Община Разград

Електронен бюлетин

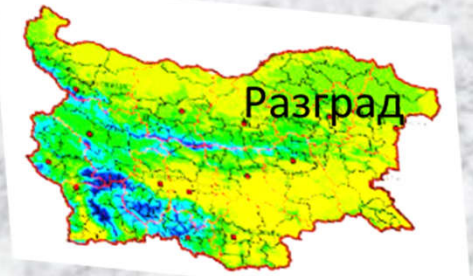
на Общински съвет по наркотични вещества

и Превантивно-информационен център към него – гр.Разград

НИЕ И ВИЕ…ПРИЯТЕЛСТВО БЕЗ ГРАНИЦИ!

Не се наранявай, употребявайки наркотици –
направи информиран избор в живота си!

Брой №8
АВГУСТ
2022г.



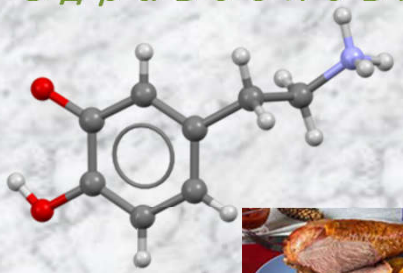
Ние и вие – приятелство без граници……

ЕКОЛЯТО 22

трета смяна

Екипът на ОбСНВ и ПИЦ за поредно лято е заедно с децата, участници в Еколято 22. Полезни теми, свързани с превенцията на различни видове зависимости, интересни разговори, споделен личен опит, игри за ума…са малка част от проведените интерактивни занятия с участниците в третата смяна на Еколято 22. Здравословен начин на хранене и вредата от употребата на енергийни напитки са акцента, който повдигна настроението за диалог с децата. Обратната връзка „Светкавица“ ни зарадва – интересно, полезно, хубаво, добро, развлекателно, информационно, забавно. Разделихме се с надежда за среща следващото лято!

Здравословна страничка...



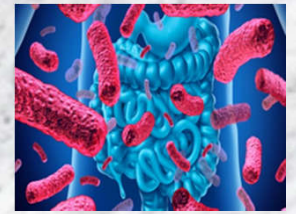
ПРИРОДЕН НАЧИН ЗА ПОВИШАВАНЕ НА НИВАТА НА „ ХИМИКАЛА НА УДОВОЛСТВИЕТО“ ЧРЕЗ ХРАНИ И ПРОБИОТИЦИ

Яжте много белтъчини

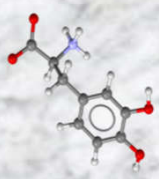
Тирозинът е аминокиселина с критична роля в производството на допамин, тъй като ензимите в тялото могат да превръщат тирозина в допамин. Фенилаланинът е друга аминокиселина, която също има важно значение. Тирозинът може да се получи и от фенилаланин. Както тирозинът, така и фенилаланинът се срещат натурално в храни богати на протеини като например пуешко месо, говеждо месо, яйца, млечни продукти, соя и бобови растения.

Приемайте пробиотици

Пробиотиците са живи микроорганизми с благоприятно въздействие върху здравето, когато са приложени в подходящо количество.



Червата съдържат голям брой нервни клетки, които произвеждат допамин и други невротрансмитери. Понякога те се наричат „втория мозък“. Вече е ясно, че определени видове бактерии, които живеят в тях, също са способни да отделят „молекулата на доброто настроение“. Вероятно това е обяснението за намаляването на признаците на тревожност и депресия при прием на големи количества полезни бактерии.



Леводопа

Яжте кадифен боб / Mucuna pruriens/

Главната активна съставка на растението е молекулата-предшественик на допамина – леводопа.

Изследванията показват, че консумирането на зърната на Mucuna pruriens може да помогне за естественото увеличение на допаминовите равнища. Кадифеният боб намира приложение при лечение на Паркинсоновата болест, която се причинява от недостиг на невромедиатора.

Едно от химичните наименования на допамина е хидрокситирамин. Той има функции на невротрансмитер и хормон.

Допаминът участва в регулирането на движенията на тялото, отговорен е за нашата мотивация и концентрация и от него зависи добрата ни памет. Тъй като работи в сътрудничество с други невротрансмитери, той ни помага още в привързването към близките, контролирането на настроенията и други.

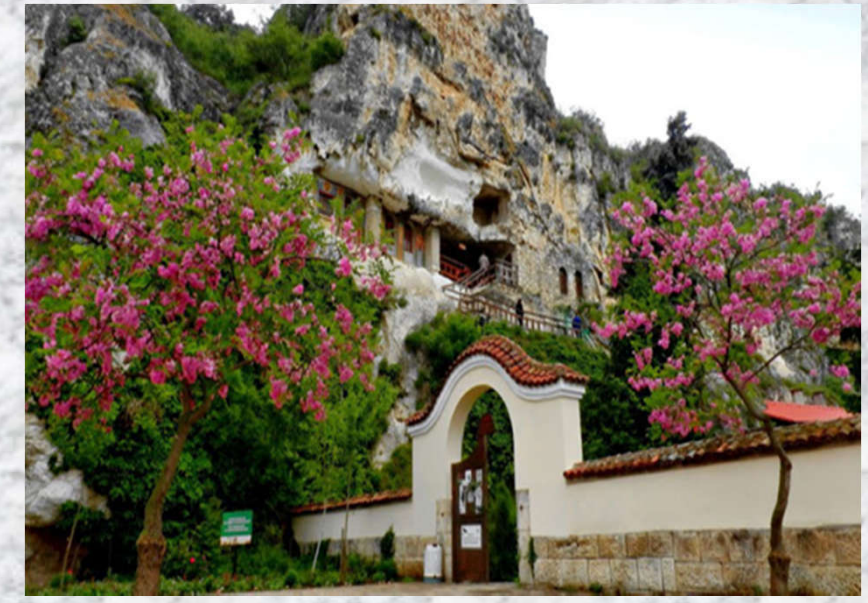
Така, както бейзболната топка се хвърля между питчъра и кетчъра, невротрансмитерите преминават през пространството между невроните.

Изследвания с плъхове установяват, че шоколадът увеличава освобождаването на хидрокситирамин в мозъка с 55 %.

Чрез директното влияние на допаминовите молекули върху центровете на удоволствието в мозъка, системата за възнаграждение гарантира повторното извършване на здравословни действия и поведения. Като невротрансмитери тези молекули са пратеници, които пренасят между нервните клетки съобщения, свързани с протичането на изключително важни процеси.

Манастир «Свети Димитър Басарбовски»

Един от двата (заедно с **Разбоишки манастир**) действащи скални манастири на съвременната територия на България, част от комплекса скални манастири в **Природен парк "Русенски лом"**. Разположен е на 12 км от **град Русе** и на 2 км източно от **село Бесарбово**, което получило името си от Иванко Басарба – тъст на Иван Александър.



Патронът на **манастир „Свети Димитър Басарбовски**" според местните легенди бил обикновен пастир. Един ден той неволно стъпкал птиче гнездо, а това се смятало за голям грях. За да го изкупи, Димитър станал монах и до края на дните си живял усамотено и праведно. Когато дошъл края на земния му път през 1685, той легнал между два камъка до реката и там предал душата си, а реката покрила тялото му и така го погребала. През 1774 г. мощите на монаха били открити нетленни по чудодеен начин в реката и били съхранени в селската църква**.**

През 1937г. в територията на манастира се заселва монах Хрисант от **Преображенския манастир**, но килията му е отнесена от наводнение през 1941-42 г. След тази случка Хрисант се премества да живее високо срещу скалната църква и я възстановява. Дървеният й иконостас е от по-ново време, но устройството й и килиите край нея дават представа за някогашните скални манастири.

През 2005 г. покойният вече румънски патриарх Теоктист по молба на патриарх Максим подарява на манастира малка частица от мощите на Димитър Басарбовски, вградени в голяма икона. Оттогава манастирът се възражда, обновява и разкрасява. От 2007 г. в манастира се извършва мащабна реконструкция и се строи монашеска сграда и църква „Преображение Господне", чието име идва от исихастите, живели тук.

До издълбаната в скалите църква на манастира водят каменни стъпала. Непосредствено пред входа й се намира скалната ниша, на която според преданията е лежал преподобният Димитър Бесарбовски. Южната стена на църквата е изградена от каменни блокове, подобно на останалите в скалните манастири, когато са били съхранени в тяхната цялост. С каменни блокове е изградено и жилищно помещение вляво от църквата, състоящо се от две килии, украсено отвън със съвременни стенописи. В църквата няма запазени стенописи, както и сведения за такива.
В отделна тясна пещера се намира гробът на отец Хрисант, издълбан от самия него и релефно портретно изображение, създадено през 1957 г. от художника Петър от **Разград**. В съседно скално помещение - някогашната костница на манастира, е разположена документална експозиция, съдържаща фотоси, сведения за проучванията на манастира в миналото и църковна утвар. В подножието на скалите се намират две стаи и трапезария, издълбана в скалите. На мястото на някогашните жилищни помещения високо в скалите сега се намират укрепени тераси, достъпни за туристи. При проучвания през 80-те години на XX в. върху скалите са открити интересни средновековни графити, изобразяващи елени, конник, коне и други. Съвременните настилки, кладенец, чешма, стенописи, стълби и парапети са изградени със средствата на Сдружение за българска култура "Св. Димитър Басарбовски" - **гр.Русе.**

ПРИТЧА ЗА ПРИЯТЕЛСТВОТО И ДУМИТЕ, КОИТО РАНЯВАТ КАТО НОЖ

Имало едно време едно **малко момче**, което било с **много лош характер**. Било невъздържано и вечно се карало с другите хора. Един ден баща му отишъл при него с торба, пълна с гвоздеи, дал му я и му казал: **«Сине, трябва да се научиш да контролираш избухливостта си. Затова, ето ти тази торба с пирони и всеки път когато си изпуснеш нервите, забивай по един от тях в оградата на нашата къща!»**

На първия ден момчето забило 37 гвоздея в оградата! Но през следващите няколко седмици то се мъчело с всички сили да се контролира и да овладява емоциите си, и тогава броят на пироните, които забивало в оградата, намалявал с всеки изминал ден. То открило, че е дори по-лесно да овладява гнева си, отколкото да забива пирони!

Най-накрая настъпил денят, в който момчето не се скарало с никой, не изпуснало нервите си нито веднъж и не забило нито един пирон в оградата. Радостно то споделило новината с баща си. А той отвърнал: «Изключително много се радвам сине за твоя успех. Отсега нататък, всеки ден, в който успееш да овладееш гнева и емоциите си, изваждай по един пирон от оградата!»

Приказния свят около нас..

Дните минавали, момчето пораснало малко, но дошъл най-добрият ден досега! Това бил денят, в който то можело да каже на баща си, че в оградата не е останал нито един гвоздей! Бащата хванал сина си за ръката и го завел до оградата. Там му казал:

«Справи се добре, но погледни дупките от пироните в оградата. Тя никога няма да бъде същата! Същото е и при отношенията ти с хората – **когато не успееш да контролираш емоциите си, ти казваш лоши думи или правиш лоши неща, които оставят белези точно, както дупките от пирони**!»

Можеш да забиеш нож в човека срещу теб и после да го извадиш. Но без значение колко пъти ще кажеш «съжалявам!», раната му ще е още там. А раната, причинена от думи боли по същия начин както тази, причинена, чрез физическо действие! **Увери се, че си в състояние да контролираш емоциите си следващият път, когато си изкушен да кажеш нещо, за което ще съжаляваш после!**

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

Председател на ОбСНВ - Станислава Петрова
Секретар в ОбСНВ - Миленка Александрова
Главен експерт в ПИЦ - Милена Недкова
Главен експерт в ПИЦ - Доника Василева
Главен експерт в ПИЦ – Миневер Мехмед
Главен експерт в ПИЦ - Гергана Йорданова
Главен експерт в ПИЦ - Димитър Трифонов

И нашето послание към вас, мили млади хора:

«Ролята на приятеля е да застане на твоя страна когато грешиш, защото почти всеки би го направил, когато си прав.»

Марк Твен

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