



ЗА

Здоровый
Образ

ЖИЗНИ

ТЕРРИТОРИЯ L | ДЕКАБРЬ № 3 (57) | ЛИЦЕЙ № 18



Содержание

- 2 Территория L ПРОТИВ!
Схема поставки
наркотиков тебе
в кровь
- 3 Жизнь – движения на
пути к свершению
- 4-5 Скажи НЕТ сейчас.
Завтра уже
может быть поздно...
- 6 Мифы о передаче ВИЧ
- 7 Лицейская агитбригада
- 8 Все курят,
а мне нельзя?
НЕЛЬЗЯ!

«Территория L» ПРОТИВ!

*Шесть заблуждений о наркотиках,
которые выдают за правду:*

- НЕПРАВДА!** что есть наркотики, не вызывающие привыкания. Любой драгс вызывает зависимость.
- НЕПРАВДА!** что марихуана не вредна для здоровья. Она необратимо рушит твои мозги и психику.
- НЕПРАВДА!** что к наркотику нельзя привыкнуть с первого раза. Кто это говорит, тот подначивает.
- НЕПРАВДА!** что с наркотиков можно слезть. Нет тех, кто слез, у ни просто передышка.
- НЕПРАВДА!** что наркотики – это всегда кайф. Сначала удовольствие, потом – страдание.
- НЕПРАВДА!** что тебе повезет – поторчишь и слезешь. Так думали все, кто сейчас уже умер.

Схема поставки наркотиков тебе в кровь



Наркотики производят и выращивают в разных частях света. Но неизменно они попадают к нам в страну – не щепотками и граммами, а тоннами. Дальше партия драгса распределяется между крупными драг-дилерами, те передают их более мелким... Мелкие дилеры – это, как правило, наркоманы, которые и сами торчат, и других подса-

живают. Схема проста и четко налажена: мелкий дилер сажает на наркотик какого-нибудь человека, который платить за него не может, зато подгоняет новых клиентов в обмен за дозу. Первые несколько доз – всегда бесплатные, но привыкание приходит быстро, а следовательно, ничего не остается, кроме как покупать или торговать самому. Так число покупателей разрастается в геометрической прогрессии, как снежный ком, подминая все новых и новых людей. Так что если твой одноклассник подходит к тебе и говорит, что у него есть «клевая штука, с которой ты улетишь, и абсолютно бесплатно», - это означает, что сам он уже торчит, а ты – на подходе.

Бойся таких людей. Они тебя ищут, ведь ты – их средство дохода, а для некоторых из них – шанс выжить. И они пойдут на любые уловки, чтобы заманить тебя в свои в сети.

О вреде драгса мало говорить. Нужно орать во всю глотку!!! Каждый день сотни парней и девчонок, таких же как ты, умирают от передоза, заражаются СПИДом и гепатитом С.

Евгения ТИХОНОВА

НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО – НЕ УПОТРЕБЛЯЙ, ПОЖИВИ ЕЩЕ...

Жизнь – движения на пути к свершению...

Наша жизнь, пожалуй, самое непредсказуемое, что есть на свете. Каждый день – это новые победы над самим собой.



Вы не задавались никогда вопросом: Зачем я живу? Для чего всё это? Страшно, когда вполне физически здоровый человек, задается такими вопросами...

Неужели для человека, у которого есть руки, ноги, голова, эти вопросы имеют значение?

Знаете, в моей жизни есть люди, которые по настоящему «влюблены» в жизнь...да, да именно влюблены...

Познакомившись в кафе с молодым человеком, я и не подозревала в те минуты, что через месяц нашего общения, я узнаю о нём столько «страшного», на первый взгляд и правдивого одновременно о его судьбе, о его препятствиях и настойчивом характере.

В первые минуты мне казалось, что этот симпатичный, в меру скромный, обаятельный парень ведёт за собой вполне не притязательную историю своей ребяческой жизни, но всё оказалось совсем не так...

Парень был, как говорится, с нелегкой судьбой. Он родился с врождённым вывихом тазобе-



дренного сустава. Проще говоря, ребёнок просто не мог ходить. Всё детство провёл в распорках. Врачи говорили, что если мальчика сейчас не обучать ходьбе, то он всю свою жизнь проведёт в больничной коляске. В семь лет его родители развелись... На воспитание его взяла бабушка. Наверное, благодаря этой милой и доброй женщине у маленького юнца появилось огромное желание – просто жить. Начиная с семилетнего возраста, он начинал ходить, да, как это делают детки с

одного годика. Постепенно, каждый день он начинал с утренней «тренировки». Благодаря природному упорству и настойчивости он почти за восемь месяцев встал на ноги, и в течение пяти лет учился ходить, как малыш...

Вот вам пример того, как каждодневные усилия над собой и над своей ленью могут сотворить настоящие чудо. Многие не задумываются, какого это быть не таким как все, быть физически не до конца развитым. Как это проживать каждый день – как испытание, как борьба с самим собой. Но пройдя через все эти тяготы юного возраста, парень не смог потерять любовь к жизни. На-

волевое принуждение

мышечный корсет

настроение

вера

результат!

оборот, стал ценить каждый проведённый миг, каждый насыщенный день, стал чаще улыбаться и просто влюбился в жизнь!

Влюбиться в жизнь значит научиться ценить каждый проведённый отрывок своей, как кажется на первый взгляд, обыденной жизни. А чтобы научиться ценить, ценить по-настоящему, нужно двигаться морально, физически, умственно, поэтически...ведь движение – это и есть жизнь.

Барбара МЕЛЬНИК

Скажи НЕТ сейчас. Завтра



Крепкая семья, постоянные улыбки на лице, ясные мысли, приятные воспоминания, вечное солнце на улице и огонек в любимых глазах ... Хочешь, чтобы это все у тебя было? Так скажи наркотикам НЕТ!

В последнее время подобные фразы звучат с экранов наших телевизоров, и многие на них не обращают внимания, принимая за бестолковую рекламу, и не задумываются о смысле сказанных слов. Да, это, несомненно, реклама. Но реклама, не подбивающая людей купить ту или иную ненужную вещь. Реклама не о сексе по телефону. Не о бессмысленной замене мелодии мобильного телефона.

Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15-17 лет, резко увеличивается процент употребления наркотиков детьми 9-13 лет. Зафиксированы случаи употребления наркотиков детьми 6-7 лет – к наркомании их приобщают родители.

От общего числа наркоманов в России – 20% – это школьники, 60% – молодежь в возрасте 16-30 лет, 20% – люди более старшего возраста.

По данным ООН самое большое число наркозависимых в Иране и Афганистане, третьей в этом списке значится Россия. По данным Минздрава в России около 550 тысяч наркозависимых

лиц, но по экспертным оценкам их около 2-2,5 млн. человек.

Наркотики убивают молодое поколение, они приводят к деградации общества, и с ужасом думаешь, в чьих руках будущее. От пожилых людей довольно часто слышится одна фраза: «Современная молодежь губит сама себя». Это действительно так, ведь, когда идешь по улице и видишь худощавого парня с мешками под глазами и с взглядом смерти, становится жутко. Сколько людей, подсев на иглу, не смогли с нее слезть. Вы только задумайтесь, сколько жизней унесла эта миллиметровая сталь.

Самое страшное то, что наркоманы готовы на все ради дозы. Они, как правило, уже не имеют представления о нормах, морали и о простых человеческих чувствах. Для них приступить закон ничего не стоит. Они грабят, убивают, и все это ради чего? Ради маленького пакетика с белым порошком? Который убивает их изнутри.

Но также известны случаи, когда люди излечивались от зависимости, возвращаясь к полноценной жизни.

Вышло так, что среди моих знакомых есть люди, которые сталкивались с этим адом. Я связалась с этим человеком и попросила рассказать все, что в его силах. Ведь вспоминать этот ужас далеко не просто.

Игорь (имя выдуманное) по-

ведал мне о своем прошлом. Из рассказа Игоря стало ясно, что когда алкоголя и обычных сигарет стало не хватать, он начал вести преступный образ жизни и употреблять «легкие» наркотики (марихуану и т.д.). А ведь на тот момент ему всего было 14 лет. Появился соответствующий круг знакомых, и в 16 лет он впервые попал в тюрьму.

– С 18 лет подсел на более серьезные наркотики (ханку, эфедрин и др). После 11 класса я поступил в институт и, проучившись там 2 месяца, бросил, – рассказал Игорь о последующих годах своей жизни. – В 20 лет начал серьезную преступную жизнь. Моими идолами на тот момент были деньги, драгоценности и, конечно же, наркотики. Я доставлял людям боль и страдание, – с ужасом вспоминая, произносит Игорь. – Первые 2-3 года было все замечательно. У меня появилось все, к чему я стремился: деньги, машина, драгоценности, и всегда водились наркотики. Но через некоторое время это все ушло. Кроме «наркоты». Я перешел на героин. Я был как зверь, как беспощадное чудовище, которому кроме очередной дозы не нужно было ничего.

Говорят, что наркоман всю



уже может быть поздно...



жизнь будет от чего-то зависеть. В данный момент Игорь зависим от любви.

– Я благодарен своей жене, своей любимой жене Саше. Когда мы познакомились, Саша даже не догадывалась, что я сижу на иголке. А я в то время боялся признаться. Я засыпал стоя, вырубался перед телевизором. Однажды я был совершенно в непристойном виде и скрылся от нее, от моей любимой девочки. Саша звонила мне, плакала в трубку. Да, она догадывалась, что я колюсь. Я признался ей во всем, но она меня не бросила! Она заперла меня дома, отобрала все телефоны, выключила домашний, «запугала» всех моих «друзей». В общем, огородила от мира. И оставалась со мной шесть дней, шесть самых ужасных дней, пока меня ломало. Сама при этом намучилась со мной и похудела жутко...

– Многие хотят знать, что такое ломка, но я не стану рассказывать об этом, – заявил Игорь – так, как это очень страшно... Даже на словах. Я не хочу, чтобы еще кто-то пережил подобное.

На данный момент Игорю 25 лет, он счастлив, у него прекрасная семья, полноценная жизнь.

– С каждым днем появляются все новые и новые цвета жизни. Я действительно радуюсь, мне хочется жить, – с улыбкой во все лицо и с огнем в глазах восторженно говорит Игорь.

Софья ТРОНЬ

Мое мнение

Безусловно, проблема подросткового курения, да и курения, в общем, будет актуальна всегда или, по крайней мере, очень долгое время. Я не удивлю моего дорогого читателя и тем, что курение является причиной множества раковых (и не только) заболеваний. Но есть одно «НО»...И это самое «НО»

должно заставить вас задуматься, почему в нашей стране так резко возросло число курящих женского пола и детей младшего школьного возраста. Статистика никогда и ни при каких условиях не даст вам точных данных, но и она далеко не утешительна.

Меня, например, это очень

настораживает. Каждый раз, наблюдая компанию маленьких курящих девочек или «очень» молодых девушек, меня всегда гложет вопрос: «А что же дальше?...» Это должен понять любой трезвомыслящий человек, не только некурящий.

Илья МАШИЧЕВ

Мифы о передаче ВИЧ

Рукопожатия, объятия...

Неповрежденная кожа является естественным барьером для вируса, поэтому невозможна передача ВИЧ при рукопожатиях, объятиях. А если есть ссадины, царапины, порезы и прочие? Для хотя бы теоретического риска передачи ВИЧ в этом случае нужно, чтобы достаточное количество крови, содержащей ВИЧ, попало в свежую открытую и кровоточащую рану. Вряд ли вы будете знакомиться с кем-то за кровоточащую руку, если у вас тоже хлещет кровь. Во всяком случае, мы не рекомендуем вам делать что-либо подобное.

Предметы гигиены, туалет...

ВИЧ может содержаться только в 4 жидкостях человеческого организма: крови, сперме, влагалищных выделениях и грудном молоке. Через одежду, постельное белье, полотенца ВИЧ не может передаваться, даже если на одежду, белье попала жидкость, содержащая ВИЧ, то он быстро погибнет во внешней среде. Если бы ВИЧ жил «за пределами» человека многие часы или даже дни, то, несомненно, наблюдались бы случаи бытового пути передачи, а их просто не бывает, по крайней мере, этого не случалось за более чем 20 лет эпидемии.

Бассейны, ванна, баня...

При попадании жидкости, содержащей ВИЧ, в воду вирус погибнет, к тому же опять-таки кожа является надежным барьером от вируса. Единственный способ инфицироваться ВИЧ в бассейне - это заняться там сексом без презерватива.

Укусы насекомых, другие контакты с животными...

ВИЧ - вирус иммунодефицита человека, он может жить и размножаться только в человеческом организме, поэтому животные не могут передавать ВИЧ. К тому же, вопреки распространенному мифу кровь человека не может попасть в чужой кровоток при укусе комара.

Поцелуи...

О том, что ВИЧ не передается при поцелуе уже написано очень много. В то же время находятся люди, которых беспокоит вопросы «ранок и ссадинок» во рту. В реальной жизни, для того, чтобы этот вирус передался при поцелуе, два человека с открытыми кровоточащими ранами во рту должны долго и глубоко целоваться, при этом у одного из них должен быть не просто ВИЧ, а очень высокая вирусная нагрузка (количество вируса в крови). Вряд ли кто-нибудь сможет, да и захочет, воспроизвести подобный «сладисткий» поцелуй на практике. Если бы такой путь передачи был возможен, существовали бы случаи передачи ВИЧ при поцелуе, например, в постоянных дискордантных парах (в которых только у одного из партнеров ВИЧ). Тем не менее, таких случаев не происходит.

«Уколы» в транспорте

Миф о «зараженных иглах» возник в зарубежных СМИ еще в самом начале эпидемии. Наши СМИ до сих пор активно тиражируют этот миф. В реальности, не было зафиксировано не только ни одного случая передачи ВИЧ таким образом, но и ни одного случая попыток кого-то «заразить» с помощью иглы или шприца. К сожалению, это говорит о том, как в нашем обществе относятся к людям с ВИЧ, раз ни у кого не возникает сомнений, что ВИЧ-положительным зачем-то нужно кого-то «пытаться заразить». За все эти двадцать с лишним лет не было зафиксировано ни одного случая «СПИД-терроризма», как его быстренько окрестили. Даже если представить подобную ситуацию, передача ВИЧ в этом случае исключена. ВИЧ слишком быстро погибает вне организма человека, количество крови, попадающей в этом случае в кровоток ничтожно мало. Если же вам показалось, что вы почувствовали укол в транспорте, - не паникуйте,

для этого может быть тысяча куда более реалистичных объяснений.

Стоматолог, маникюр, парикмахерская...

До сих пор за двадцать лет эпидемии ВИЧ не передался ни в маникюрном салоне, ни у стоматолога. Это говорит о том, что практический риск заражения в данных ситуациях отсутствует. Обычной дезинфекции инструментов, которую проводят в салонах или у стоматолога достаточно для предотвращения инфекции.

Сдача анализа...

Бывает и так, что у людей, сдавших анализ на ВИЧ, возникают страхи, что им мог передаваться ВИЧ непосредственно при заборе крови в кабинете тестирования. Вероятно, этот страх возникает по ассоциации с ВИЧ-инфекцией, но это абсолютно исключено. Забор крови производится с помощью одноразового инструмента, а рассуждения о том, что именно вам «подменили» шприц и так далее - не более чем мнительность.

Хотелось бы отметить, что пути передачи ВИЧ хорошо изучены: при незащищенном половом контакте, при инъекциях общим инструментарием, от матери к ребенку при беременности, родах или кормлении грудным молоком. Других путей передачи ВИЧ нет. Им не так «легко» заразиться, во всех ситуациях, представляющих какой-либо риск передачи ВИЧ, каждый человек может защитить себя и близких.

**В Калининграде существует
Областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и ИЗ**
**Адрес: 236000 Калининград,
ул. Желябова, 6/8
Тел: (4112) 21-58-76**

Телефон доверия - (4112) 957-957

Там вы можете провести проверку на наличие в вашем организме ВИЧ-инфекции.

Лучше сходить туда раз в год, чем жить постоянно в страхе за своего партнёра и за себя. Будь предупрежден, а медицина сможет помочь.

Эрнест МЕДВЕДЕВ

Лицейская агитбригада



*«Жизнь дана человеку природой,
Жаль даётся она только раз.
Вместе с нею даётся свобода,
Всё остальное зависит от нас!!!»*

*Ничего не откладывай -
Жизнь коротка.
Ты наивно считал, что она -
Как река,
А она как ручей
После таянья льдов -
Протечет, не оставив следов.
Не откладывай -
Другу помочь поспеши,
Не обкрадывай душу -
Лишишься души.*



Все курят, а мне нельзя?

НЕЛЬЗЯ!

Недавно в России был принят закон об ограничении курения в общественных местах. Но несмотря на это в парках, на остановках и в других местах с большим скоплением людей очень часто можно увидеть парочку курящих. Возникает вопрос: а для чего тогда нужен этот закон? И какая норма наказания полагается нарушителям?

В общественных местах разрешается курить только в специально отведенных для этого помещениях – «курилках», которые должны быть полностью изолированы, оборудованы средствами пожарной безопасности, вентиляцией и содержать информацию о вреде курения. Но есть места, где такие «курилки» устраивать не разрешено: это территория образовательных учреждений, помещения здравоохранения, физкультуры и спорта, объекты жилищно-коммунального хозяйства, в том числе нежилые помещения многоквартирных домов. Но, несмотря на все существующие запреты, закон почему-то не действует.

Чтобы узнать причину, я задала пару вопросов курящим жителям нашего города. Вопросы были следующие: знаете ли вы о законе, запрещающем курить в общественных местах?; знаете ли вы меру наказания за нарушение закона?; почему лично вы не соблюдаете его?

Как ни странно, ответы всех опрошенных были похожи. Некоторые не слышали об этом законе вообще, следовательно, мера наказания им неизвестна. Она, кстати, является штрафом, так как нарушение закона расценивается как административное. Кто-то до конца не понимает и не знает, что является общественным местом, и действует по логике: «все курят, а мне нельзя?» Ну а остальные считают, что пока до конца не разработаны механизмы действия закона, он не будет выполняться, и лично они тоже не намерены торопиться.

Полина СОЛДАТОВА

Учредитель и издатель:
МОУ лицей №18

Издание зарегистрировано в
Управлении Роскомнадзора по
Калининградской области
Свидетельство ПИ № ТУ39-00073
от 13.05.2010 г.

Гл. редактор –
Александра Земцова
Рук. проекта – Аннет Азкеева
Корреспонденты: Илья Машичев,
Софья Тронь, Варвара Мельник,
Евгения Тихонова,
Полина Солдатова,
Эрнест Медведев.

Адрес редакции: 236022,
г. Калининград,
ул. Комсомольская 4.
Тел. 8(4012)215620.

Подписано в печать 7.12.2010
Отпечатано в издательстве
и типографии «Территория L».
Тираж - 200 экз. Свободная цена.