



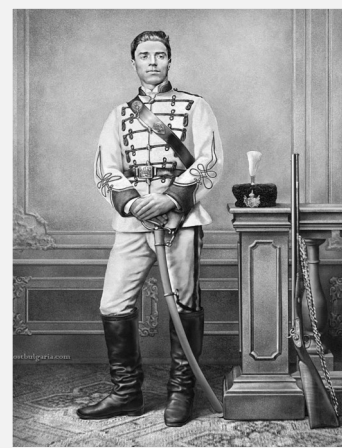
## 2017 — Година на Васил Левски

180 години от рождението на Левски и  
144 години от гибелта на Апостола

Ето какво казва Миралай Тефик бей, след като Левски е осъден на смърт.

-Хитър и прозорлив е... Умен човек, има честни очи, които дълбоко в мен гледат... Ако не бях турчин и не бях миралай, щях да тръгна след този човек!

-Ти си луд, Тефик бей!-възкликва Орхан бей.-Неговите дири свършват до бесилото!



Да говорим за смъртта на Апостола е безсмислено, а да обясняваме, че той е безсмъртен - банално. Защото това е просто факт. Левски, неговите идеали, неговите мечти, неговите дела, неговият пример... те живеят в сърцето на всеки един истински българин. Защото Васил Левски може и да не видя любимото си Отечество свободно, но изпод робския синджир той съзря правото ни на СВОБОДА. И го отстоя! Докрай!

А думите на Апостола ще отекват отново в сърцата и душите ни всеки ден и всеки път, когато се изправяме да отстояваме правото си на свобода!

### Над тефтерчето на Левски

"НАРОДЕ????"

А страничката, види се, е мокра...  
Какво? Сълза? Кал? Кръв?... Листът мълчи.  
Нима е плакал тъкмо той? Жестоко!  
Нима е носил кал - тъй чист дълбоко?  
Той - чистият, с безсълзните очи?  
Чия ли кал - ако е кал? - сребриста  
светлее в жълтеникаво клише?  
Чия ли кръв е капнала на листа?  
Чия ли мръсна болка свети чиста  
по пътя му към святото въже?  
Какво е питал с този вик, раздърпан  
в шест букви с питанки накрая? И плачът  
пелин ли жъне с четирите си сърпа,  
които карат всеки да изтръпне?  
Подир "Народе?????" И мълчат! Мълчат!

Дамян Дамянов

Какъв "народ"? И кой "народ"?

Дамян Дамянов



Победителят не е този, който никога не се проваля, а този,

който никога не се отказва!

Поне веднъж в живота на всекиго от нас му се е случвало да изгуби кураж или мотивация. Тогава има нужда да бъде подкрепен, за да продължи напред и събере смелост да извърши това, което трябва. Да спортуваш, означава да изразяваш себе си честно. Лесно е да се престориш, да се откажеш, но да изразиш същността си в спорта без лъжа — това е много радостно. Съществуват много положителни мисли, които не само ни връщат надеждата и вярата, но ни помагат да станем истински победители. А днес училището ни има повод да изрази радостта си от постиженията на новите 10 наши най-добри спортисти, постигнали своите успехи с много труд, амбиция и мотивация за победа.

10-те най-добрите спортисти на  
Спортно училище "Васил Левски"

за 2016 година



СПЕЦИАЛИЗИРАНО СПОРТНО УЧИЛИЩЕ  
"ВАСИЛ ЛЕВСКИ"  
гр. Пловдив

2017

ПОБЕДИТЕЛИТЕ НИКОГА НЕ СЕ ОТКАЗВАТ. ТЕЗИ, КОИТО ГО ПРАВЯТ, НИКОГА НЕ ПЕЧЕЛЯТ!

10-те НАЙ-ДОБРИ СПОРТИСТИ НА ССУ "ВАСИЛ ЛЕВСКИ"

A collage of 10 photos of athletes in various sports, numbered 1 to 10. The photos show athletes in rowing, weightlifting, and other sports, some holding medals or trophies. The background features the colors of the Bulgarian flag.



### I място

Ангел Кодинов - кану-каяк

Треньор - Владимир Генев

ЕП за юноши до 23 год., Пловдив-5м. C1-1000м и C1-500м.

СТП за юноши до 23 год. Беларус-5м. C1-1000м

ОИ, Рио де Жанейро, 13м. C1-1000м. и 18м. C1-200м



Най-младият участник на Олимпийските игри в Рио 2016 год. бе Ангел Кодинов. Треньорът му Владимир Генев е убеден, че най-късно след две години Ангел ще изглежда по съвсем различен начин и ще е натрупал така необходимите му опит и увереност, за да побеждава още напред.



### II място

Диан Пампорджиев — Вдигане на тежести

Треньор - Борислав Налбантов

ЕП до 17 год. Полша — 3 място

ЕП за юноши до 20 год. Израел — 2 място и 5 място /изтласкване/



### III място

Детето чудо на леката атлетика стана №1 в света

Лиляна Георгиева

Треньор - Радмила Станкович

Поздравления за най-успешната ни лекоатлетка!!!



Носител на 5 национални рекорда в няколко възрастови групи: младша, старша, до 23 г.

Изключителни постижения -  
4.20.49 мин. на 1500 м,  
9.24.65 мин. - 3000 м.

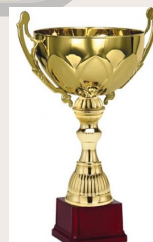


ЕП, младша възраст — Грузия — 4 място

СП, старша възраст — Полша 2016

Балканиада 2016 — 1 м. на 800м и 1м. на 1500м.

Лили тренира едва от пет години, а вече има 10 национални рекорда. Нейни са най-добрите постижения на България на 800 метра и 3000 метра-открито и в зала.



За своите национални рекорди в бягането Лили получи Поздравителен адрес преди броени дни от спортния министър проф. Даниела Дашева



IV място

Гергана Пампорджиева — вдигане на тежести

Треньор - Борислав Налбантов

ЕП до 17 години Полша — 4 място

ЕП по вдигане на тежести Швеция - 6 място

Тези награди донесоха на Гергана място в номинацията Млади таланти на 2016 година

V място

Джесика Иванова—вдигане на тежести

Треньори - Борислав Налбантов

и Димитър Стойков

ЕП - Норвегия 5 място

Джесика Иванова и Деян Пампорджиев се сдобиха с титли от първия мемориал „Милен Добрев“, провел се през м. ноември, 2016.



VI място

Никола Попов – Гребане 4JM4x

Треньор - Биляна Стоянова

ЕП за юноши и девойки, старша, Тракай - 4 място

ЕП юноши, старша, Литва - 6 място

БИ за юноши и девойки, старша - 2 място



VII място

Мартин Тодоров - вдигане на тежести

Треньор - Борислав Налбантов

и Димитър Стойков

ЕП до 17 години Полша — 4 място

ДП - 1 място



VIII място

Атанас Хорозов - кану-каяк C2

реньор - Владимир Генов

ЕП за юноши и девойки, Пловдив - 8 м. C4-1000м



IX място

Антоан Тюфекчиев - Гребане

Треньор - Биляна Стоянова

ЕП 9 място,

БИ 4+4





**X място**

Ангел Спасов - Лека атлетика, копие

Треньор - Тодорка Тодорова

БП - 3 място /ННР/

ЕП - 16 място



**X място**

Филип Радев - Борба класически стил

Треньор - Ангел Палов

и Даниел Симеонов

СП - 17 място

ЕП - 22 място



**Спортното училище се гордее с всички свои състезатели, които през 2016 година постигнаха национални рекорди**

- ◇ Ангел Спасов - Копие, с треньор Тодорка Тодорова
- ◇ Лиляна Георгиева - Лека атлетика ,с треньор Радмила Станкович  
Подобрила 3 национални рекорда  
Най-добър спортист на България за м. май, 2016 г.
- ◇ Диана Петкова - Плуване, с треньор Ботко Трендафилов  
Подобрява собствения си рекорд неколкократно в различни стилове
- ◇ Стела Динева - Волейбол, с треньор Атанаска Никифорова
- ◇ Лора Славчева - Волейбол, с треньор Атанаска Никифорова;  
най-добър разпределител
- ◇ Филип Радев - Борба класически стил с треньор Ангел Палов  
най-резултатен състезател /85кг/
- ◇ Иван Марчоков - Борба свободен стил с треньор Александър Грибков  
Най-техничен състезател
- ◇ Дейвид Янков - Борба класически стил с треньор Ангел Палов  
най-резултатен състезател /63кг/
- ◇

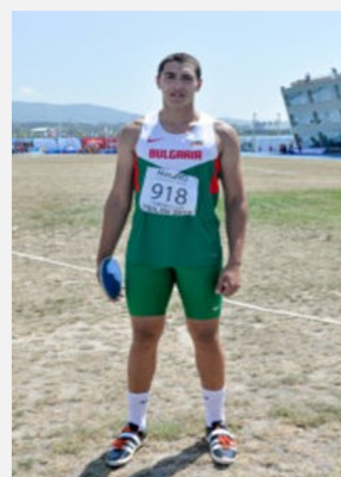
**Много от нашите състезатели през 2016 година бяха включени в националните отбори на страната. Да им пожелаем да достигнат и задминат най-добрите спортни постижения!**



17-годишната пловдивчанка Гергана Илиева спечели шампионска титла при кадетките в категория до 48 кг. на Републиканското първенство по джудо, което се проведе в София. Талантливата състезателка на пловдивския клуб по джудо "Гладиатор" спечели безапелационно и петте си срещи и заслужено се окичи със златото. Шампионката, сподели че продължава да се подготвя усилено за следващите състезания като целта ѝ е да бъде част от елита на този тежък спорт.

Шампионът на България на диск при юношите младша за 2016 Алекс Христов (Тракия 96 - Пловдив) завоюва и национална титла на гюле в зала в началото на 2017-а.

Христов записа постижение 16.98 с уред 5 кг и беше безапелационен в сектора в зала „Добротица“, Добрич на 1 февруари.



Минчо Давидов (Тракия) бе най-подготвеният атлет във финала на 400 м при момчетата до 16 години на националния шампионат в зала на 1 февруари. Давидов пробяга двете обиколки за 54.17 още в сериите, което бе с повече от три секунди аванс пред времената на тримата му съперници за финала, където той завърши далеч пред тях с 54.00.



"Канарчетата" взеха две титли на овчарски скок

Титлата грабна Маня Булкина (Тракия 96-Пловдив) с 2.60 м

Пламен Писков (Тракия 96-Пловдив), победи при мъжете с 4.40 м

Треньор Ангел Лафчиев



# Любопитно да знаеш...

**Изумителните неща, които се случват с тялото през зимата**

Зимата дойде, а с нея и по-ниските, често минусови температури. Разбира се, външният свят и климатът ни се отразяват, но знаете ли как точно?

Подбрахме за вас шест странни неща, които се случват с тялото ни, когато навън е студено, както и обясненията им.

**Качваме килограми!**

Една от причините хората да натрупваме килограми през зимата е съвсем проста – тялото ни изразходва повече енергия, за да остане достатъчно топло в студените дни, така че организмът ни да може да функционира нормално. Ето защо апетитът ни се изостря и похапваме по-калорични храни през този сезон. Така трупаме енергийни запаси в телата си и в някои случаи те стават по-видими.

**А защо някои отслабват?**

Ако телата ни не могат да се примирят с минусовите температури, ако се въздържаме от по-тежки храни и се концентрираме върху съвсем леки блюда, реално изразходваме повече енергия, отколкото приемаме – ето защо някои от нас отслабват неусетно.

**Какво значи, когато треперим?**

Треперенето е рефлекс на тялото, който е предизвикан от студа. Когато чувстваме студ, нервните сигнали от главния мозък преминават към гръбначния мозък, съобщавайки на мускулите, че трябва да превключват бързо от свиване към разпускане, което предизвиква ефекта на треперенето, но и всъщност загрява тялото ни, защото по този начин мускулите ни създават топлина.

**Кожата ни се изсушава!**

Колкото и странно да звучи, въпреки че през зимата често валият сняг и дъжд, влажността на въздуха е много по-малка, отколкото през лятото. Това важи особено за затоплените помещения. Колкото е по-сух въздухът, толкова повече влага се изпарява от роговия слой на кожата, която изсъхва и започна да се лющи. Ето защо трябва често да я хидратираме.

**Защо настръхваме постоянно?**

Настръхването се случва както от студ, така и от различни емоции – възбуда, страх, ужас. Специално през зимата настръхването по ръцете и краката е физиологична реакция към студа, стремеж на тялото да се съхрани.

**Зимната умора също съществува.**

Всички сме наясно с пролетната умора, но знаете ли, че тя всъщност започва още през зимата? Всяка година, по това време, целият складиран витамин D е вече изконсумиран от организма ни и желанието да изпаднем в зимен сън става почти непреодолимо. Студът навън, често мрачното време също действат уморително на психиката и тялото ни. Ето защо е добре да приемем повече течности, да се разхождаме повече, да вдишваме чист въздух и да не пропускаме да се храним здравословно, особено наблягайки на храни, богати на магнезий – листни зеленчуци, ядки и др.

Научете още 15 изумителни факта за човешкото тяло!!!

Мислим, че знаем всичко за собствените си тела. Знаем как те работят и какви промени и процеси се случват в тях по всяко време на деня. В действителност обаче човешкото тяло е един сложен и мистериозен механизъм, който понякога обърква дори и най-квалифицираните специалисти.



#### Отслабването е полезно за мозъка

Отслабването може да помогне за предпазване от загуба на паметта и деменция в по-късен етап от живота, посочва германско изследване.

Авторите му от университета на Лайпциг свързват затлъстяването с отслабване на мозъчните функции в резултат на промени в сивото вещество.

Резултатите от изследването им показват, че хората с по-висок индекс на телесна маса страдат от по-сериозни проблеми с паметта в по-късна възраст. Според специалистите отслабването може да подобри мозъчното здраве.

За целите на проучването германските изследователи са анализирали ефекта от излишното тегло върху функциите на мозъка при 617 души. Изследваните лица е трябвало да запаметяват групи от думи и да правят списъци с предмети. Оказало се, че индивидите с наднормено тегло се справят по-зле със задачите.

Авторите на проучването са открили зависимост между по-високия индекс на телесна маса и понижения обем на сивото мозъчно вещество в регион от мозъка, отговорен за паметта. Изследването показва, че излишното тегло може да предизвика "микроръвоизливи" и ограничаване на потока на кислород към мозъка.

Авторите му изтъкват също, че повишената кръвна захар, която се свързва с по-високия индекс на телесна маса, може да окаже неблагоприятен ефект върху мозъчните функции и структура. Излишъкът от мастни тъкани, натрупан в резултат на напълняване, променя метаболизма и производството на хормони, което също влияе върху паметта.

Проучването открива връзка между деменцията и излишното тегло независимо от други, свързани със затлъстяването проблеми като диабет и високо кръвно налягане.

Специалистите препоръчват за по-добро здраве на мозъка хората да се придържат към балансирано хранене и редовна физическа активност, **НО ... и да не пушат.**



#### Шепа орехи дневно подобряват паметта

Орехите подобряват концентрацията и обработването на информация. Те са единствените ядки, които са значим източник на алфа-линоленова киселина - растителна омега-3 мастна киселина, полезна за сърцето и мозъка

Шепа орехи на ден са достатъчни за подобряване на паметта, съобщи в "Дейли мейл", цитирайки се на американски учени. Орехите подобряват концентрацията и обработването на информация.

Те са единствените ядки, които са значим източник на алфа-линоленова киселина - растителна омега-3 мастна киселина, полезна за сърцето и мозъка.



# Забавна страничка

Е	И	Д	О	Р	О	Д	О	Л	П	В	И	А
А	Л	Б	К	А	С	О	О	К	Р	В	П	Ц
С	О	Е	К	Р	Н	Л	О	Т	Е	Е	Р	И
Б	Е	Ч	Щ	Р	Ъ	М	Ъ	С	И	Д	О	В
Н	Е	В	Ъ	А	И	С	О	Н	О	Ж	С	Е
М	К	З	О	Н	У	П	Т	М	Ц	К	О	Р
Н	Е	Д	Н	И	К	Ч	Е	М	У	Е	Р	А
У	А	Н	Д	Р	Е	Е	В	Д	Е	Н	З	Ц

Намери думите !

Андреевден, боб,  
дом, жито, зърно,  
комин, кръст, леща,  
мечка, мечкинден,  
овес, плодородие,  
посеви, просо,  
слънце царевица

## Ученически бисери

Вероятно лирическият герой е гей, тъй като при толкова самодиви пита: "... кажи ми , сестро де е Караджата".

(Из съчинение на тема "Посланието на поета в "Хаджи Димитър" ).

- Балканджи Йово е жестоко и ситно накълцан от злите турци...
- Един път седнахме да бягаме (по повод бягство от учебен час)
- Кирил и Методий са двама братя близнаци, единият от които е кръгъл сирак. (ученическо съчинение)
- Лодката плавала по живописните брегове на реката. (из ученическо есе)
- Геройте на Елин - Пелиновото село намирали утеха, попейвайки си в кръчмата, побийвайки си жените и в други сиромашки радости (из тема на ученик от 11 клас)
- Гогол страдал от тройственост, която се състояла в това, че с единия крак той стоял в миналото, с другия приветствал бъдещето, а между краката му била страшната действителност. (съчинение 10 клас)

