Община Разград

Електронен бюлетин на Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно-информационен център град Разград

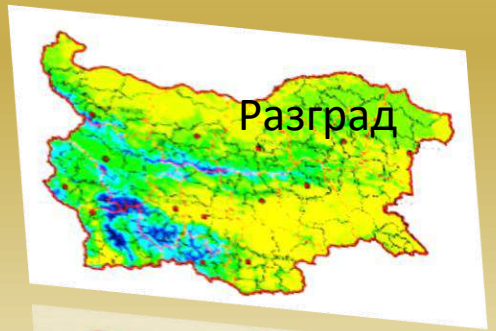
Подобри... днес деня си!



Желана територия на всеки



Брой №3
юни 2020г.



26 юни - Международен ден за борба с наркоманиите и наркотрафика



Международният ден за борба с употребата и нелегалния трафик на наркотици се отбелязва от 1988 година, като целта му е да предизвика широка обществена подкрепа и съдействие в борбата срещу употребата и злоупотребата с наркотици.

Датата е приета на Общото събрание на ООН през 1987 г. и изразява решителността на всички страни-членки да засилят действията и сътрудничеството си за постигане на свят без наркотици.



Управлението на ООН за наркотиците и престъпността (UNODC) всяка година провежда световна кампания за повишаване на информираността по отношение на незаконните наркотици и заплахата, която те представляват за цялото общество и най – вече за младите хора. Тази година е под мотото: «ПО - ДОБРИ ЗНАНИЯ ЗА ПО - ДОБРИ ГРИЖИ!» Целта на кампанията е да мобилизира, подкрепи и вдъхнови хората да предприемат действия срещу употребата на наркотици.

UNODC насърчава, колкото е възможно повече дейности в целия свят за повишаване на информираността по отношение на заплахата от разпространението и употребата на незаконни наркотици и да подкрепя хората, организациите с нестопанска цел, организациите от частния сектор и държавите – членки, да се включат в тези активности чрез:

- **Организиране и провеждане на събития за отбелязване на 26 юни - Международният ден за борба със злоупотребата и нелегалния трафик на наркотици;**
- **Разпространяване на мотото на кампанията чрез социалните мрежи и посредством лични контакти;**
- **Използване на мотото на кампанията и логото й върху рекламни продукти, уеб сайтове и социални медии;**
- **Даряване на средства в подкрепа на усилията за превенция и лечение на зависимостите, както и финансовото подпомагане на кампанията и свързаните с нея събития.**









Станислава Петрова: Никой не е застрахован от това, детето му да попадне в капана на зависимостта

По случай Международния ден за борба с наркоманиите и наркотрафика – 26 юни, проведох интервю със Станислава Петрова - Председател на Общинския съвет по наркотични вещества гр.Разград. Като част от доброволците към Младежки съвет по наркотични вещества, имах интерес да видя какво мисли менторката ни за работата й в полза на обществото, за зависимостите и за събитията, които организира с нас, доброволците.

Станислава Петрова завършва висшето си образование по специалност „Социални дейности“ и през 2006г. получава възможността да работи като Секретар към Общински съвет по наркотични вещества гр.Разград. В началото е започнала сама, постепенно са назначени още колеги, работещи към Превантивно-информационния център и заедно създават своя екип, чиито **основни цели са превенция и оказване на помощ на нуждаещите се**. Станислава Петрова чете различна литература и участва в обучения, свързани с наркотиците и зависимостите. На 1 януари тази година е назначена за Председател на Общинския съвет по наркотични вещества, като още ръководи и дейността на Превантивно-информационния център.

Какво Ви насочи към тази институция, защо избрахте да работите за хората с подобни проблеми?

Всичко стана случайно, но работата ми харесва, щом вече 14 години я работя с удоволствие. Искам да съм полезна, както на младите хора, така и на техните родители и на педагогическите специалисти от училищата, с които работим много добре. Харесва ми контакта и общуването с младите хора, с които се срещаме в училищата, разговаряме на различни теми, свързани със зависимостите. От около 6-7 години успешно работим с нашите доброволци от Младежкия съвет по наркотични вещества, които са от различни училища, но съберат ли се заедно, правят една общност от прекрасни млади хора с креативни идеи, но най-вече са от полза на своите съученици. С доброволците си организираме различни обучения по теми свързани със зависимостите, на които ни е хем полезно, хем приятно заедно, след което те предават наученото на своите съученици по метода „Връстници обучават връстници“ в своите училища. С тях правим и няколко големи кампании през годината, в които те влагат много усилия. **Такива например са 31 май - Световен ден без тютюн, 26 юни - Международния ден за борба с наркоманиите и нелегалния трафик на наркотици, 1 декември - Световен ден за борба със СПИН. Те са неразделна част от нашия екип.**

През месец юни се отбелязва международния ден за борба с наркоманиите и наркотрафика, бихте ли ми споделили вашето наблюдение за ситуацията в нашия град с употребата на психоактивни вещества сред подрастващите? Според Вас задълбочава ли се проблемът?

Както ясно виждаме всички, наркотиците са сериозен и подценен проблем в съвременния свят. Колкото и да ни се струва невероятно, голяма част от населението е пробвало поне един наркотик, много хора по няколко, а доста са пристрастени. За нас е важно да знаем и имаме обективна информация за истинските ефекти на тези вещества и ние правилно да я предадем на учениците, с които работим, също така на учителите и родителите. Относно ситуацията в нашия град, не мога да кажа, че проблемът се задълбочава, но го има. Притеснителното за мен е **употребата на „дизайнерските дроги“ от младите хора**. Последните години тяхното разнообразие се разви бурно и това, което знаехме за тях, беше малко, неизвестни бяха последствията. Но с времето данните за вредите от тях стават все повече и повече. Прави ми впечатление за нашия град, все повече шофьори **сядат да управляват МПС след употребата на наркотични вещества**, което е доста притеснително. Почти всеки ден четем такава статистика за нашата област.

Споделете ни как протича работата Ви по училищата, срещате ли трудности?

Имаме много добро взаимодействие с училищата в нашия град. Вече доста години работим заедно в името на нашите деца. Имаме добра комуникация с директорите, педагогическите съветници, психолозите и медицинските специалисти. Съгласно Плана за дейностите, който изготвяме всяка календарна година и който се приема с решение на Общински съвет – Разград, училищата изготвят графици за посещения на експертите ни от ПИЦ по различни теми. Освен това, поне веднъж в годината се стремим да правим по едно обучение, което е от полза на педагогическите специалисти в работата им. Например, миналата година в края на месец ноември организирахме едно чудесно обучение, от което всички останаха много доволни. Темата беше: „Мотивационно интервюиране на подрастващи с рисково поведение“.

Г-жо Петрова , мнозинството от хората са съгласни, че наркотиците са голямо зло, но повечето от непосветените считат, че този проблем не ги засяга, защото са добри родители и на тяхното дете това не може да се случи. Така ли е в действителност?

В днешно време никой не е застрахован от това, детето му да попадне в капана на зависимостта. Може да се случи и в най-доброто семейство, гаранция няма. Моите наблюдения са, че родителите почти винаги научават последни. Така, че бих се обърнала към всички родители с няколко препоръки: **колкото и да са ангажирани, винаги да намират време и да поддържат контакт с детето си. А за да разговарят с детето си за наркотиците, самите те трябва да са добре информирани по темата. Нека да разговарят с детето си по всички въпроси, които го вълнуват и са важни за него. Да се интересуват кои са приятелите на детето им, с какво се занимава то в свободното си време и кога се прибира вкъщи. По темата за наркотиците се говори по-лесно, когато поднасянето на информацията от родителите става в по-ранна възраст.**

Според Вас какво може да е предпоставка човек да придобие вредна за него зависимост? Има ли значение обкръжаващата среда?

Мисля, че обкръжаващата среда играе главна роля в това дали едно дете ще посегне или не към наркотиците. В тийнейджърска възраст приятелите са от съществено значение за децата, като могат да им повлияят положително или отрицателно.

Какво Ви мотивира да продължавате да работите?

Аз харесвам работата си, искам да се развивам, да натрупвам знания, за да мога да помагам и да съм полезна, както на децата, така и на техните родители.

Кое Ви е любимото събитие, което сте организирали с учениците доброволци?

О, вече май станаха доста! След всяко едно събитие, кампания или обучение, чувствам удовлетворение от добре свършената работа. Радвам се, когато доброволците са мотивирани и идеите идват от тях , а ние помагаме и ги осъществяваме заедно. Освен кампаниите, които правим по нашите теми за зависимостите, сме организирали и участвали в редица благотворителни дейности за подпомагане на хора в нужда.

И накрая - Вашият съвет към младите хора, като човек специалист в областта на зависимостите?

Моят съвет към младите хора е да си намерят приятни и естетични занимания и ползотворно да ангажират свободното си време с песни, танци и спорт, и да не посягат никога към наркотиците, било то и от любопитство, защото неусетно могат да се озоват в един порочен и омагьосан кръг , от който излизането е много трудно. Пожелавам им да имат своите цели в живота и да ги следват устремено. **И не на последно място - да уважават своите родители и учители и да се вслушват в техните съвети.**



Мартина Пеева - от Младежки съвет по наркотични вещества
и от клуб „Репортери“ към ЦУТНТ – гр.Разград









Можем ли да разпознаем наркоманията още в първия стадий?

Кои са най-изявените признаци:

Системно бягство от училище, понижаване на самочувствието, зачервени очи със стеснени или разширени зеници - са сред първите признаци, които просто няма как да пропуснете.



Към тях прибавяме и:

– необяснимо изчезване на скъпи вещи от дома най-често;
– бягство от дома;
– прибиране късно вечер след вечерния час;
– наличие на игли или други предмети за инжектиране;
– бързо отслабване без причина;
– все по-често използване на капки за очи;
– поведение, което може да се определи като безразсъдно;
– измами;



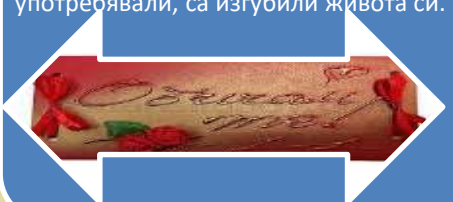
– лъжи;
– подлости;
– неуважение към родителите и други авторитети;
– рязка смяна на средата;
– загуба на стари приятели и поява на нови такива;
– липса на мотивация за каквото и да е;
– пълно отричане и незачитане на всякакви семейни ценности;
– показване на враждебно отношение към роднини и близки;
– загуба на интерес към хобита и занимания, които допреди това са доставяли удоволствие;
– агресивна реч и реч на омразата;
– отдръпване;
– притежание на необясними и странни вещи.



„Моето мнение за наркотиците“



Според мен, наркотиците са много вредни за човешкия организъм. Освен това, доста хора ги употребяват, за да се почувстват по-добре. След една тежка раздяла ,някои хора изпадат в депресия и решават, че различните видове наркотици ще им помогнат да я преодолеят. Проблемът е, че те изобщо не се замислят как ще се отрази това на здравето им. Аз съм против наркотиците и сега ще разберете защо! Виждала съм много снимки в интернет на хора, употребяващи наркотици. Изглеждат ужасно! Имат зачервени очи, променен цвят на кожата и изглеждат по-състарени. Аз не бих искала да изглеждам по този начин. Друга причина да съм против наркотиците е, че повечето хора, които са ги употребявали, са изгубили живота си.





Ако не им се случи това и успеят да запазят живота си, то тогава започват да се държат неадекватно и не могат да разсъждават трезво. Не мога да разбера, защо има хора, които смятат, че наркотиците са решение на проблемите им?! Не винаги употребата на наркотици е свързана с раздели и проблеми. Много често причината е, че някой иска да се почувства по-модерен и да покаже, че е нещо повече от другите. Според мен, който и да е наркотик, не може да подобри живота ни. Напротив! Съсипват го! Вече зависимите от наркотични вещества /наркоманите/, не осъзнават това. Моето мнение за наркотиците е, че те са вредни за нас, за здравето ни, застрашават живота ни, променят външния ни вид и го правят неприятен. Също така мисля, че няма основателна причина, човек да

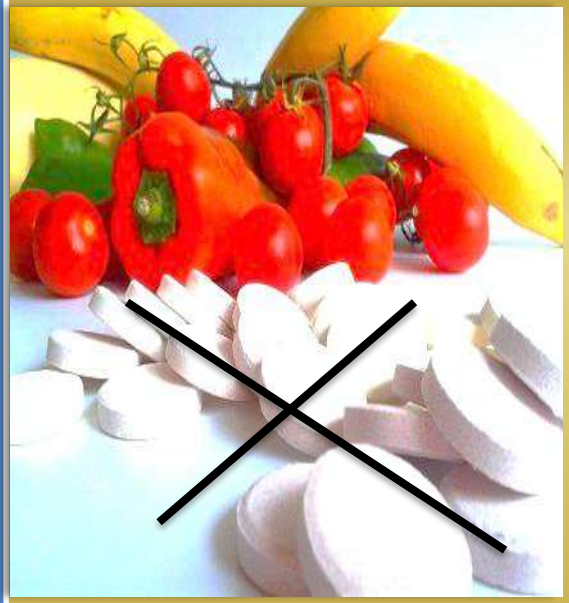




започне да употребява наркотици.За да постъпим правилно, трябва да поговорим първо с родителите си.Те ще ни разкажат за тях и тогава сами ще направим правилния избор за себе си. **Мили родители**, поговорете с децата си! Разкажете им за наркотиците и ги убедете, че НЕ трябва да употребяват тези вредни за здравето вещества! **Мили деца**, слушайте родителите си! Те имат житейски опит и знаят много неща, които вие не разбирате. Когато дойде подходящия момент, те ще ви ги разкажат.



Бъдете разумни и не употребявайте наркотици!!!



Камелия Миленова Колева от 5в клас
ОУ„Н.Й.Вапцаров”- гр.Разград

Наградена с грамота, заела трето място за написване на есе в конкурса „Наркотиците през твоите очи“ – 2019г.

СВРЪХЗВЕЗДИ, ОТИШЛИ СИ СЛЕД СВРЪХДОЗА…

Историята на едни от най - влиятелните и успешни личности в сферата на изкуството и тяхната трагична съдба, определена от наркотиците

Не минава и година, през която и една известна личност да не умре от свръхдоза, умишлено или от невнимание. Прекалено много велики хора са станали жертва на смъртоносен коктейл от медикаменти или наркотични вещества,а едва в последствие става ясно, че отдавна са се нуждаели от помощ.



Кърт Кобейн – един от най-великите музиканти на последното столетие, вокалиста на „Нирвана“, умира на 27 години от засилена употреба на **наркотични** вещества.



Елвис Пресли – Кралят на рока, онзи американски красавец, който не издържа на натоварения концертен график и несполучлив брак, **наркотиците** били единствения изход…летален.



Ейми Уайнхаус – Изпълнителката на емблематичната песен „Rehab”, умира от алкохолно натравяне, като преди това дълго време е вземала тежки **наркотици** .



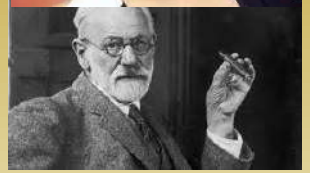


Уитни Хюстън – **Наркотичната** й зависимост беше толкова пословична,колкото и гласа й. Една обичана певица, която за съжаление, не успя да се освободи от зависимостта си.



Мерилин Монро – Една от иконите на киното, умира едва на 36…версиите за смъртта й са много. Следователите смятат, че тя евентуално е умряла от **свръхдоза**.





Зигмунд Фройд – Бащата на психоанализата,известен с противоречивите си методи на лечение, сред които и предписването на **кокаин** срещу депресия , той години наред се бори с тежка форма на рак. Предприема единствената стъпка за контрол над живота си като взема **морфин** , Фройд прекратява живота си.

Знаете ли за ВРЕДИТЕ ОТ ЗЛОУПОТРЕБАТА С АНАБОЛНИ СТЕРОИДИ?

Примамени от бързата възможност да имат добре изглеждащо телосложение, младите хора употребяват анаболни стероиди

КАКВО СА АНАБОЛНИТЕ СТЕРОИДИ?

Анаболните стероиди са лекарства, които се произвеждат в лаборатории. Лекарите ги използват да лекуват хормонални проблеми при мъже, закъснял пубертет и загуба на мускулна маса при някои болести.

ПРИСТРАСТЯВАЩИ ЛИ СА АНАБОЛНИТЕ СТЕРОИДИ?

Да!Те могат да са…! Зависимостта към стероиди е различна от зависимостта към други наркотици, като например, кокаин или хероин. Хората, които злоупотребяват със стероиди, не изпитват екстаз от употребата на наркотика.





Инжектирането с нестерилни игли и спринцовки, и споделянето им, поставят злоупотребяващите в опасност от животозастрашаващи болести, включително ХИВ и хепатит В и С.

ОБЪРКАНИ ХОРМОНИ

Момчетата може да развият женски гърди, а на момичетата може да им се удебели гласът и да им се окосми лицето. И двата пола се излагат на опасност от възпроизводителни проблеми, включително безплодие.



Тийнейджърите, които употребяват стероиди, може никога да не стигнат своя пълен ръст за възрастен.

ПРАВИЛНИЯТ НАЧИН ЗА ПОСТИГАНЕ НА УСПЕХИ - МНОГО ТРУД И ПРОФЕСИОНАЛИЗЪМ





Редица българи с атлетични тела са прославяли БЪЛГАРИЯ. Техните постижения не се дължат на анаболни стероиди!



ПРЕДАВАНЕТО НА ЩАФЕТАТА ОТ ГОЛЕМИТЕ КЪМ СЛЕДВАЩИТЕ ПОКОЛЕНИЯ Е ЕТАПЕН ПРОЦЕС, ИЗИСКВАЩ ВРЕМЕ, УСИЛИЯ, ТЪРПЕНИЕ И РАЗБИРА СЕ, УСЛОВИЯ!









<u>ЕДИНСТВЕНАТА АРМИЯ В СВЕТА, КОЯТО НЕ Е ПОЗВОЛИЛА НИТО ЕДНО НЕЙНО ЗНАМЕ ДА БЪДЕ ПЛЕНЕНО В БИТКА!</u>

Българските опълченци са отблъсквали трикратно превъзхождащ ги по численост противник.Не са имали достатъчно оръжие и боеприпаси, не е имало и вещества,които помагат за изграждане на големи и силни мускули… И пак са се справили! Историята ни учи!



Уредите с еластично съпротивление – позволяват множество комбинации от натоварване



МНЕНИЕТО НА ПРОФЕСИОНАЛИСТИ

Румен Ангелов
Старши преподавател
физическа култура в
РУ „Ангел Кънчев“-Филиал-Разград

„**Здравейте, приятели**!

Ето и някои предимства на заниманията с експандери:

Доказано е, че при тренировки, в които са включени упражнения и с експандери, ефекта върху мускулатурата е по-голям, отколкото при тренировки само с тежести.

Заниманията с експандери са много удачни за тренировка и подобряване на функционалността на движения и елементи, които са част от много състезателни спортове като тенис, плуване, волейбол, лека атлетика и други.

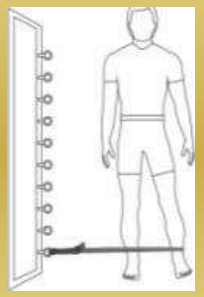
При ластиците имаме променливо съпротивление - колкото повече опъваш ластика, толкова повече съпротивлението се увеличава. Това оказва по-голямо въздействие, повече мускулни влакна се включват и повишава ефекта на упражненията върху участващите мускули , сравнено със свободните тежести.

По-малко травми се получават при тренировки с ластици и експандери.

Достъпната цена на ластиците и експандерите, включвайки и малкото място, което заемат, са идеална предпоставка за спортно оборудване в стаята на младите хора.

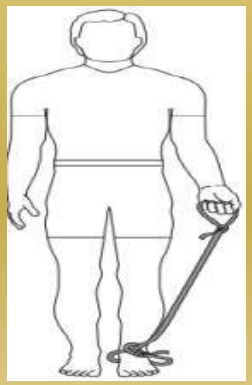
Приятно забавление!“

НАЧИНИ НА ИЗПОЛЗВАНЕ





Използването чрез закрепване, трябва да е безопасно, като за целта се свързват към врата или към тежък и здрав обект / например, стена или фитнес оборудване/



Използване без закрепване

КАКВО СА...?

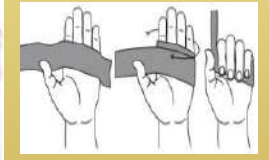
***Тръбните уреди** с еластично съпротивление са предназначени да посрещнат широко разнообразие от нужди, от възстановяване и фитнес нужди. Тяхната преносимост и ниска цена, ги прави идеални за употреба в клиниката, тренировъчната зала, дома, офиса и на пътя.*

МОЖЕ ДА СА И ЛЕНТИ



Свързването към обект може да стане с помощна каишка





Хват увиване при използване без закрепване

Гледайте упражнения на следните адреси:
https://www.youtube.com/watch?v=HyJDbv2EN8U
http://videos.domyos.bg/exos/Expander/exercice-video-expander-pectoraux.html
https://www.youtube.com/watch?time_continue=46&v=raJ2Bg6jVrw&feature=emb_logo

ПОЛЕЗНО!

Уреди с еластично съпротивление – вариант за тренировка на мускулите на цялото тяло, където и да се намирате

Освен, че подобряват силата, бързината и издържливостта на мускула упражненията с тях се изпълняват лесно, позволявайки регулиране на натоварването.

ВЪЗМОЖНОСТИ, КОИТО ПРЕДОСТАВЯТ:



За свързване на ластиците може да се използват аксесоари, които включват дръжки, котви за врата, каишки за крайници, спортни дръжки и помощни каишки



НАПРАВИ СИ САМ

НЕОБХОДИМИ КОМПОНЕНТИ:

ЕКСПАНДЕР DOMYOS / магазин DECATHLON цена: 18.10 лв./



Халки с винт; дюбели за бетон; карабинери / може да намерите в магазин ГАМИ Разград/



НЕОБХОДИМИ ИНСТРУМЕНТИ:

Ударна пробивна машина или перфоратор; чук; клещи или отвертка



НАЧИН НА МОНТИРАНЕ:

1. Преценка на височината на поставяне

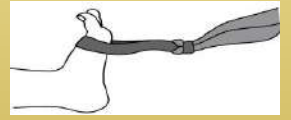
По височина може да определите три места за пробиване на отвори: нивото на раменете ви; над нивото на главата ви и до пода на помещението.

2. Пробиване на отвори
3. Поставяне на дюбели
4. Завиване на халките с винт в дюбелите
5. Поставяне на карабинери
6. Поставяне на тръбовидни ластици към карабинерите



Хващане на ластика с горен крайник чрез помощна каишка





Използване на помощна каишка за упражнения с долен крайник



Чрез каишка-котва тръбните ластици се свързват лесно и бързо към всяка стандартна врата



Различните цветове отговарят на различни нива на съпротивление

ВИЕ СТЕ…! Вижте «омайване» без наркотици!



България може да се похвали със завиден брой забележителности и множество красиви места. Някои от тях сигурно сте посещавали, а други – тепърва ще влязат в плановете ви за бъдещите екскурзии.







Рилския манастир е включен в световното културно наследство на ЮНЕСКО. Той може да се похвали с хилядолетно съществуване и е сменял два пъти своето място. Разрушаван и обновяван няколкократно, днес сградите на манастира датират от началото на деветнадесети век, обновени след опустошителен пожар. Двадесет и четириметровите каменни стени образуват неправилен петоъгълник, а във вътрешността ще влезете през някоя от двете му железни порти, оставайки изумени от невероятната обстановка, очакваща ви там.

Резерват Ропотамо е разположен на двата бряга на едноименната река с уникална природна хубост. Това е единственото място у нас, където можете да разгледате красиви природни обекти, плажната ивица и пясъчните дюни, които ще ви пленят. Широколистните гори са убежище на множество животински и растителни видове.





Близо до село Рабиша в Стара планина ще откриете една от най-големите пещери у нас – Магурата – дълга два километра и половина. В пещерата са открити кости от мечки и хиени, а по стените ѝ ще видите удивителни рисунки от няколко исторически епохи.

Всъщност, има няколко кътчета у нас, които задължително трябва да видите поне веднъж в живота.



Белоградчишките скали са с височина, достигаща цели двеста метра. Ивицата, която образуват е дълга тридесет километра и широка три. Те бяха на път да се превърнат в едно от седемте чудеса на света, при това напълно заслужено!





Райското пръскало,наричано още Калоферско пръскало или водопадът, е прочут с това, че е най-високият водопад не само у нас, но и на целия Балкански полуостров. Височината му е цели 124,5 метра, а гледката към него е просто удивителна!

И още…



Дворецът и ботаническата градина в Балчик - архитектурно-парков комплекс, същински земен рай. Уникалните постройки, съчетани с изящните градини и растителни видове, морската панорама, спокойствието – е едно прелестно кътче за посещение!



Крушунски водопади



Нос Калиакра представлява дълъг и тесен нос, вдаден в морето два километра. Обявен е за археологически и природен резерват, от тук ще имате възможността да наблюдавате делфини. Това райско кътче е един от стоте най-значими туристически обекта у нас.



Седемте рилски езера

Нашият екип:

Станислава Петрова – Председател на Общински съвет по наркотични вещества

Миленка Александрова – Секретар на Общински съвет по наркотични вещества

Йорданка Цонева – главен експерт в Превантивно-информационен център

Гергана Йорданова - главен експерт в Превантивно-информационен център

Димитър Трифонов - главен експерт в Превантивно-информационен център



И нашето послание към Вас мили млади хора:

«Независимо откъде идваш, успеха ти се определя единствено от твоята собствена увереност и воля» – Мишел Обама

ОБЩИНСКИ СЪВЕТ ПО НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА И ПРЕВАНТИВНО-ИНФОРМАЦИОНЕН ЦЕНТЪР - ГРАД РАЗГРАД - ЦПЛР –Ученическо общежитие, стая 112, тел.084/66-13-95; e-mail:pic_rz@abv.bg; wwwpic-razgrad.com