

# BESEDA

Nummer 44

Digitaal



Vereniging Nederland - Bulgarije



## Beseda 44 digitaal

Uitgave van de  
Vereniging Nederland-  
Bulgarije

### Bestuur:

Rients Boiten  
Harry Witteveen  
Julia Quak-Stoilova  
Larisa Filipova  
Kenneth Powell  
Misha Alma  
Arie van Veelen  
Herbert Joosten

### Webmaster:

Frank Lindeboom

### Secretariaat:

Van der Hoopstraat 47/2  
1051 VB Amsterdam  
tel. 06-42290328  
secretariaat@verenigingne-  
derlandbulgarije.nl

### Internet:

<http://www.verenigingnederlandbulgarije.nl>

### Lidmaatschap:

€ 20,- per jaar voor  
particulieren  
(gezinslidmaatschap)

€ 56,- per jaar voor  
bedrijven

### Rekeningnummer:

ING 634573  
t.n.v. Vereniging  
Nederland-Bulgarije,  
Barneveld

© vnb2009

## Mededelingen vanuit het bestuur

### Feestavond

De Vereniging Nederland - Bulgarije organiseert een Bulgaarse feestavond. De datum van het feest is: ZATERDAG 21 NOVEMBER 2009



Het feest zal gehouden worden in: Grieks restaurant Akropolis te Alphen a/d Rijn

U kunt u opgeven via de website: [verenigingnederlandbulgarije.nl](http://verenigingnederlandbulgarije.nl)

Tot ziens in Alphen aan de Rijn!!!

### Plaquette

Op de voorkant van deze Beseda ziet u de plaquette die de Vereniging Nederland-Bulgarije onlangs ontving uit handen van de ambassadeur van Bulgarije, de heer Trapkov. (zie ook Beseda 42) Bij de plaquette werd ook onderstaand document uitgereikt.

Het bestuur van de Vereniging is erg trots deze onderscheiding te hebben mogen ontvangen en wil deze dan ook opdragen aan alle leden van de Vereniging en voorgaande leden van bestuur die zich jarenlang belangeloos hebben ingezet voor de promotie van Bulgarije in Nederland. 100 jaar Nederlands-Bulgaarse betrekkingen, 27 jaar Vereniging Nederland-Bulgarije.



## Bulgaarse Prepaid-kaart

Veel van u hebben een 'Bulgaars telefoonkaartje' voor uw verblijf in Bulgarije. Binnenkort gaat er iets wijzigen dat voor u van groot belang kan zijn. U dient namelijk uw kaartje op uw naam te registreren.

### Waarom dien ik mijn prepaid-kaart te registreren?

Door een nieuwe wijziging in de Bulgaarse communicatiewet dient de prepaid gebruiker zijn persoonlijke informatie te gaan verstrekken bij zijn telecomaandbieder. U heeft tot uiterlijk 31 december 2009 de tijd om dit te doen.

### Wanneer is de registratie einddatum?

U kunt u inschrijven tot 31-12-2009 in een M-Tel winkel anders worden uw uitgaande oproepen en SMS geblokkeerd. U kunt dan alleen nog gesprekken ontvangen. Als u zich niet registreert voor 31-01-2010 zal uw prepaid-kaart worden geblokkeerd. Mocht u beide data missen dan heeft u nog een laatste kans. Dat is wanneer de geldigheid van uw kaart verloopt ofwel een jaar nadat u voor het laatst heeft opgewaardeerd. Daarna vervalt uw kaart (en dus uw Bulgaarse nummer) en dient u een nieuwe prepaid-kaart met nieuw nummer aan te schaffen.

## Nieuwe Nederlandse ambassadeur in Sofia

De heer Karel van Kesteren is de nieuwe Nederlandse ambassadeur in Bulgarije. Op 24 september 2009 heeft de President van Bulgarije, de heer Georgi Parvanov, zijn geloofsbrieven aanvaard.

De heer Karel van Kesteren is geboren in 1948. Hij studeerde af op het onderwerp internationaal recht aan de Universiteit van Nijmegen en trad in 1974 in dienst van het Ministerie van Buitenlandse Zaken. In de daaropvolgende tien jaar bekleedde hij verschillende functies binnen het VN-directoraat van het ministerie in het kader waarvan hij deelnam aan vele VN-vergadering en andere internationale bijeenkomsten.

Na 1984 was hij achtereenvolgend plaatsvervangend Chef de Poste van de Nederlandse ambassade in Colombia, afdelingshoofd verantwoordelijk voor de financiering van ontwikkelingssamenwerking op het Ministerie van Buitenlandse Zaken in Den Haag, Chef



### Wat zijn de documenten die nodig zijn voor de registratie?

- \* Bulgaarse burgers - ID-kaart, paspoort of rijbewijs.
- \* Buitenlandse burgers - paspoort (of ID-kaart).
- \* Rechtspersonen - Certificaat van de huidige juridische status niet ouder dan 6 maanden en een kopie van de BULSTAT identificatiekaart
- \* Gebruikers onder de 18 - deze persoonlijke gegevens worden op de naam van de ouders of wettelijke vertegenwoordigers geregistreerd.

### Waar en hoe te registreren?

U kunt uw registratie regelen in een M-Tel winkel. Een aanvraagformulier is te downloaden op [http://www.mtel.bg/main\\_pages/si.php/3088/A4\\_Prima\\_registracionna\\_forma.pdf](http://www.mtel.bg/main_pages/si.php/3088/A4_Prima_registracionna_forma.pdf).

De registratie dient te worden gedaan in persoon of door uw, door de rechtbank aangestelde, vertegenwoordiger.

de Poste van de Nederlandse ambassade in Nicaragua, plaatsvervangend Chef de Poste van de Nederlandse ambassade te Madrid, directeur van de Directie Verenigde Naties en Internationale Financiële Instellingen in het Ministerie in Den Haag en tot juli 2009 Nederlands ambassadeur in Tanzania met accreditatie in Madagascar, Mauritius en de Comoren.

Karel van Kesteren is de auteur van verschillende publicaties op het gebied van de financiering van ontwikkelingssamenwerking, het gebruik van financiële assistentie voor het verminderen van de buitenlandse schuld van ontwikkelingslanden, de Nederlands-Nicaraguaanse betrekkingen in de negentiende eeuw, officiële ontwikkelingshulp (ODA) in relatie tot globale publieke goederen, de hervormingen van de VN Veiligheidsraad en VN-hervormingen in het algemeen.

Hij spreekt Nederlands (moedertaal), Engels, Frans, Spaans en Duits.



## Met de auto door Bulgarije nog steeds niet zonder zorgen

door M. Alma

Wie besluit om naar of door Bulgarije te reizen met de auto zal zeker nog rekening moeten houden met ongemakken en soms gevaarlijke situaties. Sinds 1 januari 2007 is Bulgarije lid van de Europese Unie. Daardoor is het aantal Nederlandse reizigers dat naar en door Bulgarije reist, gestegen. Voor wat betreft de grensbepalingen is het allemaal een stuk eenvoudiger geworden. Er vinden nog steeds controles plaats aan de grens (Bulgarije is immers nog geen deel van Schengen) maar in de praktijk is een geldige legitimatie, rijbewijs, en de reguliere autopapieren (o.a. de groene kaart) voldoende om in principe probleemloos het land binnen te komen.

### De grens

Er zijn nog wel berichten van corruptie aan de grens. Zo deed in de zomer van 2009 het verhaal de ronde dat er gevraagd zou worden naar een bewijs dat men niet besmet zou zijn met de Mexicaanse griep (officieel Influenza A, H1N1). Kon men dat niet bewijzen dan moest men voor €60 een injectie halen (met onbekende inhoud) bij het plaatselijke ziekenhuis. Op welke schaal deze vorm van corruptie daadwerkelijk heeft plaats gevonden is tot nu toe onduidelijk. Bij ons zijn dergelijke gevallen niet bekend.

Tevens zijn er ook dit jaar bij de Nederlandse ambassade in Sofia klachten binnen gekomen over corrupte politie langs de weg. Met name uit de hoek van Nederlanders van Turkse komaf wordt gemeld dat agenten auto's stoppen vanwege (vermeend) te hard rijden. Het aanbod is dan een hogere boete via de officiële weg of 10 euro contant zonder papierwerk. Veel vaste bezoekers van Bulgarije en Nederlanders woonachtig in Bulgarije geven echter aan hier al jaren niet meer mee geconfronteerd te worden. Helaas zijn er geen cijfers beschikbaar die beide verhalen kunnen bevestigen of ontkennen. Men dient waakzaam te blijven op dergelijke praktijken. Betaal niet in geval van twijfel maar neem contact op met de ambassade. Registreer indien mogelijk het kenteken van de politiewagen en vraag naar identificatie van de agent(en). Zonder deze informatie kan men achteraf weinig beginnen.

### Wegenbelasting (Vignet)

Een ander belangrijk aandachtspunt is de verplichting om een autovignet voor de Bulgaarse wegen te kopen. De vignetten zijn voor toeristen te koop aan de grens. Bij drukte is mogelijk om door te rijden naar het eerste benzinestation vanaf de grens. Daarna is men zonder vignet in overtreding. De boete bedraagt ca 200 euro.

Vignetten (винетки / vinetki, enkelvoud винетка / vinetka) zijn verplicht voor alle soorten wegen behalve voor wegen in de bebouwde kom. Normaal gesproken wordt dit met een bord bij het verlaten van de bebouwde kom aangegeven.

Er zijn vignetten voor een week, maand en jaar beschikbaar. Voor personenauto's is een sticker van het type "K3" noodzakelijk. De prijzen (in 2009) zijn:  
Voor een jaar €35 (67 leva).  
(Let op! Altijd geldig vanaf 1 januari t/m 31 december)  
Voor een maand €13 (27 leva).  
Voor een week €5 (11 leva).

### Nog niet zonder problemen

Dat de grensperikelen nu voorbij zijn, wil niet zeggen dat het rijden in Bulgarije probleemloos is. Twee problemen staan centraal: het gebrek aan goede (snel)wegen en het rijgedrag. Met name dat slechte rijgedrag in Bulgarije leidt tot buitensporig veel ongelukken. Uit een onderzoek van de Wereldbank van afgelopen december blijkt dat het gemiddeld aantal ongelukken in Bulgarije 20% hoger ligt dan het Europees gemiddelde.

### Slecht rijgedrag

In 2007 vonden er 80.000 ongelukken plaats waarvan meer dan 1.000 mensen (waarvan 60 kinderen) het met de dood moesten bekopen. 10.000 mensen raken jaarlijks gewond op een bevolking van minder dan 8 miljoen inwoners. Deze cijfers zijn twee keer hoger dan in West-Europa. Dit groeiende aantal wordt vooral toegeschreven aan de groei van het aantal auto's maar ook aan de staat waarin zowel de wegen als het wagenpark verkeren. De nog steeds bestaande corruptie binnen de politiekorpsen en het gebrek aan middelen maakt de taak om wegmisbruikers aan te pakken er niet makkelijker op.

Op de 'Transparency International' corruptie index staat de politie vermeld als een van de meest corrupte overheidsinstanties van het land. Volgens eigen zeggen heeft de Bulgaarse politie een aantal van maar liefst 1.056.000 overtredingen geregistreerd maar slechts 7.480 processen verbaal opgemaakt. Een oplossing wordt gezocht in een nieuwe wet waarbij agenten boetes tot 50 leva (ongeveer €25) contant mogen innen.

Wie regelmatig door Bulgarije rijdt zal niet meer raar opkijken van zwarte Mercedesen en BMW's die voorbij komen en inhalen op tweebaanswegen met snelheden tussen de 150 en 200 km/u. Het langdurig op de linkerweghelpt blijven rijden maakt hier deel van uit. De afgelopen jaren zijn gevaarlijke stukken weg voorzien van waarschuwborden. Dat is een stap vooruit maar er wordt nog weinig gedaan om die stukken weg dan ook minder gevaarlijk te maken. Uit een ander onderzoek van de Bulgaarse Associatie van Verkeersluchtoffers blijkt dat de helft van alle verkeersluchtoffers voetgangers zijn. De organisatie spant zich in om vooral scholieren te leren de gevaren van de weg bij te brengen en het gebruik van helmen voor fietsers te promoten. Het gaat vaak om voetgangers die op zebra's in bebouwde kom geschept worden en automobilisten die fietsers niet beschouwen als verkeersdeelnemers. Eigenlijk zou dit andersom moeten zijn maar het is een begin.

#### De wegen

Voor wat het rijgedrag betreft ligt de oplossing dus vooral in meer controle, betere controle en hardere maatregelen. De laatste jaren worden er echter wel steeds meer stappen in deze richting genomen. Zo zijn dit jaar ook de eerste flitscamera's waargenomen langs de weg. Of ze ook actief zijn en of overtreders ook een boete op de mat krijgen, is nog niet bekend. Het merendeel van de Bulgaarse wegen bestaat uit wat we in Nederland autowegen noemen. Meestal tweebaanswegen die grote steden met elkaar verbinden. Juist op deze wegen vinden de meeste ongelukken plaats. Waar men op de autosnelweg (автомагистрала) in staat is om langzamer verkeer in te halen (in Bulgarije mag men maximaal 130 km/u op de autosnelweg), loopt men op de autowegen tegen het probleem op dat deze wegen bevolkt worden door brommers, ezels en paarden met wagen,

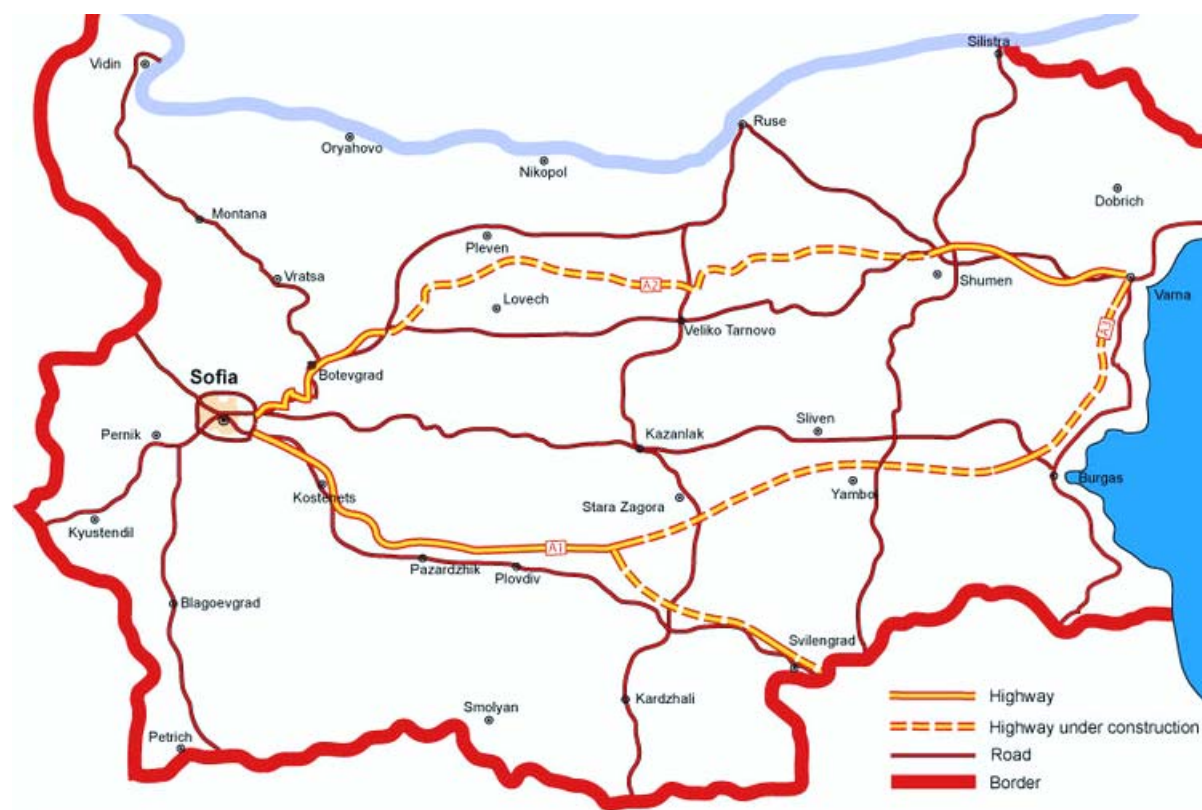
colonnes dertig jaar oude vrachtwagens van Russische makelij maar ook SUV's op weg naar de vakantiebestemming. De snelheden variëren daardoor van 15 km/u tot 200 km/u. Dit grote verschil is de oorzaak van veel ongelukken.

Bijkomstig 'probleem' is dat juist deze autowegen tot de best onderhouden wegen in Bulgarije horen. Buiten het hoofdwegennet zorgen de gaten in de weg ervoor dat zelfs de meest stoere Jeep zijn snelheid zal moeten aanpassen. Des te hoger de kwaliteit van de weg des te harder er gereden wordt. Een tweede oplossing voor de problemen zal dus gevonden moet en worden in het ontlasten van de autowegen door de aanleg van autosnelwegen en andere middelen van transport. Het plan om alle grote steden met elkaar te verbinden door middel van snelwegen stamt al uit de tijd van Todor Zjivkov. Geldgebrek en andere prioriteiten hebben er voor gezorgd dat de verdere aanleg van snelwegen minimaal twintig jaar is vertraagd. Toch zijn er nu concrete plannen om er weer vaart achter te zetten.

#### Wat gaat er komen?

Nog voor het einde van 2009 start de openbare aanbesteding voor de Trakiya-snelweg die Sofia met Burgas verbindt. De nog ontbrekende 115 kilometer tussen Stara Zagora en Karnobat zal in de herfst van 2012 klaar moeten zijn. Het project zal mede gefinancierd worden met geld van de EU. Het zelfde geldt voor de Maritsa-snelweg die zich van Trakiya afsplitst voorbij Plovdiv en verder gaat tot aan de Turkse grens. Dit deel zal medio 2013 klaar moeten zijn. Van de Struma-snelweg mist nog 132 kilometer. Dit is de belangrijke verbinding tussen Sofia en de Griekse grens. Deze weg zal in etappes tussen 2010 en 2013 opgeleverd moeten gaan worden.

De Zwarte Zeesnelweg (Cherno More) van Varna naar Burgas is feitelijk een verlenging van de Trakiya en bevindt zich nog in de planningsfase. Volgens premier Borisov wordt de weg mogelijk aangelegd met geld van de EU maar het is ook mogelijk dat het geld uit de Bulgaarse begroting komt indien de economische situatie dat toelaat. De weg staat gepland voor 2014. In 2014 staat verder gepland om het resterende deel snelweg op te leveren tussen Sofia en de Servische grens.



Wie geen zin heeft om de lange weg van Nederland naar Bulgarije met de eigen auto af te leggen, doet er het beste aan ter plekke een auto te huren. Zorg ervoor dat de auto goed en volledig verzekerd is. Het is raadzaam om zeker in de grotere steden bewaakte parkeerplaatsen op te zoeken. Vergeet ook niet om voor vertrek het reisadvies van het Ministerie van

Buitenlandse Zaken te checken of de site van de Nederlandse ambassade in Sofia.

Als dit stuk weg klaar is, is de gehele route van Servië tot Turkije snelweg. Een grote wens van iedereen die te maken heeft met het transitverkeer van West-Europa naar Turkije en omgekeerd.

Voor de periode t/m 2013 wordt 1,3 miljard euro, en voor de periode van 2014 t/m 2020 nog eens 1,2 miljard euro uitgetrokken. De premier belooft verder 65 kilometer snelweg per jaar aan te leggen en niet de tot nu toe gebruikelijke 11 kilometer. Ter vergelijking gaf hij Nederland waar momenteel 55 kilometer per jaar aangelegd wordt. "Wij zullen het nog beter doen" aldus Borisov. "Het versneld aanleggen van snelwegen is tevens een van de anti-crisismaatregelen die Bulgarije momenteel neemt. Het levert banen op en laat Bulgaren concreet voelen dat Bulgarije lid is van de EU."

Eurocommissaris Antonio Tajani beschouwt de infrastructurele projecten als noodzakelijk voor Europa en heeft zijn steun al toegezegd.

### Moet ik gaan rijden in Bulgarije?

Iedereen zal voor zichzelf moeten bepalen of hij/zij wel of niet met de auto door Bulgarije wil gaan rijden. De voordelen zijn dat je met een auto makkelijk op plekken komt waar je met andere middelen van vervoer niet of nauwelijks komt.

Rijden in Bulgarije brengt meer verassingen met zich mee dan we in Nederland gewend zijn. Rijd niet in het donker en altijd defensief, zeker als men de weg niet kent. Neem als stelregel dat hoe groter de auto is, hoe associëler het rijgedrag kan zijn. Tevens nemen grotere auto's vaak voorrang op kleinere, ook al geven de verkeersborden andere informatie weer. Houd verder rekening met de eerder genoemde grote snelheidsverschillen op met name de autowegen. Verder zijn in grote lijnen de verkeersregels gelijk aan die in Nederland. Als bovenstaande adviezen niet afschrikken dan kan een autovakantie zeker een groot succes worden. Heeft men geen zin in gedoe of voelt men zich niet al te zeker achter het stuur, dan is het aan te raden om niet met de auto naar Bulgarije te gaan.

Meer informatie:

[http://www.minbuza.nl/nl/Reizen\\_en\\_Landen/Landenoverzicht/B/Bulgarije](http://www.minbuza.nl/nl/Reizen_en_Landen/Landenoverzicht/B/Bulgarije)

[http://www.netherlandsembassy.bg/administratieve\\_en/reizen\\_door](http://www.netherlandsembassy.bg/administratieve_en/reizen_door)

<http://www.anwb.nl/binaries/pdf/vakantie/reizendoorbg-watmoetwetenversie8juli.pdf>

[www.dnevnik.bg](http://www.dnevnik.bg) (14 september 2009)

## WIZZ Air van Eindhoven naar Sofia

Met ingang van 25 oktober 2009 wordt twee keer per week (op woensdag en zondag) gevlogen tussen de Brabantse regionale luchthaven en de Bulgaarse hoofdstad Sofia. Vanaf 22 mei 2010 wordt dat zelfs drie keer week.

'Sofia is een welkome aanvulling op het routenetwerk van Eindhoven Airport. Een verdere expansie van het routenetwerk naar belangrijke steden in Oost-Europa is een wens van de regio en dus ook van Eindhoven Airport. Sofia is met 1,2 miljoen inwoners de hoofdstad van Bulgarije. Bulgarije is sinds 2007 lid van de Europese Unie en is nu één van de opkomende economieën in Oost-Europa. Sofia wordt steeds aantrekkelijker als 'outsourcing' locatie voor West-Europese en Amerikaanse multinationals,' zegt Fons Latour, Commercial Manager van Eindhoven Airport.



'De stad heeft verder ook de toeristische reiziger veel te bieden, van haar historische binnenstad met Russische en Turkse invloeden, tot de veelzijdige omgeving van Sofia met het Vitosja gebergte met bekende wintersportplaatsen als Borovets en Bansko.'

Meer info: <http://wizzair.com>

## Morgen begint vandaag /

### Утре започва от днес

20 jaar geleden, op 10 november 1989, begon voor Bulgarije een nieuw tijdperk.

"Morgen begint vandaag" was een van de liederen die toen overal op straat te horen waren. Na de val van de Berlijnse muur werd al één dag later het "IJzeren Gordijn" voor Bulgarije geopend. Deze gebeurtenissen zijn van groot belang geweest voor de ontwikkeling van Europa. In 2004 werden 8 voormalige Oostbloklanden lid van de Europese Unie, gevolgd door Bulgarije en Roemenie in 2007.

Reden voor Europe Direct Amsterdam om samen met Dialoog; tijdschrift voor Bulgaren in Nederland, aandacht te besteden aan dit historisch moment.

Wanneer: **10 november 2009, 19.00 - 22.00 uur**

Waar : in het Theater van 't Woord,  
Openbare Bibliotheek Amsterdam  
Oosterdokskade 143  
1011 DL Amsterdam

Entree:

Gratis, maar s.v.p. aanmelden via: [Europa@oba.nl](mailto:Europa@oba.nl)

Onderdeel van het programma is een discussie over de betekenis van deze ontwikkelingen voor Bulgarije en Europa met o.a. Frits Bolkestein en Edvin Sugarev. Ook zal er worden stilgestaan bij het 100-Jarig bestaan van de diplomatieke betrekkingen tussen Nederland en Bulgarije.

Het programma wordt omlijst door Bulgaarse muziek in vele facetten.

#### Programma:

19.00 uur opening met concert door Ani Avramova, piano en Micho Dimitrov, viool

19.30 uur Documentaire film Bulgarije 1989

20.00 uur Discussie, met als deelnemers o.a. **Frits Bolkestein** en **Edvin Sugarev\*\***

21.00 uur Borrel met muziekkuitvoering van Vasko Krapkata ([www.vaskothepatch.com](http://www.vaskothepatch.com)) - een van de favoriete Bulgaarse blues en rock zangers uit de tijd van de "blauwe" demonstratie in Sofia.

22.00 uur Afsluiting

\*\* Edvin Sugarev - dichter, publicist, voormalige ambassadeur van Bulgarije in India en Mongolië; voormalig lid van de Bulgaarse Parlement, voormalige vice-president van SDS (Unie van Democratische Krachten).



## Bulgaarse Yoghurt helpt tegen de griep

De herfst is nu echt begonnen. De tijd van het snotteren en niezen is daarmee weer aangebroken. Maar wist je dat je door je eet- en drinkgewoonten aan te passen, de kans op een verkoudheid kunt verkleinen? Hier volgen 8 tips.

### 1. Eet yoghurt

Elke dag een kommetje gewone yoghurt eten is volgens onderzoekers van de Universiteit van Californië een goede manier om de weerstand tegen verkoudheid en griep te verhogen. De goede bacteriën in yoghurt - **zoals de lactobacillus bulgaricus** - helpen je natuurlijke weerstand een handje.

### 2. Let op vitamine D

Van vitamine C is altijd beweerd dat het de belangrijkste bestrijder is van verkoudheden. Dat lijkt toch niet zo te zijn. Het klopt dat vitamine C je weerstand op peil houdt, maar uit recent onderzoek blijkt dat vitamine D een grotere rol speelt bij het al of niet ontstaan van verkoudheid. Een klein gebrek aan vitamine D maakt je al behoorlijk vatbaar. De meeste vitamine D krijg je door de inwerking van daglicht op je huid, maar in het donkere winterseizoen is er juist een gebrek aan licht. Veel mensen, vooral peuters en oudere mensen, krijgen te weinig vitamine D. Het zit vooral in melkproducten, margarine, sinaasappels en vette vis. Extra vitamine D kun je slikken in de vorm van pilletjes en druppels. De maximum dosis ligt op 50 microgram per dag.

### 3. Gebruik salvestrolen

Groente en fruit bevatten naast vitaminen en mineralen ook andere stoffen die je weerstand op peil houden. Een van die bio-actieve stoffen is de groep van de salvestrolen. Dat zijn stoffen die planten aanmaken om zich tegen bacteriën, virussen en schimmelinfecties te beschermen. Hard wetenschappelijk bewijs is er nog niet, maar Britse onderzoekers durven al wel de conclusie te trekken dat salvestrolen het lichaam helpen wapenen tegen allerlei bedreigingen. Groenten en fruit die relatief rijk zijn aan salvestrolen zijn spruitjes, asperges, broccoli, waterkers, avocado, selderij, rucola, frambozen, zwarte bessen, meidoorn, rozenbottel, rode druiven en pruimen.

### 4. Eet soep!

Het mag vreemd klinken, maar uit onderzoek blijkt dat regelmatig tomatensoep eten een goed middel is om verkoudheid en griep te voorkomen. Voor de soep moeten dan wel verse tomaten of bliktomaten zijn gebruikt. Daarin zit namelijk meer lycopen dan in soep op basis van poeder. Lycopen is een anti-oxidant die je ziektebestrijdende witte bloedlichaampjes beschermt. Mocht je toch ziek worden, dan moet je overschakelen op kippensoep. Het eten van kippensoep tijdens ziekte versterkt volgens vele onderzoeken de weerstand. Ook verbetert het de spijsvertering, helpt het de neusslijmvliezen en verdunt het taai slijm.

### 5. Sambal bij!

De stof capsaïcine in rode pepers jaagt het immuunsysteem aan. Waarom dat gebeurt is nog niet duidelijk. Het lijkt erop dat afweercellen van het lichaam door de hete pepers in een alarmstand schieten, maar de uitwerking is wel dat bij gebruik van rode pepers de weerstand tegen verkoudheid en griep verbetert. Een lik sambal kan dus geen kwaad.

### 6. Eet noten

Het mineraal selenium versterkt het immuunsysteem. Virussen in je lichaam kunnen zich al bij een klein tekort aan selenium sneller vermenigvuldigen. Amandelen, walnoten en paranoten bevatten relatief veel selenium. Het zit ook in vis, zilvervliesrijst, eieren en kippenvlees.

### 7. Vaker knoflook

Het is een oude volkswijsheid: knoflook helpt verkoudheid voorkomen. Dat is inmiddels ook wetenschappelijk bewezen. Dagelijks een knoflookteentje verwerken in je maaltijd verbetert je weerstand tegen verkoudheid. Dat komt door de in knoflook voorkomende stof allicine. Mensen die dagelijks een knoflookpreparaat slikken met geconcentreerde allicine, hebben volgens Engels onderzoek de helft minder kans een verkoudheid op te lopen, vergeleken met mensen die zo'n preparaat niet slikken.

### 8. Drink genoeg water

Voldoende water drinken (1,5 liter per dag) houdt je immuunsysteem in een goede conditie. Je voorkomt bovendien uitdroging van je slijmvliezen, die belangrijk zijn bij het weerstaan van verkoudheids- en griepvirussen.



## Balkan Snapshots Film Festival 2009

In de Balkan-regio's - Bulgarije, Roemenië, de ex-Joegoslavische landen en Albanië - zien we de opkomst van een jonge generatie kunstenaars: energiek, speels, boos en opstandig. Dit jaar toont het Balkan Snapshots Film Festival de verscheidenheid en kwaliteit van deze nieuwe artistieke generatie. Op 30, 31 oktober en 1 november zal het vierde Balkan Snapshots Film Festival plaatsvinden in het Amsterdamse Filmtheater Kriterion met het thema: Een Creatief Spektakel. Balkan Snapshots 2009 zal een circus van creatieve assertiviteit, het weergeven van een enorme diversiteit aan beelden, geluiden en visioenen worden.

Met een dansvoorstelling van de Bulgaarse kunstenaar Vion de Vion zal op vrijdag 30 oktober 2009 het Film Festival worden geopend. De jonge kunstenaar combineert moderniteit met traditionalisme in zijn dansen waarbij 'de koukeri', een oud Bulgaars ritueel, centraal zal staan. Zijn flamboyante verschijning zal ongetwijfeld leiden tot enige opwinding!

Daarna, om 20.00 uur zal de film Zift uit 2008 van de bekende Bulgaarse cineast Javor Gardev worden getoond. Deze film viel in 2008 op het 30ste Moskou International Film Festival in de prijzen en werd door de Russische filmclub federatie uitgeroepen als beste film. Gardev werd op dit festival uitgeroepen als 'Best Director'. Dit jaar werd de film in Sofia op het Sofia International Film festival gekozen als 'Best Bulgarian Feature Film'. In totaal heeft de film 10 prijzen gekregen.

De film Zift gaat over een persoon, Moth, die vrijkomt nadat hij heeft vastgezeten voor een onterechte veroordeling van moord. Hij werd kort voor de Bulgaarse communistische staatsgreep van 1944 in de gevangenis gegooid en kwam terug in een voor hem nieuwe en vreemde wereld - het totalitaire Sofia van de jaren 1960. De hel breekt los zodra hij de gevangenis uitloopt. Zijn vlucht van zijn uiteindelijke ondergang brengt hem in de duistere en vervallen buurten van Sofia en tenslotte bij het kerkhof. Het verhaal eindigt in een aanhangwagen van de doodgravers 'waar de geheimen worden onthuld'.

De film is in zwart-wit opgenomen. Het script werd geschreven door Vladislav Todorov.

Mocht u deze film missen, geen nood. De film is inmiddels in Bulgarije uitgebracht op DVD.

<http://www.ziftthemovie.com>

<http://www.imdb.com/title/tt1264914/>

Balkan Snapshots Film Festival 2009

30 oktober - 31 oktober - 1 november

Kriterion

Roetersstraat 170

Amsterdam

telefoon 020-6231708

<http://www.balkansnapshots.com>

