

доц. д-р НАЧКО РАДЕВ

ВЕЛИКОТЪРНОВСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЙ“

СВОБОДНО ВРЕМЕ И ЧОВЕШКО РАЗВИТИЕ

FREE TIME AND HUMAN DEVELOPMENT

Assoc. Prof. Ph.D. NACHKO RADEV

ST. CYRIL AND ST. METHODIUS UNIVERSITY OF VELIKO TARNOVO

Abstract: In the introduction of the report have been look at the role of budget of time for the needs of these sides of society life, which cannot be research with costs and natural indices, for example temporal characteristic of values. In the report have been take attention on the three basic groups of questions: human development; free time; factors, which has an influence in free time. The analyze of the problem is on the base of information of research of budgeting bulgarian population in 2001. There are prepositions for: planing of budget of the time as a object of social policy; using new approachs in reorganizations of social time; analyzes of the role of biological and social rhythms in life of person and social groups and others.

Key words: human development; human capital; budget of time; free time; working time; flexible working time; time for home labour; time for physiological needs /sleep, food/; cycle of life; lump of time and so on.

УВОД

Предмет на доклада е свободното време/СВ/ като фактор за човешко развитие. Данните от бюджета на времето /БВ/ позволяват да се изучат страни на обществен живот, които не може да се изследват със стойностни и натурални показатели. БВ е метод на обществени науки, който обхваща темпоралната характеристика на дейностите. Той е израз на социално цяло. Бюджетът на времето е система от показатели, която характеризира разходи на време на отделна личност, семейство и група от населението. БВ се подразделя на: работно време; време за домашен труд; време за физиологични потребности; свободно време; други. Известно е, че за първи път в Русия под ръководството на академик С.Г.Струмилин са направени изследвания на БВ¹. Във Франция има

традиция в изучаване на свободното време.² У нас изследване на БВ беше направено през 1958 г.³ И до сега са извършени над 30 изследвания на БВ.⁴ В тях под ръководство на проф. Захари Стайков взеха участие редица български социолози и икономисти като: Кръстьо Петков, Саша Тодорова, Лиляна Зарчева, Начко Радев и много други. Огромен е приносът на проф. Захари Стайков за създаване и развитие на ново направление в българската социологическа мисъл, за популяризиране резултатите от изследвания, за подготовка на научни кадри по проблеми на бюджета на времето.

1. Човешко развитие. В икономика като синтетичен показател за измерване

¹ С.Г.Струмилин. Проблемы экономики труда. Москва, 1957. Вж. също: В.Д.Патрушев. Время как экономическая категория, Москва, Издательство Мысль, 1966; Г.А.Пруденский. Проблемы рабочего и вне рабочего времени, Москва, Издательство Наука, 1972; В.Д.Патрушев. Использование совокупного времени общества / проблемы баланса времени населения/. Москва "Мысль", 1978.

² Вж. J. Dumazedier. Sociologie empirique du loisirs. Paris. 1974. J. Furastie. Des loisirs: pour quoi faire. Paris, 1970.

³ Вж. Захари Стайков. Бюджетът на времето.—София, Партиздат, 1973.

⁴ Вж. Захари Стайков. Бюджетът на времето.—София, Партиздат, 1973. Захари Стайков. Свободно време и жизнено равнище.—София, Партиздат, 1973. Захари Стайков. Бюджетът на времето на населението от Ямболски окръг.—Ямбол, 1979. Захари Стайков. Изследвания на бюджета на времето.—София, Изд. на БАН, 1989.

на икономическо развитие се използва показателят брутен вътрешен продукт. В резултат на постъпателно развитие на обществото като правило се отчита прирост на brutния вътрешен продукт както в националните, така и в световната икономика. Един анализ на основни биологични системи показва неблагоприятно развитие. Управляващите дълго време не отчитаха отрицателни резултати от взаимодействие на обществото с природата, че човек унищожава възобновими и невъзобновими ресурси и изхвърля разнообразни отпадъци от производство и потребление. В края на 60-те години на 20 век светът бе обхванат от екологична криза. В доклад на Световната банка за бедността на планетата се твърди, че около 1.2 млрд. жители на планетата, т.е. всеки пети от тях изпитва затруднения за своето оцеляване. Това са хора, лишени от достъп до основни завоевания на прогреса: хигиена, здравеопазване, образование, питейна вода, храна, кредити. Възниква въпрос как може светът да изпадне в екологична криза, как може милиарди хора да живеят под границата на жизнения минимум, а икономическите показатели да са оптимистични? Отговорът е, че икономическите показатели не правят разлика между използване на ресурси, които поддържат прогреса, и ресурси, които го подкопават. Брутният вътрешен обществен продукт включва амортизация на основни материални производствени фондове, но не отчита амортизация на природни фондове, както и на човешки капитал. Този недостатък поражда погрешна представа за здравословна национална икономика. Както се използват цените като дефлатор, който формира реален икономически ръст, така може да се приложат и екологични и социални регулатори, за да се отчете действителен социално-икономически напредък. В противен случай ще продължим да се самозалъгваме, че сме обречени на непрекъснато развитие.

Понятията "човешко развитие" и "човешки капитал" характеризират "новата

икономика" и нейните качествени аспекти. Тя насочва внимание към действителното богатство на обществото-творчески способности на човек, човешки капитал. Този подход е развит в отчети за човешко развитие, публикувани от ПРООН ежегодно от 1990 година. Индексът на човешко развитие ранжира страните на основа на данни за продължителност на живота, образование и равнище на живот и други. В миналото столетие са присъдени две Нобеловски награди по икономика за разработване на теория на човешки капитал-на Теодор Шулц през 1979 г. и на Хари Бекер през 1992 г. Бекер разглежда рационалното човешко поведение, прилагайки понятия като рядкост, цена, алтернативни разходи и т. н. към разнообразни аспекти на човешки живот. Моделът е основа за следващи изследвания. Бекер е осъществил разчет на икономическа ефективност на образованието. Разходите за обучение наред с преки разходи (такси за обучение, за общежитие и т.н.), като главен елемент съдържат "пропуснати заплатки", т. е. доход, недополучен от учащи се за годините на обучение. По същество те измерват ценността на времето на учащи се за обучение и са алтернативни разходи за неговото използване. Човешкият капитал е наличен у всеки запас от знания, навици, мотивации. Инвестициите в него могат да бъдат за придобиване на образование, натрупване на професионален опит, опазване на здраве, географска мобилност, търсене на информация.⁵

2. Свободно време. Свободното време е време за обучение, обществена работа, култура, спорт, туризъм и др. СВ включва дейности за възстановяване на работоспособност и за развитие на лич-

⁵ Вж. Атанас Казаков. Човешкият капитал. - София, УИ "Стопанство", 2001.

ността.⁶ То е време за културно, интелектуално, физическо развитие и почивка на населението.

От 15 октомври 2001 до 15 октомври 2002г. НСИ проведе изследване "Бюджет на времето на населението".⁷ Основните резултати от изследването показват **/Вж.Таблица № 1/**, че хората в България отделят за задоволяване на **физиологични потребности** средно **51.22 на сто от БВ**. Най-голям в тази група е делът на съня—39,8 на сто от БВ. За хранене хората отделят средно 8,4 на сто. Едно заето лице, среднодневно изразходва за **основна работа 32.71 на сто от БВ**. За допълнителна работа заетите лица отделят 19.51 на сто. Лицата, извършвали дейност срещу заплащане, без трудови правоотношения (неформална заетост) отделят средно на ден 4.44 на сто. Средно на ден едно лице отделя за дейности, носещи доход по 2,82 минути. В същото време едно лице,занимаващо се тази дейност, изразходва 23.19 на сто. Средно лице от населението изразходва за **домакински труд 15,1 на сто от БВ**. Жените отделят за грижи за домакинството 19.31 на сто, при мъжете тези стойности са 10.35 на сто. Най-голям дял в домакинските задължения заема приготвяне на храна— 3.07 на сто. На второ място се нарежда измиване на чинии—19,23 минути средно на лице, като има значителна разлика по пол-мъжете мият чинии средно по 5 минути,жените-33 минути. В "класацията" на домакински задължения среднодневно следват: по-

чистване-18,91 минути (6-мъже, 31-жени); пазаруване-9,61 минути, като разликата във времето за мъже и жени е незначителна-1 минута; физически грижи за деца /къпане, преобличане, и други/-6,21 минути (времето, което отделят участващи в дейността лица е 80 минути); игри и занимания с деца-5,38 минути (за участващи-68 минути); грижа за възрастни или болни членове на домакинство-1,55 минути на лице, /93 минути на лице, което се занимава с такава дейност/; търговски и административни услуги-0,97 минути средно, но 52 минути на участващо лице и т.н. **Лицата, които учат**, отделят за учебни часове и лекции **21,7 на сто от денонощието**, а за подготовка в къщи- **9,5 на сто дневно**. Според изследването средно на ден **свободното време** на едно лице е 104,65 минути или **7,3 на сто от денонощието**, като мъжете имат повече свободно време-120 минути, срещу 91 за жените. В структурата на свободното време най-голям дял заемат: разговори със съседи, познати, приятели, колеги-24,74 минути, разходки и туризъм-17,22 минути. На трето място са контакти в семейството-12,57 минути, следвани от "почивка"-9,87 минути. Делът на всяка една от други дейности, включени в свободното време (гостуване, празненства, посещения на кино, театър, концерт, изложба, спортуване, различни игри, визуални, художествени, изобразителни изкуства и др.) общо възлиза на 40,25 минути дневно. Хората разговарят по телефона 1,25 минути (извън работно време).Значителна част от времето хората отделят за четене, гледане на телевизия, слушане на радио:по 173,62 минути за този вид дейности, или 12.06 на сто-мъже 192 минути, а жени-157 минути. Най-голям дял в тези дейности заема **гледане на телевизия—149,48 минути, или 10.38 на сто**. Мъжете отделят на това занимание 183 минути дневно, а жените-158 минути. Четенето на вестници и списания отнема по 8,04 минути, мъжете четат с 9 минути повече, а на книги-по 8,80 минути, при изравнено време по пол. Радио се слуша

⁶ Вж. Начко Радев. Работна среща на международната асоциация за изследване на бюджета на времето-Варна, 11-15.09.1989. Автор-Начко Радев The leisure time of the Kasanluk population /56-62/. Time use studies world wide. International association for time use research-Socio Consult Ltd, Sofia, 1989. J.Dumazedier Analyse critique du livre "Révolution du temps choisi" dans la Revue française de sociologie et contribution "Temps choisi et loisir" dans 2 volumes théoriques consacrés par la Revue "Temps choisi" à la révolution du temps choisi (1983). J. Dumazedier- Animation socioculturelle, nouveau mode de contrôle social, in Spettacolo, 2, 1984, Rome.

⁷ НСИ. "Бюджет на времето на население-то".София, 2003.

средно по 3,42 минути, като един слушател отделя по 64 минути на ден за тази дейност. Близко **3 на сто** от времето се използва за различни **пътувания**. С най-голям дял са пътуванията до и от работа-средно 59 минути на едно лице, което ходи на работа. На второ място се нареждат пътувания за пазаруване-10,96 минути на едно анкетирано лице и 41 минути на участващо в дейност лице. На трето място се нареждат пътувания за социални контакти-9,33 минути на едно анкетирано лице и 59 минути на участващо в дейност. Пътуванията за грижи за домакинството отнемат средно 4,16 минути на едно анкетирано лице и 59 минути на едно участващо в дейност.

Проведеното през февруари 2005 година изследване на общественото мнение от НЦИОМ на тема: "Културните нагласи и потребление на културни продукти от българите" показва⁸, че най-масовото национално занимание е гледане на телевизия. Това правят през свободното си време 57.4 на сто от българите. Следващите предпочитани занимания са четене на книги-8 на сто от българите; слушане на музика-6 на сто и други. Културните занимания извън семейството-театър, кино, концерт, опера, балет, изложба и други- заемат статистически нищожен дял-1.4 на сто от българите. Ако реши да излиза извън своя дом, българинът предпочита: да отиде на гости-4 на сто, на заведение-3.0 на сто, да спортува-3.3 на сто и други. Какво ограничава българинът да прекарва свободното си време така, както желае? Водещи са финансови ограничения- за 42 на сто, липса на свободно време- за 16 на сто, умора в края на деня за 14 на сто от изследваните лица. Този модел на културно потребление е зависим от такива мотиви, като: "хората от моята среда не ходят на тези места", "чувствам се неподготвен за този тип културни развлечения" и други. Поради това едно поколение българи е изгубено за българската култура. Огромна част от българи-

те не са били в контакт с културните събития през 2004 година. На кино са ходили само 21 на сто от изследваните лица; на концерт-26 на сто; на изложби и музеи-20 на сто; на класически концерт, опера и балет-5 на сто.

За влияние на телевизията върху използване на свободното време пише и английския социолог Антъни Гидънс.⁹ Практически всяко английско домакинство днес притежава телевизиор. Телевизорите са включени средно между шест и осем часа в ден. През последните години видеомагнетофоните се използват за записване на програми или за домашни видеопроекции. Същото се отнася и за видеоигрите. Зрителят може да избира между множество канали и програми. Хората все повече сами "програмират" телевизията. Те изграждат лични програми. Сателитната и кабелната телевизия променят същността на телевизията. Правителствата трудно не могат да контролират телевизионни програми.

Проведени са изследвания, които оценяват въздействието на телевизионни програми върху зрители. Най-често изследвани теми са три. Първо. Влияние на телевизията върху склонността към насилие. Три четвърти от изследванията твърдят, че са установили такава зависимост, в 20 на сто от случаите не са категорични, и само в 3 на сто от проучванията изследователите смятат, че насилието по телевизията намалява агресивността. Второ. Същност на телевизионни новини. Социологическите изследвания на телевизията отделят много внимание на новините. Основните изводи са, че някои новини, като за индустриални отношения се представят избирателно и тенденциозно; редакторите действат като "портиери" на входа-от тях

⁸ Вж Капитал, брой 13, 2-8.април, 2005 година.

⁹ Антъни Гидънс. Социология. София, Прозорец, 2003, с.372.

зависи какво ще научи обществеността; възгледите на новинарите отразяват светогледа на господстващи слоеве в обществото и други. Трето. Роля на телевизията в социалния и културния живот. Днес телевизията функционира като непрекъснат поток. Както продуцентите, така и зрителите приемат телевизията за безкрайна—и действително много канали излъчват денонощно.

3. Фактори, които влияят върху свободното време.

Първо. Работно време на населението. Трудът играе важна роля за поддържане на самочувствието. Тук са важни няколко аспекта на труда: пари; равнище на активност; разнообразие; времевая структура; социални контакти; индивидуална идентичност. Често сме склонни да приравняваме труда с платена професионална дейност, но това е опростен подход. Много видове труд не се вменят в платената заетост. Неплатеният труд заема голяма част от живота на хората, но труда в неформалната икономика не се отчита от статистиката. Домашният труд обикновено е неплатен. Доброволният труд за благотворителни организации има важна социална роля. Затова платената работа е важна, но категорията “труд” има по-широк обхват. Трудът, платен или неплатен, може да определим като извършване на задачи, изискващи изразходване на умствени и физически сили, с цел да се произведат стоки и услуги, задоволяващи човешки потребности. Синтетичен показател за развитие на всеки обществен строй е общата маса труд, изразходвана от едно лице за среден човешки живот, изчислен за първи път от проф. Захари Стайков. Според него по-малко от 10 на сто от АБВ на населението на земята се изразходва за обществено работно време. Човечеството е в началото на своята социализация, макар че през последните десетилетия се отбелязва напредък. Все по-голяма част от живота на човека е заета с труд. Трудът е връзка на човека с обществото. Днес още не са загубили

актуалност думите на Волтер: “трудът отдалечава от нас три злини: скуката, порока и нуждата”.

Какво означава да си безработен? Равнището на безработица се колебае значително през 20 век. Данните за безработица трябва да се допълнят с още два показателя: “обезкуражени работници”, които биха искали да си намерят работа, но са се отчаяли и са спрели да търсят; “неволни работници на непълнен работен ден”—хора, които търсят, но не намират работа на пълен работен ден. Прибавянето на тези два показателя би осигурило по-точна картина на безработицата.

Общо максималният годишен фонд работно време на наетите работници /сумата от отработените и неотработените по различни причини работни дни/ у нас нараства с над 27 млн./Вж. Таблица № 2/ човекодни поради увеличената заетост, но в структурно отношение няма съществени промени.

Какво показва европейският опит? В ЕС и Норвегия средното колективно договорено нормално работно време през 2003 година е 1696.8 часа, като отклоненията са в диапазона 1800 часа в Гърция и Ирландия 1568.0 часа във Франция /Вж. Таблица № 3/. В 10-те присъединяващи се страни и в страните-кандидатки средното колективно договорено годишно работно време през 2003 година е 1805.8 часа, т.е. със 109 часа повече от средното за ЕС и Норвегия или около 3 работни седмици годишно. Какво е положението в България? Средното колективно договорено нормално работно време през 2003 година в нашата страна е 1816 часа. Гъвкавата заетост характеризира нова парадигма за регулиране на трудови отношения—от законова уредба към договорна рамка.¹⁰ Страните от Западна Европа лидират по дял на заети на непълнен работен ден. Този показател

¹⁰ Вж. Мария Сотирова. Гъвкавата заетост между икономическата рационалност и социалната целесъобразност. Пловдив, 2003.

през 2000 година е 16,3 на сто. Те изпреварват САЩ, където делът на частично заетите е 12,8 на сто.

Второ. Време за домашен труд. Битът е област на съществуване на хората извън производствената дейност. Той съчетава биологичното и социалното възпроизводство на хората. Времето за домакински труд заема съществен дял в БВ на населението. Стойността на домакинския труд се изчислява на около една четвърт от brutния вътрешен продукт. Но този труд не се отчита в brutния вътрешен продукт¹¹. В този случай влиза в оборот понятието на Гълбрийт **“удобна социална добродетел”**. Тя служи вместо парично възнаграждение. Тя закрепва ролята на домашна прислуга за жената. Чрез изключване на този труд от икономически разчети се въвеждат джандър различия. Проблемите на домашния труд могат да бъдат изследвани само в съвкупното време на населението. Затова изучаването на бюджета на времето е основен метод за изследване на домашния труд.

Трето. Време за физиологични потребности. Времето за физиологични потребности обхваща половината от живота на човека, и именно в него се крият най-големи резерви за човешко и обществено развитие.¹² Една от най-съществените биологични форми на развитие е **акселерацията** като тенденция на века. Тя разкрива възможности за промени в БВ на младежи с оглед по-ранното им включване в труда. Човешкият организъм функционира **по биологичен часовник**. Ние обаче принуждаваме организма да живее по машинно време. Хората не са автомобили или компютри. Налага се скъпо да плащаме за това. Защото не обръщаме внимание на нашите биологични часовници? Напълня-

ването и диабетът са свързани с това какво ядем и кога ядем; лекарствата оказват различно въздействие върху индивида в зависимост от времето, когато се приемат; голяма част от катастрофите в промишлеността се случват между полунощ и 6 часа сутринта; пътно-транспортните произшествия през това време могат да се увеличат 40 пъти; хората всяка нощ спят по два часа / а децата по три/ по-малко, отколкото 100 години по-рано; хроничното недоспиване намалява способността за усвояване на нови знания и за творчески труд. Разликата в биологичните часовници определя много неща в живота. Дали ние сме дневни или нощни хора влияе върху нашата работа, семейния живот, избора на приятели и съпрузи. Изяснете вашите биологични часовници и ще видите колко лек, здрав и щастлив ще стане вашият живот. Важно е да направите правилен избор на време за работа, за почивка, за занимания със спорт и т.н.

Време за сън. Времето структурира живота. Човешкият организъм е развил биологични часовници, предизвикани от смяна на деня и нощта. Тези часовници са подчинили биологичните функции. Съществуват ритми за запомняне, ритми за работа, ритми за смилане на храна, ритми за обмяна на вещества в организма. Различните хора имат **различни биологични часовници**. Учените наричат дневните хора чучулиги, а нощните хора-сови. Независимо от обстоятелствата, чучулигите и совите трябва да работят заедно. Чучулигите и совите трябва също и да живеят един с друг. Много недоразумения между съпрузи, любовници, родители и деца, работодатели и персонал, чиновници и граждани се крият в биологичните часовници. Различията в биологичните часовници определят каква работа ще изберем и с кого ще сме приятели и съпруги. **Слънчевата светлина** определя биологичното време за всяко живо същество на земята. Ние работим, ядем и спим, следвайки вечно-то разписание, съставено от слънцето.

¹¹ Вж. Джон К. Гълбрийт. Економическите теории и цели общества. Москва, Прогресс, 1979, с. 61.

¹² Матю Едлунг. Време-денги: Москва, Изд. Ексмо, 2004;

Светлината установява цикъл на живот и на почивка.

Сънят е серия от цикли, регулирани от биологични часовници. Правилният сън съдейства за по-богат дневен живот. Последиците от **недоспиване** са лоши от умората. Съкращаването на съня е станало през последните десетилетия, когато се увеличават случаите на заболявания от диабет; напълняване на хора в младежка възраст; стремително нарастване на депресивни състояния. Ние спим всяка нощ, но спим недостатъчно. **Депресията** е заболяване, продължаващо месеци и години. Тя е разстройство на съня. Днес голяма част от българското население страда от депресия. Депресията не само се поддава на профилактика, но се и лекува. Доброто наспиване всяка нощ може да играе роля в поддържане на здравето и тонуса на човек. Защо ние спим по-малко? Днес нашите вътрешни часовници се регулират от **електрическа светлина**. Под нейно влияние привичният сън се е изменил в няколко направления: вечерното осветление превежда биологичните часовници на по-късно време-затова ние лягаме да спим по-късно; електрическата светлина разширява възможностите за социална активност във вечерни и нощни часове; работата на смени е нормална във всички страни по света; електричеството премахва границата между дневния и нощен живот; появиха се нови видове развлечения, достъпни и през деня и през нощта, като-кино, радио, телевизия, компютри, интернет, видеоигри и други.

Безсъницата е редовно недоспиване или за сън, който не възстановява силите. От безсъница хронически страда значителна част от българите. Това се отнася за хора, работещи с голямо натоварване, подложени на стресове и които едновременно изпълняват няколко задължения. Типични причини за безсъница са: депресия; алкохол; диабет и болест на Паркинс; лекарства за високо кръвно налягане; сънотворни препарати. Как да заставим сънят да работи за

нас? Дългогодишната практика е изработила редица правила. Нужно е да се осъзнае, че нормалното функциониране на организма зависи от пълноценно спане. За да може нормално да починете, сънят не трябва да се прекъсва. Сънят зависи от температурата на тялото. Манипулирайки температурата, вие може да увеличите или да съкратите съня. Лягайте и ставайте в едно и също време от денонощието; вашето място за сън трябва да бъде удобно, тихо и затъмнено; намалявайте до минимум приемане на стимулатори от типа на кафе, чай, кола, шоколад и други.

Време за хранене. През човешката история някои хора-светци или мистици са гладували умишлено по религиозни съображения. Те почти винаги са били мъже. Днес **анорексията** засяга предимно жени и няма връзка с религиозни вярвания. Тя е заболяване на тялото. Анорексията е свързана с идея за диети, която има отношение към променящите се възгледи за физическа привлекателност на жени в новата история на модерните общества. Същото се отнася и за **булимията**-преяждане, последвано от умишлено повръщане. В модерните общества разстройствата на хранене са чести явления. Те са разпространени сред богати и известни хора. Днес разстройствата на храненето засягат живота на милиони хора във всички индустриални страни. Преобладаващият брой болни от анорексия са **пристрастени към спортване**. Пристрастяването е поведение, на който индивидът трудно се противопоставя или смята, че е невъзможно да му устои. Болната от анорексия се придържа към диета и всеки ден се занимава с аеробика.

През последните години голяма част от населението на тези страни е било на **диета**-избор на храни, които консумира. Този избор се определя от няколко фактори. Нова медицинска информация, например, че високото равнище на холестерин причинява сърдечни заболява-

ния. Калорийният състав на различни храни. Стилът на живот на човека / джогинг, аеробика, диета/ и други. Хората са луднали по диети, отслабване и правилно хранене. В общество, където една пета от населението страда от напълняване, даже стройни хора имат желание да свалят излишни килограми. Диетичните продукти в развити страни се произвеждат в огромни количества и производителите имат възможност да правят добри пари. Налице е агресивна реклама, огромно лицемерие и откровени лъжи.

Периодичното **гладуване** е част от начина на живот. Много хора вярват, че като се откажат от закуска, ще отслабнат. Те не разбират, че закуската е най-необходимо хранене в денонощието. Мъдра старинна поговорка гласи: "Закуската е крал, обядът-принц, а вечерята-бедняк." Мнозинството от нас правят точно обратно. И ето резултатата-страна, пълна с нещастни диетици.

Ако е нужно да **регулируете своето тегло**, трябва да знаете как работи вашият организъм, какво хранене трябва да получи, за да може да обслужва вашите потребности. За съжаление, нашите знания за теглото на човек и за човешкото хранене са много малки. Биолозите знаят, че огромна част от диетите е безполезна, тай като причина е генетиката.

Много диети се изучават с епидемиологията, която наблюдава тенденциите в хранене на големи маси от населението. Но и при епидемиологични изследвания проблемът за уникалността на всеки човек остава. Добавянето на тегло протича по-бързо от загуба на тегло. Известно е, че пет шест от човешкото тяло се състои от вода. Следователно контролът над водно-солния баланс е най-важно за нашата физиология. Даже незначително изменение в съдържанието на солта и на минералите може да завърши фатално. Системата, контролираща баланса на солите и на водата в организма предполага правилно регулиране на солно-водния баланс. Обаче този контрол може

да бъде излъган, като се прибегне до **диуретици**, вещества, които заставят бъбреците да отделят вода. Към тях се отнасят алкохол, кофеин, билки, използвани в диетични добавки. Тези обаче действат сравнително кратко. Всеки ден в нашето тяло се налива изобилие от храни. Удивително е не колко много са пълните хора, а колко малко са те. Причините са следните. Много от нас са физически активни. Ние изгаряме калории с ходене, с кросове, с каране на велосипед, качвайки се по стълби и с безкрайни безпокойства. **Енергетичният баланс** е основа на истинска диета. Усвояваните калории трябва да бъдат уравновесени с разход на енергия. Физическите натоварвания са толкова полезни, колкото и храненето. Ако искате да отслабнете, нужно е да се движите. Ходенето е най-лек начин да поддържате себе си в движение, независимо на колко години сте. Друга причина е, че в нашия мозък има **метаболична точка**, която регулира теглото. Важна е **ролята на циркадно-то/денонощно/ хранене**. В това отношение са важни няколко принципи. Обмяната на вещества върви по-енергично сутрин за чучулиги и вечер за сови и по-бавно през нощта. На човек са нужни белтъчини, мазнини и въглехидрати и разнообразна храна. За предпазване от сърдечни и ракови заболявания е добре да се храним с растителни продукти. Влакната и стените на растителни клетки облекчават повишаване на инсулина и ускоряват преминаване на храна през храносмилателна система. За този, който не желае да ограничава калориите, съществува **вегетарианство**. Вегетарианските групи от населението, според някои изследвания, живеят по-дълго. Много дълголетници водят **размерен начин на живот**. У дълголетниците има общи неща: активен начин на живот; не пушат; умерено употребяват алкохол; растително хранене; общителност и общуване с други хора; положително отношение към живота. Съществува още един фактор, отмерен начин на живот. Биологичните

часовници работят по-добре, когато животът тече размерно, както часовник.

Вместо

заклучение.

Информационното общество се отличава с повишена чувствителност към времето, която А.Тофлър нарече **“супертемпоралност”** и говори за “нов софтуер на времето”¹³. Главното социално изменение е гигантско ускорение на темпа на живот. В света се формира нова пространствено-времева цялостност, обусловена от глобалност на комуникациите. И така ние се оказваме пред **глобализация на времето**. Нейни характерни черти са: синхронност на дейности; йерархичност на социално време; включеност на социално време; независимост на личното време от времето на обществото; противоречие между достъпност и закритост на информация; противоречие между възможност за творчество и стереотипи на мислене и поведение; противоречие между възможност за свобода и информационно-времеви тоталитаризъм. В следвоенния период в Западна Европа и в САЩ са възникнали нови подходи към използване на времето. Предлаганите начини за реорганизация на социалното време са: съкращаване на работното време с цел намаляване на безработните; въвеждане на гъвкава структура на бюджета на време /гъвкава организация на работно и свободно време/; удължаване на времето за използване на средства за производство. Планирането на бюджета на времето става вече обект на социална политика.

В продължение на хилядолетия човешката ритмичност се е изграждала в тясна връзка с ритмите на природата. Индустриалната революция, медицинската наука и утвърждаването на социални права преобрази този модел, изграждайки жизнен цикъл на база на социални категории, сред които образованието,

работното време, моделите за професионално израстване и правото на пенсиониране придобиха първостепенно значение.

Днес информационно общество **подкопава този жизнен цикъл**, без да го заменя с друга алтернатива. Затова Мануел Кастелс¹⁴ предполага, че мрежовото общество се характеризира с нарушаване на жизнения цикъл. Върху този процес оказват влияние редица фактори. Въвеждане на гъвкаво работно време влиза в дисонанс с биологичните ритми в живота на човека. Нарастващ контрол върху възпроизводството на нашия вид и средната продължителност на живота. “Третата възраст” разширява и променя жизнения цикъл по три начина: отрича напускането на трудовия пазар като критерий; диференцира възрастните хора според равнище на недееспособност, което не е свързано с възрастта; подсилва разграничението между възрастови групи, чиято диференциация зависи от техния обществен и културен капитал и връзки, натрупани по време на жизнения път. Нашето общество е достигнало технологичен потенциал за разделяне на общественото от биологичното възпроизводство на човешкия вид. Това са социални тенденции, чието технологично и културно разпространение изглежда неудържимо. А тяхното следствие е форма на унищожаване на на човешкото биологично време, на времевия ритъм, чрез който нашият вид беше регулиран от зората на своето съществуване. **Един вековен биологичен ритъм е заменен от обществена аритмия.** Сложността на проблемите на времето е обусловена не само от това, че времето е органично свързано с процеса на развитие, но и с това, че мярата на изменения се задава по културно-исторически начин. Социалното време се сътворява от субект, организиращ своята дейност за достигане на определена цел и създаващ процес с

¹³ Вж. Алвин Тофлър. Третата вълна. София, Издателска къща “Пейо К. Яворон”, 1991.

¹⁴ Мануел Кастелс. Възходът на мрежовото общество. София, Издателска къща “Лик”-2004 г

особен ритъм на развитие. Времето е активен фактор на развитие. **Приложение:**

Таблица № 1. Бюджет на времето на изследваните лица в България през 2001/2002 г.

Дейности	Средно време на едно анкетирано лице-минути			Структура на времето на едно анкетирано лице - %		
	всичко	градове	села	всичко	градове	села
Сън	579	573	590	40.2	39.8	40.9
Други лични грижи	159	164	149	11.0	11.4	10.3
Заетост	109	121	86	7.6	8.4	6.0
Други дейности -заетост	2	2	1	0.1	0.1	0.1
Неформална заетост	1	0	2	0.1	0.1	0.1
Учене	28	32	21	1.9	2.2	1.4
Грижи за домакинството	217	185	278	15.1	12.9	19.3
Дейности, повишаващи благосъстоянието	3	1	6	0.2	0.1	0.4
Доброволна работа	9	9	9	0.6	0.6	0.6
Свободно време	105	107	99	7.3	7.5	6.9
Масмедии	174	184	153	12.1	12.8	10.6
Пътуване-общо	42	45	35	2.9	3.1	2.4
В т.ч. до/ от работата	12	14	9	0.8	0.9	0.6
Неуточнени	3	3	2	0.2	0.2	0.1
Общо	1440	1440	1440	100.0	100.0	100.0

Източник: НСИ

Таблица № 2. Годишен фонд работно време на наемни работници в България / в човеко дни и в проценти/

Индикатори	2002 г.	%	2003 г.	%
1.Отработени човекодни	406 444 320	86.2	431 346 585	86.5
2.Платен отпуск	40 468 203	8.6	41 736 115	8.4
3.Отпуск по болест	16 927 998	3.6	17 338 819	3.5
4.Неплатен отпуск	6 717 417	1.4	7 715 815	1.5
5.Престой	802 872	0.2	669 393	0.1
6.Общ максимален ГФРВ	471 360 810	100.0	498 806 393	100.0
7.ГФРВ на един нает/ човекодни/	249	-	255	-

Източник:НСИ

Таблица № 3. Средно договорено нормално годишно работно време, 2003 г.

страна	А.Седмично работно време-ч.	Б.Общо годишно работно време-ч /Ах52/	В.Годишен отпуск-дни	Г.Официални празници- дни	Д.Общо почивка /В+Г/-ч.	Е.Годишно работни часове/Б+Д/
1.Естония	40.0	2080.0	20.0*	10.0	240.0	1840.0
2.Унгария	40.0	2080.0	20.0*	10.0	240.0	1840.0
3.Латвия	40.0	2080.0	20.0*	10.0	240.0	1840.0
4.Полша	40.0	2080.0	20.0*	10.0	240.0	1840.0
5.Румъния	40.0	2080.0	24.0	7.0	264.0	1832.0
6.България	40.0	2080.0	20.0*	13.0	264.0	1816.0
7.Словения	40.0	2080.0	20.0*	13.0	264.0	1816.0
8.Ирландия	39.0	2028.0	20.0	9.0	226.2	1801.8
9.Гърция	40.0	2080.0	23.0	12.0	280.0	1800.0
10.Малта	40.0	2080.0	24.0*	14.0	304.0	1776.0
11.Белгия	38.0	1976.0	20.0*	10.0	228.0	1748.0
12.Словакия	38.5	2002.0	20.0*	13.0	254.1	1747.9
13.Португалия	39.0	2028.0	24.5	11.0	280.5	1747.5
14.Испания	38.6	2007.2	22.0*	14.0	277.9	1729.3
15.Люксембург	39.0	2028.0	28.0	10.0	300.2	1727.8
16.Австрия	38.5	2002.0	25.0	12.0	284.9	1717.1
17.Кипър	38.0	1976.0	20.0	15.0	266.0	1710.0
18.Великобритания	37.2	1934.4	24.5	8.0	241.8	1692.6
19.Норвегия	37.5	1950.0	25.0	10.0	262.5	1687.5
20.Швеция	38.8	2017.6	33.0	11.0	341.4	1676.2
21.Финландия	37.5	1950.0	25.0	12.0	277.5	1672.5
22.Италия	38.0	1976.0	28.0	12.0	304.0	1672.0
23.Германия	37.7	1969.4	29.1	10.5	298.6	1661.8
24.Холандия	37.0	1924.0	31.3	8.0	290.8	1633.2
25.Дания	37.0	1924.0	30.0	12.0	310.8	1613.2
26.Франция	35.0	1820.0	25.0	11.0	252.0	1568.0
Средно ЕС+ Норвегия	38.0	1975.4	25.8	10.8	278.6	1696.8
Средно присъединяващи се страни и страни-кандидатки	39.7	2061.8	20.8	11.5	256.0	1805.8
Средно всички страни	38.6	2088.6	23.9	11.1	269.9	1738.7

*Законодателно установен годишен платен отпуск.

Източник:EIRO

Разработката е представена на Научна конференция на Стопанския факултет при ЮЗУ „Н. Рилски” „Икономика на свободното време”, проведена на 17-19 ноември 2005 г.
