

ИКОНОМИКА



Как демографските процеси влияят на държавите от Еуропа. Анализ на Euinside четете

на стр. 5

5.8 ПО РИХТЕР



Проф. Николай Милошев: Дълбоките земетресения се усещат по-надалече

на стр. 4

СПОРТ



Преди Еуро 2012: Прасенце замества октопода Паул в предсказанията на мачовете

на стр. 23

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 7, 29 май - 4 юни 2012 г. (зог. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек

Йоана
Буковска:

Актьорството е доброволна шизофрения

Интервю
на Ирина Гизова
на стр. 11



Гликираният хемоглобин (HbA_{1c}) е златен стандарт за оценка на лечението на захарния диабет и е критерий за дългосрочния му контрол. Той отразява средната кръвна захар през последните 2-3 месеца. По стойностите на HbA_{1c} може да прецените колко ефективно е настоящото ви лечение.

ТЕМА НА БРОЯ

1 юни

Деца на България

Напук на всички видове кризи страната ни разполага с един безценен капитал, който не девалвира с времето. Всички сме свидетели на успехите на младите българчета, които в различни области мерят ръст с връстниците си от иначе много по-напреднали от нас държави. Талантливите деца са доказателството, че пред България има бъдеще. Въпросът е всячески да ги подпомагаме и да им създаваме условия да остават в родината си. Историите на част от младежите, с които се гордеем, четете

на стр. 12 - 13

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Lacto (4)
Lactobacillus acidophilus
Lactobacillus rhamnosus
Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
Streptococcus thermophilus

30 капсули

Есopharm

натуралният пробиотик

Lacto (4)

Възстановява чревната микрофлора.
Регулира храносмилането.

Превъплъщенията на карагенана

Ако сте се чудили как така наречените имитиращи продукти в хранителната промишленост изумително напомнят по вид и вкус истинската храна, отговорът е E-407. Заг този безличен номер се крие вещество, произведено от червени водорасли. То има свойството да придава плътност и по-твърда консистенция на различни традиционни за трапезата ни артикули като сирена, млека, колбаси. Чрез влагането на E-407 производителите могат да намалят драстично съдържанието съответно на месо и мляко за сметка на обикновената чешмяна вода. Не че това е вредно, но със сигурност не е етично, особено ако не е отбелязано на етикета. Още за E-407 четете

на стр. 20

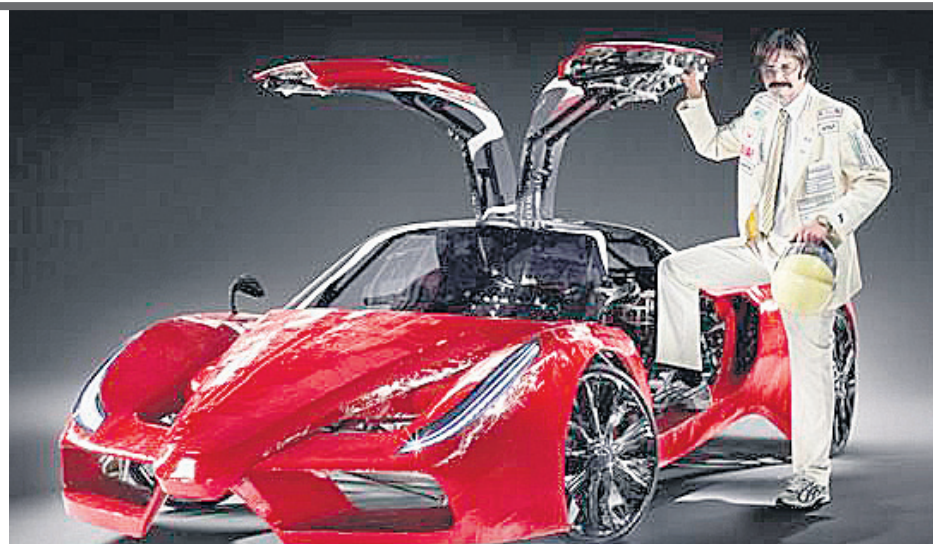
Велосипед в „кожата“ на суперавтомобил

Австрийският художник Ханс Лангедер създаде необикновено транспортно средство. Fahrjadi Farfall FFX всъщност е велосипед в „кожата“ на автомобил. При това супермодерен. Лангедер е свършил работата си толкова прецизно, че от пръв поглед човек трудно би повярвал, че това луксозно

возило не е автомобил. Подсказва го само наименованието му - fahrrad на немски означава 'велосипед'. В "колата" са вложени десетки килограми метал, които ѝ придават вид на спортен автомобил, но това си е байк, задвижван чрез педали. Средната скорост на велосипеда е 16 км/ч. В купето има две

сесалки, всяка снабдена с педали.

Транспортното средство е само в един екземпляр. Цената, на която Лангедер възнамерява да продаде Fahrjadi Farfall FFX - 1,2 млн. британски лири, показва, че той се отнася към него като към истински шедевър на изкуството.



Има ли живот без интернет

Американски учени решили да проверят как ще реагират хората, активно участващи в социалните мрежи, ако бъдат лишени от достъп до интернет. В допитването участвали 4 хил. души (равен брой жени и мъже), тясно свързани с глобалната мрежа. 67% от доброволците заявили, че ще сменят държавата, в която живеят, и ще отидат там, където няма проблеми с интернет. За тях непрекъснатото присъствие в социалните мрежи е много по-важно от привързаността към родината и патриотизма. 14% от участниците в допитването били категорични, че ще изпадат в депресия, защото не знаят как да се заминат. 11% биха се радвали на подобно



събитие, защото осъзнават зависимостта си от интернет. 6% биха сменили глобалната мрежа с компютърни игри. А почти 2% от пристрастените към социалните мрежи са споделили, че без виртуалното общуване ще сложат край на живота си. Между потенциалните самоубийци преобладават жените - 64 от 78 души.

На колела из офиса

Японската фирма Honda представи ново транспортно средство, предназначено за използване в помещения. Офисният скутер Uni-Cub е снабден с литиево-йонни батерии и с едно зареждане може да измине до 6 километра. Едно от основните предимства на изобретението е, че ръцете на служителите може да са свободни. Uni-Cub променя посоката си в зависимост от движенията на човека, който го управлява. Освен това офисният скутер е конструиран така, че главата на ползвателя го е на същото ниво както на ходещите пеша. Изключително удобен и маневрен, Uni-Cub все пак оставя открит въпроса дали е необходимо и здравословно дори из офисите да се откажем от ходенето, все по-често препоръчвано от лекарите.



Galaxy S III вече с 9 млн. потенциални купувачи



Корейската компания Samsung вече е приела около 9 млн.

поръчки за новия флагмански смартфон Galaxy S III. Хората са заявили желанието си да се сдобият с най-новото устройство на Samsung при повече от 100 оператора на мобилни връзки по целия свят. Продажбите на Galaxy S ще стартират на 29 май. Първи ще могат да си го купят жителите на Германия. След това смартфонът ще се появи и в

други страни. През миналия месец агенция Strategy Analytics призна Samsung за най-голям производител на мобилни телефони. Лидерското място корейците откраднаха от финландците, чиято Nokia в продължение на 14 години беше недостижима. Според анализите само през първото тримесечие на 2012 година Samsung заляха световния пазар с 93,5 милиона телефона, в това число и смартфони.

Времето променя ставите....

CHONDROSAVE е комплексна формула за цялостна грижа, насочена към **ставно-мускулния апарат**.

CHONDROSAVE предпазва ставния хрущял и забавя процесите на износване, които напредват с **възрастта**, при **активен спорт** и **физически труд**.

Препоръчителен курс на прием:
2x1 таблетка за период от 2-3 месеца



CHONDROSAVE

С грижа за всяка става!

Десет клиенти на ЧЕЗ спечелиха безплатни сметки за електроенергия

Кампанията на ЧЕЗ за актуализиране на клиентските данни продължава до края на годината. Първите десет печеливши от кампанията "Активните печелят", която призовава клиентите на дружеството да актуализират данните си, са петима столичани и по един представител на Дупница, Радомир, Дерманци, Монтана, Лом. Всеки, извършил актуализация на данните си или пререгистрация, участва автоматично в ежесмесна томбола и може да спечели до края на годината една от 90-те безплатни сметки за електричество, един от 9-те ваучера за черна и бяла техника на стойност 400 лв. или ваучер за подаръци на стойност 1000 лв.

Кампанията "Активните печелят" започна от април и ще продължи до 20.12.2012 г. Близко 17 000 клиенти на ЧЕЗ вече са се възползвали от възможността да актуализират данните си са-

мо през април.

Актуализирането на информацията се налага, за да се отстранят възникнали или наследени през годините неточности в потребителската база данни като непълни и некоректни адреси, имена, единни граждански номера. Коректните данни ще улеснят комуникацията на потребителите с ЧЕЗ и ще им осигурят достъп до повече услуги.

Актуализацията е безплатна услуга, може да бъде извършена в центровете за обслужване на клиенти на ЧЕЗ, на телефон 0700 10 010 или чрез изпращане на клиентския номер и телефон за контакт на електронната поща zaklienta@cez.bg.



Светлана ЛЮБЕНОВА

В речника за чужди думи срещу думата "гише" ще прочетете: "Прозорче на стена или определено място в голяма зала на учреждение за обслужване на посетители". Това определение обаче, отнесено към родната действителност, се родее с динената кора. Несведущият в балканските ни порядки като нищо ще се подхлъзне, допусайки фаталната грешка да се изживява като посетител и да очаква да бъде обслужен.

Гишетото е замислен и перфектно изпълнен инструмент за ампутиране на демократични помисли. Духовно инвалидизираният гражданин става мек като пластилин и формовъчния му капацитет започва осезателно да надскача нормалния за член на съвременното общество.

Не е нужно да си Айнщайн, за да установиш, че гишетото винаги е много по-ниско от ръста на среднестатистическия хомо сапиенс. Това означава, че за да предявиш цененията си, трябва да се наведеш. В тази минута ти вече си направил първата стъпка към собственото си обезличаване. Може да пробваш някои други техники, за да запазиш себеуважението си, като да се облежнеш небрежно, да кръстосаш пиццата и да си придадеш вид на човек, който не е за подценяване и няма да се гаде на едно прозорче. Точно тези наивници чакат с нетърпение държавният чиновник, който е в неразрушима симбиоза с гишетото. Един словесен откос и йерархията е възстановена.

Правилата трябва да бъдат ясни - хората са създадени за гишетото, а не обратното. Прозорчето е най-удобната и най-достъпната амбразура, през която снайперистът, олицетворяващ държавната администрация, само за секунди може да потопи като "Титаник" всичките ти помисли за граждански права и други подобни дивотии. Ти си

Гишетото - амбразурата на властта



Снимка Рага ПЕТКОВА

поданик и чупката в кръста е задължителна за дереджето, в което се намираш. Забравиш ли това, дълго време ще сглобяваш отломките на разпиляното си достойнство.

Очевидно ролята на втория елемент от сглобката гише-чиновник, предназначена да те обслужва (според речника), е не по-малко решаваща за осъществяването на първоначалния замисъл. Негово величество държавният чиновник! Той обикновено е от женски пол, който в случая е антипод на разпространения синоним - нежен. В трудовата характеристика, съпътстваща отговорния пост, явно липсват изисквания като вежливост, съпричастност, ангажираност с проблемите на хората. По-скоро изискуемият минимум е кисел като ланска туршия и

богат на хули речников фонд. В съчетание с амбразурата ефективността е сто процента. Колкото го заплащането на чиновническата преданост към властта - държавата също е проявила изключителна находчивост. Ниските заплати гарантират по-стриктно изпълнение на задълженията. А те са - ругатня всекиму, усмивка никому. Има и недотам съвестни чиновници, които се опитват да помогнат на поданика, но те са като белите лястовици. Наскоро срещнах позната, която рязко се отличаваше сред повсеместния намусен и изтерзан фонд, лицето ѝ сияеше от неприкрито щастие. „Ударила е джакпота“, казах си. Оказах се права. Беше си подала данъчната декларация, без да я върнат нито веднъж, а жената зад гишетото

не само била любезна, но и попълнила част от документа, който отнема поне едногощичния сън на редовия данъкоплатец. Очевидно и сред чиновниците има хора, които предават честта на професията.

Безспорно ония със снайпера са мнозинството и по-скоро ще умрат от глад, отколкото да ти кажат "Добър ден!".

Затова трябва да сме подготвени и да не заставаме с открити гърди срещу амбразурата. Препоръчително е да не изпадаме в независното положение на лобознателните, които искат само да попитат. По тях стрелят с амуниции за глизани. Не бива да допускаме и грубата грешка да напомним на държавния чиновник, че ние, с нашите доходи, осигуряваме техните. Такава недалновидност ще ни докара дълъг маратон от гише на гише, където също ни чакат други достойни представители на професията в пълна бойна готовност.

В смирение е истината. След десетилетия на народна, после демократична власт като че ли най-стабилна остана сглобката гише-чиновник. Дали нашите внуци ще успеят да я разчупят, или ще се откажат от немислимата битка и ще хванат първия самолет за... За там, където е немислимо не да те ругаят представители на официалната власт, а дори да те погледнат накриво. А хората се наричат граждани, а не поданици с нагупчени като от шрапнел самочувствие и достойнство.

ПОСОКИ

За Рихтер и други неща



Петър ГАЛЕВ

Древна мъдрост е, че всяко нещо, което не ни убива, ни прави по-силни. След чувствителния земетръс обаче е задължително да направим реални промени, но не само на думи и "за три дни". Защото следващия път може и да не ни се разминие. Традиционният ни скептицизъм явно имаше нужда от доказателство тип "око да види, ръка да пипне", за да повярваме в твърдението на учените, че България е сериозна земетръсна зона. Но да не се заблуждаваме - без държавен механизъм за принуда нито ще си обследваме и укрепим жилищата, нито ще ги застраховаме масово. Въпреки изживения шок. Сега е моментът да се приемат такива правила, че никога да не може да кръшка от ангажиментите по осигуряването на безопасни жилищни и обществени сгради.

А за другия аспект от бедствието - духовния - всеки сам трябва да отстоява онова, което неминуемо си помислихме през тези дни. Че не трябва да сме дребнави и подвластни на мимолетни страсти, защото животът, здравето и обичта са основните ни ценности. Лошото е, че се сещаме за това основно по време на лични или общи изпитания, след което пак си караме постарому. Все пак сега се случи и нещо различно в сравнение с други катастрофични моменти. Вместо традиционно изливане пост фактум на негативна енергия се чува добри думи за проектантите и строителите на масовите жилища, които (поне засега) издържат гнева на природата. Иначе, дано да успеем да трансформиране обяснимия страх от бедствието в позитивна енергия и в добро отношение помежду ни.

Анкета - Кога за последен път попаднахте на груба чиновничка?



Райна Димова:

Преди две седмици, кога-то за последно имах досег с администрацията. В Софийския районен съд винаги съм срещала нелюбезни служителки. Никога не са си на работното място или ако са там, се правят, че имат работа. Ако все пак решат да се заемат с твоите документи, то не получаваш никакво съдействие. Според мен няма как да станат по-любезни, те са си такива. Единственият вариант е да се направи електронна система за справки и обработка на документация, за да нямаме досег с чиновници.



Живко Желязков:

Малко ми се налага да общувам с държавни чиновници. Но в интерес на истината повечето си гледат добре работата. Обръщат ти внимание и са любезни. Може би винаги за грубостта в общуването е и на самите нас, трябва да сме по-ведри и усмихнати към тях.



Тодорка Велинова:

Не съм попадала скоро на чиновничка грубиянка и не мога да кажа, че всички са такива. Мнението ми е, че и ние трябва да се отнасяме по-добре с тях, защото каквото повикало, такова се обадило.



Мариана Попова:

Последно попаднах на такава жена преди 6 месеца. Бях в Общината и чиновничката определено не беше в добро настроение. Нямам представа дали по принцип така си се отнася към хората, тъй като аз бях единствена. Това не ѝ попречи да се държи грубо и да negliжира работата си. Според мен не зависи от заплащането отношението към хората. Ако си обичаш работата и си просто ведър човек, ще се държиш добре.



Димитър Коев:

Никога не съм попадал на такава чиновничка. Аз по принцип съм си по-комуникативен и лъчезарен човек. Когато се усмихнеш на някого, той непременно ти отвръща със същото. Така че отношението към хората е определящо как те ще се държат с нас. Каквото си посееш, това ще пожънеш.

ПАРИ



За добро
финансово
здраве

На стр. 6

БИО

Как да
използваме
хранителните
отпадъци



На стр. 7

ПОРТФЕЙЛ



Планирайте отпуската си

На стр. 8

АРТ



Чана
увекочечи своя
приятел Рагой
Ралин

На стр. 9

АВТОМОБИЛИ

Chevrolet Aveo
направи
прощъпулника
си в България



На стр. 10

НАВИЦИ



Раздялата с
цигарите -
трудна, но
възможна

На стр. 20

Земетресението във Вранча се усети по-силно от сегашното

С проф. г.ф.н. Николай Милошев, генерален директор на Националния институт по геофизика, геодезия и география към БАН, разговаря Камен Здравков

Проф. Милошев, можем ли да приемем, че трусът на 22 май е голямото земетресение, за което отдавна учените предупреждават, че може да се случи в София?

- Не за съжаление! Ние предупреждаваме за възможността на територията на страната да има трусове с определена сила, но не става въпрос за очаквано единично земетресение. Не трябва да се забравя, че 98 процента от територията на страната са с повишена сеизмична активност. Там, където са се случвали земетресения, напълно възможно е да се случват и в бъдеще. Това, че в София не сме имали повече от 100 години сериозни земетресения, не означава автоматично, че такова нещо трябва да стане. Но и по никакъв начин не можем да изключим възможността за трусове с различен интензитет. За съжаление ние разполагаме с ограничени възможности да надникнем дълбоко в земните недра, за да можем да установим има ли няма натрупано напрежение и колко е то.

- Изненада ли ви с нещо епицентърът около Перник?

- Има известен елемент на изненада, защото най-силното земетресение, което е регистрирано в този регион, е около 4.5 по Рихтер, а сега се случи 5.9. Това показва, че в течение на доста години там се е натрупвала енергия, която сега е освободена. Искане ми се да вярвам, че това освобождаване е достатъчно голямо, за да няма нови сериозни трусове в същия епицентър. Но никога не можем да бъдем 100 процента сигурни. Не знаем има ли натрупано друго напрежение в Софийското поле и на каква дълбочина. Не е правилно да се правят аналогии, че например през 100 години стават земетресения.

Ако в даден регион исторически са регистрирани например 4 по-значителни земетресения, между две от тях може диапазонът да е 100 години, но следващото е било след 40 години, а последното - след 70



години. Не е правилно статистика да се прави с малък брой събития.

- Може ли това земетресение да активизира други зони в околността?

- Би могло, но ако това стане, трябва да има някакво проявление кратко време след началния трус. За момента нямаме регистрирани данни за активизиране на други огнища под формата например на така наречените форшокове, които предшестват определено земетресение.

Поведението на огнището след значителния трус на 22 май рано сутринта показва типичните признаци за затихване. Но не мога да се закълна, че няма да има някой почувствителен вторичен трус в следващите дни и дори няколко седмици.

- Защо земетресението в планината Вранча на 4 март 1977 година се усети в София по-силно от сегашния трус, след като онзи епицентър е много по-далече от Перник?

- Там магнитудът в епицентъра беше доста по-голям и освен това Вранча е единственото дълбоко огнище на територията на Балканския полуостров. Говорим за дълбочина между 50 и 100 ки-

лометра. А сегашното земетресение е на около 10 километра под повърхността. Колкото по-дълбоко е едно земетресение, толкова по-далече е мястото, до което неговото въздействие стига. На самата територия на България ние нямаме дълбоки огнища.

- Какъв е коментарът ви за поведението на сградите при сегашното земетресение?

- Аз съм приятно изненадан в най-добрата посока, защото в Италия при скорошното земетресение горе-долу със същата сила видяхме какви разрушения има. При нас нещата са несравнимо по-добре, слава Богу! Тук трябва да се направи един реверанс към конструкторите и строителите в България. Често се говори в негативен план за тях, но явно нещата не са толкова лоши.

- Конкретно за панел-

ните блокове по-голяма ли е опасността?

- Не бих казал. Те дори имат някои предимства при трус пред другите сгради, ако са строени качествено и се поддържат правилно. Затова е много важно да се знае състоянието на всяка сграда и своевременно да се вземат мерки за укрепването ѝ, ако е необходимо.

- Разполагате ли в института с всички необходими технологични средства за съвременно засичане и анализ на земетресенията?

- Никога не можем да кажем, че разполагаме с всичко. Но имаме много неща, това не можем да го отречем. През 2005 г. беше направено едно цялостно обновяване на сеизмичната мрежа на България. Работим със съвременна апаратура, но наблюдава 10-годишният срок, след който тя трябва да се поднови. Но ние имаме и апарати още от 80-а година, които си вършат работата. Мрежата ни в страната е малко рядка, трябва да си още станции по места. Не смятаме обаче, че сега е моментът да поставяме баснословни искания, защото трябва да се съобразяваме с общото състояние на държавата ни.

Жанета КУЮМДЖИЕВА

На заседанието на министрите на финансите на ЕС от 15 май 2012 г. беше одобрен докладът на Европейската комисия и на работната група по въпросите, свързани със застаряването на населението, към Комитета за икономическа политика. За целите на изследването Евростат изготви прогнози за демографските процеси, които ще засегнат населението на Европа в периода 2010-2060 г. При обсъждането на резултатите ЕКОФИН призова към изпълнение на стратегията Европа 2020 и на тристепенната стратегия за справяне с икономическите и бюджетните последици от застаряването. В частност тези политики предвиждат намаляване на държавния дълг, увеличаване на заетостта и производителността, реформи на пенсионната, здравната и социалната система с цел намаляване на вредите от очакваните демографски тенденции.

Дотук добре. Само че в ситуация на тежка и дълга рецесия държавният дълг се увеличава, безработицата също се повишава, а свиването на публичните разходи е "гесетката" на мишената и се постига на висока социална цена. От прогнозата на експертите на ЕК и Комитета за икономическа политика става ясно, че върху социалната система ще има и допълнителен натиск, а именно - очертаващият се процес на силно застаряване на населението при слабо увеличение на общия му брой.

Демографските процеси и предизвикателствата пред икономиката

До 2060 г. много от страните в ЕС ще харчат повече за пенсии - с около 1.5 процентни пункта от БВП. Ако при някои държави членки вече успешно се прилагат реформи в пенсионната система, то при други напредъкът в тази посока е относителен. Това ще доведе и до нарастване на разходите за здравеопазване до 2.7 процентни пункта от БВП за периода 2010-2060 г., като в някои случаи те ще достигнат до 3.4 процентни пункта. Подобни перспективи изискват от правителствата, които и без това работят в режим на постоянни бюджетни ограничения, да намерят вариант, в който пенсионната и здравната система да посрещат нуждите, които ще донесат демографските тенденции.

Една от стъпките е да се ревизира ефективната пенсионна възраст и с това да се избегне ранното излизане на работоспособ-

В Европа се очертава повишение на пенсионната възраст



Снимка Рага ПЕТКОВА

ни граждани от пазара на труда. Те ще са особено необходими предвид намаляването на населението във възрастовата група 15-64 години с около 14% до 2060 г. Във всички държави в ЕС с изключение на Белгия, Ирландия, Франция, Кипър, Люксембург, Швеция и Великобритания. Гражданите на възраст 65 г. и повече ще се увеличат почти двойно - от 87.5 млн. души през 2010 г. до 152.6 млн. души през 2060 г. С това техният процентен дял (12%) от общата картина на европейското население почти ще се приравни до този на най-младите хора в Европа (15%). Броят на хората на преклонна възраст (над 80 г.) ще нарасне почти три пъти, като

оакванията са тази група да достигне до 62.4 млн. души през 2060 г.

Предприетите мерки за увеличаване на пенсионната възраст ще се отразят в прогресивно нарастване на заетите лица на възраст от 55 до 64 години. Ако през 2010 г. те са били 46.3%, то в края на изследвания период те ще представляват малко над 60%. Нарастването възлиза на 16.4 процентни пункта за страните - членки на ЕС, а за еврозоната - с 1.7 процентни пункта повече. Това обаче няма да компенсира недостига на работна ръка, който се предвижда да настъпи след пика на заетост през 2026 г. (228.3 млн. души). За периода 2020-2060 г. експертите предвиждат

спад в броя на работещите с около 18.2 милиона.

Трите фактора, които "рисуват" картината на населението, са раждаемостта, продължителността на живота и миграцията. Според настоящите прогнози ръстът на раждаемостта ще се увеличи с 12 процентни пункта - от 1.59% през 2010 г. до 1.71% през 2060 г. Средната продължителност на живота за мъжете ще достигне 84.6 години, като през 2010 г. тя е била 76.7 г. За жените увеличението ще е с 6.5 години и през 2060 г. се очаква те да доживяват близо осемдесет и една годишна възраст. Причините за миграцията - най-често са свързани с търсене на по-добър стандарт

на живот, по-високо заплащане и сигурност. Нетната миграция към Европейския съюз възлиза на 55 млн. души за периода на изследване, като 42 млн. от нея е към държавите от еврозоната.

Страните, в които към 2010 г. има най-много имигранти, са Италия, Испания и Великобритания и следващите десетилетия ще ги потвърдят като предпочитана дестинация за граждани от други страни. За сметка на това в държавите - "износители" на мигранти, а именно България, Румъния, Литва, Латвия и други, тенденцията е за спад в броя на емигрантите.

Така изложените данни свидетелстват, че възрастовата структура на населението на ЕС ще се измени драстично. Общият брой на гражданите обаче ще се увеличи едва с 5% до 2040 г., т.е. ще достигне 526 млн. души и след това ще започне да намалява. Тенденциите за растеж или спад на населението обаче за отделните държави са различни. Като цяло се очаква близо половината от страните да отбележат ръст на броя на гражданите си. Той ще бъде най-висок за Ирландия, Великобритания, Белгия, Люксембург, Кипър и Швеция. Така, ако преди две години Германия е имала най-голямо население - 82 млн. души, то през 2060 г. тя ще отстъпи първото място на Великобритания, чиято популация тогава ще наброява 79 млн. души.

Мястото на България в статистиката

В повечето случаи, когато България е включвана в статистика, резултатите са тъжни. Изследваните в доклада процеси винаги са били болезнена тема за страната ни, чиито загуби на човешки капитал в последните години са особено големи. По отношение на другите два фактора България оглавява групата на страните с най-нис-

ка продължителност на живота, а също и на групата на държавите членки, чието население ще претърпи значителен спад. През 2060 г. българските граждани ще са с около 27% по-малко, а ръстът на раждаемостта у нас ще влезе в рамките на 10 процентни пункта за периода 2010-2060 г.

Застаряването на населението и реформите за увеличаване на пенсионната възраст ще доведат до увеличаване на заетостта на лицата във възраст 55-64 години с 11.4% за сметка на работещите граждани, които са между 15 и 64 г. Тяхната трудова ангажираност ще скочи едва с 4.4% до 2060 г. Очевидно е, че пред заветната цел - постигането на дългосрочен растеж - стои не само сегашната рецесия. Съпътстващият икономически ефект на застаряването на населението и ниската раждаемост е още едно предизвикателство за Европейския съюз.

Работните места ще трябва да стигат за повече хора - за тези, които ще излязат на пазара на труда, и за тези, които не трябва да излизат от него, за да не създават допълнителна "тежест" за бюджета. И въпреки че съотношението на фактора раждаемост с фактора застаряване определено е в полза на последния, сегашната ситуация няма как да не доведе до висок процент безработица при младите - проблем, който се превърна в централен за Европа, както стана ясно и от последния неформален Европейски съвет на 23 май. Поради важността на демографските предизвикателства в следващите десетилетия и очертаващите се трудни икономически години в ЕС ЕКОФИН призова Комисията да включи и демографския фактор под надзора на Европейския семестър, за да може да бъдат взети предвид всички последици при координацията на икономическите политики в съюза.

Материалът е от Euinside - медия, посветена на събитията и темите, свързани с Европейския съюз, глобалната политика и мястото на България в тях. Още за европейската икономика вижте на www.euinside.eu.

Спестявайте за годините в пенсия

Наивно е да се мисли, че с полагащата ви се държавна пенсия можете да живеете безгрижно. Разумните граждани пестят. Чорапите, гюшеците и бурканите вече не са актуални. Днес е много по-изгодно да вкарвате парите си в банка или да си откриете сметка в пенсионен фонд. Според експертите минималната ежесечна вноска, която ще подпомогне пенсионните ви години, трябва да бъде не по-малка от десет процента от заплатата ви. Ако сумата ви се вижда голяма, започнете с три-четири процента и всеки месец добавяйте по един. Постепенното увеличение няма да ви се стори толкова травмиращо. По-лесно ще се справите, ако получавате доходи и от някаква странична дейност. Всичко, което успеете да заделите настрана, смело изпращайте в пенсионната си сметка. След 20-30 години ще се поздравите за мъдрото си решение.

Не се стеснявайте да поискате увеличение на заплатата

Според изследване на университета "Карнеги Мелън" в САЩ мъжете четири пъти по-често разговарят с шефовете си за повишаване на заплатата, отколкото жените. Ако не поискаш, няма да получиш. Тук логиката е желязна. Колкото по-често искате увеличение (в рамките на разумното, разбира се), толкова по-голяма е вероятността да го получите, защото в този случай е валиден принципът на натрупването. Даже един-единствен разговор с началника може да добави добра сума към банковата ви сметка. Дали ще я инвестирате в по-добро образование на децата си или във вилчка край морето, няма значение. Важното е да я получите.

Прекалената любов към кредитните карти е коварна

Когато плащате за покупки с няколко кредитни карти едновременно, трудно ще обуздате разходите си. Там десет, тук двайсет и на края на месеца ще се чудите къде са се дянали парите ви. Фактът, че кредитните карти предразполагат към повече харчене, е известен, но не е зле да си го припомняте по-често. Намалете броя на кредитните карти, с които разполагате, оставете си една-две с най-изгодна за вас лихва и ще внесете някакъв ред във финансовите си дела.



Снимка Page ПЕТКОВА

Как да се справите с вредните финансови навици

Някои навици може без колебание да причислите към полезните: да спите по осем часа, да си миете зъбите по два пъти на ден, да спортувате и т.н. Но, ако имате навици, които съсипе финансовото ви здраве, време е да се избавите от тях. Ето няколко добри съвета, които ще ви помогнат да премахнете паричния хаос в живота си.

Планирайте разходите си

Според статистиката всяка трета жена харчи на месец повече, отколкото получава. Може да се предположи, че са случили с мъже, а може и да бъдат упрекнати в безхаберие. Често можете да чуете любителките на безогледното харчене да казват: "Аз изобщо не живея в лукс". Но те не броят например невинна вечеря с приятелки в ресторант. Ако не знаете какво се случва с парите ви, направте си ревизия. След това ще ви е по-лесно да планирате разходите си. Преценете от какво можете да се откажете, като не забравяте, че трябва и да спестявате по нещичко.

Заделяйте за черни дни

Ако утре останете без работа, колко дълго ще можете да изкарате, без да задължнете на приятели и роднини? Малко, нали? Затова не само държавата, а и всеки съзнателен данъкоплатец трябва да има резервен фонд. Специалистите твърдят, че добрият вариант е да имате спестя-

вания за три месеца, а идеалният - за шест. В тази сума ще влязат не само разходите ви за храна и облекло, а и за битови сметки, пътуване, непредвидени ситуации и т.н.

Застраховайте се срещу нетрудоспособност

Никой не иска да е песимистично настроен, но ако

не гледаме реално на живота, може в един момент да се окажем неподготвени. Шансът да се разделим с живота, преди да се пенсионираме, е доста по-малък от този да се инвалидизираме. Застрахователните компании днес предлагат полици срещу нетрудоспособност, а вие трябва просто да изберете подходящата. Не бива да разчитате само на задължителната застраховка, която прави работодателят ви. Сумите са малки и като нищо ще се озовете на ръба на мизерията.

Не оставайте финансовите въпроси на половинката си

Често в семейство-

то единият се разпорежда с бюджета и взема финансовите решения. Това обикновено е мъжът. Жените по-рядко се занимават с изплащането на дълговете, данъците и влагането на пари в някаква инициатива. Според експертите обаче участието и на двамата партньори в материалната страна на съвместния им живот може да ги предпази от хаос в случай на болест или да не дава Господ - смърт. Освен това вие винаги ще знаете колко пари харчи семейството ви, как да спестите повече и дали можете да си позволите луксозна вещ или почивка. (ЖД)



ДУМИТЕ

Празникът на детските писатели



Румел ЛЕОНИДОВ

Кои поети могат да пишат за деца? Само онези, чиито души са опазили своята непорочност. И за които 1 юни е всеки ден, а не официален Празник на детето. Един от тях е Виктор Самуилов, който напоследък пише предимно прекрасни стихове за малчугани. Детски поети не са вдетинени лирици, обратно - те все още, за разлика от мнозина, изпитват срам заради слабостите на себеподобните, изпитват неудобство заради възмутителното поведение на възрастните и спрямо децата, и спрямо животните, и спрямо животното живот.

Витята е от един тях. И той е белязан с безстрашието да бъде нежен, да бъде добродушен като своя учител в поезията Валери Петров или ироничен като Константин Павлов. Това е задължително, защото четивата за децата трябва да са интересни не само на приземените ни ангелчета, но "да говорят" честно и чудато и на родителите им, които обикновено четат на глас преди сън тези четива на децата си. Ето защо би трябвало 1 юни да не бъде само Ден на детето, но и Ден за почит към онези майстори на приказки, разказчета, стихове, поемки, сценки и пиески, които въпреки компютърния свят, въпреки десетките технически изкушения на днешната цивилизация не само гаят с невидимо перце душите на малките българчета, не само им внушават знания за реалността, но им вливат онази любов, без която хората не се наричат хора. Кога се сещаме за детските писатели? Само на 1 юни и малко преди това. Тогава се втурваме към книжарниците и grabваме за ушите първата книжка за племенника, за внучето, за собствената рожбица. Но почти винаги предпочитаме вносната класика, а днешните родни вестители на доброто и чистота в повечето случаи остават незабелязани. Затова нека на този 1 юни да им благодарим заедно - като читатели - и да обърнем очите на децата ни към очите на добрите хора около нас. И децата, и детските писатели заслужават това.



Божана ЛЮБЕНОВА

Всички станаме "големи граждани" и сутрин се понасяме към контейнерите за смет с препълнени найлонови торби, съдържащи произведения от нас боклук. Оказва се, че до половината от личните ни остатъци са от растителен произход и можем да ги рециклираме сами, без това да ни струва почти никакви усилия. В резултат ще получим естествен тор за подхранване на тревните площи, храстите и дръвчетата и дори саксиите на терасите. Така спестяваме пари от събиране, транспортиране и депониране на отпадъците, подсилваме растенията срещу заболявания и външни фактори и не злоупотребяваме с химически препарати, които рушат природната среда. Други ползи, за които едва ли ще се досетим сами, са укрепването на кореновите системи на растенията и подобряването на способността за задържане на во-

да в почвата: именно системното многогодишно засушаване в световен план "произвежда" пустините. Освен това, без да използваме силни купешки словосъчетания като "нов тип екологична култура на населението", всички ние

ще застанем малко по-близо до майката природа и ще бъдем по-полезни сами на себе си. Малките стъпки на всеки от нас водят до една голяма промяна, а всички знаем в какви печални и безплодни полета се превръщат депата, приютивящи отпадъците от нашия "модерен градски живот".

ко месеца под снежна покривка. С нея се хранят мравки, охлюви и насекоми и я обогатяват с биологичните си отпадъци. Напрямлет раззеленилите се храсти и дръвчета се подсилват именно от почвения подобрител на собствената си разпадаща се биомаса. Затова във всеки селски двор има "торище" - място край селскостопанските постройки, където се събират растителните отпадъци и органичният тор.

Така стигаме до същността на компостирането: четирите основни елемента са "зелените" съдържатели на азот (обелките от плодове и зеленчуци, прясно окосената трева, градинските цветя, които изхвърляме в домакинството), "кафявите" съдържатели на въглерод (това са сухите листа и треви, събрани с греблото), водата и кислородът. Идеалният вариант е, когато първите две части са в равни количества, а останалите присъстват достатъчно.

За да ускорим разграждането, трябва да спазваме лесните съвети за рециклиране на растителните отпадъци. Най-удобно е да си представим, че правим торта и редуваме "зелените" и "кафявите" пластове. Материалът се намачква или нахвърля на ситно и се разбърква редовно, за да влиза кислород. Допълнителната влага е благоприятна за развитие

на асимилиращите бактерии. Добре е в първите дни преобръщането на съдържанието да става по-често, а киселинността да се движи в рамките на нормалната - 6-8 pH. Ако усетим от растителното ни торище да се носи дъх на амониак, има дисбаланс и крайният продукт няма да е с добри качества. При процеса на разграждане температурата се покачва и оптималната е от 50-60 градуса. Внимавайте при преобръщането на тора да не се изгорите. Оптималното количество биоразградим боклук е около един кубически метър. При описаните условия и грижи подхранващата маса ще е готова след 4 месеца, а ако я оставим на самотек - за година. През летните месеци процесите протичат доста по-бързо.

Използват се и разни хитрости: някои мятат в компостера си шепи калифорнийски червеи, вместо да ги водят на риболов - вършели чудеса за бързата преработка на естествения тор. Можете да си набавите и специален препарат активатор - смес от различни микроорганизми, който, разтворен във вода и поръсен върху остатъците, подпомага разграждането им. Готовият тор, който получаваме, е ронлива тъмнокафява маса и мирише на пръст. Той се образува най-отдолу на купчината и ще обогати както пясъчливата, така и глинещата почва.

Всички ние, балконските градски чеда, можем да вземем пример от приро-

дата и сами да компостираме растителните си отпадъци. Това може да става на обикновена купчина, в отворен или затворен съд. В селските имоти се използват стари варели и кошери, дървени сандъци, части от палети. Логично е в града да изберем модел с капаци и да се съобразим къде ще поставим контейнера, за да не гразни съседите. Възможно е също да групираме на едно място няколко, ако имаме много растителни остатъци. От градинските центрове на строителните хипермаркети може да си купите съд и да започнете да рециклирате още това лято.

Така га, така - не

Не експериментирайте с изхвърляне на торището на месо, кокали, риба и готвени храни. Когато се разлагат, те миришат много лошо, а и привличат животни и гризачи. Те са за общия боклук за събиране. Неподходящи са и остатъците от млечни продукти като мляко, сирене, масло, както и майонезата и олиото.

Бъркоча в компостера можете да обогатите със заветхналите си салати и изгнили плодове, с пакетчета чай, утайката от кафе-варката, черупки от яйца и остатъци от тестени изделия. Накъсаните на ситно и навлажнени използвани книжни салфетки, носни кърпички и всякакви хартии и картони (стига да не са гланцирани или ламинирани) са също добър източник на въглерод.



**И още много
продукти
за перфектната
чистота търсете
в Баумакс, Баухаус,
Бриколаж и на
www.profix.bg
За дистрибутори
02/9794810**

МЕЛЕРУД – ПРЕПАРАТИ ЗА ПОЧИСТВАНЕ НОМЕР ЕДНО В ГЕРМАНИЯ

Може да не искаме да работим за малко пари, може да ни мързи и да се оправдаваме за безделието си през цялата година, но не може да не отидем на почивка през лятото. Ходенето на море е част от неразрушимите навици на поколения българи - независимо дали имаме средства за харчене, или не. Каква ваканция да си организираме, за да е адекватна на обиколката на портмонето ни?

Ваканцията



Ранното записване предполага добро планиране

Има много причини да не изберем най-горещите месеци - юли и август - за летния отпих: тогава температурите са най-високи, слънцето е най-безпощадно към кожата, а и цените удрят тавана. Освен това курортите са пренаселени, в по-евтините кръчми трудно можеш да си намериш място, а в дискотеките те бутат от всякъде.

У нас възможностите за пълноценна почивка са много разнообразни: планина, море, минерални плажове. Ако наистина искаме да си починем, сега е крайният срок да открием оферти по джоба ни за последната десетдневка на август, за септември и октомври. Това може да стане в туристическа агенция, чрез порталите за ваканции или директно на сайтовете на курорти и хотели. Търсенето става по-лесно, когато имаме ясни параметри: място, срок, ценови диапазон. Предимството е, че извън най-активния сезон всички хотелски комплекси се стремят да останат отворени, макар и при по-ниски цени, и тук ще намерите общ език. Концентрирайте се, за да получите максимум от едно предложение: често пъти освен основната отстъпка има и допълнителни - за авансово плащане, бонус нощувки при по-голям пакет, безплатни услуги за децата, свободно ползване на СПА или фитнес процедури. Важно е да се запознаете подробно с предлаганите общи условия, за да няма скрити и неблагоприятни за вас. Дори си направите папка с избраните оферти - така ще можете да сравнявате и задавате допълнителни въпроси. Икономическата ви изгода за предвидливостта и доброто планиране може да има

изражение в спестени от 10 до 50 на сто от разхода за семейна ваканция.

Ваучер от сайтовете за колективно пазаруване

С настъпването на сезона на почивките офертите стават все повече и по-разнообразни - от 2-3 дни в приветливо българско градче до едномесечна ваканция в Барселона или пълен пакет за някой турски морски курорт. Предложенията са толкова много, че е лесно да се изгубим, затова при всяко влизане се фокусирайте само върху туристическите предложения, които са ви удобни. Те излизат всяка седмица и ще можете да си подобрите дори за следващия уикенд, ако нямате други планове. Целта на фирмите, които ги пускат, е да рекламират услугите си, затова и повечето са наистина на добро ниво. С упоритост и търсене можете да си намерите оферта по мярка, с която да спестите от 10 до 70-80 процента от редовната цена на почивката и да изкарате едва ли не много по-евтино, отколкото ако си седите вкъщи пред телевизора. Все пак четете внимателно и нямайте прекалено високи очаквания: петте дни в Гърция за 65 лева на човек не включват транспорт и храна.

Първата стъпка е да се регистрирате в няколко от най-големите сайтове за колективно пазаруване. След това се запознайте с общите условия, посочете активната сделка (или си оставете време да обсъдите и размислите, но не и извън срока ѝ) и изберете платежната система. Ако ви е за първи път, внимателно прочетете възмож-

(не) на всяка цена



ностите за разплащане с различните видове карти или кеш и изберете най-икономичния и удобен за вас вариант. Някои сайтове предлагат и възможност да си правите досие на сделките - вече осъществените и предстоящите, което е удобно за контрол и управление. Не подценявайте и по-малките сайтове за групово пазаруване - някои от тях много прецизно проверяват офертите и имат такава зашеметяващо ниски предложения, че неизбежно ще ви привлекат.

Защитете парите и интересите си, като се запознаете подробно с условията на предложената ви оферта. Звънете на туроператора и задавайте конкретните си въпроси. Отделете време, за да проследите дискусии във форумите за коректността на съответната фирма, за да не сте следващите в новините с прирани пари и провалена ваканция. Ако интуицията ви говори, че офертата е прекалено съблазнителна,

за да е истина, или усетите, че мненията за нея са подвеждащи, не я купувайте. След плащането парите ви няма да бъдат възстановени, ако се откажете, освен ако не докажете, че е възникнал сериозен проблем. Това обаче ще ви коства толкова време и усилия, че по-добре не се набутвайте сами. Можете да зарадвате и приятел с ваучер за почивка и това е един прекрасен подарък, но първо разберете дали е желан и подходящ. Пратете талона на неговия имейл, за да може да си разпечата необходимото. Да предложите изгодната оферта на цялата ви компания вече сте се сетили и сами, но не се колебайте дълго, за да не я изтървете.

Наемане на голям апартамент или вила заедно с приятели

Този по-икономичен вариант за изкарване на лятната почивка се практикува и по нашите морски и планински курорти, и по

гръцкото крайбрежие - предимно от семейства със сходни интереси и деца на еднаква възраст. Плаща се наемът според срока на престой и в цената не се предвижда почистване и оправяне на стаите. Налични са основни кухненски уреди, съдове и прибори, както и чаршафи, но понякога трябва да си носите хавлиените кърпи. Покрай тях повличаме още сума нужни и ненужни вещи, а много хора (за да спестят още) си носят алкохолните и безалкохолните напитки и дълготрайни хранителни запаси. Така наистина излиза по-евтино, но опитването на местните специалитети е част от преживяването на пътешественика. Удобно е при този вид ваканция да сте с голяма кола или миниван, защото с деца това си е половин преместване.

Този вид почивка е за клиенти с независим дух и умерено зависимо портмоне, които са доволни дори само на смяната на обстановката и морския бриз. Неудобството е, че предимно на женските плещи лягат

подреджането и изхранването, защото цените в ресторантите са 2-3 пъти по-високи от собствения кетъринг в квартирата. Ако си позволите да похарчите повече, можете да наемете апартамент на Френската Ривиера или къща в Испания или Тоскана. Непременно разучете подробно местоположението на лятното ви жилище, защото често морските гледки на снимката на офертата са само рекламен трик, най-близкият гастроном е на два километра, а плажът е каменист и на 20 минути нагоре (респективно 30-40 нагоре с плажните торби и надуваеми матраци) по баира.

Предоставяне на собствената лятна къща

Вилата е заробващо с присъствие и грижи, но любимото място на нашенеца. Стига да не е малко бунгало, тя ще може да приюти 1-2 приятелски семейства или поне децата им - за лятна ваканция заедно с вашите. Вие ще трябва да чистите, готвите и възврявате, както обикновено, но пък за без пари - толкова. Може да имате късмет след това да ви върнат жеста и да останете за няколко дни сами и наистина да си починете. Финансовата страна на тази наистина икономична семейна почивка можете да решите с общи усилия и добра организация.

След като уточните точно колко възрастни и деца ще бъдете заедно и за колко дни, преценете дали имате достатъчно завивки, кърпи и джапанки, или ще поискате от гостите да си носят. Напомнете им да приготвят пакет първа помощ - всяка фамилия според препаратите, които ползва. От опит знам, че четките за зъби и вечерната профилактична доза ацетилсал са сред най-забравяните. Пригответе достатъчно идеи за забавления в околността и - защо не? - малко работа в градината. Разнообразието на една почивка е гаранция за хубави спомени и свежо настроение. Помислете и с какво ще изхранвате дружината - разход на пари и ресурс е "всеки да носи каквото консумира". По-добре се разберете за общ, летен, енергизиращ режим: без газирани напитки, колбаси и джънк фууд от шарени опаковки, макар че и яденето на корем на какво ли не е част от остарялата ни представа за лятна ваканция. Наблегнете на суровите зеленчуци, студените супи и пряно изцедените сокове, на пилешките филеца на скара и пресните плодове и никой няма да се оплаква, ако това са правилата и друго просто няма. Така и най-евтината почивка ще ви зареди, защото най-важното не е колко сме похарчили, а с какво сме почерпили душата.

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА

Радой отново е сред хората



Снимка Рада ПЕТКОВА

На 24 май на площада пред бившето кино "Изток" в София беше открит паметник на Радой Ралин. Автор на монумента е Георги Чапкънов, който заяви пред вестник "Животът днес": "Има много хора, които се изживяват като съвестта на България - не искам сега да ги спомена-

вам, - но истински човек, който действително тревожеше гузната съвест на много поколения, е Радой Ралин. Фактът, че и сега трудно се уреди място за поставянето на паметника му, означава, че Радой и днес продължава да бъде неудобен за някои хора. Не разбирам защо от Софийския университет се възпротивиха

паметникът да е в района на ректората. Още не мога да свикна с липсата на Радой Ралин. Той постоянно беше сред хората, контактуваше свободно с тях, затова съм го изобразил в движение, а фигурата не е на пиедестал. Самият писател би се възпротивил да го издигаме над околните. Мястото му е сред тях!". (ЖД)

ЕДИН ТУР ИЗ...



Галерията за чуждестранно изкуство

Мирослава КИРИЛОВА

Националната галерия за чуждестранно изкуство, величествената сграда срещу столичния храм-паметник "Св. Александър Невски", е реконструкция на старата държавна печатница, проектирана от виенския архитект Шванбергер, частично разрушена по време на Втората световна война. В днешния си вид тя е дело на известния български архитект Н. Николов. На три етажа в осемнадесет зали с обща изложбена площ около 4000 кв. м е показано най-ценното от фондовете на галерията, което въвежда зрителя в духовната атмосфера на различни страни и епохи. Отиваме в делничен ден (но не във вторник, когато НГЧИ не работи) и установяваме, че около обяд човек може спокойно да разгледа експозициите, защото тогава няма много посетители. Според един от работещите в галерията през почивните дни идват доста повече хора. Всяка събота между 11:30 и 12:30 ч. се събират и много деца, защото има безплатни арт занятия за малчугани от 3 до 12 години. "Деца са много интелигентни и интуитивно създават страхотни неща. Талантът им се крие не в някакъв ген, а в желанието им да правят изкуство. Сядаме на меки възглавнички и всяка седмица рисуваме или правим маски, колажи и

т.н. в различна зала" - отбелязва Иван Генев, сътрудник на галерията.

По случай първи юни, Деня на детето, във фоайето на зданието ще бъде открит детски панаир. "Датите са 2 и 3 юни, като тук ще направим ателие за създаване на африкански маски от картон. След което ги декорираме. Тези маски много се харесват на децата, защото самите племена, които ги изработват, влизат неподправена емоция, близка до детската чувствителност. Забавно им е, смешно им е и без много усилия претворяват екзотичната култура", обясни ни Иван Генев.

Възрастните също няма да скучаят. До 11 юни продължава временната изложба "Силата на молитвата" на известния японски калиграф Кихачиро Нишиура, който живее и твори в Япония и САЩ. 33 негови творби са разположени в една от залите в галерията. Кихачиро Нишиура представя и направените специално за България калиграфски преводи на стихове от именитите Христо Ботев и Пейо Яворов. Трябва да видите как изглежда баладата "Хаджи Димитър", изписана с непознати за нас символи на 12 качени едно за друго (като хармоника) платна.

Съвсем в друга епоха ще ви отведе изложбата "Проект "Политэкология" на Андрей Пашкевич, която ще бъде открита на 31 май 2012 г.

Фотоизложба от незавършения проект на Шами

През юни ще бъдат показани портретите от незавършения проект на Шаварш Артин - Шами, един от големите в българската

фотожурналистика. Изложбата е във връзка с месеца на фотографията - юни.

Пет портрета на кло-

шари, преоблечени като дами и преуспели господа от началото на XX век.

За първи път неговата колежка Рада Петкова по-

каза двете жени и тримата мъже, преоблечените "хора от кофите", за 40 дни от кончината на Шами като спомен за него. Той си отиде на 11 септември 2005 г.

По тази идея Шаварш работи близо две години. Искаше да покаже колко повърхностни са нашите представи за външността и същността на човека. Шами ни показва отритнатите от обществото хора по друг начин,

от друг ъгъл.

Но този проект не е просто хрумка на един творец. За реализирането на идеята са нужни и други качества. Това са били месеци общуване, за да спечели доверието на тези несретници. Защото те не обичат прожекторите на камерите. Трябва да си голям психолог и душеприказчик, за да спечелиш доверието на "хората от кофите". Шами притежаваше това рядко качество.

Успя да направи първата фотосесия на невероятно превъплъщение.

Изложбата ще се открие на 1 юни в Съюза на художниците на столичната "Шинка" 6. (ЖД)



Снимки Рада ПЕТКОВА

БГ ПРЕМИЕРА

Не може да си равнодушен към Chevrolet Aveo

Когато новият Chevrolet Aveo с 5 врати направи официален прощъпулник на родна земя със серия от журнали-

стически тестове, повечето от колегите се питаха дали разликата със седана е осезаема. В рамките на четири дни имахме възможността да изпроб-

ваме новата модификация. Думата "аве" на латински означава "здравей" или "сбогом". В петък казах "здравей" на новото Aveo, а в понеделник с малка доза тъга - "сбо-

гом". Нямах предварителната нагласа, че ще седна зад волана на автомобил, който ще ми поднесе серия от приятни изненади. Но самата кола ме опроверга по маршрута София-Благоевград-Кресна-Ощавя. Автомобилът веднага грабва с изчистения си и еле-

гантен външен дизайн. Където се появи, не оставя равнодушни околните. Хечбекът носи свой дух на пътя, проявява характер и пътно поведение, което е доста интересно за този клас коли, най-вече при преодоляването на баури. Aveo има една от най-стабилните конструкции в своя сегмент, което от своя страна подпомага оптималната динамика при различните ситуации, реакциите на автомобила са премерени и точни.

"На първо четене" всеки сегнал зад волана усеща преднищата малко лека и по този повод личи първоначална несигурност, докато се свикне с поведението ѝ. Факт е, че по остриите серпентини в сърцето на Пирин нито за момент петвратното Aveo не подпада на високотемпературните изпитания. Вътре в купето имаме нов прочит на поддръжката на контролните прибори. Създателите са ги копирали от пистовите мотоциклетни дизайнерски решения. Ако при първоначалния оглед колата ви се струва мъничка, то влезте ли вътре, в купето ще се изненадате приятно от големия обем. Двама възрастни отпред въобще не си пречат по време на път. На втория ред седгалки трима пътници също пътуват безпроблемно. Всички инструменти по таблото са поставени

на възможно най-удобното разстояние, за да създават комфорт на водача при боравенето с тях. Дизайнерите са решили осветлението на арматурното табло в наситен и приглушен син цвят, който отлично кореспондира с аих-ин-входа за MP3 плейъра. В горната жабка има вграден USB плейър, което позволява MP3 плейърът да се управлява с бутоните от волана. На този модел му липсва системата за икономично градско шофиране стоп-старт, но от есента феновете на марката могат да я имат, ако си поръчат новото Aveo с 1,3-литровия дизелов двигател. Обикновено икономичното шофиране е в противовес с динамичното поведение на пътя на този тип автомобили. Но с новото Aveo сами ще се убедите, че има и приятни изключения. Тестваният автомобил беше с 1,4-литров бензинов мотор с мощност 101 к.с. Общо и четирите бензинови двигателя на модела (1,2-70 к.с.; 1,2-86 к.с.; 1,4-101 к.с. и 1,6-116 к.с.) са разработени с новаторски технологии, които едновременно допринасят за повишаване на динамиката и снижаване на разхода на гориво. С възможностите на 5-степенната механична скоростна кутия постигнахме среден разход от 5,8 л на 100 км. Максималната скорост на колата е достатъчна за родните магистрали - 177 км/ч. От 0 до 100 км/ч ускорението става за 12,2 сек. Моделът има и 6-степенна автоматична трансмисия.



Зашеметяващият Bentley Continental GTC

Собствениците на автомобили от тузарската английска марка, която е собственост на Volkswagen Group, никога не се възмущават от цената на модела или сравненията с другите конкуренти. Затова евентуалният им нов кабриолет Bentley Continental GTC 2012 е обречен на успех по всички възможни риви-

ери и плажове. Поне за вземането на крайното решение не би им се отразила забележката например, че със сумата от 240 000 долара спокойно могат да си купят гва Nissan GT-R или гва Aston Martin. И това е логично, при положение че ръчните им часовници понякога струват от порядъка на 250-300 хил. долара. В

случая при покупката първоопределящо е моделът да е непознат на широката публика, да има всички екстри и да е възможно по-екстравагантен. Затова спортният кабриолет няма никакви притеснения относно бъдещите си пазарни реализации. Факт е, че моделът няма с кой да се сравни в луксозния клас.

Новото открито Bentley е по-мощно от предходната версия. 6,0-литровият с двойно турбо W-12 двигател има мощност от 567 к.с., които постига при зашеметяващ въртящ момент от 516 Нм. Уникалното стартиране е повече от стресиращо. В момента, в който отпуснете педала на спирачката, колата тръгва стремглаво с подаването на повече газ. Спринтът може да се сравни с поведението на силно допингиран лекоатлет. Достатъчно тежкия автомобил ускорява от 0 до 100 км/ч едва за 4,8 сек. При това кабриолето е с постоянно задвижване на четирите кола. 6-степенният автоматик Bentley Continental GTC е направен на базата на Volkswagen Phaeton, но предлага далеч по-добро пътно поведение и лукс в изобилие. Максималната скорост заводски е ограничена до 250 км/ч.



Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Когато филтърът в купето е задръстен

Особено при променливо време - от жега към дъжд и обратно, много често се случва в колата ви да се запотяват стъклата и да долавяте аромат на плесен. Вероятната причина да не се чувствате комфортно по време на път е задръстване на филтъра за купето. Когато той е напоен с мръсотии и отлагания, количеството въздух за изсушаване на стъклата постъпва наполовина по-малко. Ще ви трябва време, за да постигнете желаните резултати. Ако отложите смяната му, все повече ще се убеждавате, че нито един ароматизатор не е в състояние да отстрани блатната миризма в колата ви. Ако имате възможност, поставете си филтър с активен въглен, защото по този начин ще ограничите достъпа до купето на много вредни вещества и микроорганизми. Филтърът за купето обикновено се сменя между 15-35 хил. км пробег в зависимост от модела на автомобила и годината на производство.

В момента актрисата Йоана Буковска нехае за премиери и аплодисменти - няколко нейни колежки са "поели" героините ѝ в репертоара на театър "Българска армия", докато тя се подготвя за най-важната роля в живота си. Озарена от предстоящото майчинство, синеоката чаровница посещава училище за родители заедно със своя съпруг Иван, практикува йога за бременни, среща се с приятели, на които отдавна е липсвала заради заетостта си.

Първото интервю, което Йоана тази година дава, е за вестник "Животът днес". Разговаряме в гримьорната, точно срещу разкошния портрет на актрисата, увековечена от художника Борислав Янчев като Ейми Робсар от спектакъла "Кралицата девственница". Буковска търпеливо е позирала за него в царствен исторически костюм В навечерието на 20-годишнината от възкачването си на армейската сцена.

Истинският актьор е хамелеон със стотици лица

С Йоана Буковска разговаря Ирина Гигова

Йоана, нима наистина са минали 20 години от дебюта ви в театър "Българска армия"? Звучи невероятно...

- Влязох в театъра на 14 години. Бях ученичка във Френската гимназия, когато започнах да посещавам детската театрална школа на Бончо Урумов към "Създа и смях". На второто или третото занимание дойде режисьорът Крикор Азарян и каза, че му трябва момиче за спектакъла "Лулу, или кутията на Пандора". Бончо, незнайно защо, посочи точно мен: още не ме познаваше, не се бях качвала да правя даже учебни опити на сцената и изведнъж се озовах в най-дълбокото не къде да е и с кого да е. В представлението от едната ми страна бяха Йосиф Сърчаджиев и Ивайло Христов, от другата - Васил Михайлов и Веско Ранков, чудовищно добри актьори. Съдбата и Бог бяха щедри към мен: още преди ВИТИЗ ме срещнаха и с Гриша Островски, Вили Цанков, Бойко Богданов. Учила съм се от най-добрите - имам чувството, че 15 от тези на 20 години бяха само подготовка и замявка. Рано разбрах, че театърът е относително определение: за всеки е нещо различно, няма общ знаменател, който да се нарича просто "театър".

- Какво е вашето определение за него към момента?

- Най-универсалното изкуство, включващо всички дъги в себе си. Аз съм внедрила и писането в него, защото пиша биографии на персонажите си и, да ми простят всички сценаристи, доста се меса във външния вид на героините. Резки решения като например Ебридика на Жан Ануи да е с ултракъса коса са обикновено мои; често сънувам възлови моменти за ролите и убеждавам художниците, че трябва да са такива. Нашата професия е доброволна шизофрения - пускаш един по един много образи временно да живеят в теб и след това се надяваш, че ще си тръгнат, но то никога не е сигурно. Всички те ти оставят своите подаръци: завети, емоционалните си спомени. С актьорството можеш да имаш различни животи в различни реалности. В ролите правиш толкова избори и посрещаш последиците от тези избори, че научаваш много неща, което е непосилно само за един живот.

- Не смятате ли, че напоследък не получавате ролите, които заслужава звезда от вашия ранг?

- Аз съм благодарна за всяка роля, стига да е нещо, което не съм правила досега. В последните години изиграх няколко емблематични героини, макар и не в софийски театри: Цена от "Змей" на П. Ю. Тодоров в Шумен, Мария Десислава от "Иван Шишман" на Камен Зидаров във Велико Търново и Мария Стюарт на Шилер в Русе. Когато тук не ми се предлагат, а ми се предлагат другаде, няма значение къде ще отида, защото това са стъпала. Някоя актриса, когато получи подобна възможност, не бива да я пропуска, защото това е завинаги проигран шанс. В киното се снимах в "Шивачки", "Моемо мъничко нищо" и "Малки разговори" - коренно различни истории, с дистанция от има-няма седмица. Последва бум на комедийни образи в моята кариера: в "Много шум за нищо", "Симулатор за чифтосване", "Пътюва Одисей", "Както ви харесва",



"Кръщение". Този нов тласък ме извади от руслото да играя силно драматични образи или разкрепостени жени. Майка ми и баща ми, които ме познават най-добре като човек, казаха: "Ти ще си изключително смешна комедийна актриса, само че режисьорите още не го знаят". Може би това е отваряне на друга врата - винаги трябва да има накъде да се върви.

- От амплуато на фатална жена и ексцентричка сега сякаш се опитват да ви вкарват в колото на "добрите момичета"...

- Ролята в "Лулу" - на момиченце от девически пансион, което трябва да стане едва ли не шантонерка, защото майка ѝ фалира и не може да я издържа, по някакъв начин беляза моя професионален път. Доскоро повечето от героините ми хич не бяха ангели, даже към дяволиците спадаха, но пък това изкушаваше моята чисто човешка природа. Техният избор със сигурност не би бил моят избор в съответните ситуации: така рано или късно си даваш сметка какъв човек си в действителност. Понякога ми е необяснимо защо тези жени са ми донесли най-много награди. Явно борбата с мен самата като Йоана ражда своите плодове. Този сезон режисьорът Асен Шопов ми даде да изиграя хрисимата Божанка в "Железният светилник", знаейки, че това е истинската ми същност. Иначе онзи етикет, който се опитвах да ми залепят, щом се появи "Дунав мост" - "Какво толкова, тя просто изигра себе си", - беше най-големият комплимент, който можеше да ми направят. Защото изобщо не знаеха какво ми коства...



Единственият ни шанс да оцелеем като биологичен вид и да продължим е да направим тази малка крачка назад към природата, за да можем да скочим напред в бъдещето

- Значи ли това, че всички онези напористи и разпищолени героини са били насилие върху собствената ви природа?

- Истина е, че беше доста сериозно насилие за преодоляване на собствената психика, но пък така пораснах по-бързо и се научих да плувам в дълбоки води. Тези роли ме калиха в професията - не е лесно да ги изградиш, да ги защитиш пред обществото и да издържиш на напора на жълтата преса. Моята огромна победа през годините е, че успях да преобърна стереотипа за себе си. След "Дунав мост" не ми даваха шанс да пробия в никакъв друг

слой. На кастинга за "Хайка за вълци" ми казаха, че съм градски тип, секси момиче, и никога няма да мога да изиграя селянка. Това "клеимо" много ме засегна и амбицира, защото мисля, че мога още много неща - истинският актьор е хамелеон със стотици лица. На следващия подобен кастинг отидох без никакъв грим и с червена забрадка. Като влязох, не ме познаха. Така получих ролята на Елка в "Отвъд чертата" на Илия Добрев.

- Кое е онова лице на актрисата Йоана Буковска, което публиката все още не е виждала?

- Предстои ми най-важната роля - на майка. Нещо, за което винаги съм мечтала и сега съм толкова щастлива и в такава хармония със себе си и света, че никога не съм се чувствала по-сигурна и по аз... Имах нужда от почивка: спрях да играя, като разбрах, че ще са близнаци, за да запазим със сигурност и двете бебета. И тогава цели 2 месеца почти непробудно спях, будех се само за да ям. Осъзнах, че съзидателната енергия, влагана през последните 6-7 години в пътувания и роли, ще ми

е нужна за формирането на 2 малки човечета в мен, а после - за да им подам ръка да стъпят убедително в живота. Не знам кога ще изгря и ще снимам отново: ще видя какъв режим ще си изгради с децата, трябва първо да се усетим. Това за мен самата е важно: откакто мама си отиде, тази връзка ми липсва - искам да я изгради с моите деца. Дай Боже да не ме забравят и тези 20 години, които съм вложила дотук, да си дават плодове след 1-2 години и да ме върнат отново при публиката.

- Спазвате ли специален режим като бъдеща майка? Всекидневие ви съобразено ли е с модерните екологични принципи и идеи?

- Аз много слушам тялото си и вътрешните си нужди. Не си налагам изкуствени ограничения - ям каквото ми се яде, спя, когато мога. Вярвам в зелената идея като начин на живот, откакто се запознах повече с някои неща, за които обикновено не си даваме сметка: чета етикетите върху продуктите, замислям се за какво чистя и пера, къде отива после тази вода, колко ток харча... Бумът на технологиите и егоценетризмът, който се развива в обществото, водят до разрушения. Човекът много самонадеяно се е обявил за венец на природата - тя не му е връчила короната. Ние по-скоро сме нейно създание и експеримент. Тя може и без нас - ние не можем без нея. И като види голям зор, просто ще кихне и ще се отърси от нас. Единственият ни шанс да оцелеем като биологичен вид и да продължим е да направим тази малка крачка назад към природата, за да можем да скочим напред в бъдещето. Ако се вгледаме с други очи в нещата, ще станем множество, то ще нарасне и по този начин ще обърнем общото мислене.

- Винаги ли сте били със "зелено мислене", или го придобихте, откакто сте рекламно лице на престижна немска биокосметика? Поканиха ви да я представявате, защото сте фен на натуралното, или се запалихте по него, след като започнахте да го популяризирате?

- Биото не е мода и зелената идея няма за цел просто да пласира друг вид продукти. И аз не се изживявам като рекламно лице на биокосметика, а по-скоро като посланик на зелената идея като начин на живот. Винаги съм си давала някои въпроси и съм имала вътрешен бунт към някои неща. Странното е, че представителите на известните марки сами ме потърсиха: явно отношението, което съм имала още преди те да се появят, се е усещало. Трябваше им познато лице - млад човек, който да вдъхва естественост и чистота. Те дойдоха в момент, когато все по-упорито се питах дали не е измислена, най-общо казано, безвредна косметика - защото за нас, актрисите, гримът е всекидневна професия. Оказа се, че продуктите в техните серии са от абсолютно сертифицирани биокомпоненти със 100% гаранция какво слагаш върху себе си. И не са по-скъпи от медицинската косметика в аптеките. На нашия пазар вече има и миещи препарати без химия, но със същия почистващ ефект - на базата на захарна тръстика, портокалов екстракт и т.н., от които цял месец домът ухае прекрасно. Това е вариант и за хората, страдащи от алергии, които стават все повече. Имя решение - трябва да го пожелаеш и то се появява.

Децата - оптимисти

В средата на март български ученици ни зарадваха с новината, че са спечелили престижни места във финалния европейски парламентарен дебат в Рим за съхранението на енергията, климата и ролята на пластмасите. Целта е младите хора да проявят инициативност и да си изградят аргументирано мнение за важни екологични въпроси, а лидерските качества са задължителни. Както подчертаха участниците от българския отбор, "да представиш идеята си за една минута е висш пилотаж в дебата".

Инициативата е на две организации - Young Leaders и Plastics Europe. А жури от политици, експерти от сектора за производство на пластмасови изделия и журналисти е оценявало изказванията на младите лидери.

Първо място сред повече от 50 участници от Германия, Турция, Хърватия, Италия и България спечели десетокласникът от Американския колеж в София - **Светослав Костов**. На второ място е италианката Карла Биондо, следвана от груз български ученик - **Георги Котов** (Първа английска гимназия). Десетото място също е за България, спечелено от **Маргарита Тодорова** (Американски колеж).



Екологията ни изстрелва на първо място

Прегледник "Животът днес" първенецът Светослав Костов сподели: "Трима българи от първите десет - това е наистина голям успех. Като се

върнах у нас, веднага написах във Фейсбук: "Аз обичам България". Като се има предвид, че в страната ни живеят по-малко хора, отколкото само в столиците на някои от държавите, с които се

състезавахме, то мачабът на успеха ни е показателен".

Тезата, която е защитавал, е за ефикасно и гъвкаво използване на пластмасата. "Тя има достатъчно доказани пре-

димства и е единствено решение за много проблеми" - отбеляза той. Маргарита Тодорова е впечатлила журито с увереността си, че всички ние трябва да се научим да рециклираме, когато

използваме пластмасата. Това е важно за околната среда, която остава след нас, за следващите поколения.

Тя ни разказа, че един от участниците - Лазар Танев, е изработил система за преработка на пластмаси, чрез която се получава гориво. "Подобни методи вече са разработени в Германия, но не е икономически ефикасно да се използват, когато става въпрос за по-голям мащаб" - допълва Елтимир Александров, четвъртият дебатирател от Американския колеж.

Според него по-голямата битка на състезанието е била на национално ниво, защото са се съревновавали със 123 души. "Журито обаче търсеше оригиналност и убедителност при представянето на идеята. Ключовото беше как човек може да разгърне тезата си много жизнено, пламенно и важно."

Пожеланието им към младите хора е: "Да се амбицират повече, защото доказваме, че всички можем, независимо кои сме и от къде идваме. Да живеят в едно по-добро бъдеще, което сами да си изградят, защото, ако нашето поколение не започне с промяната, няма кой да ни промени".

Да напишеш роман на 12

Анна Димитрова от София през миналата година публикува първия си роман, когато е само на 12 години. Издаването на книгата съвпадна с момента, когато Анна замина да живее в Германия със семейството си. Днес, освен че е написала три книги от поредицата "Островът на смъртта", в момента твори и на английски. Но за живота си там разказва самата тя.



на английски. За нея мога само да кажа, че е изпъстрена с екшън, но има и малко любовна история. Новото е, че смесвам лирика и проза.

Ежедневието ми е наистина доста интересно, тъй като учителите започват да ме изпитват заедно с останалите. Например в един ужасен час по история (който никога няма да забравя) си драсках нещо в тетрадката, когато си чух името и разбрах, че господинът ще ме изпита. Излязох пред дъската, цялата треперееща, но за щастие бях учила малко. Освен това се оказа, че този час е бил най-забавният (за останалите) в историята, защото когато не разбирах нещо от въпроса, всички останали започваха да превеждат.

Някои креяха отговорите от последните чинове, а тези, които седяха по-отпред - ги пишеха в тетрадките си и аз можех да ги чета. Всичко се получи наистина смешно и изкарах 3 (което в България е 4+) и когато се прибрах вкъщи, подскачах от радост цял ден.

Обичам да чета и имам много любими автори. Някои от тях са Касандра Клеър, Дерек Ланди и Лиса Джейн Смит. За училище ми се налага да чета книги на немски и това става все по-лесно, но в свободното си време си купувам книги на английски от книжарницата. Е, когато някой ни дойде на гости от България или ние отидем там, тогава си взимам и книги на български - усещането да разбирам всяка една дума е невероятно!

Тук аз и семейството ми празнуваме всеки български празник (дори си носехме мартениците). Отбелязахме и 24 май (това е и рожденият ден на едната ми баба, така че няма как да го пропуснем). Пожеланието ми към другите деца е наистина да открият таланта си и да започват да го практикуват, независимо дали е писане или каране на скейтборд. Защото най-важното нещо е да си прекарваме добре и да правим това, което ни радва (или поне през повечето време).



Представете си какво е усещането да полетите в Космоса и да сте в безтегловност, да бъдете в космически кораб или да изстреляте ракета от команден център. Такава възможност ще има сегмокластикът Георги Митев, който е спечелил стипендия за посещение на космическия център на

НАСА в Измир, Турция. Тийнейджърът от Ловеч е възпитаник на училище "Св. Климент Охридски" и си е осигурил място в обу-чителния лагер през лятото, като е направил видеоесе на английски. Темата, която е представило талантливото момче, е за колонизация на Марс. Освен факти и данни за спецификата на Марс ка-

Змът на България

Марио залага на музиката и печели

На 9 май - Деня на Европа, минаваме през подлеса на Софийския университет "Св. Климент Охридски". Дочуваме приятна музика, а хората се спират и се присъединяват към тълпата, която е заобиколила един роял. Минувачите с нескрит интерес слушат мелодията, която не просто звучи, но и докосва съзнанието. Чуват се много аплодисменти и възгласи: "Изсвири още нещо!". Прокрадваме се сред насъбралите се хора и виждаме малко момче, седнало на столчето зад рояла. Денят е топъл, но, изглежда, и от вниманието на непознатите хора бузите му се бяха зачервили. След края на даден музикален откъс детето поглеждаше към точно определено място в публиката. Една жена му се усмихваше непрекъснато и го приканваше с поглед да продължи. Естествено, беше майка му. Тя разказа с гордост за сина си Марио Бобоцов, който от 6-годишен свири на пиано. Сега е на 10 и преди броени седмици е спечелил първа награда за млад пианист на международното състезание във Враня, Сърбия. С музикалния си усет и истински талант възпитаникът на Националното музикално училище в София "Любомир Пипков" се нарежда първи сред 19 участници.

Майка му Евдокия разказва, че е забелязала талант у сина си още когато е бил на три, защото е пеел прекрасно. "Оттогава участва в конкурси и фестивали, пъл е в телевизионни предавания и на различни концерти. Ето защо сега няма сценична треска." Марио без притеснение е пъл три пъти в зала 1 на НДК и е покорявал публиката. На 9 май е минал случайно в подлеса и е засвирил на прима виста, без ноти или предварителна подготовка. "Той има много

добър слух и интуитивно запомня пиесите" - убедена е майка му, която споделя, че детето освен в училище свири и вкъщи всеки ден поне по 1 час.

"Свиренето ми доставя удоволствие и обичам да запомням мелодии", разказа ни Марио Бобоцов. "Детето е изключително надарено и музикално и не изпитва страх или притеснение от изява" - убеден е музикалният му педагог г-жа Милка Митева, директор на музикалното училище "Л. Пипков". - Марио има и страхотен глас, който сега пазим, докато мине мутацията. Пожелавам му да е здрав и все така амбициран да развива и показва потенциала си." Ние се присъединяваме към това пожелание.



Картините на Нона обикалят света

Нона Спасова е на 17 години, а рисунките ѝ вече покоряват изкуствоведи от Франция, Полша, Австрия, Португалия, така до Индия, Япония и Китай.

На 5 години Нона постъпва в арт школа "Колорит" в Плевен и досега продължава обучението си под ръководството на художничката Майя Ананиева.

Десетокласничката е удостоена с повече от 40 престижни награди от

международни и национални конкурси. Носител е на високото отличие "Приз на Канагава" от Световния конкурс за детска рисунка в град Канагава - Япония, както и на "Златна хортензия" в Нарита, също в Страната на изгряващото слънце. "Най-скорошното ми пътуване в чужбина беше през септември миналата година. Участвах в 12-ата международна среща на младежкото изкуство "Евора - 2011". Там взех Специалната награда за най-добър

участник и бронзов медал за рисунка, създадена на пленера в старинното селище Монсараш", добавя събеседничката ни. Тя има в колекцията си от награди три сребърни медала от известния конкурс "Шанкар" в Индия и сребърен медал от Съчуан - Китай. Участник е в Международния пленер в град Чиехочинек - Полша, където печели бронзов медал сред десетки участници от различни страни. Журито на конкурса "Четирите сезона" в град Тичи, Полша, присъжда на Нона Спасова Специалния приз и взема рисунката ѝ за лице на отпечатания луксозен календар.

Марс отвежда Георги до лагер на НАСА

то планета във видеоклипа е включена в информация за възможностите за живот на Марс.

С малко помощ за монтажа на видеото от по-големия си брат Георги успява да впечатли журито и да си осигури пътуване до Измир. Там се намира един от петте международни центрове за обучение на НАСА. "За първи път през 2012 г. организирахме конкурса на национално ниво, тъй като имахме голяма квота за България. В съревнованието взеха участие над 350 кандидати от цялата страна. Ще пътуват обаче 60, като някои от тях получиха частична, а други - пълна стипендия за пътуването" - споделя Александър Ангелов от Центъра за творческо обучение, който е партньор в организацията на международния детски лагер. Той разказа, че до този момент повече от 100 български деца на възраст от 8 до 16 години са имали въз-

можност да участват в занимания на тренажорите в центъра и да разберат в какво се състои подготовката и как протича един космически полет.

Георги Митев ще замине през юли за Space Camp - това е името на лагера на НАСА. Много се вълнува, защото винаги се е интересувал от космонавтиката и астрономията. Какво обаче да очаква там, решихме да попитаме Надя Георгиева от София, участничка в лагера от 2004 г.: "Невероятен бе уредът, който имитираше гравитацията на Луната. Когато скачаш - все едно летиш. Имахме и инсценировка на космическа мисия и аз бях отговорник по наземен контрол". Тази година лагеруващите ще имат възможност да осъществят пряка връзка с космически кораб и работещи космонавти. Можем само да пожелаем на българските деца лек път и... успешен полет.



Георгия Кадоглу е истински феномен не само в спорта, но и на театралната сцена. Наричат я "детето чудо" в българския спорт, "златната рибка на родното плуване". 13-годишното момиче живее и учи във Варна, като произходът му е българо-гръцки. Още на седем години печели първия си медал в турнир по плуване, а година по-късно развива страстта си - театъра.

Георгия е 35 пъти абсолютен републикански шампион и има извоювани 253 медала, 9 златни купи, 10 статуетки за най-добър плувец и е подобрила 52 рекорда. Тя обаче умело съчетава спорта със сцената. Джорджия, както я наричат приятелите ѝ, ни раз-

каза, че баба ѝ я е завела на кастинг в Общински детски комплекс, когато е била на 8 години. "Трябваше да рецитирам и да изпее една песен. Големият педагог по-койната Катя Папазова ме хареса и ме прие в "Златното клоче". Първата постановка, в която взех участие, бе "Снежната кралица", където получих главната роля. Впоследствие играх в много театрални постановки, рецитали, национални и международни конкурси, в които имам спечелени множество награди", допълни тя. Награждавана е заради безспорния си талант от Джоко Росич. Играела е в моноспектакъл, а средствата от билетите дарява на Българския червен кръст.

Георгия Кадоглу върви към спортни и театрални върхове

В училище тя е на индивидуална подготовка, защото иначе не би успяла да съчетае всичко и да организира програмата си. "Баба ѝ и дядо ѝ много ни помагат. Без тях сме за никъде, защото е трудно за един човек да се справи 100% с всички ангажменти" - обясни Гергана Василева, нейна майка и личен треньор. Тя е благодарна, че среща подкрепата на Община Варна в лицето на Петър Пасев за предоставените отлични условия за подготовката на Георгия, която може да тренира и в събота, и в неделя.

Една от най-сериозните и ценни победи за 13-годишното момиче са двата покрити разряда на БФПС за Майстор на спорта в дисциплините 100 и 200 м брест. "Времената, които постигнах, са подобрени национални рекорди. В дисциплината "200 м брест" с време 2.36.66 заех трето

место в световната ранглиста за моята възраст и първо място в балканската и европейската ранглиста" - разказа Георгия. Само през 2012 г. тя участва в републикански първенства по лека атлетика, плуване, модерен петобой и 4 международни състезания в Италия, Черна гора, Гърция и Босна и Херцеговина. Подобрява 11 национални рекорда и печели 31 медала и плакет за най-добър плувец.

"Искам да споделя с вас радостта си, че днес по случай 24 май бяха връчени награди "Варна" и аз имах щастието да бъда удостоена с най-престижното отличие "Ученик на годината в област спорт за 2011", разказа Георгия. Тя е доказателство, че талантът е дар, който трябва да знаеш как да развиеш и покажеш.

Темата на броя
подготви
Мирослава КИРИЛОВА

Водата събужда апетит към зеленчуци

Ако на обяд детето изпие чаша вода, то по-охотно ще яде зеленчуци. Това неочаквано съобщение направиха специалисти от Орегонския университет. Според тях водата кара малчуганите да посягат към здравословни храни. Учените анализирали менюто на 75 деца от 3- до 5-годишна възраст.

Когато изпивали по чаша вода, те посягали повече към зеленчуците с изключение на чушките и морковите. Газираната вода не предизвиквала подобен ефект. Според авторите на изследването децата от ранна възраст свързват сладките калорични напитки с мазни продукти като чипсове-

те, а водата предизвиква обратни асоциации, насочващи към полезни храни. Учените препоръчват на родителите да обръщат повече внимание на децата си, защото хранителните навици се създават в първите години от живота и след това е много трудно да се променят.



От нещастна любов може да се умре

Експерти от Англия потвърдиха правдивостта на предположението, че от нещастна любов може да се умре. Според тях "синдромът на разбитото сърце" съществува и може да има фатални последици за хората. Винаги се приписва на сърдечната недостатъчност, която може да бъде провокирана не само от непреодолима душевна болка или страх, но и обратно - силна радост и необикновено щастие също може да станат причина за смърт. Учените назо-



ваха този феномен "синдром на разбитото сърце". Според тях механизмът за възникването му е следният: силните емоции предизвикват мощен прилив на адреналин, парализиращ сърдечните камери, което се пренася и в предсърдията.

Ако по-рано учените са

смятали, че адреналинът кара сърцето по-бързо да работи, то днес те са на мнение, че това може да спре работата му и да доведе до смърт. Именно "синдромът на разбитото сърце" може да обясни защо често хората, които са загубили близък човек, скоро след това също умират.

Рибата укрепва зъбите

Морските обитатели са добро средство за профилактика на пародонтит (възпаление на венците). До този извод са стигнали учени от университетите в Южна Австралия и Аделаида. Те анализирали резултатите от осем изследвания, целящи да установят връзка между здравето на зъбите и начина на хранене. Специалистите доказали, че хо-

рата, които употребяват не по-малко от два пъти седмично мазна риба, имат по-здрави зъби и венци, отколкото тези, които избягват рибното меню. Заключение то на учените е, че съдържащите се в рибата мастни киселини омега-3 предпазват от пародонтит и укрепват венците, ако заболяването вече се е появило.



Егоистите обичат люто



Вкусните предпочитания на хората може много да подсказват за характера им, установиха специалисти от японската Асоциация за естествено хранене. Според авторите на изследването хората, които предпочитат зеленчуци, са спокойни, честолобовиви, обичат ученето и постигат успехи в кариерата си. Любителите на плодовете са чувствителни и внимателни. Те по принцип са творчес-

ки личности. Склонните към импулсивност хора обожават месото. Те са непоседливи, не търпят критика, но почти винаги постигат успех в живота. Обичащите риба са въздържани и надеждни, макар и прикрити. Пикантните блюда са предпочитани от темпераментните, склонни към егоизъм, жадуващи за приключения хора. Мазното меню допада на откритите хора. Те притежават обаяние, палави са, но почти винаги се изкачват в служебната йерархия.

НОВОТО В HEALTH.BG



Проблеми със стомаха?
Причината може да е изненадваща

www.health.bg/16956



Кикбокс - спорт и самозащита

www.health.bg/16952



Кои са най-подходящите ядки за вас

www.health.bg/16951

Без рецепта!

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема



А-175/13.05.2010

Облекчава:

- ☒ Течащ нос
- ☒ Сърбеж и кихане
- ☒ Парене в очите



Антиалергичен лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца над 7 г. Търсете в аптеките.

Есopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни Орляк № 14 б.з
тел: 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61



Д-р Мажена Панова

Д-р Панова, вярно ли е разпространено то убеждение, че простудата е най-прекия път към цистита?

- Циститът е заболяване на лигавицата на пикочния мехур, много често срещано е и засяга предимно жените. За цистита няма сезони - може да се развие и през зимата, и през лятото. Наистина, през зимата се изисква повече внимание, защото вероятността да се преохлади организмът е и по-голяма. Простудата е много важен фактор, особено при по-младите жени и момичета - като видим на каква мода се подчиняват... С ботуши и шапка, но с разголен кръст и корем, за да се виждат татуировката и пирсингът. Оттам нататък е ясно. През лятото пък най-честата причина за простуда е, че след къпане в морето или в басейна охладеното тяло не се подсушава и мокрият бански не се сменя. Ако има и вятър, простудата е сигурна. Иначе от самата вода не може да се получи инфекцията. Простудата по време на къпане или след излизане от водата я провокира. Освен това в горещото време организмът се дехидратира лесно, ако приемът на течности е недостатъчен. Съчетанието и с обилното изпотяване допълнително усложнява цистита.

- Защо някои жени страдат често, а други, колкото и да се простудят, не получават цистит?

- Анатомично при жените уретрата е по-широка и по-къса в сравнение с мъжете. Второ, разположението на уретрата - тя е

Доказа се с много проучвания, че американската червена боровинка не само действа като антиоксидант, но и не позволява на бактериите да се прикрепят към стената на пикочния мехур

по-близо до ануса и в непосредствена близост до входа на влагалището. Затова неправилното поддържане на интимната хигиена, носенето на тясно бельо и грехи подпомагат "по съседство" патологичните микроорганизми от влагалището или ректума да попаднат в областта на уретрата и оттам по пикочните пътища да причинят бактериална инфекция. Най-честият виновник е попадналата от ректума бактерия Ешерихия коли. При ходене по голяма нужда задължително да става от влагалището към ануса, а не обратно. Стресът, умората са важен фактор, който трябва да се знае. И приемането на повече течности не бива да се забравя - по правило човек трябва да уринира на всеки 3-4 часа. Ако при позив за уриниране по някаква причина го отлагаме и "стискаме" - това причинява застой на урина, механично дразнене и също може да доведе до цистит.

- Има ли и физиологични причини за поява на цистит?

- Освен посочения вече начин за развитие на заболяването може да има хро-

От какво се плаши циститът

С г-р Мажена Панова, завеждащ отделение „Патологична бременност“, I АГ болница „Св. София“, разговаря Галина Спасова

ничен цистит като резултат от аномалии в пикочноотделителната система - неправилна форма или големина на пикочния мехур, някакво презъване, водещо до задръжка на урина и оттам до инфекция. Камъните в пикочните пътища, различните бъбречни заболявания могат да са източник и важен фактор за развитие на цистит. Той хронифицира, възобновява се периодично. Например при мъжете, които имат проблеми с простатата, циститът става хроничен.

- Най-типичните признаци на цистита?

- Най-характерният симптом е честото уриниране, с позиви през 5-10 минути, но се отделят само капки. След това се появява болка, тежест ниско долу в корема, дискомфорт и много неприятно парене при уриниране. Обичайно няма температура. Ако тя се повиши, това е заради усложнение от цистита, възпаление на горната част на отделителната система.

- Както описахте симптомите, не е трудно да се разпознават. Какво да се направи веднага?

- Първото е да се вземе нещо обезболяващо, да се приемат топли течности и да се затопли областта на малкия таз. При първа възможност да се отиде на лекар. Много помагат билковите препарати. Доказа се с много проучвания, че американската червена боровинка не само действа като антиоксидант, но и не позволява на бактериите да се прикрепват вър-

ху стената на пикочния мехур. Тя е много подходяща за комбинирано лечение и дори превантивно. Да не се започва с антибиотик. Ако се пие Уринал, той ще предпази от обостряне, от хронифициране. Следващата стъпка може да е антибиотикът, не обратно.

- Как се поставя диаг-

нозата?

- При симптомите, които споменах, е желателна консултацията с лекар. Прави се микробиологично изследване, за да се изолира бактерията причинител. И след това се пристъпва към лечение с антибиотик, но, повтарям, след посъвка. Много

честа грешка е да се започва с антибиотично самолечение. А неподходящият антибиотик не действа, няма да излекува цистита, но ще навреди на стомаха, а може да предизвика и гъбична инфекция. Ако се пият повече течности, циститът за няколко дни отминава. Но това не означава, че е излекуван, и след време при наличие на някои от описаните вече условия страданието се появява отново.

За контакт
с г-р Панова:
0888 312136



Картофът се включи към суперхраните

Диетолозите твърдят, че картофите са вредни за талията, но новите изследвания показват друго.

Британски учени са открили, че консумацията на картофи може да намали кръвното налягане и не води до напълняване, както се смяташе досега. Този зеленчук дори може да се причисли към суперхраните, които са известни със съдържанието на повече витамини, минерали и хранителни вещества от обикновените растителни продукти.

Проучванията показват, че картофът съдържа над 5 пъти повече фибри от бананите и повече витамин С, отколкото авокадото. Съдържанието на селен също е по-голямо, отколкото в ядките и семената, допълват учените.

Не бързайте да изхвърляте картофите от менюто си. Пригответе си различни ястия от печени или варени картофи, като имате предвид, че пресните (младите) картофи съдържат по-малко въглехидрати.

ВСЕКИ ЗНАЕ Urinal® ПОМАГА

КУПИ ТУК

www.club-zdrave.bg



www.urinal.bg

WALMARK®

Да държим сенната хрема под контрол

З апочне ли цъф-тежът на дървета и треви, животът на алергичните хора се вгорчава. Нито спят добре, нито са пълноценни през деня, напрежнати са и у дома, и на работа. А страдащите от сенна хрема никак не са малобройна група - според регистрите на Световната здравна организация представляват 10-20% от населението на планетата. И бедата се умножава от обстоятелството, че сезонният алергичен ринит се съчетава и с хранителни алергии, влошава се от почти неизбежния в днешно време контакт с различни химически препарати, от замърсения с прах и автомобилни газове въздух и неблагоприятната като цяло екологична среда. Проя-

вите са много характерни и не би трябвало да се сбъркат с обикновена настинка - секретът от носа е обилен и воднист, очите често са зачервени, има кихане, понякога гразнене в гърлото и кашлица. Сърбежът в носа е особено показателен за сенната хрема симптом.

Не са за пренебрегване и т.нар. кръстосани реакции към някои храни. Страдащите от алергия към бреза и леска трябва да бъдат особено внимателни с консумацията на лешници, бадеми, ябълки, круши, вишни, кайсии, праскови, киви, целина, картофи. Алергия към зърнени култури, която е много разпространена у нас, може да се кръстоса и усложни от хляб, тестени изделия, хлебна мая, овесени ядки, колбаси,

кафе, какао. Към целина и подправки трябва да са предпазливи хората, чувствителни към ароматни треви. Проблем за алергичните към плели могат да бъдат слънчогледът, халвата, майонезата, горчицата, а също диня, пъпеш, тиквички, патладжани.

Токсичните вещества в цигарите тровят всеки, но алергичните хора са особено чувствителни, и то не само към прякото вдишване на дима, но дори и към поленнали по дрехите частици. Нещо повече - японско проучване установи, че повече от 80% от юношите, които живеят с родители пушачи, имат сенна хрема.

Макар плуването да се сочи като най-подходящия спорт за млади и стари, закритите ба-



Ecopharm

Алергология

Allergodil®

Непримирум към сенната хрема!

2 пъти
на ден



Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 г. при стандартна доза и деца над 12 г. при по-висока доза.
Съдържа ацеластин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.

Ecopharm

ЕКОФАРМ, 1421 София, бул. "Черни връх" 14, бл. 3, тел.: 963 15 96; 963 15 97

сейни не са добър избор при предразположеност към алергии. Хлорът, с който се дезинфекцират басейните, е силен дразнител за кожата, очите и дихателните органи. Проучване на американски педиатри е установило, че рискът за юношите, плуващи редовно в хлориран басейн, да развият сенна хрема е от 3 до 7 пъти по-голям, отколкото за техните връстници, които посещават нехлорирани басейни.

Преди се смяташе, че заболявания като atopична екзема, atopичен дерматит, алергичен ринит, алергична бронхиална астма са характерни предимно за детската възраст. Но сега се наблюдава новопоявила се atopична алергична астма, развитие на алергичен ринит, който не е наблюдаван в детството, а след 33-годишна възраст, и зачестяване на появата на atopичната екзема в късна възраст.

"Тази тенденция се нарича atopичен марш, последователното развитие на atopична екзема, алергичен ринит и на бронхиална астма, и се наблюдава зачестява-

Страдащите от алергия към бреза и леска трябва да бъдат особено внимателни с консумацията на лешници, бадеми, ябълки, круши, вишни, кайсии, праскови, киви, целина, картофи

не на късно появила се астма при наличие на алергична atopична екзема и на алергичен ринит в ранна детска възраст", обяснява д-р Мариана Мандажиева, алерголог във ВМА - София.

Възможно е по чисто физически път, ако не изцяло да се избегне, поне значително да се ограничи контактът с алергена, към който човек е чувствителен, ако се следи внимателно поленовият календар - кои растения кога започват и завършват цъфтежа си. Ако работата ви е

свързана с чести пътувания, а също и при планиране на почивка трябва да се съобразявате с полението на мястото, на което отивате. Особено важно е да се следи метеорологичната прогноза. Силните ветрове, пожарите увеличават многократно алергените. Активното движение на въздуха спомага да се нацепват поленовите зърна. Разбира се, избягването на дразнителя е част от решението. "Вторичната профилактика е навременната терапия със средства, които ще намалят симптомите на алергичен ринит - съветва д-р Мандажиева. - Такива са локалните антихистамини като Алергодил и пероралните, системните антихистамини като Ролетра - антихистамин от втора генерация. Използването на тези нови антихистамини не води до сънливост, до смущения в тонуса и работния ритъм, нито пречи при шофиране. Важно е, че могат да се използват без проблем от хора с всякакви професии." (ЖД)

С д-р Катя Тодорова,
гастроентеролог,
разговаря Галина Спасова

Разтоварващите диети трябва да са кратки

Д-р Тодорова, целулозните храни се препоръчват като "мечта" на токсините от организма. Имали и друга страна медалът?

- Целулозните храни са много полезни за храносмилателния тракт и за храносмилането изобщо, особено когато има проблеми със запек и забавяне на чревния пасаж. Но при диагностицирани заболявания на стомаха са противопоказани, тъй като механично дразнят лигавицата и оттам създават проблеми на хора с язвена болест, с ерозивни гастрити, с повишена киселинност на стомаха или гастроэзофагеален рефлукс. Задълбочават се оплакванията и съществено се влошава качеството на живот.

- Имат ли изразена сезонност тези оплаквания?

Заради намаляване на теглото някои пациенти минават само на целулозна храна, оттам допълнително усложняват състоянието си

- По принцип да. В нашия географски пояс обострянето на този вид стомашни оплаквания е характерно за пролетно-есения сезон. И тогава съответно хората с такива проблеми, за да не влошават състоянието си, трябва да спазват определена диета, да не консумират груба целулозна храна, пикантни, силно подправени ястия и газирани напитки. Потъпкването също има доказан и много сериозен "принос" при този вид оплаквания.

- Кои други фактори могат да предизвикат проблеми или да се насложат?

- Казах за пушенето, злоупотребата с кафе, приемането заради различни ставни оплаквания на т.нар. нестероидни противовъзпалителни лекарства, които овладяват болката, употребата на аспирин, консумацията на много газирани напитки. Има и залитания - заради намаляване на теглото някои пациенти минават само на

целулозна храна, оттам допълнително усложняват състоянието си.

- Казвате, че изцяло зеленчуковата или плодовата диета не е желателна?

- Не и във вариант 10-15 дни, както правят някои. Могат да се проведат разтоварващи дни в седмицата - плодова, зеленчукова диета. Но един ден, с цел разтоварване, намаляване на теглото, корекция на липидния статус при повишен холестерол. Ако тази диета продължи, освен че се увеличава дразненето на стомаха, организмът се лишава от другите хранителни вещества - въглехидрати, мазнини, и настъпва дисбаланс.

И всеки, независимо от възрастта или пола, е застрашен, когато не се храни рационално. А това означава оптимално съотношение в приема на въглехидрати,

мазнини и белтъчини.

- Обработката на целулозните храни прави ли ги по-щадящи и каква да бъде?

- Топлинната обработка на практика намалява механичното дразнене на стомаха, но не с такъв значителен щадящ ефект, какъвто бихме очаквали. Така че, има ли проблеми със стомаха, ограничаването на храни с богато целулозно съдържание е препоръчително.

- Вече сме в сезона на черешите, той е кратък и се изкушаваме с количествата...

- Те са полезни, имат диуретично действие, но обвивката дразни при проблеми със стомаха, а като страничен ефект често има подуване на корема, газове - метеоризъм на медицински език. За хората, които имат такива оплаквания,

няма, можем да препоръчаме да хапват по-малко количество, но по-често. Същото се отнася и за ягоди, малините, къпините, чиито дребни семчици могат да раздразнят стомаха. Срецу метеоризма, нерядко оплакване при чувствителните към богатите на целулоза продукти индивидуи, има много добър препарат с изпитано ползотворно действие в практиката - това е Комфортекс. При стомашен дискомфорт се взимат два пъти по две капсули. Без проблем може да се приема продължително време. Понякога се дават и спазмолитици, но това става по преценка на лекаря.

Д-р Тодорова работи
в Стара Загора
За контакт -
0888 713390

COMFORTEX®

5 билки за добро храносмилане



2 капсули след хранене



1421 София, бул. "Черни Врх" 14, бл. 3; тел.: 02/ 963 15 96



Новината, че Народното събрание прие окончателно промените в Закона за здравето, с които се забранява пушенето на закрити обществени места и на някои открити пространства, отново извади на дневен ред въпроса за ефективното отказване от цигарите. Истината е, че повечето пушачи имат желание да оставят вредния навик, но пътят от намерението до реалността се оказва доста труден. Новите правила в държавата със сигурност ще бъдат допълнителен стимул за захвърлянето на цигарите, още повече техните цени се очаква да нарастват.

Пресметнато е, че заради тютюнопушенето мъжете губят 13 години от живота си, а жените - повече от 14. Накратко, пушенето не само може да убива, но и значително да понижава качеството на живота. Това важи с пълна сила и за пасивните пушачи, които не посягат съзнателно към цигарите.

Затова ви предлагаме практически стъпки за отказ от пушенето.

1. Идентифицирайте собствените си причини да се откажете от цигарите

Обикновено тук се включват желанието да бъдеш по-здрав и да се чувстваш по-енергичен, да имаш хубави зъби, да запазиш здравето на любимите си хора, които живеят и работят с теб, да спес-

тиваш значителна сума пари, да имаш по-здраво поколение, ако ти предстои

да създадеш дете.

Със сигурност е доказано, че жените, които пушат, раждат деца с по-ниско тегло, което излага бебето на доста рискове.

От друга страна, хората, които отказват цигарите до навършването на 50 години, намаляват наполовина риска да загинат от увреждане, свързано с пушенето, в сравнение с тези, които остават подвластни на вредния навик. Само една година след спирането на тютюневия дим опасността от инфаркт намалява с 50 на сто в сравнение с пушещите. За 5 години "чист" живот значително се редуцира и рискът от развитие на редица ракови заболявания, причинени от вредните вещества в папиростите.

Добре е най-значимите лични мотиви да се борите с вредния навик да бъдат написани на малки листчета и да бъдат оставени на местата, където по принцип държите цигарите, запалката и пепелниците.

2. Запишете пушаческите си навици, за да видите отстраняване как изглежда реалността

Много хора не се замислят колко точно цигари на ден пушат, кога, свързано ли е това с други навици, като пиене на кафе, след хранене, разговор по телефона, напрезната работа и др. Помислете какво е реалистично да промените в този сценарий, за да ви е най-лесно да излезете от автоматизма за запалване на цигара.

3. Подгответе се предварително за труд-

ния начален период

След като сте си изяснили собствените навици, съставете план с какво ще ги замените. Например:

повече вода за детоксикация на организма, заемането на ръцете с топка за стискане или друга вещ, която да поема нервността,

Ако обичайно пушите:	Заместител:
След хранене	Дъвка, здравословен десерт, плод или блокче шоколад
Когато пиете алкохол	Опитайте безалкохолна напитка, заменете цигарата с ядки или чипс, посещавайте места, където пушенето е забранено.
С приятели	Информирайте ги, че сте решили да се откажете, и ги помолете за помощ. Не излизайте за кратка почивка с пушачите във фирмата. Създайте си кръг за контакт от непушачи.

4. Обърнете внимание на симптомите на абстиненция

След като спрете да пушите, много е вероятно първоначално да се почувствате уморени, отегчени, неспокойни, с променливо настроение и по-често желание за хранене. Може дори да почувствате стягане в гърдите, поява или усилване на съществуващата кашлица, хрема. Това са типични симптоми на абстиненция, показва опитът на отказалите се пушачи. Обикновено пикът е два-три дни след отказването, а оплакванията продължават от няколко дни до няколко седмици. Но със сигурност с течение на времето оплакванията отшумяват. Нужно е търпение! В това отношение най-много помагат: спортването, приемът на

хапването на семки, сурови моркови или нискокалорични бонбони за смучене.

5. Консултирайте се с лекар за помощни препарати

Никотин-заместителната терапия с дъвки, лепенки и електронни цигари е безопасна. Изключение прави употребата им от бременните жени и хората с установени сърдечно-съдови болести. Поддържането на постоянно минимално ниво на никотина в кръвта помага за преодоляването на абстиненцията. Самият навик да се пали и пуши цигара също е труден за изкореняване. Посещаването на психотерапевт и някои алтернативни методи като иглотерапия могат да помогнат в това отношение. (ЖД)



Да оставиш цигарите - мисия възможна

Огестан®

НОВО

Точно най-необходимото за бъдещата майка!

Уникална комбинация от фолиева киселина и Омега 3 (DHA) мастни киселини, необходими за нормалното протичане на бременността

Есopharm

Маркетизиран от ЕКОФАРМ ЕООД
1421, София, бул. „Черни връх“ 14, бл.3
тел.: 02/ 963 15 96; 963 15 97

Минерални соли срещу летни вируси и слънчево прегряване



Сигурно вече планирате лятото. Море, планина или екзотична дестинация? Но колкото и грижливо да сте обмислили всичко, ваканцията може да се превърне в лошо преживяване, ако ви навестят стомашен вирус или прекалите със слънцето. Опасностите са още по-големи за малките деца. Има начин да се справите с много неприятни летни изненади само с помощта на естествените за тялото минерални соли. Просто ги имайте в аптеката.

Минералните вещества са толкова важни за здравето на тялото, колкото и кислородът. Те изграждат всяка клетка, помагат ѝ да функционира правилно, грижат се да бъде устойчива на атаките на различни заболявания и така осигуряват необходимите предпоставки да бъдем в тонус и заредени с енергия. Специалистите са категорични, че в основата на всяко заболяване е минералният дефицит. А минералният баланс е твърде крехък. Губим минерални соли заради вредните си хранителни навици, стреса, прекаляването с алкохол и цигари. През лятото интензивното потене също ни лишава от тези ценни вещества.

Основният проблем в тези ситуации е, че клетката всячески се стреми да запази и малкото минерални соли, които са ѝ останали, и, образно казано, се блокира. В състояние на нарушен баланс тя не може нито да приеме нужните ѝ вещества, дори да се опитваме да ѝ ги дадем (чрез балансирано хранене или прием на хранителни добавки), нито да ги осигури на организма там, където са необходими. Резултатът - тялото започва да черпи от депата си запаси на минерални соли. Появяват се различни оплаквания и проблеми.

Но колкото и грижливо да сте обмислили всичко, ваканцията може да се превърне в лошо преживяване, ако ви навестят стомашен вирус или прекалите със слънцето

До тези изводи стига още преди 130 години немският лекар д-р Вилхелм Шулсер. Дълги години той изследва кремирани човешки тъкани с цел да създаде терапия, максимално практична и лесна за приложение. Открива, че тъканите и органите се изграждат от една или няколко минерални соли, отговорни за тяхното нормално функциониране. Провокиран от хомеопатичните си познания, започва да произвежда минералните соли леко разреждани. Така те попадат в организма в концентрацията, в която естествено се намират в тялото. Преминават през защитните мембрани на блокираните клетки и отключват механизмите им за правилно усвояване на минералните вещества. И балансът в клетката е възстановен. Шулсер дава на пациентите много ефективна и безопасна терапия с минерални соли, които номерира от 1 до 12. 12-те Шулсерови соли помагат на тялото по-добре да усвоява минералните вещества от храната. Поради начина си на разреждане те са абсолютно безопасни и за бебета от нулева възраст, и за възрастни. Всяка от солите изпълнява множество функции в организма.

Добре е да се знае как

да ги подобрете за пътна аптечка:

● **сол №3** - железен фосфат, помага при слънчеви изгаряния, прилошаване по време на път, температура до 38 градуса, както и при всички инфекции и общо неразположение;

● **сол №5** - калиев фосфат, сваля високата температура и помага при сил-

но физическо изтощение;

● **сол №7** - магнезиев фосфат, справя се с всякакъв вид болки, главоболие, схващания, безсъние и спазми на мускулите;

● **сол №8** - натриев хлорид, за първа помощ при ухапвания/ужилвания от насекоми, при отоци заради горещото време, както и при изгаряния с мехури,

приема се и при повръщане и диария.

При остри симптоми съответните таблетки се приемат по схема на 15 минути до подобрение или се пият като разтвор, например с гореща вода, а солта срещу ужилвания примерно просто се нанася като гъста каша на ужилено място. (ЖД)

Как свалих 39 килограма благодарение на изумителните капки за отслабване (SLIM COMPLEX е напълно натурален концентрат за отслабване от 4 растения)

Обличам си банския костюм без никакви комплекси.

Барбара разказва своята история и как е свалила 39 кг, без диети, без медикаменти, без изнурителни упражнения, благодарение на SLIM COMPLEX (невероятните капки за отслабване).

"Майка ми винаги е казвала, че жената трябва да живее да приготвя вкусни ястия за мъжа, ако иска да го задържи. Въпреки че го намирам за отживелица, все пак нещо от това остава в главата ми. Освен това обичам да готвя и съм непреодолимо лакома. Когато се ожених, предпочетох да се занимавам с дома си и да приготвям вкусни ястия за съпруга си. Той не се оплакваше, напротив... На 22 години вече чаках бебе. След бременността ми, бях вече огромна. Тогава започнах да се паникювам и да опитвам камари с капсули, безброй методи, дори лекарства. Всичко това без никакви резултати. Всеки път когато преставях, набелявах повече от преди.

Намирах, че съм отбратителна

Непрекъснато бях в лошо настроение, вече не обичах да излизам. Чувствах, че и мъжът ми не беше вече същият. Един ден при физиотерапията, чух клиентка да говори за капки-чудо за отслабване и да записва на висок глас, че е свалила 15 кг и то без да се лишава от вкусните неща "за душата". А аз, която се лишавах от всичко и продължавах да дебелея... това ме заинтересова изумително. От друга страна обаче, вече доста се бях опарила от всичките тези продукти за отслабване, които бях пробвала. Не вярвах на нищо и се питах как може да се отслабне с капки?

Един изумителен колет

Съвсем дискретно си записах интернет адреса, който клиентката беше оставила върху масичката на физиотерапията. Още вечерта посетих сайта и повярвайте ми, че не се колебах дълго време да направя поръчка. Имаше всички нужни обяснения и резултатът беше гарантиран. Няколко дни по-късно получих малкия си изумител-

ен колет. Бях объркана. Всичко изглеждаше толкова просто, не можех да повярвам, че много лесно ще свалю излишните си килограми. Представте си няколко капки от този изумителен концентрат от 4 растения, разтворени в чаша вода и взимани преди всяко хранене. Това беше всичко.

Изумително! За 3 дни бях свалила 3 килограма

Получих препоръките в събота и започнах още на другия ден сутринта. Кантарът ми показваше 97 кг. На следващата сутрин, когато се претеглях, вече тежах 1,3 кг по-малко. Не ми го побираше главата.

Следващата седмица, бях свалила 5 килограма за една седмица (надявах се бих записала всичко в тефтерчето ми). За мен това беше истинско чудо. Естествено, още не се забелязваше много, но аз се чувствах много по-добре, по-малко натъпкана в дрехите си и освен това, не се бях лишавала от нищо.

10 кг за 15 дни, а процесът продължава

Продължавах да вземам моите хипер-концентрирани капки на основата на 4-те растения всеки ден и то с удоволствие. Не се мерех всеки ден, а през 3-4 дни и всеки път, когато се скачвах на кантара, не можех да повярвам на очите си. Свалих по 2-3 килограма. На края на втората седмица, тежах 86,5 кг. Бях свалила повече от 10 кг за 15 дни. След 5 седмици, бях отслабнала с още 11 кг и вече не тежах повече от 75 кг.

Една вечер в банята, мъжът ми ми каза "Барбара, какво става с теб? За няколко дни толкова си отслабнала, много ти отива, изглеждаш в добра форма", следвайки ме по съвсем друг начин. Тогава се разсмях и му разказах всичко. Той беше очарован и същия ден имаше такава интимно преживяване, каквото не бих изпитвала от 10 години...

Но това не беше всичко!

На края на втория месец, бях сва-



ПРЕДИ: 97 кг.

СЛЕД: 58 кг.

Само, за да благодаря на SLIM COMPLEX се съгласих да публикувам тази снимка. С моите почти 100 кг приличам на истински кит.

Откакто свалих 39 кг, животът ми се промени. Сутринта ми дори реднува, когато другите мъже ме заглеждат.

свалих 32 кг. Ако можехте да видите израза на лицата на приятелките ми...Всички искаха да изпробват препоръчаното.

Но историята не свършва тук, защото аз свалих още 7 кг. Имах чувството, че целият ми метаболизъм е започнал да функционира отново. Елиминирах всичко, което поглъщах. Никога не почувствах тежест след обилно хранене.

От една година, не съм наддала никак. Даже още свалих. Теглото ми се стабилизира на 58 кг. Мога да ям всичко, което пожелаю. Нищо не ме кара да дебелея.

Днес си слагам банския костюм без никакви комплекси. Горда съм от физурата си и от мен самата. Отново възвърнах духа си. Всъщност, животът ми се промени до такава степен, че за първи път, се чувствам добре в кожата си."

Барбара

Революционният състав на тези силно концентрирани капки за отслабване ще ви позволи да отслабнете с 5, 10, 20, 40 кг и дори с още повече.



Тези капки за отслабване са толкова концентрирани, че само 10 капки на всяко хранене са достатъчни за да свалите всичките си излишни килограми.

SLIM COMPLEX има две основни действия:
Първото действие се състои в елиминиране на мазнините от тялото, дори на най-устойчивите места (корема, талията, задните части и бедрата).
Второто действие се състои в повторно активизиране на метаболизма, тоест предотвратяване повторното образуване на мазнини в клетките.
Тези 4 растения са истински унищожители на мазнините. Нашите специалисти успяха да концентрират всички тези отслабващи агенти в един "супер-екстракт". Този екстракт е толкова концентриран, че няколко капки са достатъчни. Проведените опити доказават, че тези капки могат да доведат до елиминирането до 600 грама мазнини за 8 часа.

Как да се снабдите с тези прословутите капки за отслабване SLIM COMPLEX

Тези прословутите капки за отслабване, които Ви карат да свалите средно по 3,5 кг всеки 5 дни, сега са на разположение и в България на сайта:

www.slim-complex.com

или на телефон:

02/400 85 80

До 29.06.2012 г. Вие се възползвате от едно изключително намаление от 50%. Така Вашият SLIM COMPLEX ще Ви струва по-малко от 2 лв. на ден. Разполагате с нашата пълна гаранция за удовлетвореност. Или свалите всичките си килограми в повече или, в рамките на 90 дни, ни връщате Вашето третиране, използвано и дори празно, а ние Ви възстановяваме сумата.



Доц. г-р Димитър
ПОПОВ

В последните години все по-често в хранителните продукти се среща една съставка, скрита под кода E-407, със странното, дори стряскащо име - *карагенан*. Това вещество принадлежи към огромното семейство на карагенаните - природни сулфатирани полизахариди, които се получават от т.нар. червени водорасли, широко разпространени в топлия морета около бреговете на Филипините, Индонезия, Чили, Франция, Канада и САЩ. Цвятът на водораслите варира от розов до виолетов в зависимост от съдържанието на пигмента родофил. Карагенаните са били познати и са се използвали от китайците в дълбока древност - още през VII-VIII век. Тяхното промишлено производство обаче започва много по-късно - едва през 30-те години на миналия век в САЩ. Оттогава и приложението им лавинообразно нараства. Само във Филипините, основния производител на карагенан (80% от световния добив), ежегодно се преработват над 50 000 тона суровина.

В зависимост от броя и разположението на сулфатните групи в състава на мономерите се различават три основни типа карагенани - капа, йота и ламбда, които се различават по физико-химични свойства и приложение. И трите типа се разтварят във вряла вода. В студена вода се разтваря само тип „ламбда“ и натриевите соли на другите два типа. Капа-карагенанът желира само в присъствие на калиеви йони, ламбда-карагенанът не желира самостоятелно, а йота-карагенанът образува твърди и еластични гелове, устойчиви на цикъла замразяване-размразяване.

Карагенаните са едни от най-добрите познати

гелообразуващи агенти, които все по-масово се използват в хранителната промишленост (а и вече не само там) като съгъстяващо и стабилизиращо средство. Структурата и свойствата на добития карагенан в значителна степен зависят от вида на червеното водорасло, биологичната фаза на неговото развитие, дълбочината, на която расте, и т.н. Познати са над 3000 разновидности на този биополимер, чиито качества и свойства варират в твърде широк диапазон.

Производството на карагенан е твърде просто. Събраните водорасли се сушат, балират и изпращат в преработвателното предприятие, където се почистват и обработват с горещ разрежен разтвор на калиев хидроксид. След отстраняване на целулозата чрез центрофугиране и филтриране остатъкът се обработва със спирт, в резултат на което карагенанът се утаява. Изсушеният продукт е с жълтеникав цвят, без вкус и мирис. По описаната технология се добиват над 300 вида карагенани, които намират най-разнообразни приложения.

Една от важните характеристики на карагена е взаимодействието му с белтъците. Прибавянето на готварска сол, благодарение на ефекта на сионизма, води до 12-кратно увеличение на здравината и пластичността на получения гел. Коемо си е чиста находка за месопреработвателите! А наистина уникално свойство на карагенана е способността му да свързва под формата на устойчив гел от 20 до 120 пъти повече вода от собствената му маса!

Описаните забележителни свойства на карагенана предопределиха неговото изключително широко приложение в най-различни области - млекопреработвателна и месопре-



работвателна промишленост, сладкарство, козметика, медицина, фармация и т.н. В млечната промишленост той се използва за съгъстяване и желиране на мляко и млечни напитки, топло- и студеноприготвяни пудинги, кремове, кондизирано мляко, за подобряване на консистенцията и повишаване на добива при меки и твърди сирена. ("Добивът" е казано твърде условно от гледна точка на производителя, тъй като по същество се касае за увеличаване на водното съдържание в продукта за сметка на основната суровина. За потребителя остава измамното чувство за плътна консистенция и богат състав.)

В месната промишленост карагенанът се използва предимно за намаляване на количеството на основните суровини (месо, мазнини и др.) за сметка на увеличаване на съдържанието на... вода. С което добивът от единица суровина чувствително нараства. Отскоро на "въроръжение" в тази промишленост е една "магическа", може да се каже - златна, машина, наречена тумблер. Чрез нея и с активно участие на въпросния карагенан добивът на

Познати са над 3000 разновидности на този биополимер, чиито качества и свойства варират в твърде широк диапазон

шунка, филе и други деликатесни изделия може да нарасне до няколко десетки процента! В резултат за получения продукт невинният потребител плаща за обикновената водопроводна вода няколко хиляди пъти повече от тарифата на В и К... Казват, че аналогичен резултат се постига и чрез т.нар. шприцоване, при което съответният разтвор се въвежда в суровината под високо налягане чрез хиляди игли. И тъй като добавянето на вода (оставяйки настрана етичната и финансовата страна на въпроса) определено не носи риск за здравето на потребителя, в дух на коректност и лоялност към него производителът би следвало на етикета да означа водно-

то съдържание на изделието. Защото изконно право на потребителя е да знае какво съдържа даденият продукт, какво ще сложи на масата си и какво ще нахрани децата си. Нека клиентът реши дали да си купи подобен водномесен мехур, или не...

Карагенаните се използват още за желиране на месни и рибни продукти, за стабилизиране на паяната в пивопроизводството, в сладкарството (за направата на глазури, кремове, целувки и т.н.), в козметиката (в производството на шампоани, лосиони, гелове, паста за зъби и пр.), за производство на пълнители за пожарогасители и т.н., и т.н. В редица страни - САЩ и такива от Югоизточна Азия, за придобиване на по-добра консистенция и пухкавост карагенанът се добавя дори към бифтека и шницела.

Подобно на хилядите други хранителни добавки приложението на карагенана беше съпроводено от всеотраслни изследвания за неговото влияние върху здравето на човека. Спорове не липсват. Въпреки че не стихват и в наши дни. Независимо че с решение на Световната

здравна организация (СЗО) и Комитета на експертите по хранителни добавки на карагенана му беше присъден статут на безвредно за здравето вещество. Препоръка за това решение беше представена през 2001 г. от двама експерти, натоварени да оценят всички здравни аспекти на карагенана - С. Коен от Университета в щата Небраска - САЩ, и Н. Ито от Медицинския университет в Нагоя - Япония.

По последни данни карагенанът притежава противовирусни и антимикробни свойства, в резултат на което усилено се работи за създаване на интимни кремове за защита от венерически заболявания и дори от СПИН. Проучва се и възможността за използването му при получаване на антихолестеролни препарати. Има съобщения и за способността му да "извежда" от организма, подобно на други хидроколони като пектина, токсичните тежки метали.

Независимо от множеството оптимистични становища неотдавна СЗО настоятелно препоръча храна, съдържаща карагенан, да не се консумира от бременни и малки деца. Тази мярка беше предизвикана от публикувани наскоро резултати, съгласно които карагенанът (или по-точно неговата частично разпадна молекула - полигенан) предизвиква язва и рак на храносмилателния тракт у някои опитни животни. Според доктор Ръсел Блейлър, виден специалист по хранителни добавки, както и според други автори карагенанът може да предизвика възпаление на червата, алергии, да отслаби имунната система на организма, а в по-големи дози - да понижи асимилацията на важни минерални вещества.

Карагенанът не се разгражда в стомашно-чревния тракт, не се абсорбира и не се усвоява.

По статистически данни годишно човек консумира до 9 кг добавки в храната. Немалка част от това количество очевидно се пада на карагенана.

Опитахме се да кажем достъпната истина от двете страни на барикадата. Всеки сам за себе си решава какво да бъде поведението му като потребител и консуматор.



РЕЧНИК: ИКОЛА, ИНОН, ИСАСИ, МАБ, НОЛЕ, ОПАНОЛ, ОРОПОН, ОТАРЕ

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 6:

ВОДОРАВНО: КЛИО. "Амкар". Вагемекум. "Изворът на белоногата". Оса. Кохорта. Ин. Рога. Пан. Пианисимо. Яка. ДЕНИМ. Об. Асизи. АН. Реч. Код. Ноти. Цип. Лил. "Оле". Илим. Окуляр. Лара ("Изворът на Лара"). "На". Сабин. Ар. Иван. Кор. "Металика". Саленови. Кагете (Жорже). Илриук. Ими. Но. Дини. Етенол. Стока. Мими Кюзик. Бира. Вежен. Сак. Тинол. Чернатица.

ОТВЕЩО: Блистери. "Амагус". "Иза". "Непобедима". Лов. Чип. Китеник. Мако. Лунатик. Барон. Лук. "Ел". Ют. Мъх. Боляри. Ези. "Октопод". Ракитин (Николай). Анри (Тиери). "Алеко". Врата. Ну. БАН. Дроб. "Аве". Чили. Алиса. Иск. Ре. Агонис. Авал. Сар. Ен. Минералит. Аморозо. Анемона. Его. Итил. Пикет (Нелсън). "Акага". Ли (Джент). Ок. Ижа. Утака (Джон). Иново. Ец. Яма. Яна Маринова.

ΛΕCHO

6	7	9	3					
4			7	9	2			6
	1		5	8	6		4	
		8						
		3	1	6	8	2	9	7
2		7		5	9	3		
						9		
8	5		9	2	1			
9	3			4	7	5	8	2

СРЕДНО

7		2				6	9	3
8					2			
	1	4		6				
		7	5	9			8	1
5		8						
1				8		2	5	4
2					3			8
		5		2				
	9	6	8	1		5		2

ТРУДНО

		4			1			
7						9	3	
						7	6	
5					2	1		7
8		2	4					
6	3		9					
			3					8
		1				4		
	6	3			5	2	7	

Паолина Попова

мечтае за олимпийска титла

Поредният млад талант, с когото ще ви срещне вестник "Животът днес", е от един изключително красив спорт - фигурното пързаляне. В София няма много възможности за практикуването му, но това не е проблем за една осмокласничка, която умело съчетава ученето с тренировките. Може би причина за това е близостта на залата на стадион "Славия" до училището.

Viasport.bg

Най-големият успех

Поли е откърмена с легения спорт. Още като се роди, родителите ѝ знаели, че ще я качат на кънките. Нали и така ѝ Виктория Попова тренирала фигурно пързаляне, а баща ѝ Тома Попов пък е бивш хокеист. "Още от малка съм на пързалката, но не възприемам фигурното като нещо натрапено от нашите, напротив - много ми харесва. Чувствам се добре на леда и харесвам да правя всички тези сложни за обикновения човек скокове", каза Паолина, след като получи наградата си от кмета на София Йорданка Фандъкова. Столичните общинари отличиха над 100 ученици изяви спортисти по случай Деня на спорта - 17 май.

Паолина се състезава за СК "Ледени искри", където тренира под ръководството на Емануела Илинова и с хореограф Цвети Асенова.

Училището

Въпреки че е натрупала страшно много отсъствия

заради непрестанните си ангажменти през зимния сезон, Поли е отлична ученичка. Повечето ѝ преподаватели я съветват да мине на индивидуален план на обучение, но тя иска да е "нормална ученичка". "Предпочитам да ходя със съучениците си на училище, колкото и да ми е трудно", откровена е Паолина. Преди 2 години обаче тя съзнателно се преместила в 132-ро, което е съвсем близо до пързалката в "Овча купел". Така преди и след заниманията в клас Попова директно е на леда на "Славия".

След края на сезона, когато пързалката не функционира, Поли успява да обърне повече внимание на уроците. Сега тренира само по веднъж. "На мен това, да имам много ангажменти, ми харесва. Не знам какво бих правила, ако не тренирах", откровена е малката шампионка.

Целите

Макар само на 14, тя е категорична, че иска не просто да стигне до участие на зимни олимпийски игри, а дори да спечели и титлата. "Затова тренирам и дай Боже светът да разбере за България", добавя Паолина Попова.

"Качихме Поли на 2,5 г. на кънките покрай кака ѝ, която прекрати кариерата си заради контузия - разказва майката Ванина Попова. - Много сме радостни с успехите ѝ. Учи много. Графикът ѝ е изключително динамичен - излиза сутрин към 7:30 и се прибира вечер към 19 ч.", допълва тя.

Погрешката

И ако за Поли успехите сами говорят как се справя, то за семейството ѝ галеч не е толкова просто. Фигурното пързаляне си е едно доста скъпо удовол-



Паолина Попова е на 14 г., осмокласничка в 132 СОУ "Ваня Войнова" в София. Тренира активно фигурно пързаляне и в последните 4 години е неизменна шампионка на България в различните възрастови групи

ствие, но пък семейство Попови изцяло се е посветили на това да помага на дъщеря си да успее. "Всички сме се отдали на това Поли да се развива колкото се може по-добре. Влагаме всичките си сили и енергия в това, защото мнението и на световните специалисти е, че тя наистина има голям потенциал."

През миналото лято Паолина изкарала международен лагер в Брашов (Румъния), където работила и с руски специалисти. Те поискали българското момиче да ходи колкото се може по-често да води подготовка с тях, но засега това е непосилно за семейния бюджет.

Разходжиге

Поли сменя костюми на два сезона, а наскоро ѝ поръчали нови обувки за 500 лв. и железна за тях от 500 евро. Една рокля пък в зависимост от това с колко камъка "Сваровски" е излиза около 300-400 евро.

"Фигурното пързаляне наистина е скъп спорт, но засега се справяме. Въпросът е наистина да успеем да ѝ подсигурием повече международни тренировъчни лагери, където да работи с най-добрите - споделя майка ѝ. - Тренировката тук е много добра, познава я от дете, знае всяка черта от характера ѝ. Но не е зле от време на време Поли да може да работи и с чужди специалисти, които да направят тук и там по техниката и програмите ѝ."

Поли предпочита да играе на по-бързи, динамични мелодии. Повечето ѝ любими съчетания са по музика на немския композитор Ханс Цимер. "Извън леда обичам да чета книги, да слушам музика, но много ми харесва да пробвам и други спортове", допълва тя.

Оказва се, че Паолина е госта запален фен на екстремните зимни спортове. Кара сноуборд, но не и ски, тъй като се притеснява от контузии.

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 29 май

12:00 ч. Тенис (Ролан Гарос) по Евроспорт и Евроспорт 2

21:00 ч. България - Турция (футбол, контрола) по ТВ+

Сряда, 30 май

12:00 ч. Тенис (Ролан Гарос) по Евроспорт и Евроспорт 2

21:00 ч. Футбол, фестивал в Тулон по Евроспорт 2

Четвъртък, 31 май

12:00 ч. Тенис (Ролан Гарос) по Евроспорт и Евроспорт 2

13:15 ч. Аеробика (СП за мъже и жени) по БНТ1

19:20 ч. България - Шотландия (ЕК за младежи) по БНТ свят

20:30 ч. Германия - Израел (футбол, контрола) по ARD

Петък, 1 юни

03:00 ч. НБА (мач от плейофите) по ТВ+

12:00 ч. Тенис (Ролан Гарос) по Евроспорт и Евроспорт 2

16:30 ч. Аеробика (СП за мъже и жени) по БНТ1

22:00 ч. Футбол (финал фестивал в Тулон) по Евроспорт 2

Събота, 2 юни

07:00 ч. Австралийски футбол по Евроспорт 2

12:00 ч. Тенис (Ролан Гарос) по Евроспорт и Евроспорт 2

15:30 ч. Конен спорт (световна купа, прескачане на препятствия) по БНТ свят

16:30 ч. Аеробика (СП за мъже и жени) по БНТ1

Неделя, 3 юни

03:00 ч. НБА (мач от плейофите) по ТВ+

12:00 ч. Тенис (Ролан Гарос) по Евроспорт и Евроспорт 2

14:00 ч. Аеробика (СП за мъже и жени) по БНТ1

16:55 ч. Конен спорт (световна купа, прескачане на препятствия) по БНТ1

Понеделник, 4 юни

12:00 ч. Тенис (Ролан Гарос) по Евроспорт и Евроспорт 2

Забележка: Това е предварителна програма и "Животът днес" не носи отговорност за промени след публикуването ѝ.

Леката атлетика
в един сайт
BG athletic
bgathletic.com
bgathletic.com
bgathletic.com
bgathletic.com

БАСКЕТБОЛА
в един сайт
BG basket
bgbasket.com
bgbasket.com
bgbasket.com
bgbasket.com

ВОЛЕЙБОЛА
в един сайт
BG volleyball
bgvolleyball.com
bgvolleyball.com
bgvolleyball.com
bgvolleyball.com

ФУТБОЛА
в един сайт
BG football
bgfootball.com
bgfootball.com
bgfootball.com
bgfootball.com

Челси взе 30 милиона евро за успеха в Шампионската лига

Европейският клубен шампион по футбол Челси обогати банковата си сметка с 29,9 милиона евро. Сумата е, без да се отчетат приходите от телевизионните права. Финалистът и домакин на финалния мач Байерн взема три милиона по-малко.

За участието си в груповата фаза на най-престижния клубен турнир всеки отбор има гарантирани 7,2 милиона евро. Победа-

та на този етап се оценява на 800 хил., а равенството - на 400 хил. За достигането до осминафиналите Челси и Байерн получиха по още 3 милиона евро. Четвъртфиналистите вземат по 3,3 милиона, а полуфиналистите - 4,2 милиона. Победителят в турнира взема още 9 милиона евро, а загубилият финала - 5,6.

Междуременно бе съобщено, че баварският колос, независимо че не спечели нито един трофей през

сезона - загуби и финала за Купата на Германия и остана на второ място в Бундеслигата, - си осигури ре-

кордни приходи от близо 60 милиона евро. Освен премиите и бонусите в касата на германците ще

влязат още 10 милиона евро от разпределението на приходите от маркетинговите права, а още около

20 милиона евро са генерирани от продажбата на билети за седемте домакински мача в напреварата.



Любопитни факти след финала

✓ Челси е първият лондонски отбор, който печели турнира, и шестият столичен тим в 57-годишната история на турнира. Най-много победи сред европейските столици има Мадрид - девет. Четири титли има Амстердам, две - Лисабон, и по една - Букурещ и Белград.

✓ Байерн се изравни с Милан и Ювентус, които по три пъти са губили финали в настоящия формат (1992-2012).

✓ За десети път в историята трофеят се решава след изпълнения

на дузпи.

✓ Челси е едва вторият отбор, който печели Шампионската лига в годината, когато градът, от където е, приема олимпийските игри. Първият е Барселона през 1992 г. Интер остава единственият отбор, който е печелил трофея на собствен терен. Неразгряните побеждават през 1965 г. За десети път Шампионската лига печели италиански треньор, но Роберто ди Матео е първият, който го прави с италиански отбор.

✓ Байерн за пръв път от госта време губи след дузпи в мач от евроторнирите.

✓ За пръв път от 2001 г. във финала на Шампионската лига се разписва немски футболист. Предишният бе Шефан Ефенберг. Дигие Дрозба пък стана едва третият африкански футболист в цялата история на напреварата, който вкарва в последния мач. Предишните бяха Рабах Магжер (1987) и Самуел Ето'О (2006, 2009).

ПРЕДИ ЕВРО 2012

Прасе оракул ще прогнозира на шампионата

От Украйна обявиха, че разполагат с прасе с необичайни способности, което ще прогнозира резултатите на Европейското първенство по футбол в Украйна и Полша, което започва на 8 юни. Свинчето ще поеме щафетата от октопода Паул, който на Световния шампионат през 2010 г. предсказа доста успешно резултатите от мачовете на Германия.

"Уникалното прасе оракул, истинска украинска свиня, знае всички тайни на футбола", се посочва в съобщението, цитирано от NBC. "Всеки ден в 16:00 ч. то ще предсказва резултата от предстоящия мач."

Паул се превърна в световна сензация преди две години в аквариума в Оберхаузен, когато хранителните му предпочитания бяха впрегнати в предсказването на победителя на всеки от седемте мача на германския отбор. От общината в Киев казаха, че искат да предоставят сходни вълнения и на украинците, като използват телепатичното прасе във фензоната на града преди мачовете.

Испания фаворит според букмейкърите

След тоталната доминация на испанския футбол през последните години на клубно и национално ниво логично букмейкърите определят Испания за основен фаворит за спечелването на Европейското първенство в Полша и Украйна. "Ла Фурия" има уникалния шанс да стане първият отбор в света, спечелил два пъти подред най-значимия футболен форум в Европа. Коефициентът на испанците е 3.40, като веднага след тях се нарежда Германия с коефициент 4.50. Бундестимът се представи на обичайното високо ниво в квалификациите, като освен впечатляващата серия от 10 поредни победи германците бяха отборът с най-добро нападение в тях. Футболистите на Иоаким Льов реализираха 34 попадения срещу едва 7 допуснати гола. Останалите фаворити, които според букмейкърите имат шанс да спечелят ЕВРО 2012, са отборите на Холандия, Франция и Англия. Техните коефициенти за успех на 1 юли на олимпийския стадион в Киев са между 7.00 и 12.00. За най-големи аутсайвери на 14-ото европейско първенство са определени отборите на единия домакин - Полша, и Гърция с коефициент 75.00.

УВАЖАЕМИ ГОСПОДА,
„ЕКОФАРМ“,
ТЕНИС КЛУБ „ЛЕВСКИ-СОФИЯ“
и
Porsche Sofia Zapad-
Вашият Ауди партньор
ИМАТ УДОВОЛСТВИЕТО
ДА ВИ ПОКАНЯТ ЗА УЧАСТИЕ
В ежегодния любителски
ТЕНИС ТУРНИР ЗА ЛЕКАРИ
SARGENOR CUP,
който ще се проведе
за шеста поредна година
на 2 и 3 юни от 09:00 ч.
на кортовете
на тенис клуб „ЛЕВСКИ-СОФИЯ“
в Бороговата сграда.
Участниците са моля да се информират
на тел. 967 93 01; 0887 241 254
или E-MAIL: TCLEVS@GMAIL.BG

2 и 3 юни
София
Тенис клуб Левски

Партньори на събитието:

ЖИВОТЪТ ДНЕС
Health
Sargenor Nox CHONORO SAVE
Audi

ОЛИМПИЙСКА ХРОНИКА

По вода тръгна на Олимпийския огън

Проливен дъжд се изля в Атина преди няколко дни при предаването на Олимпийския огън за Игрите в Лондон на английската делегация. На церемонията в Атина присъства футболната звезда Дейвид Бекъм, който е футболист на американския "Лос Анджелис Галакси", принцеса Ана - дъщеря на Елизабет II, кметът на Лондон Борис Джонсън, шефовете на оргкомитета - лорд Себастиан Коу и Хю Робъртсън, и други официални лица. Церемонията по връчването се състоя на стадион "Панатенаис" в Атина, където през 1896 г. се е провела първата олимпиада.

Огънят бе приет от дъщерята на Елизабет II, която издържа стоически тържеството въпреки проливния



дъжд, който заплашваше да загаси олимпийската факла. По-късно огънят бе прибран в специален фенер, конструиран така, че да поддържа пламъците около 30 часа. Той бе транспортиран до Обединеното кралство със самолет, оборудван с всякакви системи за безопасност. Аеропланът бе боядисан специално за случая в пламъци, за които са били изразходвани 250 л боя, а художниците са се трудили над творението си цели 9 дни. Както се знае, огънят ще премине 12 875 км в Англия и Ирландия в оставащите 60 дни до началото на Игрите на 27 юли, когато на олимпийския стадион в Лондон ще бъде запален по време на церемонията по откриването. Сред осем хилядите факлоносци има и 3-ма българи. Слава Фереджанова, Емил Здравков и Григор Върбанов ще бягат с огъня на 19 юли.

Наг 10 000 Военни ще се грижат за охраната

Британският министър на въоръжените сили Ник Харви обяви, че около 10 500 военни ще се грижат за сигурността по време на олимпийските игри в Лондон. В отговор на парламентарен въпрос за това колко военни ще бъдат ангажирани по време на олимпиадата Харви заяви, че плановете са около 8800 военнорслужещи и 1700 от резерва да помагат за сигурността на Игрите от 27 юли до 12 август. Преди това беше обявено, че около 13 500 военни ще бъдат ангажирани по време на най-голямото спортно събитие.

Постави рекорд за
НАЙ-СТРАХОТЕН родител

BILLA

ЗАЩОТО ПОИСКАХТЕ! ГОЛЯМОТО СЪБИРАНЕ ПРОДЪЛЖАВА

СЪБИРАЙ ДО 31.07 ОЩЕ СТИКЕРИ И РЕКОРДИ



*За всеки 15 лв покупка в твой магазин Billa получаваш безплатно една стикер-опакровка с 5 бр. стикери. Освен това, можеш да закупиш стикери, без това да е обвързано с друга покупка, само за 1 лв за опакровка с 5 бр. стикери.

Период на промоцията 05.04.2012 – 31.07.2012.

Научи повече във всеки магазин на Billa и на www.billa.bg