

**МИР ЧУВСТВ**

Татьяна ЛАВРОВА

**А ТЫ ПОПРОБУЙ**

А ты попробуй просто жить, Любишься утром, ночью лунной. Попробуй искренне любить Любвью нежной и безумной.

Поспорь со странною судьбой, Что круто шанку заломила. Прими с врагом неравный бой, Чтоб устоять в расцвете силы.

А ты почувствуй красоту, Что обитает в этом мире, На волю выпусти мечту, И сердце распахни пошире.

И ты поймёшь, что жизнь светла, Полна цветения, горенья. Мир соткан из любви, тепла, Тепла души и вдохновенья.

# Тест для иммунитета

(журнал «Здоровье»)

**Оцени свое состояние здоровья:**

1. Редко болею - 3 балла.
2. Болею 2-3 раза в год, изредка появляется герпес на губах, подвержен инфекциям - 2 балла.
3. Болею простудными заболеваниями больше 4 раз в год, сильно страдаю от герпеса, при каждой эпидемии подхватываю грипп - 1 балл.

**Питание:**

1. Не слежу за своим питанием, часто ем жирную и сладкую пищу, переедаю - 1 балл.
2. Люблю здоровую пищу, ем много овощей, фруктов, изделий из ржаной муки - 3 балла.
3. Обычно плотно ем один раз в день, на большее у меня нет времени - 2 балла.

**Соблазны:**

1. Не курю и редко употребляю алкоголь - 3 балла.
2. Выпиваю каждый вечер пару стаканов пива или вина - 2 балла.
3. Обычно выпиваю в день 2 бутылки пива или полбутылки вина, выкуриваю более 5 сигарет в день - 1 балл.

**Настроение:**

1. Частенько испытываю раздражение, у меня бывают перепады настроения - 2 балла.
2. Безрадостность, раздражение, по-

давленность, удрученность бессонницей - мое обычное состояние - 1 балл.  
3. Всегда в форме, в хорошем ровном настроении - 3 балла.

**Движение:**

1. Моя работа не связана с движением, спортом не занимаюсь - 1 балл.
2. Желание заниматься спортом появляется нечасто - 2 балла.
3. Регулярно занимаюсь спортом, делаю зарядку, много и охотно двигаюсь - 3 балла.

**Напряжение:**

1. Не испытываю нервного напряжения, просто не допускаю этого - 3 балла.
2. Из-за своей добросовестности постоянно перерабатываю, всегда в спешке, нахожусь под давлением обстоятельств - 1 балл.
3. Время от времени испытываю состояние стресса - 2 балла.

**14-18 баллов.** Прекрасный результат. Пока у вас нет оснований беспокоиться о своем иммунитете. Он твердо стоит на защите вашего здоровья.

**11-13 баллов.** Задумайтесь о своем образе жизни. Если сделаете его более здоровым, это пойдет на пользу вашей иммунной системе.

**6-10 баллов.** Внимание! Ваш иммунитет ослаблен. Ему требуется серьезная поддержка. Не откладывайте визит к врачу.

## Когда опасен поцелуй?

**Ты знаешь: поцелуй может улучшить самочувствие, повысить настроение. А если у человека ВИЧ-инфекция?**

Случаев заражения ВИЧ при родственных, дружеских поцелуях не зарегистрировано. Но безопасны лишь «сухие» поцелуи. А вот при «глубоких» поцелуях с повреждением слизистых полости рта, такая опасность существует. Ведь один из основных путей передачи ВИЧ - через зараженную кровь. Так что, какими бы ни были чувства, лучше не рисковать!



**УЗНАЙ БОЛЬШЕ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ**

**aids-centr.perm.ru**

ТИРАЖ 999 ЭКЗЕМПЛЯРОВ. РЕДАКТОР ВЫПУСКА НАТАЛИЯ СЕМЕНОВА. ДИЗАЙН ГАЗЕТЫ ВЛАДИМИР СОЛОВЬЕВ.

## НА КОГО ОХОТИТСЯ СПИД?

стр. 2



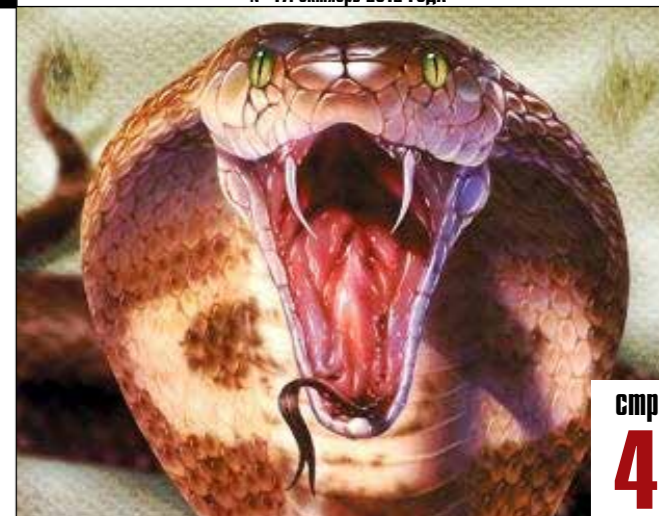
**STOP**

**УБЕРЕГИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ ОТ БЕДЫ**

№ 17. октябрь 2012 ГОДА

## ВИЧ ПО ВОЗДУХУ ЛЕТАЕТ?

стр. 3



стр. 4

**КОГДА ОПАСЕН ПОЦЕЛУЙ?**

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8 809 300 10 95**

**РАБОТАЕТ ПО БУДНЯМ С 17.00 до 21.00**

**ПЕРМСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР СПИД: ГОРОД ПЕРМЬ, УЛИЦА СВЯЗЕВА, 21. ТЕЛЕФОН 227-58-86**

## ВИЧ-СЧЁТ

### ТОЧКА ОТСЧЁТА

Первый ВИЧ-инфицированный появился в Прикамье в 1988 году.

### ЗАХВАЧЕННЫЕ ПОЗИЦИИ.

На сегодняшний день в Пермском крае выявлено 17150 ВИЧ-инфицированных.

### 2011 ГОД.

В 2011 году зарегистрировано 2352 новых случаев ВИЧ-инфекции.

### КАЖДАЯ НЕДЕЛЯ

Еженедельно ряды ВИЧ-инфицированных в Прикамье пополняют 45-55 человек.

### ЧАС

Для заражения ВИЧ-инфекцией бывает достаточно одного укола, одного случайного секса. И этот час жизни может стать роковым.

### МИГ

В силах каждого принять решение в роковой момент и сказать: «Нет!»

## Защити себя сам!



**Задумывался ли ты о том, что распространение СПИДа в Пермском крае зависит и от тебя? Как так? Ведь это вопрос медицинский?**

Медицина может выявлять зараженных ВИЧ-инфекцией, лечить, предупреждать передачу ВИЧ от матери ребенку. А вот заразится человек ВИЧ-инфекцией или нет, зависит от него самого. От того, как он воспитан, образован, какой ведет образ жизни.

Статистические данные за последние

годы, например, показывают, что ВИЧ-инфекция перестала распространяться среди школьников и студентов, выросших в Перми. Потому что эти ребята хорошо информированы, как заражаются ВИЧ, как можно избежать заражения. С ними активно работают врачи, волонтеры.

А вот ребята, приехавшие учиться с территорий Пермского края, пытаются, как сейчас говорят, хорошо «оторваться» в городских условиях, очень рискуют. Хорошенько подумай: тебе нужен такой риск? Здравомыслящая молодежь понимает, что больному человеку гораздо труднее добиться успеха в жизни. Нужно быть здоровым, а значит, вести здоровый образ жизни.

ВИЧ - инфекция пытается приспособиться к новым условиям. Если раньше средний возраст заразившихся ВИЧ был 21-22 года, то сейчас – 31 год. Это связано с тем, что растет грамотная, хорошо информированная молодежь. И если ты встанешь в ее ряды, то ВИЧ тебе не будет страшен ни в каком возрасте.

**Аниса Зырянова, заведующая отделом профилактики Пермского краевого центра СПИД**

## На кого охотится СПИД?

**Ты уже в курсе, что СПИД предпочитает молодежь? И знаешь почему? В силу возраста молодым людям присуще рискованное поведение.**

Главными воротами распространения ВИЧ-инфекции в Пермском крае по-прежнему остаются внутривенные наркотики. Наркопотребители нередко пользуются общими или чужими шприцами, растворами. И если в такой компании есть один ВИЧ-инфицированный, то быстро заражаются и все остальные.

Второй мощный путь распространения ВИЧ-инфекции – половой.

Помни! Риск заражения увеличи-

вается на 50 процентов при наличии инфекций, передающихся половым путем (ИППП). Тогда и одной случайной связи с ВИЧ-инфицированным половым партнером бывает достаточно для заражения. Вот такое опасное «удовольствие».

ВИЧ посягает и на детей, родившихся у ВИЧ-инфицированных мам. Но если мамы во время беременности выполняют все рекомендации врачей - шансы у ВИЧ почти нулевые.

**Ты запомнил, какие самые главные пути попадания ВИЧ в организм? Делай выводы!**

## Мы – волонтеры!

**Мы учимся в Пермском педагогическом колледже физкультуры и спорта. А еще мы второй год являемся волонтерами по профилактике ВИЧ-инфекции среди своих сверстников.**

Пройдя подготовку в Пермском краевом центре по профилактике и борьбе со СПИДом, мы много узнали об этом заболевании. О том, какими путями передается ВИЧ-инфекция, как можно избежать заражения. А теперь в форме КВН, инсценировок, агитвыступлений распространяем эти знания среди молодежи Перми.

Участвуем в акциях, которые проводит центр СПИДа, антинаркотических форумах, конференциях. Провели

встречу с ВИЧ-инфицированными, которые увлекались наркотиками, а теперь, как рассказали студентам нашего колледжа, очень жалеют об этом. Ведь именно наркотики стали причиной того, что они заразились ВИЧ.

Мы учим своих сверстников быть толерантными к ВИЧ-инфицированным людям. Их не стоит бояться. Ведь если сам ничего не натворишь, СПИДом не заразишься. Главное – не поддаваться сомнительным развлечениям и все будет в порядке.

**Екатерина Сесюнина, Ирина Лоскутова, Ксения Силина, Марина Долгих, Мария Вохмина, Айсель Мазахимли, волонтеры**



## ВИЧ по воздуху летает?

**Кто-то из твоих знакомых ВИЧ-инфицирован? И теперь ты боишься с ним дружить? Знай, СПИД по воздуху не летает. Он передается только через определенные биологические жидкости. В количестве, которого достаточно для заражения, он содержится в крови, сперме, вагинальном секрете и грудном молоке.**

Слюна, пот, моча ВИЧ - инфицированного тоже содержат вирусы. Но уже в гораздо меньшей концентрации. Иначе говоря, через рукопожатие,

одежду, посуду, дверные ручки, общественный транспорт заразиться невозможно. Опасность представляют только колющие и режущие предметы. А потому нельзя пользоваться общими с ВИЧ-инфицированным человеком ножницами, бритвенными принадлежностями, иглами.

Разумеется, нужно всегда соблюдать личную гигиену, использовать только свою зубную щетку, расческу, мочалку. Личная гигиена оберегает от многих инфекций, в том числе и от ВИЧ.

## ПРОЧЬ, НАРКОТИК!

**ТЫ ХОЧЕШЬ ЗАВЯЗАТЬ С НАРКОТИКОМ. НО ПОКА НЕ ЗНАЕШЬ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?**

Ты уже пробовал.

Не получилось? Знай, есть адреса, где тебя поймут и примут.

Это общественные организации, в которых работают такие же парни и девушки, как и ты.

Только они уже справились с зависимостью от наркотиков.

А теперь помогают сделать это другим.

**ЗАПИСЫВАЙ ТЕЛЕФОНЫ!**

**«НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»**

Звони Антону Пожживотову: 8-912-988-33-77

Благотворительный фонд

**«НОВЫЙ СВЕТ»**  
Трубку возьмёт Владимир: 204-55-94

Благотворительный фонд

**«ИСТОЧНИК НАДЕЖДЫ»**  
Тебя услышит Михаил: 8-951-921-93-83

**КАК СДАТЬ АНАЛИЗ НА СПИД**

Позвони по телефону доверия  
**8 809 300 10 95**  
РАБОТАЕТ ПО БУДНЯМ с 17.00 до 21.00

**ОПАСНО ЛИ ДРУЖИТЬ С ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫМ**

Позвони по телефону доверия  
**8 809 300 10 95**  
РАБОТАЕТ ПО БУДНЯМ с 17.00 до 21.00