

AMATER

ВЕСТНИК ОТ СТУДЕНТИ ЗА СТУДЕНТИ

БРОЙ 18, ЮНИ 2025



Аз, студентът!

Всеки студент носи в себе си една малка вселена от надежди, страхове, амбиции и компромиси. “Аз, студентът!” съм много повече от просто факултетен номер или дипломна работа. “Аз, студентът!” уча, работя, пътувам, мечтая, спестявам пари за храна или по-често за кафе. “Аз, студентът!” се трудя, боря, живея (ако остане време). “Аз, студентът!” избирам “Ера-зъм” като възможност за нови приключения. Да се срещна с нови култури, да изляза от зоната си на комфорт, да започна да разбирам чуждото и да оценя по-добре своето, да уча не само в аудиторията, но и извън нея, да израсна като личност. Но отговаря ли реалността на мечтите ми? Или се оказва, че

животът в чужбина е същият като този у дома - изпълнен с трудности, повратности и разочарования?

“Аз, студентът!” си стягам куфара за Америка - страната на неограничените възможности. Цяло лято ще работя, ще пътувам, ще живея като по филмите. Но готов ли съм за предизвикателствата, които ме очакват отвъд океана? Дали бригадата ще ми донесе жадваното приключение или ще се превърне в челен сблъсък с тежкото всекидневие далеч от дома? Ще успее ли да преодолее собствените си граници, да се справя в непредвидени ситуации, да комуникирам, да намирам решение там, където друг би се отказал?

“Аз, студентът!” съм отново у дома. Пътуванията в чужбина

са вече само спомени и няколко евтини сувенира. Реалността ме застигна и ми се струва, че всичко е само лекции, курсови работи и сметки. Много сметки - за квартира, за храна, за дрехи, за забавления. А парите сякаш никога не стигат. Явно създаването на бюджет не е просто смятане на разходи - то е обучение по житейска реалност, в която всяка стотинка има значение. Е, поне ги има студентските столове - храната понякога не е вкусна, но винаги е евтина.

“Аз, студентът!” работя в кафене. Между загряването на млякото и приготвянето на еспесото си задавам въпроса: дали не е време да потърся нещо по специалността си? Но после си спомням, че по нея работят само хора с „минимум три години опит“ и „свободни

вечери и уикенди“, което в моя свят звучи като научна фантастика. Тайно завиждам на колегите, които не работят. Те винаги са свежи, спокойни и имат време да пият кафе, което някой друг е приготвил за тях (например аз). Но всичко това изгражда характер. Или поне добро чувство за хумор и способност да тичаш към университета с чанта в едната ръка и чаша кафе в другата.

“Аз, студентът!” съм в преход - между младостта и зрелостта, между мечтата и реалността. Понякога се колебая, понякога се уморявам, но не се отказвам. Защото вярвам, че образованието не е само знание - то е път към вътрешна устойчивост, самостоятелност и по-добър свят. И към забавни истории, които ще помня цял живот.



Стр. 3
Минута живот



Стр. 5
Стефан, който бори стереотипите с гласност



Стр. 8
Къде да ям за 4 лева?



Стр. 15
Защо българските хижи не приличат на алпийските?



Стр. 16
България и еврото



Стр. 22
Библиотерапия: как книгите помагат на душата

Възходът на крайнодесните партии

За крайното няма значение дали е ляво или дясно

В демократичното общество всеки има право да участва в политическия живот на страната. Днес може да се каже, че сме облагодетелствани откъм избори, защото политическият спектър е невъобразимо богат: либерали, социалисти, десни, леви, зелени, центристични и т. н. Една идеология от всичките обаче бележи възход, въпреки аполитичността и спадът в избирателната активност в някои страни. Тя е **крайнодясното!**



Много хората виждат във възхода на крайнодесните партии знак, че уроците от историята не са взети, и се притесняват, че това може да доведе до повторение на грешките от миналото

Крайното, независимо дали ще е ляво или дясно, излиза от граници. То често си служи с по-радикални позиции и дава по-прост отговор на проблемите, което не винаги е съвместимо с реалността. Крайнодясното прави така, че границите между патриотизма и радикализма да се размиват. Какво означава това? Тънкостите на термините се замитат под килима, а най-важното остава настрана. Но за каква политика говорим, ако тя не е насочена към хората? Всеки иска промяна, а всъщност се чувства забравен и изоставен от собствената си страна. Истории, които трябва да се помнят, за да не повтаряме грешки от миналото, се забравят или остават неизказани. Намеси ли се политиката, явно човешкото се изпарява. Едно е сигурно – създава се благоприятна почва за прокарване на език на омразата и популистски лозунги, използващи се за определени цели на твърдата десница.

През последните няколко години няма как да не забележим резкия напредък на крайнодесните политически

сили и организации. Откроява се също така и липсата на доверие у избирателите към сегашните управляващи. Примери за крайнодесни политически партии в Европа има много: “Национален сбор” (Франция); “Алтернатива за Германия” (АзГ); “Италиански братя”; “Фидес” (Унгария); “Шведски демократи”; “Партия на свободата” (Австрия); “Истински финландци” и др. Извън Европа страни като САЩ, Аржентина и повечето държави от Латинска Америка се налагат по-твърди консервативни политики. Това в чести случаи им печели властта. Но на какво се дължи успехът им и може ли да се нарекат крайнодесни?

Старата песен на нов глас

Според доц. Милен Любенов, политолог и преподавател в СУ “Св. Климент Охридски”, крайнодясната идеология се развива между двете световни войни и по-специално след Втората световна война. Трябва да се разграничат крайнодесните идеологии от тоталитарните такива, в това

няма съмнение. “Крайнодесните партии не отхвърлят демокрацията. Те твърдят, че трябва да има вътрешни корекции в нея”, заявява доц. Любенов. На въпроса може ли да се приобщи популизмът към твърдата десница, той уточнява, че през 90-те години на XX век се създава популистко-радикално дясно, което събира двете идеологии.

За реалните намерения на дадено правителство се съди по законите и мерките, които се приемат. Една от главните причини за по-крайните политики на твърдата десница е в отеглянето на доверието на хората към управляващите.

Но какво става, когато крайното дясно влезе в управлението?

Всеки се стреми към промяна – личностна или национална. Никой не иска неговата държава да е социално слаба, да има проблеми с миграцията, да няма ред и справедливост. Точно върху това стъпва крайната десница в предизборните си кампании.

Влезе ли се в управление обаче, всичко се обръща наопаки. Доц. Любенов дава пример с Джорджа Мелони и партията ѝ “Италиански братя”, която в момента е в тройна коалиция. Първоначално крайно радикална, граничеща с нацистки възгледи, сега управляващата партия е значително по-умерена. Това поставя въпроса дали предизборните гръмки заявления не са тактически ход на твърдата десница, за да може да вземе повече гласове? “Това е обратната възможност. Ако вземем страна като Унгария и управляващата “Фидес” начело с Орбан, ще видим, че от умерена партия, тя зави към крайни позиции. Беше изключена и от Европейската народна партия (ЕНП)”, сподели доц. Любенов. Но защо тогава има поле за развитие на тези партии, които задържат властта с недемократични средства?

За радикалните партии, противопоставянето на т. нар. “чист народ” срещу “корумпирания елит” е от ключово значение, тъй като те се възползват от кризата – на доверие и глобалната такава. Вълните на твърдо десните проекции са съпътствани от примери като световната финансова криза; антимигрантските настроения и др.

Когато днес гледам политики, които печелят избори и влизат в законодателната власт с лозунги отпреди 100 години, винаги се сещам за дядо ми Викентий. Него вече го няма, но едно ще запомня от разказите му: историята ни учи, но само ако искаме да я чуем!

Радослав ВАСИЛЕВ

Спомен за дядо



Дядо Викентий

Личните истории обикновено не намират място в учебниците, но много българи са израснали с тях. Дядо ми Викентий например разказваше доста истории – за Втората световна война, когато още е бил юноша, за прадядо ми Васил, който е бил гвардеец, и много други. Няма да стигне мястото да спомена всички, тъй като за живота му може да се напише цял роман. Той беше обикновен човек (поне за такъв се имаше) и въпреки че навремето е могъл да стане партиен член на БКП, не го направил. Питал съм го защо не е приел, а той ми заявяваше лаконично: “Не ми се занимаваше с тази работа, имах си друга. Искях да съм по-близо до семейството си.” Носеше своите белези – вътрешни и външни. Виждах е как неговите колеги изчезват точно за една нощ, защото партията майка се е водила от крайности. Казваше ми: “Веднъж си затвориш очите. После втори път. Накрая свикнеш.”

С идването на новия режим след 9 септември 1944 г. общественият пулс се променя. Дядо ми е подкрепял идващото ново управление, но никога не станал партиен член. Бил е част от Работнически младежки съюз, но се е обявил против него, когато видял какви “глупаци” влизат във властта. Това беше дядо ми – син на ятак, с братовчеди партизани и такива, които са били готвачи на тогавашната буржоазия. Последните са лежали дори в Белене.

Дядо беше остър критик на демокрацията, но никога краен в своите действия. “Кадърните още по мое време заминаха за републиките и останаха там. А сега младите още повече бягат” – казваше той. Беше прав. Може би защото беше живял в три различни епохи.



Джорджа Мелони е значително по-умерена, след като партията ѝ пое управлението на Италия.

Минута живот

Опасна комбинация: твърде бързи коли и твърде младите шофьори

Не усещам нищо. Чувам единствено сирената на приближаващата се линейка, виждам наобиколилите ме полицейски коли. Един пожарник се опитва да ме извади от сплесканата машина, в която се намирам. Казва ми да запазя съзнание, да се опитам да му съдействам. Трудно ми е да дишам. Не усещам нищо. Дори вече не го виждам. Колата ще се самоzapали, поне това успявам да различа от суматохата около мен. Остава ми минута живот. Минута живот, която изтича също толкова бързо, колкото бързо се ронеха километрите в час под тежкия ми крак. **Минута живот...**

Пътищата ни се превърнаха в масови гробове и горният текст, макар и фикционален, е близък до съдбата на твърде много млади хора, загубили живота си при катастрофи. Шофирането се оказва борба за оцеляване. Борба с лошия късмет и съдбата, борба със страха и рефлекс колко бързо е способен човек да натисне спирачката. Борба с времето и спирачния път. Но защо трябва да се стига дотам?

Първата кола

Нончо Ангелов, съдружник в автокъща в гр. Сопот, един от районите със засилен "автомобилен туризъм", ми помогна да разбера какви коли предимно се купуват за младите шофьори. Той сподели, че сякаш по-масови са обикновените стари коли, като най-често бюджетът на родителите варира от 5000 до 10 000 лв. По негови наблюдения най-купувани са автомобилите марка "Фолксваген",

като се избират по-старите модели. "По-заможните купувачи избират модели на "Мерцедес", като в техния случай колите са една идея по-мощни", обясни Ангелов.

Управителят на наказателните паркинги в град Пловдив Георги Петров сподели, че при нарушителите преобладават шофьорите между 20 и 25 години. Той обясни, че има дни, в които няма нито един проблемен шофьор, но в повечето случаи има поне по един-двама човека, които създават проблеми. По негови наблюдения на наказателните паркинги се срещат всякакви коли, но младите шофьори по-често карат коли от среден клас.

Разбира се, търсят се различни марки - според стандарта на всеки купувач. Факт е, че до ПТП може да се стигне с всякакъв автомобил, ако шофьорът не притежава нужните умения. Въпреки това, историята помни много случаи, в които високата скорост и малкото години опит зад волана са довели до редица нещастни случаи.

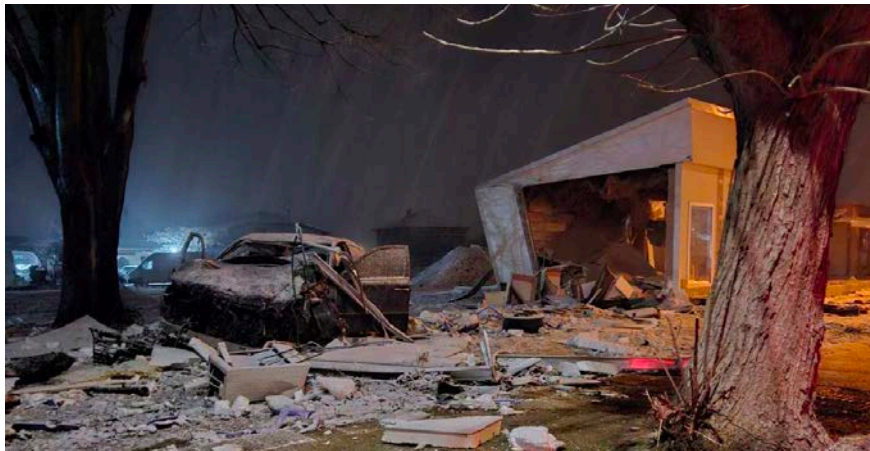
Нови и нови жертви

В нощта на 14 ноември 2024 г. двама младежи на по 18-19 години намират смъртта си на пътя Иганово-Кърнаре. Мерцедесът, с който са се придвижвали, се преобръща. Очевидци се притичват на помощ, като изваждат трима от пътуващите, но точно тогава колата внезапно се възпламенява, превръщайки се в огнен гроб за двама млади.

Почти месец по-късно, на 17 декември, 20-годишен мъж загива на място при катастрофа край село Долно Сахране, на отсечка от Подбалканския път. Шофьорът е изгубил контрол над колата, ударил се е в дърво и е съборил ограда на фотоволтаичен парк.

112

души са загинали при ПТП от началото на 2025 г. до април



Сцена от катастрофата в пазарджишкото село Динката от 15.01.2025 г.

Инцидентите не спират и през новата година, когато на 15 януари млад шофьор, с опит зад волана по-малко от 3 години, се врязва със 150 км/ч в сграда в село Динката, Пазарджишко. Пътуващото с него 16-годишно момче е с фрактура на черепа, но като по чудо и двамата се разминават без опасност за живота.

В края на март месец тази година в град Варна след полунощ шофьор предприема неправилен завой на кръстовището пред Военноморската болница и е ударен от насрещно движещ се автомобил. При сблъсъка втората кола се преобръща, като удря други два автомобила. Двамата шофьори са на 24 и 19 години. Резултатът: единият от тях получава фрактура на главата, сред пътниците има тежко ранени, включително човек с опасност за живота.

Но откъде извират този проблем, след като инциденти се случват независимо от вида на автомобилите?

На пътя няма межгучасия

Разговарях с Евгени Кукунджиев, дългогодишен инструктор по кормуване, за наблюденията му върху настройката на кандидат-шофьорите и имат ли истинско желание да се научат. Според него в началото нагласата е една, но когато младите се изправят лице в лице с реалността, нещата се променят: "Всичко зависи от това дали едно дете е научено на ценностите в този живот. Научено ли е на труд, на уважение, както към себе си, така и към околните, то ще притежава необходимата осъзнатост и на пътя". Инструкторът допълва, че е голяма грешка обучението по кормуване да се сравнява с обучението в училище: "Шофирането изисква стопроцентова концентрация и постоянно използване на ума. При него няма межгучасия и луксът на "Час на класа", когато учениците могат да си отдъхнат."

Кукунджиев има различно мнение относно това каква трябва да бъде първата кола на млад шофьор: "Според мен няма значение - и с малък, и с голям нож вреда може да се извърши. Всичко зависи от уменията, а усвояването на уменията зависи от човека - дали е сериозен или не. Това отново опира до ценностите, които се изграждат през първите седем години в семейна среда. Автомобилите нямат общо с катастрофите, те не управляват нас, ние ги управляваме. Белите се случват независимо от това колко конски сили е колата." На въпроса дали отредените часове за кормуване са достатъчни за изграждането на необходимите шофьорски умения, той категорично заяви, че всичко отново опира до отговорността на човека. Инструкторът обясни, че на някои хора им е нужно повече време за адаптация, на други - по-малко, но въпреки това, той стои твърдо зад тезата си, че "на човек, който не използва мозъка си докато шофира, и 100 часа ще му бъдат малко". Кукунджиев съветва родителите на младите шофьори да оставят децата си сами да поддържат автомобилите си: "Така ще се научат да ги пазят, да познават стойността на парите и да бъдат отговорни."

Броят на жертвите сред младите хора на пътя не е просто статистика, а болна тема, която поставя въпроси пред цялото общество: Не произтичат ли всички изначални проблеми от семейството и начина, по който е отглеждано едно дете? Нима почти всяка една автомобилна катастрофа с млад шофьор не е пропорционална на пропуск във възпитанието на младежа? Изграждането на личността е комплексен процес, но преди всичко - децата не са ли "продукт" на родителите си? Оказва се, че твърде бързите коли са опасна комбинация не за твърде младите шофьори, а за тези, ненаучени на отговорност.

Мария КИРОВА



На 14 ноември 2024 г. при катастрофа на пътя Иганово-Конаре загинаха двама младежи

1715

са пътните инциденти за същия период, при които са ранени над 2147

Учат ни да сме TikTok идиоти

В търсене на ролеви модели за младите в един деградиращ свят

Шести март. Баба Иванка отива на фризьор. Пътува в препълнения автобус. Вътре децата, втренчени в телефоните, дори не забелязват човека с патерицата, който се качва две спирки по-късно и изчаква нечия всеотдайност. Да му отстъпи място. Нищо повече. Баба Иванка става. Отстъпва мястото си, защото така! Няколко часа по-късно, докато чака същия автобус в обратна посока, тя прави забележка на младеж на спирката, който току-що е хвърлил фасата си на земята. Кошчето е на пет-шест метра от него. Той, разярен от нейната смелост, се нахвърля да я бие. Разтърсват ги. Звучи преекспонирано, но не. Това са две реални случки от живота на възрастна дама. "Младите какви са станали! Ние не бяхме такива!" твърди баба Иванка, която живее в деградиращ свят, звучащ като измислица в няколко журналистически реда.

А защо пък младият да е лошият герой в тази "измислица"?

Агресивното поведение на младите се поражда първо от липсата на възпитание, второ - от заобикалящата ги социална среда, трето - от социалните мрежи. - подхваща разискването по темата психологът Венелина Венева от столично начално училище.

Прекарваме по 6-8 часа на ден в онлайн пространството. Липсата на адекватно присъствие там, особено в сайтовете, които по-младите посещават, подклажда вълна от уеднаквяване на комуникативността, емоционалността и стила на себеизразяване. Вълна от изкуствена приемственост. Оцеляват тези, които се адаптират. Вълна от неприемливи действия и неразбираеми прояви на непоносимост към реалния човек, превърнат от младежа на спирката в "интернет трол", в анонимното лице, коментиращо зад камера, на което два-три върнати коментара ще му затворят устата. Два-три шамара по-скоро. Оцеляват тези от колектива.

Психологът казва, че в начален етап на образованието децата подражават на ютюбърите. На някои от ролевите игри по време на групови срещи, свързани с герои, все те са избирани за имитиране. В прогимназиален етап навлизат и инфлуенсърите. Оттам се променя и стилът на обличане. Дали ще се заимства от Кейпоп културата, или Тик-

Ток, или Инстаграм, все се среща неприемлива за възрастта „мода“. Мода, защото това вече не са само дрехите, а и пластичните интервенции. Важна е оценката на другите, броят на лайковете и последователите.

Инфлуенсърите свързват учениците. Естествено, не тези, които им говорят за каузи и образование, а тези, които ги забавляват под някаква форма - и това най-често е простотията.

Като започнем със САЩ и голата приятелка на Кание Уест на червения килим на наградите „Грами“, преминем през пластичните корекции на инфлуенсърите в Инстаграм и завършим с пошлостта сред българските звезди, ще стигнем до извода, че това не е просто измислен свят, а е времето днес, утре, а може и завинаги. През текстове в музиката за насилие, наркотици и безразборен секс, преработените снимки в социалните мрежи - и Димов, който употребява балони с райски газ пред деца в българските дискотеки, може да се разбере кое свързва младите в онлайн пространството: онова, което е забранено, носи адреналин и моментно щастие.

Сред децата, по думи на Венева, има определени жестове и поздравя, които ги свързват. Това се променя в зависимост от „тренда“. А социалните мрежи повлияват изключително бързо на мозъка - бърза информация, върху която те не могат да се концентрират, за да разграничат качествено съдържание и неприемливо такова. Между полезно и заплашващо. Психологът дава пример с ТикТок. Доста деца се събират в междучасията, снимат видеа и ги качват в платформата.

Това са деца под 15-годишна възраст, които не просто танцуват пред камерата, а изпълняват и „предизвикателства“. Първо - няма ограничение, целият свят има достъп до тях, второ - не всяко действие остава без последствия. Свободата може да бъде хаос.

През последната година деца от цял свят загубиха живота си след подобни „предизвикателства“ - прекаляване с пацетамол, задържане на дъха за достигане до адреналина - най-търсеното в този дегради-



рал свят след може би приемствеността.

Тук ще се замислите - къде са родителите, къде са учителите? На младите трябва да им се обърне внимание! Венева твърди, че се работи по въпроса, щом децата влязат в класната стая, телефоните се оставят. По предмета „Информационни технологии“ се говори за безопасното използване на социални мрежи. В начален етап, от 1 до 3 клас, не е позволено да се носят телефони на училище. Освен общи политики, някои учители налагат и свои правила за това кога могат да се ползват мобилни устройства. Според Венева проблемът е свързан и с критичното мислене - как децата да разграничават добро от лошо. По нейни думи те действат огледално. Имитират това, което виждат. Ролята на родителите е важна в развитието на критичното мислене на децата и определяща за това на кого се възхищава и какво му харесва. Това винаги трябва да се поставя под съмнение. Не е необходимо да се забраняват телефоните. Това единствено би подтикнало за търсене на „онлайн щастие“ от друго място.

Нека се замислим за типичната семейна обстановка. Прибира се семейството от училище, занималня, работа. Събира се около масата за вечеря. Рядко се говори. По-скоро се следят новините или нещо друго. Приключва вечерята. Родителите са уморени, затова мобилното устройство се превръща в детегледачка. А какво казват бабите и дядовците, когато внучето им направи първата си снимка? „Браво! Как успя?!“ - даване на положителна оценка за технологиите от ранна детска възраст. Ако за момент родителят обърне внимание на интересите на детето, предложи качествено съдържание, обвързано с тях, и по този начин пренасочи алгоритъма, то много бъдещи проблеми биха били предотвратени.

"При мен идват деца, които споделят своите трудности. Сами подават сигнал, че не се чувстват добре със себе си! Едно от тях разказа, че не е прието, намира се в социална изолация. Затова е заместило живата комуникация с така наречения „чатбот“ - приложение, в което ти избираш снимка, а то общува с теб. Така това дете се чувства обгрижено."

Този коментар на Венева дава отговор на въпроса какво се случва с децата, които не са част от колектива. В социалните мрежи те не търсят адреналин, а по-скоро утеха. И така всеки млад човек спокойно оформя вижданията и характера си през онлайн пространството, било от известна личност или изкуствен интелект.

В търсенето на ролеви модели за своето дете, човек може да остане объркан. Кание Уест учи на насилие през музиката и публичното си поведение. Ким Кардашиян задава невъзможен стандарт за красота. Диона рекламира наркотици. Димов „гърми“ балони с райски газ в дискотека, пълна с деца. Това са популярни имена съответно в САЩ и България, и тях е избрало обществото. Общество, което непрекъснато осъжда децата за непристойно поведение, но си „затваря очите“ за това кой го поставя като стандарт. И така въпросът за ролевите модели остава отворен.

Десислава Бахчеванова



Стефан Виет,
инфлуенсърът,
който не спира
да бори
стереотипите
с гласност:

Видимостта е първата стъпка към приемането

Запознаваме ви с един мъж, станал популярен в социалните мрежи с нещо позитивно. Казва се Стефан Виет, на 30 години, роден в Стара Загора и от 10 години живее в София. Той страда от остеогенезис имперфекта, по-позната като „стъклени кости“, но показва, че животът в инвалидна количка не трябва да бъде ограничаващ. Със своите публикации той иска да даде видимост на проблемите на хората с увреждания, защото смята, че преди толерантността идва знанието. Може би сте го виждали в социалните мрежи - как излиза с приятели, шофира, посещава фитнес и участва в маратони - всичко това с помощта на своята инвалидна количка. Желанието му е да опровергава предразсъдъците. Това той приема за своя мисия, защото вярва, че видимостта е първата стъпка към приемането.

Каква беше мотивацията ти да започнеш да се занимаваш със социални мрежи?

- Мотивацията ми да се занимавам със социални мрежи, честно казано е от отдавна, просто сега започнах да го правя. Много голямо вдъхновение са ми хората, които са в моето състояние в чужбина. Те показват своя живот и така учат обществото как могат да общуват с хора като нас, да им помагат по правилния начин и всъщност да решават важни казуси и проблеми чрез социалните мрежи.

Сякаш има много публични места, на които се изненадваме да видим човек с инвалидна количка, в офиса, киното, зад волана, но

ти се стараеш да покажеш, че това не бива да са недостъпни места. Как се разбиват тези стереотипи?

- Стереотипите се разбиват с много гласност, с показване на проблема. Ще дам пример от реалния живот: при разходка по "Витошка" в София може да забележите, че около 80% от заведенията не са достъпни - и това просто не се показва.

Какви са стереотипите за хората с увреждания, на които най-често попадаш?

- Съжаление и подценяване. Бидейки човек с увреждане, към мен не са се отнасяли грубо, арогантно и т.н., но се усещам различен в определени ситуации и точно това бих искал да променя. Бих искал хората с увреждания

да са по-видими за всички, включително в социалните мрежи - дори започвайки от там. Защото вече има някакъв ефект, определено.

Попаднах на няколко видео, в които учиш други хора, как се ползва инвалидна количка. Какви са техните реакции, какво ги изненадва?

- Иднатадва ме много фактът, че хората си мислят, че аз, бидейки в инвалидна количка, съм неотлъчно залепен за нея и правя абсолютно всичко на нея. Може би най-комичното нещо, което съм правил до този момент, е да покажа как спи човек в инвалидна количка.

Видях и коментар, на който отговаряш. Той гласи:

„Къде сте тръгнали с тия колички, стойте си у вас?“. В какво мислиш, че се корени подобно мислене?

- Причината за този тип мислене е, че хората се страхуват и не са запознати. Има огромна част от обществото, които не са сблъскали с хора с увреждания, страх ги е и им е непознато.

Свързвали ли са се с теб хора, за да споделят, че си им помогнал по някакъв начин?

- Наскоро ми се случи цял кръг от деца да ме заобиколят и да искат да се снимат с мен. Попитах ги кое е видео, което най-много им е харесало - и отговорът беше: „Как да помогнем на човек в инвалидна количка!“ Това е много топла и приятна обратна връзка.

Впечатление ми направи и татуировката ти, която макар и семпла, предполагам крие някаква символика. Ще разкажеш ли?

- Татуировката изобразява моята ръка, има компас, който държи и отдолу пише „Намери своя път“. Може би тогава не намирах все още своя път и исках да го изобразя по някакъв начин. Сега може би съм на правилния път, почти сигурен съм, че съм на правилния път - и това е значението.

След работа често можем да те намерим във фитнеса. Как реши да подхванеш тренировките и имаше ли бариери, през които трябваше да преминеш?

- Трудността започна от мен самия. Трябваше чисто на психическо ниво да пречупя това, че, отивайки във фитнеса, аз ще бъда гледан по различен начин. Няма да знам какво да правя защото не всичко което правят "здравите" хора, мога да го правя и аз. Трябваше да модифицирам всичко спрямо себе си и моите възможности.

”

Изненадва ме фактът, че хората си мислят, че аз съм неотлъчно залепен за инвалидната си количка и правя всичко на нея.

Не всеки обаче подхожда с разбиране. От твоите постинги знам, че понякога се сблъскаш и с нехайството на хората - най-често след работа, когато се опитваш да паркираш. Ще споделиш ли повече за проблема?

- Паркоместата за хора с увреждания е една много, много болна тема за всички нас, които сме с инвалидни колички, пък и не само. За съжаление, не се спазва това правило, че ако нямаш син стикер, ти не можеш да спреш там. Съществува и другият фактор - много хора използват стикери на близки, без те самите всъщност да имат увреждане. Пред дома ми например имам свое инвалидно място, на което е отбелязан регистрационния номер на автомобила ми - и въпреки това хора продължават да паркират там. Нарушителите не са засрамени от този факт. Обикновено оправданието е "Не видях знака", а знакът е доста голям, няма как да не го видиш. Ако си съвестен гражданин, ще си дадеш сметка, че твоите 5 крачки за мен са 35. Така че просто е въпрос на съвест и разбира се на култура. В други държави този проблем го няма.

Въпреки това оставам с впечатлението, че си оптимист. Какво послание искаш да предадеш?

- Посланието, което бих искал да предам, е хората с увреждания да не спират да вярват в себе си. Звучи доста клиширано, но това е всъщност много важно нещо. Да не се срамуват за това какви са и да бъдат смели! Мечтая за много неща и едно от тях е, ако не моето поколение, то поколението след мен, да се чувства комфортно в своята държава.

Интервюто взе
Антоана КИРОВА



Как се развива реконструкцията на стадион „Българска армия“

Реконструкцията на стадион „Българска армия“ в София, дом на футболния клуб ЦСКА, напредва с бързи темпове и се очаква да бъде завършена до лятото на 2026 г. Проектът предвижда създаването на модерно спортно съоръжение, отговарящо на изискванията на УЕФА за категория 4, с капацитет от 17 376 седящи места.

Строителните дейности започнаха през септември 2024 г. Към февруари 2025 г. са налетели основите на сектор „А“, където се изпълняват вертикалните елементи за първата плоча. В секторите „Б“, „В“ и „Г“ са монтирани 26 от общо 54 стоманобетонни колони, всяка с височина 24 метра и тегло 62 тона. До края на февруари всички колони бяха поставени. Производството на основната конструкция се извършва в завода на „Главболгарстрой“ в Пазарджик, като 90% от елементите вече са готови и на склад.

Какво представлява проекта за реконструкцията на стадиона?

Проектът, разработен от архитеките, залага на модерна визия, вписваща се хармонично в околната среда на Борисовата градина. Фасадата ще бъде в земни и неутрални нюанси, с шумоизолиращи свойства, намаляващи нивата на шум по време на събития. Сектор „А“ ще бъде монолитна конструкция на четири нива, включваща трибуни, музей, фен магазин, ресторант и административна част. Останалите сектори ще бъдат изградени със сглобяеми елементи и покрити с метална козирка.

Стадионът ще бъде оборудван с енергоспестяващи технологии, включително соларни панели за отопление и термопомпни за отопление и охлаждане. Футболният терен ще разполага с подгрев, дренажна и напоителна система с възможност за повторно използване на водата, осигурявайки целогодишно използване независимо от метеорологичните условия. Проектът предвижда минимално въздействие върху околната среда.



Използването на предварително изработени конструктивни елементи извън територията на парка намалява шумовото замърсяване и строителния отпечатък. След завършване на реконструкцията, около 40 декара от стария комплекс ще бъдат върнати към Борисовата градина, включително създаване на зелени площи и алеи, както и засаждане на над 300 нови дървета.

Реконструкцията е частна инвестиция на стойност между 80 и 90 млн. лева, осигурена от собствениците на ЦСКА. Срокът за завършване е 18 месеца, като се очаква стадионът да бъде готов до лятото на 2026 г. До тогава, ЦСКА ще играе домакинските си мачове на Националния стадион „Васил Левски“.

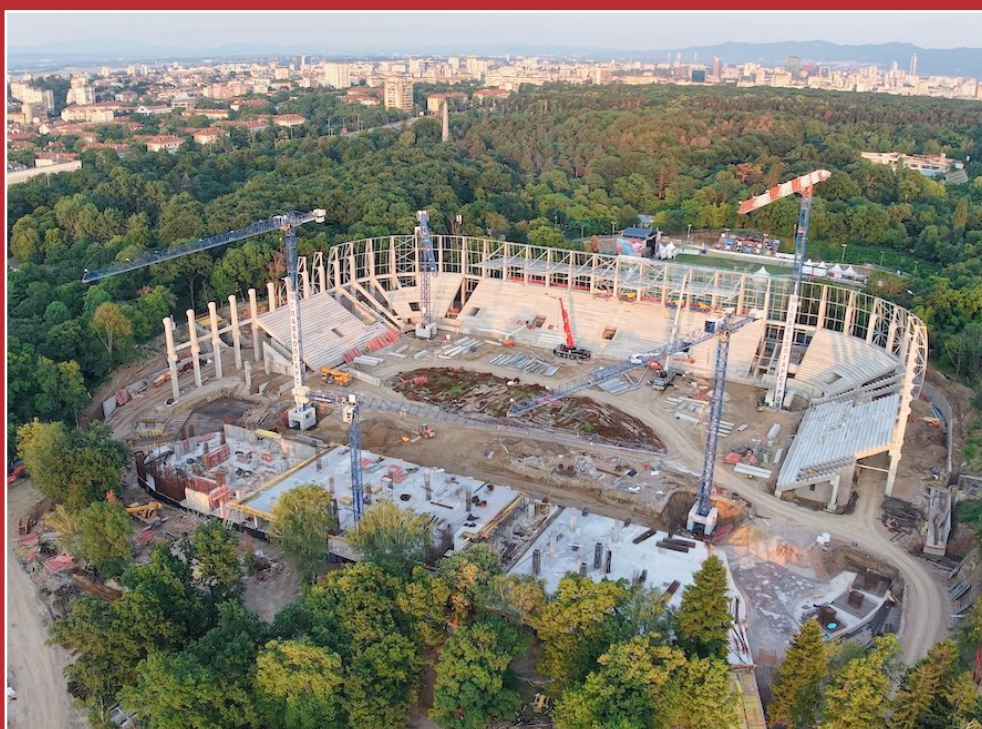
До къде е стигнал строежа към днешна дата?

Към днешна дата, строителите дадоха информация относно напредъка по новия стадион, като увериха, че всичко върви по график и модерното съоръжение в Борисовата градина ще бъде завършено по план, като се очаква това да се случи за сезон 2026/2027 година.

Сектор „В“ е най-напреднал, - в основната му част са поставени панелите с трибуните, като предстои да се наредят такива и в ъглите откъм секторите „Г“ и „Б“. Продължават дейностите по изграждането на козирката.

В сектор „В“ са монтирани и различни видове седалки, които на този етап са само мостра, като ръководството на „армейците“ трябва да направи своя финален избор. Напредва се и по издигането на сектор „А“.

Мартин ВИЧЕВ



Чужденците в българския футбол

През последните две десетилетия българският футбол претърпя редица трансформации, една от най-съществените сред които е нарастващият брой чуждестранни играчи в отборите от родното първенство. Дали това развитие е необходимо зло, временно решение или стратегическа грешка – по темата разговаряхме с Иван Белчев и Страцимир Стайков, двама страстни привърженици на ПФК „Левски“ (София), които следят играта от десетилетия.

Началото на промяната

И двамата събеседници отбелязват, че навлизането на чужденци в българския футбол е пряко свързано с оттеглянето на държавата от спорта и разпадането на структурата на спортните училища и академии след 1989 г. Според Страцимир Стайков, именно тогава започва разпадът на системата, а през последните 15-20 години този процес придобива ясно изразена интензивност. Иван Белчев потвърждава тази тенденция, като посочва, че особено през последните няколко години в „Левски“ се наблюдава рязко увеличаване на броя на чужденците в състава.

Ефектът върху отборите

Очакванията, че чуждестранните футболисти ще повишат качеството на българския футбол, засега остават частично оправдани. „Чужденците идват, за да помогнат на себе си“, казва Стайков. Много от тях пристигат от региони с по-нисък стандарт на живот и гледат на България като на трамплин за по-добро бъдеще.

Белчев пък отбелязва, че присъствието на чужденци не е довело до значително подобрение на резултатите. „Преди масовото им навлизане, „Левски“ спечели Купата на България. Сега целта е просто място в топ 3“, посочва той.

Националният отбор в сянката на чужденците

Последиците от тази политика се отразяват и на националния отбор. Според двамата запалковци, натурализацията на чужденци е станала практика, чиято ефективност е спорна. „Ако приносът им е реален –

добре, но целият отбор не може да се състои от натурализирани играчи“, казва Стайков. Белчев допълва, че фокусът върху чужденците е една от причините, поради които националният тим не успява да изгради устойчив облик и постижения.

Ограниченията – решение или илюзия?

Мнението и на двамата събеседници е, че просто въвеждане на лимити за чужденци не решава съществените проблеми. Стайков е категоричен: „Дори и да има ограничения, ако нивото на нашите футболисти е ниско, това няма значение.“ Според Белчев съществуващите ограничения са достатъчни и преди да се говори за нови мерки, трябва да се положат основите: „Първо трябва да развием младите таланти и да подобрим условията в школите.“

По пътя на Висшата лига?

Темата неизбежно води до сравнения с водещи европейски първенства. И двамата привържат Висшата лига като пример, но с различен контекст. Стайков подчертава, че дори чужденците там не пречат на развитието на местните звезди, защото академийте и дисциплината създават готови футболисти още в тийнейджърска възраст. Белчев отбелязва, че чужденците в Англия вдигат качеството и интереса, докато у нас „феновете не припознават отбора си, когато в него играят основно чужденци“.

Какво следва? Изводът е ясен

Без системен подход и инвестиции в млади таланти, стадиони и тренировъчни бази, каквито и ограничения да се въведат, те ще останат козметични. „Ако искаме развитие, трябва да започнем от образованието и инфраструктурата“, обобщава Стайков. „Трябва да подобрим продукта, който предлагаме – футболът ни да стане интересен и качествен“, добавя Белчев.

Българският футбол е на кръстопът. Посоката зависи не само от правилата за чужденци, а от волята за дълбоки реформи и инвестиции в бъдещето – българските деца. Ако им се даде шанс.

Павел Ялъмов



През последните години „Левски“ е от отборите, които разчитат все повече на чужденци в състава си

Аз, студентът vs. Аз, работникът

Как да съчетаем работа с учението?

София. 5:20 сутринта. Тристайна квартира. Чува се само блаженото подхъркване на тримата ни герои и досадното жужене на някоя муха, вмъкнала се снощи през отворения за по една цигара прозорец.

5:30

Звъни аларма. Но чия? Никой не реагира. След още две-три прозвънявания някой най-накрая се размърдва. Става. Заклатушква се към банята, където миейки си зъбите, се чуди какво ли ще стане, ако днес просто не отиде на работа. Е, светът няма да свърши, но... ключът за кафенето е в него, следователно ако той не отиде, няма как да отворят за деня и ще бъдат глобени. А след като предния ден се отби до магазина уж само за хляб и мляко, но накрая си тръгна с няколко кутии цигари, цял стек бира и три вида чипс, няма как да си позволи да загуби и един лев от дългоочакваната заплата. И докато води тази вътрешна борба, осъзнава, че вече закъснява. Бързо си облича първите дрехи, които намира в гардероба, грабва чантата си, надявайки се, че всичко необходимо магически се озовало в нея, нахлузва си обувките, затръшва врата и се втурва към трамвайната спирка. Започва поредния забързан ден в ежедневието на студента-работник.

5:50

Оглушителният трясък на някаква врата е събудила и втория ни герой. След като миналото лято започна работа в една от популярните български медии, той винаги е нащрек за следващото голямо събитие и дори насън не е спокоен. Бързо скача, за да провери какво се случва. След като осъзнава, че колегата отново е закъснявал за работа и вместо тихо да притвори входната врата, я е затръшнал след себе си, той леко разочаровано се запътва към банята. След като вече е буден, може поне да изгледа сутрешния блок с чаша горчиво кафе, преди да се запъти към редакцията за сутрешната планьорка. Този път може и да предложи някоя идея за дописка в агенцията. И него го чака дълъг ден.

10:00

От третата стая в столичната квартира все още не се чува нищо освен блажено подхъркване и онази досадна муха. Прозвънява телефон. Една съннена ръка се протяга. Следва кратък разговор относно тазвечерното излизане, включващо дискотека и задължителния среднощен донер. Все пак



е петък и само една лекция го дели от двудневния алкохолен екстаз. И след като вече така и така буден, се измъква от леглото и се запътва към кухнята, където с чаша кафе лениво цъка в ТикТок. Ех, колко е хубаво да си просто студент.

12:45

Лекцията започва след 15 минути. След като е изпил сутрешното кафе, закусил е и е отделил поне един час за ТикТок и Инстаграм, "просто студентът" си е направил една хубава разходка до университета. Сега се наслаждава на първото пролетно слънце пред сградата на факултета и се чуди как неговите уж толкова отговорни съквартиранти все закъсняват.

12:58

След натоварена сутрешна планьорка, нашият млад репортер се е сдобил с поредната тягостна задача - никак не харесва да пише материали за българските институции, всичко става тооолкова бавно, същинска бюрокрация. А сега трябва да изтърпи и 3 часа лекция, която въобще няма нищо общо с българската медийна действителност.

13:05

След поредната натоварена сутрин в кафето и няколко спречквания с надменни клиенти, които си мислят, че светът се върти само и единствено около тяхното идеално сутрешно кафе, е време работникът да свали униформата. Облича

смакканите дънки, които сутринта в бързината намъкна без да гледа, и се запътва към университета, където ще се опита да се концентрира върху гласа на професора и да потиска напирещите прозявки и изкушаващия мисъл, че чинът би бил прекрасно място за една дрямка. Уви, закъснява. Когато влиза през вратата на аулата, професорът вече е започнал своя монолог и подражен от прекъсването на скърцащите панти, отправя груба забележка към закъсняващия. Следват неодобрителни погледи от аудиторията - всеки път едно и също. Какво толкова прави този човек, че все закъснява?

14:30

Прозвънява телефон. Професорът се ядосва, че отново са прекъснали "речта" му. Един студент от последните редове се изправя, извинява се и почти тичешком излиза от аулата, а в гърба му е впита още една вълна от неодобрителни погледи. Този път закъде се е разбързал?

14:31

Слизайки по стълбите, младият репортер разговаря с редакцията. На кръговото до паметника на Васил Левски е станала тежка катастрофа и трябва моментално да се изпрати информация в редакцията. И кой е най-близо? Естествено - нашият герой. След като приключва разговора, той се втурва към мястото на събитието. Доволен е, че няма да се занимава с българската администрация - поне засега.

16:00

Лекцията приключва. Студентът и работникът се срещат очи в очи за пръв път днес. Прибират се заедно към квартирата. Плановите им за вечерта обаче са съвсем различни. Ако за първият съществената част от деня тепърва предстои, то за другият денят е към своя край.

16:30

Младият репортер вече е в редакцията. Написал е кратка дописка за катастрофата и тя вече е публикувана в агенцията. Работата му обаче не е приключена. Редакторите искат репортаж с кадри от събитието, който да бъде публикуван още днес. Взяма поредното кафе, сяда пред компютъра и започва да пише. Явно тази вечер няма да успее да излезе със съквартирантите си.

19:00

Студентът се готви да излиза с приятели за вечеря преди планираната дискотека. Кани и своите съквартиранти. Единият му отказва, защото на следващия ден трябва да поеме извънредна смяна в кафето - има болен колега. Другият е още в редакцията.

20:30

Репортерът се прибира в квартирата. Там среща само единия си съквартирант - другият вече е навън и започва дългата си петъчна нощ. Двамата "домошари" решават да си направят бърза вечеря. И на тях им се излиза, но са уморени. Имат нужда да поговорят с приятелско лице. Разбират се добре. Макар

и да работят на различни места и двамата знаят, че е трудно да съчетаващ ученето и работата. Даже тайничко си завиждат един на друг заради различните "професии" - все пак всеки иска онова, което няма.

23:59

В столичната квартира отново се чува само блажено подхъркване. Двамата съквартиранти вече отдавна спят - умората от натоварения ден е надделяла. А третият е някъде навън, забавлява се. Няма лошо - нали затова е студентският живот.

Драги читателю,

Знам, че този текст ти звучи като една фикция. Но не забравяй, че дори в най-големите измислици винаги има капка истина. И макар нашите герои да не са реални, то тези три истории, вплетени в една, са вдъхновени от реални събития. Личните истории на различни студенти, намиращи се в една от трите ситуации, са преразказани с леко хумористична нотка, без това да ги прави нереалистични. Ако ти, драги читателю, се огледаш около себе си, ще видиш нашите герои със собствените си очи. А може би ще разбереш, че и ти самият си в някоя от трите роли - също като мен самата.

Яна ИВАНОВА

Къде да ям за 4 лева?

Обиколихме всички студентски столове в София, за да изберем най-добрият от тях

Студентските столове са спасението за всеки записал се във висше учебно заведение, за когото банковата сметка е най-големият приятел и враг. Време, в което се търси отговор на екзистенциалния въпрос дали е по-добре да се изхарчат 200 лв. за учебници, или за салфетки. Време, в което дори намалените кебапчета от "Фантастико" ни се струват скъпи. Последното нещо, за което студент се грижи, е разнообразното си хранене, затова сега ще разберем кое е най-доброто и бюджетно място в София.

Защо да ходя на стол?

Опростеният отговор – по-евтино е. Разширеният – има ли нужда от него? Студентските столове са съобразени с нуждите на студентите, предлагайки разнообразие от готвена храна (не винаги досготвена) на достъпни цени, като всяка порция включва предястие, основно ястие и десерт.

Столовете са разположени в близост до учебни сгради и общежития, което ги прави лесно достъпни. Работното време е съобразено с учебните програми на университетите в близост. Всеки студент в България може да си извади специален стикер, който носи намаление от цената във всички студентски столове на територията на страната.

Последно, но не и по важност, столът е място за социализиране, където колеги, приятели и просто познати се събират, за да прекарат малко приятно време заедно. За да бъде студентски стол провъзгласен за „най-добрият“ трябва да отговаря на следните критерии: ниска цена, качествена и разнообразна храна, удобно местоположение и приемливо работно време. В следващите редове ще разгледаме всеки един от работещите столове, спрямо вече споменатите критерии.



Така ChatGPT изобрази студентския стол. Ние обаче вярваме на собствените си очи и се разходихме, за да видим каква е реалността.



Ето какво може да похапнете в стола на Софийския университет в сградата на Ректората – основно, супа, десерт и хляб.



На някои места можеш да заплатиш хапването си дори и с банкова карта. Удобство, което за жалост не е въведено навсякъде... (все още).



На някои места можеш да заплатиш хапването си дори и с банкова карта. Удобство, което за жалост не е въведено навсякъде... (все още).

Стол СУ, Ректорат

Работно време: делнични дни 11:30-14:30

Цени: 8 лв. без намаление, 4 лв. с намаление

Качество и разнообразие на храната: Предоставят се по 3-4 вида предястия, основни и десерти. Има опция за вегетарианско меню, но не винаги. Оризът рядко се случва да е досготвен, често храната е студена и няма опция за претопляне. Десертите са готови, сухи и не са разнообразни. Не се продават напитки.

Коментари на студенти: Чувала съм, че в стола има мишки. Аз лично не съм виждала и честно казано за 4 лв. не мога да очаквам повече от качеството. Ако можеше да не се умирисам на манджа всеки път след като отида на стол, щеше да е добре. Някой и друг нож, с който да си разрежа пържолата, също няма да откажа.

Стол 4 СУ, Студентски град /до бл.35/

Работно време: делнични дни 11:30-14:30

Цени: 8 лв. без намаление, 4 лв. с намаление

Качество и разнообразие на храната: Аналогично на храната в ректората.

Коментари на студенти: Удобно е, защото е евтина и сравнително здравословна алтернатива в Студентски град. По-добре да ям ориз с пилешко, отколкото дюнер. Мястото е доста просторно и се случва, когато ходим голяма компания, да съберем няколко маси, за да ядем заедно.

Стол СУ в сградата на Физически факултет

Работно време: делнични дни 11:30-14:30

Цени: 8 лв. без намаление, 4 лв. с намаление

Качество и разнообразие на храната: Аналогично на храната в ректората.

Коментари на студенти: Идваме тук, защото ни омръзна да ядем някаква суха храна за повече пари извън факултета. Няма много места в района за храна, а до преди миналата година не разполагахме и с този стол. Ако можех, щях да разширя мястото, защото е тясно, образуват се големи опашки и често се случва да ни гонят от масите. Да не забравяме, че този стол изхранва студенти от три различни факултета.

Стол №39 УНСС

Работно време: всеки ден 11:00 – 20:00

Цени: 8 лв. без намаление, 4 лв. с намаление

Качество и разнообразие на храната: Предоставят се между 8-10 вида основни ястия и отделно 4-5 вида салати и десерти. Има опции за вегетарианци, както и възможност за вземане на храна за вкъщи. Част от десертите са правени на място (бисквитена торта, брауни, чийзкейк, макарони на фурна). Храната винаги е топла.

Коментари на студенти: Най-хубаво е, когато се стопли времето, да седнем на масите отвън и да си говорим, докато ядем вкусна храна. Музиката от колоните е малко силна, но не е болка за умиране. Като изключим, че мястото е малко, не бих променила нищо.

Стол УНСС, в сградата

Работно време: делнични дни 10:00 – 16:30

Цени: на порция или грамаж, със стикер всеки студент получава 4 лв. отстъпка от цената

Качество и разнообразие на храната: Голямо разнообразие от готвена храна, като има изготвени менюта, които са по-евтини. Разполагат с напитки и има опция за храна за вкъщи.

Коментари на студенти: Около УНСС няма много места, на които да можеш да хапнеш и да бъде нещо вкусно и сготвено. Бих променил цените, защото не е сериозно да си вземеш нещо на грамаж и да дадеш 15 лв. в студентски стол. Ако не са менютата, които са по-евтини, най-вероятно изобщо нямаше да идваме, макар че те пък не са толкова разнообразни.

Стол Лесотехнически университет

Работно време: делнични дни 11:00-14:00

Цени: 8 лв. без намаление, 4 лв. с намаление

Качество и разнообразие на храната: Предлага 5-6 вида основни ястия, големи порции.

Коментари на студенти: Много хубаво готвят и жените наистина се стараят с храната. Всеки ден менюто е различно и не е нещо долнопробно. С колеги се събираме да хапваме заедно и е приятно.

Стол НАТФИЗ

Работно време: делнични дни 12:00 – 14:30 и 16:00 – 19:00

Цени: на порция, със стикер всеки студент получава 4лв. отстъпка от цената

Качество и разнообразие на храната: Предлага между 6-7 вида основни ястия, от предястията - салата домати и краставици или таратор. Набляга се на скара, но има и готвена храна. Има напитки и опция за взимане за възрастни.

Коментари на студенти: Едно от най-евтините места в центъра на София. Тук не е като останалите столове и можеш да си вземеш, колкото искаш храна. Доколкото знам няма много опции за вегетарианци. Жените са много любезни всеки път. На повечето места за бързо хранене храната е надценена и предлагат предимно тестени изделия, докато тук имаш тристепенно меню за 5 лв.

Стол Технически университет

Работно време: делнични дни 11:30-14:00 (само храна в кутии!)

Цени: 8 лв. без намаление, 4 лв. с намаление

Качество и разнообразие на храната: Предлага 3-4 вида основни ястия, големи порции

Коментари на студенти: Стабилни порции. Чувала съм за много хора, които са получавали хранителни натравяния, но аз лично мисля, че храната е поносима за цената. Има избор на основни ястия, като често има варианти с и без месо.

Стол Технически университет / бл. 59В/

Работно време: делнични дни 11:30-14:30 и 17:00 – 19:00 (само за възрастни!)

Цени: 8 лв. без намаление, 4 лв. с намаление

Качество и разнообразие на храната: Предлага 3-4 вида основни ястия, големи порции

Коментари на студенти: Като обстановка и материална база са доста зле. Готвят прилично, но нямат много интересни манджи. За да компенсират обаче слагат огромни порции.

Стол УАСГ, 8 сградата

Работно време: 11:30 -14:00

Цени: 8 лв. без намаление, 4 лв. с намаление

Качество и разнообразие на храната: Предлага разнообразие от 4-5 ястия, включително месни и вегетариански опции.

Коментари на студенти: Прилично е. Храната е добра и не е мизерия. Може би единственият кусур е, че много се повтаря менюто, но това е нормално — няма как всеки ден да се изобретяват нови специалитети.

Стол НСА

Работно време: 12:00 -14:00

Цени: 4.20 лв. с намаление

Качество и разнообразие на храната: Предлага готови менюта с предястие, основно и десерт. Случва се да няма порции за вегетарианци.

Коментари на студенти: Единственият плюс за мен е, че ми е близо. В сравнение със столовете в ТУ и УНСС, порциите тук са най-малки, но пък за сметка на това по-скъпи. Дори и хлябът се плаща на филия. Най-големият минус според мен е фиксираното меню и фактът, че не можеш да избираш компонентите на чинията си. Имаш три варианта за порция и толкова.

Изводи и заключения

Въпреки че студентските столове в София предлагат бюджетни опции за хранене, качеството и обслужването варират значително. Стол №39 към УНСС се откроява като най-добрият избор, съчетавайки достъпни цени, разнообразно меню, приятна атмосфера и гъвкаво работно време. Столът на НАТФИЗ също предлага качествена храна и добро обслужване, докато столът в сградата на УНСС, макар и с по-високи цени се отличава с вкусни ястия и огромно разнообразие. Важно е студентите да споделят мненията си и да търсят подобрения в местата за хранене, за да се гарантира по-добро качество и обслужване за всички. В крайна сметка, изборът на студентски стол зависи от индивидуалните предпочитания и нужди, но наличието на достъпни и качествени опции е от съществено значение за благосъстоянието ни като студенти.



Студентският стол на Националната академия за театрално и филмово изкуство „Кръстьо Сарафов“ е едно от най-евтините места за хранене в центъра на София



Студентски стол №33 към Университета за национално и световно стопанство. Той работи до 2023 г., когато затваря врати

Любопитно!

Колко стола има в София?

На територията на столицата са разположени 18 студентски стола, седем от които не работят поради липса на средства на висшите училища. Според изявление на бившия министър на образованието Галин Цоков пред БГНЕС: „В близост до студентските столове има заведения за обществено хранене, които са предпочитани от студентите.“ Искане ми се към днешна дата да попитам къде се намират „заведенията за обществено хранене“, които ние студентите така драго предпочитаме? Наша проверка показва, че повече от половината сгради на ВУЗ-ове в София не разполагат в близост дори с магазин, откъдето може да се купи вода, още по-малко пък да се вземе за ядене качествена храна.

Хайде на Кюфмета в... клуб 33!

Знаете ли, че най-известната чалгоотека в София е собственост на УНСС? А знаете ли, че към дискотекама има стол? Или по-скоро е имало. До 2023г. студентски стол 33 е пълнил стомасите на поне 240 души едновременно, колкото е и капацитета на мястото. В последствие бива затворен, поради финансови причини и некачествена храна.

Вестник „Алма матер“ е курсов проект на студентите от II курс журналистика, профил „Преса и дигитални медии“, подготвен в занятията по „Учебна редакция – майсторски клас 2“, с преподавател д-р Кирил Хавезов, катедра „Пресжурналистика и книгоиздаване“ във ФЖМК на СУ.

Екип на редакцията:

- Адам Петков,
- Александра Войнова,
- Александра Камбурова,
- Александрина Петева,
- Анна Шолпан,
- Антоана Кирова,
- Виктор Иванов,
- Виктория Солопова,
- Влада Парфирова,
- Габриела Севова,
- Дарина Драганова,
- Дария Александрова,
- Десислава Бахчеванова,
- Екатерина Тошкова,
- Мариам-Малина Неделковска,
- Мария Кирова,
- Мария Кънчева,
- Мартин Вичев,
- Никол Атанасова,
- Никола Стойчев,
- Павел Ялъмов,
- Радостин Василев,
- Самуил Петров,
- Яна Иванова

Графичен дизайн:

- Виктор Иванова
- Мариам-Малина Неделковска

Брой 18, юни 2025

Вестник от студентите и за студентите

Броят е завършен редакционно на 11 юни 2025 г.

Издание на Софийския университет „Св. Климент Охридски“



Александрина ПЕТЕВА

Отстрани изглежда, че програмата "Еразъм" е едно безкрайно приключение - вълнуващи пътешествия, нови приятелства и безгранични забавления. Истината е, че всичко това е част от преживяването, но като страничен наблюдател мога да кажа, че нещата не са толкова безоблачни. От разговори с приятели, които са заминали или искат да заминат по "Еразъм", и от техните истории, ето какво разбрах - и какво всеки бъдещ участник трябва да знае.

Културният шок е нещо нормално

Много от познатите ми, които са били на Еразъм, споделят, че първите седмици са били както голямо вълнение, така и голямо предизвикателство. Отстрани може да изглежда, че те се наслаждават на всяка секунда, но всъщност се сблъскват с културни различия, които не са очаквали. Различният начин на общуване, различните обичаи и дори в някои случаи различното разбиране за лично пространство. Мария споделя, че е попаднала в общезитие, в което вратите на стайите са премахнати. Обяснението на съквартирантката ѝ било - "така по-бързо ще се опознаем". Както знаем, има хора и хора. Някои от познатите ми се притесняваха, че не говорят достатъчно добре езика или че ще се чувстват като чужденци. В края на краищата по-голямата част от тях намериха своята среда и ритъм на живот в чужбина. Не всички обаче имат този късмет.

Бюрократията е неизбежна, но управляема

Наблюдавайки отстрани, си давам сметка, че заминаването по "Еразъм" изисква сериозна подготовка. Няма как да се избяга от документите, договорите и административните изисквания. Всичко - от подписаните формуляри за мобилност до потвържденията за участници в курсовете - трябва да бъде документирано.

Забавлявайте се!

"Еразъм" е нещо много повече от студентски обмен - това е школа за живота. Заминаването в чужда държава е вълнуващо, но изисква и много усилия, адаптация и готовност да посрещнеш новото. Като страничен наблюдател мога да кажа само едно - дори когато изглежда трудно, тези месеци остават едни от най-ценните и вълнуващи в живота на всеки студент. Ако имаш възможността за заминеш, не се колебай - отиди и се забавлявай!



Еразъм - очаквания и реалност

Алекс споделя какво ѝ се е искало да знае преди да заминеш да учи по програмата "Еразъм"

Какво беше най-голямото предизвикателство, с което се сблъска по време на подготовянето на документацията?

- Отидох по "Еразъм" в Испания. Едно от най-големите предизвикателства за мен се оказа комуникацията между Софийския университет и учебното заведение, в което щях да отида.

В какъв смисъл? Какво се случи?

- Документите, които трябваше да предам, не бяха подготвени навреме. Наложих се три пъти да ходя до канцеларията, за да се подготвят.

Притесняваше ли се, че няма да ти бъдат зачетени изпитите от Софийския университет, положени в учебното заведение в чужбина?

- Първоначално имах такова притеснение. След като проведох разговор с доц. Калин Калинов, който е координаторът на "Еразъм" в Софийския университет, се успокоих. Той ме увери, че всички дисциплини, по които положи изпити в края на обмена, ще бъдат зачетени.

Как разбра всичко, което ти е нужно да знаеш за програмата?

- Организирах се една информационна среща. За съжаление аз бях извън страната по това време и не успях да присъствам.

Имаше ли втора среща?

- Не, нямаше. От програмата казаха, че трябва да изпратя някого на мое място, щом не мога да присъствам. Заявиха, че няма да организират среща за всеки по отделно. В обобщение - срещата, на която трябваше да разберем всичко за заминаването ни, беше само една.

Как реши проблем с настаняването?

- Много хора вярват, че студентските общежития са удобни и евтини, а квартирата - леснодостъпна. От разкази на заминали по "Еразъм"

обаче разбрах, че често снимките в обявите не отговарят на действителността. Едни намират убежището си за дни, други търсят с месеци. Понякога се случва да попаднеш на квартира с меко казано интересни съседни или с проблеми с отоплението. Точно тези трудни моменти често стават акценти в историите, които ще разказвате по-късно.

Софийският университет помогна ли за намиране на жилище?

- Университет не ти обещава нищо. Ти сам си намиращ квартирата. От университета ти препоръчват платформа, от която да резервиращ. Двете институции работят заедно и съответно в платформата има код за отстъпка.

Ти възползва ли се от отстъпката?

- Не, аз нямаш възможността да се възползвам от нея. Студентите по "Еразъм" не могат да я използват, понеже не са възпитаници на чуждестранния университет, в който отиват.

Защо университетът не може да ти осигури общежитие?

- В Испания общежитията не са държавни - те са частни. Съответно от университета няма как да ми гарантират пребиваването там.

Лесно ли намери жилище, което да отговаря на възможностите и изискванията ти?

- Самостоятелните жилища (жилищата със собствена баня) са много скъпи - от порядъка на 500-600 евро. С парите, които университетът ми осигурява (около 700 евро) нямаш възможност да си позволиш подобно жилище. Намерих скромна квартира, но по възможностите ми.

Каква е разликата между това да живееш в чужда държава и да я посетиш

- Отстрани изглежда, че животът в чужбина е като дълга ваканция. Но приятели споделят, че има голяма

„Еразъм+“ е програмата на ЕС за подкрепа на образованието, обучението, младежта и спорта в Европа. Чрез нея се подкрепят приоритети и дейности, посочени в европейското пространство за образование, плана за действие в областта на цифровото образование и Новата европейска програма за умения.

разлика между това да си турист и това да се справяш с ежедневието. Да научиш как да пазаруваш евтино, как да си готвиш местни ястия, как да се ориентираш в чужд град - това са уроци, които остават за цял живот. А и да не забравяме малките шокови ситуации: като например да откриеш, че в някои страни хранителните магазини затварят много рано или дори не работят през уикендите. Това те кара да промениш навиците си и да бъдеш гъвкав в графика си.

Финансите - важно е да мислиш напред

- Стипендията на Еразъм е огромна помощ, но не винаги покрива всички разходи. Много от познатите ми се изненадват колко бързо изчезват парите за пътувания, социални събития и ежедневни битовизми. Хубаво е да имаш план за разходите си още преди да заминеш - поне груба сметка за наем, храна и транспорт. И най-важното - остави си "аварисен" фонд. Винаги изскачат непредвидени разходи.

Трудностите ли са спомените, които остават?

- Най-интересното е, че когато приятелите ми разказват за "Еразъм", винаги споменават не само големите забавления и пътувания, а и малките "кризи" - закъснели полети, загубен багаж, проблеми с документите. Отстрани изглежда, че точно тези моменти се превръщат в акцентите на цялостното преживяване. Колкото и да са трудни, те учат на търпение и на това да съумяваш да се справяш с всякакви ситуации.

С какви предизвикателства се сблъска по време на престоя ти в Испания?

- През цялото време нямаш парно, пуснаха го само веднъж и на другия ден спря. Вода също нямаше през по-голямата част от времето. Трябваше да бъда в Испания 4 месеца, но останах само 2 седмици, заради условията.

Случи ли ти се нещо непредвидено или кризисно?

- Едно от най-шокиращите неща за мен беше, че ме обреха в един магазин. Останах без пари в брой и дебитни карти. Беше доста неприятно преживяване, особено когато си далеч от дома.

Има ли нещо, което можеш да кажеш на студенти, желаещи да заминат по "Еразъм"?

- Искам да ги предупредя за нещо, което аз научих късно. Когато си студент по "Еразъм", имаш възможността да присъстваш на лекции от първи до четвърти курс по свое желание в университета, в който отиваш.

Интервюто взе
Александра КАМБУРОВА

Калибриране на лятната американска мечта

Какво реалистично може да донесе работата по програмата Work & Travel?

С настъпването на лятната ваканция идва и това време от годината, в което хиляди студенти заминават на студентски бригади по програмата Work & Travel. Всеки студент има поне по един познат, който е бил „на бригада“, потеглил с два големи куфара, и върнал се пълен с истории, заслужаващи си слушането. Бригадите дават възможност да се докоснеш до „Американската мечта“, дори и за едно лято. Хиляди избират да поемат по този път, който е далеч по-сложен отколкото изглежда на пръв поглед.

Стефан Димитров - студент втори курс, вече е преминал през първоначалните колебания, шок и адаптация. Той заминава на бригада в Америка след първата си година в университета. Озовава се в малкото градче Eagle Bay в щата Ню Йорк с негови приятели. Несигурни, млади момчета, които за пръв път отиват на място, толкова далеч от дома. В началото на разговора ни той ме попита дали трябва да бъде честен, или искам да отговаря формално и да насърчава читателите да се записват на бригади. Отговорих му, че искам да е честен и да кажеш истината за това как е прекарал лятото си в САЩ. „Добре - отговори той - защото нямам много позитивни неща за казване!“. Ето и последвалият разговор за личното му преживяване:

Кога за първи път разбра за студентските бригади?

- Още в гимназията знаех за тези студентски бригади, но не се бях интересувал какво реално представляват и как може човек да се запише. Знаех главната концепция - пътуване до Америка.

А как реши да заминеш?

- Бях първокурсник и един приятел имаше познати във фирма за бригади - тук в София. Предложи ми да се запишем като група и да разгледаме Америка. Съгласих се, макар че сега като се чувам, съм бил много наивен.



Първите две седмици ще искате да се приберете, предупреждават хората с опит, но това чувство отминава и всичко се нарежда, макар и не винаги по начина, по който сте очаквали.

Как протече организацията преди да заминете?

- Беше хаос, някак си нещата все се случваха в последния момент. Все нещо се объркваше. Първоначално трябваше да заминем май, но две седмици преди това, работодателят реши да ни премести и да заминем средата на юни, което е и месец по-малко работа.

Имаше ли напрежение около теб преди да заминеш.

- Със сигурност имаше много напрежение. Родителите ти казват „Не заминавай, в България също се изкарват пари“, но това не е въпросът. Тогава бяхме първи курс, имахме достатъчно стрес от университета, пък и да се занимаваме с организацията по бригадата беше кошмар. Нямахме приятели с опит, нямаше кого да попитаме да ни разясни малко повече. Човекът от агенцията също не ни помогна особено.

Имахте ли някаква подкрепа от фирмата?

- Не. В повечето случаи, момента, в който стъпиш в САЩ, ти си сам. Хората от фирмата, с която си се записал, стават просто хора, които в моя случай ме оставиха на произвола на съдбата. Питаш ги нещо и те отговарят, колкото да отбият номера. Без детайлите, които ти трябват. Все пак отиваш в Америка, не някъде в Европа, откъдето можеш да се прибереш по всяко време.

Бързо ли свикнахте?

- Беше жестока промяна. Там беше като на село. Пасна ми като ръкавица. Часовата разлика беше по-трудна,

трябваше ми четири-пет дни да свикна, но си зависи от човек. Първите три дни ги почувствах като три месеца. Случиха се страшно много неща. Подготвите се за истински шок.

Какво работи?

- Бях в кухня. Там не е го-тино. Напрегнато е, всички сме гледали такива риалити формати, където в кухнята се крещи и е пълен хаос - е на моменти наистина е така. Бях на заготовки. Забързана работа е.

Успя ли да пътуваш?

- Нямах възможността да обиколя много. Посетих Ниагарския водопад, и Ютика, това беше, но със сигурност ще обиколя повече следващия път. Има два типа хора - едните отиват да обиколят, другите да спечелят пари - няма средно положение, не и в Америка.

Би ли се върнал на бригада?

- О, да, другата година със сигурност ще отида пак. Със сигурност си заслужава да се направи поне веднъж докато си студент.

Какво би посъветвал хората, на които им предстои да отидат на бригада?

- Не сядайте на дългия полет до прозореца - ужасно е. Вземете си якета. Става студено вечер. Добре, че беше майка ми да ме подсети. Препоръчвам, ако ви предстои бригада и вече имате работодател, да намерите хора, които са работили там предни години, за да ви помогнат и да ви разкажат как е минало. Именно те ни помогнаха най-много.

Студентските бригади със сигурност са възможност човек да предизвика себе си, да види на какво е способен и пред какви предизвикателства може да се изправи без проблем. И докато за хора като Стефан бригадата е вече минало изживяване, то за други тя тепърва предстои. Такъв е случаят на Никола Димитров - студент втори курс. За него бригадата е все още изживяване в сферата на предположения.

Как реши да се запишеш на бригада?

- Струваше ми се интересна концепция. Събиране на пари и коренна трансформация на всекидневието.

Какви са очакванията ти?

- Да хвана тен. Да завържа нови международни запознанства и да се забавлявам, работейки. Искам да комуникирам с нови хора.

Притесняваш ли се за нещо?

- Да. Както ме притеснява, така и ме успокоява фактът, че ще отида там с приятелката си и ще трябва да мисля и за двама ни. Ще съм на хиляди километри от познатите ми води. Надявам се всичко да започне и да приключи по възможно най-добрия начин.

Имаш ли доверие на агенцията, с която си избрал да запишеш програмата?

- Усещам сигурност, професионализъм и опит в съвместната работа с консултантите от фирмата. Знам, че те работят изцяло в мой интерес и са отдадени на това да си прекарам едно незабравимо лято.

Парадоксално много студенти се връщат от студентска бригада с разочарование спрямо очакванията си, но и с още по-голяма увереност, че искат да отидат поне още веднъж.

Какво би искал да посетиш?

- Възприемам се като човек на практичното, което води до това, че бих искал да се прибера с голяма част от заработените си пари, пред това да ги изхарча там. Въпреки това, не бих пропуснал възможността да усетя столицата на джаза - Ню Орлиънс, или да се потопя в необузданата природа на някой от многото национални паркове в Америка.

Поговорихме и със Станислав Найденов, консултант в агенция за студентски бригади, за неговите впечатления от работата си със студентите:

Как най-често пристигат студентите за пръв път в офиса - със страх или ентузиазъм?

- Студентите престъпват прага на офиса с малко и от двете. Имат както страх в погледите си, така и любопитство. Нашата работа е да ги успокоим и да ги уверим, че всичко ще бъде наред. Америка в случаят на бригадата не е просто страна, а усещане. Понякога има страх и големи дози шок. Ентузиазъм за нови приключения, обвързан със страха от новото и неизвестното.

Какво най-често казвате на студентите преди да заминат?

- Не си губете паспорта и действайте спокойно и рационално. Всичко ще се нареди. Първите две седмици ще искате да се приберете, но това чувство минава. Гледайте позитивно на нещата, разгледайте възможно най-много места и се върнете с достатъчно пари, за да може да си платите бригадата следващата година!

Екатерина Тошкова

Как да си направим адекватен бюджет

С малко планиране студентският бюджет може да се превърне от източник на стрес в инструмент за спокойствие и самостоятелност

Студентските години са време на свобода, нови възможности, приятелства и за жалост на първите финансови предизвикателства. За младите хора това е периодът, в който за първи път поемат пълна отговорност за своите приходи и разходи - наем, сметки, храна, дрехи, учебници и развлечения. И тук си задавате въпроса: Как да се справя с всичко това, без да се налага да живея от заплата на заплата (или от стипендия на стипендия) и как да успея да спестя пари?

Отговорът е много прост - чрез добър личен бюджет. Колкото и скучно да звучи, това е ключът към спокойствието като стане дума за разходи.

Често младите хора възприемат бюджета като ограничаващ. Всъщност той е точно обратното. Бюджетирането не означава да се откажеш от любимото кафе с приятели, новите дрехи в мола или дискотеката в петък вечер, а да знаеш колко можеш да си позволиш, без да жертваш сметките, сигурността си и спестяванията си от рождения ден. Добре планираните финанси ти дават свободата да избираш какво е важно за теб.

Първи стъпки към финансова самостоятелност

Първата стъпка към изграждането на адекватен бюджет е честната оценка на месечните доходи. Колкото и да е трудно трябва да сме реалисти. Това може да включва стипендии, финансова помощ от родители, доходи от работа, стаж или социални помощи. Събирането на всички приходи дава ясна

представа какви средства имаме на разположение всеки месец.

След това идва анализът на разходите. За да разберем къде наистина отиват парите ни, е важно поне в рамките на един месец да записваме всяко плащане - без значение дали става дума за наем, голяма покупка или чаша кафе. Всичко има значение, защото именно малките и често незабележими суми обикновено се оказват най-големите „поглъщачи“ на бюджета ни и без да се усетим нямаме пари 15 дни след заплата. Това канелено рулце от нашумялата в TikTok пекарна за 10 лева изведнъж вече не си заслужава.

След като съберем достатъчно информация, можем да структурираме разходите си по категории - наем и сметки, храна, транспорт, забавления, гориво, дрехи и лични нужди. Така не само виждаме реалната картина, но и можем да започнем да си поставяме разумни лимити за всяка категория. Разбира се, лимитите трябва да са реалистични, а не прекалено стриктни, за да не водят до ограничаването на елементарни нужди и отказ от спазването на бюджета. Добре е също така да планираме за бъдещи по-големи разходи - например такса за следващ семестър, нова техника или пътуване - и да започнем да отделяме по малко всеки месец, за да избегнем внезапния финансов шок.

Създаването на бюджет не трябва да се възприема като ограничение, а по-скоро като форма на свобода. Когато знаеш къде отиват парите ти и какво можеш да си позволиш, се чувстваш по-сигурен, по-уверен и много по-малко податлив на импулсивни решения и емоционални покупки. Освен



това, редовното преглеждане на бюджета, дори само веднъж седмично, помага за поддържането на финансова дисциплина и за бързото откриване на проблемни зони.

Много е важно и да се изградят навици за спестяване, дори с малки суми. Много студенти смятат, че не могат да спестяват, защото парите не стигат. Истината е, че дори 5% от месечния доход, отделени редовно, могат да се превърнат във важен финансов отскок в случай на нужда. Най-добре е тези пари да се отделят още в началото на месеца, преди останалите разходи, за да не се разчита на остатъка - който често е нула.

5%

от месечния доход, отделени редовно, могат да се превърнат във важен финансов отскок в случай на нужда

Бюджетът като начин на живот, а не лишение

Много студенти преминават през трудности, преди да открият своя начин да управляват парите си. Гергана например решава да промени навиците си и да изгради контрол върху бюджета си: „На 21 години съм. Обичам да пазарувам дрехи, козметика, неща, които не ползвам, но забелязах, че парите ми свършват много бързо след заплата. В края на месеца винаги ми липсваха пари. Работя почасово и доходът ми не е висок, а и не взимам стипендия. Един ден си направих таблица с разходите и осъзнах колко много харча без нужда. Започнах да си поставям лимити и да чакам поне два дни преди да купя нещо. Сега имам контрол, отделям малко пари всеки месец и дори си позволявам да си купя нов телефон със спестеното.“

Понякога осъзнаването на нуждата от бюджет идва в ключов момент - както се случва с Петър, който наскоро се изнесе на квартира: „В началото харчех всичко, което имам - повечето за заведения и излизания. Всяка вечер бях в различна дискотека. Но наскоро аз и приятелката ми се изнесохме да живеем заедно на квартира. В този момент осъзнах, че на мен не са ми останали пари да платя своята част от наема и сметките. Реших, че е време да се взема в ръце. Намалих излизанията по заведения драстично, но не съм ги спрял. Заедно с приятелката ми вече всяка неделя сядаме и правим подробен бюджет за седмицата и даже ни остават спестени пари за лятото. И двамата не сме си забранили излизането с приятели или други желания за покупки, а просто ги ограничихме. Вече сме спокойни, че ще ни останат пари дори след като преведат новата заплата.“

В крайна сметка, изготвянето и следването на личен бюджет не изисква висока експертиза, а последователност, осъзнатост и желание за контрол над собствения живот. Колкото по-рано се изградят тези навици, толкова по-лесно ще бъде преходът към финансова независимост и стабилност след студентските години, когато финансовите решения стават по-тежки. Бюджетът не е формула за лишения, а инструмент за свобода, който всеки млад човек заслужава да владее.

Никол Атанасова

Бърз наръчник за студентски бюджет в пет стъпки

1. Изчисли месечния си доход - включи стипендии, помощ от семейството, заплати, социални помощи.
2. Раздели разходите си по категории - наем, храна, транспорт, забавления, учебни материали и др.
3. Постави лимити за всяка категория - бъди реалист
4. Следи разходите си седмично - с приложение, таблица или тефтер.
5. Отделяй за спестявания - дори 20-30 лева месечно създават навик и сигурност



Как да се храним здравословно със студентски бюджет

Здравният консултант Ипократис Пападимитракос определя здравословната храна като храна, която не ни създава проблеми. Няма „добри и лоши“ храни. По-скоро има такива, които е добре да консумираме редовно и такива, които да си позволяваме по-рядко. Много е тънка границата между полезното и вредното, защото нещо на пръв поглед полезно, в големи количества може да се окаже вредно. Фокусът трябва да бъде върху това как и колко приемаме, а не толкова върху какво консумираме. Важно е и да бягаме от вношенията, че например да изядеш едно парче пица е вредно - не е. Пицата е нещо вкусно и се отразява добре както на небцето ни, така и на нашето съзнание. Проблемът идва, когато това едно парче пица се консумира всеки ден - и то по няколко пъти. Евтино е, не губиш време в готвене, а и се намира почти на всеки ъгъл.

Голяма част от нас, студентите, нямат кой знае колко висок бюджет, нито време или условия, в които да подготвят основните храни, които всеки организъм трябва да приема, за да бъде здрав.

Всички знаем в какво състояние са голяма част от студентските общежития - меко казано неподдържани. Разбира се, има и студенти, които живеят в по-нови и наскоро ремонтирани блокове, на които можем дружно да им кажем само едно - късметлии! За другата част от студентите условията може би са най-големият проблем. По думи на мои колеги там е почти невъзможно да си при-



готвят нещо, което изисква каквото и да е тип топлинна обработка. „Кухните“ им, ако изобщо могат да се нарекат така, се състоят от шкафове, повечето от които изпочупени, печки тип „Раховец“, за които най-вероятно не сте чували, защото са от времето на бабите и дядовците ни. В това няма да има нищо лошо, ако поне работеха. А ако има студенти, които са късметлии и печката им работи - или поне един котлон от нея, то да си приготвят нещо отнема доста време. На повечето места кухните са по една на етаж и се използват от всички живущи на него. Представете си следната ситуация - искате да си сварите яйца, хем хранително, хем бързо. Вземате си посудата, отивате до кухнята, обаче единственият работещ котлон е зает, а на опашка за ползване на точно този котлон чакат още двама. И в този момент идват триковете на изобретателните ми колеги.

Можете да си сварите яйца в електрическа кана за вода - хем не излизате от стаята, хем ще успеете да си набавите нужните протеини. Можете да ги комбинирате с консерва риба тон, която е дълготрайна и няма да ви заема така или иначе малкото място в хладилника. Нарезете си и една краставичка за свежест. Ако ви се хапва и хляб, заместете белият с пълнозърнест. Това са само едни малки промени, които можете да направите в храненето си. Варенето на паста, овесени ядки и зеленчуци е също честа практика с помощта на електрическата кана. Еърфраерът също би ви свършил чудесна работа, защото в него можеш да бъде обработена почти всякаква храна. Наблягайте и на плодовете и зеленчуците. Те са изключително важни за нашия организъм, защото съдържат множество витамини и минерали.

Александра Войнова



Понятието „здравословно хранене“ е много криво разбрано. Доста хора смятат, че това е нещо, което трябва да предприемат от суета или защото имат някакъв проблем. Истината е, че всъщност то би трябвало да бъде нашето нормално хранене.



Много студенти смятат, че здравословното хранене е скъпо и трудно постижимо, особено когато разполагат с ограничени средства и време. Истината е, че с малко планиране и разумен избор на продукти можете да се храните балансирано и вкусно, без да харчите много.

Основни продукти, които да присъстват във вашата кошница

Яйца – евтин и богат на протеини продукт, който може да се приготви по много начини.

Бобови култури (боб, леща, нахут) – източник на протеини и фибри, които засищат дълго и са достъпни.

Овесени ядки и пълнозърнести храни – за енергия и здравословни въглехидрати.

Замразени зеленчуци и плодове – често по-евтини и с дълъг срок на годност, съхраняват хранителните си вещества.

Консерви риба тон – източник на омега-3 мазнини и протеини, удобна за съхранение.

Картофи и сезонни зеленчуци – основа за разнообразни и евтини ястия.

Съвети за готвене и пазаруване

- Планирайте седмично меню и пазарувайте с точен списък, за да избегнете излишни и импулсивни разходи.

- Използвайте уреди като електрическа кана или еърфрайър, които са удобни за приготвяне на бързи и здравословни ястия в стаята.

- Гответе по-големи количества и съхранявайте в хладилник или фризер, ако имате място – така спестявате време и пари.

Пример за бюджетно и здравословно меню за един ден

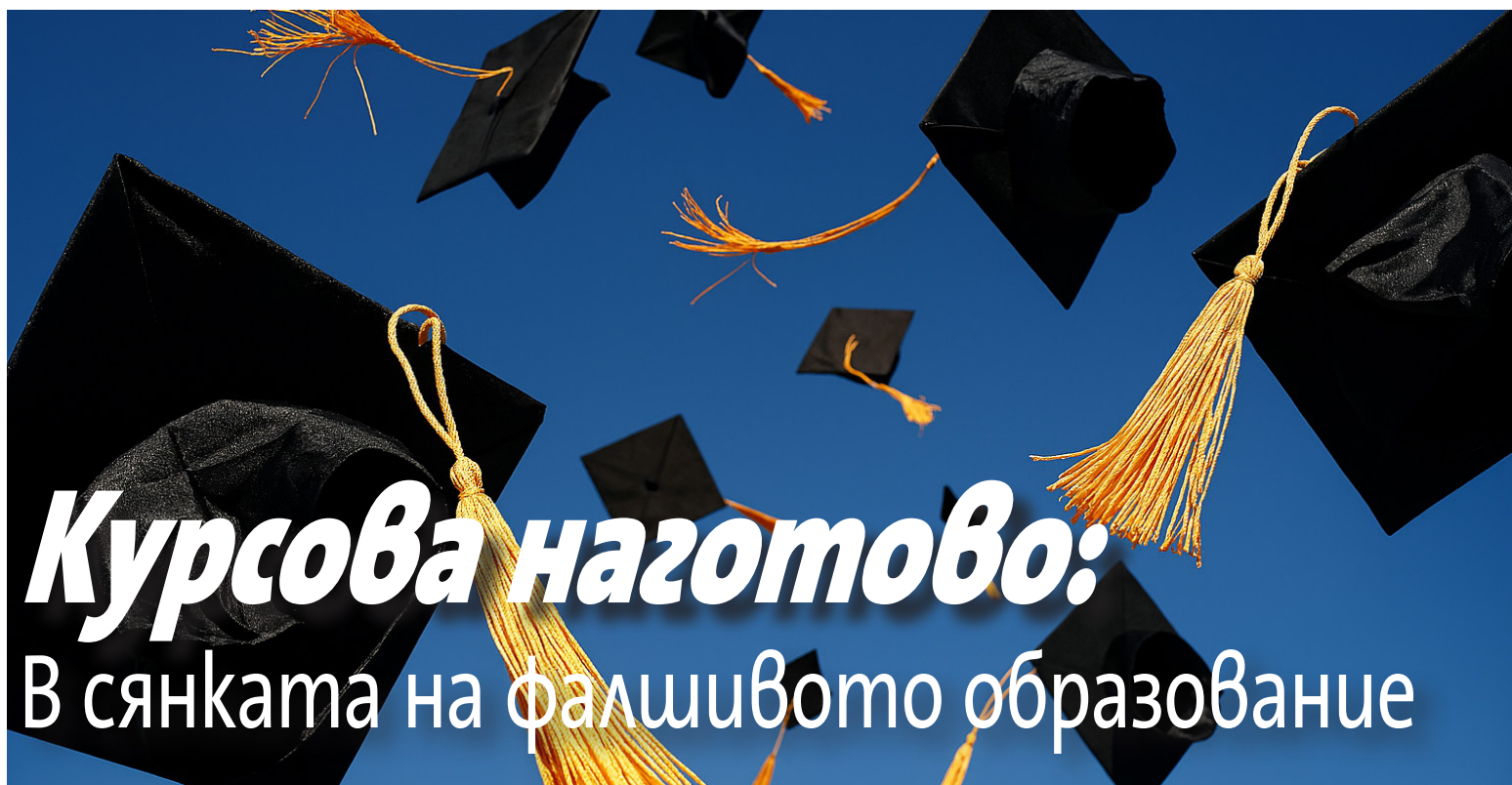
Закуска: овесени ядки с нарязана ябълка и малко мед.

Обяд: пълнозърнест сандвич с риба тон и краставица.

Следобедна закуска: сезонни плодове

Вечеря: зеленчуков омлет с домати и спанак.

Пийте много вода, но не прекалявайте. Здравословното количество вода е 30мл. на всеки килограм телесна маса. Тоест ако сте например 70kg е добре да пиете около 2 л. вода на ден.



В последните години се наблюдава нарастваща тенденция сред студентите да се възползват от платени услуги за изготвяне на курсови работи и проекти. Тази практика повдига въпроси относно академичната етика, качеството на образованието и мотивацията на студентите. Чрез разследване на он-лайн обяви, разговори с "услужители" и мнения на студенти, проследяваме мащаба на проблема и потенциалните рискове за образованието.

Една от най-популярните страници за такива услуги е write_my_work. Тя присъства и в Tik Tok, и в Instagram. Страницата е изключително развита, като даже имат и собствен сайт. Качват различни постове и сторита с доволни клиенти, но дали е така и на каква цена?

Бизнес като бизнес

Въпросният доставчик на услугата изглежда толкова легитимен, че дори има и работно време, различни отстъпки за редовни клиенти и промоции за изпитните срокове. Плащанията стават предварително, като могат да се случат по-няколко начина: чрез EasyPay, ICard, CashTerminal, Al Wallet и банков превод.

**55
лева**

струва изготвянето на курсова работа, като срокът е обикновено седем дни.

Реших сама да проверя на каква основа определят цените и в какъв срок изготвят дадената задача. Свързах се с тях от личен профил, като всичко казано от мен беше инсценирано, с цел да разбера как става процедурата. Оказа се, че написването на курсова работа струва 55 лв. и стандартния срок за това е една седмица.

Очевидно схемата е успешна щом има такова търсене от студенти и ученици, но защо? Анкетирах осем студенти за мнението им по темата. Въпреки широкото разпространение на платени услуги за изготвяне на курсови работи, повечето анкетирани не ги одобряват и не са се възползвали от тях. Студентите подчертаха, че подобни практики вредят на образованието и нарушават академичната етика, макар някои да признават, че ги разбират в краен случай.

Въпреки негативното отношение, почти всички анкетирани споделят, че познават хора, които са ползвали такива услуги, което подсказва за по-дълбок проблем – липса на мотивация, време или подкрепа. Това потвърждава нуждата от по-ясни университетски политики и повече ресурси за подпомагане на студентите в самостоятелната им работа.

Платените услуги за изготвяне на курсови работи и проекти създават сериозен проблем за студентите, тъй като нарушават принципите на академичната честност. Представянето на чужд труд като

собствен е форма на измама, която подкопава не само стойността на дипломата, но и доверието в образователната система като цяло. Освен това, когато студент не участва реално в изготвянето на проекта, той пропуска възможността да развие важни умения като критично мислене, анализ и писмено изразяване – качества, които са ключови за бъдещата му професионална реализация. Зависимостта от подобни услуги води до липса на самостоятелност и мотивация, а често и до финансово затруднение, тъй като такива услуги могат да бъдат скъпи и с неясно качество. Не на последно място, рисковете от санкции – включително анулиране на проекта или дори изключване от университета – са сериозни и все по-реални, особено с навлизането на системи за автоматично засичане на плагиатство.

Социално измерение

Проблемът с платените курсови работи не е изолиран само в университетските зали

Той отразява по-широк социален модел, в който резултатът често се цени повече от процеса. Когато успехът се измерва с оценки, а не с реално усвоени знания и умения, се създава среда, в която измамата изглежда като рационално решение. Тази култура на "на всяка цена" подкопава дългосрочната стойност на образованието и демотивира онези, които избират да учат честно.

Как университетът може да помогне?

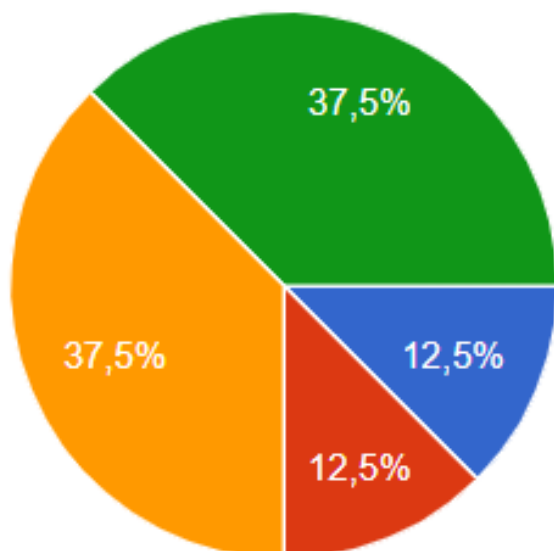
Отговорността не трябва да пада само върху студентите – образователната система, обществото и институциите също трябва да преосмислят какво означава истински успех. Инвестирането в по-добра подготовка в гимназиален етап, развитие на умения за самостоятелно учене и създаване на по-подкрепяща академична среда са ключови стъпки в тази посока.

Решението на този проблем изисква действия както от страна на университетите, така и от преподавателите и студенти. Висшите учебни заведения могат да включат курсове по академична етика и ясно да разясняват последствията от плагиатството. Преподавателите, от своя страна, могат да задават по-персонализирани теми, да разделят курсовите работи на етапи и да изискват устна защита, с което се намалява възможността за използване на платени услуги. Важно е също студентите да имат достъп до академична и психологическа подкрепа, както и до образователни ресурси, които да улеснят самостоятелната им работа. Кампании, които насърчават почтеността и показват примери за успех чрез личен труд, също могат да окажат положително влияние върху нагласите на младите хора.

С развитието на дигиталните технологии и социалните мрежи достъпът до платени академични услуги стана по-лесен от всякога. В условията на постоянен стрес, кратки срокове и високи очаквания, много студенти усещат натиск, който ги тласка към т.нар. "лесно решение". Но зад тази привидна помощ често се крият сериозни последствия – не само академични, но и личностни. Липсата на време или увереност не бива да водят до отказ от усилие, а до търсене на подкрепа. Вместо да се купува знание, трябва да се изгражда увереност, че с постоянство, ресурси и помощ от преподаватели и колеги, успехът е възможен. Изборът е личен, но последиците за образованието – общи. Време е да върнем стойността на знанията, придобити с труд и честност.

Платените курсови работи подкопават не само академичната честност, но и реалната стойност на образованието. Макар и удобни на пръв поглед, те лишават студентите от възможността да развият важни умения и да постигнат успех със собствени усилия. Решението е в по-ясни правила, активна подкрепа от университетите и лична отговорност. Само така знанието ще има истинска стойност. Образованието не е самоцел, а процес на израстване – личностно, интелектуално и професионално. Истинският напредък идва не чрез заобикаляне на трудностите, а чрез преодоляването им с постоянство, усилия и критично мислене.

Дарина ДРАГАНОВА



По-голямата част от анкетираните не одобряват услугата за изготвяне на курсова работа срещу заплащане.



Защо българските хижи не приличат на алпийските?

Лошото управление на хижите доведе до масовото им западане

Можете ли да си представите да построи планинска хижа със собствени си ръце. Не просто дървена колиба, която да ви държи сухи от непредвидимото време в планината, а стабилна каменна постройка. В нея да има прокарано електричество, вода и топла храна. Там не само да се подслоните временно, а дори да преспите, може би даже със семейство и приятели.

Ако отговорът ви е „да“, то не се отличавате особено от жителите на Бояна през 1934 г. Тогава модерният сега софийски квартал е все още село, а жителите му решават да изградят място за отмора, където заедно да прекарват свободните си дни. Преди да изпълнят целта си обаче ги чака сериозна работа. Майсторите Иле и Миле са мозъците на операцията, а младите боянци - нейните ръце. Така с доброволен труд и много пот хижата е издигната в полите на връх „Камен дел“, чието име носи и до днес.

Горе: хижа „Камен дел“ днес.
Снимка: Вера Александрова

Долу: хижа „Камен дел“, построена с доброволен труд от ентузиастични

приблизително 60 хижи. Част от тях са служели за убежище на партизани и затова са били разрушени или опожарени от жандармерията, малко след построяването им.

Социалистическият туризъм

След установяването на социалистическия строй в България туризмът започва да заема все по-важна роля. За разлика от капиталистическите страни, на него не се гледа единствено като на търговска дейност. Така туризмът става част от масовата култура. Той е инструмент, чрез който властта разпространява идеологията си не само в границите на страната, но и отвъд. Най-ясно този модел се наблюдава по българското Черноморие. През 60-те години започва изграждането на мащабни хотелски комплекси като Слънчев бряг, Златни пясъци и

Албена. За да улесни достъпът до тях, правителството набляга на подобряването на инфраструктурата, изграждат се нови пътища и железопътни връзки.

С геца на планина

През 1967 г. в България е въведена петдневната работна седмица. Наред с посещенията на театри, кина и стадиони, допълнителният почивен ден се използва за повече време прекарано сред природата. За някои това означава прекопаване на градината, а за други по-дълги пътувания. За работниците от далечните краища на страната са организирани програми, осигуряващи почивка в летните курорти, което прави туризмът достъпен за много по-широки слоеве от обществото. Част от тях дори са напълно субсидирани от партията. Сравнително евтините цени по черноморските курорти прави страната ни привлекателна и за чуждестранни туристи. За тогавашната власт чужденците са не само възможност за популяризиране на успехите на социализма, но и източник на така ценната валута. Популярността на черноморския туризъм показва потенциала за развитието на една нова индустрия и държавата се насочва към паралелно изграждане на зимни курорти като Боровец и Пампорово.

Възникването на Българския туристически съюз

За да бъдат регулирани дейностите в новата процъфтяваща индустрия е необходим специализиран орган. Така се появява Българският туристически съюз, създаден в края на 1957 г. Той обединява под една шапка всички създадени до момента хижи. С държавно финансиране възникват нови хижи и заслони във всяка планина на територията на страна, а условията във вече изградените се подобряват. Справката показва, че за четири десетилетия се изграждат около 350 нови обекта.

Надзорът на хижите при сегашното им управление е почти невъзможен, а приватизацията от частни лица просперира чрез съмнителни практики

Преходът и към корупцията

Ситуацията след 1989 г. никак не е толкова обнадеждаваща. Тогава БТС е регистриран като неправителствена организация и макар, че вече не е държавен орган, запазва правото си да стопанисва държавните хижи. Причината е, че в годините на икономическа криза през 90-те държавата обявява, че няма достатъчно средства за поддръжка на своите хижи. Но ситуацията в БТС не е по-различна, затова от съюза разпределят хижите на отделни дружества с така наречените договори за „безвъзмездно и безсрочно“ отдаване. Те пък от своя страна ги предлагат на хижари, които да ги стопанисват и все пак да им носят някакви приходи.

В тези условия надзорът над хижите е почти невъзможен, а приватизацията от частни лица просперираща. За НАП става трудно да проследи приходите на хижата и съответно да наложи данъчните задължения. Междувременно чрез констативни нотариални актове дружествата на практика продават обектите, въпреки че са им били предоставени само за стопанисване и подпомагане на дейността им.

„Присъдата“ да си хижар в България

Така стигаме до ситуацията днес, в която БТС управлява едва 185 хижи, а да бъдеш хижар в България се оказва едно от най-тежките наказания. Напук на всички предизвикателства, българските хижари успяват да докажат колко несломим може да бъде планинарският дух.

Хижа „Камен дел“, с която започнахме, е олицетворение на немарливостта, която сполетява голяма част от българските хижи под управлението на БТС. Но по-важното е, че тя е и свидетелство за преобразяващата сила на всеотдайността. Нейните сегашни стопани, също като създателите ѝ са родом от Бояна. Заварват хижата без течаща вода, със сняг навяващ през прозорците и ток пред спираче, заради набъбваща сметка от 1000 лв. За няколко години ентузиастите преобразяват мястото. Изграждат изцяло нова кухня. През 2024 г. тя им носи първо място в награждаването на кампанията „Хижа на годината“. Но истинското възнагреждение остава пълните маси от доволни посетители на хижата през почивните дни.

Габриела Севова



Здрасти, здрасти! Дай пари за ...хижа!

Макар и силно вдъхновяваща, тази история не е единствена по рода си. Самоинициативата е основният двигател на първоначалното строителство на хижи в България. Любители на природата, планинари и туристи, организират мероприятия в родните си места. Вечеринките, певческите групи или традиционното лазаруване и коледуване се превръщат в централен източник на средства за общата кауза. Пример са хисарските туристи, които през 1941 г. успяват да съберат 300 хил. лева с идеята да ги вложат в построяването на хижа в местността „Коритата“.

Нощ в обора

Преди масовото появяване на хижи, за подслон по време на дълги преходи, туристите са разчитали на овчарски колиби, горските кантони и манастирите. До началото на Втората световна война възникват

Какво ще се случи, ако приемем еврото?

Икономическа необходимост или удар по обикновения човек

В последните месеци темата за приемането на еврото в България отново зае централно място в общественото пространство. Докато правителството продължава да следва ангажимента си към еврозоната и подготвя необходимите стъпки за присъединяване, обществото остава силно поляризирано. Част от гражданите виждат в това икономическа необходимост и път към стабилност, докато други се опасяват от сериозни последици за обикновения човек. Заради породеното безпокойство се стигна до митинги и събрания. Последната искра беше запалена от президента Румен Радев, който реши да вземе нещата в свои ръце и да предложи евентуален референдум за приемането на еврото през следващата година. Напрежението между двата лагера се изостри, а времето за евентуални мерки тече.



Докато много българи са ентусиазирани от въвеждането на еврото, други се опасяват, че цените ще се закръглят нагоре

Един от най-сериозните страхове сред хората по отношение на приемането на еврото е свързан с поскъпването на живота. Мнозина се опасяват, че с въвеждането на новата валута цените ще се закръглят нагоре, ще има спекула и реално поевтиняване на покупателната способност. Примерите от Хърватия и Словакия често се използват в подкрепа на тези страхове – веднага след преминаването към еврото там бяха отчетени ръстове в цените на определени стоки и услуги, което породило обществено напрежение.

От съществено значение е контролът, който държавата упражнява върху търговците, както и подготовката на хората за предстоящите промени. В момента текат няколко информационни кампании, но все пак опасенията за спекула и заиграване с цените остават сред водещите причини за недоверие към еврото сред хората. Мнозина твърдят, че няма кампания или закон, които да спрат българина да изхитрее за лична изгода и да го избави от народопсихологията му на "тарикат". Предвид това, следва и логичното притеснение, свързано с доходите на хората – заплати, пенсии и социални плащания. Обществото се пита дали преизчисляването им в евро ще доведе до реална промяна в стойността им, било то негативна или положителна, или просто ще бъдат прехвърлени механично по фиксирания курс, без да се отрази това на покупателната способност.

Много българи се страхуват, че реално ще обеднеят, прогнозирайки, че цените ще се покачат, а доходите не, намалявайки покупателната способност. Това е особено чувствително за хора с фиксирани доходи – пенсионери, социално

слаби и хора с ниски доходи.

Допълнителен източник на несигурност са лихвите и кредитите. Много от българите са теглили кредит. Въпросът как ще се отрази приемането на еврото върху вече съществуващите заеми, както и върху бъдещите условия за кредитиране, тревожи не само физическите лица, но и бизнеса. Част от хората се притесняват от евентуално повишаване на лихвените проценти или промяна в условията на обслужване на дългове, които могат да ги оставят на ръба.

Страхът някой груг да управлява парите ни

Едно от най-дълбоките и емоционални опасения, свързани с присъединяването към еврозоната, е загубата на национален суверенитет върху паричната политика. За обществеността това се свързва с усещането, че България ще предаде контрола върху собствената си икономическа съдба в ръцете на Европейската централна банка, без възможност за самостоятелни действия при кризи. За обикновения човек това не е просто икономически въпрос, а символичен акт на предаване на суверенитет – нещо, което трудно се приема, особено в общество с чувствителност към чуждото влияние. Чувствителност, с която уверено се заиграват политически лидери и организации.

Тези страхове често се подхранват от примери като Гърция и Италия, където икономически затруднения доведоха до намеса от страна на ЕС и ограничена гъвкавост за местните правителства. Въпросът, който тревожи част от обществеността, е дали България няма да се превърне в следващата стра-

на, загубила способността да взема собствени решения в ключови моменти.

Въпреки че страната ни и в момента е с фиксиран курс към еврото и реално не упражнява независима парична политика, преминаването към еврото официално затвърждава това. Пораждат се опасения, че в случай на вътрешна икономическа нестабилност, България няма да има необходимите инструменти за реакция, като например девалвация на валутата или промяна на основния лихвен процент.

Аргументите "За"

Банкерът Левон Хампарцумян, бивш председател на управителния съвет на УниКредит Булбанк, е сред експертите, които смятат, че приемането на еврото ще има предимно положителен ефект върху икономиката на България. Той подчертава, че основното предимство на въвеждането на общата валута е премахването на валутния риск, което ще улесни планирането и ще създаде по-сигурна среда за бизнес и инвестиции. Според него това е особено важно за страната като България, която разчита силно на износ и търси дългосрочна предвидимост във фискалната и паричната политика.

Хампарцумян посочва, че присъединяването към еврозоната може да доведе до по-ниски лихви по кредити, особено в дългосрочен план. Това ще намали разходите по заемите за домакинствата и компаниите, ще улесни достъпа до финансиране и ще стимулира инвестициите в нови проекти и бизнес начинания.

От гледна точка на търговията, експертът обръща внимание на факта, че отпадането на нуждата

1.95583
лева
е
официалният курс на еврото

от валутен обмен ще намали транзакционните разходи, особено за малките и средни предприятия. Това ще направи българската икономика по-конкурентна на европейския пазар, а цените – прозрачни и предвидими.

Освен това, намаляването на транзакционните разходи и изградената валутна стабилност ще направят България по-привлекателна за чуждестранните инвеститори. Те ще имат по-малък риск и по-лесен достъп до пазара, което ще насърчи увеличаването на нови предприятия и технологии. От своя страна ще доведе до ръст на работните места, повишаване на доходите и бързо развитие и модернизация на икономиката.

Ключов избор за бъдещето

Приемането на еврото не е просто икономически ход, а важен избор за посоката на страната. Обществото остава разделено – между надеждата за стабилност и развитие и опасенията от поскъпване, загуба на контрол и социални трудности. Идеята за референдум допълнително изостри разделението. Ако такъв се проведе, той може да се окаже съдбоносен за бъдещето на страната. Ще бъде ли еврото трамплин към по-сигурно европейско бъдеще или препъникамък по пътя ни напред? Отговорът, който ще оформи курса на България за десетилетия напред, предстои.

Никола СТОЙЧЕВ



Цената на евтино

Рисковете, които крият ниските цени в "Shein" и "Temu"

Верата на технологиите, където всичко е на един клик разстояние, платформи като Shein и Temu се издигнаха като империи на пазара. Дрехи, бижута, техника, декорации - всичко, което потребителят би пожелал, и то на цени, които сякаш са твърде добри, за да са истина. Но колко точно струва една рокля за 6 лева или комплект чаши за 3 лв? Зад тази примамлива фасада се крие друга реалност - не толкова лъскава и далеч по-сериозна. Това е история за скрити разходи - не в лева или долари, а в човешки труд, околна среда и загубено доверие.

Кой плаща, когато ние не?

Ниските цени не са магия, те са резултат от изключително ефективна, но често нехуманна логистика и производство. Верижната реакция започва с масово производство в страни, където трудът е евтин - или по-точно казано, недооценен. През 2021 г. разследване на британския канал Channel 4 разкри, че работници в заводи, доставящи стоки за Shein, работят по 12 до 14 часа на ден, седем дни в седмицата, понякога с едва един ден почивка на месец. Заплащането е далеч под средните стойности, а условията - крайно неподходящи. Temu, макар и по-нов играч на пазара, използва сходен модел. Компанията е част от китайския гигант Pinduoduo и разчита на дропшипинг - евтини продукти директно от производители, често без качествен контрол или етични стандарти.

Всеки път, когато сложим в количката си още един чифт чорапи за 2.99 лева, някъде по света някой работи, за да ги произведе - при условия, които никога не бихме приели за самите себе си.

„Когато ушия 500 блузи, печеля колкото за една хубава вечеря, но нямам време да я изям“, споделя работничка в интервю за The Guardian, част от репортаж за шивашки цех в Гуанджоу, Китай. Този цитат, колкото и абсурдно да звучи, разкрива жестоката реалност на милиони хора, за които Shein и Temu са работодатели без лице, но с огромни очаквания.

Качеството като компромис

Когато купувачът отвори пакета си и открие, че блузата му е с криви шевове или че бижутото е позеленяло след два дни, първата реакция често е разочарование. Но истинският проблем се крие в състава на тези продукти. През 2022 г. изследване на Greenpeace Германия показва, че дрехи, закупени от Shein, съдържат опасни химикали, включително фталати и тежки метали, в количества над допустими-



Една от причините за евтината цена е липсата на качествен контрол или гаранции, че при производството са спазвани етични стандарти.

те граници в ЕС. Такива вещества не само причиняват алергии и кожни раздразнения, но могат да имат и дългосрочни здравословни последици. Не са редки и случаите на играчки или козметика с неясен произход, също налични в Temu, които не отговарят на никакви регулации. Това е сериозен риск, особено когато става въпрос за продукти за деца.

Изкушения на дребно, последствия на едро

Бързата мода, известна като Fast fashion, е една от най-големите замърсители на планетата. По данни на ООН, тя е отговорна за около 10% от глобалните въглеродни емисии - повече от всички международни полети и морски превози взети заедно. Shein качва над 10 000 нови артикула седмично - немислимо дори за големи модни вериги. Това означава постоянно производство, транспорт, опаковане и изхвърляне. Продукти с кратък живот завършват в боклука, често дори неизползвани. Temu не е по-различен - хиляди малки и евтини продукти, често доставяни от Китай, с въглероден отпечатък, който потребителят не вижда, но планетата усеща.

Изненадата, която човек не си е поръчал

Много потребители се оплакват от нереалистични продуктови снимки, фалшиви ревюта и липса на информация. „Поръчах коледен венец за врата, а получих завеса с такава картинка“, гласи един от стотиците коментари под продукт в Temu. Освен това, въпреки че платформите уж предлагат „безплатно връща-

не“, реалността често е различна - скъпо връщане до Китай, дълги срокове, липса на поддръжка и изгубени пратки. И още нещо: покупките от платформи извън ЕС понякога изискват плащане на ДДС и мито, което потребителите научават чак когато куриерът поиска допълнително заплащане при доставка.

През 2023 г. социалните мрежи бяха залети от тревожни публикации: няколко потребители в САЩ и Европа съобщиха, че са открили живи скорпиони и други насекоми в пратките си от Shein. Видеа с шокирани купувачи, които отварят пакети с дрехи, от които изпълзват нежелани „подаръци“, предизвикаха паника и бурни реакции онлайн. Макар и не масови, тези случаи показват липсата на какъвто и да е санитарен контрол при опаковане и транспорт. Това не само поставя въпроси относно безопасността, но и разкрива една по-дълбока истина: когато купуваме „без надценка“, често не знаем какво всъщност ни изпращат.

Проблемът не е само в разочарованието от неуспешната покупка, а в натрупващото се недоверие към самата идея за „достъпно пазаруване“. Когато евтините цени се превърнат в капан, в който губим време, нерви и понякога пари, се налага да преосмислим стойността на всяка „изгодна“ сделка. Лъскавият интерфейс и хиляди петзвездни оценки често прикриват система, в която потребителят е оставен сам да се справя с последиците. Закупуването на евтина блуза или поредния аксесоар на символична цена може да изглежда като дребен акт - удобство, моментна радост или

Много потребители се оплакват от нереалистични продуктови снимки, фалшиви ревюта и липса на информация

начин да се почувстваме в крак с модата. Но когато тези избори се превърнат в навик, те започват да формират системи. Системи, в които стойността се измерва единствено в цифри, а не в усилията на хората зад продукта, не в щетите върху природата, нито в устойчивостта на обществото, в което живеем.

Свободата и отговорността да избираме

Технологиите и глобализацията ни дават невероятна свобода - да пазаруваме отвсякъде, по всяко време. Но с тази свобода идва и отговорност. Да се запитаме: „На какво казваме „да“, когато натиснем бутона „купи“?“ Да различим нуждата от импулса. Да поставим качество над количество, прозрачност над примамливи оферти. Малки, съзнателни избори от страна на потребителите могат да окажат реално въздействие - да насърчат етични производители, да ограничат експлоатацията и да върнат стойността в центъра на потреблението. Пазаруването не трябва да бъде акт на съучастие в несправедливост, а израз на лична позиция.

Никой не казва, че трябва да спрем напълно да пазаруваме онлайн. Но да го правим с отворени очи - това е началото на промяна. Има алтернативи: локални производители, платформи за second-hand мода, магазини с прозрачна и етична политика. Въпросът тук не е просто „колко струва“, а „на кого струва“. Защото всяко „евтино“ има своята цена - понякога по-висока, отколкото можем да си представим.

Зад примамливите ниски цени стои една тъжна реалност, която не познаваме. Реалност, която е далеч от лъскава.

Дария АЛЕКСАНДРОВА

Татяна, моден фотограф и инфлуенсър:

Устойчивата мода не означава да се откажеш от това да имаш стил

Модната индустрия умело използва психологически подходи, за да създава изкуствени нужди у потребителите. Рекламите не просто продават дрехи — те продават усещане за принадлежност, самочувствие, успех. Чрез маркетинг се внушава, че ако не си в крак с тенденциите, изоставаши. Това води до непрекъснато желание да се купуват нови и нови неща, които често губят стойност още преди да бъдат носени няколко пъти. Осъзнатото потребление започва от разпознаването на тези манипулации. Когато осъзнаем, че не всичко, което е на мода, е необходимо за нас, правим първата крачка към устойчивостта.

За да говорим за това как да се ориентираме в света на модата, без да се поддаваме слъпо на всяка нова тенденция, потърсих Татяна - фотограф и създател на съдържание, известна в Instagram под псевдонима tattio. Тя има богат опит в модния маркетинг, но в един момент се отдалечава от него, за да се фокусира върху визуалното разказване на истории чрез фотография. Нейната работа се фокусира върху теми като устойчивост, естетика и личен стил — въпроси, които придобиват все по-голямо значение в контекста на съвременната мода.



Следя Вашия акаунт и съм забелязала, че пътувате често. Какво Ви прави впечатление на различните места по отношение на стила на хората?

- Да, много обичам да пътувам. Запомнила съм как в различни страни стилът на местните хора е много различен. Например в Тбилиси хората предпочитат по-лаконични дрехи и сложни кройки, което се поддържа от местни брандове. В Париж дрехите са минималистични и елегантни. Изглежда просто, но е безумно стилно — обожавам парижкия стил. В Мексико, напротив, всичко е много ярко и цветно, и това се отразява в облеклото на местните. Също така е интересно да се наблюдава как една и съща марка може да изглежда различно в зависимост от града и културата. Например в България, Париж и Тбилиси една и съща марка може да предлага напълно различен асортимент, според вкусовете на местните хора.

Бихте ли дали съвет откъде да започне човек, който иска да открие своя стил, но се губи в изобилието от модни тенденции?

- Мисля, че не може без експерименти: трябва да пробваш и да слу-

шаш себе си — в какво ти е по-удобно, в какво се чувстваш по-красива и уверена? Също така е полезно да се учиш и анализираш: ако ти е харесал някакъв аутфит, опитай се да разбереш от какво се състои, какви са цветовете и дрехите в него, и защо точно той те е впечатлил. Можеш да опитаеш да го пресъздадеш и след това да търсиш нови идеи. Така постепенно се формира личният стил.

Как според Вас социалните мрежи влияят на възприятието за мода и желанието да се купува? Трябва ли да се ориентираме по инфлуенсърите и модните селекции?

- След като изгледаш много видеа в социалните мрежи, желанието ти да купуваш нараства многократно! Но с времето започнах да се отнасям спокойно към трендовете. Забелязах колко много от тях се появяват ярко и изчезват супер бързо. Купувах си нещо, обличах го няколко пъти, а после то вече се счита за антитренд — и вече не ти се носи, въпреки че дрехата е още в добро състояние. Затова ако се включвам в трендове, то нека са евтини. Същото е и в моята професия (модна фотография) — ако искаш да направиш актуална модна фотосесия или снимка с някакъв

модерен аутфит, трябва да действаш бързо, преди трендът да угасне. Да се ориентираш по инфлуенсър според мен е възможно, но с ум. Ако ти харесва стилът на някой инфлуенсър — защо да не следваш примера му в някои визии? Най-важното е да обръщаш внимание на качеството на дрехите и как те се вписват в твоя гардероб.

Подкрепяте ли локални марки, second hand или upcycle брандове?

- Да, обожавам. В почти всяка страна, в която пътувам, се опитвам да посетя местните second hand магазини — това си е вид хазарт, винаги е интересно какво ще успея да „изрова“. Локалните марки са по-трудни за намиране, но се старая: например купих рокля в Сингапур и в Тбилиси. И двете още ги нося — и всеки път си спомням за тези пътувания.

Какви базови дрехи бихте препоръчали всеки да има? Имате ли любима дреха, която е с Вас от години?

- Основата винаги е малко различна в зависимост от стила на живот и предпочитанията. За мен това са добри, плътни тениски (черна и

„

Не може без експерименти: трябва да пробваш и да слушаш себе си — в какво ти е по-удобно, в какво се чувстваш по-красива и уверена?

„

Най-важното е да обръщаш внимание на качеството на грехите и как те се вписват в твоя гардероб.

бяла), дънки, панталони, риза, базови потници и сако (моите любими са мъжки — често ги намирам в магазините за втора употреба), както и черна пола и рокля. Най-любимите ми неща са онези обикновени дрехи, които отиват на всичко: черни панталони, бяла риза от плътен памук. Това могат да бъдат дрехи както от масовите марки, например от Zara, така и от скъпи марки, или от second hand. И понякога, между другото, най-добрите неща купувам случайно, когато не търся конкретно нещо, а просто минавам покрай магазина — затова вече не се съпротивлявам на това.

Кой или какво Ви вдъхновява в модата?

- Харесва ми да разглеждам Instagram, Pinterest и различни други сайтове в търсене на стил и вдъхновение, да си запазвам това, което ми харесва — това си е като мое малко хоби. Някога дори водех група с подбрани визии и запазени снимки. Обичам да гледам YouTube видеа за мода, модни новини. Например “Модный подкаст” или Олга Крайзман. Всичко това ми дава идеи за снимки и за собствения ми стил. Фотосесиите също ми дават много вдъхновение — търся идеи за аутфити и снимки, купувам всякакви аксесоари, които иначе не бих купила за себе си, само за стилизация. И понякога започвам да ги включвам и в личния си гардероб.

Как да разпознаем качеството?

- Шегове — прави, стегнати, без стърчащи нишки. Материя — естествени тъкани: памук, лен, вълна. Дрехата трябва да е стабилна и приятна. Капсулният гардероб е съвкупност от малък брой дрехи, които се комбинират лесно и отразяват твоя личен стил. Това е не просто удобство, а устойчив моден избор. Той включва 20 основни дрехи за сезона сеутрални цветове, които се съчетават. Подходящи кройки за твоя начин на живот. Висококачествени материи и дрехи, които обичаш.

Как да намалим импулсивните покупки

- Изчакай 24-48 часа, преди да купиш. Задай си въпроса: „Наистина ли имам нужда от това?“ Прегледай какво вече имаш. Използвай списъци и бюджет. Устойчивата мода не означава да се откажеш от това да имаш стил. Тя означава да действаш с повече съзнание и да даваш по-дълъг живот на дрехите си. Избирай със сърце и разум — и ще изгледаш модерно, без да жертваш себе си или планетата. Подкрепата за локални производители, дрехи втора употреба и upcycle проекти е част от устойчивата модна култура. Те създават по-малко отпадъци, подкрепят местната икономика и често предлагат уникален дизайн.

Интервюто взе Виктория СОЛОПОВА

Красота не на всяка цена

Как естетичните процедури могат да се окажат сериозна заплаха за здравето

В последните години интересът към естетичните процедури рязко се засили. Все повече млади хора се подлагат на различни козметични или хирургически интервенции в името на това да бъдат приети и винаги "в тренда". Натискът за перфектен външен вид никога не е бил по-голям. Социалните мрежи буквално диктуват всички модни и естетични стандарти. Инстаграм и Тик Ток звезди, с перфектна прическа, гладка кожа, сочни устни и изваяни скули, създават нереалистичните очаквания, че всеки може да се събуди сутрин и да изглежда съвършено като тях. Всичко това при едно условие: да се маже точно с този крем или да си направи точно тези процедури, за които им е платено да направят реклама.

Но тези „козметични чудеса“ се рекламират не само като възможност да поправиш нещо, което не харесваш, а като необходимост, без която не можеш да се чувстваш пълноценна личност. Бързи и уж безрискови, лесно достъпни и привлекателни за всяка жена и, все по-често, за всеки мъж.

Обещание за съвършенство или игра със здравето?
Зад тази фасада на бърза красота често се крият сериозни здравословни

рискове, за които малцина говорят открито.

Водени от идеята за "Instagram look", много млади хора посещават естетичните центрове без да се замислят, че дори минимално инвазивни процедури могат да доведат до сериозни последици за цял живот. Големият проблем идва оттам, че всичко това се промотира като безрисково и безвредно за здравето, често без да се споменат потенциалните усложнения. Много от популярните процедури, като поставяне на ботокс, дермални филтри и лазерни терапии, водят до алергични реакции, инфекции, отоци, а дори и до трайно увреждане на кожата и асиметрия на лицето. Често пациентите не са достатъчно информирани, а самите специалисти подценяват нуждата от предварителна консултация и не предоставят възможност за информирано съгласие.

Непрофесионални практики

Много от случаите на нежелани реакции се дължат на непрофесионална практика и некачествени продукти. С нарастващото търсене расте и броят на "специалистите", които извършват инжекционни или лазерни процедури, без да имат необходимата медицинска квалификация.

В повечето случаи ста-

ва дума за козметичи или лица, изкарали кратки онлайн курсове, които обещава, че ще те направят като "кукла" и то на примамливо ниска цена. Тези хора работят със съмнителни продукти, внесени нелегално, които не са одобрени за използване у нас, но за сметка на това пък са супер евтини.

И резултатите от това, меко казано некоректно отношение, са налице. В началото на тази година десетки жени пострадаха, след поставяне на ботулинов токсин с неясен произход, от мнимата дерматоложка Арина Осипова, рекламираща се в социалните мрежи като Dr. Goodz. Много от тях развиха тежка форма на ботулизъм с обща слабост в мускулите и бяха хоспитализирани за лечение в УМБАЛСМ "Н.И.Пирогов". Този случай накара много пострадали да споделят открито своите истории и да информират обществото, че тези „безопасни“ процедури за разкрасяване крият огромни рискове за здравето.

Как да се предпазим?

Първото и най-важно нещо е да се прави информиран, а не емоционален избор. Преди да се подложите на каквато и да е естетическа намеса, задайте следните въпроси: Каква е квалификацията на човека, който ще извършва процедурата? Какъв продукт ще бъде използван? Дали е одобрен за употреба от здравните органи? Има ли риск от усложнения след процедурата?

Винаги проверявайте мястото, на което ще се извърши процедурата – има ли лиценз, регистрирано ли е като клиника или козметичен център, разполага ли с медицинско лице? Не се подвеждайте по ниските цени. Често те прикриват липсата на качество, стандарти и безопасност.

"Само ако знаех!"

Това е историята на Габриела, 25-годишно момиче, което, в стремежа си към съвършенство, решава да си сложи ботокс, уж превантивно, за да не ѝ се появят бръчки. По препоръка на нейна приятелка избира клиника и лекар, но изобщо не си и представяла, че може да се събуди с паднал клепач, а по-късно да получи и изгаряне след опит на специалиста да „поправи“ нежелания резултат.

Габриела, разкажи ми какво точно ти се случи?

- Миналата година реших да си сложа ботокс на челото. Бях чула, че може да го поставя превантивно, за да нямам силно изразени бръчки в бъдеще. Записах си час в проверена от мен клиника, с идеята, че ще изглеждам по-добре след процедурата. Всичко в кабинета протече нормално. Прибрах се вкъщи и си легнах. На сутринта обаче се събудих и видях, че клепачът на дясното ми око, заедно с веждата, са се смъкнали надолу.

Как се почувства след като видя нежелания резултат и какво направи?

- Честно казано се уплаших. Мислех, че завинаги ще остана така. Първото, което направих, бе да пратя снимка на моя приятелка, която вече си бе сложила ботокс. Тя ме посъветва да звънна в клиниката и да говоря с доктора, извършил процедурата. В резултат ми бе обяснено, че това е често срещан страничен ефект, защото токсинът най-вероятно се е разпространил по мускулните влакна, които повдигат клепача. За жалост не знаех, че е възможно да се случи нещо такова.

В началото на нашето интервю ми сподели, че си получила и изгаряне, след като от клиниката са се опитали да оправят проблема. Как се стигна до това?

- В разговора ми със специалиста ми бяха дадени два варианта: Или да изчакам ефекта от ботокса да отмине, което би отнело до два месеца, или да го стимулирам с лазерна процедура, при която, чрез нагряване на мястото на инжектиране, токсинът щял да ме отпусне по-бързо. Разбира се, избрах втория вариант. Не ми се и мислеше как ще изглеждам така цели два месеца. Отидох в същата клиника, направиха ми процедурата - и честито! Получих изгаряне над веждата, вследствие на лазера.

А след всичко преживяно замисляш ли се отново да се подложиш на процедура за разкрасяване?

- Имам поставен хиалуронов филър в устните, който мисля да разградя в най-скоро време. Това е единствената процедура, която ще направя за в бъдеще. С ботокса приключих завинаги. Изобщо не съм се замисляла, че това уж безобидно разкрасяване би ми докарало такива главоболия. Бих дала съвет на всички хора преди да си направят каквото и да било по лицето или тялото, първо да се информират и за страничните ефекти, за да не останат неприятно изненадани.

Естетичните процедури не са зло - те могат да подобрят самочувствието, да коригират несъвършенствата и да върнат увереността, стига да бъдат извършени от обучени специалисти, в медицинска среда и с проверени продукти. Красотата не трябва да се постига на всяка цена. Затова винаги подхождайте с отговорност - към себе си, към тялото и към здравето си.



След разкрасителни процедури при мнимата дерматоложка Арина Осипова (на малката снимка), десетки жени се заразиха с тежка форма на ботулизъм и бяха настанени за лечение в "Пирогов"

Мария КЪНЧЕВА



Ренесансът на българското кино

Ще се задържи ли възходящата траектория на новите български филми, или това е просто "фалшива тревога"?

Не знаеш какво имаш, докато не го загубиш. Дали това не е реалността на българското кино? "С деца на море", "Господин за един ден" и "Куче в чекмедже" са все паметни заглавия и само част от богатата палитра от брилянтни филми, завещани от режисьорите на миналия век, от които и до днес често цитираме комични фрази. Това време обаче отдавна е отминало. И сега какво остава? Повечето хора дори не помнят последния път, в който са гледали някой от новите български филми, и най-вече последния път, в който той им е харесал. Забележител е контрастът между качеството на седмото изкуство в България, което се е наблюдавало през миналия век, и това от последните години.

Как стигнахме до тук?

Времето на социализма в България предоставя много възможности за развитие на творците, но само за тези, които "играят по правилата". Точно ограниченията на режима водят и до загубата на много шедьоври, които дори не биват предоставени на широката публика, заради безмилостната цензура. Този факт означава, че мащабността на българската кинематография от 20. век дори не може докрай да бъде разбрана. Тогава какво толкова се обърка, че сега кино-салоните пустеят? Режисьорите и сценаристите ли се изчерпаха откъм идеи? Актьорите ли не са като "едно време"?

Много режисьори, сценаристи и актьори са се опитвали да променят този наратив през годините, но без успех. Сега обаче сякаш е различно. Последните месеци показват, че високото качество на българския филм не е само спомен от миналото, а реалност на настоящето и че скептицизмът на зрителя може да бъде преодолян. Свидетелство за това са не само множеството нови заглавия и прожекции, а и купените билети и високите оценки в платформи за кино критика като IMDb. Но дали тази възходяща траектория ще се за-

държи? Струва ли си да дадем нов шанс? Ще останем ли разочаровани за пореден път?

Ако искаме да бъдем "добри патриоти" и да се самозалъжем, че всичко е наред само защото сме пожънали един сериозен успех, можем да разгледаме филма "Гунди - Легенда за любовта". Макар филмът за живота на легендарния футболист да пожъна огромен успех, в него се следва добре познатата формула, която откриваме още през 50-те години на миналия век във вечната класика "Любимец 13", а именно преплитане на жанра романтична комедия с драматичен футболен сюжет.

Но дали ключът към успеха не се крие точно в това? Във връщането към класическите сюжети и мотиви, към забавните парадокси и ценните нравствени уроци. "Гунди - Легенда за любовта" далеч не е единственият нов български филм и със сигурност не е единственият интересен и много гледан такъв. Точно поради тази причина не можем да изградим заключението си толкова лесно. Кое всъщност е най-важното за един филм? Нещо лесно измеримо ли е - като много продадени билети и положителни отзиви от зрителите, или е нещо по-специфично - като наличието на поука,

която обаче може да не се хареса на мнозина? Затова нека проучим фактите и да разберем дали в действителност се наблюдава "ренесанс" на българското кино.

Новите български филми

Пренасяме се в киносалона. Прожекцията е на филма "Не затваряй очи". Залата е полупълна. Филмът започва и още от самото начало всички притаяват дъх. Сюжетът е сърцераздирателен и драматичен, а финалът - обнадеждаващ. До края на прожекцията никой не посмива да проговори или да отмести поглед. Филмът приключва, но все още никой не помръдва. Всеки размишлява и анализира през собствената си призма разказа за чудото.

И тук достигахме до една от най-честите критики, отправяни срещу българското кино през последните години: "Много е тежко", "Не можеш да намериш развлекателност, а само мъчителни житейски ситуации". Филмът на сценариста Мартин Ралчевски обаче представя друга реалност, в която през житейските трудности човек може да премине с Божията помощ и да открие надежда в Него.

Друг филм, представящ способността на "малкия човек" да

се справи с всевъзможни житейски ситуации, е "Без крила". Историята на великия български параолимпиец Михаил Христов е разказана по модерен и атрактивен начин и не случайно се радваше на сравнително дълго време в киноафиша и много прожекции. Режисьорът Николай Илиев предоставя нова гледна точка върху живота на хората с увреждания и ги извисява като герои.

"Безветрие" също е доста различен в тематиката, а и като заснемане, и със сигурност не остана настрана от обществените фокус. За съжаление обаче не толкова заради високото си качество, а заради рапъра Огнян Павлов, по-познат като Фуге, който е в главната роля. Дълбоките послания за стремежа към истината и сложността на човешките взаимоотношения останаха зад покривалото на имиджа на артиста. Историята за загубата на родител, за битката с хорските мнения и за трудния избор между лесното решение и моралното такова сама по себе си е изключително трогателна, а Фуге е може би най-точният човек за ролята, заради трудното си детство, за което често разказва в текстовете си. Противоречивата му личност обаче се оказва пречка за много хора и залите останаха празни, а онези, които посетиха прожекциите, сякаш не разбраха посланието.

Друго ново заглавие е "Триумф". В главната роля е вече световно известната българска актриса Мария Бакалова, а жанрът е комедиен. За филма се чуват доста разнородни мнения и ако съдим за него по реакциите на зрителите в киносалона, ще разберем, че той е насочен към доста тясна публика. Наистина филмът се прие доста добре сред любителите на черния хумор, но някои от сцените не биха се харесали на масовата публика.

Това са само част от множеството нови български филми. Последните няколко месеца правят впечатление с невиджан досега наплив на нови заглавия, но към тях трябва да се подхожда предпазливо. Със сигурност обаче си струва да дадем нов шанс на българските артисти в киното и да подкрепим възраждането на седмото изкуство в България. За това свидетелства не само големият наплив от нови филми, но и положителните отзиви на зрители и критици.

А що се отнася до киното на миналия век, нека не забравяме, че то е имало десетилетия да се развие и сега ставаме свидетели на неговото преобразяване. Така че няма как да знаем дали тази трансформация ще е успешна. Важно е обаче да й дадем шанс да се разгърне, защото тя може да роди нови класики, на които да се радваме в годините напред.

Самуил Петров



Номинираната за "Оскар" Мария Бакалова на премиерата на "Триумф" - черна комедия, вдъхновена от загадъчната дупка в село Царичина

Защо диванът стана по-популярен от пуканките в киното?

Как стрийминг платформите промениха киноиндустрията?

Спомняш ли си онези години, когато посещаването на кино прожекция беше нещо специално, нещо истинско – срещата пред киното с приятели, драмата покрай избора на филм, хапването на топла, прясна пица след това? Днес за жалост, всичко това е заменено с едно цъкване на дистанционното. Стрийминг платформите като Netflix, Disney+ и Amazon Prime Video правят огромна революция в начина, по който виждаме „киното“. И ние, младите, сме в първите редици на тази промяна.

„Ако имам избор между това да гледам филм вкъщи или в кино, разбира се, ще избира дома си. Вкъщи мога да спра филма на пауза, да си легна както ми е удобно и като цяло да правя каквото си искам!“, споделя Иванина, 22-годишна студентка.

Някога Netflix е бил просто услуга за наемане на DVD-та. Да, буквално са доставяли филмови касети по пощата. След това, през 2007 г., компанията се преражда в стрийминг платформа и бум – всичко се променя. Следва появата на още такъв тип платформи като Hulu, Amazon Prime Video, Disney+, Apple TV+. Но и в България не изоставаме – имаме си Voyu, Neterra.TV+, bTV+ и др.

„Домът е по-комфортният избор – факт. Предпочитам да гледам нещо с приятели вкъщи, отколкото да бия път, за да седя в пълна с непознати зала“, казва Ирина, също студентка. Тя не е изключение. Повечето от нас вече нямат желанието да се мъкнат до мола, само за да гледат филм, който спокойно можем да си пуснем от леглото.

Магията на изживяването

Въпреки тази промяна, киното не е напълно изместено. Все още има хора, които държат на магията, която ни предоставя киносалона. Веско на 28 г., споделя, че му е много по-комфортно



За много млади зрители споделянето на изживяването в киносалона с непознати хора не е плюс, за разлика от гледането вкъщи, където винаги можеш да си подбереш компанията.

в киносалон – „има специална атмосфера, която не можеш да създадеш у дома“, допълва той. Анета потвърждава тази гледна точка, като споделя: „Често гледам филми вкъщи, но ако е филм със спец ефекти, примерно 4DX, няма да го мисля и ще се запътя към киното. Бих искала да усетя филма на макс.“

Не за всички обаче това е реална възможност. Силви, който живее извън столицата, разказва за това как ѝ е трудно да пътува дори до работното си място, какво остава за кино. Затова тя гледа филми от вкъщи, което определя като с три думи: "просто, удобно и комфортно!", след което допълва: "Ако обаче живееш в града, сигурно бих ходил по-често на кино – в това има някаква естетика.“

Възможност за режисьорите

Всъщност, може би никога положението досега не е било по-добре за независимите режисьори. Платформи като Netflix и Amazon Prime влагат милиони в оригинално съдържание – често рискови, странни и нестандарт-

ни проекти, с които киното не би се ангажирало. Няма как в такъв случай, спадът в посещаемостта на киносалоните да останат незабелязани.

Какво ни предстои?

VR кино, интерактивни филми, персонализирани сюжети, дори изкуствен интелект режисьори? Може би. Едно е ясно обаче – киното, каквото го познаваме, се трансформира с всеки изминал ден. Ще оцелее ли киносалонът, атмосферата и естетиката му? Най-вероятно да, но като бутиково преживяване, а не масов избор.

Киното не умира – то просто претърпява промени. Стрийминг платформите наистина преобръщат играта. Те не просто ни предоставят нов начин за гледането на филми, но и коренно променят мнението ни за киното. От място, на което отиваш, то се превърна в преживяване, което само идва при теб.

Но ето къде е тънката разлика – комфортът не винаги означава повече стойност. Да, диванът е супер удобен, домашните пан-

тофи са топ, но има неща, които само киното може да ни поднесе: трепетът в залата преди прожекция, звукът, който те разтърсва, хората, които се смеят, ахкат или плачат едновременно с теб. И докато стриймингът ни дава удобство и контрол, киното сякаш все още пази нещо свято – магията на споделеното изживяване.

Може би бъдещето не е в избора между „у дома“ или „в киносалона“. Може би бъдещето е хибридно – да избираме според настроението, повода или компанията. Да пуснем любимия сериал в леглото с чаша чай, но вечерта да присъстваме на IMAX премиера, защото – хей, това си е събитие!

Технологиите ще продължат да се развиват. Някой ден може да гледаме филми през очила, да влизаме във виртуални кина или дори да участваме в сюжета. Но едно нещо ще си остане същото, а именно любовта ни към добрата история и щастливия завършек.

Анна Шолпан

Кино срещу стрийминг (2013–2023)

Година	Средна посещаемост на кино в България (в млн.)	Приходи от стрийминг в Европа (в млрд. €)	Процент на младите (18–30 г.), избиращи стрийминг
2013	4,1	3,1	42%
2015	4,4	5,8	51%
2017	3,9	8,3	63%
2019	4,5	10,6	68%
2020 (COVID-19)	1,1	15,8	78%
2022	2,9	18,9	82%
2023	3,1	20,4	85%



Диванът е удобен, но има неща, които само киното може да ни поднесе

Библиотерапия: как книгите помагат на душата?

Изповедта на Мèрия Мирчева, авторка на романа "Оставете ме намира"

В свят, в който психичното здраве е тема на все по-гласна обществена дискусия, младите хора търсят нови и същевременно древни начини да се справят с вътрешните си кризи. Един от тези начини е четенето. Но не просто като бягство от реалността, а като метод за себепознание и вътрешно изцеление. Все по-често този процес се нарича с едно име – библиотерапия.

За някои това може да звучи като модерен термин от психологията, но за други – като младата българска авторка Мèрия Мирчева – това е лично, почти сакрално преживяване. Преживяване, което няма нужда от научна дефиниция, защото се усеща с цялото тяло. „Библиотерапия е начинът, по който ме карат да се чувствам думите, но това е чувство, което не може да се опише с думи“, казва тя. Според нея, магията на книгите не е само в историята им, а в онзи първи момент, когато прекрачиш прага на библиотека или книжарница и усетиш как всичко в теб се подрежда.

Литературата като убежище и огледало

Писането и четенето за Мери не са просто хоби или професия. Те са начин за оцеляване. Начин за справяне с обърканата реалност в която живеем, с тревожните мисли и емоционалната нестабилност, които често съпътстват живота на съвременния човек. В личен план, тя не може да посочи една конкретна книга, която ѝ е помогнала, но признава: „По-скоро има много книги, които ми помагат непрекъснато, давайки ми възможността да избягам за малко от реалността и да се потопя в свят, който няма общо с мен самата, но въпреки това аз съм главната героиня.“

Това усещане за припознаване е в сърцевината на библиотерапията. Не е нужно книгата да описва точно твоята история – достатъчно е в нея да откриеш част от себе си. „Често ми се случва да разбера неща

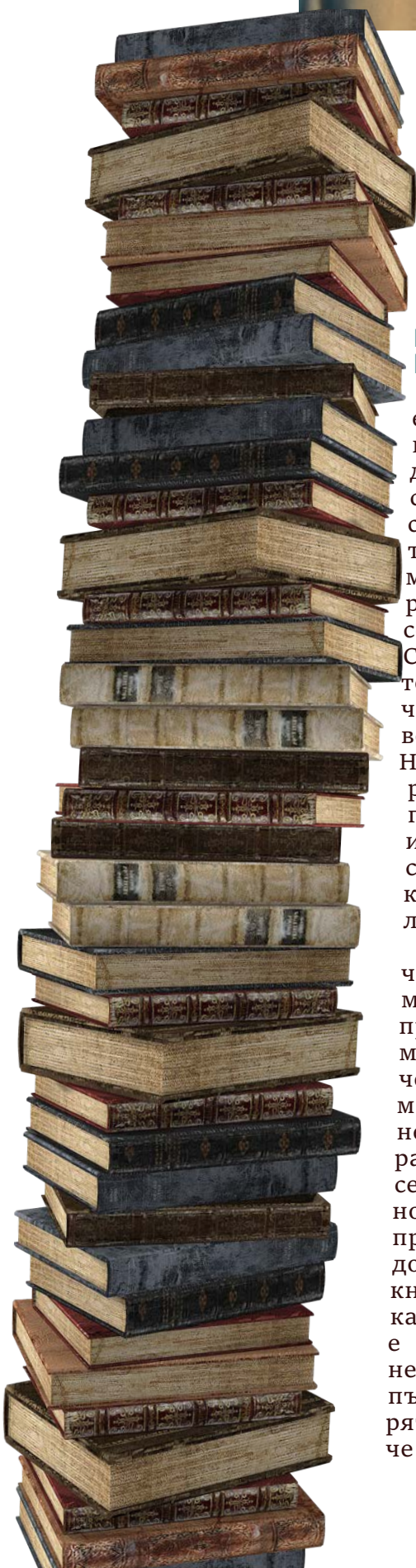
за себе си, докато чета дадена книга. Понякога е като отрезвителен шамар, който те кара да се замислиш и да се задълбаеш повече в себе си.“

Именно с такава цел – да създаде история, в която други да се припознаят – Мери пише дебютния си роман „Оставете ме на мира“. Това не е поредната тийнейджърска драма, нито опит за художествена сензация. Това е книга, създадена от болка, за да помогне на други в нужда от душевно изцеление. „Създадох героите си с намерението да помогна на читателя да се почувства разбран и не толкова самотен.“

“Оставете ме на мира”: роман или терапия

Теми, обхванати в романа, са тежки – самота, панически разстройствата, невидимото страдание на душата. Но в тях читателите не откриват отчаяние, а разбиране. Това е и причината мнозина да споделят, че книгата ѝ им е помогнала да преосмислят себе си. „Получих много отзиви от хора, които ми благодарят, че съм засегнала тези теми. Някои са се чудили с години какво им се случва. Понякога просто имаш нужда от обяснение. Хора са ми писали, че са се разпознали, осъзнали са неща, почувствали са се по-малко самотни. Книгата показва и какво може да се случи, ако не се погрижиш за себе си – това плаши, но и събужда.“, споделя Мери.

За някои читатели това е било първата стъпка към терапия, за други – към разговор с близки. А за трети – просто осъзнаване, че не са сами.



„Агресивното поведение на младите се поражда първо от липсата на възпитание, второ - от заобикалящата ги социална среда, и трето - от социалните мрежи“

Венелина Венева, училищен психолог

Писането като изцеление

Писането за Мери е не просто изразяване. Това е начин да подреди мислите си, да разбере себе си, да си върне контрола. „Писането е моята най-силна терапия. Аз разбирам себе си, когато пиша. Спра ли да пиша – това за мен би означавало да спра да живея.“, твърди Мери. Неслучайно нейният роман не само помага на читателите, но и отразява нейното собствено пътуване към вътрешен баланс.

Но тя е наясно, че литературата не може да замести професионалната помощ. „Бих казала, че библиотерапията може да бъде допълнение към психотерапията, стига да не се използва като пълно бягство. Защото проблемите остават, дори когато затвориш книгата“, казва авторката. Това осъзнаване е ключово – книгите не са решение, но са път. Те могат да отворят врати, които иначе остават затворени.

Думите, които лекуват

Днес Мери получава съобщения от читатели, които ѝ благодарят. Хора, които са се почувствали разбрани. Хора, които най-после са намерили думи за болката си. „Много от тях са осъзнали неща за себе си, получили са отговори, които дълго са търсили. А това е най-голямата награда.“, споделя тя.

„Оставете ме на мира“ се превърна в тиха терапия за стотици млади хора – именно защото не е написан с цел да съди, а просто да разказва истински и задълбочени човешки истории. Читателите припознаха болката си. И в това открива нещо много повече от сюжет – откриха облекчение. Това е силата на литературата. И някъде там – между редовете, сълзите и истините – читателите разпознаха една особена форма на изцеление: библиотерапията.

И ако книгите наистина си говорят, то понякога шепнат неща, които имаме нужда да чуем повече от всичко друго.

Мариам-Малина
НЕДЕЛКОВСКА



Коя е Мèрия Мирчева?



Мèрия Мирчева е писателка, която едва на 17 години тръгва по пътя на думите и литературата, като издава първата си стихосбирка "Кръговете под очите ми". Бързо се издига в очите на младите и набира популярност след издаването на дебютния си роман: „Оставете ме на мира“. Публикуван самостоятелно – и описан като „болезнено реалистичен“, разглежда психичните травми и начина, по който хората оцеляват в тяхната сянка.

Блог: Водейки писателски блог, тя споделя истории, размисли върху личните си преживявания – дигитален дневник, основен площад за нейното творчество.

Как книгите си говорят? "Антихрист" срещу "Да прецакаш дявола"

Книгите, разбира се, не говорят с думи, както хората. Те общуват чрез идеи, образи и емоции. Когато четем, ние всъщност влизаме в диалог – не само с автора, но и със самите себе си. В този вътрешен разговор книгите могат да се окажат нашите най-добри терапевти. Така възниква концепцията за библиотерапията – лечение на душата чрез литература.

А сега нека си представим, че две книги се срещат и започват да водят диалог. Книгите са „Антихрист“ на Емилиян Станев и „Как да прецакаш дявола“ на Наполеон Хил. Първата – дълбоко философска, мрачна и поставяща вечните въпроси за вярата, морала и изкушението. Втората – вдъхновяваща, практична и психологически насочена към победата над вътрешния страх и самоналожените ограничения.

„Антихрист“ – болката на духа, борбата с тъмнината в човека

Главният герой в „Антихрист“, отец Еремия, преминава през вътре-

шен ад, изправен пред изкушението на плътта и разкъсван между човешкото и божественото. Емилиян Станев описва болезнено точно борбата на душата, която иска да бъде чиста, но не може да избяга от собствената си природа. Това е книга, която лекува по тежък и дори леко непоносим начин – тя те кара да се изправиш пред страховете си. И точно в това е нейната терапевтична сила: „Антихрист“ не ти предлага утеха, а истина и реалност. Понякога изцелението започва именно оттам – от срещата с болката очи в очи.

„Да прецакаш дявола“ - разговор с вътрешния страх

Наполеон Хил пък избира друг подход. В „Как да прецакаш дявола“ той води въображаемо интервю със самия дявол – не като религиозен символ, а като вътрешен страх, съмнение, мързел и подчинение на навичките. Хил твърди, че „дяволът“ живее във всяко колебание, всяко отлагане, всяка нерешителност. Неговият дявол е психологически, не богословски.

Но и в тази книга терапевтичният ефект е налице – тя дава инструменти за борба, събужда себеосъзнаване и надежда.

Диалогът между книгите - борбата между мрак и светлина

Когато тези две книги "разговарят" помежду си, се ражда мощна дилема: от едната страна - страданието, предизвикано от сблъсък с духовната нищета; от другата - вярата, че можем да победим страха и да се освободим както телом, така и духом. Тази съпоставка показва колко различни книги могат да работят в полза на душевното здраве. Докато Станев ни кара да преживеем катарзис чрез болката, Хил ни повдига с позитивно самоопознание.

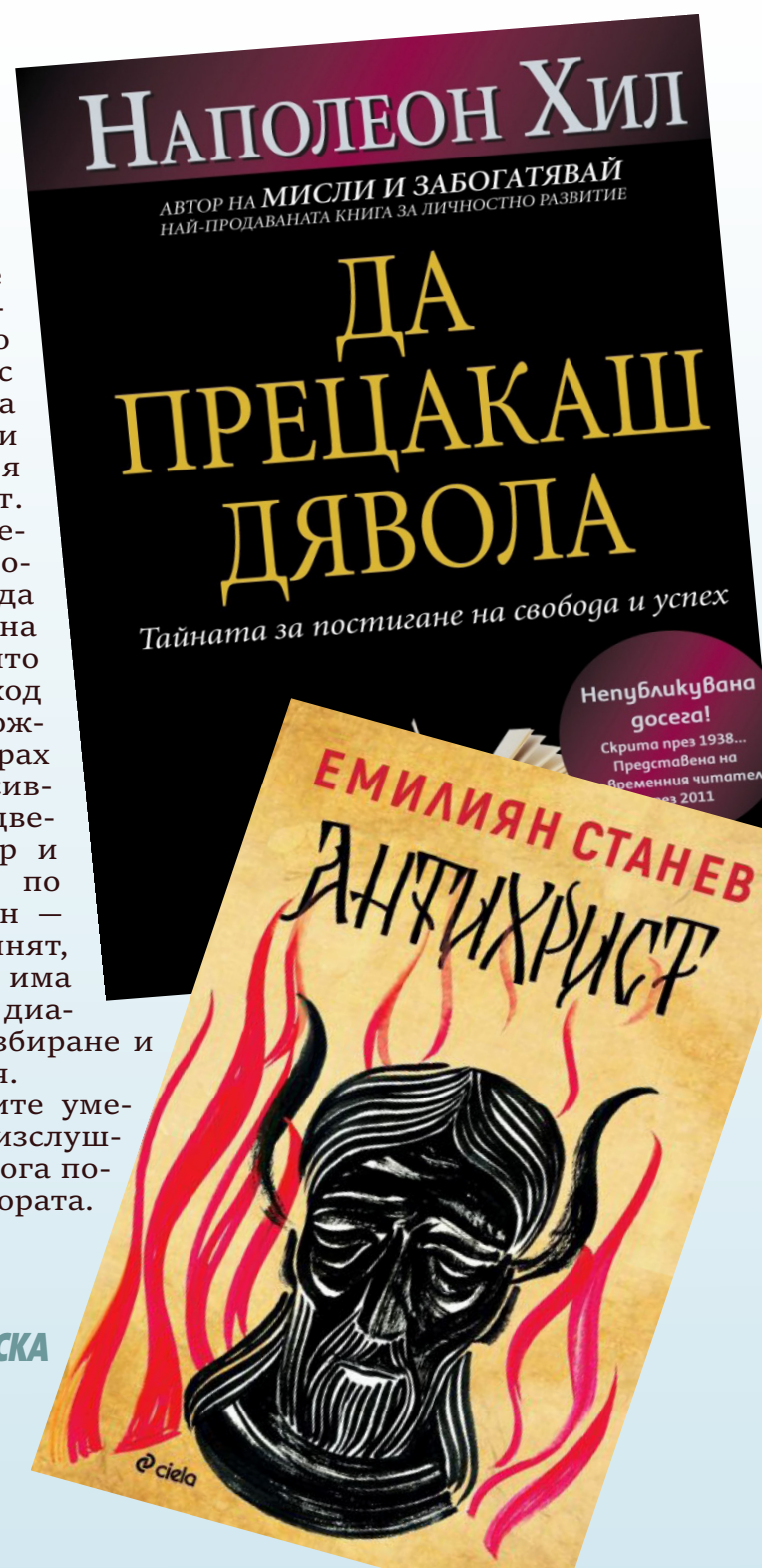
Библиотерапията - когато книгите лекуват

И двете произведения доказват, че книгите не са просто изсипани думи на хартия. Те са огледала, в които се виждаме такива, каквито сме – и често такива, каквито мо-

жем да бъдем. Романът „Антихрист“ може да помогне на човека, който се бори със смисъла на вярата и моралния конфликт. „Как да прецакаш дявола“ може да даде сила на онзи, който търси изход от тревожност, страх или пасивност. И двете – макар и различни по стил и тон – ни напомнят, че душата има нужда от диалог, от разбиране и от терапия.

А книгите умеят да ни изслушват, понякога по-добре от хората.

Мариам -Малина НЕДЕЛКОВСКА



Ретро кадри... нови истории

Ретро фотоапаратите с несъвършените си снимки са отново на мода



Несъвършенствата придават уникалност на всяка снимка, правейки я по-жива.



Всички носим в джоба си камери. Бързи, безупречни, с безкрайна памет. Можем да снимаме всичко: улицата, любим човек, котката на перваза...и после да го изтрием, ако не ни хареса. Безследно. Но някъде между милиардите дигитални кадри, хората започнаха да търсят нещо друго. Нещо по-бавно. По-истинско. Несъвършено. Така, почти неусетно, филмовата фотография се върна. Не защото е удобна, а защото напомня за онова време, в което чакахме проявата с дни, а всяка снимка носеше тръпка.

Сред хората които усещат тръпката на филмовата фотография, е и **Юлиана Барон**, фотографка, с която поговорихме за този нов ретро феномен. "Филмовата фотография привлече вниманието ми още в академията, където открих историята на фотография и магията на процеса на проявяване", споделя Юлиана. Според нея, в сравнение с цифровата фотография, филмът дава по-богат и автентичен образ, който създава дълбочина и текстура в кадрите.

Пулсът на филмовата фотография

Процесът на работа с филм създава различна връзка с кадъра. Бавното появяване на образа в тъмната стая, пулсиращата червена светлина и сенките по стените превръщат процеса в почти ритуално преживяване.

не. Нищо общо с безкрайната лента от "сторита" в Instagram. Филмовата фотография винаги е била нещо повече от техника. Тя е усещане. Памет. Спомен от време, когато не можеше да изтриеш кадър. Когато всяко щракване беше избор. И този избор тежеше.

Старите "сапунерки" стават златни

Днес фотоапаратите от 90-те се връщат в ръцете на поколение, което никога не е сменяло лента и не е чакало снимки от фотоателие. Малките камери, някога захвърлени в чекмеджето, сега се продават на старо на цени, понякога по-високи от тези на нов смартфон. Защо? Защото тези стари "сапунерки" и механични фотоапарати носят със себе си усещане, което модерната техника отдавна е изгубила - живот, история и непредсказуемост. "Нещо в неизвестността на резултата ме плени", си спомня Юлиана. Именно това усещане за изненада и за тръпка, че не всичко е под контрол, връща хората към аналоговата фотография. В свят, където всяка снимка може да бъде изтрита с плъзване на пръста, лентата предлага друго: спомен, който или ще остане завинаги, или ще се превърне в красива грешка.

"Напоследък карах шофьорски курсове и ми обясниха, че за да станеш истински шофьор, първо трябва да усвоиш ръчните скорости" - разказва Юлиана,

като добавя, че с фотографията е същото. Старите фотоапарати са част от историята и културата на фотографията, част от знанието как светлината рисува образи и как това се случва механично.

Ефектът на малките дефекти

Филмовата фотография далеч не е за безупречно чисти и идеални кадри. Напротив, именно малките "грешки" като зърнистост, лека неяснота, случайни светлини отблясъци и леко изместване я правят жива и пълна с характер. В тях се крие истинската ѝ душа на филмовата фотография. Според Юлиана тези несъвършенства са част от красотата и характера на филмовата фотография, придавайки уникалност на всяка снимка, правейки я, сякаш, по-жива.

В епохата на дигиталната обработка, когато всяко петънце може да се изчисти и всяка линия да се изглади, филмът ни напомня, че красотата живее в естествеността - в това, което понякога излиза извън рамките на идеала. Тези малки "несъвършенства" не са случайност, а истинска история, запечатана с душа и топлина. В тях е цялата магия на момента, цялата искреност и дълбочина. Или както Юлиана казва: "Несъвършенствата в лентовата снимка понякога казват повече от перфектния дигитален кадър."

Лента в джоба ти

За да уловим онова винтидж усещане във фотографията, днес вече не е задължително да търсим стар фотоапарат и да купуваме лента. Достатъчно е просто да извадим телефона си и да отворим някое от популярните приложения, които успешно пресъздават естетиката на филмовите кадри от миналото. Те не само имитират характерните цветове и текстура на лентовата фотография, но добавят и детайли като светлинни течове, шум, пращинки и характерни отблясъци, които напомнят за онова време.

Сред най-харесваните е **Dazz Cam** - приложение, създадено за тези, които искат да се почувстват така, сякаш държат в ръцете си стар аналогов фотоапарат. Вместо типични филтри като в Instagram, тук има симулации на различни филмови камери с автентични ефекти - от естествени засветки и замъглявания до фини драскотини и винтидж отблясъци, които създават илюзията за истински ретро кадър. Според Юлиана подобни приложения позволяват на хората да експериментират със стила и усещането на филмовата фотография, което тя определя като прекрасно. "Въпреки това, аз лично предпочитам автентичността на истинския филм" - уточнява фотографката.

Цената на всеки кадър

Докато при дигиталната фотография можеш да направиш десетки кадри за секунди и веднага да ги видиш, снимането на филм изисква съвсем различно отношение. Една ролка побира само 24 или 36 кадъра и затова всеки от тях е ценен и трябва да бъде добре обмислен. "Снимането на филм изисква повече концентрация, защото всеки кадър е ценен и нямаш безброй възможности, освен ако не си взел куфар с ленти", казва с усмивка Юлиана. "Това добавя възбуждане към процеса, защото трябва да обмислиш композицията и дали наистина си заслужава да го заснемеш."

Фотографията като приключение

Филмовата фотография не е просто начин да запечаташ момент. Тя е пътуване, което те учи на търпение, внимание и приемане. В свят, където можеш да направиш стотици снимки с един клик, филмът те кара да забавиш темпото и да мислиш за всеки кадър. За тези, които се колебаят дали да се впуснат в това приключение, Юлиана споделя: "Може и да не се получи от първия път, но грешката също може да доведе до нещо хубаво. И да го приемаш като приключение, защото именно в това се крие магията на истинската фотография."

Влада Парфирова

