

**Прико-  
лись!**

- Бабушка, я  
опять летал во  
сне!  
- Я не бабушка, я  
нарколог!

\*\*\*

В кабинете дан-  
тиста пациент  
вытаскивает  
бумажник.  
- Но вы мне се-  
годня не должны  
платить.  
- Я и не собира-  
юсь платить.  
Я просто хочу  
пересчитать  
деньги перед  
тем, как вы  
дадите мне  
наркоз.

\*\*\*

Попали нарко-  
маны на фронт.  
Сидят в окопе.  
Скучно. Один  
другому  
говорит:  
- Ни покурить,  
ни уколиться!  
Голова ясная,  
свежая, аж про-  
тивно.  
Хоть бы  
контузило, что  
ли...

## Прикольный тест

**Отвечать надо быстро, не раздумывая. А главное, не мошенничать!**

**1. Ты участвуешь в соревнованиях и обогнал бегуна, занимающего вторую позицию. Какую позицию ты теперь занимаешь?**

Если ты ответил, что ты теперь первый - то ты абсолютно не прав. Ты обогнал второго бегуна и занял его второй позиции.

Попробуй не ошибиться во втором вопросе.

**2. Ты обогнал последнего бегуна, на какой позиции ты теперь находишься?**

Если ты ответил «на предпоследнем», ты опять абсолютно не прав. Подумай. Как можно обогнать бегуна, идущего последним? Если ты бежишь за ним, значит он не последний.

**3. Возьми 1000. Прибавь 40. Все нужно делать без калькулятора! Прибавь еще тысячу. Прибавь 30. Еще 1000. Плюс 20. Плюс 1000. И плюс 10. Что получилось?**

Ответ 5000? Опять неверно. Правильный ответ 4100.

**4. У Отца Мэри есть пять дочерей: 1. Чача 2. Чече 3. Чичи 4. Чочо. Вопрос: Как зовут пятую дочь? Думай быстро!**

Ответ Чучу? Нет! Конечно, ее зовут Мэри. Прочти еще раз вопрос. Ты - самое слабое звено! Прощай!



## О чем кричит первая сигарета?

Ты подумываешь о том, чтобы закурить? Хочешь казаться более взрослым? Скажи, первоклассник с сигаретой тебе покажется взрослым? Уже смешно?

А теперь признайся честно. Первые ощущения от курения очень неприятны. Першит в горле. Учащенно бьется сердце. Во рту появляется противный вкус. Это защитная реакция твоего организма от твоих действий. Попытка предупредить тебя!

Он не хочет, чтобы ты стал рабом никотина. Больным человеком, который потом не сможет прожить без сигарет. Ведь от никотина формируется такая же зависимость, как и от алкоголя, наркотиков.

Он не хочет, чтоб у тебя появились сердечно-сосудистые заболевания. Ведь содержащийся в дыму оксид углерода ничем не лучше никотина. Он мешает клеткам внутренних органов получать кислород, от чего они начинают голодать. Поэтому сердце работает с удвоенной нагрузкой и быстрее изнашивается.

От кислородного голодания мозга ухудшается память, внимание, работо-

способность. Обостряются хронические заболевания. Например, чаще случаются приступы бронхиальной астмы. Курение в 80 процентах случаев является причиной рака легких...

Вот о чем тебе сигналил организм, когда ты затягиваешься первой сигаретой. Прислушайся к нему!



## КАКУЮ ЛЮБОВЬ НАЗЫВАЮТ «ОПАСНОЙ»?

стр.  
**2**



## ГУБИТ ЛЮДЕЙ НЕ ПИВО?

стр.  
**3**



# STOP

**УБЕРЕГИ СЕБЯ  
И БЛИЗКИХ ОТ БЕДЫ**

№ 3. сентябрь 2009 ГОДА



стр.  
**4**

## О ЧЕМ КРИЧИТ ПЕРВАЯ СИГАРЕТА?

**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ 8 809 300 10 95** РАБОТАЕТ  
ПО БУДНЯМ  
с 17.00 до 21.00

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

**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

## Опасная лестница

Знаешь ли ты, как берут в плен наркотики? Чаще всего они охотятся тихой сапой. Умело применяют маскировку. И уже выстроили целую лестницу, ведущую в наркотическое рабство.

Может быть, ты уже шагнул на нее, сам не ведая того? Тогда остановись и подумай, как быстрее спрыгнуть с нее. Пока еще не поздно, пока хозяин ситуации ты, а не наркотик.

По наблюдениям пермских наркологов, путь юного человека к наркотикам начинается с таких ступенек: в 12 лет начал курить - это первый шаг. В 14 лет попробовал пиво - это второй шаг. В 15-16 лет на горизонте появляется «травка». Чувствуешь опасность? В 18 лет - может быть первый шприц.

Теперь ты понял, как просто попасться?

## Живи без ВИЧ!



Знаешь ли ты, что ВИЧ-инфекция – неизлечимое заболевание с неизбежным смертельным исходом? Сейчас число людей, живущих с ВИЧ, во всем мире приближается к 36 миллионам. В России зарегистрировано около 470 тысяч ВИЧ-инфицированных. В Пермском крае выявлено уже более 10200 ВИЧ-инфицированных.

И вся эпидемия сосредоточена в наиболее молодой, дееспособной и максимально активной части населения. Свыше 80 процентов живущих с ВИЧ – молодежь в возрасте от 15 до 30 лет. Как раз твой возраст...

Причины заражения? Чаще всего – по-

ведение. Связанное с такими рисками для здоровья как: курение, злоупотребление алкогольными напитками, в том числе пивом, употребление токсических и психоактивных веществ, сексуальная распущенность.

Ты хочешь быть здоровым? Значит, нужно придерживаться здорового образа жизни. В принципе, простых правил: правильно питаться, заниматься физкультурой и спортом, владеть своими эмоциями, соблюдать личную гигиену.

Ведь ВИЧ «по воздуху не летает». Он находится в крови и других биологических жидкостях человека. Залит в них как «джинн в бутылке». Передается вирус от человека человеку только 3-мя путями:

- при половых контактах - незащищенных сексуальных отношениях;
- через кровь - например, при внутривенном введении наркотиков;
- от инфицированной матери ребенку – в период беременности, во время родов и при грудном вскармливании.

Учи это! И веди себя так, чтобы не заразиться самому и не стать угрозой для близких людей. Это будет твой самый правильный выбор!

**Аниса ЗЫРЯНОВА,**  
заведующая отделом профилактики  
краевого центра СПИД

## Какую любовь называют «опасной»?

Ты вступаешь в возраст любви. Ты хочешь, чтобы она была красивой светлой, такой, чтобы замирало сердце. Все правильно – миром движет любовь.

Но взамен любви сегодня часто предлагается суррогат. Он называется сексом, а если более честно - половой распущенностью.

Знай, если ты юная девушка, твой организм еще не готов к таким отношениям. Удовлетворение от половой жизни девушки получают только после 20 лет. А пока ты рискуешь заболеть хроническими воспалительными заболеваниями, которые потом будут аукаться всю жизнь. Заразиться гепатитом, а то и не излечимым СПИДом.

Если ты парень, для тебя – это тоже прямой путь к болезням, заражению ВИЧ, возможно, к будущей импотенции и бесплодию. С тех пор как в нашей стране произошла «сексуальная революция», каждая пятая-шестая молодая семья не может иметь своих детей. Процентное соотношение мужской и женской «вины» в невозможности иметь детей одинаково – 50 на 50.

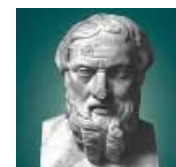
А еще взамен любви половая распущенность приводит к опустошению. Выжигается та светлая часть души, на которой уже, возможно, никогда не расцветет настоящая любовь.

**КАК СДАТЬ  
АНАЛИЗ НА СПИД**

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

## Золотые истины

Эти мудрые мысли о здоровье для тебя. Вчитайся в них. Ведь здоровье – самый крепкий и надежный капитал. Чем непредсказуемей становится жизнь, тем важнее сохранить его – иначе на плаву не удержаться.



**Геродот,** древнегреческий мыслитель:

«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум».



**Дмитрий Лихачев,** академик:

«Главное, от чего зависит физическое здоровье, - здоровье нравственное».



**Михаил Пришвин,** писатель:

«Здоровье человека не в сердце, не в почках, не в корнях, не в ливне или спине. Конечно, слов нет, хорошо человеку, если у него все это тоже здорово, как у быков. Но самая суть чисто человеческого здоровья - это когда его неудержимо тянет сказать что-то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: раз мне - то должно быть и всем хорошо!»



**Альфред де Мюссе,** французский писатель:

«Физические упражнения могут заменить множество лекарств. Но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения».



**Вячеслав Фетисов,** прославленный хоккеист:

«ВИЧ, как это не парадоксально звучит, смелым людям не страшен. Спросите «почему?» - да потому, что смелость проявляется не в бездумном и безумном сексуальном или наркотическом риске, а в том, чтобы иметь смелость быть верным своему слову и делу, другу и любимой женщине, своим мечтам и стремлениям».

## Губит людей не пиво?

Ты уже пробуешь пиво? Хотя оно тебе и не нравится? Это твой организм посылает тебе сигнал: «Остановись!» Ведь фермент, расщепляющий алкоголь, вырабатывается в организме только к 21 году. Не случайно в США потребление алкогольных и табачных изделий допускается лишь с этого возраста.

А еще имей в виду! Если ты девушка, пиво со временем может привести тебя не только к алкоголизму. Но еще и к маскулинизации – атрофии женских черт. Когда начинают развиваться басовитый голос, облысение, намечаются борода и усы.

Юношам, увлекающимся пивом, гро-

зит отложение жира на бедрах, появление пивного живота, разрастание грудных желез, расширение таза.

И это еще не все. В пиве содержатся моноамины – вещества, разрушающие мозг. Недобросовестные производители добавляют в пиво соединения кобальта, чтобы добиться высокой пены. Этот тяжелый металл вытесняет из сердечной мышцы жизненно необходимые микроэлементы. Возникает синдром «бычьего сердца». Оно растягивается, все хуже качает кровь, появляется риск развития гипертонии, инфаркта...

Тебе все это нужно? Выводы делай сам!

## 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  
Подживотову:  
8-912-988-33-77

**«ПРЕОБРАЖЕ-  
НИЕ РОССИИ»**

Тебя услышит  
Николай:  
8-922-309-77-77

**«АНОНИМНЫЕ  
НАРКОМАНЫ»**

Трубку поднимет  
Михаил:  
8-902-804-74-83

**ОПАСНО ЛИ ДРУЖИТЬ  
С ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫМ**

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