

# РОДНИК

КИРЕЕВСКАЯ РАЙОННАЯ ПОДРОСТКОВО –МОЛОДЕЖНАЯ ГАЗЕТА  
Издание Детского (подросткового) Центра отдела по делам молодежи, физической культуры и спорту администрации муниципального образования Киреевский район



№ 8 (49)  
июнь 2007 г.



## ПРИВЕТ, ДОЛГОЖДАННОЕ ЛЕТО!

*Лето, море, солнце,  
Искры росы на траве,  
Бьются лучики в оконце,  
Заплетая из солнца венки  
на голове.*

*Как прекрасно лето,  
Каникулы, речка, море  
радости и счастья.  
Лето – праздник света.  
Лето, время, когда  
отступают несчастья.  
Ты куда-нибудь уезжаешь.*

*В лагерь к новым  
знакомым-друзьям.  
Ты возможность  
получаешь  
Целый месяц жить  
самостоятельно, сам.  
Это здорово, классно,  
прикольно,  
Что есть лето, прекрасное  
лето.  
Когда нет обязанностей,  
ты вольный.  
Ты летишь по волнам*

*света.  
Как же здорово, что это  
время настало,  
Что каникулы вновь к нам  
в гости пришли.  
Жаль, что три месяца –  
это мало,  
Но и они для нас очень  
хороши.*

*Елизавета Воробьева*

## ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ – ЭТО МЕСТО ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА

Летний лагерь – это место, куда стремятся дети, чтобы отдохнуть, найти друзей, весело и полезно провести время, проявить себя, ощутить свою значимость, заняться любимым делом. Одним из эффективных воспитательных средств, способствующих индивидуальному развитию, личностному и профессиональному самоопределению подростков, является труд.

В этом году Детским (подростковым) центром организовано четыре летних трудовых отряда в подростковых клубах: «Детство» (г. Киреевск), «Радуга» (г. Киреевск), «Алые паруса» (п. Октябрь-

ский), «Исток» (п. Шварцевский).

В подростковом клубе «Исток» ребята заняты благоустройством территории вокруг клуба. В подростковых клубах «Детство», «Радуга» и «Алые паруса» подростки своими силами ремонтируют помещения клубов. Всего в трудовых отрядах работают пятьдесят семь подростков. В оздоровительных лагерях, организованных в подростковых клубах «Юность», «Родничок», «Дружный» и «Исток», отдыхают девяносто три ребенка.

Летние оздоровительные лагеря с дневным пребыванием – это «палочка-выручалочка» для многих родителей. Ведь не каждая семья имеет сред-

ства отправить ребенка к морю или загород. А в летнем оздоровительном лагере дети находятся под присмотром педагогов-организаторов и вожатых. Вожатые ежедневно проводят с ними подвижные игры на свежем воздухе, а педагоги-организаторы различные мероприятия для творческого и интеллектуального развития детей и подростков.

Лето – время активного отдыха. За год дети очень устали, затратили много энергии и сил для учебной деятельности. Детские оздоровительные лагеря компенсируют эти затраты и способствуют восстановлению здоровья детей и подростков.

**Н.В. Янова, методист ДЦ**

### УРА, К АНИКУЛЫ!!!



На базе Шварцевской СОШ четвертого июня открылся оздоровительный лагерь «Радуга» в подростковом клубе «Исток». Нас встретила педагог дополнительного образования Марина Григорьевна Александрова. После торжественной линейки у нас был конкурс рисунков на асфальте «Я и лето». Затем были выборы актива. Единогласно избрали Вику Степанову и Алену Фирсову. Теперь они помощники воспитателя.

Шестого июня – день рождения А.С. Пушкина. Мы инсценировали сказку о золотом петушке. Каждый день мы разучиваем отрядные песни: «Радуга», «Будет садом город мой», «Слава вам, киреевчане», «Тульская оборонная». У нас проходили турниры по теннису, бадминтону. Со школьным лагерем играли в футбол и победили со счетом 3:2, много было музыкальных викторин и игр.

Двенадцатого июня показывали трудовому лагерю музыкально-литературную композицию «Ты тоже родился в России», где звучало много песен и стихов о Родине. Были у нас и экскурсии к роднику, на пруд, в рощу. Очень интересно прошли викторины, посвященные Дню цветов и Дню поселка «Моя малая Родина».

Двадцать второго июня мы возлагали цветы к братской могиле. Встречались с ветеранами войны, показали им небольшой концерт. Закончилась лагерная смена концертом «Наши таланты». Все мы чувствуем себя отдохнувшими и здоровыми после лагерной смены.

**Алена Фирсова,  
Вика Степанова**

### В «УЛЕЕ» РАБОТАЛИ, КАК ПЧЕЛКИ

В нашем подростковом клубе «Радуга» в 2007 году работал трудовой отряд. Ребята получили долгожданную возможность отремонтировать свой клуб, заработать деньги. Ребята старались из всех сил: поклеили обоями комнаты, потолки выложили плиткой. Иногда не все сразу получалось и спорили с педагогом-организатором Людмилой Николаевной. Нам казалось, что мы знаем лучше как надо делать, но в результате побеждал опыт взрослого человека. Она очень требова-



тельный человек, ей хотелось, чтобы было все красиво и качественно. Иногда сложно было уложиться в смету, клея уходило почему-то больше, чем надо. Это, наверное, от нашего маленького опыта в работе. Иногда мы уставали, но у нас все получилось. В самом начале

ремонта мы расписали старые обои. В одной из комнат – гуашью, получилось ярко, красиво. Даже жалко было их обдирать. Наш отряд назывался «Улей» и мы трудились, как пчелки. А работники столовой СОШ № 7 кормили вкусными обедами. Огромное им спасибо! Вот так мы и убили сразу двух зайцев: и клуб отремонтировали и деньги заработали. А еще мы старались оправдать наш девиз «Больше дела, меньше слов».

**Яна Лаврицкая,  
Настя Жабина.**

## В «Муравейнике», кипит работа как у муравьев

Наш трудовой отряд называется «Муравейник». Наш девиз: «Больше дела, меньше слов – только так у муравьев». Мы начали свою работу четвертого июня в подростковом клубе «Детство» (г. Киреевск). Мы хотим сказать большое спасибо своим наставникам, которые координировали нашу работу, без их помощи мы бы не справились. Свою работу мы успели сделать даже раньше срока. После нашего ремонта «Детство» засияло новыми красками. Вот мы входим в подъезд – зеленая краска отликает изумрудом, белоснежный потолок радует глаз. Открываем дверь, а там, «вау», коридор бархатно-розовый. В игровой комнате стало домашнему уютно. Розово-фиолетовые обои создают ат-

мосферу праздника. «Салатовая комната» - новое название «теннисной». Зеленый цвет – цвет спокойствия и умиротворенности, поэтому там всегда звенят ребячьи голоса. Бильярдную мы оклеили спокойными бежевыми тона-



ми, и теперь эта комната настраивает на душевный разговор.

Каждое утро у нас начиналось с планерки. Наш старший прораб Галина Ивановна Власюк раздавала нам задания и инвентарь. В наши рабочие

дни мы должны были отчитаться за проделанную работу и отдать инструменты. Но кроме трудовой деятельности у нас были развлекательные, спортивные мероприятия, проводимые в парке, которые нам придавали не только заряд бодрости, но и хорошее настроение. Работа практически закончена, осталось постелить линолеум и оббить дверь дерматином.

Впереди нас ждет прощальный костер и шашлыки на свежем воздухе. Хочется выразить особую благодарность педагогам нашего клуба Н.В. Яновой и Г.И. Власюк за огромную помощь в работе.

**Даша Дортман**

## «Наш Дом» снова раскрывает двери

Минул трудный учебный год. Наступило активное для отдыха детей и подростков лето. Именно от того, как мы отдохнем летом, во многом будет зависеть наша учеба в школе. Широко распахнул для нас двери ДПК «Юность». В нем снова 4 июня открылся летний оздоровительный лагерь «Наш дом». Двадцать детей и подростков получают здесь разностороннее развитие и организованный досуг. В лагере дети поделились на две «семьи» во главе с родителями – вожатыми Кристиной Семиной и Натальей Довгалева. «Дружная семейка» и «Экстремалы» - так назвали свои отряды дети. «Семьи» с удовольствием и большим азартом принимают участие в соревнованиях, викторинах,

КВНах, конкурсных программах. У нас прошли такие мероприятия, как, конкурс рисунков на асфальте под названием «Мир глазами детей»; викторина, посвященная Дню памяти А.С. Пушкина под девизом «Знаете ли вы сказки Пушкина»; День мальчишек (конкурсная программа). Идет большая подготовка «семей» к открытому мероприятию «Лучший двор детства» С нетерпением дети ждут мероприятия «Мисс совершенства нашего дома», в котором будут принимать участие пять девочек: Евгения Аксак, Елена Чернецова, Дарья Вахрамеева, Валентина Алексеева, Алена Голубкина. Перед ними стоят нелегкие конкурсы: «Вернисаж красоты», где они покажут дефиле. В конкурсе «Зла-

товласка» девочки покажут красоту своих волос и прически. Также их ожидает танцевальный конкурс и конкурс звонких голосов. Мы надеемся получить огромное удовольствие от увиденного и желаем всем участникам победы. Не забываем, мы укреплять свое здоровье: ходим в лес за ягодами, загораем, видели много прекрасного в лесу и на поле. Проводили различные оздоровительные соревнования.

Окрепла наша дружба, создавался крепкий, сплоченный коллектив. Отлично отдохнули, поправили свое здоровье и не против остаться на вторую очередь, но, к сожалению, ее не будет.

**Ирина Мингалиева**

## ПРАЗДНИК ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

*Это что за наводнение!  
Отчего столпотворенье?  
Просто в этот день  
Мы не можем без затей,  
Потому зовем на праздник  
Всех: и взрослых и детей*

Вот и мы на свой праздник 16 июня «Лучший двор детства» под названием «Ах лето...» позвали всех. Если быть точным мы устроили праздник около подросткового клуба «Дружный». Во время нашего выступления во дворе кто на лавочках сидел, а кто и с балкона наблюдал.

Ребята пели песни о лете, каникулах, про безоблачное детство, проводили конкурсы, в которых участвовали и жители дома. Отгадывали загадки, подпевали и узнавали песни на летнюю и военную тематику в «Музыкальном калейдоскопе». Даже небольшие неприятности, связанные с переменами погоды не мог-

ли помешать нашему празднику. Валентина Ивановна Романова рассказала нам о



том, какой наш клуб был раньше, когда еще ее дети ходили в «комнату школьника» (так много лет назад назывался наш клуб). Мы тоже в грязь лицом не упали: спели песню, которую сами сочинили про наш клуб. Много полезного и интересного мы узнали от участников Великой отечественной войне, Максимова И.М и Мовли И.К., которые посещают нас не первый раз и всегда они приносят нам все новые и новые рассказы о своем детстве и об участиях в

военных действиях на полях сражений. А Мария Ивановна Лысых - наш член клуба, женщина над которой мы взяли шефство, и она отвечает нам взаимностью.

Ну, вот не задача - пошел дождь. Мы переместились в подростковый клуб и продолжили веселье. Наш праздник удался.

*Не сразу все устроилось,  
Не просто так построилось,  
Но верили ребята,  
что будет здесь у нас,  
Пусть совсем не столичный,  
Ну, а в другом - отличный,  
Подростковый клуб  
«Дружный» - высший класс!  
В этот праздник разрешите  
Вас поздравить с днем  
веселья,*

*Пожелать нам всем удачи.*

*Так держать!*

*Друзья вперед!*

**Артем Козловский**

## «СПОРТЛАНДИЯ»

На летних каникулах (с 04 по 25 июня 2007 года) в клубе «Родничок» г. Липки был открыт оздоровительный лагерь с дневным пребыванием «Спортландия», который посещали 20 детей. 1-3 классы - «Олимпионники», 5-8 классы - «Юные олимпийцы», 9-10 классы - «Рыцари» и «Грации».

Утро начиналось со сбора детей в лагере и линейки. Завтракали в столовой СОШ №3, затем вновь возвращались в клуб и отправлялись на запланированное дневное мероприятие с вожатыми Ляховым Владимиром, Никитиной Вероникой, и естественно, с педагогом-организатором Ю.М. Бочаровым. «Спортлан-

дия» - это лагерь со спортивным направлением, поэтому ежедневно проводились спортивные и подвижные, как на воздухе, так и в клубе, спортивные викторины, конкурсы,



экскурсии на предприятия города Липки (Липковский кирпичный завод, Липковский хлебозавод), блиц-турниры и первенства по настольному теннису, шахматам, шашкам, бадминтону. Так же посещали

кинотеатр им. Пушкина, где смотрели кинофильмы. В течение лагерной смены ДПК «Родничок» два раза посетили зам. директора ДПЦ О.Ю. Книгина и методист Наталья Викторовна, которая провела с ребятами игру «Интеллектуальное лото», которая очень понравилась ребятам. Потом обедали и получали полдник, шли в ДПК «Родничок» и оставались там до закрытия лагеря. Питание в лагере не всегда было на должном уровне. Фрукты мы получали свежие. Не понравилось только одно то, что смена закончилась очень быстро, а лето продолжается, и мы расходимся каждый в свою среду

**Вероника Никитина**

## Как быстро летит время.....



Кажется, совсем недавно, я была ученицей Киреевской гимназии. А сейчас уже заканчиваю первый курс Тульского Государственного Педагогического Университета им. Л.Н. Толстого факультета психологии. Я очень часто вспоминаю добрых, открытых, любящих детей учителей, теплые, уютные классы школы. В универ-

ситете этого очень не хватает. Кажется, что вчера сдавала сложные ЕГЭ, волновалась, что не поступлю в ТГПУ! А сейчас я - студентка. Студенческая жизнь очень отличается от школьной. В школе ты чувствуешь себя защищенным, знаешь, что тебе всегда помогут, а в университете трудно добиться помощи. В университете ты взрослый и требуют с тебя, как со взрослого. Но с другой стороны, поступив в ВУЗ, начинается новая, интересная полоса в жизни. Здесь ты познакомишься с новыми людьми, многие уезжают из дома и редко встречаются с родителями. Ты начинаешь изучать неизвестные тебе предметы с новыми преподавателями.

Я учусь на факультете психологии по направлению «практическая психология в образовании». Первый год обучения в

ВУЗе сложен тем, что нужно приспособливаться к системе, по которой тебя обучают, т. е. чтение лекций, работа на семинарах, сдача зачетов и экзаменов. На первом курсе я изучила такие предметы, как психология человека, психология личности, анатомия и физиология, история психологии и другое. Новые предметы всегда интересны, поэтому лекции я всегда слушала внимательно. Для того, чтобы в ВУЗе учиться, нужно много работать, прикладывать усилия. Говорят, что самое сложное – это учиться на первом и втором курсах, а потом становится легче. Может быть, это и правда, но я еще не знаю.

Я желаю всем выпускникам 2007 года хорошо сдать ЕГЭ и поступить в те ВУЗы, о которых они мечтают. Удачи!

**Екатерина Никитина.**

## 27 июня – День молодежи России

### МОЛОДОСТЬ – ЭТО НОВАЯ ЖИЗНЬ!

Почему-то все мы, часто пользуясь словом «молодость», не знаем его точного значения. Не нужно рыться в словарях и учебниках, стоит лишь заглянуть в себя.

Молодость – это новая жизнь. Весь мир начинает играть сотнями красок, в голове кавардак и отчаянная весна. Молодость вечна, она сродни любви. Ведь даже серьезные дяденьки и тетеньки выглядят смешно, когда влюбляются. И они молоды в душе. А когда ты сам еще молод, то пребываешь в состоянии влюбленности 24 часа в сутки. Хочется быть непокорным, взбалмошным и самым главным. Вот тебе уже море по колено, а девчонка, в которую ты тайно был влюблен с

третьего класса, с обожанием смотрит на тебя.

Температура тела зашкаливает, кровь стучит в висках. Срочно нужно совершить что-нибудь такое незабываемое, чтобы о тебе потом говорили с гордостью. На многие вещи появляется другой взгляд, а за первый поцелуй готов отдать все и с глупой улыбкой, потом выслушивать причитания родителей. Это они думают, о твоём будущем и пытаются заставить делать тебя то же самое, но ведь ты живешь сегодняшним днем, какое может быть будущее. И тогда ты их заставляешь вспомнить себя в этом возрасте, они улыбаются и возвращаются в свою молодость. Наверное, они были еще более безрассудны, чем ты.

Песни у костра под гитару, ветер в голове, крылья за спиной!

Вечные ценности теряются в ярком сиянии звезд. Как-то сразу вспоминаются созвездия, ведь где-то там твоя звездочка. Она светит ярче остальных, потому что ты смотришь на нее.

Оставив проблемы на тетрадном листе, ты отпускаешь в небо самолетик и кричишь ему в след. Все осталось во вчера, а ты уже сегодня. И дышится так легко-легко, ты знаешь, что способен на все. Не имеет значения возраст и положение в обществе. Это осталось за гранью твоей молодости. Важны лишь ветер и свобода! Потому что твоя душа молода, беззаботна. И ты сам тоже! Главное верить в это, ведь молодым быть так здорово! Так легко и так сложно, но стоит лишь раз попробовать стать вечно молодым.

**Наталья Филатова**

## 17 июня – День медицинского работника

### Прекрасное призвание – Врач!

Врач... Человек, который творит чудеса, дарит новую жизнь, заставляет верить в лучшее. Он – волшебник в белом халате, с добрыми и удивительно понимающими глазами, с ласковым сердцем. Он имеет особый дар: лечить людей. Его руки, как волшебная палочка, превращают больных в здоровых, унылых и печальных в радостных и счастливых. Этот человек – настоящий врач, призванный свыше для того, чтобы врачевать людей и давать им ещё один шанс жить

Профессия врача, наверное, самая сложная во всем мире. Она ответственна как никакая другая работа. У врача в руках не просто человек, а его жизни и возможно даже большее. Врач не может ошибиться, ибо ошибка эта будет стоить больному жизни. Врач не имеет права опустить руки, не прийти на работу, поставить неправильный диагноз, потому что он врач. В его руках миллионы жизней, и он за них в ответе. Даже самая простая на взгляд человека медицинская профессия ответственна, потому что в медицине нет простых должностей. Стоит один раз неправильно сделать укол или забыть дать какую-нибудь таблетку и человек умирает. И очень правильно сказал в своем стихотворении Э. Асадов.

*Бывает неважной швея или  
слабым рабочий,*

*Обидно, конечно, да ладно же,  
все нипочем,*

*Но врач, он не в праве быть  
слабым иль так, между  
прочим,*

*Но врач, он обязан быть  
только хорошим врачом!*

Труд медиков тяжелей, чем разгрузка вагонов. Люди с призванием врача должны быть не только физически, но и мо-

рально крепки. Обходы, проверки, разговоры в приемной, психологическая помощь, тяжелейшие операции в полевых условиях, бессонные ночи у кроватей больных – не это ли труд, который вынесет не любой человек. Работа врача интересна. Медицина – это мир без границ, мир открытый для людей, которые хотят и стремятся сделать все, чтобы люди на земле жили здоровыми. Сотни различных сфер науки охватывает медицина и каждая из этих сфер открыта для талантливых врачей-ученых. Врачей ценили всегда. Почему, спросите вы? Ответ, наверное, не прост. Но если посмотреть, то когда человек заболевает, то он идет не к слесарю, не к бизнесмену, коих многие уважают, а к простому врачу, чье имя неприметно, но так важно для любого. Врач – это ведь не просто медик, способный помочь и вылечить, это человек, который держит в своих руках нашу хрупкую жизнь и который способен эту жизнь сделать тверже и лучше.

Но я часто употребляла в своей статье слово «хороший врач». Именно хороший, потому что плохой врач, это страшней, чем взрыв или наводнение. Стихия уносит много жизней, но плохой, эгоистичный врач, который наживается на жизнях больных – это похуже катастрофы. Я надеюсь только на то, что таких врачей в мире мало. За все то, что вы делаете, огромное вам спасибо, дорогие врачи. Наши жизни ваших руках и мы надеемся, что они будут целы.

А я хочу вам пожелать, чтобы всегда у вас над головой светило солнце и было ясное голубое небо, а людей, которые нужда-

ются в вашей помощи, было как можно меньше.

Вас создал Бог, чтоб вы лечили,  
Людей спасали от смертей,  
Чтоб в мире лишь здоровые  
народы жили,  
Чтоб от улыбок ваших стало  
веселей.

Призвание гордое врача  
Несете вы по жизни.

В руках у вас горит свеча,  
Свеча людской, обычной  
жизни.

Вы лечите нас, душу отдавая.  
Врач – есть профессия такая.

Она трудна, она бесспорно  
тяжела,

Ведь у врача всегда есть дела.

Врач – это сотни жизней  
спасенных,

Врач – это слезы, слова  
и стоны.

Есть ли на свете, профессия  
тяжелей,

Чем ратное дело благородных  
врачей.

Есть ли на свете ответственной  
работа,

Чем опека врача и забота.

Нет, наверное, да что говорить  
Лишь благодаря врачам мы  
можем жить.

Жизнь в этих твердых, суровых  
руках

Дорого стоит.

Да и есть ли пока,

Кто-то, кто сможет врача  
заменить

И человека от смерти укрыть.

Нет, и не будет никогда,

Это врачи знали всегда.

Клятву, давая Гиппократу,

Наши жизни врачи хранят  
свято.

И я спасибо вам говорю,

За то, что на свете этом живу.

Ваше призвание – врач.

Это гордо!

Врач – это свято.

Врач – это твердо!

**Елизавета Воробьева,  
г. Липки**



### ВРАЧ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

## Мифы о наркотиках

### Юноши и девушки!

В этой статье пойдет речь о волнующей вас теме - наркомании. Вероятно, вы уже сталкивались с этой проблемой - прямо или косвенно. Среди ваших знакомых могут быть люди, принимающие наркотики. В компании, где вы любите бывать, периодически возникает эта тема и появляется кто-то, кто предлагает попробовать, уверяя в полной безопасности, возможно, вы уже пробовали некоторые наркотики или стали употреблять их систематически.

В молодежной среде о наркотиках ходят различные мифы и легенды:

**1. Многие считают, что употребление конопли не имеет отношения к наркомании, лишь хороший способ расслабиться.**

По мнению врачей-наркологов, хотя физическая зависимость к препаратам конопли растянута по времени и формируется в течение 4-6 месяцев, а психическая - за 1-2 приема. Конопля во многих случаях является "мостом" для ухода в наркоманию - снимает внутреннее "ТАБУ" на прием наркотиков.

**2. Бытует мнение, что однократная проба наркотика из интереса или в порядке эксперимента абсолютно не опасна.**

Врачебный опыт показывает, что достаточно одной инъекции героина, первитина, крэка или других наркотиков, чтобы вызвать сильнейшую физическую и психическую зависимость.

**3. В среде наркоманов многие уверены, что прекратить прием наркотиков можно самостоятельно, без помощи специалистов.**

Статистика говорит, что только 1% пытавшихся самостоятельно бросить употребление наркотиков имеет положительный результат, и то не больше одного года. При соответствующем медицинском лечении наркомании этот процент значительно повышается.

**4. Утверждают, что "В жизни все надо попробовать, в том числе и наркотики..."**

Почему-то никто не говорит так, скажем, о ходьбе по горячим углям или прогулкам по канату над пропастью. Можно прыгать с парашютом или смотреть в телескоп на звездное небо. Но если предложить сотне молодых людей сигануть с парашютом, согласятся 7-10 человек (страшно ведь); всю ночь просидеть у телескопа - вряд ли трое (остальным лень); а вот наркотики пробовали 36 человек (факт)! Почему? Да потому, что принимать наркотики можно, не напрягаясь - плати деньги, и все дела. И вот они, чтобы отмазаться от самих себя, начинают говорить: "В жизни все (т. е. наркотики) надо попробовать!.. Испытать!.." А ведь некоторые из них уже ничего в жизни не увидят, кроме наркоты...

**5. Говорят: "Наркотики придают жизни разнообразие и скрашивают ее".**

Вот как на этот вопрос отвечает бывший наркоман: "Сначала, конечно, скрашивают. Вроде что-то новое, интересное... Мои друзья из Анонимных Наркоманов, знаете, как говорят? "Одного раза всегда много, а тысячи - всегда недостаточно". Это потому, что когда первый раз что-нибудь принял, наутро себя ругаешь: надо же, зачем только связался с "кайфом" - повеселился вроде так себе, и сейчас самочувствие не очень, еще и "бабки"

проторчал. А еще раз хочется принять - ну, чтобы самочувствие отрегулировать и совесть приглушить. И начинается: "Все, сегодня последний раз", на завтра - «Нет, сегодня последний раз" и т. д.

И тянется, тянется... Разнообразие хуже, чем в армии: утром встал - надо денег нахустрить, нахустрил - надо купить, купил - надо принять, принял - надо спать. И изо дня в день, изо дня в день. Тут уж не до веселья.

**6. Считают, что "Наркотики помогают решать жизненные проблемы..."**

Некоторые проблемы наркотики действительно решают: например, они на какое-то (очень небольшое) время ликвидируют чувство тревоги и неуверенности в своих силах, вытесняя из сознания мысли о трудных, но необходимых поступках или вопросы, ответы на которые не являются простыми.

Такой способ "решения" проблем характерен для недалеконевидных субъектов, т. к. это действительно временный эффект. Отложенные дела имеют свойство накапливаться и вынуждают действовать, так или иначе, причем часто не оптимальным образом.

К тому же наркотики и одурманивающие вещества в случае регулярного приема изменяют психику, и не в лучшую сторону: обычно у злоупотребляющего субъекта появляются или нарастают раздражительность, подозрительность (доходящая до психоза), чувство вины, неуверенность в себе и как следствие - отчужденность от близких и окружающих.

Отделение профилактики  
Киреевской ЦРБ

## Болезнь XXI века

Чума, оспа, скарлатина и тиф были болезнями прошлых столетий. Эти вирусы были страшны и беспощадны, они скашивали миллионы людей, не щадя ни детей, ни стариков, ни взрослых. Но были найдены способы излечения, разработаны вакцины и прививки и люди победили страшные болезни.

Но пришел XXI век – век инновационных технологий и научно-технического прогресса. Вместе с глобальными открытиями и достижениями пришли к людям новые болезни и вирусы. Одной из этих болезней стала наркомания. Она стала распространяться повсеместно, убивать большей частью подростков, даря взамен непродолжительную эйфорию и радость.

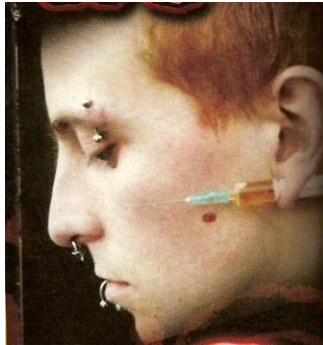
Но почему так, почему ядерный век, прогрессирующий во всех отношениях стал домом этой болезни? Да потому, что хоть мы и живем в XXI веке, люди все так же подвержены соблазнам и влечениям. А чем наркотик не соблазн для несчастливых, безрадостных представителей человечества. И именно такие люди покупаются на удочку наркотиков.

Как любая болезнь, наркомания не убивает всех, а выбирает только неустойчивых людей. У них есть причины искать счастье столь быстрым способом.

Причин для наркомании множество: кого-то бросил любимый человек, другого не признают в обществе, третий одинок, четвертый не может наладить свою жизнь, постоянно переживает и мучается, пятый живет под девизом «Хочу быть, как все». Все эти причины – причины безвольных слабых людей, которые не могут противостоят ударам судьбы и преклоняются перед ней, пуская все на самотек. В основном это подростки. Они могут быть, как и детьми бедных родите-

лей, так и крупных предпринимателей. В обычной жизни, имея существенные различия, в притонах наркоманов они становятся равными, объединяясь в поисках быстрого удовольствия.

Эти поиски только сначала кажутся безобидными. Подростки рассуждают, мол, мы только один раз попробуем, а потом бросим. Но это только так кажется. Попробовав один раз, редко кто может остановиться. Эйфория длится всего несколько часов, а потом наступает ломка и без новой «дозы» жить не возможно.



Новая доза, потом укол или порошок и ты становишься зависимым. У тебя нет уже собственной воли, ты мыслишь только в одном направлении: как бы достать денег на новую порцию наркотика. Разум постепенно уходит из тебя, оставляет только душевную тоску и боль. Человек превращается в зомби.

«Наркомания – это многолетнее наслаждение смертью», – говорил Франсуа Мориак. И это действительно так. Постепенно (кто-то быстро, кто-то медленней) наркоманы подходят к пиковой точке. Организм не может больше бороться за жизнь, мозг не работает и человек, оттягивая срок новой дозой, умирает. Редко кто, после многих лет наркомании оставался, жив и более менее здоров. Большинство мало-

летних наркоманов умирало через год-два после первой затяжки.

Это печальные факты. И они становятся ещё печальней, потому что борьба с этой болезнью ничтожна. Конечно, все страны мира пытаются обезопасить человечество от наркотиков, но программы этой борьбы недействительны. Приведем такой пример, что в одном конце города стоят наркологические клиники и диспансеры, проводятся мероприятия по защите людей от наркомании. В другом же конце, на самой окраине, в развалинах старых домов царствует наркобарон. Марихуана, гашиш и многие другие наркотические вещества немислимым потоком идут в город и успешно раскупаются. Где-то в подвалах прекрасно располагаются притоны, где молодежь пробует «чудо-лекарство от несчастий». Шприцы, таблетки, кульки с травкой бережно открываются во дворах, а рядом бегают маленькие детишки.

Чисто случайно маленький карапуз может подобрать шприц и кольнуть себя ради интереса, а потом родители будут безудержно рыдать, видя, как их малыш лежит на больничной койке с гепатитом С. В другой палате же по соседству будет лежать виновник, умирая на глазах от тяжелой болезни. А где-то ещё другие наркоманы будут распространять ВИЧ и СПИД, рождать на свет ВИЧ-инфицированных детей. Молодые мамы-наркоманки будут бросать своих чад на порог детского дома, откуда им нет пути назад. В какой-нибудь квартире в лужице крови будет лежать восемнадцатилетний парень, умерший от той же наркомании.

К сожалению, это не буйная фантазия, а реальность. Такие последствия несет за собой ба-



ловство, безволие, распушенность и трусость перед жизнью, на которую так клюет наркомания. Неважно как ты попал в эту ловушку экстаза, кто привел тебя в притон и дал попробовать «классную вещь», но ты сам себя погубил. Человек сильный духом, волевой никогда бы не пошел на провокации и легкую наживу. А значит и винить другого, в том, что он подтолкнул тебя к наркомании не стоит, ведь за тебя никто не решал идти или нет.

Да, пусть люди, которые торгуют наркотическими веществами, достойны не тюрьмы, а смерти, у сводного человека есть выбор. Виноватых в смерти наркоманов много, виноватых в том, что молодежь сидит без дела и от скуки начинает пробовать все тоже немало, но тот, кто стал наркоманом виноват перед собой, прежде всего сам. Если человек хотел бы быть здоровым и счастливым, он искал бы пути к счастью, пробивал бы себе доро-

гу, а не искал бы утешение в дозе и уколе.

Так что я хочу сказать, что стать наркоманом не сложно, а вот стать человеком, причем с большой буквы, всегда сложно. А если вы пасуете перед трудностями, боитесь своей судьбы, то потом не вините никого, что вы умерли в двадцать лет от укола наркотика.

**Елизавета Воробьева,  
г. Липки**

## ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ

### Лето! Ах, лето!!!

Лето – пора каникул и отпусков. Все отдыхают по-разному. Кто едет в деревню к бабушке, кто - в лагерь, кто - отправляется в поход. Это все замечательно, но не каждый городской житель знает об опасностях, подстерегающих его в диких краях, которые могут угрожать здоровью, а нередко и жизни. Мы решили дать ряд полезных рекомендаций, которые помогут избежать многих неприятностей.

#### **СОЛНЦЕ ДОБРОЕ И ЗЛОЕ**

Истосковавшись по теплу и свету, летом мы проводим слишком много времени на солнце, забывая об опасности ожогов и тепловом ударе. Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как может казаться. Они могут привести к серьезным заболеваниям.

#### **Как защитить себя от солнечного ожога и теплового удара:**

**Выходя на улицу, обязательно надевайте панамку. В период с 10.00 до 15.00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загорать, посидеть в тени. Срок пребывания на палящем солнце не должен превышать 3 минут.**

**На жаре нужно много пить. Газировку и соки желательно заменить минеральной водой.**

Если кожа все-таки обгорела, нужно накинуть полотенце, смоченное холодной водой, а вернувшись домой, обтереть ожоги раствором, состоящим из воды и уксуса в соотношении: 50 на 50.

#### **ОТ ПАЛЯЩЕГО СОЛНЦА МЫ ИЩЕМ ОПАСЕНИЯ В НЕ МЕНЕЕ ОПАСНЫХ ВОДОЕМАХ**

По статистике МЧС, в 2006 году в Российской Федерации по причинам, связанным с водой, погибли 11 937 человек, 43,1 процентов от общего числа погибших утонули при купании.

#### **Правила безопасного поведения на воде:**

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен постоянно соблюдать осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах.

**В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 метров) и нет сильного течения.**

**При переохлаждении тела пловца в воде могут возникнуть судороги. Если вы чувствуете, что свело ногу или руку, надо немедленно выйти из воды. Если такой возможности нет, то необходимо**

**действовать следующим образом:**

**1. Изменить стиль плавания.**

**2. При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в сторону, разжать кулак.**

**3. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.**

**4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.**

**5. Уколоть место судороги любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)**

Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Не заплывайте за буйки - там могут оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т. п.

Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами, - в пылу азарта вы можете стать причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Не нарушайте правила поведения на воде, берегите свое здоровье и жизнь!

## **В случае, если человек тонет:**

Нужно бросить тонущему любой предмет - то, что позволит ему удержаться на воде и позвать на помощь. Добираясь к пострадавшему вплавь, нужно учитывать течение воды, направление ветра и расстояние до берега. Если тонущий контролирует свои действия, то он должен держаться за плечи спасателя. Если нет, подплыв к утопающему, поднырните под него и возьмите сзади за волосы и отбуксируйте к берегу. Если утопающему удалось схватить вас за руки - нырните, тонущий инстинктивно отпустит вас.

**ВНИМАНИЕ:** купание в реках, водоемах и других местах, где это запрещено, влечет административную ответственность и наложение административного штрафа в размере до двух минимальных размеров оплаты труда (ст.6.9 Закона Тульской области об административных правонарушениях).

## **Костры**

Летом повышается риск термических ожогов. Сидя у костра, будьте предельно внимательны. Если размеры ожога превышают 2,5 сантиметра, он считается тяжелым, и требуется специализированная медицинская помощь. До того, как пострадавший будет доставлен в больницу или травмпункт, нужно позаботиться об охлаждении места ожога. Нельзя вскрывать волдыри, накладывать на ожог пластыри - лучше ограничиться свободной стерильной повязкой.

**ВНИМАНИЕ:** на территории населенных пунктов категорически запрещено сжигание мусора, листвы, производственных отходов, разведение костров, данные действия влекут

административную ответственность и наложение административного штрафа в размере до одного минимального размера оплаты труда (ст. 8.11 Закона Тульской области об административных правонарушениях).

## **Укусы насекомых**

С наступлением лета появляется большое количество различных сезонных насекомых. Если бабочки, стрекозы и кузнечики вполне безобидны, гораздо менее приятны их "кусащие" собратья.

Укусы пчел, ос или шмелей не только болезненны, но иногда приводят к развитию серьезных аллергических реакций.

Многих страшат укусы лесных клещей, которые якобы могут вызвать энцефалит. Однако лесные массивы Среднерусской возвышенности не таят никакой опасности. Другое дело, таежные регионы России, где могут обитать иксодовые клещи, передающие вирус страшной болезни. Чтобы уберечься от укусов клещей, необходимо, прежде всего, защитить волосы и открытые участки кожи. Во время лесных прогулок следует учесть, что головной убор, длинные брюки, закрытая обувь, рубашка с длинными рукавами в сочетании со средствами для отпугивания насекомых максимально вас обезопасят.

## **В аптечке должно быть все необходимое:**

-жаропонижающие средства,  
-обычный спирт для обтирания тела при повышении температуры,  
-грелка (используется не только для согревания, но и для охлаждения),  
-перекись водорода (используется в качестве кровоостанавливающего средства после не-

тяжелых травм - порезов, царапин)

зеленка (применяется для поверхностной обработки кожи), крем-бальзам "Спасатель". В состав чудо-мази входит арника, незаменимая при ушибах, царапинах, ссадинах, укусах насекомых нетяжелых ожогах.

**Медицинские бинты, вата, набор пластырей различного размера, ножницы.**

**Первая помощь спасает жизнь!**

## **ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

Первая помощь - это простейшие срочные меры, необходимые для спасения жизни и здоровья, пострадавших при повреждениях, несчастных случаях и внезапных заболеваниях. Она оказывается на месте происшествия до прибытия врача или доставки пострадавшего в больницу.

Первая помощь является началом лечения повреждений, так как она предупреждает такие осложнения, как шок, кровотечение, развитие инфекции, дополнительные смещения обломков костей.

Следует помнить, что от своевременности и качества оказания первой помощи в значительной степени зависит дальнейшее состояние здоровья пострадавшего и даже его жизнь. При некоторых незначительных повреждениях медицинская помощь пострадавшему может быть ограничена лишь объемом первой помощи. Однако при более серьезных травмах (переломах, вывихах, кровотечениях, повреждениях внутренних органов и др.) первая помощь является начальным этапом, так как после ее оказания пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение. Первая помощь очень важна, но никогда не заменит квалифицированной (специализированной) медицинской помощи, если в ней нуждается пострадавший. Вы не должны пытаться лечить пострадавшего - это дело врача-специалиста.

*Материал подготовила ст. инспектор ПДН Мухина Н.П.*

**Ответственный руководитель: Н.В. Холина**  
**Редакционный совет: Е. Воробьева, Д. Дортман, А. Радина, Я. Лаврицкая**  
**Наш адрес: 301264, Тульская обл, г. Липки, ул. Октябрьская,22**  
**Телефоны: 4-52-42, 4-87-73**



