

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



Община
ГАБРОВО

Свободни дни

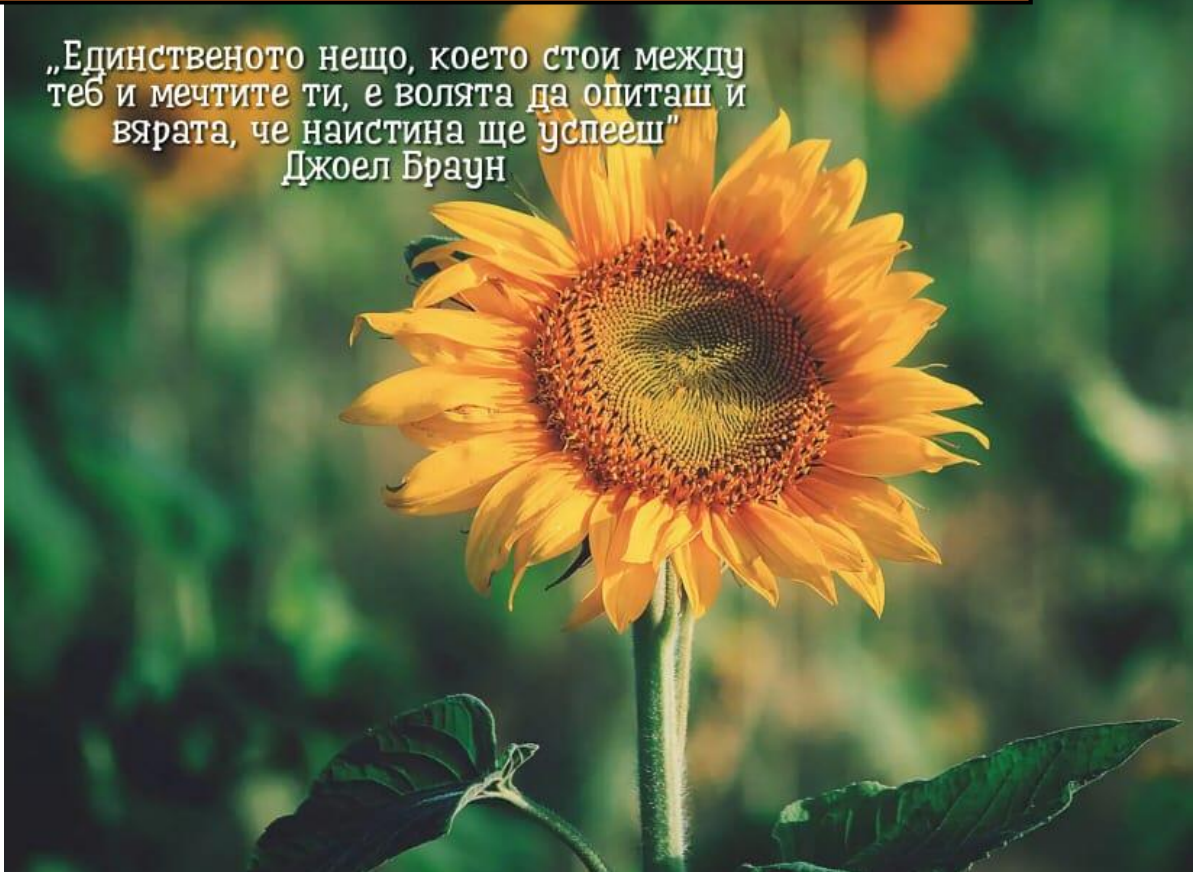
Да се събудим
свободни!

26 юни
2020

Брой № **6**

СЪДЪРЖАНИЕ:

„Единственото нещо, което стои между
теб и мечтите ти, е волята да опиташ и
вярата, че наистина ще успееш“
Джоел Браун



1. Какъв ден е 26 юни
2. Победителите в конкурс за фотоесе на тема „Рецепта за щастие“
 - 2.1. Фотоесе на Кристина Костадинова
 - 2.2. Фотоесе на Мартина Недкова
 - 2.3. Фотоесе на Виляна Николова
 - 2.4. Фотоесе на Камелия Тодорова
 - 2.5. Фотоесе на Виктория Христова
3. Нашата „Рецепта за щастие“
4. Кулинарно предизвикателство – От баби „под наем“ за внуци „назаем“
5. Нетко

CND SPECIAL EVENT

commemorating the
United Nations International Day
against Drug Abuse and Illicit Trafficking

Friday, 26 June 2020
2:00 PM (Vienna Time) VIRTUAL MEETING

WORLD 2020 DRUG REPORT

Какъв ден е 26 юни?

През 2019 г. нашите доброволци от Младежки съвет по наркотични вещества зададоха този въпрос на своите съученици и отговорът беше „сряда“. Е, тази година е в петък, но истината е, че много млади хора не знаят какъв ден отбелязва света на тази дата.

За вредата от употребата на психоактивните вещества се говори много. Разпространяваната противоречива информация е причина голяма част от младежите да проявяват интерес към тези субстанции. Някои вярват в техните положителни ефекти и подценяват рисковете, защото приемат психоактивните вещества като нормална част от своето ежедневие. За много „да вземаш“ означава да си пораснал, готин, модерен, забавен, свободен. Никой не приема, че може да загуби контрола!

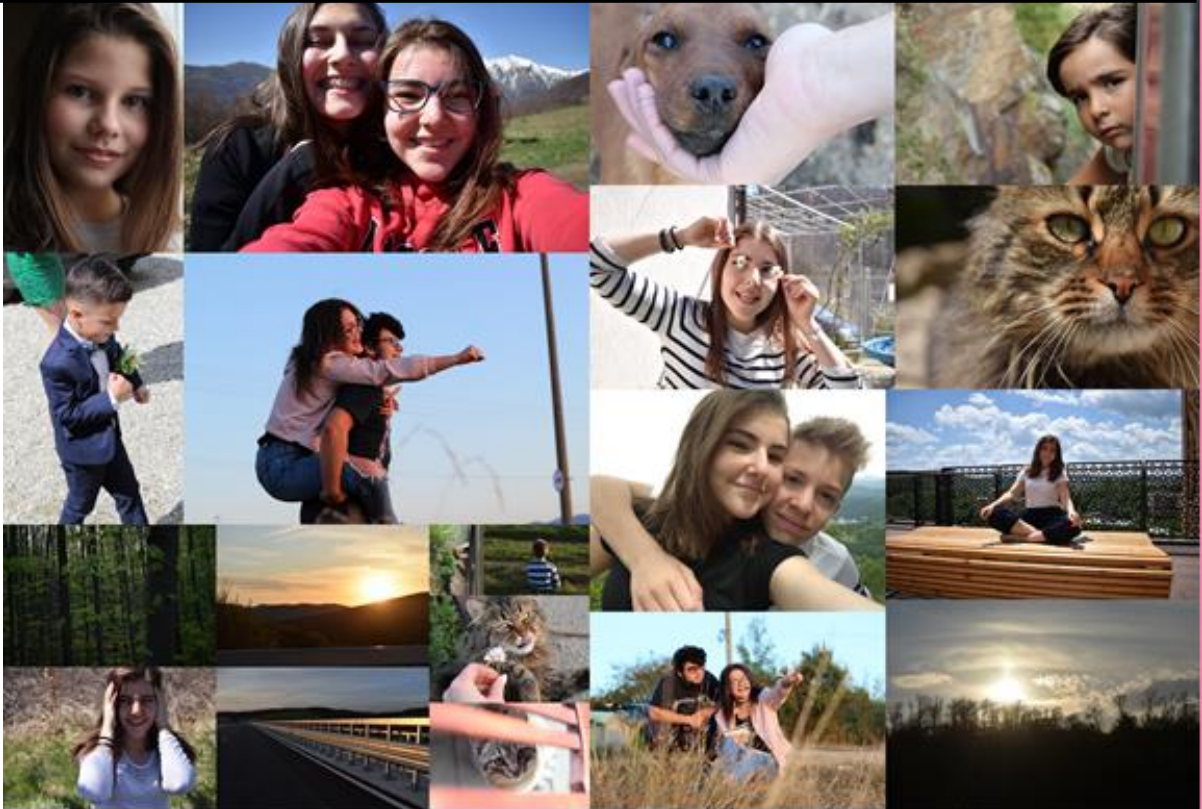
Така преди повече от 30 години ООН обявява дата 26 юни за международен ден за борба с употребата на наркотични вещества и тяхното разпространение. Осем години по-късно, през 1995 година, на същата дата, една ирландска журналистка, на име Вероника Герен, е простреляна пет пъти заради разследванията срещу дилъри и незаконните им печалби.

Днес ситуацията на наркопазара не е по-различна. Търговията с дрога все повече прилича на размяна на пари срещу бъдеще. А то, бъдещето, не бива да бъде отнето. Утрото принадлежи на младите хора, за да им даде възможност да учат, помагат и обичат, да сбъдват мечтите и целите си и да споделят своите рецепти за щастие, правейки света по-добър.



26 юни
2020

ОТЛИЧЕНИ ТВОРБИ В КОНКУРС
ЗА ФОТОЕСЕ НА ТЕМА:
„РЕЦЕПТА ЗА ЩАСТИЕ“



ОРГАНИЗАТОР:

Общински съвет по наркотични вещества
и Превантивно – информационен център
към Община Габрово

26 юни 2020 – Международен ден за
борба с наркоманиите и наркотрафика.

1
МЯСТО

ФОТОЕСЕ:
„РЕЦЕПТА ЗА ЩАСТИЕ“

АВТОР

**Кристина
Костадинова**

ГРАД

Габрово

УЧИЛИЩЕ

**Национална
Априловска
гимназия**

ВЪЗРАСТ

17 години

Кристина Костадинова, 17 години, от град Габрово:

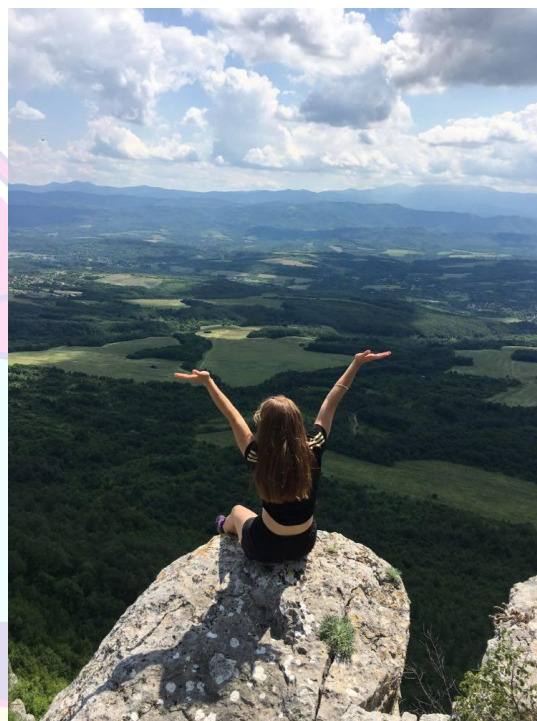
“Доза“ Щастие

**Вдъхновена от: Мартина Чобанова*



1. Едно от най-красивите и радостни неща в живота е именно красивата природа, която ни заобикаля. Моментът, в който погледнеш и си кажеш „Ах, колко невероятни места има на тази планета“. Намираме се в една малка, кокетна държава, която може да ни го покаже.

2. Още един пример за късче от рая. Децата - бъдещето на света в съчетание с дивата и необузdana природа, изпълнена с нови приключения.





3. „Хобито и по-точно каратето е нещото, което ме кара да се чувствам жива, свободна и най-вече щастлива.

Чрез него се извисявам до степен на удовлетворение, възхита и възторг.

То ме научи не само как да се отбранявам и нападам, когато се бия, но и как да запазя вътрешния си баланс.

Как, колкото и трудно да е, да не се отказвам точно тогава - в момента на пречупване, как да давам дори последната „капка“ сила останала вътре в мен.

Това е- спортът, хобито е равно на щастие.“

4. Народните танци не са само хоби, но и начин, чрез който се доближаваш до родното и научаваш повече за традициите и обичаите на славното минало. Също така се запознаваш с нови хора, които правят живота ти по- забавен и щастлив. Хора, които за толкова кратък период от време, стават едно цяло с теб. Една дума-приятелство.



5. Колко емоционална и ценна е тази снимка. Жив пример как хората и животните могат да бъдат едно цяло, как понякога животните могат да бъдат точно това, от което имаме нужда, това, което ни кара да се усмихнем и да забравим за натовареното ежедневие.



6. Най-силният наркотик за свръхдоза щастие е семейството. Освен за весели моменти, те са и хората, които са до теб, както в добро, така и в лошо.



7. Част от сърцето.



8. Рожден ден на баба- повод за много, много усмивки, смях и хубави моменти с любими хора.

9. Една малка, чиста душа, раздаваща най-искрената и незаменима любов, която човек може да получи.



Дойде ред и на една изключително важна съставка, за да бъде нашата рецепта за щастие завършена- ПРИЯТЕЛСТВОТО.

Приятелството- това е ключова дума равна на любов, разбирателство и една душа сродна на твоята.

Можем да се справим сами, но когато има една протегната ръка от истински приятел, животът става сякаш по- лек, по- жив, по- истински.



Ще Ви представя едно приятелство, благодарение на което станах още по- добра версия на себе си.

Оказа се, че това момиче ще бъде моя съученичка. Забавна, мила, готина и амбициозна. Супер комбинация. Интересното е, че не очаквах, че тази комбинация ще бъде толкова важно парченце от моето ежедневие.

Това е моята близначка, моят пътеводител към пътя на добротата и щастието. Тя е човекът, който ме кара да сложа най- голямата си усмивка дори и в най- мрачното време. Тя е просто Мартина.

10. „Срещнах я случайно и изведнъж ми влезе в сърцето...“



11. Хора, бъдете истински и се наслаждавайте на всеки един миг, дори това да е просто гледане през прозореца. Щастието е опиянение, без което не можем. Търсете го навсякъде, по всяко време и не забравяйте, че то съществува.



12.

**БЛАГОДАРИМ ТИ ЗА
УЧАСТИЕТО!**



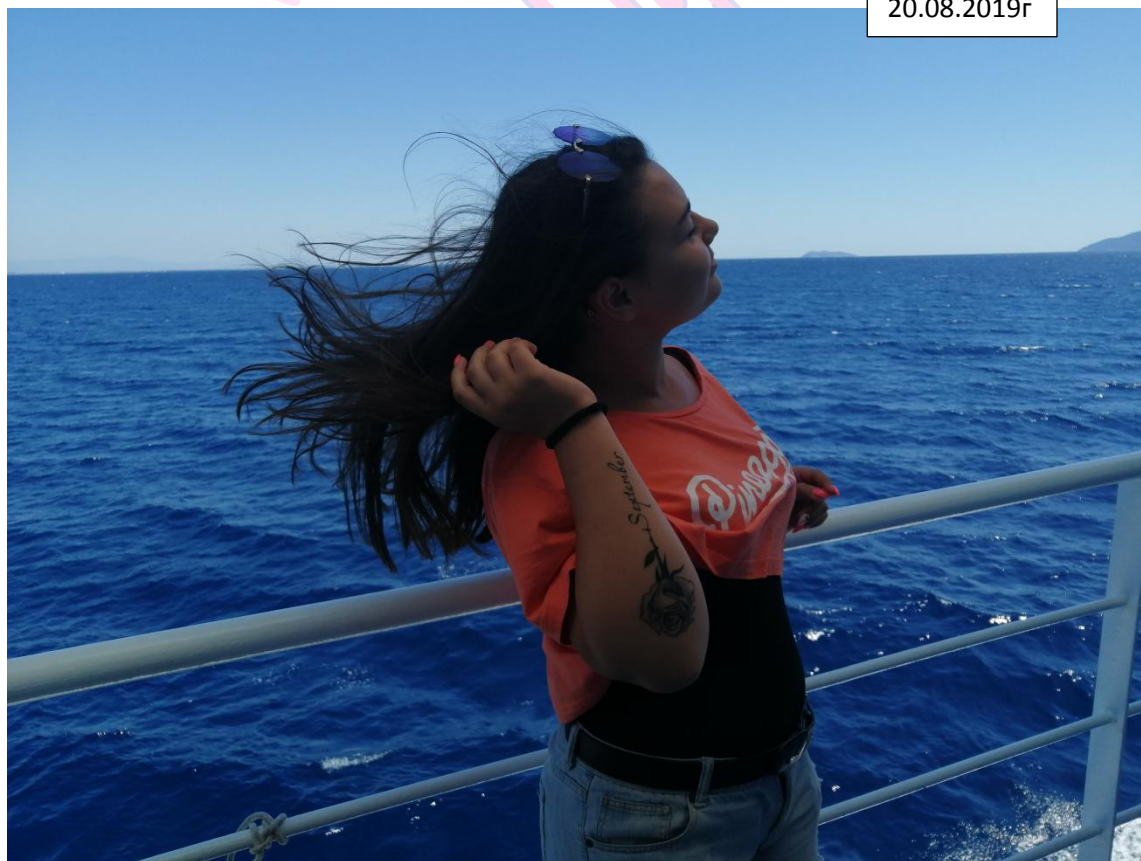
2
МЯСТО

ФОТОЕСЕ:
„РЕЦЕПТА ЗА ЩАСТИЕ“
АВТОР Вилияна
Николова
ГРАД Габрово
УЧИЛИЩЕ Национална
Априловска
гимназия
ВЪЗРАСТ 16 години

**Вилияна Николова, 16 години,
от град Габрово:**

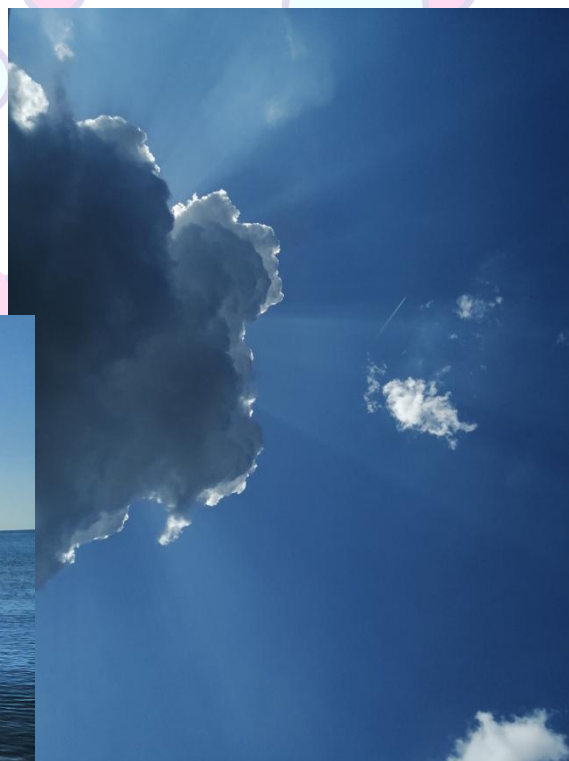
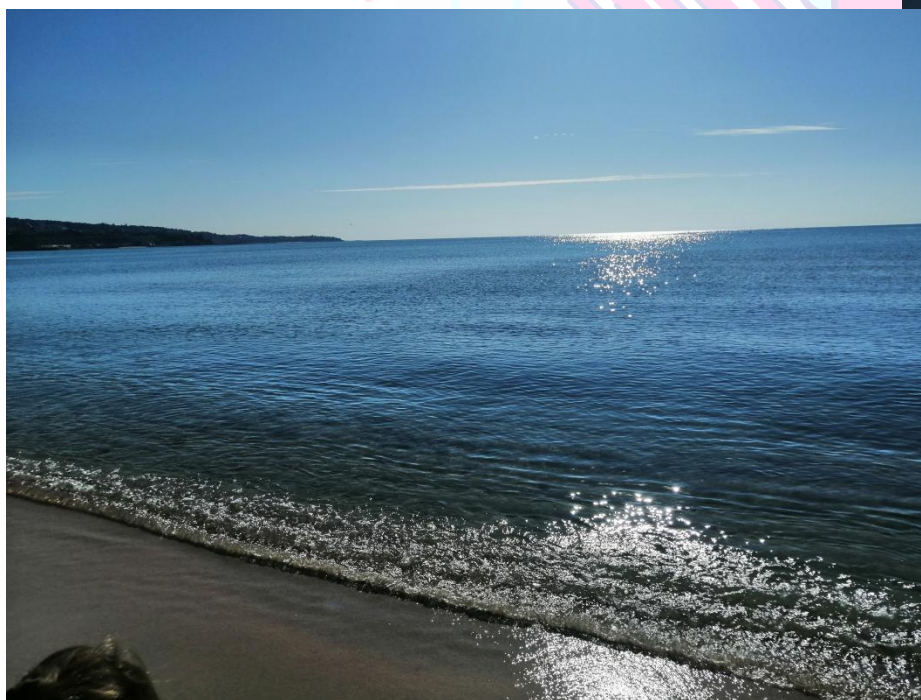
Всеки от нас, сам по себе си е изкусен кулинар! Забъркваме лудории, пакости, но нали това е животът? - хладилник, който съхранява всеки наш шедьовър! Ежедневно търсим новата рецепта за любов, щастие, спокойствие или незабравимо изживяване, какво да е този път? Нека ви кажа моята тайна рецепта за нещо вкусно, лесно, с неочаквано добър резултат, дори за най-малките и най-неопитните!

20.08.2019г



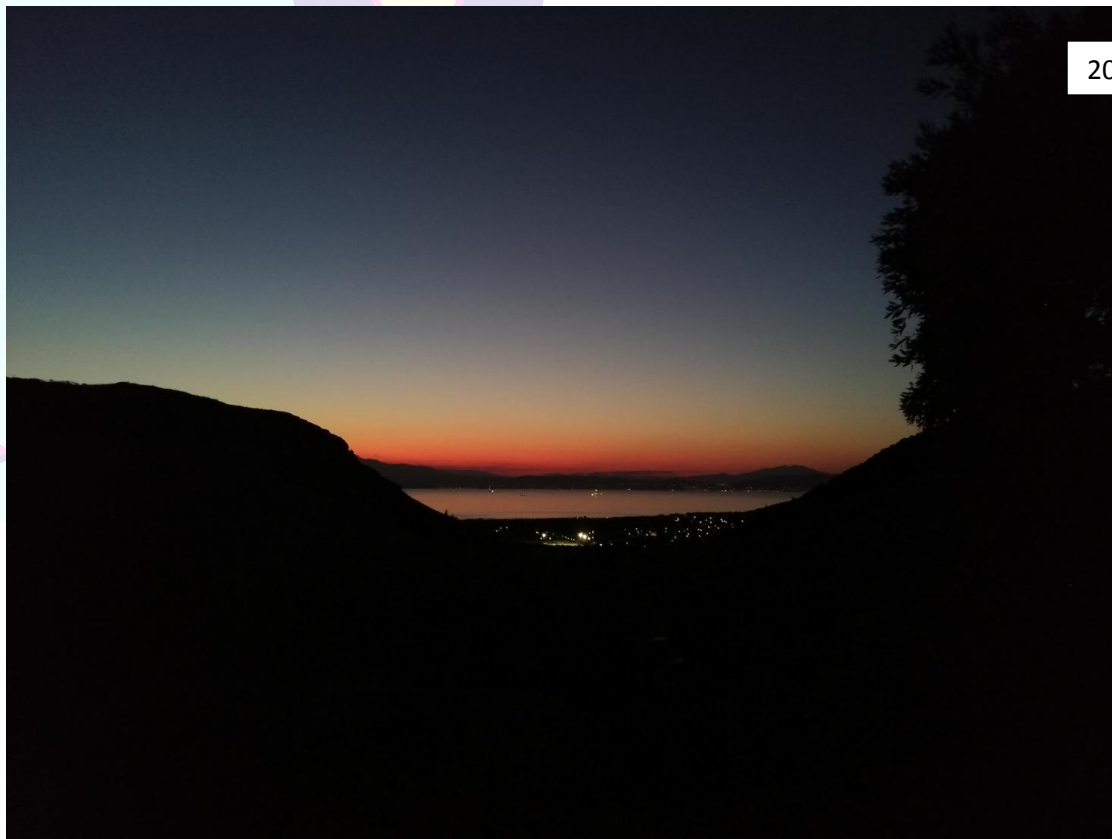
Най-любимата ми храна е пицата, но моята е и най-вкусната! Наричам я “Лятно пътешествие”, все пак всеки обича лятото, нали? Започнете с основата, а именно дестинацията, красивото място, на което мечтаете да поседите, вперили поглед в синьото безкрайно небе, а лъчите на слънцето нежно да гаят кожата. Наслаждавайки се на шума на вълните, неусетно приготвихме основата.

24.05.2020г.



Намажете я с така познатата любов и романтика, без които чувството за спокойствие и закрила в обятията на нощта, нашата приказка ще е някак суха и, разбира се, безвкусна. Какво по-романтично от един завършек на деня с вълшебния залез и изгряващите звезди, придаващи блясък на вече изгрялата лунна пътека по повърхността на морето!

20.08.2019г



Последните съставки вече са в зависимост от вкуса ви! Сложете всичко, от което имате нужда! Аз щедро прибавям всеки един член на моето семейство, без тях вкусът не е същият! Посипвам обилно с любимото на всички, ха-ха не царевица, а приятели, без тях къде са настроението и щурите моменти? Внимателно подберете желаното, защото горчивият вкус няма място в нашата рецепта и би развалил и най-хубавото! Прибавете много от мечтите и идеите, а смехът и усмивките ви гарантират най-богатия вкус на щастие!



30.09.2019г

За финал запечете всичко това с удоволствие и бъдете удовлетворени от постигнатото! Това е моята рецепта за щастие, всичко, без което не мога да открия усмивката и радостта у себе си! Как мислите се получи нашата пица “Лятно пътешествие”, незабравимо бих казала, с богат и плътен вкус! Рецепта за всеки ден, която приготвям с удоволствие, за да видя новото и да сбъдна желаното и най-хубавото е, че разрежа ли я на парчета, мога да я споделя с всеки!



07.09.2019

БЛАГОДАРИМ ТИ ЗА УЧАСТИЕТО!



3

МЯСТО

ФОТОЕСЕ:

„РЕЦЕПТА ЗА ЩАСТИЕ“

АВТОР **Мартина
Недкова**

ГРАД **София**

УЧИЛИЩЕ **157 ГИЧЕ
„Сесар Вайехо“**

ВЪЗРАСТ **17 години**

Мартина Недкова, 17 години, от град София:

Какво е щастието?- Щастието е емоционалното състояние, което осмисля живота ни и му придава смисъл всеки ден. То се изразява в това да се радваш на всичко, което имаш, и да знаеш, че ти е достатъчно. То е навсякъде около нас, а това, което ние трябва да направим, е да отворим очи за малките неща, за онези най-най-малките: звука на пенливите вълни на морето, слънчевите лъчи, аромата на сутрешното кафе... Щастие е да помагаш, да се грижиш, да обичаш. Щастие е да си тук и сега, да усещаш, да живееш.

Има ли рецепта за щастие и ако да, каква е тя? Звучи много лесно и приятно да намерим на едно място всички съставки, които са ни необходими за щастието, да ги вземем и да сложим край на вечния въпрос: „Как да бъдем щастливи?“. За жалост, обаче, няма две, три или пет неща, които да действат по еднакъв положителен начин на всички хора, защото сме различни и е нормално това, което прави вас щастливи, да не е същото, което прави вашите познати щастливи. Въпреки това ще споделя с вас кои са „съставките“, които винаги присъстват в моята рецепта.

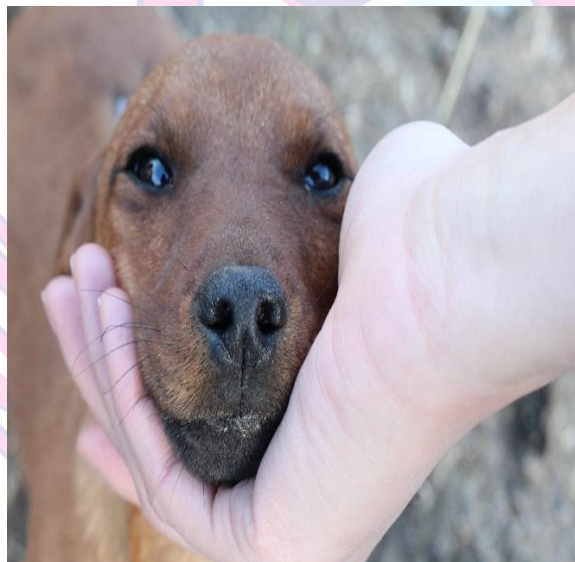
Първото, и най-важно нещо, с което започвам рецептата, е семейството ми. Най- прекрасните и незабравими мигове са прекарани именно с моето малко, но сплотено семейство. Това са хората, които са с мен в най-лошите моменти, винаги са насреща и никога не ме съдят за това какъв човек съм и какви са интересите ми. Първата стъпка към това да бъдем една идея по-щастливи е да разберем, че те не биха ни лишили от обичта и грижовността си за нищо на света. Няма нищо по-хубаво от усмивките, радостта, любовта и веселието на Коледните и Великденските празници, които винаги ни събират заедно и ни сплотяват все повече и повече. Освен празниците, друг очарователен момент прекаран със семейството е пътуването. То включва много смях, та дори и караници, които до някаква степен също са нещо хубаво. Това са малка част

от нещата, които ни показват, че семейството е онзи малък свят, който винаги носим със себе си в сърцата и душите ни.



Втората съставка, която ме прави щастлива и ме изпълва със спокойствие, са животните и по-точно кучетата и котките. Те са навсякъде около нас, но доста често хората се отнасят към тях с пренебрежение, приемат ги като напаст или ги третират по нечовешки начини. Истината е, че тези създания, както и множество други, обичат хората безкрайно много, въпреки че ги нараняваме и невинаги успяваме да им обърнем нужното внимание. Отглеждането на едно такова малко пухкаво същество носи със себе си само хубави неща: те винаги успяват да подобрят настроението ни, укрепват имунната ни система, доста често разбират как се чувстваме, повишават активността ни и ни помагат да се преборим със самотата. Всичко това ни кара да се чувстваме по-удоволетворени и по-пълноценни в живота, пък и винаги е по-приятно след

натоварен работен или учебен ден да знаем, че въкъщи ни очаква добродушно животинче, чиято обич и привързаност лесно и бързо облекчават тревогите ни.



На трето място в рецептата, задължително добавям приятелите. Истинското и стойностно приятелство е едно от най-хубавите неща, които могат да ни се случат. Да имаш приятели не означава само да имаш група от хора, с които да излизаш и да се събираш. То е много повече от това: то е подкрепа, разбиране, честност, вяра. Независимо през какво преминава едно приятелство, независимо от всички спорове и караници, приятелите са тези, които винаги ще ни подадат ръка и няма да ни изоставят в трудните моменти. Приятелството е един от главните фактори, за да бъдем истински щастливи, защото то се случва спонтанно и не е по принуда. Всеки сам избира кой ще допусне до себе си и до личното си пространство и кой не. А за да бъдем още по-щастливи, когато сме в компанията на приятелите ни, най-добрият съвет е да се насладим на момента: без телефони, без бързване, просто да се отпуснем, да загубим представа за време и да се откъснем за миг от заобикалящата ни действителност.



За финал, последният елемент от моята рецепта за щастие са децата. Заедно с животинчетата те са едни изключително чисти, крехки и невинни създания, които носят със себе си смях, радост и най-вече щастие. Сигурна съм, че голяма част от нас са попадали в следната ситуация: претъпкан супермаркет, с бързаци и изнервени хора, опитващи се да се измъкнат от този хаос възможно най-бързо. Когато вече си на касата, на финалната права, виждаш



малко и добродушно детенце да плаче, защото родителите му не са му купили онова шоколадово яйце, за което то копнее цял ден.

Гледайки тази сцена, всичко в теб те кара ти да си човека, който ще върне усмивката отново на бялото лице на детето. Именно заради това купуваш шоколадовото яйце и му го даваш. От начина, по който то те поглежда, разбираш че в неговите очи си герой, успял да изпълни мечтата му.



Това са само няколко неща, които доказват, че щастието е в малките неща, които ни съпътстват непрестанно в ежедневието ни. Важно е да запомним, че то е избор, който правим сами за себе си, а не чакайки някой друг да го направи вместо нас.

БЛАГОДАРИМ ТИ ЗА УЧАСТИЕТО!



ЗА ФОТОЕСЕ НА ТЕМА РЕЦЕПТА ЗА ЩАСТИЕ

АВТОР КАМЕЛИЯ ТОДОРОВА

ГРАД Габрово

ВЪЗРАСТ 14 години

АВТОР ВИКТОРИЯ ХРИСТОВА

ГРАД Габрово

ВЪЗРАСТ 15 години

Камелия Тодорова, 14 години,

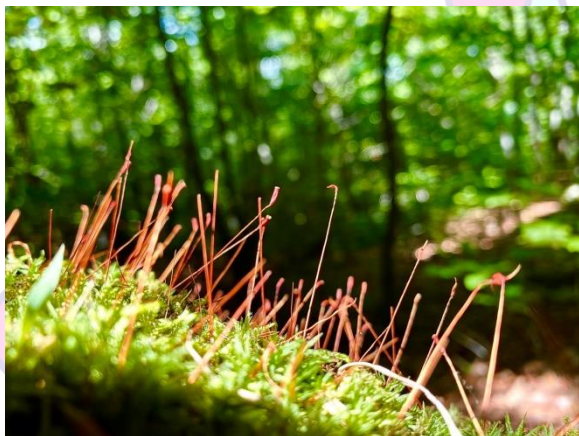
от град Габрово:

ПРИРОДА

Природа. Понякога се чудя, ако природата би могла да бъде човек, то кой би била тя? Коя ще е приживе? Дали ще е Нае-ил, родена в сивия Север, или красивият Касим, появил се в маранята на пустинята? Дали би била Имам, изваден от майка си благодарение на нейната „мордаш“, или Тамика, извисила гласа, в който ще се влюбят всички? Дали ще е Меимбре Синеоката, би ли била някога свенливият Хаким, мислила ли се е за циничния Александър, за Лука с угасналата усмивка или за Матиас, с вечно втрещените в собственото щастие очи?



Била, е и ще бъде всички от тях. Наблюдава как живеят отдалечени един от друг, но в съседство на съдбите си споделяйки една и съща душа.

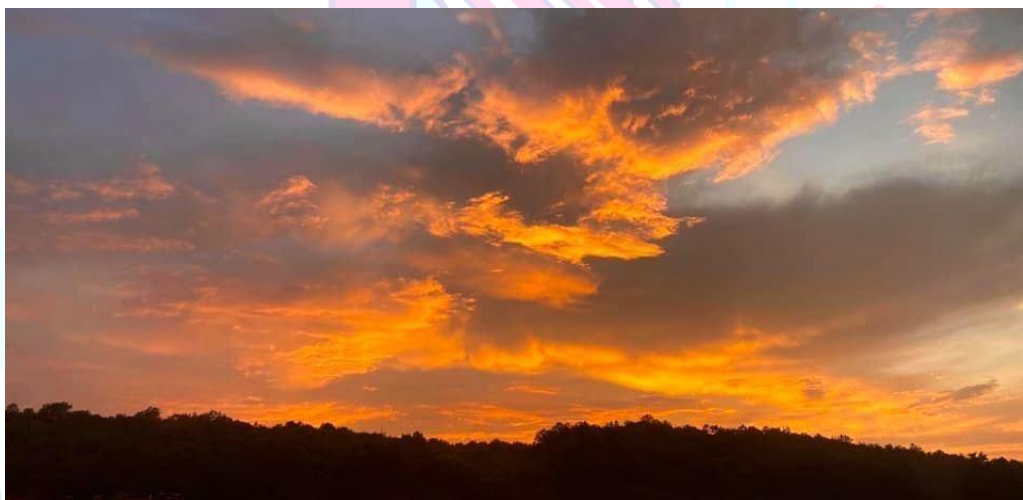


Дори и да можеха да прогледнат и да надникнат в сърцевината на своето съществуване, биха запазили мълчание пред необятната красота, която

природата им разкрива. Тя използва своето въображение, за да създава всяко нещо уникално така, както никой друг не може.



Тя ни е дала дара да можем да наблюдаваме и да се наслаждаваме на всички великолепни гледки. Като една от най-красивите из между тях е залезът. Наричат го още разделителя. Кара ме да се вдъхновявам и да съм благодарна за всяка една секунда. Толкова загадъчен, криещ тайните на изминалия ден и тепърва разкриващ непредсказуемостта на идващото утро.



БЛАГОДАРИМ ТИ ЗА УЧАСТИЕТО!

Виктория Христова, 15 години, от град Габрово:

Днес ще споделя с вас една много лесна рецепта за нещо така търсено от всеки. Не ви трябва кой знае какви продукти, можете да се справите и с подръчни материали, за това нека направо преминаваме към изпълнението на рецептата за щастие.



Първа стъпка: Събудете се рано, погледнете изгрева и се замислите за всичко, което имате!

Най-оценено е щастieto, след като сме благодарни!

Втора стъпка: Настройте се психически за лудост и приключения през деня! Дори да станете с краката нагоре, вдигнете глава и се усмихнете. Денят е във вашите ръце и вие самите най-добре бихте контролирали емоциите си. Осмелете се да сте такива, каквито сте!



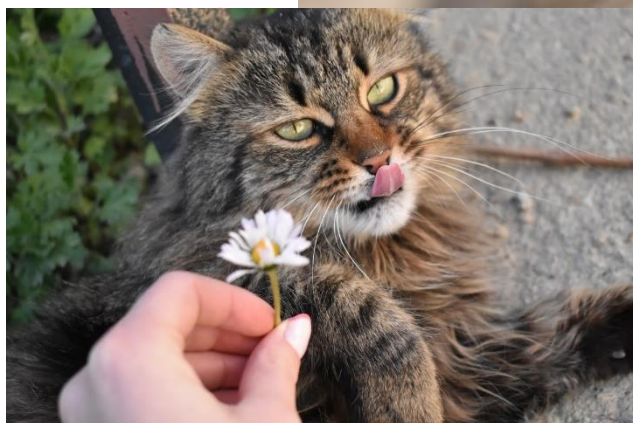
Трета стъпка: Вземете всичко най-важно

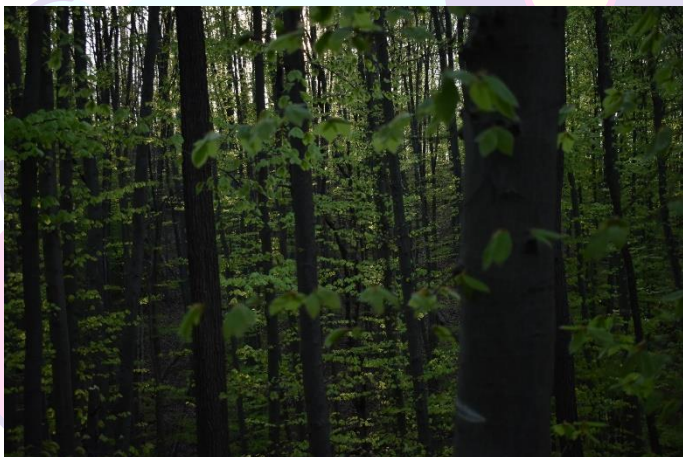
Едно дребно човече, по възможност братче или сестриче. Тези малки дребосъци внасят огромна енергия в нашата рецепта, а понякога са и по-мъдри и от големите. Не можем да си изкривим душата, че ще е много по-интересно и забавно с тях!

Един или двама верни приятели. Някой, който ще стопли сърцето ви с една прегръдка и ще ви зареди с енергия, само с усмивката си. Истинските хора ще са при вас завинаги. Вземете си ситото и пресейте всичко, а каквото остане „използвайте“ в рецептата!



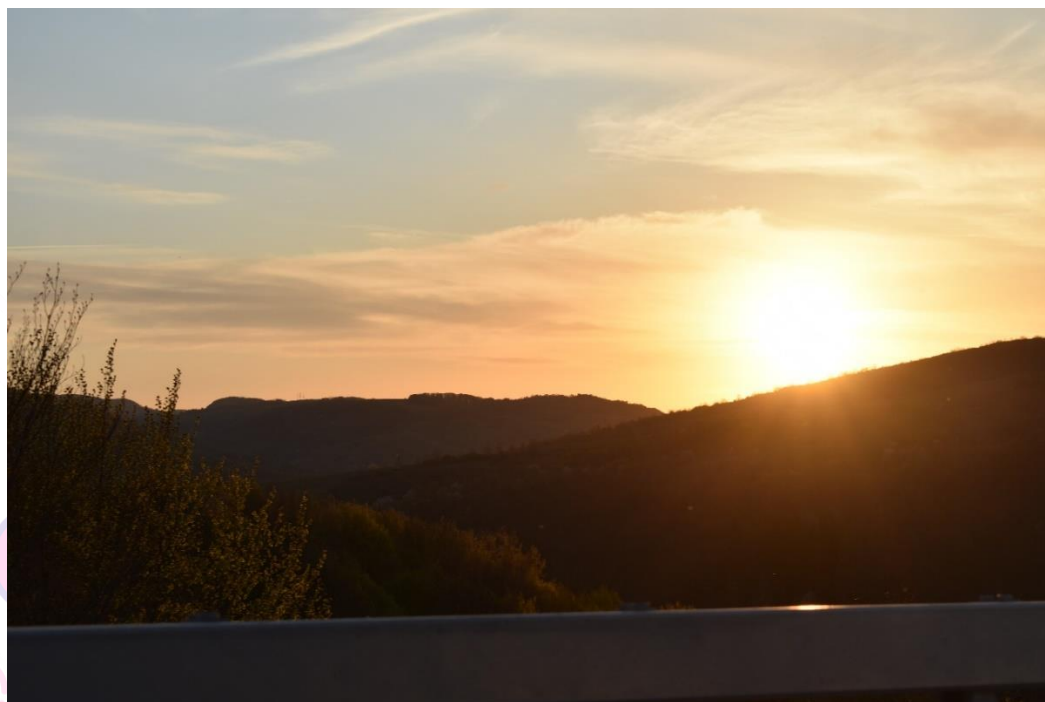
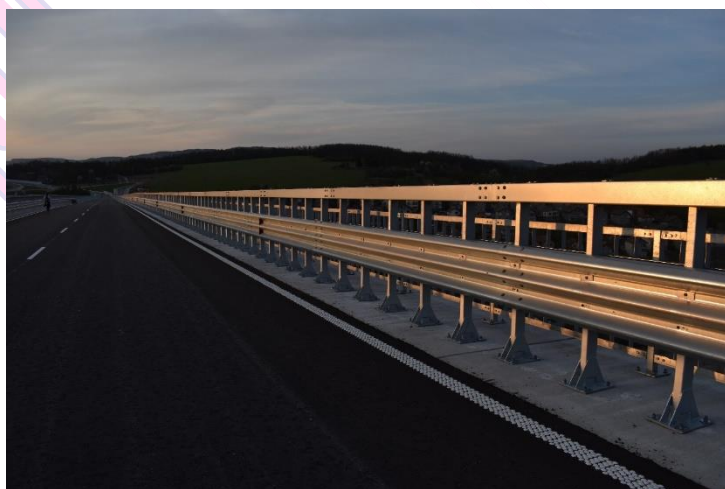
Ако имате домашен любимец ... СУПЕР! Вземайте го! Една котка никога не е излишна! Как ли може такова чисто и красиво създание да е излишно? Да си го гушкате и милвате, а в трудни моменти може да му се оплаквате, а то няма да каже нищо, само ще се съгласява (колко оригинално, нали). Важи и за кучета, каквото имате!



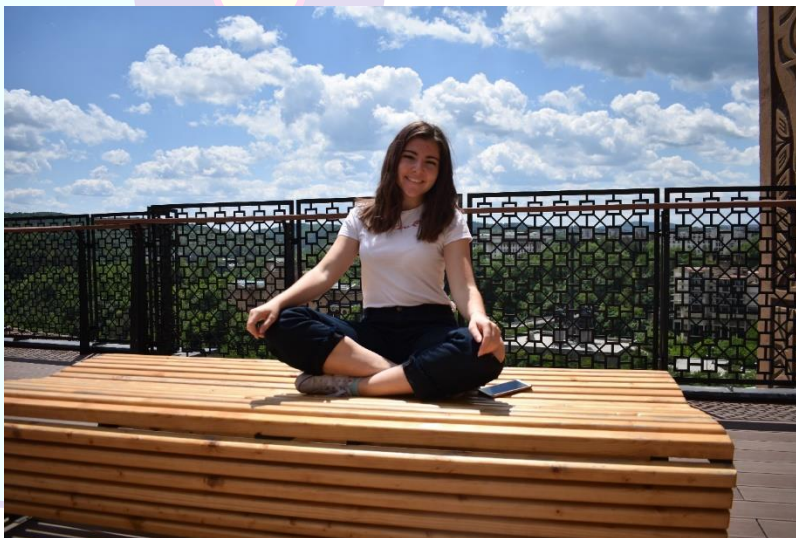


Четвърта стъпка: След като всички „съставки“ са готови ги смесете с едно приключение в някоя приятна горичка, в която се правят перфектни разходки. В гората може да останете сами със себе си, перфектно място за решаване на важни въпроси. Спокойна и пристрастяваща тишина, с която трудно би се разделил завинаги.

Пета стъпка: Когато вече всичко е точно, рецептата е готова! Знаете ли как да проверите дали всичко е изпълнено правилно? Сега ще ви кажа. Вървейки по пътя, гледайки залеза ще си спомните всяко приключение, всяка прегръдка, всяка шега. Най-лесно се запомнят моментите с истински и чисти емоции. Може да пуснете и една сълза или просто да се усмихнете. Всичко е по ваш вкус.



И ще усетите, че усмивката на лицето ви е, защото сте истински щастливи!



Щастието е нещо много относително за всеки един човек, но това е рецепта с най-основните неща.

Нито един човек не е напълно наясно с това какво е точното определение за щастие, а причината е нашата промяна. Няма човек, който да не се е променил, да е с еднакви ценности цял живот, да не е израснал. С годините човек открива своите начини, за да сложи усмивката на лицето си. Щастието е въпрос на избор!

Аз избрах да съм щастлива, а ти ?



БЛАГОДАРИМ ТИ ЗА УЧАСТИЕТО!

**ВДЪХНОВЕНИ ОТ ВАС,
ЕКИПЪТ НА ПРЕВАНТИВНО – ИНФОРМАЦИОНЕН
ЦЕНТЪР КЪМ ОБЩИНА ГАБРОВО СПОДЕЛЯ СВОЯТА**

РЕЦЕПТА ЗА ЩАСТИЕ

Нашата рецепта е много простичка – щастливи и удовлетворени се чувстваме, когато помагаме и подкрепяме младите хора в процеса на съзряването им. Когато виждаме как те израстват знаещи, можещи, уверени в себе си, открили своите дарби и таланти, намерили отговори на въпросите си, отстояващи правата си, поставили целите си и вярващи в силите си да ги постигнат, мечтаещи и търсещи нови предизвикателства...

А как помагаме ние? Много лесно – просто им даваме различни възможности...

1. Да усвоят нови знания



2. Да развиват умения за работа в екип



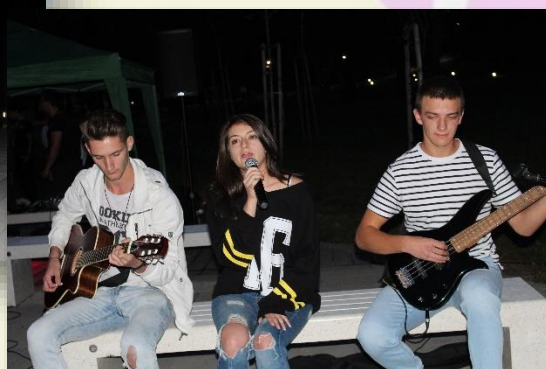
3. Да общуват и намират нови приятели



4. Да откриват свои дарби



5. Да изявяват талантите си



6. Да помагат



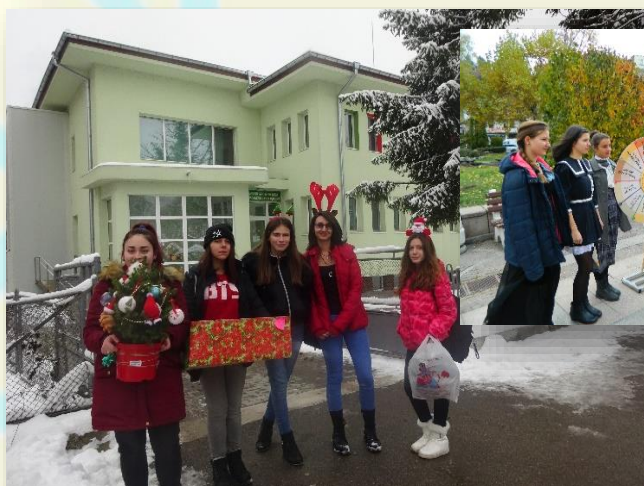
7. Да бъдат активни



8. Да бъдат креативни



9. Да реализират идеите си



10. Да се забавляват



11. Да вярват в себе си и своите възможности



12. Да се чувстват оценени



От баби „под наем“ за внуци „назаем“

Скъпи момичета и момчета,

Отново ни зарадвахте с прекрасни снимки от моментите, в които сте се впуснали в нашето кулинарно предизвикателство от миналия брой. Рецептата, която ви споделихме от тефтерчето на баба Катя и дядо Гошо от село Беломъжите, беше за вкусни и пухкави милинки. От снимките виждаме, че сте се справили страхотно!



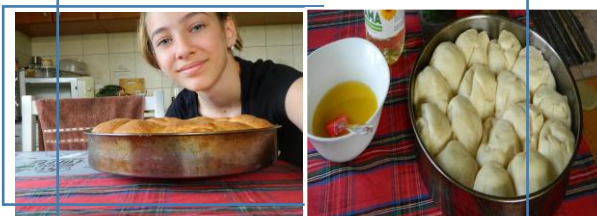
Ученици от ОУ „Неофит Рилски“, град Габрово, нашите най-верни кулинарни фенове, които отново ни зарадваха със своето участие, ще получат своите награди в офиса на Превантивно – информационен център към Община Габрово.

Вижте сами как сърчните детски ръце сготвиха „щастieto“!

Ето ги и победителите:



Михаела Пенкова 6 В клас



Кристи - Яна Тозева, 4 А клас



Красимира и Димитър Яневи - братчето е на цели 6 години, а каква Краси е от 6 В клас



Ученици от ОУ "Неофит Рилски", гр. Габрово

Предизвикателствата продължават!

Ябълковият сладкиш без печене на баба Катя от село Беломъжите



Продукти: 3 големи ябълки, 50 гр. масло, 50 гр. пудра захар, 1 опаковка маслени бисквити, 50 гр. смлени орехови ядки и 1 ванилия. Маслото и захарта се разбиват до получаване на пухкава смес, прибавят се настърганите на едро ренде обелените ябълки, натрошените бисквити и смлените орехи. Ароматизира се с ванилията и се оставя в хладилник за около 2-3 часа. Може да се гарнира с разбита със захар заквасена сметана и сладолед.

Изпращайте снимки на вашия ябълков сладкиш на електронна поща: osnv@gabrovo.bg

Нетко



26 ЮНИ

Здравейте!

Днес искам да ви разкажа повече за датата 26 юни. От 1987 година, в цял свят, този ден е посветен на кауза, имаща за цел да обедини държавите в борбата срещу употребата и разпространението на наркотични вещества!

На този ден, моите приятели от Превантивно-информационния център в Габрово, още веднъж отправят призив към младите хора да се грижат за себе си и да постигат мечтите си, да се информират от достоверни източници и да живеят в реалността!



Международен ден за борба с наркоманиите и наркотрафика.

<https://www.unodc.org/drugs/indexNEW.html>



На 26 юни 1995 година журналистката Вероника Герен е нападната и убита. Причината за това са разследванията, които тя прави в опит да разобличи нарко-дилъри и да спре разпространението на наркотици сред младите хора. По-късно историята на Герен е екранизирана. Повече за филма може да прочетете тук:

<http://kino.dir.bg/film.php?id=3841>



Преди повече от 10 години, с много усилия, Еминем успява да спре употребата на алкохол и дрога. Повлиян от злощастните събития в живота си, неусетно той развива зависимост, която го разболява тежко, пречи му да прави песни и да се грижи за децата си. Днес Еминем е един от най-успешните рап изпълнители, носител на редица награди, родител и пример. Чуйте сами:

<https://www.youtube.com/watch?v=SHCyDMM0Fw4>

Всеки ден ние забъркваме своето щастие, а рецептите излизат от сърцето! С него ги приготвяме и опитваме вкуса им. От усмивките на любимите хора сутрин до целувката за лека нощ, щастие то ни се съдържа във всичко, което обичаме и ценим! Запазете го!

НАШИТЕ КОНТАКТИ:

ОбСНВ и ПИЦ

Община Габрово

Пл. „Възраждане“ № 3, гр. Габрово, 5300

066 809 818 | osnv@gabrovo.bg | Web: <https://gabrovo.bg/bg/page/1111>

Facebook: Общински съвет по наркотични вещества

<https://www.facebook.com/ObsinskiSvetPoNarkoticniVesestvaGabrovo/?ref=bookmarks>

*Искрено ваш,
Нетко*