

БЮЛЕТИН

ОБЩИНСКИ СЪВЕТ ПО НАРКОТИЧНИТЕ ВЕЩЕСТВА-ВИДИН И
ПРЕВАНТИВНО-ИНФОРМАЦИОНЕН ЦЕНТЪР КЪМ НЕГО



СЪДЪРЖАНИЕ

КОНКУРС ЗА ЕСЕ И РИСУНКА НА ТЕМА "ЖИВОТ В ИЗОЛАЦИЯ"

Във времена на пандемия и криза, засегнала целия свят, във връзка с разпространението на корона вируса, Общинският съвет по наркотичните вещества-Видин не спира да твори и работи. През месец април обяви конкурс „Живот в изолация“ за есе и рисунка. В конкурса се включиха 38 участници на различни възрасти от над десет града: Дунавци, Видин, Созопол, Бургас, Варна, Ихтиман, София, Шумен, Кърджали, Хасково, Сопот, Гоце Делчев, Пловдив и други. Всеки участник ще получи грамота за участие, а най-добрите ще бъдат поощрени с награди.

„ЖИВОТ В ИЗОЛАЦИЯ“

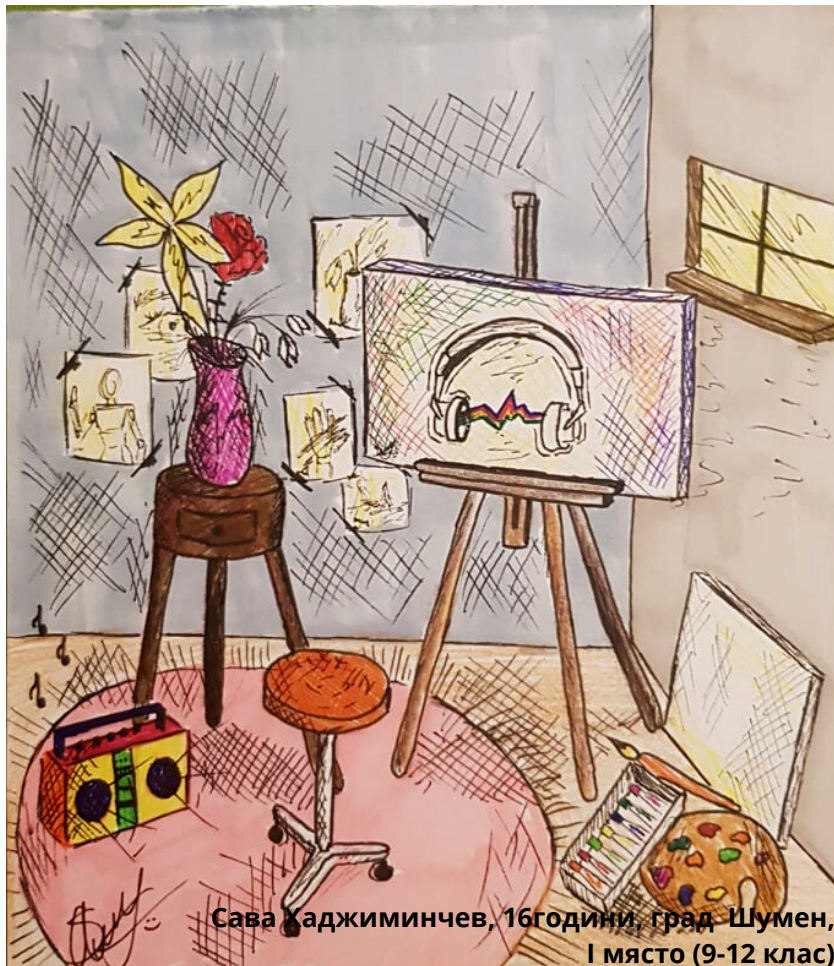
КОНКУРС ЗА ЕСЕ И РИСУНКА

Конкурса за рисунки се проведе в три категории: I група (1-4 клас), II група (5-8 клас) и III група (9-12 клас). Рисунките бяха оценени от безпристрастно жури с председател Цецка Александрова - собственик на Арт галерия „Art House“, преподавател по изобразително изкуство и екип на ОбСНВ-Видин. Учениците творяха по темите: „Как повлия пандемията на социалния ни живот?“,

„Живот в изолация: как се промених като личност?“ и „Как виждам моя живот след пандемията?“. Във всяка категория бяха наградени първо, второ и трето място, а всички участници получиха грамоти. В конкурса се включиха ученици и младежи от цялата страна.



Бояна Димитрова, 14 години, град Шумен,
I място (5-8 клас)



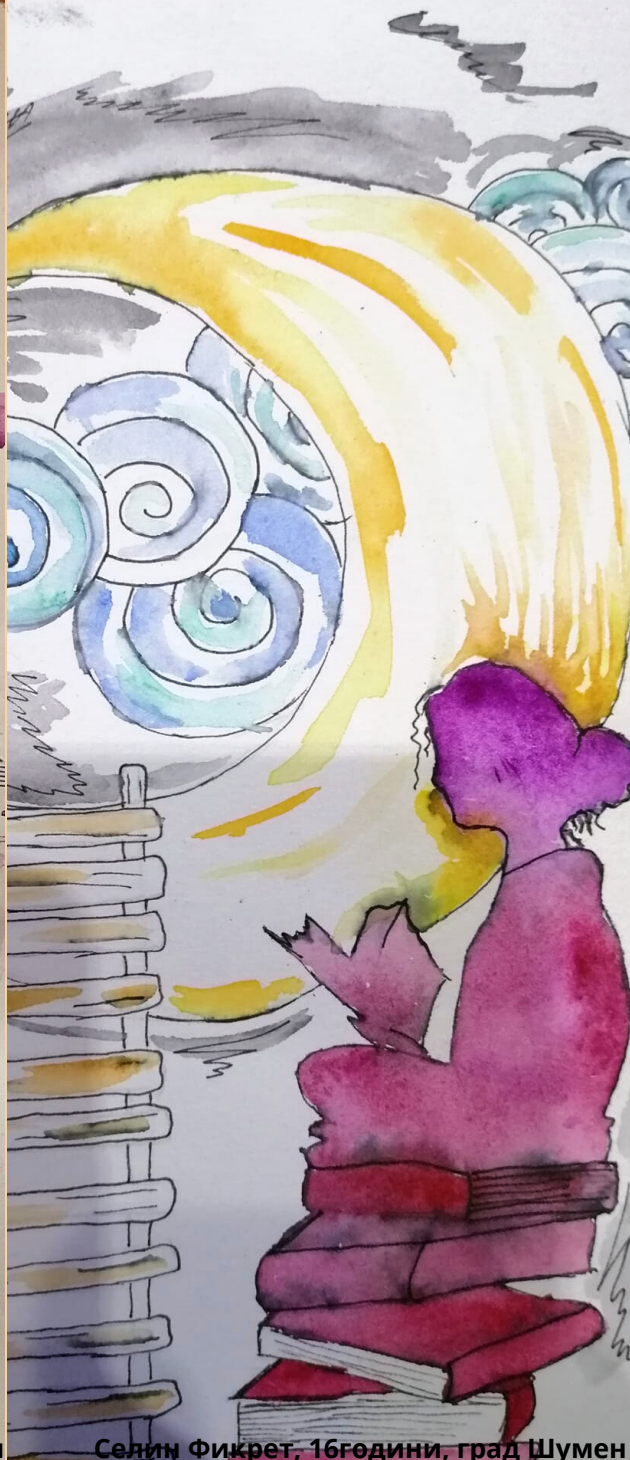
Сава Хаджиминчев, 16 години, град Шумен,
I място (9-12 клас)



Димана Петрова, 9 години, град Шумен



Димана Галин Стоянова, 18 години, град Шумен



Селищ Фикрет, 16 години, град Шумен



Валентин Ивайлов, 17 години, град Видин,
II място (9-12 клас)

Конкурс за есе/рисунка на
тема „Живот в изолация“
ОБЩНСКИ СЪВЕТ ПО
НАРКОТИЧНИТЕ
ВЕЩЕСТВА-ВИДИН

"ЖИВОТ В ИЗОЛАЦИЯ"

КЛАСИРАНЕ НА РИСУНКИТЕ

I група (1-4 клас)

1-во място - Сребрина
Станкова, 9 г., град Видин

2-ро място - Лъчезара
Анестева, 9 г., град
Созопол

3-то място - Александър
Христов, 9 г., град Бургас

II група (5-8 клас)

1-во място - Бояна
Димитрова, 14 г., град
Шумен

2-ро място - Изабела
Яворова, 14 г., град Видин

3-то място - Александра
Анестева, 12 г., град

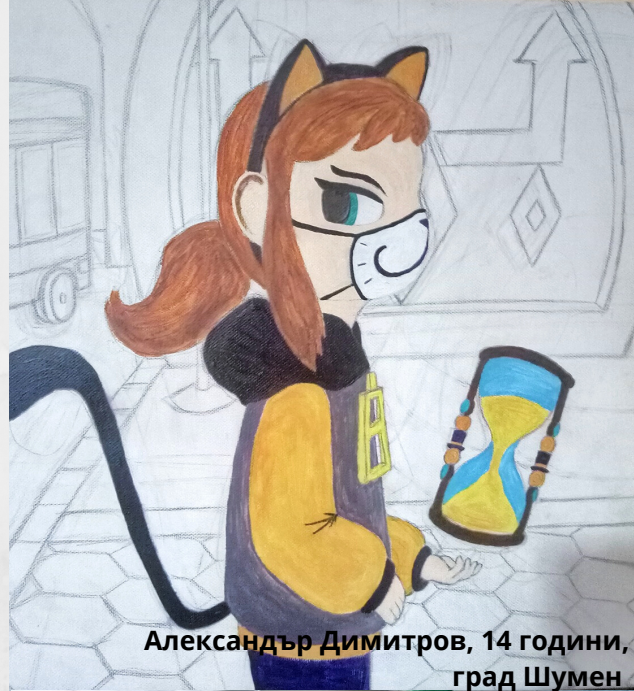
Созопол

III група (9-12 клас)

1-во място - Сава
Хаджиминчев, 16 г., град
Шумен

2-ро място - Валентин
Ивайлов 17 г., град Видин

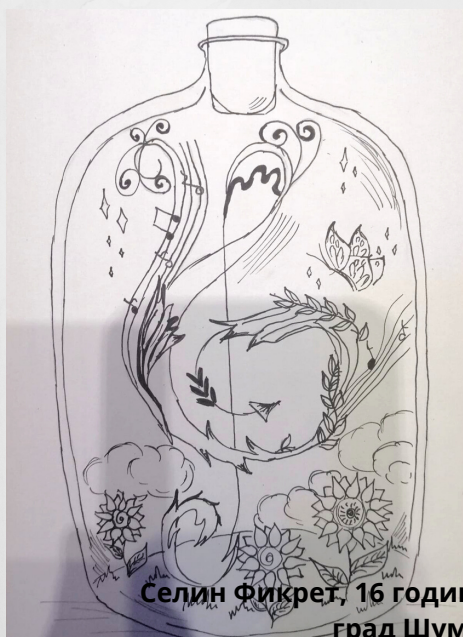
3-то място - Моника
Яворова 16 г., град Видин



Александър Димитров, 14 години,
град Шумен



Туана Даил, 9 години, град Шумен



Селин Фикрет, 16 години,
град Шумен



Туана Даил, 9 години, град Шумен



ЧИСТА ПЛАНЕТА СЛЕД ПАНДЕМИЯТА



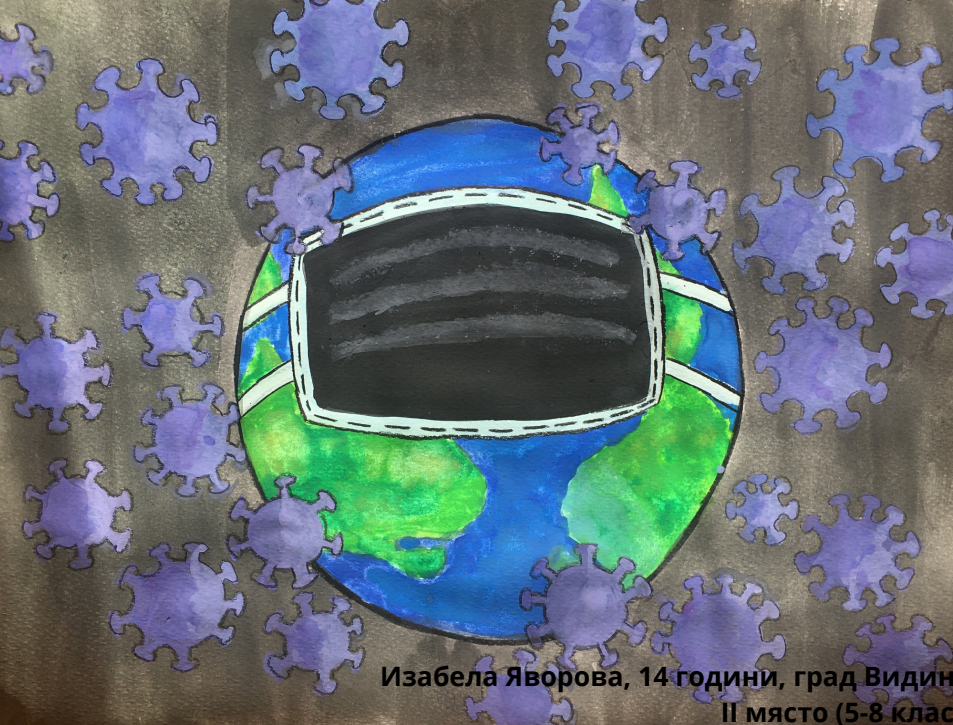
Йоана Благоева, 12 години, град Варна



Гергана Цанкова, 12 години, град Видин



Ралица Джукева, 12 години, град Варна



Изабела Яворова, 14 години, град Видин,
II място (5-8 клас)



Александър Христов Тодоров, 9 години, град Бургас,
III място (1-4 клас)



Моника Яворова, 16 години, град Видин,
III място (9-12 клас)



Сребрина Станкова, 9 години, град Видин,
I място (1-4 клас)



Елена Дянкова, 12 години, град Варна



Александра Анастеева, 12 години, град Созопол,
III място (5-8 клас)



Иван Емилов, 14 години, град Видин



Мария Николова, 17 години, град Ихтиман



Боряна Русева, 6 години, град Шумен



Лъчезара Анастеева, 9 години, град Созопол,
II място (1-4 клас)

"ЖИВОТ В ИЗОЛАЦИЯ"

КЛАСИРАНЕ НА ЕСЕТАТА

I група (6-12 години)

1-во място - Сребрина

Станкова, 9 г., град Видин

II група (13-18 клас)

1-во място - Валентин

Ивайлов, 17 г., град Видин

2-ро място - Цветелина

Бобутанова, 14 г., град

Хасково

3-то място - Хелън

Генова, 13 г., град Видин

III група (над 18 години)

1-во място - Весела

Халтъкова, 40 г., град

Варна

2-ро място - Надежда

Станулова., 30 г., град

Сопот

3-то място - Пламена

Янчева, 21 г., град Варна

Пандемия

*Пандемия ни сполетя,
Ковид-19 се нарича тя,
на цял свят гостува,
над планетата царува.*

*Много хора в къщите затвори
и много болници отвори,
със сапуна неразделни,
контактите ни със света спрени.*

*В тези черни времена,
пълни с болка и тъга,
хората се питат,
докога ще продължи това.*

*Славиян Пепиев, 13 години, град Видин
доброволец в Общински младежки съвет
за превенция на зависимости-Видин*

“ЖИВОТ В ИЗОЛАЦИЯ”

КАК СЕ ПРОМЕНИХ КАТО ЛИЧНОСТ?

Гордея се с моята страна и съм сигурна, че хората ще оценят това, което ни се случва. Мечтаех да съм полезна на света. Тази обстановка, причинена от Коронавирус, която оказва влияние върху цялата планета ще промени мен като личност. Започвам да обръщам повече внимание на природата, здравето, приятелите, семейството. Епидемията ми поднесе страха, че може да съм засегната от вируса. Научи ме да пазя себе си, защото така пазя другите. Израстването в това да съм отговорна победи, страха. Ограничаването на социалните контакти и престоя у дома понякога ме натъжават. С усмивка и воля успявам да премахна тъгата като емоция и да отворя врати на свободата да творя. Да споделям с родителите си, да танцувам, да чета книги, да остана на самe със себе си, за да чуя своите мисли и желания. Мама ми каза, че човечеството получава урок за самозабравянето си. Дали е така, може би ще разбере, когато стана по-голяма. Аз вярвам на мама. Тя ме научи да се вслушвам в природата, да не пренебрегвам нито една моя емоция и да помагам с любов както на хората, така и на животните. Това е моят начин да се пазя, да бъда здрава, добра и да продължа. И продължавам да мечтая, че мога да съм полезна на света.

Сребрина Станкова,
9 г., град Видин, I място (6-12 години)

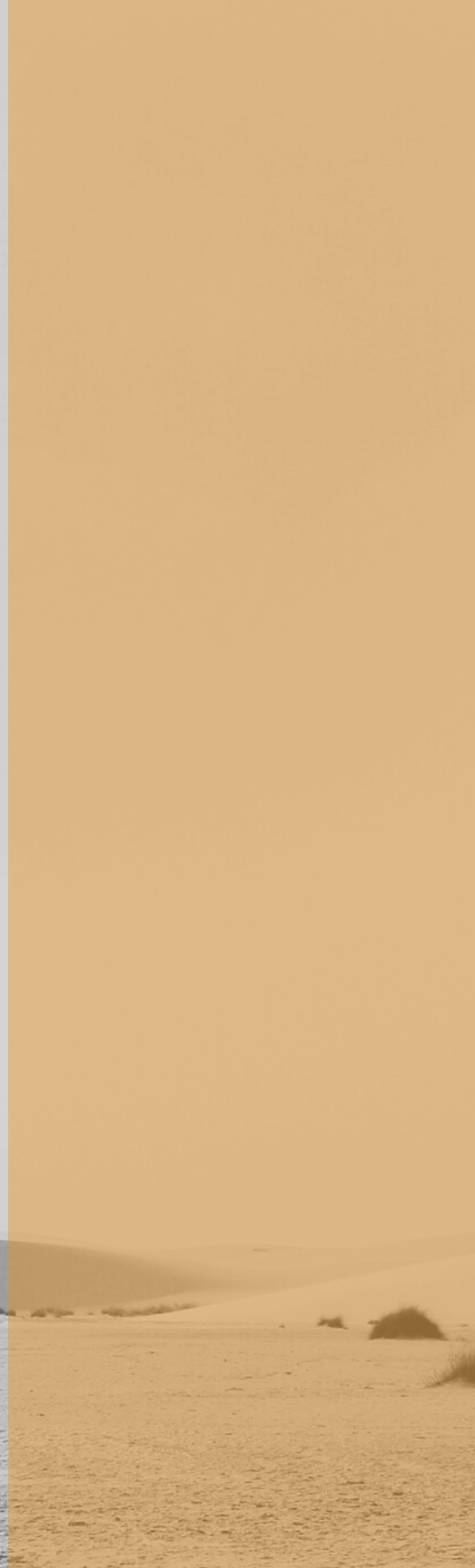
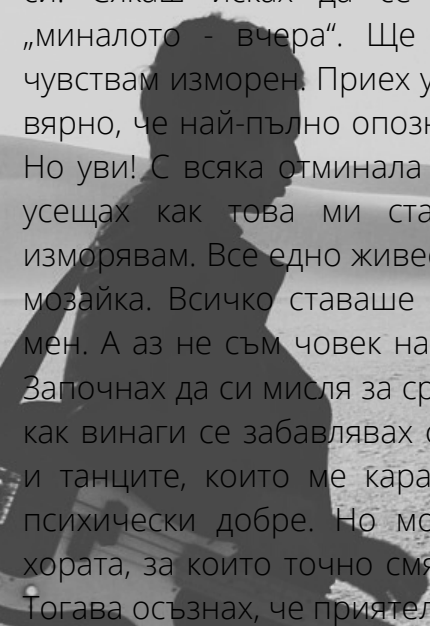
“ЖИВОТ В ИЗОЛАЦИЯ”

КАК СЕ ПРОМЕНИХ КАТО ЛИЧНОСТ?

В живота си човек е често по-нищожен дори от всички земни същества, че още прави робствата възможни и все погубва всяка свобода.
(Кръстьо Хаджииванов (1929-1952))

Как се промених като личност? Въпрос, на който всеки трябва да си отговори. Важен и значим за нас! Как сме се променили, от какво сме се променили и на къде сме тръгнали? Може би трябва да отговоря на всички тези въпроси, за да стигна до истинската и крайна цел! Тези два месеца ме накараха да преосмисля много неща. Превърнах мислите ми в океан, в който само плувах, но не можех да изплувам. Мислех толкова, че даже можех да създам собствена книга, роман например... даже да не казвам собствена философия.

В началото си мислех, че това е страхотно. Ще си стоя въщи и ще се наслаждавам на спокойствието, което ми липсваше в досегашното ежедневие и беше необходимо. Беше ми необходимо като глътка вода в горещ ден. Ще ям сладкиши и ще гледам сериали до полунощ. Ще рисувам и творя, като никога досега, защото ще имам прекалено много време. Смятах, че ще разполагам със себе си и ще правя това, за което съм мечтал често. Мислех, че изолацията е една много голяма възможност, в която ще оставя мисленето си за ежедневието и хората около мен настрана, ще ги изтласкам от първата линия в съзнанието си. Сякаш исках да се освободя от миналото си, от „миналото - вчера“. Ще се отпусна така, че да не се чувствам изморен. Приех усамотяването с надежда. Не е ли вярно, че най-пълно опознаваме себе си, когато сме сами? Но уви! С всяка отминала минута, с всеки изминал ден, аз усещах как това ми става навик... и започнах да се изморявам. Все едно живеех декоративно, като едноцветна мозайка. Всичко ставаше еднообразно и безинтересно за мен. А аз не съм човек на еднообразието. Повярвайте ми! Започнах да си мисля за срещите с приятелите ми и за това как винаги се забавлявах с тях. Излизанията след училище и танците, които ме караха да се чувствам физически и психически добре. Но може би, най-много ми липсваха хората, за които точно смятах, че ще „се отърва“ за малко. Тогава осъзнах, че приятелите ми не са само приятели,



с които се забавлявам и се чувствам добре, те са това, което винаги ме кара да стоя на крака, дори в най-трудните моменти от съществуването ми, те са хората, без които не мога. Започнах да си мисля, че izolацията е нещо, което не е за мен. Чувствах се като окован, несигурен, тревожен, разхвърлян! Започнах да мисля за много неща. Теми, които ме засягат и такива, с които нямам нищо общо. Мислите се сменяха често и неочаквано, идеите ме връхлитаха отвсякъде. Изпълваше ме една такава емоция, че трябва да знам повече за света и хората в него, за смисъла на живота ми, за сегашното, за бъдещето. Да знам повече за мислите и чувствата на другите. Да знам повече за мен и как мога да преосмисля грешките, които съм правил. Да съм готов за това, че в бъдещето хора ще ме предават, но и много хора ще ми подават рамо, затова да не се отчайвам. Да се стремя да бъда добър човек! Ако трябваше да избира три думи, за да опиша човека, който бих искал да бъда? Честен? Искрен? Оживен? Оптимистичен? Реалистичен? Мотивиран? Малко по малко изграждах стълби, по които се качвах нагоре и разбирах все по-нови и нови неща за себе си. Изграждах образи и личности, които ми помагаша да открия и преосмисля важните неща. Разбрах, че за да бъда свободен, не трябва да се притеснявам от това да поема отговорност и да се плаша от последствията. Но точно тези изводи ме доведоха до дилема. Или да се избавя от товара на собствената си свобода, като се отдам на зависимост или подчинение, или да продължа по пътя към постигане на позитивна свобода, основаваща се на изключителността и индивидуалността на човешката същност. Но, разбира се, избрах позитивната свобода - тази, в която аз ще съм действителен. Сега разбрах смисъла на израза, че човек е готов да пожертва дори и живота си за свободата. Всеки се чувства свободен, да се бори или да се примири с нещата в живота. Свободен да бъдеш такъв, какъвто си и да жертваш себе си за другите, или свободата е един избор, който всеки може да направи сам за себе си. Падението се постига по-лесно, отколкото възхода, подчинението е по-лесно от съпротивата.

В тази izolация аз преосмислях толкова много неща. Въпреки че самотата е условна, но понякога е и условие. Условие да питаш, да търсиш и да намираш. Да намериш себе си, не е лесно, но как можеш да бъдеш себе си, ако никога не си се чувствал свързан с това, което си. В забързания ни свят за това няма време. Да, сегашното безвреме стана много голям помощник в намирането ми. Тя беше „виновникът“ за положителната ми промяна.

Валентин Ивайлов,

17 г., град Видин, I място (13-18 години)

"ЖИВОТ В ИЗОЛАЦИЯ"

КАК СЕ ПРОМЕНИХ КАТО ЛИЧНОСТ?

Какво всъщност е значението на думата "изолация", в буквален смисъл ти се отделяш от природата, от хората, стоиш затворен между четири стени. Не всеки има достатъчно силна психика, за да издържи на това "изпитание", тази отговорност. Обаче тук не става въпрос само за един човек, не важи само за даден град, държава, а важи за целия свят. Достатъчно обединени ли са хората и могат ли да спазват всички възложени правила? Мисля, че не всички разбират наистина колко сериозна е ситуацията и колко по-зле могат да станат нещата. Доста от хората ще си кажат, че това е поредният грип, че е имало и по-лоши, да, може да е така, но това не е основание да не се спазват взетите мерки. Нека да се поставим на мястото на тези хора, които губят свои близки, на тези хора, които с дни седят на едно легло под въздействието на различни медикаменти и само те ги държат живи, да си представим каква може да е болката, мъката, страданието.

Винаги трябва да помагаме на хората в нужда, дори когато всички се излекуват от този грип, ние трябва да продължаваме, защото няма кой освен нас да помогне на хората, които умират от глад, на тези, които измръзват в студените дни... Нима тази пандемия трябва да ни отвори очите, да ни накара най-накрая да бъдем поне малко съпричастни и добри?

Може би единствената хубава страна на всичко това е, че оставяйки въщи, ние ще можем да правим любимите си неща, за които почти никога сме нямали време. От цялото това седене въщи най-накрая имам достатъчно време да се отдам на нещата, които обожавам да правя. Още от малка обичам да рисувам, но колкото по-голяма ставам, толкова по-малко време имам да отделям за това. Сега с дни рисувам на платната, които ме чакат от толкова време. По този начин толкова неусетно и приятно минават дните. Почнах да отделям повече време на хората, които винаги са до мен, моето семейство. Някак си от цялата тази ангажираност в работните и учебните дни, няхаме това свободно време само за нас. Гледаме заедно филми, предавания, готвим, веселим се по наш единствен начин. Самата аз започнах да осъзнавам колко всъщност ми липсва това време, което е само за мен. да правя това, което искам.



Ще ми е странен първия ден, в който ще изляза, ще се разхождам свободно, да знам, че всичко е наред. Да, малко или много ще съм се променила като личност, ще ценя и най-малкото нещо, ще отдам време за себе си. Дали чрез тази изолация хората са си припомнили колко ценна е свободата? Времето прекарано въщи сами, показва всъщност ценностите в живота ни. Трябва да ценим всяка секунда на земята, да правим добро, да постигаме мечтите и целите си.

Ако сме заедно в горещата битка, ние всички можем да спасим нашия дом, нашия свят.

Цветелина Бобутанова
14г., град Хасково, II място (13-18 години)

КАРАНТИНА
КАРАНТИНАТА-КОЯ Е ТЯ?
ЗАЩО ОТ НЕЯ ЦЯЛ СВЯТ СЕ СТРАХУВА?
ПЪТЯТ НА МНОЗИНА СПРЯ,
ВСИЧКО ЖИВО Й РОБУВА.

СПОЛЕТЯ НИ БЕДСТВИЕ ТРАГИЧНО,
ПРАВИЛАТА СМЕНЯТ СЕ ДРАСТИЧНО,
ОСТАВАМ ВКЪЩИ СЪС ЗАКЛЮЧЕНА ВРАТА,
ЗА МЕСЕЦ, ИЛИ ПЪК ЗА ДВА.

ПРИЯТЕЛИТЕ ЛИПСВАТ ТИ УЖАСНО,
ЛИПСВА ВРЕМЕТО ПРЕКРАСНО,
ЛИПСВА СПОМЕН, СМЯХ, МЕЧТИ,
НО НЕ ЛИПСВАТ И ПОНЯКОГА СЪЛЗИ.
УСМИХНИ СЕ ТИ ШИРОКО ДНЕС,
ЗАБРАВИ СВЕТОВНИЯ УЖАСЕН СТРЕС,
НА ДИВАНА С ЧАША ЧАЙ В РЪКА,
КНИГА ПРОЧЕТИ,УСЕТИ МИГА.

ЗАЩОТО ИДВА ЧАКАНОТО ВРЕМЕ,
ИДВА СПОМЕНЪТ ЗА ТЕБЕ,
ИДВА ПРЕГРЪДКАТА ЛЮБИМА,ТОПЛА,
СБОГОМ,КАРАНТИНО ПОДЛА!

Хелън Генова
13г., град Видин III място (13-18 години)



“ЖИВОТ В ИЗОЛАЦИЯ”

ЗА КРАСИВИТЕ ХОРА

Седя на балкона и се чудя защо всеки минувач ми изглежда красив. Не просто хубав или приятен, а истински красив човек. Внезапно се сетям: Социалните мрежи ни убеждават, че сега имаме повече време за четене! Вярваме им, дори в действителност да го нямаме — работещи в хоумофис, родители на прохождащи деца или на ученици с дистанционно обучение, отдавна са забравили значението на словосъчетанието „свободно време“. Въпреки това и те го вярват това за четенето. И понеже са част от масовката, посягат — повече или по-малко успешно — към книгата. Понякога пишат за това във Фейсбук, постват снимка с книга, котка и дете в Инстаграм... А да не говорим за литературните предизвикателства, споделете книгите, които са ви променили, които обичате, които препоръчвате... Всеки има поне седем такива. И представя себе си чрез тях — с удоволствие! Не твърдя, че е показност, поне не винаги. Просто сюжетите за споделяне рязко намаляха. А цветята на балкона или залезът зад блока омръзват бързо. Да, и красотата може да омръзва, (макар че не омразва). Имам предвид класическата, стандартна, скучна в прекрасната си перфектна повторяемост красота. Друга красота търсим вече. Лично аз я откривам в минувачите под балкона ми. Явно взаимно си вярваме — на профилите, на разказите, на заявените си действия — и сами си изграждаме „стъкмистиката“. Та нали самите ние сме статистиката, не можем да оставим други да ни я стъкмиват. И посягаме към книгата. Прекрасна лавина, прекрасен ефект. Лечебен, успокояващ. Мъдър. Явно така се е стигнало до това, че хората вече ми изглеждат по-красиви. Сякаш запомнящата се фраза на Георги Господинов, че „Четящият човек е красив“ най-после е открила своето физическо измерение. В словото си пред зрелостници от випуск 2016 на Американския колеж, той допълва и за единственото, което виждаме днес над маската: „Дори когато имаш сенки под очите от четене, това е още по-красиво“. Нашите сенки днес не са само от четене, нека не се заблуждаваме. Но пък ми е хубаво да си мисля, че минувачите ми изглеждат красиви не защото не съм излизала от месец, а защото снощи са пропуснали новините, изключили са смартфона си и са захлюпили с лек, нежен жест капака на лаптопа...Сбогували са се с тях до утре. Облякли са официалната си пижама — тази, сатенената, която обличат само са скайпа с родителите



(или шефа — според личните разбирания за йерархия). Направили са си чай от онази прашна липа, която са брали лятото на село. Истината е, че те никога не са пили доброволно чай от липа, пазят го само за настинката на детето, дори са забравили за шумолящата торбичка, в която на дъното на шкафа шумоли реален споменът от отминалото лято. Но сега, когато това е единствената връзка с онова село, до което нямат право да стигнат, този чай се превръща в тяхното вино от глухарчета и те го пият бавно, внимателно, на малки слънчеви глътки. Това е част от ритуала „Четене по време на пандемия“, но не го приемайте буквално. Пижамата

може да бъде заменена от пухкава жилетка или топло одеало (усещате ли как Ви водят към думата „уют“, без да я споменавам?), а чаят може да е и чаша вино — за да замени споделените вечери на споделените мисли и споделените бутилки и смехове. Всичко това няма значение, защото е — забравихте ли вече? — само в главата ми, докато си седя на балкона и пресъздавам снощи-то на минувачите. Кулминацията на този сложен ритуал са километричните въжета от букви, приковали красивите четящи към столовете им, стиснали ги за гърлото, усукали се около китките им... Въжетата на редовете, невидимо привързали хората в домовете им. Това не са оковите на принудата, не са веригите на забраната, а паяжината на историята, която е толкова заплетена (и паяжината, и самата история), че когато

четеш денем, те пуска за час до магазина, но ти взимаш разстоянието за 20 минути, заедно с покупките, за да се върнеш колкото се може по-бързо при нея — при нишката, паяжината, историята... Като при жена, любима, майка, приятелка. Всичко неслучайно е в женски род — не подбирам нарочно пђла на думите си, за да не ме обвинят в дискриминация. Случи ли се да четеш вечер, посягаш колебливо, неуверено към книгата. Дали сега ѝ е моментът, след този безкрайно тежък ден, първи от многото и последен от досегашните, но едва някъде в средата, ако имаме късмет. А ако нямаме — едва в началото... И все пак се престававаме с въздишка, завъртаме китки, завъртаме глава, вратът ни изпуква от осемчасовата смяна във фабриката на ежедневието: каквото и да сме работили там — тези смени са винаги нелеки... Взимаме книгата повече като извинение пред себе си, фейса, инста и статистиката. Поне едно от изброените не искаме да разочароваме и не съм уверена, че е първото. Не помним докъде сме били стигнали снощи, първите думи от линията на реда са като пробуждане от дълбок сън — има нещо смътно познато,



но още не можем да се ориентираме, не знаем кое е то. После си мислим, че сме хванали нишката (а всъщност тя ни е уловила) и ... зачитаме.

Без време, без насита. Безвремие и ненаситност. Това е нашата разкрасителна маска по време на пандемия, това са нашите козметични процедури. Странно, дори когато след това сякаш имаме алергична реакция на зачервени очи и сенки не над, а под тях, те са одухотворено красиви и много, много истински. Четящият човек ще си остане четящ и след пандемията, той отдавна е заразен от буквения вирус и не търси ваксина. Но карантината му предоставя шанса да зарази дистанционно и други. Както социалната изолация пази физически, така дигиталната приближеност заразява духовно. Или поне ми се иска да вярвам в това, което пиша, за да придам някакъв отдалечен, допълнителен смисъл на случващото се днес. Защото без смисъл се отчайваме бързо. Но ако го открием някъде под повърхността, скрит толкова дълбоко, че да е видим само за нас... и то видим едва когато се разровим в мислите си, провокирани да ги изкажем логично и стройно — тогава се захващаме да оплетем своите буквени въжета, с които да хванем други книжни души да си останат у дома, покрай тях да завържем и някоя безкнижна между четирите ѝ стени... Да го превърнем в свой проект и така, вгледани в него, а не в датите на календара, да изкараме до края на изолацията. Накрая ще излезем от бункера на домовете си, ще поотупаме праха от раменете и коленете си, ще се протегнем като след дълъг сън, ще се поразкършим и ще продължим напред с чувство за изпълнено добро. Какво е било всъщност то ли? Волно или неволно, косвено или пряко, съзнателно или не, да сме накарали поне още един човек да прочете поне още една книга. И да стане красив.

Весела Халтъкова
40г., град Варна, I място (над 18 години)



“ЖИВОТ В ИЗОЛАЦИЯ”

КАК СЕ ПРОМЕНИХ КАТО ЛИЧНОСТ?

Как се промених за един месец, откакто сме в карантина? Бременна съм в осмия месец. Чувствам се отлично и може би няма по-хубаво нещо от стоенето въщи, в случая карантината. Първите няколко дни възникнаха пред мен множество въпроси от това какво ще правя - ще спя по цял ден, а след това ще съм се събудила с огромен корем. Нищо от това, което си мислих, не ми се случи. Не спя по цял ден, а не ми достига времето да свърша всичките си малки задачи.

Започнах да обичам неделите. Преди не ги харесвах, защото на следващия ден съм на работа. Измислям си всякакви задачи, дори към днешна дата не ми стига времето, за да завърша всички. Например открих ново хоби – рисуване на уроци. Нещо като визуално мислене, но свързано с обучителния процес. Имам достатъчно време да се занимавам с моите неща като превеждане на текстове, писане на статии, гледане на уебинари. Появиха се безплатни онлайн уроци, в които мога да се включа и да науча нещо ново. Новото предизвикателство, което ми се появи на пътя е изучаването на китайски език онлайн. Не е ли страхотно? Всичко е безплатно. Безплатно можеш да получиш толкова много знания, стига да ги откриеш. Казвам...Предизвикателствата обичат смелите! Аз определено съм един смел човек и ще се гмурна в морето от знания в китайския език. Може би никога няма да ми потрябва за нещо, но самият факт, че някой ще ми обясни как да изписвам определени йероглифи, е от огромно значение за мен. Сграбчвам и това ново предизвикателство. Този, който успее да научи китайски е наистина много паметлив. Възхищавам се на учителката, която е запомнила тонациите им и знае как да произнася сричките, както и знае какво означава всяка една от тях. Курсът ще продължи до началото на май месец. Имам още няколко часа, за да науча поне 10 нови думички. Много хора биха се зачудили защо ми е този китайски, защо си губя времето и т.н. Времето не се губи, просто се обогатяваш като ти се покажат различни езици и тяхната фонетика, граматика, а в случая – йероглифна система. А след това реших да направя меден кекс по китайска рецепта. Наистина се получи. Не очаквах, че ще стане толкова вкусен, но пък имаше доста мед вътре и как няма да се получи?



Китайците са помислили, включително и за това как да направиш сладкиш, ако нямаш захар - ами, слагаш мед! Толкова е просто и лесно!

Всъщност деня на бременната под карантина не е чак толкова скучен. Не ми липсва излизането навън и шляенето безразборно, както и не ми се налага да се срещам с хора. Всеки ден по време на карантината човек осъзнава много нови неща. Сега е време да се вгледаме в себе си, да си простим, да размислим, да помислим и да направим изводи. Аз съм от хората, на които това време им влияе много добре. Затова ще продължавам да се наслаждавам на тишината и спокойствието, което имам по време на тази извънредна ваканция. Мисля, че карантината и изолацията са един много добър повод човек да се самоусъвършенства в различни неща. Една от идеите ми е да си поставя за цел за една седмица да имам една прочетена книга от 300 стр.

А как всъщност се промених като личност? Освен че започнах да правя различни неща от ходене на работа и чудене в какво да се облеча сутрин, откривам, че всъщност всеки има нужда да се вгледа в себе си, да оцени човека до себе си и близките, които го заобикалят. Карантината ще се удължи, така че ме чакат още промени. Предизвикателствата са навсякъде! Поогледайте се и се гмурнете в тях, за да разнообразите живота си!

Надежда Делкова
30г., град Сопот, II място (над 18 години)

„ЖИВОТ В ИЗОЛАЦИЯ“

КАК СЕ ПРОМЕНИХ КАТО ЛИЧНОСТ?

Пандемия... Дума, която бе заровена в дълбините на миналото и която така бързо изплува от там. Дума, която за толкова кратко време успя да превземе всяка една част от нашия живот – от медийното пространство до ежедневните разговори между хората. Когато някой я изрече, всичко наоколо утихва и настава тягостна тишина... Тишина, тръпнеща в очакване за поредната лоша новина, за поредния тъжен рекорд... Едва ли бихме повярвали, ако преди половин година някой ни беше казал, че скоро целият свят ще участва във филм на ужасите, и, че неговият сценарист, ще бъде толкова невидим, но и толкова опасен... Аз също нямаше да повярвам. Както повечето хора, вгълбени в забързаното си ежедневие, задачите си, работата си, аз също бях „потопена“ в рутината. „Чертаех“ планове за близкото (а и за далечното) бъдеще, поставях си най-различни цели и срокове, в които да ги постигна, но изведнъж, още преди „живота в изолация“ и големите рестрикции, получих първия си „пандемичен“ урок – СПРИ!.. Да бъдеш толкова уверен, че си господар на съдбата и на времето, целият ти живот може да се промени само за един миг. Не само моят, а животът на хиляди хора се промени, целият свят се промени. Но, разбира се, при обявяването на извънредното положение, тревогите ми бяха насочени към моето собствено битие, към моя собствен свят: Сега как и кога ще си взема изпитите? Какво ще правя лятото? Как ще тренирам? Как ще си огранича социалните контакти и как може някой да въздейства върху някои мои основни права и свободи? Няколко брифинга след това, започнах да осъзнавам, че положението наистина е извънредно. Но нещо повече, не само МОИТЕ права и свободи бяха ограничени, не само МОЯТ социален живот претърпя негативни изменения и не само МОИТЕ планове за бъдещето трябва да бъдат реорганизирани. И, ето – вторият урок също не закъсня: СПРИ да мислиш само за себе си и за своя дискомфорт. Всъщност, може би точно този „втори урок“ ме накара да заживея в изолация и стана повод за размисъл. Голяма част от населението изразява своята негативна оценка към строгите рестрикции. Медиите разпространяват голям обем от най-различна информация, свързана с вируса, икономическите последици, статистики, как се отнася обществото към решенията на правителството и т.н.

Коментарите „за“ и „против“ също циркулират в социалните мрежи. Четейки тезите на хора, които неглижират въпроса, се замислих: Вирусът е нов, не познаваме толкова добре неговото действие върху организма, както и евентуалните дълготрайни последици, които биха последвали. Възможно е всичко да е измама, статистиките да са грешни, обикновеният грип да е по-опасен... Възможно е всички становища, които се опитват да успокоят населението, че всъщност нямаме основателен повод за толкова голяма тревога, да са вярни. Но ако не са? Ако наистина изолацията, носенето на маски и ръкавици, спазването на социална дистанция, ще спасят хиляди човешки животи и ще спомогнат за по-бързото преодоляване на тази криза? Със сигурност никой няма да загине, ако спазва препоръките, но ако не се спазват, последствията могат да бъдат пагубни. Всъщност, ако всички спазвахме препоръките и още в началото бяхме поживяли в изолация за известно време, може би до сега covid – 19 щеше да е един лош спомен. Кой знае...? „Ако искаш светът да се промени – самият ти стани промяната“. Изоставяйки настрана въпросите, които касаят моя живот, се насочих към размишления в по-глобален аспект. Тъй като заразата тръгна от Китай, не малко пъти съм ставала свидетел на това, как хора от тази нация са подигравани и сочени с пръст, че са болни и, че трябва да се стои далеч от тях. Днес всеки един от нас може да бъде посочен. Дадох си сметка колко са грозни подобни нападки. Всъщност, независимо каква раса сме, от кой континент сме, от коя държава сме, ние сме толкова свързани помежду си и тази ситуация безпрецедентно доказва това твърдение. Та какво значение има откъде е започнало всичко, след като първите жертви са невинни и непредполагащи нищо хора. На тяхно място можеше да бъде всеки. Сътрудничеството помежду ни е ключът към това да се справим по-бързо с пандемията и икономическите последици. Сигурна съм, че след като отmine всичко това, ще бъдем много по-толерантни един към друг и ще мислим не само за себе си, а и за останалите. Изолацията стана повод за промяната на отношението ми и към природата. Винаги съм твърдяла, че обичам градския, забързан начин на живот. Природата определено не е сред любимите ми места, на които бих прекарала почивните си дни... Или поне не беше... След толкова време, прекарано въкъщи, гледайки пролетта през прозореца си, осъзнах, колко много искам да изляза, да се разходя из улиците, да тренирам на открито и да се наслаждавам на всяка една секунда под слънчевите лъчи. Никога не съм си представяла, че да отида до магазина, ще представлява такова вълнение за мен, само защото ще изляза за няколко минути на въздух.



Бих започнала да се включвам в повече инициативи, целящи опазването на околната среда, дори бих започнала да организирам такива. „Оценяваш нещо, едва когато го изгубиш...“. В началото на кризата с covid – 19 гледах новини всеки ден, а ако пропуснех нещо – четях, за да се осведомя за случващото се по света и у нас. Ежедневно следях статистиките с броя на заразените, починалите, оздравелите и мисълта, колко динамично се променят числата, ме потискаше. Това натоварваше съзнанието ми и подбуждаше страх. Започнах да си внушавам, че може би съм болна, или че някой от моето семейство може да се разболеет... Впоследствие осъзнах колко е важно в подобни моменти да съхраня психическото си здраве и, че ако не го направя, последствията може да са не по-малко страшни от самия вирус. Да се науча да пренасочвам мислите си и да контролирам съзнанието си в момент, в който то беше ангажирано само с негативна информация, не бе лека задача. Затова реших да отвличам вниманието си с други дейности – да чета книги, да тренирам в домашни условия, да гледам филми и т.н. Това ми доказа как собствените ни мисли могат да ни разболеят и отново те – да ни излекуват. Covid – 19 не е просто един вирус. Той е повод за размисъл и за промяна. Хилядите погубени човешки животи, трябва да ни накарат да се замислим, кои всъщност са важните неща в нашето толкова кратко съществуване? Толкова ли всъщност е лошо да прекараме повече време вкъщи, заедно с любимите си хора и да правим нещата, за които до сега винаги сме „нямали време“? Животът в изолация може да бъде ужасен, но може и да бъде ползотворен, в зависимост от нагласата и от това, с какво оползотворяваме „подареното“ ни от пандемията време. След този „филм на ужасите“, светът никога няма да бъде същия, но във всяка лоша ситуация има някаква полза, нещо положително. От нас зависи да го открием и съхраним. Едно обаче е сигурно: Заедно ще се справим! И това ще мине...

Пламена Цветанова
21г., град Варна, III място (над 18 години)

**Състав на Общинския съвет по
наркотичните вещества-Видин**

**Красимира Елисеева
Председател на Общинския съвет
по наркотичните вещества**

**Камелия Миткова
Секретар на Общинския съвет по
наркотичните вещества**

**Силвия Нелчева
Социолог в Общинския съвет по
наркотичните вещества-Видин**

**Велислава Цанкова
Психолог в Общинския съвет по
наркотичните вещества**

**Боряна Ангелова
Психолог в Общинския съвет по
наркотичните вещества**

**Мартин Лишков
Психолог в Общинския съвет по
наркотичните вещества**

**Веселка Димитрова
Психолог в Общинския съвет по
наркотичните вещества**

**Пролетка Кръстева
Психолог в Общинския съвет по
наркотичните вещества**

