

Газета для учителей, учеников и родителей

ГАРМОНИЯ
HARMONY
Содержит материалы, посвященные...

Школьный Дом



Спец. Выпуск № 7 (117)
3 марта 2009 года

Путь в никуда...





Проблемы там, проблемы тут. Дети пьют в подъездах, а Ванька, из соседнего двора и на человека то не похож. Весь исколотый и мрачный какой-то. Почему? Всё очень просто. Новое поколение старается выделиться из толпы. Но почему-то выбирают совсем не правильные методы. Одни стараются выглядеть, как им кажется, «круче» за счёт курения, другие - алкоголя. А кто-то идёт дальше и начинает употреблять наркотики. Сначала «безвредная травка» потом что-нибудь по серьёзней. А выходные обязательно нужно провести так, что бы все вокруг сказали: «Ну ты даёшь! Неужели ничего не помнишь??» Некоторые причисляют себя к субкультурам, а другие попадают в зависимость глянцевого журнала. Пытаются сделать свой внешний вид «идеальным». Взамен - тяжёлые психические расстройства, иногда со смертельным исходом - анорексия, булимия... Социальные проблемы общества в последнее время занимают первые позиции в обсуждениях. Но как бы с ними не пытались бороться, толку мало. Ведь бороться нужно с причиной, а не с болезнью.

Анна Тищук

Словом можно убить...

Для чего люди используют нецензурную брань в нашей речи? Каково её значение? Можно ли остановить её употребление в речи вообще? И какими способами?

Хочется вспомнить великие слова великого человека: «Великий, могучий, правдивый и свободный русский язык!». наших классиков читают во всем мире – наши маты используют, увы, также – во всём мире. Проблема губительного загрязнения нашей речи матами и бранными словами очень актуальна сегодня. Давайте не будем хитрить и заглянем правде в глаза: низкая лексика сегодня потихоньку съедает высокую. Мы слышим брань как в автобусных толкучках маршрута номер 3, так и в школьных коридорах. Мы слышим их от стариков, подростков, от, казалось бы, интеллигентных на первый взгляд мужчин в черных пальто и с чемоданчиками, от леди на высоких каблучках и самое ужасное от еще толком не увидевших жизнь, чтобы так ругаться, маленьких ребят. И это отнюдь не



нравоучение, это, как говорят, крик души! Это ли имел в виду И. Тургенев, когда говорил о «поддержке и опоре во дни тягостных раздумий о судьбах родины»?

Как же объясняют люди употребление ненормативной лексики в речи?

Статистика показывает, что главными причинами употребления матов это:

1) В ы р а ж е н и е экспрессивности.

2) Р а з р я д к а п с и х о л о г и ч е с к о г о напряжения.

3) Оскорбление \ унижение собеседника.

Но! Надо работать над собой, ведь употребление брани может легко стать губительной привычкой. И в волнительной ситуации можно случайно употребить мат - тем самым пострадать.

Маты – особые слова, своего рода паприка к нашей речи. Но перчить высокую лексику, которая ценится и уважается всем миром благодаря Ф.М. Достоевскому, Л. Толстову, А. Пушкину, или не перчить, - дело каждого. Следует помнить - это может привести к проблемам с пищеварением.

Алёна Галкина.



Религия, которая убивает...

Слово секта... Заключает в себе глубокий исторически обусловленный подтекст и в русском языке часто носит уничижительный оттенок. Косвенным подтверждением этому являются производные от этого термина слова «сектант», «сектантство» и «сектантский», которые вызывает негативные ассоциации и обычно используется уничиительно.

Секта – это авторитарная религиозная организация, имеющая руководящую иерархию, которой свойственны следующие признаки:

- исповедание своей “богоизбранности” и “уникальности” в противостоянии традиционным религиям;

- создание собственной интерпретации смысла Библии (или иных вероупологающих религиозных источников традиционных религий) вне толкований исторически

у них основных жизненных ценностей на узкогрупповые ценности, исповедуемые данной организацией;

- создание психологической зависимости человека от организации и ее лидеров;

- сокрытие информации о своих вероучениях и практике, объясняемое их внутренней “сакральностью”

Следует помнить, что слово “секта”, как правило, обозначает не само учение, а представляющую его организацию.

Основной особенностью сект, по сравнению с другими религиозными организациями, является её молодой возраст. Как правило, со временем секты или исчезают, или превращаются в полноценные деноминации или отдельные религии. Понятие «секта» редко относят к религиозным организациям, существующим более 100—200 лет.

В 20-м веке, особенно после Второй мировой войны появилось (и продолжает появляться) огромное количество новых религиозных учений, большинство из которых



от исходных религий. Для таких учений характерно не столько стремление исправить существующие религии, сколько поиск новых и нетрадиционных практик и путей религиозного познания. На основе этой волны возникло в частности движение Нью-Эйдж.

Помимо сект, возникших на основе других религий (например, нео-индуизм или Аум Синрикё), и совершенно новых учений, существуют так называемые синкретические секты — сочетающие в себе элементы разных религий (например, секта Као-Дай во Вьетнаме, сочетающая некоторые черты христианства, буддизма и даосизма). Наданный момент существует огромное количество сект. Самыми опасными из них считают “Храм Народов” (проповеди в этой секте походили на политические митинги), “Аум Синрикё” (сочетает в себе извращенное понимание воззрений буддизма и йоги), Секта Мэнсона (смысл заключён в войне между черной и белой расами). Перечислять можно очень долго, но ясно одно — секты ведут к разрушению внутреннего мира человека, а значит к разрушению всего человечества.



сложившихся богословских школ;

- активное применение методов манипуляции сознанием своих членов с целью переориентации имеющих

часто именуются сектами. Одной из главных особенностей этих учений по сравнению с классическими сектами является большая оторванность или даже полная независимость



Что видит человек с высоты, скажем, девятиэтажного дома? Такой простой вопрос и такой сложный ответ. Красочный пейзаж, незнакомых людей, там, внизу, размером с горошину – это первое что приходит в голову, согласитесь. Да, это, безусловно, так, но далеко не для всех. Каждый день, сотни подростков, глядя с такой высоты, видят некрасивые деревья и огненный закат, а идеальный выход из самой нерешаемой ситуации своей жизни. И этот выход они видят там, где раньше ходили крошечные люди, и где всего через секунду начнется очередная не менее крошечная жизнь...

Карниз, бритва, мыло и веревка, пачка снотворного – вот способы решения всех проблем! Гениально и глупо одновременно. Гениально, потому что просто, а глупо, потому что...глупо. Другого слова в величайшем русском языке еще не придумано, да и вряд ли оно вообще существует. Как иначе можно назвать поступок, за который может быть только стыдно. Но чувство стыда к тем, кто его все-таки совершил, приходит редко, и не потому, что эту ошибку сложно признать, а потому, что почти все такие истории кончаются одинаково.

К мертвым же претензий не предъявляют. Но почему же нынешним подросткам легче расстаться с жизнью, чем попробовать сделать её лучше? Каждый день, сотни криминальных сводок с голубых экранов рассказывают о новых жертвах обстоятельств. Только даже самые огромные цифры покончивших с

собой не могут полностью раскрыть то горе, которое скрывается за ними. Каждая единица из этого огромного списка – это не просто закрытая страница чей-то жизни, это сотни неосуществленных планов, растоптанные судьбы и мечты, невообразимое горе родителей, слезы матерей. А стоило ли это того? Конечно, причины бросить все у каждого из них были свои, но посути всему виной одна, зато очень значительная причина – человеческая трусость, как банально! Но так остро на самом деле. Как порой боишься проблем, свалившихся так неожиданно и так не вовремя, одиночества, которое поглощает тебя все больше и больше, как боишься просто не справиться со всем этим! И этот страх может убить. И убивает, каждый день он убивает огромное количество совершенно разных людей повсюду миру: талантливых и не очень, молодых и старых. Жизни всех их были такими разными, только вот кончились одинаково.

Еще одна причина, почему люди, чаще всего от 14 до 19, добровольно шагают в пропасть – это любовь, огромная, преданная и очень часто безответная. Согласитесь, звучит просто парадоксально, самое нежное и светлое чувство на Земле становится причиной самого мрачного и отвратительного поступка. Каждый, кто хоть раз в жизни по-настоящему любил, переживал всю гамму эмоций, о которой пишут поэты и которую невозможно понять не испытав всего на себе, знает, что дает влюбленному человеку даже мысль потерять любимого. Но безумная любовь порой бывает жестока, и пережить предательство самого дорогого человека очень сложно, но все же возможно. Всегда больно мириться с тем, что самому дорогому и нужному до тебя больше дела нет. Как эта боль ранит сердце! Особенно сердце совсем юной и совсем не готовой к этому девушки. Но к боли в принципе нельзя

быть готовым, а значит надо уметь её переживать. Пусть порой это очень сложно, но все же никакую рану нельзя перечеркнуть ценой человеческой жизни.

Но если ты, дорогой читатель, уже все для себя решили и считаешь свою проблему достойной прожитой жизни, то просто подумай, подумай в последний раз: Хочешь ли ты вообще, чтоб твоя жизнь кончилась вот так? Кому от этого станет легче? Ведь от проблемы, по сути, убежать невозможно. Хочешь лететь с двенадцатого этажа и заливать кровью асфальт, пугая соседских детей, так лети. Переубеждать тебя нет смысла. Только знай, что летишь ты, как последний трус, а та безнадежность, от которой ты так упорно убегаешь, никуда сама собой не пропадет. Людям, тебя окружающим, глобально хуже не станет. Нет, кто-то, конечно, поплачет о тебе, месяца эдак три, не больше...а потом? Ты знаешь, что будет дальше? А дальше все очень даже просто и банально. Слезы в один день кончатся, и жизнь окружающих пойдет своей чередой, а твоя... А что твоя?! А твоя уже никогда больше не начнется снова.

Екатерина Капустчик.



Не строй иллюзий - строй фигуру!

На данный момент в мире существует больше 28000 диет. Как известно, кино и гляцевые журналы формируют общественное мнение об идеале. Идеальное тело, настолько навязано средствами мас-



совой информации, что девочкам ничего не остаётся делать, кроме того, как копировать эти представления. Конечно, ухоженные девушки приветствуются в обществе, но когда это доходит до мании похудения, забота о своей внешности превращается в опасность для здоровья. Общество помешано на внешнем виде. Идеал красоты – модели с обложек. Наивные девушки совсем не задумываются, что зачастую эти картинки всего лишь дело определенных программ, а физически идеала достичь практически невозможно.

Развеем 5 самых известных мифов о похудении.

Миф № 1: После шести ни шага на кухню.

На самом деле, поздний ужин никак не отражается на фигуре, стоит лишь соблюдать некоторые правила: не переедать, не превышать суточную норму калорий, поздний ужин не должен быть единственной трапезой за день. Иногда, мы откладываем самое сладкое на вечер, а этого делать не стоит. Лучше съесть до обеда. Есть два легких правила: не нужно кушать за 2-3 часа до сна, а сам ужин не должен быть чересчур тяжелым.

Миф № 2: Много едим, много бегаем.

Только подумайте, чтобы сжечь калории, которые содержатся в бутерброде с сыром, нужно делать физзарядку в течение часа, а чтобы «расплатиться» за мясное блюдо с жареным картофелем, придётся пройти 20 км. Движение скорее мешает нарастанию веса, чем помогает его уменьшить.

Миф № 3: Легкий завтрак – и мы худеем.

Такой связи не обнаружено. Лучше поесть через 3–4 часа после восхода солнца.



Тогда голод не будет мучить вас в течение дня, и вы сможете обходиться легкими «перекусами».

Миф № 4: Перекусывать вредно.

Так было принято считать в медицинской среде долгое время. Однако, согласно последним исследованиям, важно не то, как часто вы едите, а то, что вы едите. Потому, перекусывать между регулярными приемами пищи не так плохо, если вы выбираете фрукты или йогурты.





Миф № 5: Таблетки помогут похудеть навсегда.

В большинстве случаев продавцы таблеток дают средства, в результате которых организм теряет 1-2 кг, но происходит это

только за счет воды. Жир как был, так и остается. Как только прекращается прием «чудо – таблеток», организм мгновенно набирает недостающую воду, вес возвращается. Ещё одна опасность такого способа похудения — обезвоживание. Лишившись воды, человек испытывает слабость, головную боль, а на клеточном уровне стареет. Подумайте, ведь ваше здоровье не стоит 2 кг.

Также, хочется рассказать о самом распространенном заболевании, которое вы можете «заработать» впоследствии похудения – анорексия. Анорексия женское психическое заболевание, связанное с нарушением питания, которое проявляется в подростковом возрасте. Около 90% больных анорексией – девушки в возрасте 12-24 лет, а остальные 10% людей более зрелого возраста. Больной мучит себя большими физическими нагрузками,

недооценивая степень похудения. По статистике, без лечения, летальность больных анорексией составляет 5-10%. Только вдумайтесь в эти цифры! А всё от чего? Казалось бы, естественное желание выглядеть красиво.

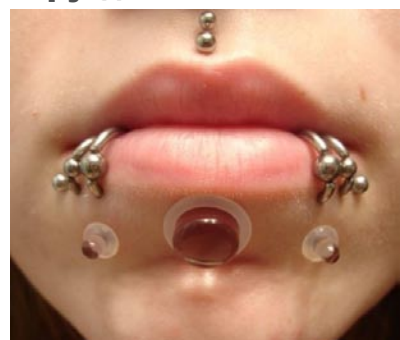
Девочкам всегда хочется быть популярными, красивыми, востребованными. Самое трудное для подростка – это верить в себя, быть собой, не зависеть от мнения окружающих, а помочь в этом непросто. Девушка может семья. Лучше всего не надеяться на чудотворные диеты, а вести здоровый образ жизни, правильно питаться, больше двигаться. Забудьте слово «диета»! Научитесь следовать вечной мудрости: «Все хорошо в меру». И независимо от своей внешности помните, что всегда можно найти ту, у которой талия тоньше, бедра уже, ноги стройнее, но такой, как вы, больше в этом мире нет!

Анна Новоселова

Сделай мне больно!

Потомки майя

Пирсинг является древнейшим способом украшения тела еще со времен Древнего Египта. А помнится еще каких-то пару десятков лет на-



зад пирсинг воспринимали как нечто из ряда вон выходящее, мало кому нравилось подобного рода увлечение. Но уже прошли те времена, когда украшение тела считалось чем-то вызывающим и порочающим человека. Даже старшее поколение относится сейчас к этому спокойнее. Пирсинг является очень распространенным украшением в наше время.



Миллионы людей имеют различные проколы по всему телу: уши, нос, язык, губы, пупок и т. д. Но людям непросвещенным трудно представить все разнообразие украшений тела, которые можно сделать с помощью пирсинга. Но пирсинг, в какой-то мере, является операцией. А после любой операции, даже самой маленькой, могут возникнуть какие-то осложнения. Тем более, если прокол сделан в домашних условиях непрофессионалом, риск увеличивается во много раз. Неумелый подход вместо желаемой красоты принесет только вред. Ошибки, допущенные при пирсинге языка, могут лишить вас вкусовых ощущений; а если неправильно проколоть бровь можно повредить мышцы лица;

В случае, когда ранка долго не заживает, постоянно гноится, в месте прокола появляются келоидные образования. Келоидный рубец – это опухолевидное образование сочного ярко-розового или красного цвета. Чаще всего келоиды

появляются в тех местах, где ранее уже были какие-либо травмы. Обычно они образуются на месте прокола, травмы, ожога, операции – там, где было нарушение целостности кожных покровов. Лечение келоидных рубцов достаточно проблематично, хотя современная косметология располагает целым комплексом методов. Если вы обнаружили такие покраснения у себя необходимо срочно обратиться к мастеру, который делал вам прокол или к врачу. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Это может лишь усугубить ситуацию.

Также внимательно ознакомьтесь со списком противопоказаний. Если среди данных пунктов есть хоть один, на который вы можете ответить «Да», то пирсинг вам делать нельзя:

Эпилепсия и психические расстройства (вероятность припадка и нервного шока).

Болезнь крови (например гемофилия, гепатиты В и С, сахарный диабет и т. д.)

Аллергия на металлы.

Врожденные пороки



внутренних органов (сердце, почки и т. д.)

Бронхиальная астма (может вызвать сильный астматический приступ).

И самое главное!!! Если Вы уже решились на прокол какой-либо части тела, идите только в специализированный салон, у которого есть на это лицензия! Игнорируйте советы и высказывания друзей по поводу того, что они все это сделали в домашних условиях! Помните, что пирсинг – это процедура, приближенная к хирургической, и поэтому делать эту мини-операцию нужно только в соответствующей обстановке!

Мария Демко.

Ну что, по-маленькой?

Интересно задумывались ли пьющие люди, почему они остались один на один с собой, почему все планы в один миг рухнули, почему они выглядят старше своих лет? Всеми виной они сами и их необъяснимое пристрастие к спиртным напиткам, повлекшее за собой алкоголизм.

Алкоголизм – это тяжёлое хроническое заболевание, вызываемое злоупотреблением спиртными напитками в течение долгого периода времени. Это наиболее серьезная форма

наркомании в наше время, вовлекающая большое количество населения страны. Конечно, алкоголиком может стать каждый человек. Чтобы как-то сократить число употребляющих алкогольные напитки, в большинстве стран устанавливают свои порядки и законы. Так, строгое внимание уделяется развлекательным заведениям, торгующих спиртными напитками. Устанавливается минимальный возраст, с которого можно приобретать алкогольные напитки. Ограничивается время дня, когда они могут продаваться. Но

зачастую требуемые законы не выполняются, что впоследствии приводит к неразумным и неадекватным поступкам.

Существуют основные первоначальные стадии алкоголизма: ранний алкоголизм, базовый алкоголизм и хронический алкоголизм.

Ранний алкоголизм обуславливается тем, что пьющий человек начинает обращаться к алкоголю ради облегчения стресса. Он считает, что с помощью спиртных напитков можно уйти от проблем. Часто это происходит в подростковом возрасте, до восемнадцати лет, как у





мальчиков, так и у девочек. В таком состоянии человек уходит в себя и не может поделиться своей проблемой с другими.

Базовый алкоголизм определяется постоянным употреблением алкоголя до тех пор, пока пьющий человек не достигнет стадии отравления. Он всевозможными способами старается подбадривать себя, но все его намерения остаются неисполненными. Он начинает избегать родных и близких ему людей, пренебрегать друзьями. Ничего в жизни не интересует его, кроме большого количества алкоголя.

Хронический алкоголизм характеризуется дальнейшим

моральным упадком, иррациональным мышлением, смутными страхами и неадекватным поведением. Физические нарушения начинают нарастать, и выход из сложившейся ситуации все труднее и труднее найти. Хотя психологически в алкоголике возрождается желание получить помощь, развить в себе моральную ответственность, самоуважение и решительность.

Почему алкоголь вредит нашему здоровью? Во-первых, большое количество всего поступающего в организм алкоголя обезвреживается в печени. При этом возникает воспалительный процесс - гепатит, а затем и рубцовое перерождение - цирроз. Печень перестает выполнять определенные и важные функции, что приводит к неизбежной смерти больного. Во-вторых, алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация. Разрушение клеток мозга и дегенерация нервной системы, порой приводит к серьезным заболеваниям:

пневмонии, сердечной и почечной недостаточности, органическому психозу. В-третьих, злоупотребление алкоголем вызывает повышение уровня холестерина в крови. Сердечно-сосудистая недостаточность ставит больного перед выбором - жизнь или смерть. В-четвертых, постоянное воздействие алкоголя на стенку тонкого кишечника приводит к изменению структуры клеток, и они теряют способность полноценно всасывать питательные вещества и минеральные компоненты, что заканчивается истощением организма пьющего человека.

Следовательно, мы приходим к тому, что алкогольные напитки употреблять с раннего возраста нельзя, иначе будешь страдать всю жизнь, да и жизнь может быть сильно сокращена!

Юлия Ефремова



Жить нужно в кайф?!

Наркотики (от греч. *narkotikys* — **приводящий в оцепенение, одурманивающий**) — группа веществ различной химической или органической природы, являющихся в своей основе ядами и оказывающих стимулирующее, угнетающее или галлюциногенное воздействие на центральную нервную систему. Наркотики (осо-

бенно опиаты и психостимуляторы) при регулярном употреблении, и тем более злоупотреблении, вызывают наркоманию и могут наносить серьезный вред организму человека.

Как вы думаете, зачем люди употребляют алкоголь, наркотики и другие изменяющие состояние сознания вещества?

Мы спрашиваем, нам отвечают: чтобы было хорошо; для «кайфа»; так легче

общаться; от горя; чтобы было весело; забыться; чтобы быть взрослее и круче; для смелости; для энергии; уйти от боли; за компанию; испытать; что это такое и многое другое...

А почему другие люди этого не делают? Они: боятся за свою жизнь; здоровье; родителей; милиции; у них есть свои принципы и убеждения, а иногда просто у них нет денег — но это временно...

Делайте выводы! Мы живём с вами в таком мире, где причин употреблять наркотики намного больше, чем отказаться от

них. И это страшно! Мы точно знаем, что не один наркоман, погибающий в притоне или общественном туалете от передозировки, не планировал для себя такого, когда вводил для себя первую дозу или затягивался первым «косяком». Наверняка он думал: в жизни надо всё попробовать, я буду контролировать себя, один раз не страшно, я сильный, буду держать себя в руках, когда почувствую что начинается зависимость — брошу, а гори оно всё огнём, от этого вещества



зависимости не бывает». А возможно, он не думал вообще!

По данным Национального научного центра наркологии, наркоманией и алкоголизмом страдают более 3,5 миллиона россиян, или 2,4% жителей страны. Некоторые специалисты полагают, что и эта цифра занижена, и реальное число наркоманов и алкоголиков у нас — 5–6 миллионов человек. Официально на учете в лечебных учреждениях с диагнозом «наркомания» — около 500 тысяч россиян. Ежегодно растет смертность от передозировки: в 2004 году от наркотиков в России умерло 70 тысяч человек, в 2005 году — уже 100 тысяч (в основном молодежь до 25 лет).

Ну а на вопрос, можно ли вообще искоренить



наркоманию, я отвечу вопросом: «А можно ли искоренить пьянство и курение?». Скажете, не корректное сравнение? И вреда от наркотиков значительно больше, чем от алкоголя или никотина? Для конкретного человека — да, соглашусь. А в целом для общества — НЕТ! Болезни, коррупция и преступность, связанные с наркоманией — наше с вами творение. И пока мы не начнём действовать, всё будет только развиваться.

Татьяна Штанова.

"Ёжик" в тумане...

Каждый из нас слышал о возможных последствиях в результате употребления табака. Большинство этих предостережений оправдано. И, тем не менее, люди продолжают его употреблять. Одни делают это, чтобы взбодрить себя в ответственные моменты, другие, чтобы обрести сон, но многие — просто для того, чтобы почувствовать себя «иным». Табак и алкоголь — это самые распространенные психотропные ве-

щества, потребляемые в нашем обществе. И люди продолжают их употреблять, не задумываясь о том, какие последствия и какой вред здоровью они приносят!

Стабильно курящий человек выкуривает от 10 штук до 1 пачки сигарет ежедневно, а задумывается ли он из чего сделано то, что ежедневно поступает в его организм?

Табак — это однолетнее растение, в листьях которого содержится никотин. Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли,



клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие. Казалось бы и что тут опасного? Но среди них важно отметить две группы веществ, опасных для жизни человека, – никотин и изопреноиды. Никотин – основное составляющее вещество всех видов табака. Кроме никотина в дыме табака содержится до 6000 самых различных компонентов, среди них более 30 ядовитых веществ: углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие. Смертельная доза для человека – 0.06 – 0.08 гр. никотина.

Но тогда почему же люди не умирают сразу, закурив сигарету? Да потому, что никотин поступает в организм небольшими порциями, часть его успевает нейтрализоваться.

Основными социальными последствиями курильщиков являются:



1. Преждевременная смерть.

2. Рождение ослабленного потомства.

3. Увеличения риска заболевания внутренних органов.

4. Нарушение взаимоотношения между людьми.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин “Пассивное курение”. В организме некурящих людей, когда они находились в накуреном и не проветренном помещении, определяется значительная концентрация никотина. Уровень смертности от сердечных заболеваний в семье, где курит один из супругов, на 20% выше, чем в некурящих семьях. Статистические данные подтолкнули многие государства на официальный

запрет на курение в общественных местах.

Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия. Но существуют две причины, которые заставляют нас усомниться в этом. Во-первых, привычки иногда очень трудно изменить. Во-вторых, курение это не просто привычка, а также определенная форма наркотической зависимости. Несмотря на это миллионам людей удалось бросить курить. И каждый день курить бросает почти 2000 человек!!!!

Так задумайтесь над тем, что вы делаете, подумайте о своём здоровье и здоровье своих близких, преодолите страх на пути к свободе, страх, что без сигареты вы потеряете свою уверенность. Откажитесь от того, что может украсть у вас самое дорогое!

Дарья Ильина

Заключительное слово

И все-таки самое главное – любить себя. Ведь следуя этому принципу, Вы никогда не поддадитесь на уловки сектантов или привязанность к алкоголю. Главное понять, что ничего хо-

рошего употребление наркотических веществ или «уродование» себя не принесут. Важно помнить о том, что каждый человек неповторим и другого такого не найти, а значит нужно

заботиться не только о себе, но и близких людях. Ведь Ваш друг или подруга могут оказать не так сильны духом как вы, а значит нужно им помочь. Берегите себя и своих близких.

Анна Тищук.

Редколлегия.

Главный редактор: А. Тищук.
Журналисты: А. Галкина, Т. Штанова,
Ю. Ефремова, М. Демко, А. Новоселова, Д.
Ильина, Е. Кашутчик, А. Тищук.
Верстка и дизайн: Г. Калужский.



Лицей раздельного обучения №103 «Гармония»; адрес: 662978, г. Железнодорожск, Красноярского края, ул. 60 лет ВЛКСМ, 32;
тел/факс: (391-97) 4-40-20;
<http://lyceum.k26.ru>
e-mail: news@sch103.krasnoyarsk.su