



БЕЗПРИСТРАСТНА

НЕ на наркотиците всички заедно!

ПРЕВАНТИВНО-ИНФОРМАЦИОНЕН ЦЕНТЪР

Брой 01 година 03

Март 2009 г., Сливен

Конкурс

Драги ученици,
Превантивно-информационен център – Сливен обявява конкурс на тема “Живей истински във свят без наркотици!”, под мотото на кампанията “Най-дългото послание”.
Всички, които проявяват интерес, могат да представят своя творба – литературно произведение, рисунка, колаж, фотографии с коментар.
Участниците ще бъдат разделени по възраст и творбите ще се оценяват и класират от компетентно жури.

Ще бъдат връчени награди на заелите първо, второ и трето място.
Най – добрите идеи ще бъдат поместени във вестник “БЕЗПРИСТРАСТНА”.
Посочвайте трите си имена, възрастта, училището и телефон за контакт.

Краен срок за изпращане на творбите – 20.04.09 г.

на e-mail: pic_sliven@abv.bg

или на адрес: Сливен 8800, ул. “Д-р Константин Стоилов” 12, ет. 2 – за конкурса.



Първите стъпки за спиране на цигари – съвети на един бивш пушач!



/изпробвано ръководство/

Може би най-важното е:
Забравете спирането в прогресия. 5, 4, 3, 1-2 цигарки – **не!**

Наргилета – **не!**

Пури? **Не!**

Пури, няма да ги гълтам – **не!**

Не, не и не!

Най-важното в спирането на цигари е – **самото спиране.**

Няма една, няма две.

Няма празници, рождени дни, поводи.

Ех, за Коледа и за Нова година ще отпусна с една цигара. Грешен отговор!

Заместители

Забравете за тях. Трябва кански, стоически подход! Това дъвки, близалки, това тъпчене с Аспартам, изхвърлете го от съзнанието си.

Спорт. Спорт, спорт и спорт!

Още от първия ден на спиране повишете физическата си активност.
Тичане, плуване, ходене. Просто не стойте на едно място. Спортуването и физическата активност играят ключова роля в това практическо ръководство. Не се смеете, истина е. Без спорт шанса пак да посегнете към цигарите нараства. Значително.

Алкохол

Не, наистина се надявам да не си мислите, че трябва да се напивате до безпаметност. Напротив! Ограничавайте алкохола. Една бира, 5 пъти не е най-добрият вариант. Не се напивайте, защото там шансовете за провал скачат драстично.

Воля. Търпение

В най-добрите практики период на въздържание от 10 години се счита за успешен. Но имайте предвид, че всеки ден без цигари също е успех. Тоест, колкото по-малко без цигари, толкова по-добре.

Цигари, запалки и прочие дрънкулки

Изхвърлете ги. Ако Zipro-то ви е любим подарък заключете го в сейф или го скрийте в работата. Дайте го на колеги да го скрият. Не дръжте цигари въщи. Да, и в работата, и в колата също.

Ако много ви се припуши:

Дишайте дълбоко.

Не се шегувам,

това го прочетох в интернет, но съм го тествал и работи.

Дишайте

докато “кризата” отmine.



на стр.2
ПОЛЕЗНО Е ДА ЗНАЕТЕ:
Марихуаната – по-опасна
от цигарите

УЧАСТВАЙ В НАЙ-
ДЪЛГОТО ПОСЛАНИЕ
на стр.4

стр. 3 ГОСТУВА НИ
СОУ “Г. С. Раковски” гр. Котел

СПОДЕЛЕТЕ С НАС
НА Е-MAIL: pic_sliven@abv.bg
на стр.4

ЛИЧНО ТВОРЧЕСТВО
стр. 4



Община Сливен
тел.: 044/ 611 100

Броят на вестника излиза със съдействието на нашия спонсор:



ПРИНТ - КОРЕКТ
ПОЛИГРАФИЧЕСКА И ИЗДАТЕЛСКА ДЕЙНОСТ
тел.факс: 044/ 62 38 73

ИЗДАВА ПРЕВАНТИВНО-ИНФОРМАЦИОНЕН ЦЕНТЪР - Сливен тел.: 044/ 66 23 58

Марихуаната - по-опасна от цигарите



Пушенето на марихуана се оказва 20 пъти по-опасно от цигарите по отношение на риска за рак на белия дроб. В Нова Зеландия са регистрирали увеличение на честотата на злокачественото заболяване във връзка с широката употреба

на канабиноиди. Отдавна е открита връзка между двете, но не бе предполагано, че тя е толкова силна. В статия на European Respiratory Journal е изказано мнение, че канабисът е много по-токсичен за дихателните пътища поради това, че димът съдържа два пъти повече карциногени като полиароматните въглеводороди. От значение е и начинът на консумация. При марихуаната обикновено не се използва филтър, а това увеличава количеството и влошава качеството на поетия дим. Пушачът освен това вдишва по-дълбоко и за по-дълго време. В проучване сред 79 пациента с рак на белите дробове са търсени рисковите фактори за възникването на заболяването - тютюнопушене, фамилна анамнеза, професия. Отчитани са също и алкохолната консумация и употребата на канабиноиди. Установено е, че тези, които са прибегвали до последните, са имали 5,7 пъти по-висок риск за развитие на неопластичен процес. В Нова Зеландия очакват още по-голямо увеличение в честотата на заболяването във връзка с употребата на канабиноиди. Това може би се отнася и за много други развити страни, където веществата са широко разпространени сред младото поколение.



Марихуаната води до шизофрения!

Финландски доктори и учени очакват епидемия от шизофрения в съвсем близкото бъдеще вследствие от употребата на марихуана от най-ранна тийнейджърска възраст.

Група учени открили, че пушенето на марихуана повишава риска от психически заболявания и потвърждават, че колкото по-рано се започне употребата на лекия наркотик, толкова по-голям е рискът от изостряне на шизофренични процеси. До тези изводи стигнали след като изследвали във Финландия шест хиляди младежи на възраст между 15-16 години по целия свят, които употребяват марихуана. Три симптома за възникване на психоза се появили у тях: чувство за губене на реалността, отслабване на волята и затормозяване на мислите. Ръководителят на изследването доктор Юко Митунен от университет в Оулу предвижда, че проблемите от пушенето на „щастливата цигарка“ ще се проявят в бъдеще, а разпространението на тезата, че е лек наркотик, е абсолютна грешка. Учените твърдят, че със сигурност има зависимост от тревата и очакват в съвсем близкото бъдеще да се появи и епидемия от

Още за вредното въздействие на марихуаната...

Cannabis Indica (или наричана още Марихуана, Хашиш, Джойнт, Ганджа и др.) оказва основното си вредно въздействие върху човешкия организъм главно поради това, че съдържа веществото Делта-9-Тетра-Хидрокси-Канабиол. След като навлезе в човешкия организъм това вещество попада в мозъка, където се свързва с мозъчните липиди – наречени **СФИНГОЛИПИДИ** и остава там до края на живота.

Човешкият организъм не може да преработва това вещество – веднъж поето, то остава завинаги в организма и бавно и постепенно разрушава нервните.



Учените от Великобритания откриха следните ефекти у хора, които са пушили или пушат марихуана:
Намаляване на коефициента на интелигентност (пушачите на Марихуана оглупяват)

Пушачите на Марихуана развиват паранаойдна шизофрения (полудяване) 10 до 20 години след като са пушили Марихуана (независимо дали са спрели или все още продължават да я пушат)

Намалена памет
Намалено внимание
Апатия и други

Какво да правите, ако вече сте пушили марихуана?

Веднъж след като сте пушили Марихуана – тя продължава да вреди на вашия мозък!



Единствените неща, които можете да направите, за да спрете влошаването на състоянието си са:

Спрете незабавно да пушите!
Започнете да спортувате!

Започнете да четете книги за да поддържате интелекта си!



Може ли да се развие зависимост към марихуаната?

Да. Дълготрайната употреба води до зависимост при някои хора. Те не могат да контролират употребата и търсенето на марихуана, макар да разбират, че това влияе негативно на отношенията им в семейството, на спортните и училищните занимания. Според изследване използването на марихуана от тинейджъри, които имат антисоциално поведение, може бързо да доведе до зависимост. Някои редовно употребяващи може да повишат толеранса си към марихуаната и нейните ефекти. Това означава, че те ще имат нужда от все повече вещество, за да постигнат ефекта, които са имали при употребата на по – малки количества.

КОНСУЛТАЦИЯ, СЪВЕТ И ПОМОЩ МОЖЕ ДА ПОЛУЧИТЕ ОТ:

	Име на организацията, адрес	телефони e-mail
1.	Превантивно-информационен център Сливен, ул. „Д-р К. Стоилов“12, ет. 2	044/ 66 23 58 pic_sliven@abv.bg
2.	Областен съвет по наркотични вещества Сливен Председател - пл. „Цар Освободител“1; Секретар - ул. „Д-р К. Стоилов“12, ет. 2	044/ 61 11 02 044/ 66 23 58
3.	МБАЛ"Д-р Ив. Селимински" - Сливен Психиатрично отделение - бул."Хр. Ботев"2 А	044/ 61 17 69
4.	РИОКОЗ - Сливен - ул."П. Яворов"1	044/ 66 76 44
5.	Областен съвет на БЧК - ул."Ген. Столипин" 5	044/ 62 51 33

Гостува ни...

Гостува ни...

Гостува ни...

СОУ „Г. С. Раковски” Котел



На подстъпа към КОТЕЛ трима воители от камък са застанали на вечна стража. В скалата срещу тях е издълбана дата: 1280г., а под нея лъв - символ на сила и мощ.

В Котел от юг се влиза през крепостен зид, на него е поставена плоча, на която пише:

**"Котил гу угънь ни гури, Котил гу сабя ни сиче...
В Котил се лесно ни влиза."**

Малкото балканско градче е дало на България велики възрожденци.

Един от тях е

Георги Стойков Раковски,
чието име носи училището.

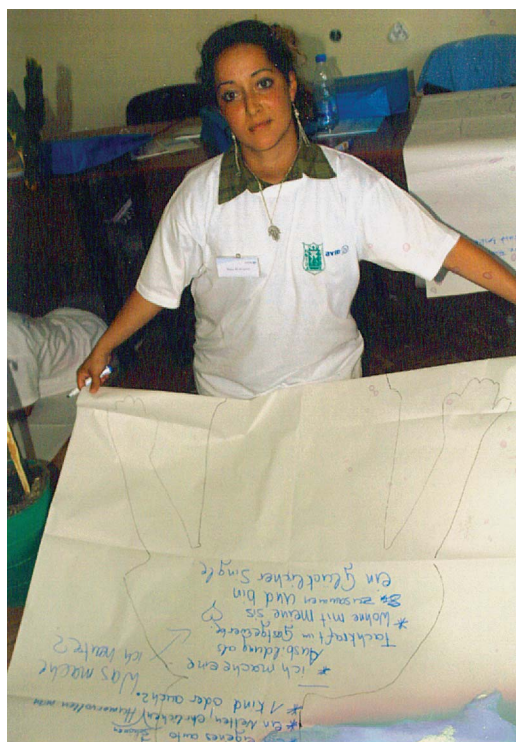


Забележителен революционер и идеолог на националноосвободителното движение. За него Вазов пише: „Той стресна и разклати духовете на цяла България”

Достойни последователи на възрожденците от Котел са учениците от СОУ „Г. С. Раковски”.

Училището е най-голямото на територията на общината. В него учат деца от 1 до 12 клас. Традиционни за Котел са ежегодните чествания през месец април - Дни на Раковски, посветени на живота и делото на Георги Стойков Раковски. През тези дни СОУ „Г. С. Раковски” чества своя патронен празник. Поднасят се веници и цветя на паметника на Г. С. Раковски и пред пантеона. Организират се състезателни игри от учениците и олимпиади на различни теми.

През 2008 г. група ученици от СОУ „Г. С. Раковски” са включени в проекта „Аз искам да живея и работя в обединена Европа” по програма „Младежта в действие” на Националния център за европейски младежки програми и инициативи към Министерски съвет на Република България. Най-добрата алтернатива срещу дрогата са разнообразните и запомнящи се инициативи. Проектът осъществи съвместни дейности между учениците на СОУ „Г. С. Раковски” и младежи – емигранти, живеещи в Германия. Участниците в проекта откровено разказаха за своя произход, религия, житейски проблеми. Обмяната на мисли, идеи и опит между младежите се осъществи под формата на неформално образование.



Работен момент от проекта
(с младежи от Египет)



Ученици пред училището с гости от Германия
Проект „Аз искам да живея в обединена Европа”



Пред един от символите на града



Работна среща между младежи по проекта

ЛИЧНО ТВОРЧЕСТВО

УЧАСТВАЙТЕ С ВАШИ ИНИЦИАТИВИ В „НАЙ-ДЪЛГОТО ПОСЛАНИЕ“...

Наградени произведения в конкурса
„Искусството носи красота...“
под мотото на кампанията
„Най-дългото послание...“

Три награди за белетристика
за VII ОУ „П. Хитов“:
I място
”Вълшебната книга” - Галина Иванова
II място
”Пролет” – Елица Парушева
III място
”Пролет иде” – Мария Зарова



Вълшебната книга /откъс/



.....
И Васко, бавно, внимателно,
почти нежно докосна книгата и я отвори. А от нея заструи още по –
силна и по – ярка светлина, която ни обгърна целите, завъртя ни в
някакъв странен танц – тайнствен, нежен и завладяващ. И ние
танцувахме като леки пухкави снежинки, само че не падахме, не,
все повече се издигахме нагоре и нагоре, все по-високо и по-високо.
Пещерата вече я нямаше, летяхме над чуден град с широки прави
улици, с огромни градини, а къщите в него не бяха къщи, а дворци
с позлатени покриви. И над всичко това грееше топло розово
слънце, което се отразяваше в бистрите резедави води на едно
езеро. В езерото плуваха златни и сребърни лебеди. Всичко бе
толкова красиво, че не смеех дори да въздъхна,

Галина Иванова Иванова, VIIа клас

Пролет/откъс/

През пролетта всичко става приказно: идват птичките,
разцъфват цветята, а децата...

Пролет ли е това или приказка? Пролетта е весела
приказка, в която всичко се променя, става по-весело, по-
вълшебно.

Пролетта! Та това е като многоцветна картина!
.....
Елица Парушева, 4а клас,

Пролет иде /откъс/

Пристигна месец март. Събуждам се, а в стаята прониква
светлина. По улицата е съвсем светло. Поглеждам в
дворовете, а там вече кокичетата прецъфтяват. Лалетата и
зюмбюлите извисяват стъбълца, а между листенцата се подават
пъпките им. Скоро ще разцъфнат. Чакат пролетта само да ги
докосне

Мария Зарова, V а клас

Възрастова група IX-XII-ти клас – белетристика:



I място - Йоана Колева

Анахронизъм /откъси/

.....
Обичам живота, обичам го с
всички прекрасни и трагични
усещания, с красотата и
пошлостта на изживените
моменти, с целия му възход и
падение ... А сега в очите на
другите, аз съм просто един анахронизъм. Но какво знаят те?
А аз ... Аз съм летяла, откривала съм нови хоризонти, раждала съм
се и съм умирала безброй пъти. Била съм мъж, жена, дете и птица.
Била съм камък, вода, пепел и жарава ... Бях, но днес умирам. Не ме
е страх от смъртта, Искам да изкрещя: Хора – събудете
се!

Разрушете бариерата на заблуждение, под която живеете,
иначе скоро ще усетите отмъщението на майката Природа! А то
няма да се забави – вече го усещам, приближава се. Заслушайте се.
Ето! То идва ...”

И младата душа напусна седемдесетгодишното старо тяло
със слаба, трептяща надежда, че въпреки всичко, все някой ще се
вслуша в последните думи на един анахронизъм.

Йоана Колева, ПГ по икономика, Сливен

II място - Деница Кузева

Крадец на Мечти /откъси/

Тя стоеше притихнала в
самотния ъгъл на сумрачната
стая. празните ѝ очи с
цвет на бушуващо море гледаха с
невиждащ поглед някъде навън -
буреносен облак нахално бе
обхванал цялото небе, приличаш на стар железен кораб, загинаги
пуснал котвата си на някое крайбрежие.....Някога тя обичаше
дъжда – изтощителния бяг под мократа стихия я
удоволворяваше, правеше я щастлива, а напрегнатото очакване
на дъгата след това я зареждаше с енергия. Кога нещо в момичето
се беше преобърнало Самота...болка...тъга...погубен
живот прекършени крила Осъзнавайки жалкото си
псевдосъществуване, безсилна да обори обстоятелствата,
девојката искаше да протегне ръка за помощ, да изкрещи, ала
само плачеше сълзи на отчаяние – без лични документи, без
начин да се свърже с близките си, без дори да знае къде се намира,
момичето беше загубено Той само с едно движение ти отнема
всичко, както вятърът – покоя на перцето Крадец на Мечти! ...
Изстрел ... и после мрака, покоя ... блажена тишина!

Деница Кузева, ПМГ „Д. Чинтулов



III място - Елена Данева

Най- дългото послание
/откъс/

По целият свят, във
всяка една държава, всеки един
човек има свое послание.
Неговото послание може да
изразява любов, омраза, щастие,

че най-дългите и важни послания в целият свят са свободата,
знанието, любовта и приятелството Любовта! Цял
океан в една сълза. Огнена светкавица само с едно докосване.
Милиони години в една минута. Богатство по-скъпо от всички
земни съкровища. Пламнала веднъж тя не угасва Не стигат
думите, с които да я опишем. Всеки приема любовта различно

и си изгражда свой собствен свят Любовта иска своето
доверие, разбирателство, уважение и искреност. Тя е висша
поезия на природата, а според Джек Лондон: “Всичко в света е
ограничен, освен любовта.”.....

Елена Данева, XIГ "Д. Дамянов"

Участвайте в „Най-дългото послание“ с училищни инициативи за
превенция употребата на наркотици, алкохол и тютюн!
Отразете ги на страниците на
нашия вестник.

СПОДЕЛЕТЕ С НАС НА
E-MAIL: pic_sliven@abv.bg @