выдавали их только перед самой атакой. Старшина шел по траншее с ведром и кружкой, и те, кто хотел, наливали себе. Те, кто был постарше и поопытнее, отказы-



Фото из газеты «Пока не поздно»

вались. Молодые и необстрелянные пили. Они-то в первую очередь и погибали. «Старики» знали, что от водки добра ждать не приходится. А молодым после ста грамм море было по колено – выскакивали из окопа прямо под пули». Касым Исмагилов, вспоминая о том, как ему удалось выжить: «Может, Бог берег, а может, как сейчас думаю, моя неосознанная осторожность. За все годы войны я не выпил ни капли спиртного. Солдатам, как известно, перед наступлением выдавали по 100 грамм для храбрости. Часто голодный, даже от этих ста граммов солдат быстро хмелел, и «храбрость» у него проявлялась ещё до наступления. Бахвалась, под воздействием винных паров, он нередко высовывался из окопа и получал пулю. Нет, я

и сейчас убежден: воевать надо трезвым, целее будешь». **Возрастало число возможных обморожений.** В январе 1943 года татарстанец Н.Г.Мухибуллин участвовал в прорыве Ленинградской блокады и был трижды ранен. Далее слово самому ветерану: «Так я оказался в основном блиндаже командира полка, на полу блиндажа стонали с десятком раненых. К моему искреннему удивлению и командир полка, и комиссар оказались живыми и абсолютно невредимыми. От полка остались рожки да ножки, а они – целехоньки. На этом удивления не кончились: на стене блиндажа висел свиной окорок, а рядом – целая бочка спирта с краником. Я, как и все, лежал на полу, но в сознании. Вдруг – бабах! – снарядом снесло пере-

крытие блиндажа, несколько раненых убило. Но командиры опять целы, устояла и бочка со спиртом. Оставшиеся в живых вытащили нас, тяжелораненых, из разбитого блиндажа. А потом все стихло. Но здоровых людей вокруг нас, тяжелораненых, уже не было, или поубивало всех, или разбежались. Мы остались одни. Некоторые потянулись к той бочке со спиртом, одурманенные, засыпали. Многие навечно. Я же еще и не пробовал спиртного, а кроме того из деревенского опыта знал, что пьяному в мороз – верная гибель, и здоровый пьяный легко засыпал. И действительно: к утру в живых я остался один...».

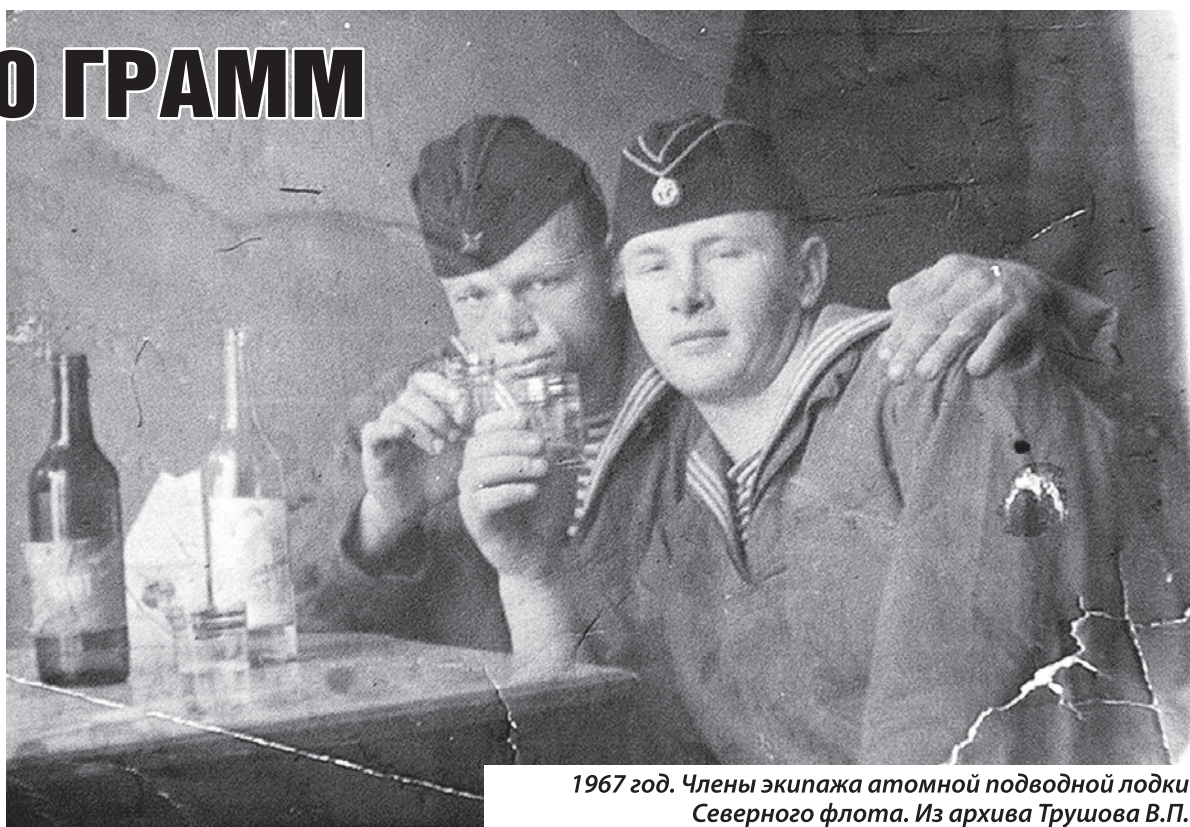
Продолжение на 2 стр.

# НАРКОМОВСКИЕ 100 ГРАММ

Продолжение.  
Начало на 1 стр.

Привычки, связанные «со ста граммами», стимулировали употребление недоброкачественных спиртов. Убыль личного состава по этой статье порой была просто страшной. Ветеран войны Иван Васильевич Гусаров свидетельствует: «... потери в бригаде были не большими: 8-9 человек за всю войну... Так в этой бригаде я дошел до самого Берлина. 12 километров до него оставалось – война закончилась... День Победы мы отметили по-особому, радость тогда обернулась печалью... Помпотех, старший лейтенант, взял трех автоматчиков и ринулся в поиски спирта. Задача была вскоре выполнена, привезли ребята четыре фляги спирта, по фляге на каждый дивизион. Наш взвод топографов – 12 человек – роптал, ему не досталось. Ваши обиды не принимаю, – сказал нам командир бригады, – вы – мои дети. А потом – сами найдете. Отпраздновали Победу, кое-кто из наших – тоже, были у них друзья в дивизионах. 11 мая умер помпотех, 12 – те трое автоматчиков, что вместе с ним

ло риск серьезных отравлений или даже смерти от опоя. Александр Смышляев приводит рассказ своего отца-фронтовика: «Особенно запомнилась история про то, как один более взрослый солдат, «крутой» (так бы иронично называли его сейчас) и, видимо, побывавший в заключении, решил показать непьющим деревенским слабакам, как надо пить. Как я понял из рассказа, кто не хотел пить «наркомовские» сто грамм – не пил, а отдавал другим бойцам или вообще не брал. Отец и еще несколько ребят с их отделения отказались. «Крутой» слил в солдатский котелок отказную водку, накрошил туда черного хлеба и ложкой съел эту алкогольную похлёбку, приговаривая: «Смотрите, слабаки, как это делается...» Спустил какое-то время он потерял сознание и умер...». Таков далеко не полный перечень краткосрочного урона, принесенного коварным антидепрессантом. Можно утверждать, что Великая Отечественная Война была выиграна не благодаря, а вопреки «Наркомовским ста граммам». **Среднесрочные последствия заключались в формировании у большин-**



1967 год. Члены экипажа атомной подводной лодки Северного флота. Из архива Трушова В.П.

следующие поколения. Автор статьи в период со второй половины 70-х годов XX века и до начала XXI века был очевидцем порочного обычая, освящаемого прямыми ссылками на «Наркомовские сто грамм». В стакане водки (раньше обязательно граненом, теперь часто в пластиковом, одноразовом) «обмывался» комсомольский или туристический значок, новая офицерская звездочка и т.п. Затем вновь представленный турист (комсомолец, офицер) был обязан выпить до дна раствор этилового спирта, омывший дорогой для него символ. Часто к этому обычаю цеплялась не менее порочная прибаутка, генетически тоже связанная с проалкогольной интерпретацией Великой Отечественной Войны: «После первой не закусывают». Приходилось слышать «сожаления», что в стакане водки нельзя обмыть диплом,

аттестат и другие документы. В теледебатах об алкоголе в настоящее время тезис о благодати «Наркомовских ста грамм» является одной из козырных карт адвокатов алкоголизации. Следовательно, «Наркомовские сто грамм» разрушают здоровье россиян уже более двух третей века. Журнал Феникс, 2007, №9, г. Казань. За сегодняшними примерами далеко ходить не надо. В газете «Пока не поздно» №4 за 2013г. в публикации «Пьянство, в армии» приводится следующая информация. Еще совсем недавно в Вооруженных Силах России каждый четвертый военнослужащий, попавший в поле зрения врачей – психиатров, страдал алкоголизмом или наркоманией. Больше всего заболеваний на почве алкоголизма, ставших причиной увольнения офицеров, зарегистрировано в Сибири и на Дальнем Востоке – более 1,5 промилле (промилле

– одна тысячная) в год. Среди видов и родов войск больше всего употребляют алкоголь в ВМС и Сухопутных войсках – более 1 промилле соответственно. Серьезными духовными проблемами Российской армии являются пьянство и нецензурная ругань, считает священник Дмитрий Солонин. Солонин, вернувшийся из командировки в Чечню, в интервью газете «Красная звезда» признался, что у него осталось двойственное впечатление от общения с военнослужащими: «С одной стороны, воины добросовестно выполняют свой ратный долг в обстановке, приближенной к боевой. с другой – неприятно поразило распространение пьянства, матерной брани. Отборная ругань стала лексической нормой. Командирам следовало бы обратить внимание на эту проблему».

Продолжение на 3 стр.

## «Пьяному море по колени, а лужа по уши».

добывали спирт, потом пошли массовые смерти. Спирт был отравлен. Так нам потом сказали, на экспертизу, якобы, посылали. А может, этот злополучный спирт был вовсе не этиловым. Не знаю, но умерло в бригаде 162 человека, в том числе и один из нашего взвода». Так называемые «100 грамм» часто оборачивались значительно большей дозой, что означа-

ства участников войны алкогольных привычек, а у многих участников – и алкоголизма. Со среднесрочными органически связаны и долгосрочные последствия. Поскольку мужчины – победители в войне пользовались заслуженным авторитетом у своих сограждан, то их военные привычки оказали колоссальное влияние на подрастающее и по-

## ВЕДИ СЕБЯ БЛАГОРАЗУМНО



Каждый год в третье воскресенье мая во всем мире проходит День памяти людей, умерших от СПИДа. Мероприятия, которые проходят в этот день в разных странах мира, проводятся для того, чтобы почтить память умерших. И дать возможность живым задуматься о том, что эпидемия СПИДа может коснуться каждого из нас, поддержать людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, их друзей и близких, привлечь внимание общества и правительства на проблему, повысить сознательность, искоренить дискриминацию и стереотипы, связанные с этой инфекцией. Вспомнить тех, кого унесла эпидемия. Основные задачи Дня памяти. В этот день мы объ-

единяемся для того чтобы вспомнить 27 млн. человек, унесенных эпидемией СПИДа и сделать все возможное, чтобы не допустить заражения еще большего количества людей. Каждая жизнь уникальна и неповторима. В наше время эпидемия уносит жизни миллионов людей по всему миру, вне зависимости от пола, возраста, национальности, вероисповедания, социального статуса, профессиональных и личностных особенностей человека. На данный момент в мире более 46 миллионов человек инфицированы ВИЧ, более 27 млн. человек умерли от СПИДа. **В Российской Федерации** эпидемиологическая ситуация по ВИЧ-инфекции перестала быть проблемой отдельных регионов. Количество ВИЧ-инфицированных в стране **превысило 700 тысяч человек**. Среди территорий РФ Липецкая область продолжает оставаться территорией с низким уровнем распространения ВИЧ-инфекции. **За все время регистрации на 30.04.2013 года выявлено 1072 человека с ВИЧ-инфекцией, в т.ч. 561 житель области, 188 человек умерли, в т.ч. 10 – в 2013 году.** 69,7 % ВИЧ-инфицированных заразились половым путем, 26,0% при введении внутривенных наркотиков. От ВИЧ-инфицированных матерей рождено 121 ребенок, 4 из них инфицированы ВИЧ при перинатальном контакте. Наиболее поражаемый остается возраст 20-29 лет.

Благодаря достижениям современной медицины такое заболевание как ВИЧ-инфекция перешло из разряда смертельных в разряд хронических. Вовремя начав лечение антиретровирусными препаратами и следуя всем указаниям врача, люди, живущие с ВИЧ, могут прожить долгую и полноценную жизнь. Качество жизни ВИЧ-позитивных людей благодаря этим лекарственным препаратам почти ничем не отличается от качества жизни людей без ВИЧ. Пропаганда и ведение здорового образа жизни является самым верным методом профилактики ВИЧ-инфекции среди населения, особенно в молодежной среде. Такие меры позволяют на треть снизить количество предпологаемых новых случаев ВИЧ-инфекции. В Липецкой области традиционно проводится информационная кампания, посвященная дню памяти людей, умерших от ВИЧ-инфекции. В этом году 19 мая во всех храмах области состоялись панихиды по умершим от ВИЧ/СПИДа. С 20 по 29 мая в Центре профилактики и борьбы со СПИД проходит ставшая уже традиционной

акция «**Проверь себя! Пройди тест на ВИЧ!**». Каждый добровольно и бесплатно обследованный на ВИЧ в Центре может получить сувенир и информационную литературу. В период декадника работает телефон «горячей линии» «**Бояться не нужно! Нужно знать!**», где каждый желающий сможет задать интересующий его вопрос о ВИЧ-инфекции и получить достоверный ответ от специалиста Центра. **Вне зависимости от возраста и социального статуса, никто не застрахован от ВИЧ-инфекции.** Научиться жить с ВИЧ – сложная задача, она требует немало времени и сил, и с определенными трудностями человек не может справиться в одиночку. В некоторых ситуациях необходимо не только поддержать родных и близких, но и помочь равнодушным людям. С 20 мая по 29 мая 2013 г. на территории области проходит **благотворительная акция «Окружи заботой!**», каждый равнодушный человек может помочь, людям затронутых ВИЧ. Информацию о проведении акции можно узнать на сайте Центра [aids48.ru](http://aids48.ru).

**Сотрудники Липецкого Центра по профилактике и борьбе со СПИД призывают всех, кто не равнодушен и готов противостоять эпидемии ВИЧ-инфекции присоединиться к проводимым мероприятиям и решить, что каждый из нас может сделать для изменения ситуации.**

О.Лычкина – специалист ГУЗ «ЛОЦПБС и ИЗ». Наш адрес: г. Липецк, ул. Гагарина, д. 135.

Тел/факс: (4742) 35-54-42, e-mail: [aids-centre@lipetsk.ru](mailto:aids-centre@lipetsk.ru), <http://aids48.ru>

# ТАБАК В РОССИИ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТАБАК

Ожидается рассеивание табачных облаков

**В.В. Путин подписал Федеральный закон Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака».**

Закон принят Госдумой 12 февраля, одобрен Советом Федерации 20 февраля. Этому событию предшествовала широкомасштабная антитабачная направленность в большинстве стран мира. Глубокое осознание правительствами более 170 государств губительного воздействия табака на здоровье людей и громадные финансовые расходы, связанные с ликвидацией или хотя бы смягчением последствий этого воздействия, привели к тому, что в 2003 году было утверждено новое международное законодательство – **Рамочная Конвенция Всемирной Организации Здравоохранения по борьбе против табака**. Россия, заодно с 15 отсталыми странами Центральной тропической Африки и перенаселённым Китаем, не присоединилась к числу участников этой эпохальной Конвенции. Но под натиском светил отечественной науки – Российских демографов, специалистов по репродуктивному здоровью, педиатров, гинекологов, пульмонологов, кардиологов, онкологов и других специалистов «халыва» транснациональных табачных компаний в нашей стране начала ощущать начало своего конца. **В 2008 году Россия присоединилась к Международной Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака**. Вместе с тем, такие государства, как Великобритания, Финляндия, Новая Зеландия и другие планируют в середине нынешнего столетия полностью освободить свои территории от оборота и потребления табака. В исторически привычных к каляну Иране и Турции закон запрещает применение каляна в общественных местах. Насвай содержит табак, гашёную известь, верблюжий или птичий помёт, а также ряд других экзотических компонентов. Президент Туркмении, родины насвая как пережитка дикой старины, уже в 2008 году запретил его производство, реализацию и завоз. В Казахстане с 2011 года насвай регулируется, как наркотик. В странах Евросоюза ещё в 1992 году запрещён к потреблению снюс (жевательный табак). Исключением стали Швеция и Норвегия. По данным информационно – аналитической службы ассоциации «Гранд табак» российский импорт сосательного табака (снюс) ещё в 2004 году вырос до 14,53 тыс. кг. Насвай и снюс рекламируются как безопасные формы потребления табака, что полностью не соответствует действительности. Рак губы, языка и ротовой полости имеют широкое распространение среди любителей подобного рода экзотики. «Спайс», он же «Юкитан», он же, «Зум», он же «Гидра» - всего более двадцати торговых марок курительных смесей, появились в нашей стране в 2009 году. Палатки с надписями «Благовония» стали привлекать наркоманов. Экспертиза установила, что вещества, входящие в состав курительных смесей оказывают галлюциногенное и психотропное действие, содержат ядовитые компоненты и представляют реальную опасность для жизни и здоровья человека. В Германии, Швеции, Франции, Австралии курительные смеси законодательно запрещены. В РФ 31 декабря 2009 года Постановлением Правительства большинством разновидностей курительных смесей попали в чёрный список Госнарконконтроля. Производители данного вида продукции с помощью генной инженерии и постоянно меняющихся химических формул синтетических аналогов конопля ускользают от запаздывающих включений в список запрещённых брэн-

дов курительных смесей. Просто химическая схема другая. А эффект тот же. А иногда даже мощнее. Сегодня основным каналом распространения курительных смесей в России является интернет. 11 июля 2012 года был принят законопроект № 89417-6, предполагающий фильтрацию сайтов по системе чёрного списка. Имеются научно подтверждённые доказательства связи употребления курительных смесей с наступлением длительных психозов и психотических состояний. Табачная индустрия готова идти на любые ухищрения, искать лазейки в законах. Терять миллиардные «халывные» доходы она не намерена. Россия благодатный полигон для транснациональных табачных компаний. В последнее время интернет усиленно рекламирует и навязывает моду на электронные сигареты. О безопасности электронных сигарет пишут только их производители, которым выгодно предложить альтернативу на давно освоенном рынке. К исполнению Концепции осуществления госполитики противодействия потреблению табака на 2010-2015 годы, а следовательно и Федерального закона РФ от 23.02.2013г. №15-ФЗ « Об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака» предусмотрено участие следующих министерств и ведомств Российской Федерации: Министерство Финансов России; Минпромторг России; Федеральная Антимонопольная служба (ФАС) России; МВД России; Федеральная таможенная служба России; Министерство сельского хозяйства России; Роспотребнадзор; Ростехрегулирование; Министерство образования и науки России; Министерство здравоохранения России; Министерство культуры России; Росстат. Основными целевыми ориентирами Концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010-2015 годы являются:– снижение распространённости табака среди населения на 10-15%, недопущение его потребления детьми, подростками и беременными женщинами;– снижения доли граждан, подвергающихся воздействию табачного дыма на 50%, с достижением полной защиты от воздействия табачного дыма на территориях образовательных учреждений, медицинских, физкультурно – спортивных организаций, организаций культуры и во всех закрытых помещениях;– повышение осведомлённости населения о рисках для здоровья, связанных с потреблением табака, и охват антитабачной пропагандой 90% населения; – поэтапное увеличение налога на табачные изделия и специфических ставок акцизов с доведением до среднего уровня среди стран Европейского региона Всемирной Организации Здравоохранения (**для справки – средняя цена пачки сигарет в странах Евросоюза составляет 10 евро**);– непрерывность и последовательность в реализации мероприятий, направленных на снижение потребления табака, с учётом достигнутых результатов. В соответствии со статьёй 21 ФЗ № 15 от 23.02.2013г. **государственный контроль** в сфере охраны здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 26 декабря 2008 года № 294-ФЗ « О защите прав юридических лиц и индивидуальных предпринимателей при осуществлении государственного контроля (надзора) и муниципального контроля» федераль-



ными органами исполнительной власти, осуществляющими функции по контролю и надзору в сфере обеспечения санитарно – эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей и потребительского рынка, контролю и надзору в сфере здравоохранения, специальные функции по борьбе с контрабандой, контролю и надзору за соблюдением законодательства РФ о рекламе.

**Статистика курения в России. Ежегодно в Российской Федерации от последствий курения табака преждевременно умирают до 400 тысяч человек.** Для сравнения в ДТП ежегодно погибают до 30 тысяч человек, за 10 лет пребывания Советских войск в Афганистане погибло около 15 тысяч человек, от немедицинского потребления наркотиков ежегодно досрочно умирают от 100 до 130 тысяч человек. Табак в условиях современной России является убийцей №2, уступая первое место алкоголю, который досрочно приводит к преждевременной смерти 500 тысяч наших граждан. **Только цифры.** Статистические данные о курении в России по итогам 2012 года: курят – 65% мужчин; 30% женщин. Всего курят 44 млн. взрослых. Это составляет 40% населения страны – самый высокий показатель употребления табака. Интенсивность курения в России: в среднем мужчины выкуривают по 18 сигарет в день, женщины по 13 сигарет:

- в возрасте 15-19 лет курят 7% девушек и 40% юношей;
- среди учащихся ПУ курит 75% юношей и 64% девушек;
- пассивному курению подвергаются 35% россиян на работе, 78,6% – в ресторанах 90,5% в барах;
- по данным опроса 60% курильщиков хотели бы избавиться от табачной зависимости;
- по данным Минздрава, 40% беременных женщин продолжают курить в период беременности;
- в 5 случаях из 100 курение женщины во время беременности приводит к внутриутробной смерти плода;
- 92% курящих родителей признаются, что курят в присутствии своих детей;
- на сегодняшний день цены на табачные изделия в России остаются одними из самых низких в мире, что делает их

доступными для всех групп населения независимо от дохода. **Отдельные статистические показатели по Липецкой области.** По данным анонимного анкетирования учащихся и студентов Липецкой области за 2012 год курят: Общий показатель – школьники -**20,8%**; учащиеся ПУ и СУЗов -**35%**; студенты ВУЗов -**27%**. Юноши школьники -**27,6%**; учащиеся ПУ и СУЗов -**41,2%**; студенты ВУЗов **33,9%**; девушки – школьницы -**15,8%**; учащиеся ПУ и СУЗов -**19,6%**; студентки ВУЗов -**23,5%**. По данным территориального органа Федеральной Службы Госстатистики по Липецкой области за 9 месяцев 2012 года (за весь 2012 год данные не поступали) розничная продажа табачных изделий увеличилась по сравнению с соответствующим периодом прошлого года на 14,8% (в сопоставимых ценах) и составила 1831,5 млн. рублей. По данным Липецкстата в 2012 г., несмотря на повышение рождаемости, продолжилось сокращение числа жителей Липецкой области. Численность постоянного населения области на 1 декабря 2012 года составила 1162,7 тыс. человек (в 1998 г.-1247,8 тыс. человек) и уменьшилась с начала года на 3,2 тыс. человек (0,3%). За тот же период в области умерло 17,8 тыс. человек (на 0,1% больше 2011 года). **Статистика задаёт вопросы, и она же на них отвечает. Каждая человеческая жизнь бесценна. В наш просвещенный 21 век пора признать преимущества здорового образа жизни. Надеемся, что активисты гражданского общества, совместно с медицинскими работниками, учителями и журналистами, помогут донести до населения нашей области объективную научную информацию о пагубности пристрастия к табаку.** Порой в интернете и иных СМИ встречаются мнения ангажированных, оплаченных транснациональными табачными компаниями, наукообразные сообщения отдельных врачей, профессоров и даже академиков, о якобы безвредности табака. Они «адвокаты» табачной индустрии. Не верьте им. Более того, в большинстве цивилизованных стран мира **курить не модно, курить не культурно, курить не престижно!**

Продолжение на 4 стр.

# ТАБАК В РОССИИ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТАБАК

Болезнь, а вовсе не вредная привычка

Окончание. Начало на 3 стр.

Определение курения с позиций Международной Классификации психических болезней 10 пересмотра (МКБ – 10), введенной в России с 1999 года.

Курение, определяемое как хроническое потребление табака (эквивалентные термины – табачная зависимость или никотиновая зависимость) является болезнью, а не привычкой. Никотиновая зависимость – это хроническое патологическое (болезненное) состояние рецидивирующей (повторяющейся) природы, которая приобретает, в основном, в подростковом возрасте. Табачная зависимость имеет много характеристик хронических болезней: большинство курильщиков продолжают потреблять табак в течение многих лет или десятилетий и переживают рецидивы, несмотря на то, что им, возможно, удавалось прекратить курение на короткий или более длительный период времени. В развитых странах мира образованная часть общества незначительно подвержена этому заболеванию. В соответствии с Международной Классификацией, курильщиков отличает определённый комплекс личностных особенностей: большая импульсивность поведения, более низкий уровень образования, большая частота разводов, большая экстравертированность (экстраверсия – это поиск виноватых в своих неудачах не в себе самом, а в окружающих), тревожность, недоброжелательность и склонность к алкоголизации. Никотин у лиц со сформированной к нему зависимостью, стимулирует в центральной нервной системе, так называемый центр удовольствия, что и объясняет появление болезненного пристрастия. Химический эффект эйфории подобен действию кокаина или опиатов. Успокаивающий химический эффект пропорционален длительности паузы между курением. Развитию болезни способствует социальная дезадаптация и заниженная самооценка. У женщин зависимость к никотину носит более выраженный характер. Прогрессирование болезни более стремительно по времени. Эмоциональные и вегетативные расстройства в период вынужденного перерыва в принятии очередной дозы никотина при женском никотинизме, более злокачественные, чем у мужчин. Все вышеперечисленное является основной причиной страха перед отказом от курения или его прекращением. Большинство курильщиков рано или поздно испытывают намерения прекратить курение. Но страх табачной ломки не дает им возможности реализовать свои намерения. Самый длинный путь всегда начинается с первого шага. Для многих курильщиков этот первый шаг является самым трудным.

Наши телефоны: 73-06-45; 43-00-98; 34-85-86; 73-06-47. Федеральный закон Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака» поэтапно вступает в действие с 01.06.2013г.

Редакционная коллегия.



**ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ИНФОРМАЦИЯ  
О ФАКТАХ СБЫТА НАРКОТИКОВ ИЛИ ДРУГИХ  
ПРЕСТУПЛЕНИЯХ В СФЕРЕ НЕЗАКОННОГО  
ОБОРОТА НАРКОТИКОВ, ОБРАЩАЙТЕСЬ  
ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ УПРАВЛЕНИЯ  
ФСНН РОССИИ ПО ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
(4742) 25-27-25 (КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО)**



1967 год. Члены экипажа атомной подводной лодки Северного флота. Из архива Трушова В.П.

## НАРКОМОВСКИЕ 100 ГРАММ

Окончание. Начало на 1 стр.

Проблему офицерских застолий по поводу и без, вечерних посиделок в канцеляриях и кафе, тему армейских буфетов с выпивкой и т.д., все это можно уподобить мине замедленного действия. Она не взрывается сразу, когда наступишь на неё, но непременно рванёт позже, когда ногу уберёшь. Так называемые алкогольные традиции, а по своей сути антитрадиции – это наш бич. Перемены к лучшему произойдут, когда с участием руководства государства в масштабе страны начнёт прочно формироваться позитивный образ человека, ведущего трезвый образ жизни. Начальник отдела Центральной Военной Врачебной Комиссии Министерства обороны РФ А.С. Фадеев, в 2002 году характеризует наркологическую ситуацию в Министер-

стве Обороны, приводил такой пример из нашего недавнего прошлого: «За время от постановки граждан в 1997г. на воинский учёт до их призыва в 1998 г. на военную службу, количество лиц, страдающих алкоголизмом и наркоманией, увеличилось в 7 раз. А с 1998 г. по 1999г. в 12 раз». Как следствие, в соответствии с приказом МО РФ от 25.09.1998 г. №440, предусмотрено введение должностей врачей психиатров-наркологов в психиатрические отделения военных госпиталей и поликлиник. От наших сегодняшних защитников не требуется пить за Родину, нужна нашей Родине служить в трезвом уме и трезвой памяти.

**В. Трушов – заслуженный врач  
России, майор медицинской  
службы в отставке.**

Липецкие наркологические вести.  
Главный редактор: Трушов В.П.  
Компьютерный набор текста: Хромова С.О.  
Учредитель и издатель: ГУЗ «Липецкий  
областной наркологический диспансер»  
Индекс подписки 52216.

12+

Адрес издателя и редакции:  
398006, г. Липецк, ул. Ленинградская, 18,  
телефон 73-06-45. Газета зарегистрирована в ЦЧУР СМИ  
г. Воронеж, рег. № ПИ 6-0311 от 21.05.2001г. Тираж 900 экз.  
Объем 1 п.л. Цена свободная.

Отпечатано в ООО «Веда социум»,  
398055 г. Липецк, ул. Московская, 83.  
Подписано в печать по графику 27.05.2013 г.  
в 12.00 фактически в 12.00.  
Заказ № 1634.