



Аделина Любенова, СТИНГ АД:
България постигна
най-високите стандарти
в разпространението
на лекарства

На стр. 5



Rexton W -
произведение
на изкуството

На стр. 9



Евро 2012 -
голмайсторите
не гарантират
титлата

На стр. 23

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 9, 12 -18 юни 2012 г. (зог. I)

Разпространява се безплатно

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек

Младата прима
Валентина Корчакова:

Оперетата
зарежда
с красотата
и оптимизъм

Интервю на
Петър Галев
на стр. 11

ТЕМА НА БРОЯ

Игват нов мун телевизия и радио

В разпространението на предаванията на радиото и телевизията предстои сериозна промяна от есента на 2013 година. Дотогава всички ще трябва да сме се подготвили за цифрово приемане на сигнала, което означава телевизионните и радиоапаратите да имат тази техническа възможност. Традиционните антени на покрива или прозореца стават излишни, а старите приемници ще могат да се пригаждат за целта, но чрез специална допълнителна приставка. Но промяната няма да е само технологична. Основната й цел е да ни превърне от пасивни зрители и слушатели в активни участници в съдържанието. Ще имаме много по-голяма свобода за реално определяне на дневния ред на медиите. Ще можем да ползваме и редица допълнителни услуги. Какво точно предстои и как да се подготвим, четете **на стр. 12-13.**



Време за изпити

Високите температури са свързани не само с мисълта за почивка и курорт, но и с настъпващата студентска сесия. Този период на изпитание може да премине по-леко, ако младите хора спазват определени правила за хранене, движение и почивка.

Още на стр. 19



Нестинарството - огнената традиция

През 2009 г. нестинарството влезе в списъка на световното нематериално културно наследство. Танцът върху огъня днес се движи между традицията, запазена на малко места в България, и туристическата атракция. Според специалистите истински

нестинари вече няма, а техните наследници се наричат огнеходци. Независимо от това танцът върху жаравата продължава да бъде феномен и да вълнува умовете на учените.

Повече за стародавния ритуал прочетете **на стр. 6.**

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

peugeot.bg

PEUGEOT OPTIMIST

**23% ОТСТЪПКА
ЗА PEUGEOT 207 1.4 Е, 75 к.с.**

18 920 лв.

Климатик, ABS, предни и странични въздушни възглавници, централно дистанционно заключване, предни ел. стъкла, ел. управляеми и отопляеми огледала за обратно виждане, бордови компютър, фарове за мийка, дневни светлини, радио/CD/MP3 с 4 тонколони и управление от волана, кожен волан и др.

Открийте нашите най-оптимистични цени за цялата гама леки и лекотоварни автомобили на sale.peugeot.bg

FIX Leasing **5 ГОДИНИ ГАРАНЦИЯ**

Промоцията е валидна до изчерпване на количествата. Всички леки автомобили Peugeot са с 5 години европейска гаранция (2+3) от производителя или 100 000 км.

MOTION & EMOTION

PEUGEOT

София Франс Ауто
Бургас 056/860 590 Варна 052/554 111 В. Търново 0879/123 222 Добрич 058/690 138
Карлово 0335/94 209 Кюстендил 078/552 452 Монтана 096/300 013 Пазарджик 034/442 499
Плевен 064/833 128 Пловдив 032/908 000 Разград 084/630 033 Сандански 0746/31 911
Русе 082/840 466 Септември 0675/32 003 Сливен 044/600 106 Смолян 0301/60 953
София Ботевградско шосе 02/8922 131 София Люблин 02/9216 131 Стара Загора 042/670 418
София Цариградско шосе 02/9601 131 Търговище 0601/67 050 Хасково 038/601 100

Volkswagen превзема Китай

Немският гигант Volkswagen AG сериозно се е заел да увеличи продажбите на автомобилите си на китайския пазар. Ръководството на компанията вече е одобрило създаването на специално управление, чиято дейност ще е посветена изцяло на бизнеса с Поднебесната империя. Само през 2011 г. Volkswagen AG са продали в Китай 2,3

милиона автомобила. Преди месец немската компания обяви, че е подписала договор с китайския партньор SAIC Motor Corporation за построяването на завод, чиито производствени мощности ще са 50 хиляди автомобила на година. Инвестициите на Volkswagen AG в новия проект ще са около 170 млн. евро.

Прототипът на портативния фотоапарат Leica, произведен през 1923 г., беше продаден на търг във Виена за космическата сума от 2,16 млн. евро. Това е нов рекорд за цена на фотоапарат. Организаторите на аукциона, проведен в галерията Westlicht, са смятали, че за антикварната

Продадоха фотоапарат за 2,16 млн. евро

Leica ще получат не повече от 600-800 хил. евро. Купувачът обаче, чието име се пази в тайна, заплатил невероятна сума. Leica O-Series работи с 35-милиметрова лента. От този фотоапарат са произведени само 25 бройки. До днес са запазени само 12. Предишният рекорд за цена на фотоапарат принадлежи също на Leica O-Series. През 2011 г. такъв фотоапарат беше продаден за 1,32 млн. евро. За първи път моделът се появява на търговете през 2007 г. и за него са платени само 336 хил. евро.



Leica ще получат не повече от 600-800 хил. евро. Купувачът обаче, чието име се пази в тайна, заплатил невероятна сума. Leica O-Series работи с 35-милиметрова лента. От този фотоапарат са произведени само 25 бройки. До днес са запазени само 12. Предишният рекорд за цена на фотоапарат принадлежи също на Leica O-Series. През 2011 г. такъв фотоапарат беше продаден за 1,32 млн. евро. За първи път моделът се появява на търговете през 2007 г. и за него са платени само 336 хил. евро.



Смартфон мери нивото на радиация

Смартфонът Sharp Pantone 5107SH, който има вграден датчик за радиоактивно излъчване, е съвместна разработка на японската корпорация Sharp и мрежовия оператор SoftBank. Експертите са на мнение, че след катастрофата на ядрената централа "Фукушима" устройството ще се радва на огромно търсене. Датчикът има чувствителност от 0,005 до 9,99 микросиверта на час. Достатъчно е потребителят да натисне голямо кръгло копче върху предния панел на смартфона, за да види резултатите след 10 секунди. Sharp Pantone 5107SH работи с четвъртата версия на операционната система Android и корпусът му е защитен от прах и вода. Производи-



телите се съобразиха с особеностите на японския пазар и предложиха едновременно осем цвята за смартфона, започ-

вайки от бледорозово. Засега не се знае дали мобилното устройство ще се продава извън границите на Япония.

И яхтите минават на слънчева енергия



Първият в света морски съд, използващ за придвижването си изключително слънчева енергия, завърши околосветското си пътешествие в пристанището на княжество Монако. Яхтата MS Turanor PlanetSolar прекара на вода 585 дни, измина повече от 60 хил. километра и акостира в 28 страни като Абу Даби, Брисбейн, Маями, Канкун, Сингапур, Хонконг и др. Според специалистите пътешествието е доказателство, че бъдещето принадлежи на екологичния транспорт. Слънчевата яхта работи

благодарение на фотогальванични батерии. MS Turanor PlanetSolar пресече три океана - Атлантическия, Тихия и Индийския, Панамския канал, Суецкия канал, Средиземно море и завърши пътешествието си в Монако. Екипажът е управлявал морския съд максимално близо до Екватора, за да осигури достатъчно слънчева енергия. PlanetSolar е с дължина 31 метра и ширина 15 метра, покрита е със слънчеви панели с обща площ 537 кв. м. На яхтата без проблем могат да пътуват 50 души.

Ecopharm
Алергология

Allergodil®

Непримирим 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 Врх" 14, бл. 3, тел.: 963 15 96; 963 15 97

Соня МОМЧИЛОВА

Обикновено вмаймуняване или комуникационен регрес? Не мога да си обясня на какво се дължи мутирането ни по отношение на всекидневното, необвързващо общуване.

Дарвин нали говори за десетки милиони години, за да скочим от единия на другия клон на биологичната адаптация? Слизането сигурно е малко по-бързо, но някакви си две-три декади са си нищо време. И все пак сме на път да счупим рекордите по експедитивност в процесите, обратни на натрупването. Разтоварваме. Навици, познание, опитност, култура - всичко това, което в края на краищата разказваме, изразяваме, споделяйки.

Не само загубихме спомен за миналото и поуките му, подобно на аргонавтите, преяли с цветето на забравата, ами спряхме и да си говорим. Най-първо престаняхме да се поздравяваме. Поздравът е началото на всяка комуникация, нещо като покана за обмен на думи, мисли, енергии, казват познавачите на нерационалното. Ако думите за поздрав са овеществената добра мисъл, насочена към другия, то самите поздравки оправдават значението си. Помислете само: "Добър ден!", "На добър час!", "Бог да те пази!". Някои народи поставят ръка на сърцето или на челото си, за да онагледят мястото, откъдето тръгва добрата мисъл, и тя следва да бъде облечена в звук. Не е случайно, че диагонално свързваме ръцете си за поздрав - така изследо-



Вавилон, или дефицит на споделеност

вателите на енергиите, които протичат в телата ни и движат макро- и микросмоса, обясняват размяната на добронамереност, която е нужна на всеки, който живее в социум. Колко парадоксално се държим ние, робите на разума, с който толкова се гордеем... Отдавна започнах едно свое наблюдение - как се стопява броят на поздравяващите обитатели на старото ни отечество. Най-шокиращо беше, когато се връщах от чужбина. В странство хората поздравяват - не само в асансьора, в публичните сгради, на улицата, когато се разминават тет-а тет, ами се и усмихват. Ще кажете -

пунт и пластика. И ще сте прави, сигурно е така, но това неизбежно провокира у теб необходимостта да отговориш с усмивка или поне вялото намерение да кимнеш. Това на биофизично ниво означава много. Доказаха учените, че изолацията действа болестотворно. Кой не е усетил гнета и студа на отчуждението, враждебността и усещането за изгубеност сред тълпата... Все по-често говорим за напрежението, което пълни въздуха и вибрира наоколо. Оплакваме се от другите, които населяват нашия ад. Четем охотно за енергиен вампиризм и всичко се е окичило с червени кон-

ци по китките - от телевизионните водещи до бибетата в количките. Пазим се. От лошотията на другите. В същото време, питам ви, кога за последен път поздравихте високо и ясно при влизане в затворено помещение вече присъстващите там? Без да ги познавате, просто защото така се прави, това е нормата - да поздравяваш, не да гледаш през лицата на хората. Кога на излизане от асансьора пожелавате "приятен ден"? Започнахте ли да се вглъбявате до толкова, че да не чувате възрастните планинари, които още поздравяват при разминаване по тесните пътеки? Мълчим си.

Като истукани стискаме уста и врязваме бръчката между очите все по-навътре. Свикнахме красиви млади хора да ни избухват енергично без "извинете", "ако обичате". То и с възрастните същото. Свикнахме, когато чакаме в поликлиниката, всеки да се секне в кърпата и да си киха уединено, без да поглежда към другия, камо ли да попита "Как сте?", "Какво ви води тук?". Да си състрадателен, без да те снима телевизията или да си докараш данъчни облекчения от благотворителност, е озадачаващо, ако не налудничаво и не на място в наши дни. А преди време, спомням си, хората си даваха кураж, разменяха съвети, проявяваха човешко любопитство един към друг - от онова, здравото, което може и живота да ти спаси.

Казва един познавач на човешката душа, че когато започнат да се чуят комуникационните кодове - като това да кажеш добър ден и отсреща да не ти отговорят, започва да се чути скелето на общността. Хрумва ми онзи образ старозаветен - Вавилон. Не е ли било тъкмо така? И защо забравяме поуките с такава лекота? Бог не е оставил Адам сам тъкмо за да не тъгува и да не повтори съдбата на сътворените преди него гадина - на сушата и в морето. Защото имал да учи уроци и да уподоби създателя си, упражнявайки закона на... любовта към ближния. Всяка любов започва със "здравей". Всяка. А всеки остатък от нея се топи в млчанието и липсата на споделеност. Това е името на новата пандемия - "дефицит на споделеност".

ПОСОКИ

Когато се обърне каруцата...



Петър ГАЛЕВ

Бавно и мъчително ще трябва да свикнем да реагираме превантивно на рисковете, вмесото след това да сме изненадани и нещастни. Вече уроците в това направление станаха прекалено много и няма да можем да се оправдаваме с първолашкото "Моля, другарко, ама аз не знаех...". Добре е сега да започнем с двете най-важни опори - здравето и жилището. Крайно време е да се направи механизъм, който да позволява допълнителна здравна осигуровка, чрез която да си покриваме често срещани нужди, оставащи извън периметъра на националния здравен фонд: избор на конкретен специалист, различни видове редки изследвания, скъпи импланти, консултации в чужбина. Иначе пак си плащаме за тези неща, ама в аварийна ситуация, наведнъж и когато сме най-затруднени. Същото е и с жилищата. Ако до момента сме се замаяли и не сме разбрали повтаряното от години, че България е сериозна земетръсна зона, сега вече го усетихме и по настръхналите си коси от тласъците на земята. Затова всяка сграда трябва да има документ за състоянието си, периодична задължителна поддръжка и застраховка, покриваща и повреди от трусове. Но държавата ще трябва да се намеси сериозно, като гарантира, че парите, отделени за допълнителни здравни осигуровки и застраховки на жилищата, ще се използват само по предназначение и няма да се допусне шикалкаване от страна на застрахователите при заплащане на пари за заболяване или щети по имотите. Ако не се задвижи нормалният механизъм за застраховки, пак цялото общество плаща, но няма никаква справедливост, нито точна сметка кой какво покрива.

Анкета - Фалшива любезност ли е да поздравяваш непознат?



Димитър Пенчев:

Не смятам, че е фалшива любезност. По-скоро всяко заговаряне на непознат се прави с някаква причина. Аз самият често съм спирал непознати, за да говоря с тях, но работя към голяма международна неправителствена организация. Трябваше да предложим на младите хора възможността за стаж и предимствата, които дава тази позиция в престижната НПО. Кампанията беше доста успешна. Иначе отчуждението между хората и липсата на повече общуване зависят донякъде от възпитанието и личната нагласа на човека. Аз например никога не съм ходил на именни дни неканен, просто така съм възпитан.



Ваня Пенева:

Няма лошо да заговориш непознат, аз например много често казвам "Добър ден!" на хората, които живеят в блока ми, макар да не се познаваме. Също и ако се усмихна на някого, с когото никога преди не сме се виждали, много често той ми отвръща със същото. Добрите човешки взаимоотношения създават настроение. Интернет като онлайн платформа обаче не може да замени личния контакт, живото, динамично човешко общуване. Той помага за комуникацията между хора, които са на далечно разстояние. Аз например имам много близки и познати от други краища на България или в чужбина, с които си общуваме само чрез социалните мрежи.



Илияна Филчева:

Аз съм заговаряла много пъти непознати и не мисля, че това е белег на фалшива любезност. Хората трябва да бъдем по-отворени във взаимоотношенията си един към друг. Често ходя на гости на приятели, близки и познати, като ги изненадвам, и резултатите винаги са отлични - добро настроение. Когато е лошо времето навън например, предпочитам с камера, микрофон и слушалки по скайп да си поговоря с някого, с когото ми е невъзможно да се видя. Разстоянието също е голяма пречка за комуникацията, въпреки че със съвременните технологии хората станаха по-мобилни и светът се превърна в едно глобално, космополитно място.



Маргарита Лакова:

Това е въпрос на възпитание. Последно заговорих непознат вчера. Поздравих един баби, докато се разхождах в парка, защото на село винаги се поздравяват старите хора. И те ми се усмихнаха, често ме заговарят за по-дълго. Невинаги обаче едно заговаряне се приема добре, а може и да бъде криво разбрано. Хората си представят, че можеш да го правиш с някакви интереси и недотам чистосърдечно. Отчуждението между хората е факт, тъй като икономическата обстановка в страната се усложни. Народът няма пари, всеки си гледа своето семейство и най-близките около себе си. Изчезнаха добрите традиции празниците да се правят големи, да се канят много гости и да става веселба.



Илия Тренчев:

Заговорих последно непознат преди около час, когато видях едно симпатично момиче и му намигнах. То скромно ми се усмихна и отмина. Заговарянето на непознат не непременно с някаква цел е не просто любезност, ами начин да изразиш емоция, то създава настроение. Като цяло обаче хората са по-затворени, тъй като често материалният играе огромна роля в живота ни. Безпаричието определено озлобява хората и те изгубват същността на човешкото общуване и разбирателство. Общуването в интернет често е по-скоро необходимост, отколкото лична воля. Аз самият използвам компютър, без да прекалявам, и предпочитам да си поговорим с някого на живо.

ТРАДИЦИИ



Танцът
върху огъня -
ритуалът е
жив

На стр. 6

АРТ

Художникът
Иван Веселинов
с юбилейна
изложба



На стр. 7

ОБИТАТЕЛИ



Не всички
плъхове
са като
Раматуи

На стр. 8

МОЯТ ДОМ



Фън шуй в спалнята

На стр. 10

СПЕЦИАЛИСТЪТ

Травматизмът
расте



На стр. 18

ОТ ПРИРОДАТА



Олиото от
арган - скъпо и
полезно

На стр. 20

София ще се бори за културна столица на Европа

Кристина ПЕШИНА

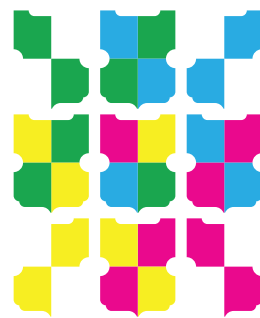
Според решение на Европейската общност от 2006 г. България и Италия са поканени да излъчат градове (по един от двете държави), които да получат титлата "Европейска столица на културата" за 2019 година. Инициативата е едно от най-престижните културни събития в Европа. От създаването ѝ досега повече от 40 града са били носители на почетната титла - от Стокхолм до Генуа, от Атина до Глазгоу, от Краков до Порто.

София е един от българските градове, внесли своята кандидатура. През 2010 г. с дейността по инициативата се нагърбва Асоциацията за развитие на София. На какви изисквания трябва да отговаря една столица на културата и какво ще донесе почетната титла на града ни? Тези въпроси зададохме на Деница Лозанова, директор "Изследвания и развитие".

"Градът, който се кандидатира, трябва да може да предложи интересна творческа и иновативна програма. Това е едно от най-основните изисквания на инициативата "Европейска столица на културата". Програмата се оценява по два основни критерия "Европейско измерение" и "Град на гражданите". Международното жури се състои от български и европейски експерти в областта на културата и изкуствата. Изключително се цени и проследява цялостната подготовка на града кандидат", разясни събеседничката ни. Желанието си да участват в надпреварата са изяви-ли и Варна, Пловдив, Велико Търново, Бургас, Русе, Кюстендил. През 2013 г. обаче ще бъдат известни окончателно имената на конкурентите.

Изключително важно за цялата инициатива е гражданите да бъдат въввлечени и съпричастни с нея. Да дават идеи и мнения за това с какво може градът да кандидатства, кое е ценното, как те участват в съвременния културен живот и доколко всичко, което се предлага като фестивали и отделни събития, е достъпно за тях. Концептуално програмата трябва да бъде ориентирана към гражданите. И не само като публика, а като активни участници в културния живот на града. "Първо започнахме дискусии с гражданите - популяризирахме самата инициатива, разказахме повече за нея, защото се оказва слабо разпознаваема. Призовахме хората да помислим заедно с какво София би могла да спечели състезанието. Кои са нейните предимства? Множеството университети и млади хора, изключително чаровните вътрешни дворове, минералната вода, близостта на Витоша... Много идеи могат да се родят от всички тези предимства на града ни и да се превърнат в конкретни проекти", разказа Деница Лозанова.

Друга важна задача пред асоциацията е да популяризира София на европейско ниво. "Миналата година поканихме много експерти, които са творчески директори на бивши столични на културата. Така имаме възможност да се опрем на натрупания опит и да избегнем същите грешки. Поканихме представители и на останалите български градове кандидати. Макар и да сме в конкуренция с тях, смятаме, че това е важно за България в цялостен аспект. Който и град да бъде избран, ние ще трябва да му помагаме, защото ще бъде на световната сцена през 2019 г.", продължава Деница.



СОФИЯ
2019

КАНДИДАТ ЗА
ЕВРОПЕЙСКА СТОЛИЦА
НА КУЛТУРАТА

Вторият критерий за оценка "Европейско измерение" означава изграждането на партньорски отношения извън рамките на държавата ни. "София вече започна сериозни партньорства с италианските градове, които се кандидатираха също за 2019 г. Целта е не само да покажем собствената си култура навън, но и чуждата у нас", обяснява Деница Лозанова. Обмяната на идеи, опит, взаимни проекти е част от ползите от подобно сътрудничество.

Наред с културните събития градът се подготвя да посрещне и новите гости. Той трябва да бъде достатъчно приветлив. Да има добре изградени обществени пространства, достатъчно удобства. А това означава да направим София по-добро място за живеене. След парковете и градинките се нарежда градският транспорт като място с безплатна Wi-Fi зона. Първата линия, която може да се похвали с такава придобивка, е на автобус 111. Избрана е поради дългия си маршрут, свързващ два от най-отдалечените един от друг квартали на София.

Асоциацията създаде и интернет страница - "София 2019", която има амбицията да се превърне в културен портал на столицата. Всичко да бъде

събрано на едно място, защото освен фестивалите, кинопрограмата, театрите има и много неправителствени организации, които също имат интересни инициативи в сферата на културата и изкуството. Сайтът е достатъчно интерактивен, за да може всеки, който организира събитие, да качи информация за него.

След като е известно вече кои градове ще се състезават, започва строг мониторинг върху протичането на цялата им подготовка. Експертите следят дали се изпълнява концепцията, която е била заложена, и дали определеният бюджет наистина се реализира. При всеки възникнал проблем следящите сигнализират, като по този начин помагат на кандидата да не се отклонява много от предназначението.

"Работим с много иновативно мислене и без излишно самочувствие, че можем да спечелим само защото сме София. Всъщност това, че градът е прекалено голям, е трудност, която се налага да се преодолява с много работа и партньорства. В инициативния комитет са поканени представители от различни партии, защото смятаме, че това е кауза на целия град. Нашата цел е да работим в мрежа и да включваме и подкрепяме колкото се може повече идеи. Това е една много силна страна на столицата ни. Работим усилено не само за да спечелим титлата, а за да направим наистина съществени неща за града си, които ще останат и след 2019 г.", споделя Деница.

Подобно отличие би ни накарало да се почувстваме горди, но освен това би донесло и редица други ползи, както и финансово проявление в размер на 1,5 млн. евро.

Конкуренцията във фармацията гарантира качество и сигурност

По повод 20 години от създаването на СТИНГ АД - най-голямата дистрибуторска компания за лекарства в България, с Агелина Любенова - член на Борда на директорите и отговорен магистър фармацевт на дружеството, разговаря Петър Галев

Г-жо Любенова, какво представляваше фармацията преди 20 години, когато започвахте дистрибуцията на лекарства?

- Дистрибуцията на лекарства беше централизирана и концентрирана в три логистични центъра главно в столицата. Нямаше частна инициатива. Току-що бяха настъпили законови промени, които даваха възможност за стартиране на нов фармацевтичен бизнес модел - появили се първите частни аптеки. Имаше свободна пазарна ниша за частна дистрибуция, защото държавните структури не бяха гъвкави. Нямаше ясни правила, опит и сигурност в този нов модел, в разпространението на лекарства. Малко бяха чуждите производители, които работеха на нашия пазар. Номенклатурата беше по-скоро с български лекарства. Ние имаме желанието и амбицията да реализираме професионално дистрибуционен канал главно за новооткриващите се частни аптеки. В началото стартираме с двата най-големи български фармацевтични завода в Разград и Дупница, а по-късно обогатихме номенклатурата си. По това време работеха само Интерпред и Маймекс като чужди представители.

- Какъв е профилът на СТИНГ днес?

- Двадесет години по-късно фирмата е пазарен лидер с утвърдено място в разпространението на лекарства и бих казала, че е еталон за добра дистрибуторска практика. Разполага с пет складови бази, отговаря на всички критерии за правилно съхранение

и експедиция на лекарствени средства. Имаме отлично партньорство и спечелено доверие, гарантираме сигурност на по-голямата част от аптеките в България. Подкрепяме и защитаваме професионалната позиция на съсловната организация на фармацевтите за сегментиране в лекарстворазпространението, етичен модел, лоялна конкуренция и регулация в сектора.

- Защо се обявявате против монополите във фармацията?

- Убедени сме, че когато има реално действаща сегментация в нашия бранш: производител - дистрибутор - аптека, тя ще гарантира достъпност и равнопоставеност за пациентите, както и градивна конкуренция за бизнеса. Още повече че дейността в сектора е насочена към най-ценното - здравето на хората. Важно е крайният потребител да получава точните лекарства навреме, със съответното високо качество и при най-изгодната цена. Тази прозрачност може да се постигне само когато собствеността в отделните сегменти е на различни лица. Доказателство за това е богатата европейска практика в подкрепа на тези правила за етичност. Ако анализираме пазарите, където има монополни структури, например Норвегия, ще се натъкнем на липса на достъпност до лекарства, концентрация на аптеки в силно населените региони, ценова война и т.н.

Монополът не гарантира равнопоставен достъп и качествено лечение. Той защитава определени корпоративни цели и амбиции, лишава пациента от качествено и професионално обслужване. Да не говорим,



че една монополна структура винаги в крайна сметка изкривява ценовата политика. Никога не го казва на висок глас, но за да има широк достъп до лекарства и гарантирана наличност в България, това се дължи на дистрибуторите. Те са спонсорът, буферът, който поема финансовия риск. Трябва да имаш експертни и

анализаторски умения в медицината, фармацията, логистиката, ако ще, и в народопсихологията, за да прогнозираш и осигуриш необходимите количества за пазара.

- Как изглежда лекарственият бизнес по време на кризата?

- За мен кризата е полезна, защото мобилизира, анализите са по-детайлни, колегите са

СТИНГ АД е утвърден лидер на аптекния пазар у нас по данни на IMS България. Компанията гарантира безотказно национално снабдяване с лекарства, медицински изделия и други фармацевтични стоки на европейско равнище. Дружеството е сертифицирано и работи според изискванията на стандарта EN ISO 9001:2008. Многогодишен член е на Европейската асоциация на дистрибуторите (GIRP). СТИНГ е многократен носител на единствения по рода си приз "Национален дистрибутор на годината", който се присъжда от Съсловната организация на фармацевтите в България. Фирмата разполага с пет дистрибуционни центъра, които поддържат богат асортимент от около 8000 артикула на над 340 контрагента. Това портфолио гарантира оптимално регулиране на наличностите, безотказна обработка на поръчките и оптимална организация на доставките до крайния клиент. Общата логистична и складова площ е 11 294 м². Характерно за компанията е, че е семеен бизнес и осигурява над 720 работни места. Ежедневно обслужва над 3200 аптеки в цяла България, което гарантира равнопоставен достъп до лекарства. Осигурява наличност на всички скъпоструващи и 100% реинбурсирани лекарства до аптеките, които ги изпълняват.

по-активни, има динамика. В кризата станахме по-човечни. Разбира се, има и неприятни моменти, най-често когато дългогодишни партньори - собственици на аптеки - някак не се чувстват мотивирани да продължат бизнеса си, да инвестират. Ако има ясни правила, а Законът за лекарствата в хуманната медицина и наредбите не се променят непрекъснато и гарантират на аптеките регулация и нормална конкурентна среда, лекарстворазпространението ще е съвсем различно. Ще може да се реализира и една добра фармацевтична услуга. При липса на стабилност и при криза няма как да мотивираш този бизнес да предлага по-добра грижа за пациента, да изискваш консул-

тации, отношение... много е комплексно и рисково. Затова една от нашите мисии е да гарантираме на клиентите си оптимална защита на бизнеса им, да им помогнем в тази трудна среда и да ги насочим към ефективни и полезни бизнес модели. За много от тези хора фармацията и тяхната професия е целият им живот. А днес нелоялната конкуренция подкопаваше устоите им.

- Каква е политиката ви по отношение на младите специалисти?

- При нас работят много млади хора, като основното изискване към тях е да са добри професионалисти, да са мотивирани и да са склонни постоянно да се учат. Ние им предлагаме работа в европейска среда.

ЧЕЗ и строителната камара коментират бавното изкупуване на енергийни съоръжения

ЧЕЗ и Камарата на строителите в България (КСБ) имаха нова среща по темата "Критичната енергийна инфраструктура на София - състояние и възможности за развитие". Специално внимание бе отделено на казуса за изкупуването на енергийни съоръжения, изградени от предприемачи. "Като компания, осъзнаваща своя ангажимент пред обществото, бизнеса и икономиката на страната, ние не бихме искали да се превръщаме в тежест за инвеститорите в строи-

телния бранш. Имаме желание и готовност да раз решим казуса в оптимално кратки срокове. Това може да стане, ако регулаторът увеличи обема на одобрените ни инвестиции до 151 млн. лева средногодишно", подчерта Петър Докладал, регионален мениджър на ЧЕЗ за България.

Основната причина за забавеното изкупуване на енергийни съоръжения са недостатъчните инвестиции, които регулаторът одобрява на ЧЕЗ в последните години. За периода юли 2011 - юли

2012 г. ЧЕЗ получи одобрение да вложи 111 млн. лева, от които 40 млн. лева са за изкупуване на съоръжения. През следващата ценова година (2012-2013) компанията иска да вложи 60 млн. лева за изкупуване на 40% от съоръженията, изградени от предприемачи, в случай че получи одобрение от регулатора да инвестира общо 151 млн. лева в електроразпределителната мрежа на Западна България.

На срещата ЧЕЗ бе представена от Петър Докладал и от Стефан



Апостолов, изпълнителен директор на "ЧЕЗ Разпределение България". От страна на Камарата на строителите в България участваха председателят Светослав Глосов, заместник-председателят Венелин Терзиев, изпълнителният директор Иван Бойков и Николай Станков - председател на областното представителство в София-град.

Снимка Рада ПЕТКОВА



Мирослава КИРИЛОВА

Те пристъпват боси в жаравата, с бели ризи, алени пояс и потури и докато огънят гори под краката им, друг пламък грее в душата им. Да, става въпрос за нестинарите. С икона в ръцете и под звуците на тъпана и гайдата те преодоляват стихията огън. С това изпитание те доказват силата на своята вяра. Повечето изследователи са на мнение, че "нестинари" идва от гръцката дума за огън "нес-тия".

За поредна година на 3 срещу 4 юни (по стар стил Св. св. Константин и Елена) нестинари танцуваха върху жаравата в чест на особено почитаните светци в странджанското село Българи. То е единственото нестинарско селище в България. В него се спазва стародавната дата на изпълнение на целия обред. Първо се изнасят иконите на светците от църквата, с тях се обхождат землището и сакралните места на селото - аязмото, конакът, църквата и площадът. След залез нестинарите влизат в огъня и танцуват с молитва на уста под звуците на

тъпан и гайда. През огъня тази година, както се е случвало и друг път, минаха и част от гостите и жителите на селото, вярвайки, че това ще им донесе здраве.

Етнологът Ружа Нейкова от Института за фолклор към БАН коментира, че днес нестинари

Нестинарството - феномен или атракция

няма. "Последните две жени нестинарки починаха през 70-те години. Това, което виждаме днес, са "огнеходци" или "неонестинари", допълни тя. Изпълнението на езическия обичай по всяко време на годината, а не според традиционния календар, и на всевъзможни места - от луксозни хотели до поляни край морето, обаче нарушава сакралността му, категорични са експертите в областта. През 2009 г. на годишна сесия на ЮНЕСКО в Абу Даби нестинарството влезе в списъка на световното нематериално културно наследство. Естествено интересът към танца върху жаравата се увеличи многократно. Искат да го видят, снимат, разгадаят и проникнат в тайнството му журналисти, културолози или просто любопитни туристи.

Обикновен зрител е и Миглена Табакова. Миналата година в Приморско тя е станала свидетел на нестинарски танц, изпълнен от възрастен мъж в специално организирана традиционна вечер. "Мълвеше си нещо под носа и от време на време повдигаше иконата на светите Константин и Елена над главата си. Не само че танцуваше в огнения кръг, но и пренесе няколко от зрителите през жаравата" - добави свидетелката на стародавния обичай. Подобни практики обаче са далеч от истинския облик на нестинарската традиция. В изследванията си

Стоян Райчевски коментира, че не влизането в огъня е същността на обичая. Целта на нестинарката е да постигне общуване със светеца, което тя прави чрез "прихващането", наричано още изпадане в транс. Нестинарите се чувстват по особен начин - призвани да влязат в горещата жаравата, за да докажат своята вяра. "Селската жена, достигнала по свой път чрез пост, вглъбяване, молитва, упование и под въздействието на звук, ритъм и т.н., стига до такова състояние на духа, в което тя вижда св. Константин да върви пред нея и гаси огъня там, където тя ще стъпи", се казва още в изследванията му. Така че играта в жаравата е по-скоро кулминацията, отколкото същността на традицията.

И въпреки че вярата е градивно блокче на ритуала, православната църква категорично го отхвърля и го възприема като езически. Въпреки това обредният танц върху огъня е безспорно един от най-интересните и загадъчни културни феномени в живота на странджанското население. В с. Българи, както споменахме, с особена почит всяка година местните се опитват да възродят нестинарството. В миналото "нестинарски" села са били още гръцките Кости и Бродилово, както и нашите Граматиково, Сливарово и Кондолово. Ходенето върху жаравата се е практикувало само от "нестинарски" фамилии,

Обредният танц върху огъня е безспорно един от най-интересните и загадъчни културни феномени в живота на странджанското население

но има много описани случаи, когато в транс са изпадали и някои от присъстващите на обряда или просто "призвани от светеца". Особено любопитни са разказите за това какво е усещането на "прихванатите" - крайниците им измръзват и просто нещо ги влече да влязат в жаравата, като това състояние е предшествано от тягостно усещане седмици наред и последващо чувство за пречистване след огнената игра.

"Днес обаче за пари огнеходците симулират всякакво състояние на духа, те не възраждат, а направо деформират за нуждите на културния туризъм нестинарството. То става комерсиално изпълнение", убедена е Миглена Табакова. Според нея да бъдеш нестинар е дар, нещо като просветление, което в миналото са получавали само "избрани". "Днес всеки може да се научи да ходи в жаравата, използват се и трикове. Но какъв е смисълът от това?", попита риторично тя.

Учените в опити да разгадаят мистиката

Авторът на книгата "Петдесет години физически изследвания" Гари Прайсън предполага, че тайната се крие в краткия контакт на стъпалата с въглените и ниската топлопроводимост на горящото дърво. През 1935 г. по инициатива на Лондонския университет е проведен един от първите експерименти с ходене по огън. Демонстрацията направил млад индиец, който четири пъти преминал върху яма с жаравата и не получил никакви изгаряния. Присъстващите учени изказали противоречиви и напълно изключващи се мнения. Един лекар заявил, че този фокус може да бъде направен от всеки, защото температурата в ямата не е по-висока от тази на горещия чай. Присъстващ на експеримента физик обаче оборил това твърдение, като обяснил, че става въпрос за 1400 граду-

са по Целзий, при която температура се топи стоманата. Това съвсем не са единствените опити да бъде разгадана по научен път магията на ходенето по огън. Някои дори стигат до фантастични обяснения, като това, че ходенето по жаравата е класически пример за създаване на някои нови реалности, при които огънят не гори както обикновено. Американският антрополог С. Кейн смята, че способността да танцуваш върху огън доказва силата на самовнушението. Като цяло мнението на много съвременни учени е, че умението да ходиш по огън е сплав от физически закони и човешки способности. Някои дори дават и конкретни съвети, но едва ли сами са ги изпробвали. Според тях върху жаравата трябва да ходиш равномерно, като по улицата. Не

бива да бягаш или да спиращ. Задължително е ходилата да са поставени хоризонтално едновременно целите. Ако първо стъпиш на пета, тя ще потъне дълбоко във въглените и ще се изгориш. Ако бързаш или стъпваш по-силно, ще се получи същият ефект. При бавно ходене съприкосновението на стъпалата с въглените ще е прекалено дълго. Скоростта, с която трябва да се движим, е 1,5-2 стъпки в секунда. Любопитно е, че изкуството на ходене по жаравата е известно по всички континенти на Земята. Но невъзприемчивостта към огъня се постига с помощта на различни методи. При индийците например важен елемент от ритуала е състоянието на транс или религиозен екстаз. Много други обаче ходят по жаравата в съвсем нормално състояние.

ДУМИТЕ

В краен случай



Румел ЛЕОНИДОВ

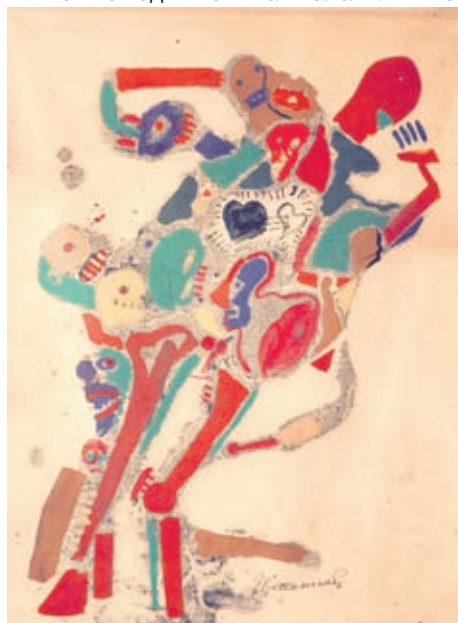
Доживях и тази благодат: Ройтерс да проглуши света за мой много скъп приятел. Агенцията пусна серия снимки на отец Андон Шавулев от Благоевград, в които го виждаме на служба в храма "Въведение Богородично", но и на боксърския ринг да тренира децата от местното сиропиталище. През последните десетина години той се грижи за тях като за свои чада, не само за духовното им съзнание, но и за по-нататъшното им образование. Те, естествено, са влюбени в харизматичния си възпитател и за благодарност редовно носят на България медали от международните турнири. Отец Дончо, както всички го наричат, бе номиниран за званието "Личност на годината 2011" и стана подгласник на победителя в този конкурс. От дете обиква бокса, но тежка контузия го отказва от този спорт. Завършва Духовната академия, влиза в Божия храм, но се връща към бокса като треньор. Не е от хората, които обичат да говорят за себе си, ала се отзовава на всяко мирско искане. Благославя ближните, кръщава младенци. Събира с Божията благодат младоженци. Утешава опечалени. Казвал ми е: "Може би защото отдавна съм в бокса, много хора от спорта ми се доверяват, искат знак за спасение, търсят мънищко стръкче, за което да се хванат, защото всеки грешник чувства вина у себе си, независимо какво показва външно, дали се вози в скъпи коли, или лети със самолети. Всеки от нас има нужда от покаяние и от надежда. Каквито и проблеми да имаш насреща, любовта не трябва да те напуска". За него молитвата е всичко. И неговите момчета винаги преди да се качат на ринга, непременно се молят и за противника, и за себе си. Всеки ден отец Дончо пали стария си трабант и поема по Божиите дела. Готов е на всеки да се притече на помощ, да защити ближния от злото освен с благомисълно слово в краен случай и с железните си юмруци.



Юбилейните „Неврози“ на един карикатурист

Той е известен художник, проявявал се е като актьор, бил е сценарист и режисьор на редица анимационни филми. Роден е в с. Крушуна на 22 март 1932 г. През 1956 г. е завършил ветеринарна медицина, но през 1968 г. се дипломира в Художествената академия с профил "Приложна графика". Оттогава името му много ясно се свързва със сатиричния вестник "Стършел", където редовно публикува характерните си карикатури.

Той е един от най-талантливите



представители на онази "златната генерация" в българската анимация, която донесе световна слава на страната ни и накара специалистите да заговорят за българска школа в рисуваните филмчета. Познахте ли кой е той?

Разбира се, че това е Иван Веселинов, чиято юбилейната изложба, наречена в типичен за него стил "Неврози", е събрала най-доброто от сатиричната му графика, плаката и живописата. Ако искате, можете да съпреживеете тези специално подредени "състояния", но за целта трябва да посетите галерията на СБХ на ул. "Шипка" 6 не по-късно от 19 юни, когато експозицията ще бъде закрыта.

Иван Веселинов е известен като майстор на четката и в чужбина - имал е самостоятелни изложби в редица страни, между които Франция, Австрия, Алжир, Италия, Турция и др. Награждаван е много пъти, но е печелил награди и с филмите си: през 1971 г. за "Наследници" получава "Сребърен дракон" на Филмовия фестивал в Краков, а още същата година "Малка дневна музика" е обявен за най-добър късометражен филм и му донася "Златна палма" от Филмовия фестивал в Кан.

Тази година маестро то закъргли първите си 8 десетилетия, но ние му пожелаваме през останалите да бъде все така бодър и изпълен с творческа енергия! Честито!



Прочут хирург издаде третата си стихосбирка

Първо малко предистория: дебютната стихосбирка "На чисто" на проф. Георги Едрев излезе през 2008 г., когато авторът бе на 64 години. Тогава прочутият ушен лекар хирург бе шеф на Транспортна болница. Успехът на първия му сборник предопредели появата и на втория, озаглавен "Точен спусък", с чудесните илюстрации на Георги Чапкънов - Чапа.

Тази година изд. "Факел експрес" издава на бял свят и трето томче с нови стихове от проф. Георги Едрев. Сбирката този път носи многозначителното заглавие "С много лед", а текстовете на премиерата ѝ бяха представени от актьорите Невена Мандаджиева и Руси Чанев.

Ето какво пише поетът Георги Господинов за своя по-възрастен колега в литературата: "В най-добрите от тези стихотворения проблясва за миг първичната простота на света, невинен и нов, като окъпан след дъжд. Там някъде в кварталната градинка между черквата и кръчмата, където "скакалецът като райбер на вратата сам виси". А издателят Георги Борисов добавя: "Георги Едрев владее изкуството с малко думи да постига обема и на космоса, и на вътрешното ухо. Лекотата и простотата на неговите стихове са в състояние да подведат разсеяния читател, но не и да го излъжат - дори без да вниква докрай в дълбочината им, той заживява с тях. Така, без да иска и съзнава, детето заживява с майчината песен".

Докато писателят Димитър Бочев забелязва: "У Едрев поезията е толкова естествена и непринудена, толкова природна, сякаш се е самозародила от нищото. Но не е, отново не е така. От нищо-



Художникът на книгата Георги Чапкънов и авторът - УНГ специалистът и вече утвърден поет с три стихосбирки проф. Георги Едрев

то само нищо може да произлезе. Като всяко духовно творчество, и стиховете на Георги Едрев имат един-единствен корен - колкото невидим за окото, толкова и недвусмислен - болката".

Проф. Георги Едрев е рядък случай в литературната ни история - макар и твърде късно прописал, той не е поредният графоман, който от скука упорито реди рими и вопли. Той владее класическия стих до съвършенство, а поетичните му видения са предметни, осезаеми, видими и разбираеми от всеки. За такива дарования като него се казва: Талант с главно Т.

Вагнер препълни Софийската опера

София се нареди до градовете с големи културни традиции, където могат да се гледат музикалните драми на Вилхелм Рихард Вагнер. Немският композитор е известен с концептуалните си произведения, за които сам пише либретото и музиката. Оперите му са дълги и особено трудни както за оркестъра, така и за изпълнителите. Но българската публика категорично опроверга мнението, че Вагнер е композитор само за шепа избрани меломани. Директорът на

Софийската опера проф. Пламен Карталов от 2010 година поставя за първи път у нас по една част от тетралогията "Пръстенът на нибелунгите", за да може целият цикъл да бъде представен до май 2013 г., когато се навършват 200 години от рождението на Вагнер.

Големите европейски музикални списания не скриват учудването си, че една сравнително млада опера се е захванала с много амбициозен проект, но дават отлична оценка за българските гласове, претворяващи на сцената моменти от германско-скандинавската митология. Особени адмирации печели сценографията на художника Николай Панайотов, който не отстъпва в концепцията си на най-добрите театри в света. (ЖД)



Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

Според древна китайска легенда веднъж Буда поканил всички животни в двореца си, за да му засвидетелстват своята любов и преданост. На първите дванадесет пристигнали той обещал да подари година от календара. Ленивата котка помолила своя съсед, плъха, да я събуди сутринта, което той, разбира се, не сторил. Когато стигнал двореца, опасявайки се, не без основание, за невзрачния си вид, плъхът се покатерил на гърба на могъщия бик и всячески се опитвал да привлече вниманието на Буда. Усилията му били оценени и той получил

първата година от календара. И въпреки че плъхът се отнесъл към котката съвсем по свински, в Китай той символизира мъдрост, съзидателност и благополучие. Това уважение може би се дължи на друга легенда, съгласно която плъхът подарил на китайците... ориза.

Противните гризачи са три пъти повече от нас и всяка година изяждат или унищожават над няколко стотин милиона тона храна! Само в Азия те поглъщат около 50 млн. тона ориз, с който могат да се изхранят 250 милиона души! Всеки пети човек на Земята, зает със селско стопанство, работи за плъховете. Те са страшни не само с числеността си, но и със своята лакомия и всеядност. Ядат всичко, което ядем и ние. И всичко, което ние не ядем - хартия, дрехи, кожи, кости, дърво, обожават сапуна. Разполагат с едни от най-мощните дъвкателни мускули сред животните - налягането, упражнявано от зъбите им, е над половин тон на квадратен сантиметър. Зъбите

Някои плъхове като Рататуи са толкова симпатични и чаровни, че получават „Оскар“-и

им растат с фантастична скорост - 13 сантиметра за година, поради което изпитват неистова необходимост да ги "зачочват" - един в друг или гризейки нещо. Веднъж потопяват в мрак цял Ню Йорк, прегризвайки оловната обвивка на захранващия електрически кабел и предизвиквайки късо съединение. Според специалисти в бранша всеки четвърти пожар от късо съединение в САЩ е тяхно дело. Неотдавна те за много часове парализираха движението по важна магистрала в Япония, изваждайки от строя сигнализационната система.

Това са те, плъховете, с които човек съжителства от незапомнени времена. Единственото място на Земята, което още не са заели, са полюсите. Без проблеми живеят и се размножават в хладилни камери и в котелни помещения,

оцеляват и на територии, където в продължение на години се извършват изпитания на ядрено оръжие.

Широкоразпространеният израз "Беден като църковна мишка" е твърде далеч от истината... Където и да е, дори в Божия храм, плъхът е богат и

сит и винаги намира какво да гризе. Всъщност той съвсем не може да живее по църковните канони - дори и двудневен пост е смъртоносен за него. В търсене на храна може за ден да измине десетки километри, да прекара няколко денонощия във вода, да се потапя, задържайки за дълго дишането си. Може да развива респектиращата скорост от 10 км/ч и от място да прескочи еднометрово препятствие. Води групов начин на живот със строга йерархия и установени правила за поведение на всеки член на колонията. Лидерско положение в нея заемат т.нар. алфа-самци, които са с респектиращо телосложение, гладка, лъскава козина и зъл поглед. Те безпрепятствено се придвижват по цялата обитаема територия, маркират я, пожелават и имат всяка от самките в нея. Държат се надменно и агресивно, същински мутри, само че без ланци... Имат безпрекословно предимство при разпределението на храната. Тяхна

Тайните на подземния свят

Всеки пети човек на Земята, зает със селско стопанство, работи за плъховете

отговорност и задължение е да охраняват територията от чужди набези. Нападението върху нашественика се предшества от странен ритуал - дефекация и обилно уриниране, което вероятно би следвало да обезсърчи натрапника.

Следват плъховете бета, които също са с достолепен по гризаческите стандарти вид и които признават и се подчиняват само на "босовете". В тяхно присъствие са раболепни и сервилни, но затова пък винаги имат осигурено място на трапезата. В тяхно отсъствие обаче се преобразяват и се превръщат в истински господари на територията. Последното място в йерархията заемат плъховете омега, чийто окаян вид - сплъстена козина, множество рани по кожата и опашката от ухапвания на доминан-

тите и поглед, пълен с покорство и отчаяние, предизвиква единствено съжаление. Те обитават най-неуютните и най-отдалечени кътчета на територията и рядко успяват да се доберат до храната без сериозни премеждия. Изпитват ужасяващ страх от алфа-плъховете, тъй като последните, само фиксирайки ги със смразяващ поглед, без физическо съприкосновение, могат да предизвикат у тях сърдечен удар.

Плъховете постоянно маркират територията си, като честотата и интензитетът на "маркерите" също строго се подчиняват на йерархичната постройка на колонията. Всъщност "маркерите" могат да се разглеждат като своеобразни течни чипове, които съдържат феромони, вещества, чрез които се предава информация за социалния статус, физическото състояние на носителя и "покана" за чифтосване. Понятно е, че плъховете омега не изпитват особена охота да афишират публично статуса и физическата си кондиция, а още по-малко - да подават сигнали за интимна близост със самките. Предвид

жалкото им съществуване едва един от двадесет доживява до първия си рожден ден.

Самките живеят в отделен ареал на територията, нещо като харем, с отделни "помещения" за всяка обитателка, където тя отглежда малките си. Сред тях няма такава йерархична подредба, както при самците. Ако не се броят някои от тях с твърде фриволно поведение, които по всевъзможни начини предлагат своята интимност на "босовете" (колко познато, нали?) и имат по-съществен принос за популацията на колонията. Удивителен е фактът, че с млякото малките плъхчета получават информация за това какво е яла майка им, т.е. кое може да се яде. След отбиването им те разполагат с достатъчно "знания", за да оцеляват сами. Две седмици след раждането им чрез специфичен феромон те получават знак, който ги кара да излязат... екскрементите на майка си, привиквайки по такъв начин към твърда храна и набавяйки си ценни вещества, които спомагат за развитието на имунната им система, мозъка и чревната микрофлора.

Колкото и странно да звучи, на плъховете е присъщ алтруизъм, който обаче е подчинен на принципа "С добро на добро". Склонни са да отстъпят от храната си на гладен събрат, но в случай че той е сторил това някога преди. От двама гладни - единият слаб и немощен, а другият - охранен и силен, ще ошастливят втория. От него със значително по-голяма вероятност биха получили в бъдеще реципрочна услуга. Казаното въобще не означава, че алтруизмът е водещо начало в плъхското общество. От социологията е известно, че обществата, които се основават на алтруизма, са твърде благоприятна среда за развитието на социален паразитизъм. Взаимният алтруизъм е успешна и гравивна стратегия само тогава, когато индивидите добре помнят историята на своите взаимоотношения, познават репутацията на съжителите си и наказват измамниците и паразитиращите индивиди. Организацията на обществото на плъховете показва, че те очевидно не са избрали алтруистичната система на развитие, а по-скоро системата на егоистично-пресметливия индивидуализъм. Ръководейки се от принципа "Инвестирай добро там, където има реални основания за възвращаемост на инвестицията". Кой от кого е копирали организацията на обществото си - ние от плъховете или те от нас, остава загадка.

ЛЮБОПИТНО

- Плъховете са се появили на Земята 48 млн. години преди хората.
- В Средните векове в Европа по указание на един епископ те били отлъчени от църквата.
- Тънките косъмчета, покриващи опашките им, се използват в офталмологията при очни операции.
- Плъховете издават звук в ултразвуковия диапазон, което им позволява да общуват, без да се излагат на опасност.
- За една година гризачите изяждат около 12 кг продукти, но това е нищо в сравнение с количеството храна, които правят негодни за употреба.
- Плъховете могат да различат отровата в храната даже когато концентрацията е едно на милион.
- Те могат да живеят без вода по-дълго от камилите и от всички млекопитаещи.

лите и от всички млекопитаещи.

- Издържат много високо ниво на радиация, но могат да умрат от продължителен стрес или психическо пренапрежение.
- Плъховете са единственото млекопитаещо освен човека, което може да се смее.
- Те сънуват също като хората.
- Съществува научна теория, според която плъховете са причина за измирането на динозаврите. Гризачите, които обичат яйца, са унищожили поколенията на праисторическите животни.
- Интелектът им превишава този на котките.
- Плъховете притежават патологично влечение към блестящи предмети и правилни геометрични форми.
- Те не обичат рок музиката. Когато наскоро в

един старинен замък се състоял рок концерт, плъховете изчезнали от него.

- Плъховете могат да плуват три дни без прекъсване и да изминат няколко километра. Установеният до момента рекорд е 29 км.
- Те с лекота могат да прегризат твърди субстанции като бетон и метал.
- Плъховете имат богат запас от звуци с определено значение. Малките в момент на стрес издават писък, равностоеен по сила на работещ пневматичен чук, но тъй като е със свръхзвукова честота, ние не го чуваме.
- Ако увеличим плъх до ръста на човек и изправим скелета му, ще установим, че ставите са устроени като нашите, а костите ни имат еднакъв брой детайли.



Rexton W с променена визия

Най-новият всъдеход на SsangYong, който дебютира по време на международното автомобилно изложение в южнокорейския град Бусан, се нарича Rexton W. Въпреки очакванията за появата на третата генерация на познатия SUV автомобил, се стигна само до фейслифт с прибавяне на една буква.

Индексът W идва от

израза work of art (произведение на изкуството) и това бе казано на официалната презентация. За нас, европейците, концепцията на Rexton, нарисувана на хартия, изглеждаше "извънземна" и по много критерии се доближаваше до неотразимия Range Rover Evoque. Представеният W модел разполага с нови решетка, светлини и брони. Под капака е скрит 2,2-литров турбо-

дизелов двигател с мощност 155 к.с. и 370 Нм въртящ момент, куплиран е с отличната MB E-троник 5-степенна автоматична трансмисия. Същият мотор се предлага и с 6-степенна механична скоростна кутия. Но-

ва E-Tronic 6-степенна автоматична трансмисия и постоянно задвижване 4x4 е предвидено в бъдеще за по-мощна версия с 202 к.с. и въртящ момент от 500 Нм. В момента колата стандартно е оборудвана с 18-инчови

джанти, средният разход на гориво е 7,2 л на 100 км за версията с механична скоростна кутия и 7,3 л на 100 км с автоматична скоростна кутия. Rexton W е с дължина от 4750 мм, широчина 1900 мм, 1840 мм височина и междуосие от 2830 мм. Новата предна маска се отличава с променената хромирана решетка, наличието на съвременни LED светлини във фаровете, които са станали по-продълговати, както и с по-големите въздухозаборници. По-яръстият и смел поглед на предницата се дооформя и от по-голямата емблема на SsangYong, която е поставена в центъра на предния капак. Промените в екстериора и интериора са умерени, направени са с вкус и са

съобразени със съвременните тенденции в автомобилния дизайн. Вътре в купето се вижда, че Rexton W се ориентира към оборудване, характерно за премиум автомобилите. От индийската компания Mahindra, която е собственик на SsangYong, обявиха, че до края на годината ще предприемат производство от 1000 коли на месец.

Rexton W идва с повече системи за активна и пасивна безопасност, като автоматична система за следене налягането на гумите, система за защита срещу преобръщане ARP, Smart Key система, ESP, ABS, система за автоматично включване на чистачките при дъжд, еко круиз контрол и др.

БГ ПРЕМИЕРА

Размерът на Audi A4 е от значение

Новото Audi A4 в силно конкурентния среден клас пак ще е с доминираща роля и това е във от съмнение, след като имаме възможността да го тестваме по маршрута София - Велико Търново - София. A4 се появи през 1994 г. като наследник на Audi 80 и в продължение на всички тези години си остана най-продаваният модел на компанията. Заводът производител в германския град Инголщат не прави никакъв компромис с качеството, защото битката за клиенти с BMW Серия 3, Mercedes C класа, VW Passat, Alfa Romeo 159, Skoda Superb и др. е ожесточена. Личи си, че лимузината носи всички характерни семейни черти на по-големите си посестрими A6 и A8. Логично е A4 да притежава мобилна индивидуалност, и то със стандарт, който сме свикнали да отбелязваме за автомобилите от високия клас. На няколко пъти фенове на марката събраха тестовата ни кола заради размерите ѝ с A6, което вече говори за дизайнерски добре свършена работа. Фейслифтът преминава през новата радиаторна решетка, по-изразителните фарове с дневни LED светлини, с поразително нов дизайн на предна и задна броня и с променените задни светлини с LED секция. Новата визия съчетава в едно елегантни линии и спортния силует на колата. Страничните въздухоотводи и оформените по съвсем нов начин ъглови фарове за мъгла допълват цялостната визия на модела. Последователната раменна линия и дългият преден капак с късите надвесни оптически издължават автомобила и му придават динамичен и атлетичен завършек.

В интериора нови са спортният волан, скоростният лост, бутоните за отоплението и охлаждането на седалките, предлагат се нови цветови комбинации на таблото, панелите и дамаските на се-



далките. Всички версии на A4 вече са оборудвани с новия електромеханичен усилвател на кормилото. Дължината на лимузината е 4700 мм, широчината - 1830 мм, в зависимост от това дали е по-различна модификация (например комби), височината варира от 1410 до 1500 мм. Междуосието за всички версии на A4 е 2810 мм. Със спортното си окачване (нови са настройките на амортизаторите), подобренията в областта на комфорта и Infotainment системите, които откриваме като идентичност с тези от автомобилите във високия клас, стигаме до извода, че Audi A4 е перфектният пример за умело внедряване на технологичната компетентност на марката. Стоп-старт системата е още една стъпка към по-икономично шофиране особено в града. Тестваният автомобил беше с 2-литров TDI турбодизелов агрегат с максимална мощност 177 к.с., който постига при 4200 об./мин. Максималният въртящ момент е

380 Нм, който развива в диапазона между 1750-2500 об./мин. Максималната скорост е 228 км/ч, от 0 до 100 км/ч ускорява за 7,8 сек, а средният разход на гориво беше 5,4 л на 100 км. Стандартната скоростна кутия при A4 седан и при Avant (комби) е механична 6-степенна. Версията quattro може да се поръча със седемстепенна трансмисия с два съединителя S-tronic. Безспорно най-доброто изживяване, когато сте зад волана на A4, е демонстрацията на безупречно пътно поведение. Колата много уверено, да не кажа самонадеяно, но сигурно влиза в завои, при висока скорост на прав път сякаш поляга надолу, а шумоизолираното купе не ви създава дискомфорт при наличието на насрещни и странични ветрове. Гумите обаче трябва да са на проверена марка и на нивото на спортната лимузина A4.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Мълниите бягат от колата

През лятото често наблюдаваме бури, придружени от светкавици и гръмотевици. Дали има опасност, ако сте в автомобила си, да ви удари гръм? При затворени прозорци, врати, шибидах, люк и приборна антена вие сте на сигурно място вътре в купето. Но ако сте наскред полето, далеч от автомобила, трябва да спазите някои правила. Още при първата светкавица е най-добре да захвърлите далеч от вас (около 5-10 м) метални и мокри предмети. Мобилният телефон трябва да се изключи, тъй като излъчва радиовълни и "привлича" мълниите. Клекнете на земята, съберете си коленете, обвийте с ръцете си краката, прилепете плътно главата към коленете си и повдигнете стъпалата във въздуха, докато преминат първите светкавици. Не се подпирайте с ръцете на земята, за да не ги превърнете в проводник. Как можете да прецените дали падащите мълнии са на опасно разстояние от вас? Когато светкавицата блесне, започнете да отброявате секундите, докато чуете гръма. Приблизително 3 секунди са нужни той да изми-

не 1 км, така че ако чуете гръм, преди да преброите до 10, то мълниите падат опасно близо до вас. По-безопасни са, ако са на разстояние 3,5-4 км. Не носете със себе си метални предмети - чадър, рибарски пръчки, чанта с голф стикове и др. Не заставайте под короната на самостоятелно дърво, защото, когато е мокро, то също е проводник на електричеството. Ако светкавицата падне в близост, токът се отбива в първия момент от земята и може да се предаде към вас, ако носите метални калтарами, копчета, бижута и др. Избягвайте близостта на водни басейни и чакълести речни брегове. Ако сте на открито, не бягайте директно към колата! Мълниите може да последва образуването от вас въздушно течение. При пристигане в къмпинг не слагайте палатката в близост до стълбове и пилони, кемперът трябва също да е отдалечен на поне 5 метра от подобни метални "гръмоотводи". По време на гръмотевична буря не пипайте, не се опитвайте да оправите металните части на палатката, ако вятърът ги е повалил.

За повече любов в спалнята

Според фън шуй собственото легло и спалнята като помещение са главни символи на Аза. Ако се заемем да направим дори и малки, но конкретни подобрения, ние можем да постигнем мощна положителна промяна - както на всички аспекти от живота ни, така и в интимната ни връзка.

По правило прилагането на принципите на фън шуй става още при закупуването на терен и ориентирането на строежа на къщата. На практика обаче повечето от нас боравят с даденост - вече наличното ни жилище. Затова е практично да ползваме методиката на професор Лин Юн с ориентирането на Ба Гуа от входната врата (с насочен към нас сектор "Кариери"). Известният експерт по фън шуй определя спалнята за най-важното помещение в дома, защото тук прекарваме една трета от живота си. Тя е най-интимното и уединено място в апартамента, където се чувстваме напълно защитени, и е най-тясно свързана с любовната ни връзка и с брака. Първо се ориентираме в кой сектор на дома е спалнята, а след това повтаряме упражнението за всяко помещение поотделно - пак с осмоъгълника в ръка, застанали на входната врата, за да можем да нанесем положителните корекции. Трябва да имаме предвид, че вратите символизират Устата на ци, през която енергията нахлува в дома и се втурва към всяка отделна стая.

Как да ползваме магическите триграми?

Ба Гуа е ключовият, свещеният осмоъгълник във фън шуй. Легендата разказва, че преди повече от 5000 години гигантска костенурка изплувала от водите на река Ло с магически квадрат върху корубата си. Числата във всеки от деветте сектора били от 1 до 9, а сборът им във всяка посока бил равен на 15. Смята се, че това са петнайсетте дни във всеки от 24-те цикъла на китайския слънчев календар. Можете да си разпечатате графиката на Ба Гуа от мрежата, за да се ориентирате при правенето на подобренията.

Фигурата съдържа девет сектора: осем класически триграми (Кариера, Полезни хора, Деца, Брак, Известност, Богатство, Семейство, Познание) и център, олицетворяващ Здравето. За да сме в пълна хармония,



трябва да обърнем внимание на равнопоставеността и баланса. Когато искаме да засилим въздействието в определени области - например да активираме секторите Деца и Брак, ние извършваме подобрения именно там.

За постигане на хармония в спалнята е много важна **Гуа на Брак**, тъй като оказва влияние върху съпруг/съпруга или важния за нас човек в сърдечен план. Дори и да нямаме любим/а, можем да предизвикаме добрия си късмет. Секторът е разположен в задния десен ъгъл на свещения осмоъгълник и неговият цвят е розовото. Гуа на Децата може да помогне както за тяхното създаване, така и на творчеството, новите проекти и общуването.

Универсалните лечебни аксесоари

Увеличаването на вътрешната енергия на дома ни прави по-заредени, по-успешни, по-реализирани. Днес обръщаме внимание най-вече на спалнята, нашето интимно място за отмора и възстановяване, което трябва да внушава пълната хармония между нашата жизнена ци и тази на пространството. Това помещение е много "по-близко" до човека от останалите в дома и корекциите, приложени върху приоритетните ни сектори, ще имат най-значимо влияние. Регулирането на енергиите в области, които ни се струват не-



достатъчно активни в живота ни, понякога става с малки "лечения" - раздвижването на мебелите или поставянето на символи.

● **Светлини, огледала, кристални кълба:** осветителните тела внасят повече енергия на мястото. Огледалата имат много функции: могат както да привличат, така и да отблъскват, да увеличават, издигат, разширяват, защитават и благославят дадено място.

● **Звънци, вятърни чанове:** събуждат, съживяват, стимулират. Те могат да служат за медиуми, чрез които да се призоват отговори на външните ни въпроси.

● **Растения, цветя, аквариуми:** те активират жизнената сила, усилват и подхранват ци.

● **Мобайли:** активна и ободряваща, мека и успокояваща енергия.

Добре е да знаете също, че много ползвани са фонтани, тъй като засилват изобилието. Място намират и малки пластички, бамбукови флейти, завеси с мъниста, благовония и всички цветове.



Смисълът на фън шуй (в превод "вятър и вода") е да спомага за хармонизирането на жизненото пространство, да донесе повече здраве, богатство и късмет на обитателите. Известни са много школи, а най-използвани са Методът на формата, Методът на символиката, Методът за тълкуване на ци. Всички те са обединени от "енергията на жизнената сила" ци (чи, ки), чийто поток трябва да се движи безпрепятствено и да се балансира с другите енергии. Древното императорско изкуство за хармонична среда отдавна е напуснало дворците, сляло се е с ежедневието на китайците от всички прослойки и се прилага от хората по целия свят.

на, за да не се завихрят енергии от другите помещения.

● Ключов фактор за обитателя на спалнята е положението на леглото. То в никакъв случай не трябва да е директно срещу вратата (Устата на ци), защото ни отнема от енергията и ни прави слаби и несигурни. Това положение може да доведе до инциденти или проблеми със здравето. Леглото трябва да е "встрани от пътя, причиняващ вреда". Най-благоприятната е "Командната позиция", когато може да се наблюдава цялото помещение, да се внушава защитеност, комфорт и уют, покой и сигурност. Добре е също така да няма прозорец над главата и леглото да не е плътно до стената, а леко под ъгъл. При преместването му визуализирайте всички положителни промени, които искате да постигнете.

Конкретните лечебни процедури за повече любов в спалнята:

● Застоялата, скрита, блокирана енергия на вратата на спалнята може да се излекува с кристали или вятърни чанове. Кристална топка с диаметър 50 и повече милиметра или метален вятърен чан с приятен тон, висящи на червена лента, могат да се окачат от външната страна на вратата. При поставянето им си представяйте, че пътят към вашата спалня е жизнен и зареден с енергия, животът ви е спокоен и открит, а бракът или връзката ви са обновени. Вратата трябва да стои затворена,

за да не се влият енергии от другите помещения. ● Ключов фактор за обитателя на спалнята е положението на леглото. То в никакъв случай не трябва да е директно срещу вратата (Устата на ци), защото ни отнема от енергията и ни прави слаби и несигурни. Това положение може да доведе до инциденти или проблеми със здравето. Леглото трябва да е "встрани от пътя, причиняващ вреда". Най-благоприятната е "Командната позиция", когато може да се наблюдава цялото помещение, да се внушава защитеност, комфорт и уют, покой и сигурност. Добре е също така да няма прозорец над главата и леглото да не е плътно до стената, а леко под ъгъл. При преместването му визуализирайте всички положителни промени, които искате да постигнете.

● Добавете тласък или свежа романтика към интимния живот с розови чаршафи и завивки. Според фън шуй това е основният цвят на любовта. От близостта на тялото (вашето ци) и леглото идва мощно зареждане за разцвет на любовния живот.

● Сложете в спалнята голямо кръгло огледало - така, че да не се отразявате в него, когато лежите. Кръглите форми символизират единството и хармонията, а енергията му ще привлече и увеличи мощта на връзката. Отраженията в този сектор водят до нарастване на способността за напредък в живота.

● Складирането на вещи под леглото, както и отрупването му с възглавници и играчки може да доведе до блокиране на енергиите. Отстраняването им има освобождаващ и облекчаващ ефект върху мечтаната връзка. Представете си, че изчиствате всичко ненужно и започвате на чисто живота си.

● Свежа, нова енергия в спалнята може да се внесе и с красиви живи (никога сушени!) цветя. Започнат ли да вехнат, сменете ги. "Мъртвите" цветя имат отрицателно въздействие върху обстановката и хората. При изпълнението на тази процедура си повтаряйте, че се изчиствате от миналото и се освобождавате от всичко, което ви дърпа назад. Нова любов се привлича с червени цветя.

● Връзката може да се освежи още със засилване на осветлението в спалнята, но не бива то да е заслепяващо: важното е да функционира добре. Това подпомага здравето и силната индивидуална енергия. Представете си едно позитивно, светло бъдеще с партньора.

● Бамбуковата флейта е важна за силата и растежа на любовната връзка. Поставя се в сектора на Брак на нивото на очите или малко по-високо. Трябва да е с уголемяващи се сектори, да е вързана с червен конец и два пискула. Поставя се под ъгъл от 45 градуса. Представете си, че отношенията с партньора се изпълват с повече разбиране и любов.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА
Снимки авторката

Не пренасям сцената в реалността

В аля, коя популярност повече ви привлича - от светския живот или от сцената?

- Предполагам, че визирате кумуването ми на сватбата на Николай и Гергана, около която се вдигна доста медиен шум по обясними причини - сватба на министър, кум - премиерът Бойко Борисов, гости - настоящият държавен елит. Разбира се, бях поласкана. За мен това беше много вълнуващо събитие. Радвам се, че по този начин споделих техния незабравим празник. Светският живот и сцената се преплитат постоянно. Но именно сцената изгражда името на един артист като професионалист. Така наречената популярност не е самоцел, а следствие от дългогодишна работа. Истинското щастие за творец е да бъде популярен заради това, че е признат и обичан от публиката!

- Има ли реален паралел между силните жени, които пресъздавате - Марица, Силва, Сафи, и собственото ви усещане за света?

- Горди жени, способни на силна любов и саможертва, достойни за уважение. Такива са героините, за които ме питате. За да се пресъздаде убедително един такъв образ, се изисква талант, много репетиции и силна концентрация на сцената. Но все си мисля, ако артистът носи такива качества в себе си, би изградил още по-силен и въздействащ образ! Превъплъщавайки се в образите на тези възхителни жени, бих била щастлива, ако съм взела по нещо от всяка от тях. И все пак е по-добре човек да не пренася сценичните си образи в реалния живот и да бъде самият себе си.

- Как всъщност избрахте оперетата?

- Още като студентка бях смела и безразсъдна, готова да поема най-сериозни предизвикателства. Затова през 2001 г. в IV курс никак не се поколебах да приема предложението на Марио Николов - солист на Музикалния театър и режисьор - за главната роля от оперетата "Бал в Савоя" в театъра в Пазарджик. Разбира се, оказа се по-трудно, отколкото някога си бях представяла. Но сложната задача, съчетана с високите изисквания от страна на диригента Юли Дамянов и режисьора, както и моят перфекционизъм и инат доведо-

С оперетната прима Валентина Корчакова разговаря Петър Галев

Ако срещнете Валентина Корчакова на улицата, може и да не разпознаете, че това е един от най-добрите гласове на България в момента. Защото в живота звездата на оперетата е модерна млада жена, която на пръв поглед трудно се свързва с могъщите характери, които пресъздава на сцената. Но когато чуete сопрановите ѝ арии, разбирате защо публиката аплодира бурно изявите ѝ в постановките и концертите на Музикалния театър в София. Кариерата на младата певица започва със спечелването на Третия национален оперетен конкурс "Мими Балканска", а дебютът ѝ в националната оперета е с ролята на Сафи от може би най-трудната в музикално отношение творба на Щраус - "Цигански барон". Валя е участ-

ник в майсторския клас на незабравимата Гена Димитрова само година преди примата да си отиде от този свят. Корчакова изпълнява главните роли в играните и по световните сцени "Графиня Марица", "Царицата на чардаша", споменатата вече "Цигански барон". Пяла е и като Розалинда в "Прилепът". Има награди от Националния оперетен конкурс "Катя Попова" (2003 г.), Международния оперетен конкурс Operetta land (Москва, 2008 г.), носител е на "Кристална лира" в категорията "Млад изпълнител" за 2009 г.

Медиите насочиха прожекторите си към даровитата изпълнителка и по повод сватбата на външния министър Николай Младенов, където Валентина Корчакова кумуваше заедно с премиера Бойко Борисов.



ха до положителен резултат. Постановката се получи, а аз се влюбих в оперетата.

- В големите европейски градове да пееш в класически постановки в националните опери и оперети е звездна кариера. Как се чувствате тук?

- Италианската опера произхожда от италианската фолклорна музика, или така наречените канцонети. Нововиенската оперета от своя страна има за първообраз фолклорната музика на Австро-Унгарската империя. Тези държави имат многовековни традиции в областта на музикално-сценичните жанрове. Нормално е там операта и оперетата да се приемат много добре от публиката и да имат многобройни фенове, а изпълнителите да са със статут на звезди. Независимо че сме част от Европа, този вид музикална стилистика е далеч от чисто българската музика - нашия фолклор. И все пак поради факта, че и в България има традиции в областта на класическата музика, публиката ни е много радушна и отворена към тези музикални жанрове. Тя с интерес посещава нови постановки и концерти и бих казала, че е достатъчно компетентна и критична. Изводът, който направих за себе си от гастролите си в Испания, Португалия, Германия, Белгия, Русия и Румъния и прекрасната публика, пред която имах честта

да пея, е, че няма по-сериозно предизвикателство и по-голямо удоволствие от срещите ми с родната публика.

- Какво е предизвикателството да пееш в роли, в които публиката постоянно може да те сравнява с най-големите в света заради достъпа до музикалната съкровищница чрез съвременните технологии?

- Ценно е за нас - изпълнителите, че можем по този начин да сверим часовниците си и да бъдем в течение на събитията в сферата на изкуството. Така всеки от нас може да разбере къде е неговото място на културната карта на света. За мен това е стимул да продължавам да се усъвършенствам. Не ме притеснява фактът, че биха ме сравнили с други изпълнители, всеки от нас притежава индивидуални качества. Предизвикателството е в това - да създадем по свой уникален начин пълнокръвен и въздействащ образ.

- Напоследък сякаш има едно завръщане на публиката към по-сериозната музика, как си го обяснявате?

- Въпрос на духовна потребност. Аз лично смятам, че винаги е имало интерес към сериозната музика, и не бих нарекла "завръщане" желанието на публиката да се докосне до живото музикално изкуство. На хората им омръзна псевдомузикалната продукция, базираща се на ориенталска-

та орнаментика, с която ни заляха отвсякъде.

- Според вас има ли някакъв пропуск в семейството и училището, та младежите май нямат особено отношение към класиката?

- Това е въпрос на възпитание още от много ранна детска възраст в отношение към класическата музиката, театъра. Бих дала пример с Музикалния театър. Като репертоарен театър оперетата има постоянна публика. Много голяма част от тези хора са любители на жанра от малки, идвали са на спектакли заедно с родителите си. Те на свой ред сега водят своите деца. Също се правят организирани посещения от различни училища както на детските, така и на класическите загравия. Вероятно младежите по-трудно влизат в театралните салони и концертните зали, защото никой не ги е завел там, докато са били малки. Трудно е да знаеш дали нещо ти харесва и ти е интересно, когато изобщо не си го виждал или чувал. Отговорността за изграждане то на вкус към класическото изкуство се пада поравно на всички ни - родители, учители, общество, и ако трябва да стигна подалеч, смятам, че е въпрос на приоритет на държавата в областта на образованието и културата.

- Има ли с какво сюжетите на старите майстори да привличат днешните забързани и динамични хора?

- Сюжетите на класи-

Няма по-сериозно предизвикателство и по-голямо удоволствие от срещите ми с родната публика

ческите произведения засягат вечните теми, които вълнуват всяко поколение. Това са темите за любовта, саможертвата, предателството, честта и парите. Дори в днешно време, когато животът е изключително динамичен, всеки от нас постоянно се сблъсква с тези проблеми. Оперетата е изкуство, което ни представя тези проблеми чрез силни художествени средства. Музикалната драматургия, съчетана с драматургията на текста и танца, изключително дълбоко въздейства на публиката и събужда въображението. А красивите декори и костюми подсилват въздействието. И накрая - присъщото за лекия жанр чувство за хумор дори в най-тежките моменти и обичайната щастлива развръзка вдъхват надежда и вяра в доброто. Струва ми се, че съвременните хора имат нужда от такива изживявания, които по-често да ги отделят от действителността и да ги зареждат с оптимизъм.

- Всъщност каква е връзката между финан-

совия ресурс, който се отделя за една постановка, и нейния успех?

- Финансирането на продукцията никак не е за подценяване. Веднага си личи дали един художествен проект е направен с пари, или са спестени средства. За мен обаче е по-важно креативното виждане на постановъчния екип. Мога да дам пример с постановъчната версия на "Царицата на чардаша", която се играе сега в Музикалния театър. Направихме я точно преди две години в изключително трудно време, едва ли е нужно да коментирам финансовата криза. Трябваше да получим финансиране за проекта, което така и не стана, но постановъчният екип - и най-вече режисьорът и художникът, намери решение, което не изискваше много средства. Хореографът и диригентът също си свършиха професионално работата и успехът не закъсня. Още с продажбите на билети за премиерния спектакъл вече са печалба за театъра. Това естествено се дължи на интереса на публиката и на това, че и към момента е един от най-посещаваните спектакли, което доказва правотата на моето мнение, че за успеха на една постановка креативността и професионализмът са по-важни от финансовия ресурс.

Представете си: приборите се включват и включват телевизора си само с гласово повикване. На гигантския плосък екран отваряте прозорец с директна видеовръзка и чат с любимия ви човек. В другия ъгъл на екрана следите резултата от европейското по футбол. А в средата се потапяте в действието на поредния, грабнал няколко „Оскара“, холивудски филм. Пропуснали сте новините - няма проблем, защото можете да гледате каквото си поискате, когато си поискате. А цифровизацията е първата крачка това да се случи.

Още през 2007 г. един от най-големите специалисти в света на модер-

Технологиите правят следващата крачка

ните технологии, основателят на "Майкрософт" Бил Гейтс прогнозира, че интернет ще еволюира и ще се слее с телевизията. Сериозните промени вече стават факт, тъй като до септември 2013 г. всички трябва да гледат дигитална телевизия на цифров, а не на аналогов сигнал. Какво реално означава това?

Този тип телевизия

позволява излъчването на повече програми в определена честотна лента, а също и предоставя допълнителни услуги като субтитри, разписание на телевизионна програма, допълнителни аудио-канални, програми по заявка и платени канали. С две думи, обикновеният потребител става творец на медийно съдържание. Конвенционалните ме-

дии - радио, телевизия и преса, вече са в интернет. Зрителят, слушателят и читателят се превръщат в активни участници в социалните медии. Възможността за обратна връзка представя нови предизвикателства и пред самите журналисти, които не само се съобразяват, но и използват предимствата на този процес.

И докато в момента хората прекарват твърде много време пред екрана в очакване да гледат определен филм, предаване или интересуваша ги информация, то в бъдеще това няма да се налага. Не само ще можем да пропускате досадните реклами, но и да пренареждаме телевизионната програма така, както ни харесва. Специалистите

са категорични, че в бъдеще ще стартира и революционната идея в живо предаване, където има поне пет-шест камери, зрителят сам да избира през коя да гледа случващото се в конкретния момент. Това са само част от предимствата, които ни очакват в процеса на дигитализация, при преминаване към интернет телевизията.



Дистанционното е нашият съдник и бог

Константин Каменаров,
оперативен директор на БНТ

В променящия се телевизионен пазар БНТ като обществена медия защитава мястото си императивно. Ние сме задължени да следваме всички изисквания и предписания за осъществяване на цифровизацията. Така че тук не стои въпросът дали имаме желание или не, дали можем да си го позволим или не. Това, че сме обществена телевизия, не означава, че сме ненормална медия. Напротив, ние влизаме в пряка конкуренция с другите телевизии, стареем се да предложим продукт от високо HD качество, което да отговаря на нуждите на все по-взискателната аудитория.

Формулите са две: да бъдеш комерсиална или обществена телевизия. БНТ оценява и предимствата, и недостатъците на тази своя мисия да бъде обществена телевизия, но се опитваме да използваме предимно плюсовете си. Ние можем да си позволим да правим неща, които другите телевизии не съумяват - нямат време, желание или възможност. Аз винаги съм казвал, че има едно нещо, в което много вярвам - дистанционното управление. То е нашият съдник и бог. Обществената телевизия е длъжница на своите зрители, защото те реално плащат, за да видят качествен продукт.

Реалните плюсове от цифровизацията за зрителя са преди всичко качество на продукта, което е на светлинни години по-добро от това, което получаваме чрез аналогов сигнал. На второ място, битката се пренася на ниво социално

включване и обратна връзка. Т.е. цифровата технология позволява зрителите на БНТ да бъдат участници в телевизионния процес, да получават нова информация и да изказват мнения за случващото се. Българинът може да бъде чул и няма нищо срамно да даде гласност на позицията си. Очакваме също така и поевтиняване на услугата.

Има много неща, които през годините не са донесени. Не че не е имало желание, но не са достигали ресурси или са се появявали други приоритети, други дупки за пълнене, иначе казано. Сигналят, който използваме за разпространение, е плод на не чак толкова модерна апаратура, която е извън БНТ. Не искам обаче това да звучи като оправдание, напротив. Опитваме се със същите темпове да участваме на телевизионния пазар и да бъдем част от играчите.

Държавната субсидия за БНТ е една от най-ниските за обществена телевизия в Европа. Естествено имаме желание да разполагаме с финансите и ресурсите на медии като Би Би Си например. Но ние осъзнаваме положението, в което сме. Ако искаме по-голям бюджет, то това не е самоцел - просто за да го харчим, а за по-добрата визията, която сме си изградили. Искаме от раз да предаваме само високо HD качество, нещата да се случват бързо и в крак с модерните технологии и европейските директиви, но гледаме адекватно на ситуацията и този процес става бавно и поетапно.

Цифровизацията гарантира повече програми и по-високо качество

Проф. Нели Огнянова, експерт по медийно право, преподавател в Софийския университет

И в България нараства делът на домакинствата, които гледат телевизия по кабел и сателит, а в последно време - и онлайн. За наземното разпространение се използва радиочестотен спектър, който е важен ресурс за различни комуникационни дейности. Цифровото разпространение е по-икономично, а и зрителите ще могат да хващат повече програми безплатно, без да са абонати на кабелен или сателитен оператор. Ще се повиши качеството на приеманите програми. Могат да се предлагат и нови услуги, които са невъзможни при аналоговото разпространение.

Цифровата телевизия обаче не може да се приема с всеки телевизор. Гражданите трябва да са подготвени за прекратяването на аналоговото разпространение, по план през септември 2013 г., като възможностите са две - или да се сменят телевизорът с подходящ (с вграден цифров тюнер с декодер MPEG-4), или към приемника да се добави съответна допълнителна приставка. Търговците трябва да информират клиентите си кои телевизори могат да се използват за приемане на цифрова телевизия.

Цифровият преход (вкл. освобождаването на спектър) изисква

доста средства. Като цяло финансирането е от държавния бюджет. Важно е да се знае, че в началото на 2012 г. беше прието постановление (ПМС 6/2012 г.), по силата на което ще се подпомогнат хора със специфични социални потребности за приемане на наземна цифрова телевизия и ще се проведе национална информационна кампания на обща сума 17,5 млн. лева. Чрез обществени поръчки ще се изготвят и разпространят рекламни клипове, съобщения в национални ежедневници и др. Кампанията предстои.

Друга посока на цифровизацията на медиите е развитието и повишаването на значението на медийното съдържание и медийните услуги онлайн. Традиционните медии (преса, радио, телевизия) вече са в мрежата и търсят нови възможности за контакт с аудиторията. От друга страна, има огромни обеми съдържание, генерирано от потребителите. Бурно се развиват социалните медии. Процесът е в ход, пред очите ни се появяват нови и нови медийни услуги. Очевидно това поставя нови изисквания пред медиите и журналистиката, от една страна, и пред образованието на гражданите като производители на медийно съдържание, от друга.

Различни са аспектите и по въпроса за цифровизацията в областта на културата. Най-много в момента се говори за цифровата телевизия, модернизиранието на медиите във времето на интернет, както и за цифровизацията на културното наследство, за да може то да бъде достъпно онлайн.

Съвсем наскоро Съветът на ЕС прие заключения относно онлайн достъпа и съхранението на културни материали. Цифровизацията на културата е важна задача пред държавите от ЕС в светлината на по-голямата цел за отворено съдържание, отворена култура и за достъпа до съдържание онлайн. Например по проекта "Европеана" са предоставени към 40 000 български обекта (културни материали в цифров вид), през 2015 г. този брой се планира да достигне не по-малко от 267 000 обекта. Предвижда се "Европеана" да се развие така, че да може да се използва като единна точка за достъп до европейското цифрово културно наследство. За да е успешен този проект, се очаква съдействието на българските библиотеки, архиви, музеи, радио- и телевизионните оператори, на българските институции и българския бизнес.



Слушателите стават активни участници в медийното съдържание

Валерий Тодоров, генерален директор на Българското национално радио

Г-н Тодоров, докъде стигна цифровизацията на радиото?

- Цифровизацията е изключително сложен и продължителен процес, който се развива в много области. Отчитаме голям напредък в сферата на качеството на излъчване и на обновените студийни комплекси. През последните години въвеждаме нова техника и нови цифрови технологии не само в София, но и в регионалните центрове на БНР. За съжаление предстои много работа по цифровизацията на всички архиви на радиото. Някои от записите ни през годините са на ленти, други са на различни аудионосители, но те трябва да се вкарат в единна електронна фонотека. Архивите ни са наистина разнообразни, имаме записи на чужд език, редки записи, които изискват специална обра-

ботка. Много от тях са качени по някакъв начин в системата, но често се дублират - веднъж изписвани на латиница, на кирилица и т.н. Процесът на цифровизация включва качването им в две дигитални пространства - първо на оперативна софтуерна система и след това на сървърна база.

- Колко време ще продължи този процес и колко ще струва?

- Поне седем-осем години. Естествено един от основните проблеми на БНР е финансирането от гледна точка на мащабите на работата и разпространението ни. Знаете, имаме седем регионални радиостанции и ни предстои отварянето на още една в Бургас. За три години БНР откри две нови регионални радиостанции - Радио София (2007 г.) и Радио Видин (2009 г.), и подготвя следващата - Ра-

дио Бургас. Националното радио не беше откривало нови радиостанции от 1973 г. А БНР е най-слушаната информационна медия, регионалните ни радиостанции също са водещи в рейтингите по обхват и доверие на аудиторията. Оборудването и скъпоструващата техника са голямо перо в ограничениния бюджет, ето защо се опитваме максимално да оптимизираме ресурсите си.

- Инвестирате ли в предаватели за покритие на слабодостъпни населени региони, където останалите медии нямат интерес?

- През последните две години успяхме да инсталираме 77 FM предавателя на територията на цялата страна. Със съдействието на НУРТС (фирмата, която е избрана от държавата да изгражда двете цифрови мрежи, които ще разпространяват радио- и телевизионен сигнал на първия етап от цифровизацията на ефира в България) се изградиха мултиплекси, които позволяват излъчването на повече програми с високо качество на сигнала. Поставихме цифрови



Радиоапарати като този отгавна са само в музеите
Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

вместо досегашните аналогови ефирни пултове, с интегрирана в тях най-модерната версия на системата "Далет+", част от които модули бяха кирилизирани специално за БНР. Провеждаме и програмата за замяна на антените с хоризонтална с такива с вертикална поляризация.

Всичко това изисква средства, а икономическата криза изостри споровете за финансирането на обществените медии. Преминването от държа-

вен монопол на пълен частен обаче създаде известни проблеми с финансирането. Телекомуникационният оператор отказваше да инвестира в радиопредаватели за покритие на по-слабодостъпни места, защото ефикасността им е ниска. Със собствени средства обаче отбелязахме напредък в този план, като монтирахме нови 20 радиопредавателя. За момента обаче се оттегляме от бъдещи инвестиции в тази насока, защото ефектив-

ността постепенно намалява. Това е като рудата в мината. Когато залежите намаляват, то и работата се преустановява.

- Какво означава реално цифровизацията за слушателите?

- За потребителя цифровизацията означава, че ще може да ни слуша на дълги, къси вълни, сателитно, на мобилна платформа или онлайн. Въобще по всички възможни начини ние сме достъпни за слушателите. Ефективна и достъпна е онлайн платформата ни. Интернет сайтът на БНР е с обща лента на новините, със страници на всички програми и страници на 11 езика. С това все повече се опитваме да отговорим на потребностите на нашите слушатели, на предизвикателството от появата на нова интерактивна група слушатели, които искат да бъдат активни участници в медийното съдържание.

Намаляват шансовете на манипулаторите

Иво Драганов, медиен експерт, член на Експертния съвет на СЕМ

Във философско-екзистенциален и комуникативен план потребителят ще промени своя статус от пасивен обект на ТВ съдържание в активен субект на това съдържание. Той би имал възможността, особено на живи предавания, да определя сам гледните точки, от които ще наблюдава предаването, да премонтира, да определя крайния вид на творбата в монтажен вид. С две думи, зрителият ще се намесва авторски в съдържанието. От друга страна, той ще може да записва на своя телевизор компилация от различни предавания на няколко телевизии и така да си създаде своя уникална програмна виртуална реалност - компилация от съществуващи канали. Предполага се този избор да бъде на най-качественото от всеки канал.

Освен това няколко години след цифровизацията картината ще бъде променена. В новата си книга пиша за това. Никой повече няма да понася да бъде пасивен потребител, а ще настоява, както е в сайтовете, да излезе от анонимност и да участва в крайния програмнен продукт. Вярвам, че взаимодействието между медии-телекомуникации и хай-тек тепърва ще променя света и ще елиминира манипулаторите в медийното пространство, особено в новинарските канали.

Цифровизацията не е религия или мантра. Тя е технологичен процес и разбира се ще промени пазара по отношение на съдържание. Ще настъпи краят на досадните рекламни блокове. Рекламата ще се инкорпорира драматургично

в съдържателната част на предаването, а ограниченията изобщо ще отпаднат. Тогава СЕМ ще трябва да преоцени десетилетната си практика да наблюдава главно и единствено скритата реклама или други измислени проблеми и ще трябва да се потруди върху нивото и качеството на българския език, омразата и простотията, които се изливат от некадърни водещи всяка минута. Общественият телевизионен ще трябва да защитават правото да бъдат обществени. Няма да се занимават с рейтинги, а със съдържание. Те и сега не трябва да се надбягват в тази измислена писта. Обществената телевизия не гони количество, а качество. Това трябва да го проумяват всички. Това качество означава да се променят нагласи, да се въздейства позитивно и т.н.

Технологическият процес вероятно ще струва скъпо, но след това ще излиза по-евтино за телевизиите. Антенните устройства са скъпи, защото сигналът е много прецизен и трябва много висока възискателност към неговия пренос.

За съжаление процесът не е прозрачен, прозират скрити интереси, въпреки че бяха доказани. И какво се случи? Загубихме още две места в ранглистата на свободните медии. А някакви отговорни хора ме питат защо станало така. Ами продължавайте да бездействате и скоро всяка държава ще ни изпревари по този показател...

Темата на броя подготви
Мирослава КИРИЛОВА

VIVACOM Super Fix

Плащате веднъж
и говорите безкрай



Промоционалната цена важи за първите 3/6 месеца при сключване на 12/24 месечен договор до 04.09.2012 г. След изтичане на промоционалния период цената е 13.80 лв./месец. План VIVACOM Super Fix е с Включени 3600 мин./мес. за селски и междуселищни разговори към фиксирания мрежа на VIVACOM. Всички цени са с ДДС. Повече информация на www.vivacom.bg.

VIVACOM
Всичко, което ни свързва



Соломон Паси, Райнхарт Шмит, регионален вицепрезидент на „Солей - Европа“ и Гари Менделсон, директор „Хранителни продукти“ в „Солей“

Соевият протеин е сравним по качество с този в месото, млякото, яйцата

Световното търсене на храна през следващите 20 години ще нарасне с 50%. Производството ѝ трябва да се увеличи двойно - без двойно повече земя, вода и природни ресурси. Това подчерта Райнхарт Шмит, управляващ директор за Европа на световната хранителна компания „Солей“ на конференция в София „Политики за храните и бъдеще на хранителната индустрия“.

Учени и компании търсят решение в интензифи-

кацията на земеделието, доказват и налагат на пазара базирани на соята технологии и качествени и полезни хранителни съставки. Соевият протеин е щадящ природата и икономически ефективен пълноценен протеин, в същото време - здравословен еквивалент на други източници на протеин. Произведен е изцяло на растителна основа, но е сравним като качество с протеините в месото, млякото и яйцата, твърдят от „Солей“. Този

протеин е клинично одобрен за сваляне на общия и на „лошия“ холестерол, с което помага за намаляване на риска от сърдечни заболявания. В същото време засища, представлява добро средство за регулиране на теглото.

Форумът в столицата бе организиран от световния лидер в производството на соеви съставки Solae („Солей“), част от DuPont Nutrition & Health, и от Атлантическия клуб в България.

Юбилеен празник в чест на проф. Константин Чилов

Д-р Тотко НАЙДЕНОВ,
гл. редактор на в. „Български лекар“

Чл.-кор. проф. Константин ЧИЛОВ (1898-1955) е по моему нашият най-бележит лекар. Той прокарва моста между европейската и българската медицина, въвежда клиничната лаборатория, публикува не само 2 тома „Вътрешни болести“ (третият остава недовършен поради ранната му смърт), но и още над 250 научни труда във всички сфери на вътрешната медицина - кардиология, гастроентерология, ендокринология, нефрология, хематология, нутриционизъм, дори паразитология. Роден е в смолянското с. Карлуково (дн. Славейно), което дава на България 71 лекари и 17 стоматолози и затова с право му дадохме званието „Свещено място на българската медицина“.

От 1998 г. в чест на живота и делото на проф. Чилов създадохме Празниците на интернистите „Чилови дни“, които организираме всяка година със съдействието на МЗ, БЛС, БАН, СУБ и др. Те се изразяват в научна сесия и тържествена част, която се провежда в неговата Къща музей в с. Славейно, където на виден наш интернист се връчва едноименната награда. Там винаги отправяме и съответния призив към колегите, извлечен именно от неговата научна и лекарска практика, а именно:

„Уважавай Живота! Обичай Болния! Почитай Колегата! Всеки Човек има право да боледува и оздравява, да страда и умира с Достойнство!“.

Ще призовем колегите също и да следват неговото дело, колкото и изтъркано да звучи това. С други думи: „Български лекари, назад към Чилов!“.

Тазгодишните „Чилови дни“ са юбилейни, организираме ги за 15-и пореден път на 17 юни, неделя, от 13 ч. В Къщата музей официално ще предложим на кмета на Община Смолян да внесе съответните документи до Книгата „Гинес“ за вписване на с. Славейно като селището с най-много лекари на глава от населението в света.

С наградата „Проф. К. Чилов“ за медицина ще бъде удостоена дългогодишният републикански консултант по фтизиатрия (туберкулоза) доц. Донка Стефанова, а за медицинска журналистика - Величко Конакчиев от Програма „Хоризонт“ на БНР.

Предния ден, 16 юни, събота, от 10 ч. в съседното с. Кутела ще организираме и 4-тия Родопски здравен събор. С кмета Емил Стоянов очакваме над 1000 души. Той вече е осигурил 2 автобуса деца от с. Момчиловци, които ще се състезават с велосипеди, а местните хора ще ни спретнат кулинарна изложба на тяхната традиционна родопска кухня. По традиция ще излъчим и Мис „Родопска крава“ - колкото за атракция, толкова и като уважение към тези добичета, с чието мляко са изхранени поколения родопчани. Родопският здравен събор ще протече под традиционния девиз на нашия клуб „Родопско здраве“: „Любов, Движение, Радост!“. Следвайте го и вие...

Лечение в царството на солта

Непознатият доскоро град в Донецка област - Соледар, вече е нашумяла дестинация. Причината са солениите шахти на дълбочина от 300 метра, които са превърнати във впечатляваща атракция. Има даже и санаториум. Отдавна е известна лечебната сила на солта, затова тук се лекуват пациенти, страдащи от различни заболявания - бронхиална астма и белодробни проблеми, алергии, регулира се кръвното налягане. Солта е и отлично профилактично средство. В сана-



ториума „Солена симфония“ могат едновременно да се лекуват 110 души на възраст от 6 до 60 години. За пациентите са осигурени всички условия за един съвременен лечебен и оздравителен център. Към тера-

пията се прибавя и невероятното преживяване от срещата с уникалните скулптури от прозрачна и чиста като сълза сол, галериите и множество атракции, предназначени да привличат туристи.

НОВОТО В HEALTH.BG



Ябълката - приказен герой, чудодееен плод и още нещо...



Време за мен



Не бройте калории, забравете захарта... и други полезни съвети

www.health.bg/17012

www.health.bg/17019

www.health.bg/17007

Без рецепта!

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема



Облекчава:

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



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

Еcopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни Орхидеи № 14 б.з.3
тел.: 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61



Д-р Маркова, какви са аргументите, с които убеждавате бременната жена, че трябва да взима специални комбинирани витамини?

- Зависи от различни неща - от възрастта, от това дали има родени живи и здрави деца, дали има спонтанни аборт, или това е първа нормална бременност. За съжаление много рядко жените идват още когато планират да имат дете - да си направят предварително изследвания, профилактика, за да се ограничат опасностите при бъдещата бременност. Препоръчвам да се започне с прием на фолиева киселина поне три месеца преди планираното зачеване. Дозировката е изчислена от генетиците, тъй като в последните години честотата на ранните аборт нараства. Голям процент от тях се дължат на ранни генетични аномалии, в основата на които е дефицитът на фолиева киселина. Затова фолиевата киселина е толкова важна и освен медикаментозното ѝ приложение с нея се обогатяват и храни. Не е трудно да убеди жените, защото всяка има позната или близка, при която бременността се е прекъснала към края на третия месец - дали спонтанно, дали по медицински показания. Вече има толкова много информация, че жените, които се интересуват, които планират бременност, познават значението на фолиевата киселина и започват да взимат още преди да дойдат на преглед. На всички обяснявам

Бременността е допълнително натоварване и само обичайният начин на хранене не може да посрещне и компенсира нуждите на организма

ролята на този витамин за предпазването от генетични аномалии - най-вече спина бифида и аненцефалия, които са доста висок процент като изолирани аномалии и като съчетание с други аномалии на централната нервна система.

- Но в огромната част от случаите жените отиват на лекар при вече настъпила бременност.

- За съжаление нуждата от фолиева киселина е най-голяма точно когато се формира затварянето на невралната тръба между 17-ия и 30-ия ден от началото на бременността - тогава, когато жената дори още не знае за нея. Препоръката ми е - и така е според европейските и световните стандарти - до края на първия триместър да се приема чиста фолиева киселина, а след това комбинирани витамини, в които и тя се съдържа. Изобщо до края на първия триместър бременната жена трябва много да внимава с какво се храни, да избягва всякакви вредни навици. И алкохолът, и пушенето, и

различни хронични заболявания, които в този период не се лекуват, също понякога пречат на усвояването на фолиевата киселина. Ако пациентката е имала преди това спонтанен аборт и ако с генетично изследване на материал е установен дефицит на специфичен ензим, спомагащ за усвояването на фолиевата киселина, приемът ѝ трябва да започне много преди следващата бременност, и то в дозировка от 10 таблети дневно.

- Препоръката след първите три месеца?

- Да се пият комбинирани витамини. Те са много на пазара. Най-новите са "Огестан" с омега-3 и с йод, освен фолиевата киселина, освен минералите и другите витамини. Омега-3 спомага за по-доброто развитие на ретината, участва в сформирването на главния мозък и има много други функции, които се отнасят до състоянието на жената, имат отношение към факторите на кръвосъсирването. Аз винаги казвам на бъдещите майки - витамините са по-скоро за вас. Защото много рядко една жена може да има чак такъв дефицит, та бебето да не може да вземе необходимото от нейния организъм. Съветвам също витамините да се взимат през целия период на кърмене. Това ще помогне на майката да поеме по-лесно всички трудности и грижи около бебето, които я очакват след раждането, да преодолее умората, стреса. Много по-добре се чувстват жените, които приемат такива витами-

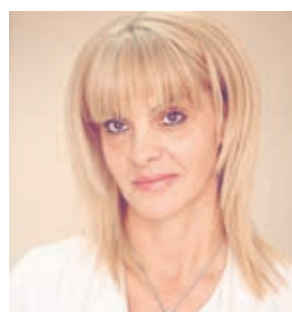
Добрите помощници за бъдещата майка

С г-р Евдокия Маркова, акушер-гинеколог в МЦ „Полимег“, разговаря Галина Спасова

ни. При техния недостиг се наблюдават нервност, напрегнатост, хронична умора, безсъние. Това рефлектира върху цялостното състояние и може да се стигне дори до депресия - заради невъзможността майката да се грижи пълноценно за детето си.

- Има ли бременни, които отказват да приемат витамини и защо?

- Между тях се шири страхът да не им се отвори апетитът и да качат килограми. Има и друг



Д-р Евдокия Маркова

широкоразпространен мит по форумите - че ставали големи главите на бебетата и раждането ще е трудно. Аз лично в моята практика не съм

забелязала такова нещо, а препоръчвам на всички мои пациентки тези специални комбинирани витамини, които са прецизно преценени и дозирани и не е необходимо да се приемат никакви други добавки. Има и жени, които смятат, че само доброто хранене е достатъчно. Но бременността е допълнително натоварване и само обичайният начин на хранене не може да посрещне и компенсира нуждите на организма.



Ogestan®

Точно най-необходимото за бъдещата майка!

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

Еcopharm

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

Пробиотиците спират марша на алергиите

С д-р Мариана Мандажиева, алерголог във ВМА, разговаря Галина Спасова



Д-р Мариана Мандажиева

Д-р Мандажиева, защо все по-често се срещаме с диагноза atopичен дерматит?

- Има такава тенденция, установена в цял свят - за разлика от алергичните хреми и бронхиалната астма, при които има известно задържане на заболяемостта, при atopичния дерматит тя се увеличава. Свързва се с много фактори, обединени от т.нар. хигиенна хипотеза. Тоест ранната употреба на антибиотици,

намаляването на броя на децата в семейството, непосещаването на детска градина. (Оказва се, че детската градина има предпазващ ефект, защото се тренира имунитетът благодарение на инфекциите, които децата прекарват там.) Козметичните измиващи средства увреждат и без това генетично нарушената кожна бариера. Други фактори са и начинът на хранене, промяната на човешкия геном под влиянието на околната среда.

- Как се проявява atopичният дерматит и кои са рисковите групи?

- Той е малко по-широко заболяване от типичните алергии като сенната хрема например, защото има различни подтипове. Около 25% от децата са засегнати от atopичен дерматит. При възрастните за



радост намалява - от 1 до 3%. Може да започне много рано - при бебета на седмици; пикът му е в кърмаческа и в ранна

детска възраст. Сухата кожа е основният белег, изява на генетичен дефект в производството на един белтък. Повишава се пропускливостта на кожата, тя става суха, лесно се наранява, получават се люспички, зачервяване, рагади, които са в типични места на кожата, характерни за съответната възраст. Основно лакътните и задколенните гънки. При бебетата типични са обривите зад ушите, по бузите, около устата, седалището. По-късно, в училищна възраст - по клепачите. При възрастните от сухота, залющване и нацепване на кожата се засягат най-вече вратът и ръцете.

- Само в ранното детство ли се появява за първи път?

- Може и по-късно, при подрастващите, както и при 50-годишни хора, като при възрастните протича много тежко и трудно се лекува. А при децата значение за отключване на atopичен дерматит има и хранителната алергия. Алергията към краве мляко е един от главните провокатори на atopичен дерматит при кърмачета.

Също домашните микроркърлежи са сред основните причинители на един подтип atopичен дерматит. Когато atopичният дерматит се установи и лекува навреме, тогава се спира т.нар. atopичен марш - преминаването на atopичния дерматит в алергична хрема и в бронхиална астма. Именно тук място имат пробиотици-

те - да спрат atopичния марш.

- По какъв начин го правят?

- По много интересен. Те са група живи бактерии, които се използват за лечение на много заболявания на стомашно-чревния тракт, но имат също и имуномодулаторен ефект. От 100 трилиона бактерии, обитаващи гастроинтестиналния тракт, някои са болестотворни, други са нормално съжителстващи, трети са протективни, борят се с вредните бактерии. Но много от тях имат и имуnoreгулаторен ефект. Заселването с бактерии на гастроинтестиналния тракт зависи от това дали детето е родено нормално или с цезарово сечение, дали е родено на село, в града, вкъщи, каква флора имат работещите в болниците. Изобщо много са причините, които влияят върху чревната флора, и ранното вмешателство в тази флора има положително или отрицателно отношение по-нататък към развитието на atopичните заболявания.

- Какво ще рече положително или отрицателно вмешателство?

- Отрицателното вмешателство е ранното приложение на антибиотици. Категорично трябва да се ограничат антибиотиците при кърмачетата, и то до 3-месечна възраст, защото се унищожава, макар и временно, протективната микрофлора и по този

начин многократно се повишава рискът от алергии. Положителното вмешателство е прибавянето на някои щамове на бактерии пробиотици, като лактобацилите например. То води до имуnoreгулаторни въздействия и оттам до намаляване на процента на алергиите, и то на atopичния дерматит. Пробиотиците влияят и върху толеранса към различните храни, които се въвеждат постепенно в кърмаческа възраст и влияят върху регулаторния имунитет.

- Цялостното укрепване на имунитета намалява и податливостта на алергии?

- Да. Пробиотиците повлияват както адаптивния имунитет, който след това е отговорен за развитието на алергичните заболявания, така и вродения и регулаторния имунитет, който влияе вече върху развитието на алергиите. Много е важно кога е времето на приложение на пробиотиците - това са последните 6 седмици от бременността и първите два месеца от живота на бебето. Това е най-важното време, когато трябва да се прилагат пробиотиците и когато имат ефект. Високорисковите групи са семействата, които имат алергично заболяване като atopичен дерматит, алергична хрема, бронхиална астма, хранителна алергия. Родители с такива заболявания, както и братя и сестри на бъдещите деца, които ще се родят от бременна майка, трябва задължително да се профилактират с пробиотик. "Лакто 4" например има всичките качества на един пробиотик с имуномодулаторен ефект. Ако вече се е проявил atopичният дерматит, има период до 30 дни, през които препаратът може да бъде прилаган без прекъсване в комбинация с другите терапевтични методи.

Lacto 4

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

Натуралният пробиотик



Здраве през всички сезони



Възстановява чревната микрофлора. Регулира храносмилането.



Макулната дегенерация не винаги е заболяване на възрастта

С г-р Веселин Даскалов
разговаря Микаела Въжарова

Д-р Даскалов, какво представлява макулната дегенерация?

- Това е дегенеративно заболяване на ретината, което причинява прогресивна загуба на централно зрение. Генетично обусловено, което се развива след 60-годишна възраст. Уврежда се макулата - тази част от ретината, която отговаря именно за централното зрение и която определяме образно като "специалиста на окото по детайлите". Макулата притежава милиони сетивни клетки (фоторецептори колбички), които улавят светлинните импулси. С времето тези клетки губят функционалността си и умират. Остротата на зрението се влошава. Централното зрение става замъглено или затъмнено, губиш способност да виждаш фините подробности, човек има оплаквания от деформация на образите, поява на тъмни петна, от неспособност да вижда както наблизо, така и надалече. Периферното зрение за щастие обикновено не е променено, така че

не се стига до пълна слепота. При последната фаза на заболяването централното зрение се изгубва. Причините могат да са както генетични и чисто възрастови, така и лошо, непълноценно хранене, тютюнопушене, екстремно излагане на силно слънце, постоянен, продължителен стрес за очите, недостиг на антиоксиданти (напр. витамин С, витамин Е, бета-каротин, селен, мед, желязо). Проявите на болестта се групират основно в две форми - суха и влажна. Влажната макулна дегенерация е по-рядка и води до значителна загуба на зрение. Когато се лекува, възможността да прогресира и премине в суха форма е значително намалена. Тук се наблюдава хороидална неоваскуларна мембрана под ретината - абнормно разраснали се кръвоносни съдове, през които преминава течност (ултрафилтрат), много често има отлепване на пигментния епител и оток на ретината, понякога и субретинни кръвоизливи. В случай че не се лекува, състоянието може да се влоши



Д-р Веселин Даскалов

рязко за много кратко време. При сухата форма влошаването на зрението е съществено дори при провеждано лечение. Симптомите са: загуба на централното зрение, изкривени образи, затруднения при четене и фини дейности. Има атрофия на хороидална неоваскуларизация. Лазерът се комбинира с приложението на медикамент, който се активира от светлина.

- Какво е лечението?

- При различните форми то включва антиоксиданти, витамини, цинк, мед, манган, др. микроелементи, освен класическото консерва-

тивно лечение прилагаме и интензивно лечение с поставянето директно вътре в окото на различни медикаменти от групата на Anti VEGF факторите, както и кортикостероиди. Компанията Pfizer предлага селективен Anti VEGF медикамент, който е с добро повлияване и показан за лечение на влажната форма на макулната дегенерация. Прилага се още и лазерна фотокоагулация (зелен лазер), чрез която се спираща донякъде прогресирането на болестта. Както и лазерна фотодинамична терапия, до която се прибегва в определени случаи - когато е засегнат само центърът на макулата, така наречената класическа форма на хороидална неоваскуларизация. Лазерът се комбинира с приложението на медикамент, който се активира от светлина.

Важна част от лечението, а и за предпазването, са витамините и добавките - доказано е, че хората, които се хранят с много плодове и зеленчуци, страдат по-рядко от макулна дегенерация.

- Самата диагноза трудно ли се поставя?

- Не, но тя изисква обективизиране със съответните диагностични методи. ФА (контрастна ангиография), ОСТ (томография на окото), понякога ехография на окото. В МЦ "Пентаграм 2012" ние прилагаме всички диагностични методи за своевременна и правилна диагностика на това заболяване. Имаме най-съвременната фундус камера с автофлуоресценция, важна за диагностиката и проследяването на болните. Както и ОСТ - оптичен томограф, с който изследваме слоевете на ретината на клетъчно ниво. Базата е обзаведена и със съвременен периметър за обективно изследване на централното и периферното зрение.

- В крайна сметка има ли излекуване?

- Уви, и най-доброто лечение не може да възстанови вече наличната загуба на централното зрение, но може да има стабилизиране и/или да се забави загубата на зрението. Със съвременното вътреочно приложение на меди-

Причините могат да са както генетични и чисто възрастови, така и лошо, непълноценно хранене, тютюнопушене, екстремно излагане на силно слънце, постоянен, продължителен стрес за очите, недостиг на антиоксиданти

каменти в 15% от случаите има подобрене с 20-30%. Не са редки случаите, при които пациентите възвръщат зрението си до степен да могат да четат. Колкото по-бързо започне лечението, толкова по-добри биха били резултатите. Съвременното лечение е насочено предимно към усложненията на болестта, когато зрението е увредено. А бъдещето със сигурност принадлежи на превантивната терапия, на генетиката и генното инженерство. Макулната дегенерация не е неизбежно заболяване вследствие на старостта, но "срещата" обръква света ни.

МЦ "Пентаграм 2012"
тел. :
+359 (2) 44 72 040;
+359 (2) 44 72 050



Доц. Иво Петров

- Доц. Петров, досега беше известна ролята на инвазивните кардиологични процедури основно за лечение на инфаркта, а сега се оказва, че тези методи могат да помогнат за преодоляване на някои форми на хипертония.

- Става въпрос за един нов метод, който се казва ренална денервация. Това е прекъсване на специфични нервни окончания (симпатикосови нервни влакна) в бъбречните артерии. Тези нервни окончания осъществяват връзката между централната нервна система и бъбреците и до голяма степен са отговорни за бъбречния механизъм за поддържане на високо кръвно. Пациентите, кои-

Ново лечение за тежка хипертония

С доц. Иво Петров, национален консултант по инвазивна кардиология и ръководител на клиника в Токуга болница София, разговаря Петър Галев

то засега са показани за този нов метод, са хората с резистентна хипертония. Това означава, че въпреки приема на три и повече медикамента, като поне единият от тях е диуретик, контролът на кръвното налягане продължава да е незадоволителен.

- Какъв е световният опит с това лечение?

- В момента то е голям хит сред колегите на Запад, защото лечението на резистентната хипертония е съществен медицински и финансов проблем. Хубавото в проучванията е, че ефектът от новия метод не е краткотраен и дори се увеличава във времето. Вече излязоха двугодишните резултати от първото проучване и се оказва, че контролът на хипертонията след процедурата е все по-добър във времето.

- Има ли опасност

кръвното да спадне повече от желаните стойности и тези хора да се окажат с хипотония?

- В досегашните проучвания няма нито един такъв описан случай. Предполагам, че ако се направи интервенцията без индикации при пациент, който примерно е само на един медикамент и контролът на артериалната му хипертония е добър, тогава може да има подобен риск. Ако се спазват индикациите, няма риск.

- Самата процедура какво представлява?

- С едно миниатюрно убождане на бедрената артерия се влиза с катетър до бъбречните артерии, където се прилага радиофреквентен ток, който затопля мястото между катетъра и артерията до 50-60 градуса. Тази температура прекъсва нервните окончания. Същевременно не се увреж-

да нито една друга структура. При нашите 9 пациенти, при които до момента ние сме приложили процедурата, нямаме нито едно усложнение и в същото време имаме доста добри резултати.

- А има ли опасност за бъбречната функция?

- Даже напротив, в едно от проучванията, като допълнително наблюдаван резултат при пациентите с леко увредена бъбречна функция, се наблюдава подобрене. Най-вероятно това се дължи на периферната вазодилатация и по-добра перфузия на бъбрека.

- По Ваше наблюдение какъв процент от пациентите ще бъдат подходящи за такава процедура?

- Ние имаме гигантска кохорта от пациенти, средно по стотина болни минават на ден през нашия консултативен център и поне 40%

от тях са хипертоници. От тях приблизително 20 на сто са резистентни на стандартната терапия. Така че наистина таргетният контингент в България е много голям.

- Фактически колко време след процедурата кръвното се нормализира?

- Това става постепенно. Затова лекарствата не се спират моментално, а се намаляват под лекарски контрол в рамките на няколко месеца. В никакъв случай не се очаква някакво вълшебно излекуване на хипертонията веднага след извършването на тази процедура.

- За България ще успеят ли центровете, които провеждат такъв вид терапия, да се справят с потенциала на поток от пациенти?

- В Германия има вече повече от 150 центъ-

ра, които прилагат метода за ренална денервация, в Полша има повече от 20 центъра. В България ние в момента прождаме. Има едно сериозно препятствие - липса на реимбурсация от НЗОК. Между другото ние не сме единствени. В Германия, Чехия и Полша също няма реимбурсация. Аз съмнявам, че здравната каса ще успее да се справи с пълната реимбурсация на тази методика, която за съжаление продължава още да е скъпа и според мен трябва да има един вид споделено участие. Поне в първите години ще се наложи пациентът да доплаща. В момента правим регистър на пациентите и когато докажем резултатите и ползата от метода и на наша територия, ще пледирам поне за частична реимбурсация на методиката.

Смяна на ставата връща качеството на живот



Д-р Николай Харалампиев

Д-р Харалампиев, какво констатирахте при безплатните консултации за коленна става, които проведохте напоследък с ваш колега в болницата?

- Дойдоха над 150 души, дори чак от Варна, Шумен. Установихме, че хората не си обръщат внимание навреме, ходят на 4-5 места при различни колеги, всички им поставят диагнозата, изписват им адекватно лечение, но понеже пациентите нямат доверие, отиват при още няколко лекари и така забавят лечението. Освен това не знаят как да предпазват коленете си. Примерно много вредно е продължителното седнало положение. Доста от хората, които идваха на профилактичните прегледи, прекарват седнали по 7-8 часа на ден.

- Какво се промени в лечебните методи във вашата специалност?

- Преди доста се прилагаше консервативно лечение. В последните години масово се оперира, каквато е световната практика. Хората вече не лежат тук по месец, месец и половина, а и много по-лесно се обслужва опериран пациент. На втория-третия ден по-здравите ходят сами, въпреки че са с помощни средства. След 6-7 дни

С д-р Николай Харалампиев, ортопед-травматолог от УМБАЛ „Св. Георги“, Пловдив, разговаря Галина Спасова

си отиват вкъщи. Някога при увреда на менискусите масово целите са били премахвани. Това е една от причините за наличието на артроза у много пациенти над 60 години. Отдавна вече се практикува миниинвазивното лечение с артроскопия, което е доста по-щадящо. Буферната функция на менискусите остава и се възпрепятства развитието на артроза.

- За пациента, а и за системата въпросът за цената остава основен.

- Чуждият, а и нашият опит показват, че недостигът на финансиране може да се компенсира донякъде единствено с оптимално използване на клиничните средства. Това означава бърз прием, обработване, опериране, бързо изпращане на пациентите, бързо изписване. Това намалява неимоверно разходите - преките и косвените. Казваме "вън търговците от храма", но не можем да кажем "вън търговците от болницата". Понеже тя прави търгове и купува част от консумативите. Има стави на различни производители, цената на някои е 6-7 хиляди лева. Здравната каса плаща 1080 лв. за тазобедрена става. За коленните стави - 2700 лева. Най-евтината протеза струва 4 хиляди. Има и много по-скъпи - до 10-12 хил. лева. За протези половинки, когато е износена само вътрешната страна на коляното, НЗОК поема цялата сума. Гонартрозата е инвалидизиращо в напредналата си фаза заболява-



Напоследък много са актуални хондропротекторите за подълготрайното отлагане на хирургическото лечение

не. Не могат да ходят хората поради болки, контрактура. Изкривяват им се краката, трудно се обслужват, не могат да се качват и да слизат по стълби.

- На каква възраст

са най-често пациентите за смяна на коленната става?

- Понеже българинът е изключително търпелив човек - което не е добро качество най-вече по отношение на здравето, - след 60 години. Има и млади хора, но там все пак показанията са доста ограничени, защото имплантите имат определен живот. Понякога се разхлабват, инфектират се. И в чужбина е така. От опит мога да кажа, че това е най-вече във връзка с имунитета. Въпреки че е доказано - българинът има доста сериозен имунитет. Невъзприемчив е към много

бактерии и вируси, които мъчат западния свят.

- Какви са факторите за увреждане на тазобедрените стави?

- Най-честата причина за износването им е вродено заболяване, като дисплазията, да речем. Не говорим за лусацията, защото тя се диагностицира в ранна детска възраст. Дисплазията, която не е лекувана, фрактури на таза, фрактури на бедрената глава, идиопатични коксартрози, т.нар. болест на Чандлър. При всеки отделен случай трябва да се определи каква е прогнозата, докога може да се отлага. Напоследък

много са актуални хондропротекторите за подълготрайното отлагане на хирургическото лечение. Перорални и инжекционни. Всички те помагат, но когато се приложат навреме. Има ли вече тежко механично износване, безсмислено е да се пробва този вид лечение.

- Но само лекар може да установи доколко е напреднало износването.

- Точно така. Задължително се правят рентгенографии. Някои пациенти предпочитат да си направят ядрено-магнитен резонанс, за да се видят и меките структури в коленната става. Да не забравяме физиотерапията, тя е подценявана. Хубаво е хората да насочват за направление за физиотерапия два пъти годишно. Пациентите се повлияват много добре и от балнеолечението. Говорим като цяло за артрозните промени.

- За вас растящият травматизъм не е статистика, а всекидневие.

- Наблюдава се ръст на травматизма, автомобилния най-вече. Производственият сега е нисък за разлика от преди. Днес съм оперирал 16-годишен със счупено бедро точно от катастрофа. В Пловдив има седем и сега се прави осмо ортопедично отделение. За всички има работа. Ние оперираме от пеленачета до 100-годишни хора.

Сайтът на
д-р Харалампиев е
www.haralampiev.com

Според резултати от ново изследване, публикувано в последния брой на списание Neurology, повтарящите се или еднократни травми на главата, предимно в групите видове спорт, могат да доведат до загуба или съществено влошаване на способностите на хората да възприемат нова информация. Учените проследили състоянието на 224 професионалисти в спортове като американски футбол, ръгби и хокей. Паралелно в изследването участвали и практикуващи неkontaktни спортове, като ски. Първите състезатели носели през целия сезон специални шлемове, кои-

Спортните травми нарушават мисленето

то регистрирали всички удари по време на игра или вероятните травми на главата. Всички представители на групите спортове, участващи в експеримента, получили по 469 травми, като в този брой не влизат състезателите със сътресение на мозъка или постъпили на лечение. Доброволците и от двете групи били положени два пъти на тестове - в началото и в края на сезона. Целта била да

се определят тяхната концентрация, работна памет и ред когнитивни навици. Както и се очаквало, след първия тест нямало разлика между състезателите от двете групи. В края на сезона обаче всички основни показатели на умствената дейност на състезателите от колективните спортове се оказали с 22% по-ниски в сравнение с колегите им, преживели по-малко травми на главата. Това

означава загуба на човешките способности за рационално познание. Според учените снижението на този показател с 50-60% би изравнило съвременния човек с неанпидерталеца. В групата на лекоатлетите умствената дейност също била намалена, но само с 4%, което също никак не е приятно.

Любопитно е, че в началото на сезона изследователите не открили никакви разлики между

представителите на различните видове спорт. И тъй като става въпрос за професионалисти, се предполага, че констатираните промени имат временен характер и в периода, когато спортистите не се състезават, възможностите им за адекватно мислене се възстановяват. Въпреки че подобни последици от травми едва ли може да изчезнат безследно, смятат учените. (ЖД)





Снимка Рада ПЕТКОВА

Сесията наближава - помогнете на мозъка си

Известно е, че между сесията студентският живот е доста весел и безгрижен, но дойдат ли изпитите, започва се истинска битка: спрочно търсене и обмяна на конспекти, четене на лекции и учебници по диагонал, безсънни нощи. В този режим най-трудно ще намери място здравословното хранене, а то може много да помогне.

Много младежи са изпадали в ситуацията, когато след збурене цяла нощ точно на изпита паметта им изневерява. А вечерта сигурно са хапнали набързо по някой сандвич или пица. Уредили се по този начин с няколко т.нар. пуси калории, те са оставили мозъка си гладен. Ако искате паметта ви да попира информацията като гъба, нахранете не само тялото, а и ума си. Тръгвайки по този път обаче, трябва да се разделите с някои митове.

Шоколадът подобрява умствените способности

Глюкозата действително подобрява работата на мозъка, но организмът по-лесно я извлича от плодовете, отколкото от захарните изделия. Отличният вариант е гроздето. Последни изследвания устано-

виха, че ефектът от шоколада е подобен на този от никотина. Той действително зарежда с енергия, но за кратко време. Ако все пак не искате да се откажете от шоколад, ориентирайте се към тъмния с високо съдържание на какао.

Кафето и енергийните напитки помагат да се съсредоточим

По време на сесия не злоупотребявайте с напитки, в които има голямо количество кофеин. Това може да доведе до нарушения в съня и прекалена изнервеност. При всички положения денонощието има 24 часа и срещу този факт нищо не може да се направи.

Всички консерви са еднакво безполезни

Ако нямате време да си сготвите нещо или майка ви не е наблизо, смело купувайте от магазина консерви със сардина, скумрия или даже цаца. Те ще снабдят организма ви с омега-3 мастни киселини, които ще подсилат паметта ви и материалът, който трябва да научите, съвсем няма да ви се стори толкова непонятен.

Ето и няколко правила:

- Пийте повече течности. Така по-лесно ще

се съсредоточите и ще намалите вероятността от главоболие. Причината е, че мозъкът много страда при недостатък на течности. Най-добрият вариант са минерална вода, зелен чай, плодови сокове, разредени с минерална или преварена вода.

- По време на сесия са ви много необходими витамини от групата В, така че включете в ме-

ното си овесени ядки, мюсли, елда, ориз. А когато правите любимите си сандвичи, използвайте пълнозърнест хляб. Не забравяйте и за млечните продукти: извара, кисело мляко. Те ще ви заредят с витамин В², а и са отлична закуска. Рибата, яйцата и месото ще поддържат силите ви и ще нахранят мозъка ви с витамин В¹².

Експресни идеи:

- Необходимо ви е да запомните голям обем информация. Използвайте любимия на много артисти метод: докато учите, изяжте няколко парченца ананас. Голямото количество активни вещества, които съдържа този плод, ще помогне да задържите в паметта си повече информация.

- Предстои ви изпит по чужд език, който

трябва да усвоите за кратко време. Наблягайте на цитрусовите плодове, защото ударната доза витамин С помага за по-добро усвояване на нови знания.

- Чувствате се изнервени и изморени. Ще ви помогне кромид лук. Само не го хапвайте преди изпита, защото ще се изнерви преподавателят. Лютивият зеленчук разрежда кръвта, което подобрява снабдяването на мозъка с кислород. При умствено претоварване и психическа умора изяжте по половин глава лук всеки ден и резултатите няма да се забавят.

- Преди изпит яжте салатата от настъргани моркови, стафиди и напълнени орехи, подправена с растително олио (най-добре зехтин), сметана или майонеза. По този начин се усилва обмяната на веществата в мозъка и ще бъдете удивени от способността си бързо да съобразявате.

- Ако искате да поразите преподавателя с гениалните си идеи и всеобхватни знания, изпийте преди изпита чаша чай от кимион: 2 чаени лъжички семена от кимион се заливат с чаша вряща вода и се оставят да престоят. Ефирните масла, съдържащи се в чудодейната напитка, стимулират нервната система и мозъка и помагат на творческата активност.

- За преодоляване на умора, слабост, отпаднало, умствено изтощение специалистите препоръчват препарата "Сарженор", имащ силно енергизиращ ефект. Той е напълно естествен продукт, който съдържа две незаменими и жизненоважни аминокиселини - аргинин и аспарат. (ЖД)

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Аргинин Аспарат. Преди употреба прочетете листовката. А59/29.04.2010.

Sargenor

Нагвий умората!

3 x 1 гневно

EcoPharm

„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София бул. "Черни Врх" № 14, бл.3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61

www.ecopharm.bg

Освен с розовото масло Мароко е прочуто с производството на още един рядък и скъп национален продукт - олиото от арган. То се използва както за храна, така и за разкрасяващо средство и лечебна добавка.

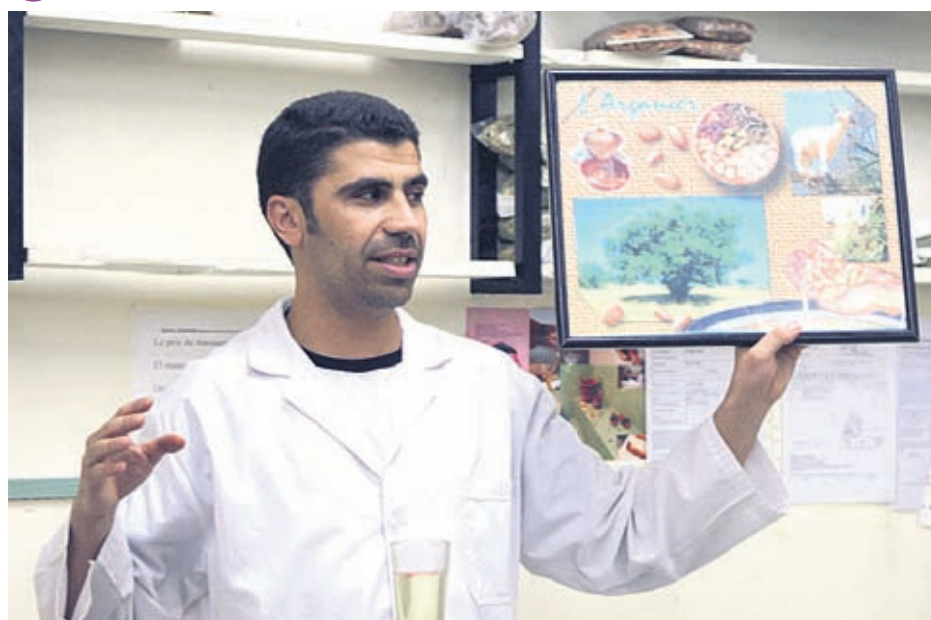
В Мароко наричат арганията "Дървото на живота" и я ценят като национален символ, защото не само храни с плода си, но служи за огрев, строителство и дори за правене на сапун. Дървото е труднодостъпно поради бодливите си клони и само пасящите наоколо кози, търсещи всяко прясно зелено листенце за храна, могат да се покатерят, да го раздрусат и да свалят на земята скъпоценните плодове. Берберските жени ги прибират от земята, почистват ги, натрошават ги и отделят ядките. Смилят ги предимно в домашни условия: между тежки камъни, подобно на пресоването на маслините, или ги предават на местните фабрики. За производството на 1 литър арганово масло, чийто процес е изцяло ръчен, са необходими 20 часа труд.

Премиум експортен продукт

Аргановото масло е било прочуто с ценните си свойства - в пъти повече от тези на зехтина - и се е изнасяло за Близкия изток още през VIII век, но става популярно в Европа едва през последните години. То се продава на всеки пазар в Мароко заедно с други видове олио и ароматни води за подправяне на сладкиши. Разликата е, че поради оскъдната суровина и голямата трудоемкост на процеса на добиване то е най-скъпото - половин литър от сертифициран производител в магазина струва поне 200 дирхама (около 35 лева). В Европа и Америка це-



Арган - златното масло на дълголетие



ната му е още по-висока.

Храна и лекарство

Аргановото масло, подобно на зехтина, се използва за подправяне на салати. То е гъсто, цветът му е наситен, а вкусът е на ядки. Не е добре да се обработва термично. Добавя се към ястието накрая. Препоръчва се да се съхранява в хладилник и да се използва скоро

след отварянето на бутилката. Аргановото масло е особено богато на витамин А и ненаситени мастни киселини (около 80%), полезни за сърцето и кръвоносните съдове. Съдържанието на олеинова киселина прави маслото добър регулатор на холестерола. Проведени изследвания потвърждават, че 2 сл. от него дневно в течение на

месец могат значително да намалят общите нива на холестерол в кръвта и особено тези на "лошия". В редица публикации се цитира, че аргановото масло въздейства за понижаване на високото кръвно налягане, подпомага чернодробната функция, стимулира клетъчния обмен и подобрява междуклетъчния материал, неутрализира свободните радикали и предпазва съединителната тъкан, както и че съдържа антираковото вещество скотенол. Ако се приема сутрин, то намалява предизвикваните от глада стомашни колики и така противодейства на затлъстяването. В съчетание със зехтин и бадемово масло и поради високото съдържание на витамин Е и омега-6 аргановото масло е идеално средство против остаряване. Антиоксидантното му действие се дължи на токофероли и на фенолови съединения (феноли, полифеноли и фенолова киселина). Негов недостатък е, че не съдържа полиненаситената алфа-ли-

МАЛКО ФАКТИ

Бодливата аргания (*argania spinosa*) расте в юго-западната част на Мароко по долината на река Дра, при Атласките планини. На площ от 8000 кв. км има 2 милиона дървета, признати от ЮНЕСКО за част от световното наследство заради ценните свойства на ядките и спирането на ерозията на почвата. Те са акомодирани идеално към пустинните условия и живеят до 200 години. Достигат до 8-10 метра височина, формират богата корона, а корените им могат да достигнат в дълбочина до 30 метра. Плодовете са зелени и приличат на едри кръгли маслини. Имат много твърда черупка с по 2-3 ядки като фъстък. Годишно се произвеждат 12 милиона литра арганово олио срещу 3 милиарда литра зехтин.

ноленова киселина, която е не по-малко важна от останалите и задължително трябва да присъства в диетата ни. Затова е добре да се допълва например с рапично и соево олио. В състава на аргановото масло могат да бъдат открити вещества от типа на антибиотиците и фунгицидите, както и други, които повишават защитните сили на организма.

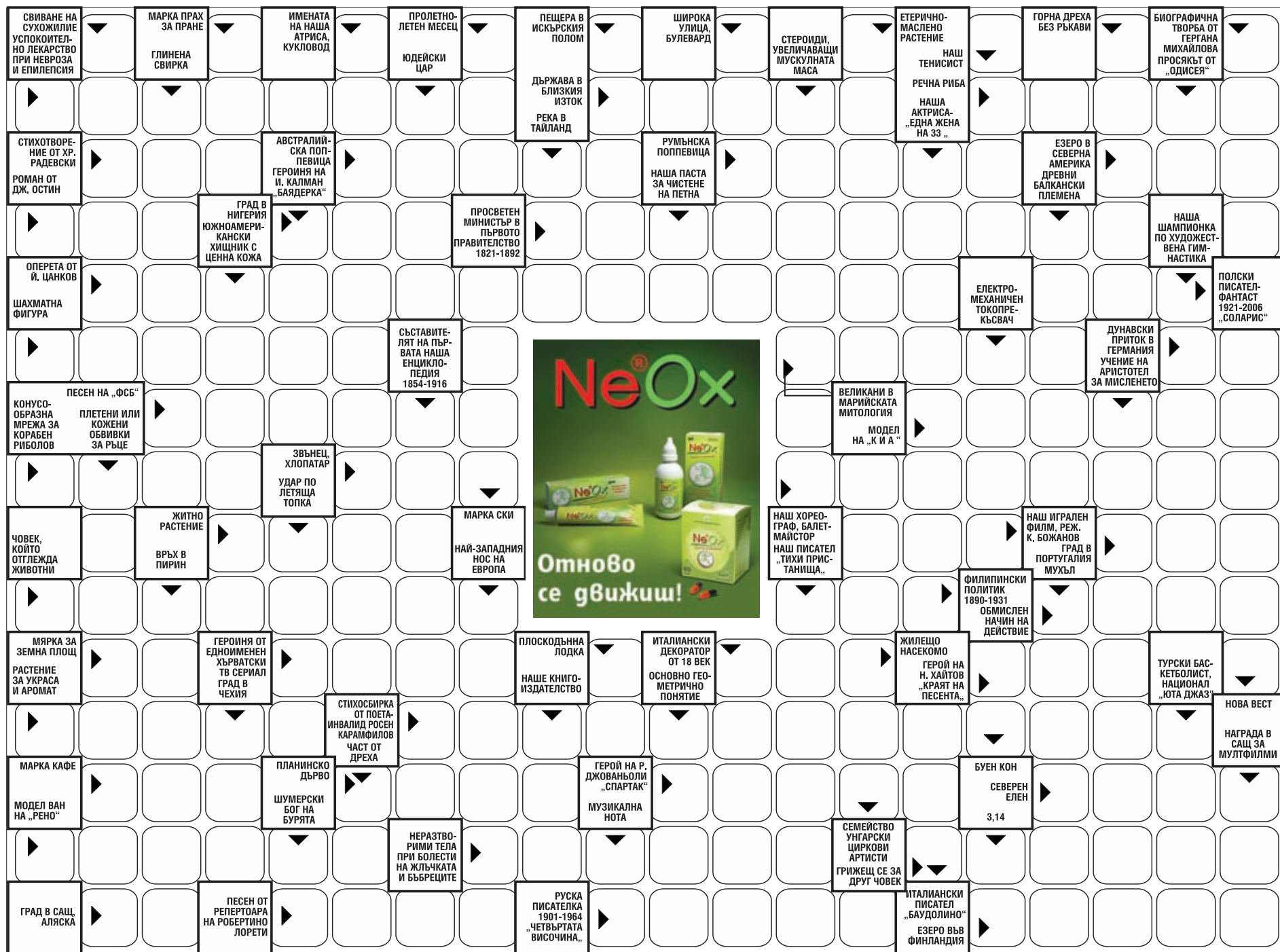
Аргановото масло, заедно с млени печени бадеми и мед, е в състава на мароканското подсилващо средство с репутация на афродизиак Амлу. Хапва се намазано върху филийка.

Приложение - във всичко

Посещението на традиционна мароканска аптека, където има билки и корени за всяка болестка, а масажът е задължително удоволствие, започва с представянето на свойствата на аргановото масло. Фармацевтът обяснява, че неговите лечебни и хранителни качества са в пъти по-добри от тези на зехтина, а основното му козметично приложение е да противодейства на изсушава-

нето и стареенето на кожата, като възстановява хидролипидния слой и подобрява усвояването на хранителните вещества от клетките. Производителите на продукти за разкрасяване използват 100% натурално масло, получено по метода на студеното пресоване, без оцветители, ароматизатори и консерванти. В традиционната мароканска народна медицина се прилага за придане на обем и жизненост на косата, за облекчаване на сухотата и сърбежа на скалпа, при изгаряния и напукани устни, против лишеи, невродермит, акне, екзема, варицела, ревматични и артритни болки и чупливи нокти. Рани или драскотини, третирани с арганово масло, заздравяват изключително бързо. Твърди се дори, че стимулира и развива мозъчните функции, повишава концентрацията на сперматозоидите и предпазва от спонтанни аборти. У нас аргановото олио се намира тук-там в диетични и биомагазини, но може да се поръча и през интернет. Вече се среща и като съставка в бяла козметика.





РЕЧНИК : БРОМАЛИН, ВАРАДИ, ЕНАКЕ, КАСЪРОВ, НАН, ОКУР, ОНАРИ, ОТАНИ, ОЦЕЛОТ

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 8:

ВОДОРАВНО: Окулин. Ремифелин. Аар. "Улови си падаща звезда". Ава. Ено. Оно (Йоко). Ореада. Инат. Кос. Лар. "Тренто". АТОС. Мол. "Ила". Мир. Варели. Ли (Джет). КА. Иб. Гларус. "Мар". Пор. Едили. Медовина. "Отело". Ин. Роман. Ис. Талин. Кин (Едмънд). Сова. Кнесет. "Титаник". Титан. Инулин. Винер (Норбърт). Милано. Книн. "Лелено момиче". Ев. Анета Сотирова. "Авала".

ОТВЕСНО: Окувит. Латинина (Юлия). Уланова (Галина). Есенин (Сергей). ЕЛО. Асарел. Суне. Ивет. Рудотел. Ин-ин. Меси (Лионел). Атила. Сокол. Лил. Нес. Бри. Оливинит. До. Епос. Нивет (Сали). Оман. Тини. Идол. Манор. ИФА. Немо. "Ещорил". Киров (Бисер). Омар. Лимерик. Ма. ИЗЕТА. Адон. Ми. Инвар. Кром. Тича. Едема. Василев (Васко). Фазани. "Пинота". "Ад". Трион. Ванел (Шарл). БРАВО. Братанова (Сашка).

ΛΕCHO

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

Модерна технология улови допинг в наша лекоатлетка

Инна Ефимова загуби правата си заради хормон на растежа

Яна КАСОВА,
BGathletic

От десетилетия хормонът на растежа е забранен за спортистите, но доскоро никой не можеше да докаже употребата му. Повече от 12 години учените се опитват да намерят адекватен метод при тестването за соматотропин (HGH). В навечерието на Олимпийските игри в Лондон от Световната антидопингова агенция (УАДА) вече могат да отдъхнат, че имат начин да

се борят с употребата на хормона на растежа.

Съвсем наскоро модерна технология "спипа" в употреба на хормон на растежа лекоатлетката Инна Ефимова и тя беше лишена от състезателни права за 2 години. Спринтьорката имаше покрит норматив за Олимпийските игри в Лондон, а на бързината ѝ разчитахме националната щафета на 4x100 м за покриване на квота за състезанията в британската столица. Ефимова даде кръвна допинг проба в края на август, когато пристигна в Даегу (Кор) за участие на световното първенство по лека атлетика през миналата година. На 16 май Инна беше уведомена, че в пробата ѝ е открит хормон на растежа.

**Защо на УАДА ѝ отне
гевет месеца, за да
открие забраненото
вещество**

В края на миналата година учените от Американската антидопингова агенция представиха революционен метод за откриване на синтетичен соматотропин - биомаркер сканира за химикали, произвеждани от тялото след употреба на HGH, които са доказателство за използването на човешкия хормон на растежа.

Що е това соматотропин?

Хормон, който се синтезира от хипофизата. Веществото стимулира растежа на организма, поради което носи популярното си наименование "хормон на растежа". Механизмът му на действие е сложен и представлява верига от биохимични реакции, в резултат на които се осъществява растежът на организма. Соматотропинът се отделя в отговор на химични и физични дразнители, като сън, повишено физическо натоварване, стрес и др. Най-силният стимулиращ фактор се явява светлината или по-точно липсата на светлина. През нощта се образува повече от две трети от общото количество соматотропин. Най-големи количества от хормона се синтезират в детска възраст с тенденция на намаляване с възрастта. На 50-55 г. не се установява наличие на соматотропин в организма. Синтетичният хормон на растежа соматотропин се приема от спортистите, защото въздейства на количеството и дебелината на мускулните клетки, при което съответно нараства и мускулната сила. Приемът му спомага и за изгарянето на излишните мазнини в тялото.

Първият наказан е ръгбист

Британският ръгби играч Тери Нютън влезе в историята като първия спортист с положителен тест за HGH. Това стана през ноември 2009 г., а той беше тестван именно с изоформа. Нютън беше наказан от Британската антидопингова агенция с лишаване от състезателни права за 2 г.

мон на растежа. Този метод може да идентифицира употребата на соматотропин от 10 до 21 дни преди взимането на пробата.

От УАДА проведоха собствени тестове, преди да утвърдят метода. Именно тази акредитация вероятно е довела до забавяне обявяването на резултатите от кръвните проби на атлетите, участващи на Световното първенство по лека атлетика в Даегу през август и септември 2011 г. Тогава всички спортисти дадоха задължителна кръвна проба при пристигането си в корейския град. От ИААФ обявиха, че пробите ще бъдат тествани за хормон на растежа и кръвен допинг.



Историята

Още в края на 90-те години на XX в. се заговори за злоупотреба на спортистите със синтетичния хормон на растежа. Липсата на адекватен тест за откриването му в човешкото тяло отложи насочените към соматотропин допинг проби. Няколко години отне на учените, за да разработят и система за откриването на допълнителен прием на соматотропин. Първият HGH кръвен тест беше използван по време на Олимпийските игри в Атина през 2004 г., а след това отново по време на Зимните игри през 2006 г.

Дейвид Ейпстейн обяснява как се доказва използването на синтетичен хормон на растежа в статията си "HGH кръвен тест вече съществува" в Sports Illustrated.

"Тестът измерва масата на три специфични структури в кръвта. Повечето природни HGH молекули при човека тежат 22 килодалтона, но от 15 до 20% от тях са по-леки - около 20 килодалтона. Синтетичният HGH соматотропин се състои изцяло от молекули от 22 килодалтона. Така че кръвта, която има твърде висока концентрация на тежки молекули, показва употреба на соматотропин."

Този тест, наречен "изоформа", обаче може да даде данни за употребата на забраненото вещество само ако то е прието до 48 часа от взимането на кръвната проба.

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 12 юни

13:00 ч. Австралия - Япония (футбол, СК) по Евроспорт 2
18:50 ч. Гърция - Чехия (футбол, Евро 2012) по БНТ1

19:45 ч. Ръгби (СП за младежи, ЮАР - Англия) по Евроспорт 2
21:35 ч. Полша - Русия (футбол, Евро 2012) по БНТ1

Сряда, 13 юни

18:50 ч. Дания - Португалия (футбол, Евро 2012) по БНТ1
21:35 ч. Холандия - Германия (футбол, Евро 2012) по БНТ1

Четвъртък, 14 юни

18:50 ч. Италия - Хърватия (футбол, Евро 2012) по БНТ1
21:35 ч. Испания - Ирландия (футбол, Евро 2012) по БНТ1
22:30 ч. Автомобилизъм (24-те часа на Лъо Ман) по Евроспорт

Петък, 15 юни

18:50 ч. Украйна - Франция (футбол, Евро 2012) по БНТ1
21:35 ч. Швеция - Англия (футбол, Евро 2012) по БНТ1

Събота, 16 юни

03:00 ч. Аржентина - България (Световна лига, волейбол) по БНТ 1

21:35 ч. Гърция - Русия (футбол, Евро 2012) по БНТ1

21:35 ч. Чехия - Полша (футбол, Евро 2012) по БНТ2

00:00 ч. Португалия - България (Световна лига, волейбол) по БНТ 1

Неделя, 17 юни

21:35 ч. Португалия - Холандия (футбол, Евро 2012) по БНТ1

21:35 ч. Дания - Германия (футбол, Евро 2012) по БНТ2

00:00 ч. Германия - България (Световна лига, волейбол) по БНТ 1

Понеделник, 18 юни

21:35 ч. Хърватия - Испания (футбол, Евро 2012) по БНТ1

21:35 ч. Италия - Ирландия (футбол, Евро 2012) по БНТ2

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
bgathletic.com

БАСКЕТБОЛА

в един сайт

BG basket

bgbasket.com
bgbasket.com
bgbasket.com
bgbasket.com
bgbasket.com

ВОЛЕЙБОЛА

в един сайт

BG volleyball

bgvolleyball.com
bgvolleyball.com
bgvolleyball.com
bgvolleyball.com
bgvolleyball.com

ГОЛМАЙСТОРИТЕ
ПО ПЪРВЕНСТВА

1960: Франсоа От (Франция), Виктор Понеделник (СССР), Валентин Иванов (СССР), Дражен Йеркович (Югославия) - по 2 гола;

1964: Хесус Переда (Испания), Ференц Бене (Унгария), Деже Новак (Унгария) - по 2 гола;

1968: Драган Джаич (Югославия) - 2 гола;

1972: Герд Мюлер (ФРГ) - 4 гола;

1976: Дитер Мюлер (ФРГ) - 4 гола;

1980: Клаус Алофс (ФРГ) - 3 гола;

1984: Мишел Платини (Франция) - 9 гола;

1988: Марко ван Бастен (Холандия) - 5 гола;

1992: Хенрик Ларсен (Дания), Карл-Хайнц Ридле (Германия), Денис Бергкамп (Холандия), Томас Бролин (Швеция) - по 3 гола;

1996: Алън Шиърър (Англия) - 5 гола;

2000: Патрик Клуйверт (Холандия), Саво Милошевич (Югославия) - по 5 гола;

2004: Милан Барош (Чехия) - 5 гола;

2008: Давид Вия (Испания) - 4 гола.

Голмайсторският приз не означава при всички положения титла

телства историята, първото място при реализаторите в тези надпревари въобще не гарантира златните медали.

Мишел Платини и Марко ван Бастен са два от редките примери на това, как заедно с индивидуалните награди техните национални отбори печелят титлата. До Евро 2008 в Австрия и Швейцария, когато авторът на четири гола испанецът Давид Вия заедно с приза за голмайстор получи и златния медал, на предишните три първенства топреализаторът не бе от отбора еврошампион. През далечната 1992 г. датчанинът Хенрик Ларсен раздели първото място при най-точните стрелци заедно с още трима играчи и помогна на Дания да стигне до върха. На предишните две първенства голмайсторите бяха доста внушителни - Ван Бастен (1988) вкара пет гола и гарантира успеха на Холандия, а още по-голямо бе постижението на Мишел Платини четири години по-рано. Настоящият президент на УЕФА прати цели девет пъти топката в мрежата на съперниците и "петлите" стигнаха доста



убедително до титлата. Това и до момента е рекорд по реализирани голове от един човек в рамките на шампионат, като тогава финалистите бяха едва осем отбора и Франция изигра само пет мача. На второ място във

вечната ранглиста по този показател е англичанинът Алън Шиърър - 7 гола, а сред заемащите третите места е и топреализаторът на Евро 2004 г. Милан Барош, който е в състава на Чехия за Евро 2012.

НАЙ-РЕЗУЛТАТНИТЕ НАЦИОНАЛНИ
ОТБОРИ ПО ПЪРВЕНСТВА

1960: Югославия - 6 гола;
1964: Испания, СССР, Унгария - по 4 гола;
1968: Италия - 3 гола;
1972: ФРГ - 5 гола;
1976: ФРГ - 6 гола;
1980: ФРГ - 6 гола;
1984: Франция - 14 гола;
1988: Холандия - 8 гола;
1992: Германия - 7 гола;
1996: Германия - 10 гола;
2000: Франция и Холандия - по 13 гола;
2004: Англия и Чехия - по 10 гола;
2008: Испания - 12 гола.

НАЙ-ДОБРИТЕ РЕАЛИЗАТОРИ
В ЦЯЛАТА ИСТОРИЯ

9 гола - Мишел Платини (Франция);
7 гола - Алън Шиърър (Англия);
6 гола - Патрик Клуйверт (Холандия);
6 гола - Милан Барош (Чехия);
6 гола - Тиери Анри (Франция);
6 гола - Нуно Гомеш (Португалия);
6 гола - Рууд ван Нистелрой (Холандия).

Доста по-различно е положението при отборите. Сред най-резултатните национални тимове само веднъж отборът, реализирал най-много голове, не е успял да стигне до финала. Това се случи през 2004 г., когато в пос-

ледния мач играха домакините Португалия и спечелилият титлата отбор на Гърция. Елините се разписаха 7 пъти, а вкаралите по 10 гола Англия и Чехия отпаднаха съответно в четвъртфиналите и полуфиналите.



Софийско тенис лято започна в БНТЦ

"Софийско тенис лято 2012" стартира с началото на тази седмица (на 11 юни) на базата на Българския национален тенис център "Карлсберг" в Борисовата градина до Парк-хотел "Москва". БФТ за първи път отваря вратите на центъра за всички ученици от 6 до 14 години, които искат да практикуват този спорт през лятната ваканция.

Тенис лагерът ще продължи до

15 септември, като децата ще могат да се записват както за цялата седмица, така и само за един ден. 135 лева е седмичната цена, а за тези, които искат да посетят лагера само за ден, цената е 30 лева. Столична голяма община поема част от разходите и затова бе възможно да се намали крайната цена.

"Очакваме всички деца, които

са играли тенис или които искат за първи път да хванат ракетата и да усетят тръпката от този уникален спорт. Нашето желание е през лятната ваканция да запълним пълноценно времето на децата и да дадем спокойствие на родителите им, че има кой да се грижи за малчуганите им през целия ден, а защо не и да открием следващите Григор Димитров и Цветана Пиронкова", заяви треньорът на младежкия национален отбор Коко Петров, който ще отговаря за летния лагер.

Тенис лагерът ще включва двуразови тренировки по тенис с продължителност един час, водени от професионални треньори. Те ще са сутрин и следобед. Освен това в програмата е включено и занимание с кондиционен специалист. На децата ще бъде осигурен обяд и още много игри и забавления с аниматор. Заниманията са от понеделник до петък от 9:00 до 17:00 часа.

Записванията за седмичните занимания ще се извършват на място всеки понеделник от 8:00 часа до започването на първата тренировка в 9:00.

Подобни летни тенис кампове се организират във водещите европейски тенис държави като Великобритания, Франция, Испания, Италия и Германия.

ОЛИМПИЙСКА ХРОНИКА

Паркът в Лондон затворен за посетители

Олимпийският парк в Лондон беше затворен за посетители в началото на юни, за да бъде подготвен за старта на Игрите. Последната туристическа обиколка се състоя на 31 май. Близко 280 хил. души са посетили парка, след като това беше позволено през 2007 година. Над 9000 туристически обиколки са направени в този парк, който от 27 юли до 12 август ще бъде домакин на по-голямата част от събитията на олимпиадата. Паркът, който е 227 хектара, след олимпиадата ще бъде предимно за спорт и развлечения.

Спортистите на Кувейт под олимпийски флаг


Международният олимпийски комитет (МОК) обяви, че спортистите на Кувейт може да се състезават под олимпийски флаг на Игрите в Лондон. Олимпийският комитет на Кувейт е наказан от МОК от 2010 г. насам заради намесата на местното правителство. Ако МОК не анулира наказанието на Кувейт, то спортистите от страната ще могат да се състезават под олимпийски флаг (като независими) в Лондон. Осем спортисти от Кувейт имат квоти за Игрите.

В същото време президентът на МОК Жак Рох обяви, че все още се работи по въпроса Саудитска Арабия да изпрати жени в Лондон. Саудитска Арабия, Катар и Бруней са единствените държави, които никога не са включвали жени в олимпийските си състави. Катар и Бруней вече потвърдиха, че ще изпратят спортистки на олимпиадата.

Сега още
над **400** ниски цени
в допълнение на седмична
акция за **цял месец**



Какво е Billa Card Акция?

- Над **400** артикула от всички групи продукти в допълнение
- На **НИСКИ** промоционални цени, сравнени с тези в други търговски вериги
- За цял **месец**
- Само с Billa Card 
- Отстъпката получаваш веднага на касата
- Открий продуктите обозначени с този символ в магазина и месечния каталог

От 01.06.2012 г. Била България ЕООД променя условията на лоялната програма Billa Card. От тази дата няма да се натрупват точки и отстъпки при покупка на определени продукти. Вместо това ще можете да закупите на специални цени над 400 артикула, като асортиментът се обновява всеки месец. От специалните цени можете да се възползвате веднага на касата само след маркиране на Вашата Billa Card. Натрупаните до 31.05.2012 г. точки и левови отстъпки можете да използвате най-късно до 31.12.2012 г. След това те ще бъдат нулирани.