

Електронен бюлетин на Общински
съвет по наркотични вещества и
Превантивно-информационен
център към Община Габрово



Община
ГАБРОВО



Свободни

Да се събудим
свободни!

1 Април,
2020 година

Брой № **1**

ПРИТЧА ЗА МРЪСНОТО ПРАНЕ

„Едно семейство се преместило да живее в нов апартамент.

Една сутрин жената поглеждайки през прозореца видяла съседката си, която простираше.

-Погледни колко е мръсно прането ѝ - казала тя на съпруга си. Но той, зачетен във вестника си, не обърнал никакво внимание.

-Може би не ползва качествен перилен препарат? Или не го ползва правилно? Дали съблюдава градусите? Трябва някой да я научи - си мислила тя!

И така, всеки път, когато съседката простираше или прибирала прането си, съпругата се изненаждала от мръсните дрехи.

Една сутрин, гледайки през прозореца, тя извикала:

- О! Днес дрехите са чисти! Вероятно се е научила да пере!

- Не, казал нейният съпруг - просто днес станах по-рано и измих нашия прозорец.“



Скъпи млади хора на Габрово,

Днес е време да измием нашите прозорци!

Да изчистим душите си – от егоизма, от желанието да получим всичко „тук и сега“ и да заживеем с мисълта за утре. Да бъдем съвестни, да бъдем съпричастни и да покажем, че когато сме единни, можем да преодолеем всяка трудност. И когато изпитанието, пред което сме изправени, отmine, през нашето прозорче светът ще бъде по-чист, по-добър и по-човечен. И заслугата за това ще бъде на всички нас, които сме проявили отговорност, разум и човеколюбие.

Екипът на Общински съвет по наркотични вещества и Превантивно-информационен център към Община Габрово, заедно с доброволците към Младежки съвет по наркотични вещества, се обръщат към вас с призив да бъдете отговорни! Спазвайте ограниченията, учете и се забавлявайте вкъщи с вашите най-близки и обичани хора! За да можем после пак да бъдем заедно и заедно да осъществим и най-смелите си мечти!



За всички млади хора, за техните родители и учители, екипът на ОБСНВ и ПИЦ продължава да е на разположение за въпроси и консултации по проблеми, свързани с употребата и злоупотребата с наркотични вещества.

КОНТАКТИ:

Ел. поща – osnv@gabrovo.bg

Телефони – 0882442253, 066 809 818

Фейсбук страници:

1. **Общински съвет по наркотични вещества - Габрово**

2. **Доброволци срещу дрогата**

Инстаграм: [msnv_gabrovo](https://www.instagram.com/msnv_gabrovo)



За нас



Скъпи млади хора, родители и учители,

Мисията на екипа на ОБСНВ и ПИЦ към Община Габрово е да предпазим децата и младежите от опасностите, свързани с употребата на наркотични вещества – информираме, да опит, обучаваме, да споделяме да насърчаваме добрите примери и позитивните житейски умения и заедно с вас - да стимулираме здравословния и свободен от зависимости живот!



Общински съвет по наркотични вещества

/ОБСНВ/ към Община Габрово е създаден през 2002 г., като орган за осъществяване на националната и местна политика в областта на злоупотребата с наркотични вещества. В ОБСНВ влизат представители на Община Габрово, Местна комисия за борба с противообществените прояви на малолетни и непълнолетни /МКБППМН/, ОД на МВР, РЗИ, Районен съд, Районна прокуратура, Митническо бюро – Габрово, Окръжен следствен отдел в Окръжна прокуратура, РУО – Габрово, Дирекция „Социално подпомагане“.

Основна задача на ОБСНВ е осъществяване на координация, ефективно взаимодействие и сътрудничество между институциите, НПО, младежки сдружения и медии в усилията им за ограничаване на разпространението и употребата на психоактивни вещества.

Превантивно-информационният център /ПИЦ/ към Община Габрово

Главни насоки в работата на ПИЦ – Габрово са превантивно-информационна, обучителна и консултативна – разработване и осъществяване на превантивни дейности и програми сред различни целеви групи; предлагане на алтернативни форми за осмисляне на свободното време на младите хора; обучения на мултидисциплинарни екипи за превенция употребата на психоактивни вещества; разработване, издаване и разпространение на превантивни и здравно-образователни материали; провеждане на информационни кампании; консултиране на млади хора и родители по въпроси, свързани с наркотиците и зависимостите.

Младежки съвет по наркотични вещества /МСНВ/

Основен партньор в работата на ОБСНВ и ПИЦ е Младежният съвет по наркотични вещества, в който са включени ученици – доброволци на възраст 15-19 години от всички габровски училища.

Членовете на МСНВ:

- организират събития и кампании за превенция на рисковото поведение и популяризиране на здравословен начин на живот;
- участват в тренинги, семинари и обучения за придобиване на знания, социални и личностни умения, умения за консултиране на връстници;
- откриват и развиват своя потенциал;
- стават част от национална доброволческа общност, чиято кауза е предпазване на младите хора от рисковете, свързани с употреба на наркотични вещества.

Превенция и осведоменост



Превенцията на злоупотребата с наркотични вещества е важен компонент от националната политика по здравеопазване, насочена пряко към дейности за намаляване на употребата на наркотици и психоактивни субстанции, най-вече сред младите хора.



Превантивната дейност е част от обширна и всеобхватна национална стратегия, която включва законодателна и нормативна рамка. Когато съществуват и адекватни възможности за лечение и терапия на зависими лица, превенцията се оказва много мощен инструмент за намаляване на употребата на наркотици.



През последните години, голямо разнообразие от превантивни подходи, дейности и кампании, са реализирани на национално и местно ниво, за да се помогне на младите хора и широката общественост да отхвърлят наркотиците и да изберат здравословния начин на живот. Превантивната дейност се развива активно в България, както и в Габрово, вече приблизително двадесет години. Достатъчно дълъг период, през който много уроци – успехи и неуспехи – са натрупани в тази сфера, въз основа на което са утвърдени методи и стандарти за оценка на превантивните програми на национално и международно ниво.



Докато превантивните подходи и програми непрекъснато се развиват в унисон с актуалната ситуация – тенденции на пазара на наркотици, нужди и потребности на младите хора за справяне с риска от употреба – има някои базисни принципи, които са водещи за реализирането на успешни превантивни програми и дейности.



Основната цел на превенцията на наркотичната зависимост е да промени всяка нагласа, която окуражава употребата на наркотици, чрез задаване на алтернативни модели за подражание - поведения, които са позитивни, водят до положителни и съзидателни действия и служат за пример.



Превантивните програми се разработват от специалисти, които насочват усилията си към достигане на възможно по-широк кръг от хора в спецификата на конкретна социална обстановка. За целта, първо си отговаряме на следните въпроси:



-Какъв е конкретният проблем и до кого се опитваме да стигнем?

-Има ли добри практики в тази област, които са доказали своята ефективност?



- Успяваме ли да изпреварим употребата, чрез възможно най-ранна намеса?

-Кой ще управлява програмата и ще отчете резултатите – имаме ли необходимия човешки ресурс от специалисти, доброволци, психолози и др.?



Успехът на превантивните програми зависи от много сегменти на нашето общество, например: медии, възпитатели, родители, връстници, органите на реда, медицински служители, духовници и лидери на общността. Но преди всичко зависи от теб и от мен – от индивидуалните усилия на всеки от нас за справяне с опасността, която представлява разпространението на това заболяване (наркотичната зависимост).

В бюлетина ви предоставяме информация, която, според нас, е полезно да получите. Със сигурност обаче, няма как да знаем какви въпроси има в главата на всеки един младеж, учител и родител и какво точно вълнува всеки един от тях. Затова създадохме тази страничка, с намерението това да бъде вашата страница. В нея ще публикуваме интервюта и статии от интересни хора и специалисти, имащи пряко или косвено отношение към превенцията на рисковото поведение и здравословния начин на живот.

В това число могат да бъдат:

- ръководители и организатори на доброволчески дейности, спортни клубове, школи по изкуства и наука;
- спортисти;
- успели личности;
- медицински лица;
- специалисти в превенцията на рисковото поведение, в работата със зависими и техните семейства и много други.

Специално за вас...

Във всеки брой ще ви информираме кой следва да застане на стола на интервюирания. Ще ви дадем кратка информация за този човек, за да можете вие да помислите какво бихте искали да го попитате.

И понеже казахме, че това ще бъде вашата страница, чувствайте се свободни да предложите личност, с която бихте искали да разговаряме и въпросите, които бихте искали да зададете на този човек.

Предлагайте, питайте, любопитствайте, пишете ни, звънете ни, а ние ще се погрижим да получавате изчерпателни и достоверни отговори!

КОНТАКТИ:

Ел.поща – osnv@gabrovo.bg

Телефони – 0882442253, 066 809 818



В СЛЕДВАЩИЯ БРОЙ:

Марина Попова

В следващия брой, наш и ваш виртуален гост ще бъде Марина Попова.

Квалификация

Марина е психолог, семеен консултант. Бакалавър по психология (ВТУ „Св. Св. Кирил и Методий“), магистър по трудова и организационна психология (СУ „Св. Климент Охридски“).

Професионален опит

От юни 2013 работи като консултант на Националната информационна линия за наркотиците, алкохола и хазарта към Асоциация за рехабилитация на зависими „Солидарност“.

**КАКВО БИХТЕ
ИСКАЛИ ДА Я
ПОПИТАМЕ?**

Младежки съвет по наркотични вещества



живей в реалността

Младежният съвет по наркотични вещества /МСНВ/ е неформална група от млади хора, които се отличават с активност, креативност и готовност за подпомагане на дейностите за превенция на рисковото поведение сред своите връстници, включително употребата и разпространението на наркотични вещества.



“Доброволчеството е стил на живот: да мислиш, чувстваш и действаш, раздавайки се и служейки на другите.”

Б. Д. Кансеко

КАКВО Е ДОБРОВОЛЧЕСТВОТО?

ВЪПРОС, КОЙТО ВСЕ ПО-ЧЕСТО ЗАПОЧВАМЕ ДА СИ ЗАДАВАМЕ И ТУК ЩЕ СЕ ОПИТАМЕ ДА ДАДЕМ ОТГОВОР.



Доброволчеството е начин на мислене, то е усещане за общност. Чрез него хората могат да помагат на дадена кауза по всяко време през годината.

Официално и по статистика доброволци в България стават най-често млади хора между 15-30 години, ангажирани с дейности, като културни и спортни мероприятия, дейности по опазване на околната среда, благотворителни кампании и др.

„Доброволец” не е нова дума в българския език, макар че „да си доброволец” в България все още е понятие, което набира скорост и се стреми да достигне нивото в другите страни.

Думата „доброволец” идва от латинското „voluntaries”, което означава „добровolen”, „от свободна воля”. На български думата звучи като съчетание от „добро” и „воля”, т.е. на добра, свободна воля или пък воля да правиш добро.

Да си доброволец е въпрос на личен избор!

Доброволец е човек, който безвъзмездно дарява своя труд в полза на обществото, свързан с някаква добра кауза. Този труд често е неразривно свързан с идеята за човечността, която главно се изразява в готовността човек да помогне, без да очаква нещо в замяна.

Колкото и да изглежда насочена предимно към околните, работата на доброволца несъмнено удовлетворява негови вътрешни потребности и стремления и именно това я прави толкова привлекателна за все повече хора от различни възрасти.

И въпреки всичко казано до тук доброволца винаги печели, защото с включването си в различни каузи той придобива нови знания и опит, запознава се с нови хора, открива нови места.



Допълнителна информация за доброволците, кампаниите и инициативите на МСНВ ще откриете във всеки следващ брой, както и на следните адреси:

<https://gabrovo.bg/bg/page/1331>

„Доброволци срещу дрогата“

https://www.facebook.com/MSNV.Gabrovo/?ref=aymt_homepage_panel

От баби „под наем“ за внуци „назаем“

Скъпи момичета и момчета,
Седем поредни години ние имаме
удоволствието да организираме
инициативата „Приеми ме на село“.
Чували ли сте за нея?

А чували ли сте за гостоприемните баби и дядовци „под наем“ от габровските села, които всяко лято отварят домовете си и посрещат с много любов внучета „назаем“? Ако не сте, тази страничка ще ви запознае с някои от тези мили възрастни хора. Тези, които в момента са нашата най-голяма грижа и които всички ние трябва да опазим. Защото имаме нужда от тях!

Сигурно част от вас вече са били участници в „Приеми ме на село“ и знаят колко е вкусна храната, която бабите в селата приготвят. Знаете ли защо? Защото освен, че е приготвена с много обич, търпение и прецизност, неповторимият вкус е резултат от много, много практика – готвене - опитване, готвене – опитване...



<https://www.priemimenaselo.eu/>

Изпращайте снимките си
на електронна поща
osnv@gabrovo.bg или като
съобщение на фейсбук
страница „Доброволци
срещу дрогата“.



И в първия ни брой ще ви представим баба Катя и дядо Гошо от село Беломъжките, които са посрещнали в своя дом почти 100 момчета и момичета от цялата страна. И всяко едно внуче „назаем“ е опитало от прочутата „плодова хрупкава пита“ на баба Катя – изключително лесна за приготвяне и неповторимо вкусна. Гарантираме, че и на вас тя ще стане любима. Може да я приготви всеки начинаещ кулинар... Запретвайте ръкави:

ПЛОДОВА ХРУПКАВА ПИТА

Продукти: 1 яйце, 1 чаена чаша захар, 1 чаена чаша олио, 3 супени лъжици кисело мляко с 1 чаена лъжичка хлябна сода и около 2 и 1/2 - 3 чаени чаши брашно.

Приготвяне: Всичко се смесва и се обърква с дървена лъжица. Разстила се повече от половината на равномерен пласт в правоъгълна намаслена и набрашнена тава. Върху него се намазва 1 конфитюрен буркан мармалад от сини сливи. Остатъкът от тестото се доомесва с около 1/2 - 1 чаена чаша брашно, докато се получи твърдо тесто. Настъргваме го на едро ренде върху мармалада.

Пече се в предварително загрята фурна 180 градуса за около 20 -30 минути.

Изчакайте да изстине, нарежете на парчета и започвайте... да снимате!

Очакваме вашите снимки на кулинарния ви успех! Може да напишете и мнението си за плодовата хрупкава пита на баба Катя, както и мнението на всички, които са я опитали...

За най-активните ще има атрактивни награди!

ЗДРАВЕЙТЕ!

Аз съм **НЕТКО** - ЕКСПЕРТ ПО РОВЕНЕ!

Обичам да намирам интересни неща
из нета и да ги споделям с моите
приятели! Аз съм свръх любопитно
коте и нямам търпение да ви
разкажа за всичко, което ме
вълнува...

*В тези условия
прегръдките са ни забранени
и на мен много ми липсват!*

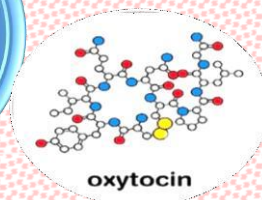
*Не знам дали знаете, но те
са много важни за нашето
здраве. Карат мозака ни да
отделя специални вещества,
в следствие на което ние се
чувстваме щастливи,
спокойни и обичани. Повече
може да научите от
статията и видеото, които
изрових от нета!*



[https://www.obekti.
bg/chovek/pregrdkit
e-sa-polezni-za-
zdraveto-ni](https://www.obekti.bg/chovek/pregrdkit-e-sa-polezni-za-zdraveto-ni)



[https://www.yout
ube.com/watch?v
=Hflh-8tt3Wo](https://www.youtube.com/watch?v=Hflh-8tt3Wo)



**Следващият път ще ви разкажа повече за хормона
на щастието, а до тогава....**

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

