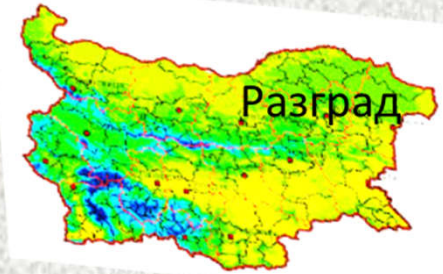
Община Разград

Електронен бюлетин на Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно-информационен център към него – гр.Разград

ВСИЧКИ И … ЗАЕДНО!

Брой №2 март
2021г.



СКЪПИ ПРИЯТЕЛИ,

По повод Международния ден за безопасен Интернет - 9 февруари, Общински съвет по наркотични вещества гр. Разград обяви конкурс на тема «Как да сърфираме безопасно в интернет – тъмната и светлата му страна». Ние, от екипа на ОбСНВ и ПИЦ с нетърпение очаквахме вашите рисунки, есета, видеоклипове, колажи, комикси, компютърни рисунки. Вие, разбира се, не закъсняхте и с голям ентусиазъм се отзовахте на предизвикателството. Темата на конкурса се оказа актуална, както за нас, така и за вас. Получихме над 70 творби от ученици от училищата в Област Разград, от клуб „Светлини сред сенките“ гр. Казанлък и от СУ „Николай Катранов“ гр. Свищов. Компетентното жури се затрудни при оценяване на творбите, всички бяха много добри и интересни, но отличи най-добрите и те бяха наградени. Всички участници получиха грамоти. Ще ви представим наградените и техните творби…

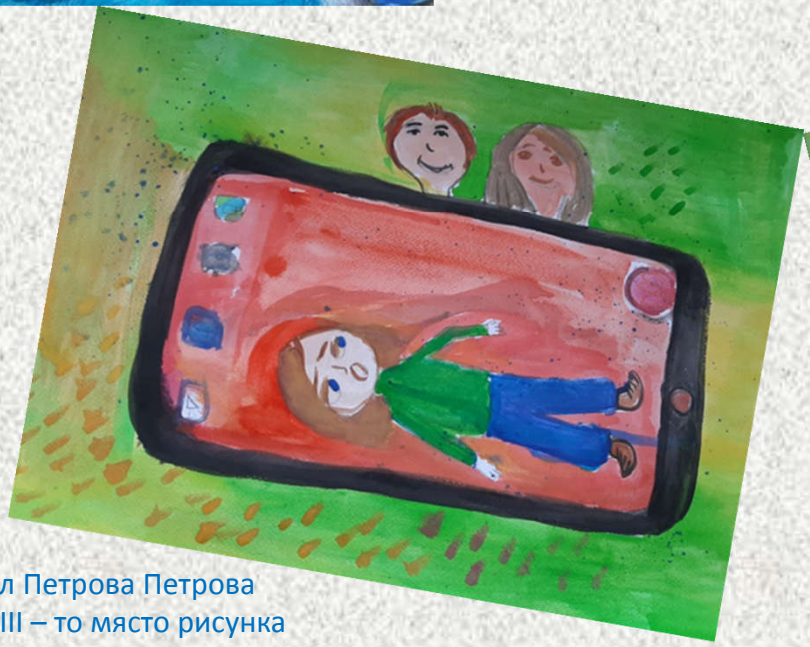
Ива Марианова Енчева – 4 клас
ОУ’’Н. Икономов’’ гр. Разград
1-во място, I-ва възрастова група - колаж

Алейна Танер Якуб – 8 клас
ПГ по Облекло гр. Разград
1-во място, II-ра възрастова група- колаж

Наградени в конкурса „Как да сърфираме безопасно в интернет – тъмната и светлата му страна“

Хелин Мухарем Али
3 клас
I – во място рисунка
ЦПЛР – ЦРД – Школа по изобразително изкуство

Надежда Тихомирова Тодорова – 7-ми клас
I-во място рисунка
ЦПЛР – ЦРД – Школа по изобразително изкуство



Никол Петрова Петрова
3 клас III – то място рисунка
ЦПЛР – ЦРД – Школа по изобразително изкуство

Момчил Начев Начев
4-ти клас II-ро място рисунка
ЦПЛР – ЦРД – Школа по изобразително изкуство

Наградени в конкурса „Как да сърфираме безопасно в интернет – тъмната и светлата му страна“

Светослава Радостинова Цонева – 5 клас
II-ро място рисунка
ЦПЛР – ЦРД – Школа по изобразително изкуство

Алекса Николаева Николаева – 5 клас рисунка
ЦПЛР – ЦРД – Школа по изобразително изкуство
Специална награда на ОДМВР гр. Разград

Приятели, в следващия брой очаквайте още творби на участниците в конкурса.

Мария Петрова Кръстева – 17 години
ЦПЛР – ЦУТНТ II-ро място рисунка

Никол Бисерова Ботева – 7 клас III-то място рисунка
ЦПЛР – ЦРД – Школа по изобразително изкуство

Спазваме ли правилата, когато „влезем“ в Интернет?

8 златни правила за безопасност на децата в Интернет

1. *Ще искам разрешение от родителите си, за да използвам компютъра.*

2. *Паролите си в интернет ще ги пазя в тайна. Ще ги знаем само аз и моите родители.*

3. *Ще отговарям на имейли и чат само от хора, които познавам.*

4. *Ще говоря с родителите си, ако имам проблем или дори най-малки съмнения.*

5. *Ще опитвам да използвам компютъра не повече от 1 час на ден.*

6. *Няма да давам своето име, домашен адрес, снимки на никого в Интернет.*

7. *Моите родители знаят кои места в Интернет посещавам.*

8. *Ще уважавам авторските права и ще споделям информация отговорно.*

Джейда Ридван Хабил – 11 клас - Професионална гимназия гр.Исперих - колаж

ЗАЩО ДА КАЖЕМ НЕ…

НА УПОТРЕБАТА НА ЕНЕРГИЙНИ НАПИТКИ?

Около 19 милиона литра енергийни напитки се консумират ежегодно. Живеем във време, в което голяма част от хората търсят бърза енергия и “събуждане”, без да имат ясна представа за щетите, които такова необмислено стимулиране (особено когато се повтаря често), би могло да нанесе на здравето ни. Главната причина за превъзбудата от употребата на енергийна напитка е резултат от множеството химични стимуланти, които се съдържат в нея. Решаващ фактор за вредното действие на енергийните напитки е високото съдържание на кофеин. Например в една кутия от 250 мл от такъв енерготоник има кофеин, колкото в две чаши кафе. Знаем, че прекалените дози кофеин изчерпват ценните витамини от «В» групата, необходими за произвеждането на енергия в тялото.

В много страни се ограничава разпространението и продажбата на такива продукти и се налага възрастова граница за приема им, както е и с алкохола.

Рискът от смъртни случаи нараства в пъти след употребата на алкохол/наркотик, смесен с енергийни напитки.

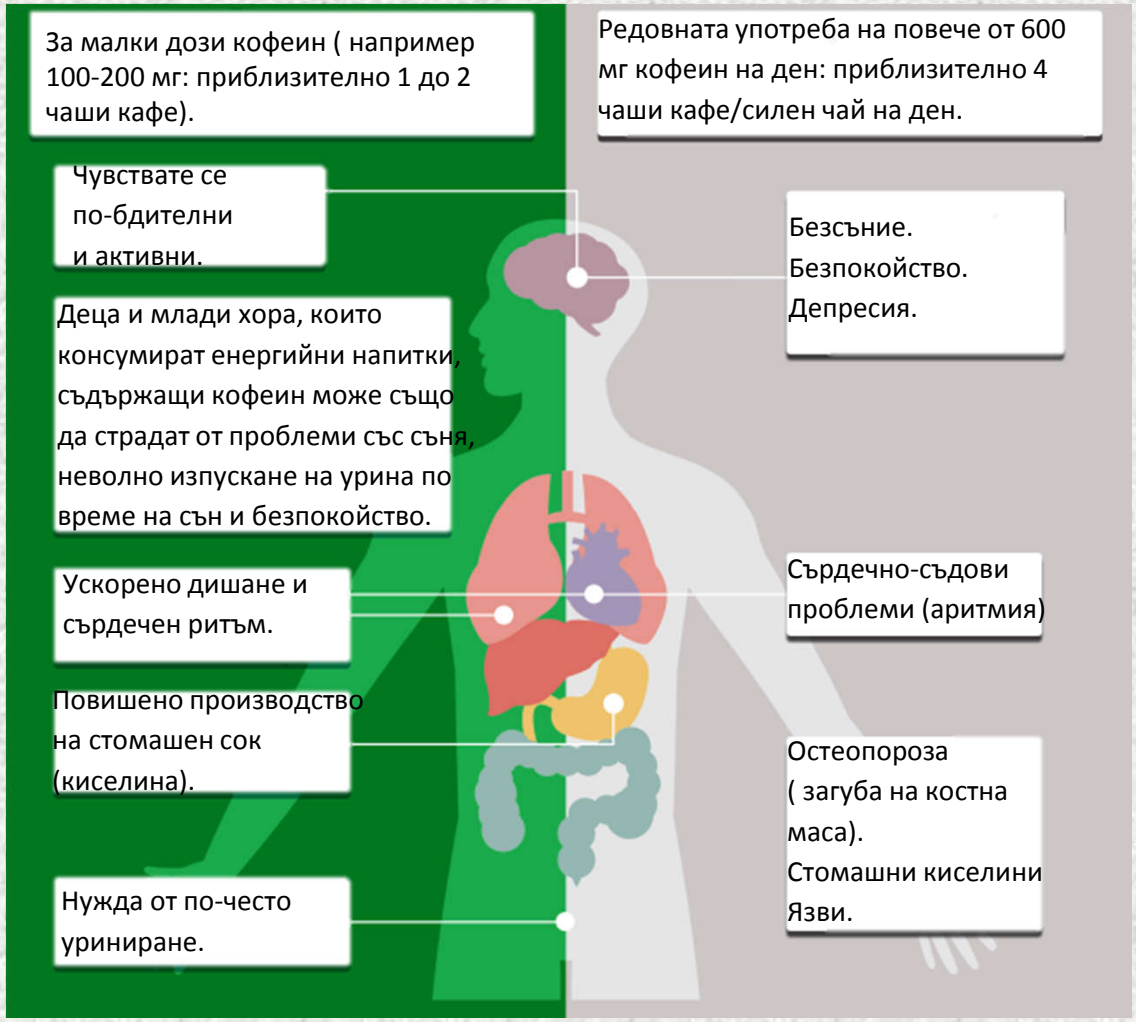
СЛУЧАЯТ ПРЕЗ 2017г. НЕ Е ЕДИНСТВЕН, ПРИ КОЙТО КОФЕИНЪТ Е ПРИЧИНА ЗА СМЪРТТА НА ТИЙНЕЙДЖЪР

Десетокласник излиза да обядва, пие кафе и Маунтин Дю (газирана напитка, съдържаща кофеин). След това се връща в училище и изпива енергийна напитка от 473 милилитра. В час той пада на колене, казва на приятелите си, че му се вие свят и тогава припада. Към 15:40 ч. на 26 април Дейвис е мъртъв. Причина за смъртта е нарушаване на правилната работа на сърцето, поради намеса на психоактивни вещества. Той не е употребявал незаконни наркотици. **Ученикът изпива твърде много кофеин (общо към 470 мг) твърде бързо (за 2 часа) и това предизвиква смъртта му!**

КАКВО ОЩЕ ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ЗА ЕНЕРГИЙНИТЕ НАПИТКИ?

КРАТКОСРОЧНИ ВЛИЯНИЯ НА КОФЕИНА

ДЪЛГОСРОЧНИ ВЛИЯНИЯ НА КОФЕИНА



ЕНЕРГИЙНИТЕ НАПИТКИ РАЗБОЛЯВАТ СЪРЦЕТО И РУШАТ ЗЪБИТЕ

Изследователите предупреждават, че дори децата да нямат никакви заболявания, при употреба на енергийни напитки, получават симптоми на бъбречна недостатъчност, сърдечни проблеми и разрушаване на зъбния емайл.

Тийнейджърите, които консумират енергийни напитки, се хранят нездравословно, пушат и се застояват твърде много пред компютъра и телевизора, а това са все вредни навици.

Внимание! Енергийните напитки съвсем не са толкова безобидни, колкото често ги изкарва индустрията. Крият редица рискове за здравето, ако се приемат редовно и непрекъснато.

За кого са най-опасни енергийните напитки?

В най-рисковата група попадат хора с вече развити сърдечносъдови заболявания, деца до 16-годишна възраст, както и бременни и кърмещи жени. Добра идея е да се избягват енергийните напитки и ако страдаме от депресия, безпокойство, хронична преумора и висока чувствителност към кофеин.

Тогава как да повишим енергията си по здравословен начин?

Изобщо не е трудно. Решението се крие главно в храната. Лека корекция в хранителния режим е напълно достатъчна. Той трябва да включва повече **храни, богати на омега-3 мастни киселини**. А захарта и останалите подсладители, предизвикващи резки промени в нивата на кръвната захар, трябва да се ограничат.

За постоянен прилив на енергия през деня помагат и храни, богати на:

•Витамин С – портокали, лимони, ягоди, червени чушки, киви
•Витамини В9 и В12 – месо, яйца, мляко, риба, спанак, аспержи, фасул
•Желязо – червено месо, яйца и млечни продукти, ядки
•Цинк – червено месо, семки, ядки, черен шоколад
•Магнезий – авокадо, броколи, бобови растения, грейпфрут, манго, портокали

СТРАНИЦА ЗА СВОБОДНО ВРЕМЕ ЗА МОМЧЕТА И НЕ САМО…

ОБУВКИТЕ ЗА СКЕЙТ СА ШИРОКО РАЗПРОСТРАНЕНИ И В УЛИЧНИЯ СТИЛ НА ОБЛИЧАНЕ

КАКВО ПРАВИ ОБУВКИТЕ ЗА СКЕЙТ СПЕЦИАЛНИ?

ШЕВОВЕ

Късане на шевовете – всеки скейтър е запознат с него. Обувките за скейт се характеризират с факта, че шевовете в по-уязвимите зони на обувките са нарочно подсилени и по този начин значително намаляват износването и скъсването.

На 9-годишна възраст Скай Браун е професионален скейтбордист.

Единственото скейт състезание в Европа през 2020 г се проведе в Бургас

НАЙ-ВАЖНИЯ КОМПОНЕНТ НА ЕДНА ДОБРА ОБУВКА ЗА СКЕЙТ

ПОДМЕТКА

Тя трябва да отговаря на всички ваши желания за сцепление, стабилност и гъвкавост, и трябва да е устойчива на износване.

ПОДПЛЪНКА

За да намалят въздействието на трикове като прескачане на стълби, много скейт компании обзавеждат моделите си обувки с разнообразни форми на тапицерия. В скейт обувките езиците, зоните на петата, страничните стени, както и някои други зони, често се подпълват с мека материя, за да се предотвратят травми и да се увеличи комфортът по време на каране на скейт

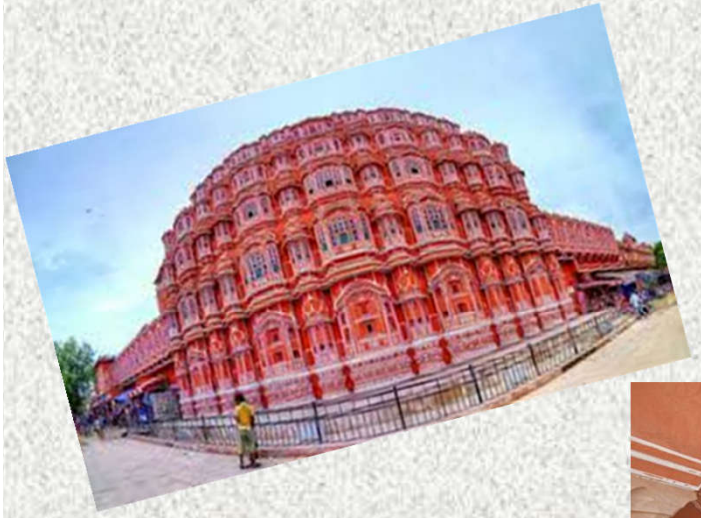
За да се ***проветряват*** краката, обувката се изработва от дишащи материали, а горната част може да има отвори.

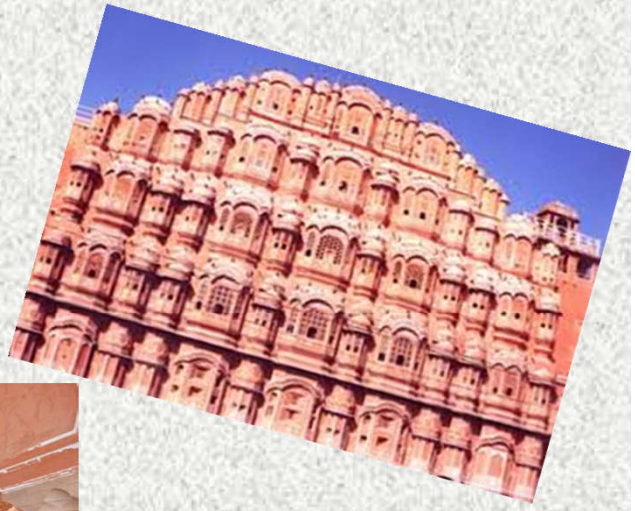
Едно от нещата, което отличава скейт обувките от традиционните улични обувки е, че ***връзките***, както и подметките и материалите от които са изработени останалите части на обувката, също са подложени на по-голямо износване.

Любопитно и цветно

Многоцветна феерия, която спира дъха. Понякога е трудно да повярваме, че някои творения на природата са истински. Виникунка - известна още като ***Планината на седемте цвята****, или по-просто "****планината-дъга****", е открита предо около пет години, когато снежният ѝ покрив се разтопил и разкрил естествената красота на скалата отдолу. Образувана от атмосферните влияния, условията на околната среда и утаените отлагания с течение на времето, уникалната минералогия на планината създава ефект на мрамор с многослойни оттенъци от злато, лавандула, червено и тюркоаз, извисяващи се в небето. Тази многоцветна феерия може да изглежда по-скоро като детска близалка, отколкото като планина, но ви уверяваме, че е съвсем истинска. Според перуанските медии Виникунка се посещава от 1500 души на ден - това е една трета от ежедневните посетители на Мачу Пикчу.*

Любопитно и цветно





ДЖАЙПУР

ИНДИЯ

Джайпур, столицата на най-големия индийски щат – Раджастан, е известна още като „Розовият град“, благодарение на многото емблематични сгради, боядисани в най-различни нюанси на розовото – от пастелно до искрящо.

П Р О Л Е Т

Повярвали в лудия смях на петлите,
в звъна на камбана с нестройно сърце,
взривяваме зимната броня на дните
с момичешки устни, с момчешки ръце.

Мокрее стопеният сняг по косите.
Красиви сме в джинсите от кадифе.
И чувствам как огън на кръгове скрит е
в очите ни с тежкия цвят на кафе.

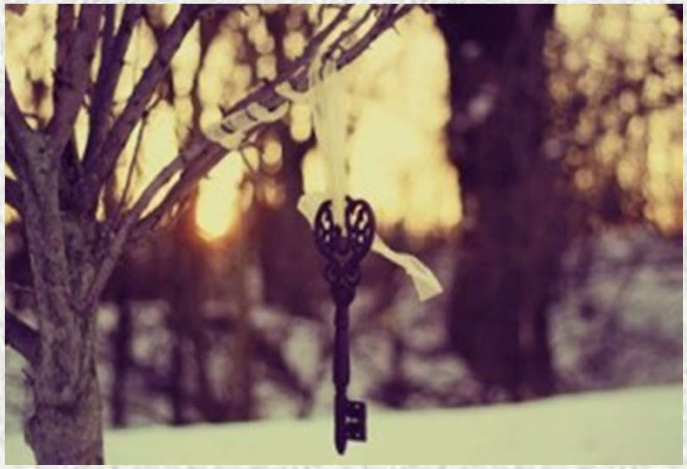
Мостове, задрямали сфинксове,
дюни...
Със наш седемнайсетгодишен размах
възсядаме, будим... Но кой ли целуна
косите ми светли от слънце и прах?

Дали ме докосват по светлото чело
смутените устни на дръзко момче?
А може би просто задъхана радост
в косите ми блика, в кръвта ми тече...

Може би и вие имате стихотворения за пролетта? Изпратете ни ги на e-mail: *pic_rz@abv.bg* ***и ние ще ги публикуваме тук...***

Петя Дубарова – поетеса от Бургас /1962-1979г./

Приказка за Щастието



Някога, много отдавна, Щастието било дадено на Човека в изобилие. Не било нужно той да се бори за него или да го търси, то просто си присъствало в ежедневието му и било част от неговия живот. Но въпреки това, Човекът все се оплаквал, недоволствал, мрънкал за всичко. Не оценявал онова, което имал.

Виждайки какво се случва, един ден ангелите се събрали на съвещание, за да решат какво да направят, за да променят това положение. Знаели, че Човекът оценява нещата, едва когато ги загуби, затова решили да скрият някъде Щастието. Така Човекът щял да усети и осъзнае липсата му най-силно. И вероятно щял да разбере стойността му и да го цени повече в последствие, когато сам се е преборил за да го получи. Били сигурни, че това ще има ефект. Да, обаче къде биха могли да скрият Щастието така, че да не е толкова лесно намирането му?!

Започнали да се изказват най-различни варианти. Един предлагал да го скрият на връх Еверест. Друг смятал за по-подходящо дъното на Атлантическия океан. Трети – кубетата на Тадж Махал. В някоя тясна горска пътечка…, във фунийка за сладолед…, сред розите на някоя цветна градина…, в брашното на някой хлебар… Изброили се толкова много места, но нито едно от тях не им се сторило достатъчно удачно и трудно за намиране. А нали именно това била целта. В този момент се чул нечий глас, който промълвил: -

Вътре в Човека да скрием Щастието! Там той поглежда най-рядко…

На това предложение вече всички кимнали одобрително. И приели идеята.

От тогава, та до ден днешен, Човешкото Щастие се крие вътре в самия Човек!

То вече не е даденост и никой не го получава наготово.

Трябва да се търси, да се намери…

Екипът на Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно-информационен център:

Председател на ОбСНВ - Станислава Петрова
Секретар на ОбСНВ - Миленка Александрова
Главен експерт в ПИЦ - Милена Недкова
Главен експерт в ПИЦ - Гергана Йорданова
Главен експерт в ПИЦ - Димитър Трифонов

И нашето послание към вас, мили млади хора:

Винаги бъдете малко по-добри, отколкото е необходимо, защото щастието е единственото нещо, което човек може да раздава без да притежава!

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