

ЕЛЕКТРОНЕН БЮЛЕТИН

НА ОБЩИНСКИ СЪВЕТ ПО НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА КЪМ ОБЩИНА ЛОВЕЧ



***18 НОЕМВРИ—МЕЖДУНАРОДЕН
ДЕН БЕЗ ТЮТЮНЕВ ДИМ***

НОЕМВРИ, 2021

БРОЙ 7

ПРЕВЕНЦИЯ И ОСВЕДОМЕНОСТ

Повече за Международния ден без тютюнев дим

През 1971 г. в град Рандолф, САЩ, американецът Артър Мълейни накара своите съграждани да спрат да пушат за един ден. По този начин те спестили средствата, които изразходват за ежедневните си нужди от цигари и основали фонд към местното училище за отпускане на стипендии. Към средата на 70-те години на миналия век идеята на Мълейни придобила голяма популярност в САЩ, след което през 1977 година Американската общност за борба с рака обявява всеки трети четвъртък от месец ноември за ден против тютюнопушенето. Идеята впоследствие прераства в Национален ден без тютюнопушене и се чества официално в редица страни по света, включително и България.



Мотото на тазгодишния Международен ден без тютюнопушене – 18 ноември 2021 г., е под наслов „Да спечелим заедно – един месец без никотин“.

България е на едно от първите места по тютюнопушене в Европа, което е рисков фактор за нарастване на броя на инсултите и инфарктите. Статистиката на СЗО показва, че всяка година вредния навик отнема живота на около 6 милиона души. Сред тях има над 600 000 непущачи, които умират от т. нар. пасивно пушене.

Статистиката.

Българските младежи оглавяват челните места като процент пушачи. Това сочат данните от проведеното през 2019 г. сравнителното международно изследване за употребата на алкохол, цигари и наркотици сред 16-годишни ученици от европейските страни в рамките на Европейски училищен изследователски проект за алкохол и други наркотици (ESPAD). 22% от българските младежи употребяват цигари ежедневно, при само 10% за Европа.

27% от момчетата и 36% от момичетата пушат поне веднъж през последните 30 дни, при 20% средно за Европа. **Броят на момичетата пушачки в България е значително по-висок от броя на момчетата пушачи.**

Младите хора представляват ключово уязвимо население, при което употребата на тютюневи изделия е сериозен проблем. Защо говорим за употреба на тютюневи изделия, а не само за тютюнопушене или цигари? С навлизането на пазара на електронните цигари и нагреваемите тютюневи изделия стана невъзможно да се използват термините „пушене“ и „тютюнопушене“, които са присъщи за широко използваните цигари. При новите изделия не се осъществява процесът „горене“, а „нагриване“, поради което по-правилно е да се говори за употреба на тютюневите и свързаните с тях изделия.

Новите продукти на тютюневите компании „услужливо“ отварят вратата към вредната зависимост пред младите хора. Въпреки твърденията, че електронните цигари служат като помощно средство за отказване от тютюнопушенето, има сериозни сведения за обратното: употребата на електронни цигари от младите непушачи често води до последваща прогресия към тютюнопушене на традиционни продукти. Рекламата и промоцията на тютюневи изделия също атакуват младите.

ПРЕВЕНЦИЯ И ОСВЕДОМЕНОСТ

БЕЗДИМНО ТЮТЮНОВО ИЗДЕЛИЕ

Консумацията при този вид тютюневи изделия се осъществява чрез система за нагряване на тютюн — използва се бързодействащ нагревател с електронен контрол за нагряване на тютюна до предварително определена температура (240-250 °C), без да се инициира процес на горене.

Бездимните тютюневи изделия за вдишване не представляват електронни цигари. Електронната цигара представлява изделие, което може да се използва за консумация на съдържащи никотин пари чрез мундщук, или компонент на това изделие, включително патрон и резервоар, и устройството без патрон или резервоар. Електронните цигари могат да бъдат за еднократна употреба или за многократна употреба чрез контейнер за многократно пълнене и резервоар, или да бъдат презареждани чрез патрони за еднократна употреба. Най-съществената разлика между двата вида продукти е, че бездимните тютюневи изделия са съставени от тютюн, а чрез електронните цигари се консумира течност с никотин. От друга страна и бездимното тютюнево изделие и електронната цигара работят на един и същ принцип - нагряване без горене.



ПРЕВЕНЦИЯ И ОСВЕДОМЕНОСТ

Новата мода сред децата

“Вейпове” е името, с което електронните устройства са познати. Това име е популярно и защото се асоциира с парата, която е тяхна ключова характеристика и ги прави изключително атрактивни за младежите, най-вече в училищна възраст.



***“Вейповете са най-атрактивни, защото може да си най-забележим – да правиш интересни неща с тях. Има повече пушек.”
М.Б.***

Те позволяват разнообразие, опитване на нещо ново, забавление. Сладките вкусове на течности и цветен дизайн създават усещането за безобидност. В състава им няма тютюн, а химични смеси/течности без никотин с различни аромати.

GLO или IQOS и вредни ли са те?



Еlegantни дизайни и атрактивни продукти лесни за носене, но измамни.

В момента има много на шумели алтернативни продукти на цигарите като IQOS на тютюневата компания Philip Morris. Тъй като Същите провокират интереса с атрактивен дизайн, като приличат на електронни устройства, като им наподобява айфон и айпад.

Предлагат се, като продукти с „намален риск“, „безвредни на обикновените цигари“ и „алтернативи без дим на пушенето“.

Всички бездимни тютюневи изделия се свързват с негативни последици за здравето и така те могат да „проправят пътя“ за нови потребители на тютюн и по-специално за младите хора, да започват да употребяват тютюневи изделия.

Послания



Не започвай да пушиш! Ако си започнал спри!
Ако не пушите, по-добре не опитвайте!

- ♦ **Стой далеч от цигарите!**
- ♦ **Грижете се за собственото здраве!**
- ♦ **Не пуши, а спортувай!**
- ♦ **Пази себе си и тези, които те обичат!**
- ♦ **Кажи **НЕ** на цигарите!**



СКЪПИ ПРИЯТЕЛИ,

По повод **26.06-Световен ден за борба с наркотиците**, Общински съвет по наркотични вещества гр. Ловеч обяви конкурс на тема **“Аз съм свободен и независим”**. Ние, от екипа на ОСНВ и ПИЦ с нетърпение очаквахме вашите рисунки, комикси и разкази. Темата на конкурса се оказа актуална и сега ще ви представим техните творби...



Бояна Бориславова Денчева -12г.
ОУ “Христо Никифоров”- Ловеч



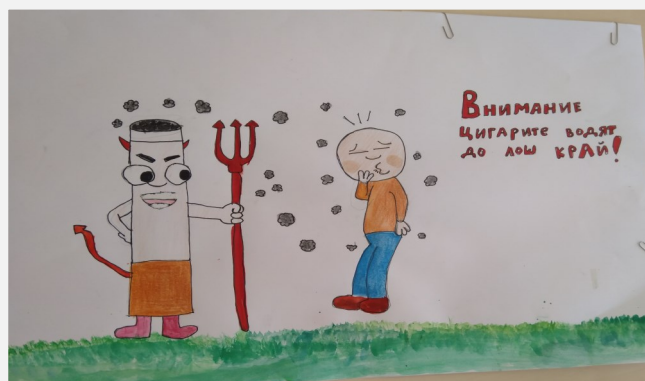
Виктория Мирославова Хицова -12г.
ОУ “Христо Никифоров” - Ловеч



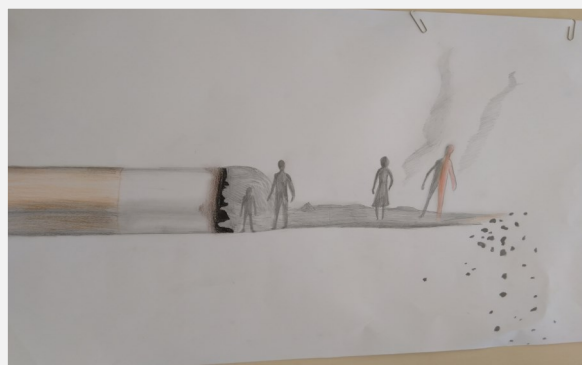
Иво Кирилов Иванов -11г.
ОУ “Христо Никифоров”- Ловеч



Габриела Георгиева Кушева -11 г.
ОУ “Христо Никифоров”- Ловеч



Пресияна Калинова Комитска -12г.
ОУ “Христо Никифоров”- Ловеч



Ердже Мюслям Дурмуш -13 г.
ОУ “Христо Никифоров” -Ловеч

Конкурс **"Аз съм свободен и независим".**



Ирена Иванова Петкова- 11 г.
ОУ „Христо Никифоров“ -Ловеч



Радостин Владимиров Василев-12г.
ОУ "Христо Никифоров" -Ловеч



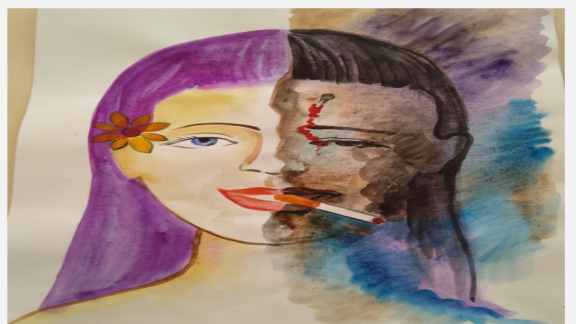
Мартин Петров Невянов -15 г.
СУ „Св. Климент Охридски“ -Ловеч



Любомир Лъчезаров Иванов-8 а клас
НПГВМ „Проф. д-р Д. Димов“- Ловеч



Поликсена Иветова Каменова-13 г.
СУ „Тодор Кирков“ - Ловеч



София Асенова Асенова- 13 г.
ОУ „Св. Св. Кирил и Методий“- Ловеч



Клер Николаева Найденова-13г.
ОУ "Св.Св. Кирил и Методий" -Ловеч



Емин Асанов Еминов -14г.
ОУ "Св. Св. Кирил и Методий" -Ловеч

Аз съм свободен и независим

Не се предавай ти, не се отчайвай от
Адът, който в теб гори и
Раните в душата ще преминат
Когато вярваш в себе си дори.
Опитай се в ръце да вземеш само
Твоята съдба, мечти, любов.
И има изход, нищо, че не вярваш.
Цената е висока, започни, но ти си силен, по-силен, отколкото си
мислиш
И можеш да пребориш всичко ти.

Иван Преславов Цветанов

ОУ "Христо Никифоров" Ловеч

Аз съм свободен и независим

Аз съм свободен по конституция, по закон, по презумпция.....

Всеки човек се ражда свободен, но доколко може да понесе цената на тази свобода. Тя ни дава възможност, нови хоризонти, избор и независимост.

Толкова много войни, политически конфликти, вътрешни борби и противоречия, все за свобода. Свобода на живот, свобода на мислене, свобода на словото, свобода на духа. Когато си свободен с лекота правиш каквото пожелаеш, но едновременно с това, може да изпусне контрола върху живота си. Да залитне, да сгреша, да опита, да направи неправилен избор в стремежа си да повярва, че може всичко. И така от свободен, човек се превръща в роб, зависим от вещи, вещества или хора.

Подвластен на любопитството, моментното желание и чувства, човек лесно може да премине в плен на белия прах. Да избере илюзионист свят на наркотиците и да заживее в него. Неусетно.....

Ден след ден, доза след доза, вдишване след вдишване, излизаш извън обсега на собствения си контрол. Започваш да живееш в сън, в заблуждение и привидно чувство на щастие. А всъщност е точно обратното. Наркотиците са едно своеобразно "криво" огледало, което променя света на зависимия на обратно, непоправимо и болезнено.

Може би разказът на всеки един зависим от психоактивни вещества човек, е сходен, преповтарящ се в най-общите линии на събитията. Еуфория, компания, завладяваща емоция, посягане към "източника" на щастие, увереност, че всичко е само за веднъж, осъзнаване на необходимостта от още дрога и попадане в омагьосания кръг. Край на свободата, идва зависимостта и липсата на избор.

Иска ми се всички истории, сходни или не, да завършат положително, осъзнато и щастливо. Искам всеки загубил свободата си, от зависимост или неправилен избор, да има силата и волята да пререже твърдите окови, задържащи го в света на илюзиите. Да отвори очи, осъзнат и малко по-мъдър, имащ възможността да направи нов избор, да започне нова страница, далеч от тежките спомени за падение и болка, да вдигне високо глава и гордо да заяви "Аз мога да бъда свободен и независим" и това зависи единствено от мен.

Мила Преславова Цветанова

ПЕГ "Екзарх Йосиф 1" Ловеч

Аз съм /вече/ свободен и независим

“Свободата, Санчо, е едно от най ценните блага, с които Бог дарява хората. С нея не могат да се сравняват нито съкровищата, които крие земята, нито тези, които таи морето.

За свободата, както и за честта, може и трябва да се жертва животът и обратното, лишаването от свобода е най-голямото зло, което може да сполети човека.” така дон Кихот разсъждава върху темата за свободата. А векове след него и аз.....

Свободата се изявява и изразява в много неща. Тя и независимостта трудно се постигат.

Въпросът е защо позволяваш да си зависиш?

Какво кара хората да станат роби на своите навици и слабости?

Когато позволиш на хора, чувства или материални неща да те завладеят, започваш да губиш себе си. Дадеш ли на емоциите да те превземат, показваш своята слабост и попадаш в техния плен. Позволиш ли на даден момент да те разклати, да наруши вътрешното ти равновесие, губиш свободата си.

Мислите, които те обземат са само въображение и когато се научиш да контролираш себе си, тогава разбираш, че можеш да бъдеш свободен.

Изправяйки се пред онова, което те кара да се чувстваш слаб.

Това е моят разказ за тежка борба със зависимостта, разказ от първо лице, без задръжки, без родителски контрол. Разказ за слабостта, която имах към “живота”. Давайки на емоциите безкрайно много пъти да ме завладеят, затваряйки се в една клетка, от която с години не можех да изляза. Допуснах мисълта, че когато душата ми беше пълна с болка, загубила всякаква надежда, мислейки, че наркотикът ще ме доведе до щастието. Така и стана. Бях щастлива, чувствах се обичана, гордеех се със себе си. Но, разбира се само в моите очи.

С всеки изминал ден осъзнавах, че животът ми става все по-болезнен от преди. Осъзнах, че съм завързана за онази игла, за онези големи дози. Приклеших се в собствените си грешки и бях безсилна. Превърнах се във всичко онова, което ненавиждах, бях зависима-наркоманка с главно “Н”. Осъзнавах всичко, но не можех да спра. Беше по-силно от мен самата. Бях позволила да си тръгне онова дете, което бях. Съсипах мечтите си, родителите си, детството си. Родителите ми се сриваха след всяка моя проявена лудост. Не бях на себе си и никой не можеше да ми помогне. Знаех, че трябва, но зависимостта ме беше погълнала като огромна паст– дълбока и тъмна.

Когато бях вече на ръба да посегна на живота си, безнадеждна и обезверена, предадена и мразена, срещнах любов по-силна от тази дрога. Борех се дълго и любовта се бореше с мен, но успях.

Още мисля, още усещам онова чувство, което ме водеше макар и за кратко в рая. Преборих зависимостта, но свободата не напълно да извоювам. Мислите ми са в плен на дрогата, неусетно се прокрадва тя в безсънните ми нощи, в опит да ме пребори. Мога да заявя пред целия свят, че това е първата, най-голяма “любов” в живота ми.

Разказах това, за да покажа и посъветвам другите да не допускат наркотиците да попаднат в живота им, да бъдат неподвластни и разумни. Да бъдат свободни, а не роби на чувства, навици и емоции. И да не забравят, че изборът да бъдеш или не свободен е само в твоите ръце!

Моника Накова

НПГВМ “Проф. д-р Д. Димов” Ловеч

„Аз съм свободен и независим“

/разказ/

Футбол с по-големи

Имаше едно четиринадесет годишно момче на име Петър, което много обичаше да играе на видеоигри, а щом му омръзнеше и му доскучаваше, отиваше на стадиона и играеше футбол. Тайно си мечтаеше да стане велик футболист и все гледаше да тренира футбол с по-големи от него- двадесет-, двадесет и петгодишни младежи, които между подаванията, често разказваха истории от живота си. За Петър беше интересно и вълнуващо да бъде в тяхната компания, чувстваше се по-голям и специален.

В един най-нормален летен ден, докато Петър си играеше видеоигри на своя компютър, телефонът му звънна. Беше неизвестен номер, оказа се, че това е двадесетгодишният Деян, който често идваше на градския стадион. Уговориха се в 18:00 часа да се съберат, за да поритат. Петър довърши играта си, както всеки запален геймър и тръгна към игрището.

Когато пристигна, вече се бяха събрали около десетина човека, които бяха готови да започнат мача, но чакаха единствено Деян. Той стоеше настрана, странен и умислен, и допушваше марихуаната, която си беше свил. След като си изпуши марихуаната всички бяха готови и мачът започна. В първите минути мачът вървеше спокойно, но след около петнадесет минути, марихуаната на Деян оказва влияние. Започна да губи топката лесно, да става разсеян и напрегнат. Изпадна в много странно състояние- пребледня, изпоти се, а погледът му стана мътен и отнесен. Петър се изплаши.

От този момент нататък Петър се закле, че няма никога да пробва наркотични вещества. Обеща пред себе си, че не би допуснал да попадне в оковите на наркотичната зависимост.

До ден днешен Петър не пуши, нито цигари, нито пие, нито е пробвал наркотични вещества. Поуката от цялата история е, че не трябва да пробваш неща, които ти пречат на здравето, защото за теб това може да е фатално, но и се замисли какъв пример даваш на по-малките от теб!

Мислиш се за готин, не ти не си, готин си само в съзнанието си, но през очите на другите хора ти си един НАРКОМАН!

Затова деца, родители, възрастни и подрастващи пазете, защото много малко хора като Вас ще помогнат на човек в нужда!

Сашо Сашев Захариев-14 г.
НПГВМ „Д-р Димитър Димов“ Ловеч



Здравейте отново!

За тези, които все още не ме познават, аз съм Нетко – експерт по ровенето в мрежата. Та докато се рових из нета, открих много интересни неща, за цветовете в нашия живот.



Знаете ли, че цветовете около вас може да влияят на емоциите и душевното ви състояние? Знаете ли, че определени нюанси могат да ви раздразнят или, обратно, да ви отпуснат и успокоят? Е, трябва да знаете, че цветовете, които ви заобикалят, могат да имат ефект върху вас. Това твърдение не е ново.

Концепцията за въздействието на цветовете е разработена за пръв път от Йохан Волфганг фон Гьоте. Според него всички тъмни цветове успокояват, а светлите – възбуждат, като въздействат както на физическо, така и на психично ниво.

Доказано е, че цветът оказва влияние върху кръвното налягане – то се понижава от синьото и зеленото и се повишава от жълтото и червеното.



“Цветовете, като чертите на лицето, следват емоциите.” – Пабло Пикасо



Отделните цветове имат различно значение за различните култури по света. Те символизират история, традиции, вярвания и емоции.

А, ето и първите 4 цвята.

ЧЕРВЕНО

Червеното е цветът на огъня и кръвта, така че той най-често се свързва с енергията, силата, решителността, страстта и желанието. Той е много мощен цвят. Ефектът му върху човека е предимно на физическо ниво. Той ни стимулира, повишава пулса ни, създава усещане, че времето тече по-бързо, отколкото в действителност.

Положително влияние: смелост, топлина, жажда и борба за живот, мъжественост.

Отрицателно влияние: възискателност и агресия.

Синьо

Синьото е цветът на ума и в своята същност е успокояващ. Той влияе повече на психическото, отколкото на физическото ни състояние, както е при червеното. Наситеното синьо стимулира мисълта, а мекото синьо – спокойствието на ума и концентрацията.

Положително влияние: доверие, спокойствие, интелигентност, комуникативност, размисъл.

Отрицателно влияние: студ, отчужденост, липса на емоции, недружелюбност.



Зелено

Зеленото е в средата на спектъра и балансира. Той е най-спокойният цвят за възприемане от човешкото око. Затова се смята, че има лечебно действие, подобрява зрението. В хералдиката зеленото е показател за растеж и надежда.

Положително влияние: хармония, баланс, освежаване, универсална любов, почивка, увереност, мир.

Отрицателно влияние: скука, стагнация, равнодушие, изтощение.

Жълто

Жълтото е цветът на слънцето. Той е свързан с радост, щастие, веселие, енергия и интелект. Жълтото е цветът, който действа най-силно на нашата психика. Той влияе за повдигане на духа и самочувствието. Той е цветът на доверието и оптимизма.

Положително влияние: оптимизъм, увереност, самочувствие, екстровертност, емоционална сила, креативност.

Отрицателно влияние: ирационалност, страх, емоционална нестабилност, депресия, тревожност, унищожение.

**Следващия път очаквайте още за другите цветове
в нашия живот, а дотогава.....**

*Похапвайте си здравословно, мийте се редовно, от болести
се пазете и ако може, у дома си останете!*



Нашето послание към вас:

Когато осъзнаеш, че си направил грешка, не губи време в самообвинения.

Просто веднага се заеми да я поправиш.

Общински съвет по наркотични вещества-гр. Ловеч

Превантивно-информационен център за борба с наркотичните
вещества-гр. Ловеч

Сградата на Стоматологията, ет.3 ст. 12

Тел.: 068/ 601 367; 087 9066571

e-mail: pic.lv@abv.bg

