

ИКОНОМИКА



Десислава Николова,
експерт:
Какво следва, ако ЕС
стане федерация?

На стр. 5

АВТОМОБИЛИ



Тойота изтегля
780 000
автомобила
от пазара

На стр. 24

СПОРТ



Как ще
продължи
Илиана Раева

На стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 22, 25 септември - 1 октомври 2012 г. (зог. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек

Проф. Христо Пимпирев:

Антарктида е континентът на бъдещето



За повечето пациенти целта е да постигнат и поддържат $HbA1c < 7\%$, за да се намали рискът от съдови усложнения.

Целта се индивидуализира в зависимост от продължителността на диабета, наличните сърдечно-съдови и други съпътстващи заболявания и усложнения на диабета.

Заедно с Вашия лекуващ лекар ще определите Вашата индивидуална цел за гликемичен контрол.

Т MARKET Добрият Съсед наблизо!

<p>26% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>7.79</p> <p>Кашкавал от краве мляко "Бял Извор", 1/2 пилота</p>	<p>46% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>0.59</p> <p>Охладена кайма "Колбасо" 220 гр</p>
<p>1.89</p> <p>Бяла кристална захар "Кристал", 1 кг</p>	<p>15% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>2.79</p> <p>Разтворимо кафе "Nescafe" 3 в 1 плик 10x17.5 гр + 20 гр гранули</p>
<p>17% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>0.65</p> <p>Бира "Barry's" кен 500 мл</p>	<p>25% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>11.99</p> <p>Суров бадем 1 кг</p>

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 25 СЕПТЕМВРИ ДО 01 ОКТОМВРИ 2012 г.

Интервю
на Галина Спасова
на стр. 19

Как се затваря кранчето на джоба?

Всички знаят, че има хора със сравнително по-ниски доходи, които винаги разполагат с пари, и хора, които взимат големи заплати, но все не им стигат средствата. Една от причините за това е управлението на собствените финанси. Освен наемите, ипотеките и режийните разходи много е важно да се контролират и по-дребните наглед харчове, за да стигнат левчетата до следващия месец.

Още по темата в рубриката "Портфейл" на стр. 20

ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

Грипът се бори с ваксини и противовирусни лекарства

Още преди зимата си припомнете как трябва да се пазим от традиционните епидемии и да се лекуваме, ако вирусите ни повалят.

Интервю с националния консултант по епидемиология проф. Мира Кожухарова на стр. 11

Четете специалното приложение на стр. 9 - 16.

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Луминесцентни камъни заместват лампите



Помните ли приказката, в която братчето и сестричката, за да намерят обратния път, хвърляха трохи след себе си? Подобна идея реализираха от британската компания

COREgravel. Те създадоха особени луминесцентни камъни и ги смесиха с чакъла, който редовно се използва за пътни настилки. През деня добавката трупя слънчева енергия, а после в продълже-

ние на часове я излъчва с мека, постепенно угасваща светлина. Изобретението ще бъде много полезно за хора, живеещи в отдалечени селища, където е трудно да се прекара улично осветление.

BILLA отвори нов магазин на „Лъвов мост“

Билла България откри нов супермаркет на пл. "Лъвов мост" 2, с който броят на магазините на веригата в София достигна 23. Очаква се магазинът да улесни значително клиентите, тъй като се намира на едно от най-оживените места в столицата и в непосредствена близост до новата станция на метрото. Новооткритият супермаркет предлага подбран качествен асортимент, осигуряващ всичко необходимо за ежедневния пазар. Разбира се, кли-

ентите ще могат да се възползват от атрактивните промоции, които веригата прави всяка седмица.

Практиката показва, че клиентите на веригата оценяват свежестта и качеството на предлаганите продукти, оптималното съотношение цена-качество, любезното обслужване и приятелската атмосфера в магазините - неслучайно тази година Билла България празнува 12 години успешно присъствие у нас.

Разбули се SUV концептът на Nissan

Предполага се, че новият модел на екокросуувъра Nissan TeRRA SUV Concept ще е електрически всъдеход. Все още няма официално публикувани технически данни, но от надписа на вратите FCEV става ясно, че при задвижването производителят залага на енергия от горивни клетки - Fuel Cell Electric Vehicle. В екстериора има много LED оптика, в интериора - дърво, а вратите се отварят в противоположни посоки с цел по-лесен достъп до салона, като в еднообемния автомобил липсват средните колони.



Ръкавица вместо слушалки и микрофон

На берлинската изложба IFA 2012 посетителите видяха необичайно устройство - зимни ръкавици, представляващи безжични слушалки. Авторите на изобретението от Hi-Fun твърдят, че това е бил най-добрият продукт на изложението. В палеца на ръкавиците

се намира слушалката, а в кутрето - микрофонът. Така ползвателите могат да разговарят, имитирайки жеста "Обади ми се". Устройството може да се синхронизира с Bluetooth, както и със смартфони на базата на iOS и Android, снабдено е и с вграден акумулатор. За да отговори на позвъня-

ване, ползвателят трябва само да натисне зеленото копче, разположено на маншета на лявата ръкавица. Уникалното устройство ще се появи на пазара през октомври и цената му ще бъде 49 долара. Имайки предвид предстоящата зима, създателите му се надяват на голямо търсене.

Хранителна добавка

HEPA SAVE S^{PLUS}

125 mg Silymarin + Vit. B1, B2, B6, B12

Хепасейв S плюс оказва благоприятно въздействие върху функцията на черния гроб



НОВО



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

Вятърът може да зареди с енергия целия свят

Енергията, добивана от вятъра, може да обезпечи целия свят, показват резултати от ново изследване. Според учените, за да стане това обаче, са необходими значителни инвестиции, чието осигуряване днес е нереално. През последните години човечеството се стреми да намали зависимостта си от изкопаемите горива. Като алтернатива специалистите се опитват да разработят технологии, които позволили използването на възобновяеми източници на енергия като вятъра и слънцето. Според учените от Станфордския университет - автори на последното изследване, ветрогенератори биха могли да гарантират стотици теравати електричество, което е повече от необходимото на целия свят. Но за да стане това, би трябвало да се монтират 1,5 млрд. големи и мощни вятърни генератори. Това засега е невъзможно, затова според учените концепцията им е насочена към бъдещето.



Руските хакери суперпродуктивни

Повече от 30 млн. души в Русия в една или друга степен са пострадали от хакери през последните 12 месеца. Щетите от дейността на киберпрестъпниците се оценява на почти 2 млрд. долара. Според ежегодния доклад на Norton Cyber-crime Report ползвателите

в Русия са подложени на хакерски атаки по-често от жителите на други държави. През последните 12 месеца 74% от компютрите в страната са били заразени с вируси, което е най-високият показател в света. На второ място е Китай с 66%. На руснаците принадлежи

още един рекорд - на 43% от ползвателите на интернет акаунтът им в социалните мрежи е бил разбит. В световен мащаб от действията на киберпрестъпниците за последната година са пострадали 556 млн. ползватели, което означава по 18 жертви в секунда.

Смятате ли, че климатът се променя под влияние на човешката дейност?

Мариела Кляндева



Разбира се, че всички ние хората влияем на климата и на околната среда. Доказателството е пред очите ни - изместват се четирите сезона в България, в чужбина природни стихии оставят без дом милиони хора. В света на новите технологии е редно да се помисли за бъдещето, за това как ще изглежда природата, ако не се грижим за нея. От тази гледна точка всеки човек трябва да внимава какъв ще е личният му принос за запазване на екологичния баланс. Трябва да бъдем отговорни, което е не само наш граждански дълг, но и признак на възпитание. От друга страна, глобалните решения за по-големи индустриални замърсявания, за пестене на ток, вода се вземат от фирмите и бизнеса. Вече има добри практики и у нас. Налице са десетки фирми, които инвестират в новите технологии и се стремят към напредък, но не за сметка на околната среда.

Таня Салбашева



Разбира се, че с всяко наше действие влияем върху околната среда, а така и върху климата. Личният пример е много важен. Аз например с удоволствие винаги съм се включвала в уборките покрай входа. Ето и сега седя пред Народната библиотека и тук е много чисто. Как да си хвърля боклука на земята? Съвестта ми няма да го позволи. Сякаш обаче последните години хората навикнаха да мърсуват. Хвърлят си фасовите на земята, въпреки че кошчето е на една крачка. Разчитаме, че някой ще мине след нас и ще почисти, а в по-лошия случай въобще и не ни интересува. Знаете ли обаче кое може да бъде ефективно решение? Санкциите ще превъзпитат народа. Да се грижиш за природата означава и да гледаш в перспектива, да мислиш какво ще оставиш след себе си. Много хора все пак проявяват гражданско мислене и се придвижват икономично, екологично и бързо - с велосипеди. Но няма изградена мрежа от велоалеи, а трафикът застрашава живота на колоездачите. А едно време с мъжа ми ходехме чак до Панчарево с колелета.

Катерина Стоянова



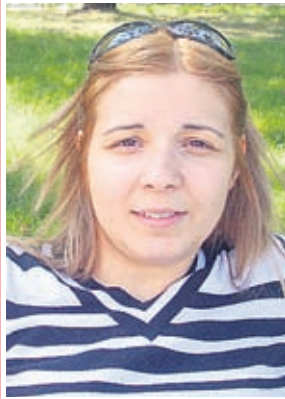
Няма нещо, което да оказва по-пагубно влияние върху природата от човешката дейност. Нашата намеса стимулира процеса на климатичните промени, които така или иначе са периодично заложили. Страшното е, че ускоряването на тези процеси става все по-осезаемо. Невиждани природни феномени връхлитат десетки страни по света. Всички обаче трябва да обединим усилия за справяне с тези проблеми. Алтернативната енергия, пестенето на водата, екологичен транспорт - това са все стъпки в посока за запазване на околната среда чиста. И докато някои решения трябва да се вземат на държавно ниво, други са въпрос на личен избор. Така например за вредните емисии, изхвърляни от големите фабрики, решава правителството и правната уредба на съответната страна. Докато дали да си изхвърлиш боклука на правилното място и дали да караш велосипед вместо кола е въпрос на личен избор.

Снежана Бонева



Климатът на Земята е изправен пред невероятни проблеми. Нещата обаче не се случват само по телевизията. Климатичните промени са видими и за нас. Няма ги четирите сезона, може би след няколко години въобще няма да имаме пролет и есен. Страшното е, че климатичните показатели все повече ни доближават до тропиците. Така че мерки определено трябва да се вземат. Въпросът е от кого. Отговорът е комплексен - както от правителството, така и от всеки човек. Трябва да сме партньори в опазването на околната среда чиста. Всеки човек, който е добре възпитан и културен, го е грижа за това природата да остане запазена. За съжаление обаче сме единици тези, които мислим така. В моя град има подходящи условия за каране на велосипед и аз много обичам да ходя с колело навсякъде. Това е бърз и екологичен транспорт. Докато в София не е така - няма условия, трафикът е много натоварен и шофьорите с никого не се съобразяват.

Цветелина Шопниколова



Определено влиянието на човешката дейност върху климатичните промени става все по-осезаемо. Задължение на всеки човек е да пази околната среда и това е въпрос на възпитание. В Англия и Малта например няма такова нещо като боклуци по улиците. На хората там им е вродено да мислят по друг начин, имат самодисциплина. Факт е, че правителството ни нищо не струва. Няма средна

класа, а само свръхбогатото малцинство и милиони хора под прага на крайната бедност, която граничи с пълната мизерия. Това социално разслоение ражда и големите проблеми. Искаме да сме напреднала нация, да не произвеждаме толкова вредни емисии в атмосферата. Понякога обаче имаме желание, но условията липсват. Например велоалеите в столицата са дефицит. И не само това, по улицата е опас-

но да се движиш дори като пешаходец, камо ли с колело. Аз лично обичам този начин на придвижване, имам два велосипеда. Но как да дойда до работа или до университета, като вечер не знам какво ще ми се случи. Губим чувството си за сигурност, което е едно от най-важните житейски потребности.

**Анкетата направи
Мирослава КИРИЛОВА**

ПОСОКИ

Домино ефект



Петър ГАЛЕВ

Бъдете сигурни, че този път битката със все не е само за забраната за пушене на закрити обществени места. Ако властта отстъпи на напъните законът да се ревизира и "либерализира", ще последва истинска каскадна реакция. Всички окончателно ще се убедят, че в България не може да има правила, и различните обществени групи ще се нахвърлят върху нормативите, които не им изнасят. Шестията срещу синята зона ще са само началото! И с пълно право, ако се допусне пряко приет закон да бъде бламиран от откровени корпоративни интереси. Не че сега забраната за пушенето е заробила 100 процента, след като инспекторите, които проверяват дали се спазва, стават за смях, стойки с чашове пред вратите на заведенията, преди собственикът да реши дали и кога да ги допусне. Вместо този абсурд да се коригира, някои политици и общественици кършат ръце как ще се създава неудобство на пушачите да излизат зимно време пред вратите на ресторантите за по цигара. А хич не се притесняват, че стотици хиляди, включително деца, от много години са пасивни пушачи по неволя и нямаха никакво право на защита. Да, има държави с по-либерални правила за пушенето, но те доказано не работят у нас. Защото тук с пълна сила важи поговорката "Ти му разрешиш под леглото, то се качва отгоре". Затова е добре да гледаме примера на страните, в които хем не се пуши на закрито, хем ресторантският бизнес никак не е пострадал. И тук няма да пострада, но когато всички се убедят, че няма мърда не от правилата.

ОТГОВОРНОСТ



Превзе ли чалга културата училищата?

На стр. 6

СЕТИВА

Първата наша гангстерска комедия е факт



На стр. 8

ИЗВЪН СТАНДАРТА



Живот под звездите на Рогоните

На стр. 18

ПОРТФЕЙЛ



Дребните разходи не са за подценяване

На стр. 20

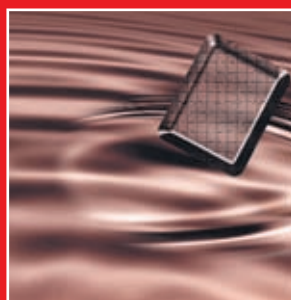
ТОКСИНИ

Знаем ли какво слагаме на трапезата си



На стр. 15

ТОНУС



Красиви и слаби с... шоколад

На стр. 16

Джордж Сорос -



пътят на успеха

Съвсем наскоро 82-годишният Джордж Сорос отново зареди жълтите хроники с новината, че се е сгодил. Два пъти по-младата Тамико Болтън се сдобил с пръстен от розово злато, а гениалният и авантюристично настроен милиардер за пореден път доказва, че не е подвластен на общоприетите норми.

Но не личният живот на Сорос е причина за нестихващата му слава. Кой всъщност е той и защо името му стои редом с имената на най-големите богаташи на Земята?

Джордж Сорос (истинско име Джорд Шорос), е роден на 12 август 1930 г. в Будапеща в еврейско семейство от средната класа. Баща му е бил адвокат и издател, специалист по есперанто. През 1947

г., за да избегнат преследванията по време на Втората световна война, емигрират във Великобритания, където Сорос завършва икономическо образование. По време на обучението му той се намира под силното влияние на австрийския философ Карл Поппър и неговите идеи за създаване на открито общество, които Сорос се опитва да реализира през целия си живот. В Лондон той работи като продавач, опитвайки се да си намери място във финансовата сфера, но безуспешно. Една от основните причини за неудачите му е неговата националност. Животът в Англия не устроява Сорос и през 1956 г. той стига до САЩ по покана на негов познат, който има неголяма брокерска фирма на Уолстрийт.

помни не с богатството си или скандалите около него, а с благотворителната си дейност, която е помогнала на милиони хора по света.

Основните принципи на милиардера

1. Постигнете хаос и ще забогатеете

Много инвеститори смятат света на финансите за рационален, Сорос е убеден, че той нестабилен и хаотичен. За да забогатеете, постигнете хаос. Финансовите пазари са подвластни не на математиката, а на психологията и по-точно на стадното чувство.

2. Плувайте срещу течението

Изпитаният маниер на инвестиционни игри на Сорос е в плуване срещу течението и оставане извън резервата Уолстрийт. Сорос особено се вдъхновява от мисълта, че именно той е измислил начин да гребе пари с лопата, без да се намира под удобната сянка на Нюйоркската фондова борса.

3. Разберете какво "мисли" пазарът

Ако инвеститорът знае какво "мисли" пазарът във всеки един момент, той ще може да заеме изгодна позиция, залагайки на това, което никой не очаква, или на вече започналия подем или спад.

4. Научете се да правите крачка назад

Ако играта не върви, отстъпете, съветва Сорос. Не се опитвайте веднага да възстановите загубите си. Важното е не дали сте прави или не, а колко пари сте спечелили, като сте били прави, и колко сте загубили, когато сте сгрешили. "Аз съм убеден, че се различавам от много хора по това, че съм готов веднага да призная грешките си. Главното откритие на моя живот е в признаването на изначално присъщата на човешкото мислене възможност за грешки и неточности", казва Сорос. (ЖД)

В Америка Сорос започва кариера с покупко-продажба на ценни книжа.

Нещата вървят горе-долу добре, докато промяна в законодателството не поставя кръст на бизнеса му. Сорос се ориентира към философията. От 1963 до 1966 г. работи над дисертация, но това не го удовлетворява и той се връща към бизнеса. Започва инвестиционна дейност с начален капитал от 100 000 долара. За три години Сорос успява да получи значителни печалби, което му позволява да стане ръководител и съсобственик на фонд, който впоследствие прераства в Quantum Group. Бизнесът върви повече от успешно - през 1990 г. капиталът на фонда вече е 10 млрд. долара. Очевидно Сорос се справя блестящо - през 1992 г. само за един ден (когато само за месец английската лира губи 14% от стойността си) инвеститорът успява да увеличи състоянието си с 1 млрд. долара.

Наред с бизнеса Сорос основава ред благотворителни фондации - Open Society Institute, Soros Foundations, Stefan Batory Foundation, които имат свои подразделения в десетки страни. Според списание Business Week

през целия си живот за благотворителни цели Сорос е дал повече от 5 млрд. долара.

Финансов гений - това е всеобщото мнение за родения в унгарската столица милиардер. На Сорос обаче не му се разминават и гръмки провали. През август 1998 г. при опит да закупи контролния пакет акции от руската компания "Связинвест" той губи 2 млрд. долара. Тази операция самият той определя като най-голямата грешка в живота му.

Освен като финансист Сорос е известен и като мислител, автор на много публикации, за които основополагащата ценност е установяване по света на открито общество. Той е почетен доктор на Оксфорд и Йейл.

Съществуват основно две мнения за финансовия успех на Джордж Сорос. Според първото огромното състояние той прави благодарение на далновидните си финансови предвиждания. Според втората, за да вземе важни решения, той използва вътрешна информация, която му се предоставя от високопоставени лица в политическите, финансовите и разузнавателните кръгове в големите държави. Слухове твърдят, че Сорос

е наеман мениджър, осъществяващ финансови проекти на групировки от могъщи международни финансиста, предпочитащи да стоят в сянка и базира ни преди всичко във Великобритания, Швейцария и САЩ. За ядро на тези групировки се смята знаменитата фамилия Ротшилд. През 2002 г. дори Парижкия съд призна Сорос за виновен заради получена от него конфиденциална информация с цел извличане на печалби. Според магистратите благодарение на тези сведения инвеститорът е получил около 2 млн. долара от акциите на френската банка Societe Generale. Сорос е глобен 2,2 млн. евро.

Накратко идеологията на Сорос лежи върху нов световен порядък - глобализация с едно правителство, строго наблюдаващо и коригиращо поведението на гражданите. Една световна валута и финансови институции. По принцип това е програма за международен банков елит и Сорос иска да е под негов контрол.

Милиардерът винаги е имал голямо самочувствие и съзнание за собствената си значимост в световните икономически процеси. Какъвто и да е, след време той ще се

От създаването на Европейска федерация ще пострада малките държави



Десислава Николова

Г-жо Николова, председател на Европейската комисия Жозе Мануел Барозу предложи ЕС да се интегрира в демократична федерация на национални държави. Тази идея ще помогне ли за справянето с дълговата криза?

- С колегите доста коментирахме изказването на 58-годишния португалец, който от известно време лансира тази идея. Друг е въпросът доколко тя е приложима. Фискалната самостоятелност на отделната държава е важен белег на конкурентната среда. Така се задвижва икономиката, привличат се инвестиции. Централизираното вземане на решения обаче в рамките на една федерация определено е в ущърб на малките държави. Защото големите ще оказват натиск да се води политика, която защитава повече техните интереси, и това е нормално.

- Ключова част от речта му обаче беше, че държавите от Европейския съюз трябва да осъзнаят, че са заедно в кризата и заедно

С Десислава Николова, главен икономист в Института за пазарна икономика, разговаря Мирослава Кирилова

но трябва да излязат от нея...

- Да, слушах речта му. Истината е, че политиката на въвеждане на спасителни механизми за изпадналите в криза държави е само временно решение, а не е край на проблема в дългосрочен план. Така се създава и морален риск. Ако някоя държава не изпълнява дадени задължения и строга бюджетна и финансова дисциплина, то може да разчита, че големите икономики ще я спасят при необходимост. Такава политика е вредна за всяка икономика. Трябва да се знае, че ако една страна има дългове, то тя трябва да поеме последиците от лошата си политика. Ако е неизбежен фалитът, по-добре официално да го обяви, колкото и болезнено да е. Така поне ще спре да агонизира и да се поддържа изкуствено от спасителни заеми. Жозе Мануел Барозу се опита да вмени отговорност на всички държави - членки на ЕС, да бъдат солидарни към държавите в криза. Но това беше нещо като евфемизъм - да разкажеш нещо лошо и грозно с красиви думи.

- Смятате ли, че България бяга от подобна отговорност с решението си да отложи влизането в еврозоната, въпреки че

според "Файненшъл Таймс" страната ни напълно отговаря на всички критерии за членство?

- Всъщност не сме готови по всички критерии. Да, в рамките на една година изпълнихме всички икономически изисквания, но това не е достатъчно. Необходимо е устойчиво развитие и изпълняване на икономическите показатели. Често думата "устойчиво" се negliжира и се гледа на ситуацията само в краткосрочен план, което позволява вариативни интерпретации на тематиката. По принцип е хубаво това, че сме спазили критериите за членство в рамките на една календарна година, но за да се говори за стабилен тренд, е необходимо да се разгледат няколко последователни години. За да станем част от еврозоната, трябва да изпълним още редица изисквания. Част от тях е изготвяне на конвергентни доклади, юридически промени в БНБ, които да заложат текстове за подчинение на европейската система от централни банки и др. От Института за пазарна икономика бяхме правили изследване каква е цената на членството ни. През 2007 г. не съществуваша спасителни механизми, а в момента са два. С идеята единият



да се погаси и да остане само другият. Влизайки в еврозоната, България ще е длъжна да участва в тези спасителни фондове, като вложи определен капитал и плати гаранциите. Това е една допълнителна цена за нашето присъединяване към валутния блок. От изследванията ни стана ясно, че публичният дълг ще нарасне почти двойно повече.

- Жозе Мануел Барозу беше категоричен, че ЕЦБ трябва да има повече правомощия за финансов надзор над другите европейски банки. Това ли е начинът да се гарантира хармонизацията на икономическите и

Трябва да се знае, че ако една страна има дългове, то тя трябва да поеме последиците от лошата си политика

финансовите политики между държавите членки?

- Темата е доста щекотлива. Аз лично съм против подобно централизирано наблюдение. В момента БНБ върши една доста хубава работа и гарантира стабилността. Колкото даден финансов надзор е по-близо, толкова системата е по-гъвкава. С централизиран финансов надзор в рамките на предполагаем банков съюз се изкривяват нормалните пазарни отношения.

- Според американския икономист Стив Ханке зоната е почти в рецесия. Възможно ли е разпадане на еврозоната и дори на ЕС според Вас? Каква ще е "верижната реакция" за България?

- Това, което все още я пазят от пълна рецесия, е регистрираният нулев растеж за второто тримесечие. Възможно е разпадане на еврозоната в зависимост от това как ще се развие дълговата криза. Ситуацията около Испания на пример е доста притесни-

телна. За месец-два обаче не могат "да бъдат изринати" дълговите планини. Проблемът ще се решава бавно. Но за да тръгне държавата по пътя на нормално функциониране и растеж, тя трябва да мине през болезненото признание до каква степен е засегната от кризата. Рефинансирането на стари дългове само отлага краха.

- През изминалата седмица Сърбия поиска спасителен заем от МВФ, защото иначе може да се тръгне по пътя на банкрута. Предвид положението и на Гърция как се отразява това геополитически и икономически на България?

- Безспорно икономическото състояние на съседните на България държави ще окаже влияние и на нас. Не бива обаче да забравяме, че над 82% от инвестициите у нас през последните 10 г. идват от Западна Европа, така че тя е тази, която ни влияе. 64% от търговския ни оборот също е свързан със страните от западната част на Стария континент. Иначе Гърция от стратегически партньор номер 1 за нашите експортни пазари вследствие на финансовата криза слезе до 5-о място. Сърбия по принцип не е толкова ключов партньор на България, но, разбира се, има някакво влияние финансовата нестабилност там. Най-вероятно делът на външната ни търговия в Сърбия ще се свие.

Кражбите на електроенергия ощетяват цялото общество

Кражбите на електроенергия ощетяват не само нашата компания, но и нашите клиенти, акционери и държавата. Ние сме обявили безкомпромисна война на подобно неморално поведение, което накърнява обществен интерес. В тази борба разчитаме на активното сътрудничество и професионализма на органите на МВР, заяви Петър Докладал, регионален мениджър на ЧЕЗ за България, във връзка с ареста на трима настоящи и един бивш служител на ЧЕЗ. На четиримата са повдигнати обвинения, те са задържани за 72 часа. Услугата, която ние предоставяме, изисква работещи



те в системата да бъдат професионалисти и да се ръководят от моралните и етични норми на компанията. Досега сме наказвали и санкционирали нарушителите съгласно Кодекса на труда и законодателството. При последния случай обаче сериозното нарушаване на обществен интерес ни накара да се обърнем и към ръководството на МВР. Уверяваме всички, че ние ще продължим да сме непримирими към подобни деяния, подчерта още Петър Докладал.

В началото на 2012-а ЧЕЗ уволни двама свои служители, задър-

жани по обвинение в измама, а няколко месеца по-късно разкри телефонна линия и имейл за сигнали при съмнения за корупционни практики от страна на представители на компанията. Телефонът е 0800 19 129, разговорите са безплатни, а електронният адрес - antikorupcia@cez.bg.

Кражбите на електроенергия намаляват качеството на електрозахранването и влошават експлоатационните характеристики на електрическата мрежа. Това излага на опасност сигурността на доставките, причинява неудобства на домакинства и фирми и в някои случаи дори може да застраши живота на гражданите, предупреждават от компанията.

Чалгата в училищата - преекспониран ли е проблемът

Кристина ПЕШИНА

Звнецът оповести вече началото на поредната учебна година. Макар през последното десетилетие българското образование да предизвиква доста негативни оценки, неграмотността на подрастващите този път отстъпи пред друг скандал. Пазарът бе залят от тетрадки, върху чиито корици лъснаха пищните форми на поп-фолк гилдията. Темата разбуни цялата общественост, медиите нажежиха допълнително ситуацията и в крайна сметка най-печеливши се оказаха производителите на въпросните тетрадки. Или, както се казва - лоша реклама няма. От министерството не знаеха каква стратегия да предприемат, но всъщност реална законова рамка, която да възпре разпространението на абсурдните ученически помагала, не съществува.

Дали не се стигна до

Европейски проект помага на тийнейджърките да намерят своя стил, а не да копират кориците на тетрадките

популярната фраза "много шум за нищо"? Отговор потърсихме в едно от столичните училища при педагогическия съветник Ани Паскалиева. Първото, което тя сподели, беше, че не е забелязала никакъв свръхинтерес от страна на учениците към въпросните тетрадки. "Ако това се беше случило преди 20 години, със сигурност щеше да предизвика нечуван фурор. Тогава да се сдобиеш с картичка със своя кумир бе невероятно изживяване, а какво остава да го видиш на корица на тетрадка", сподели психологът. Когато работата ти е свързана с деца, първото нещо, което научаваш, е, че никое ограничение не води до нещо хубаво. Знаем максимата за забранения плод, а при подрастващите тя важи с особена сила. "Налагане на заб-



рана по отношение на техните любимци, които за съжаление за огромна част от младежите са

именно от този музикален стил, би довело до засилване на интереса", продължи събеседничката ни.

Навлизането на чалга културата във всеки един аспект е осезаема. Няма как училището да бъде пощадено. Подрастващите девойки не се притесняват да разхождат оскъдните си дрешки и високи токчета дори в класните стаи. И в това ще се убеди всеки, прекарал прага на което и да е училище. Тежък грим и изкуствени коси са само част от макияжа на тийнейджърките. Вместо да въвежда ограничения и забрани, които ще постигнат обратния ефект, министерството е измислило похитър начин да се противопостави на тази инвазия - европейски проект "УСПЕХ" с извънкласни занимания в различни

насоки за всяка възраст. Обхваща децата от първи до 12. клас. Целта е да се запълни свободното време на учениците с неща, които са в тяхна полза и интерес. Ани Паскалиева ни разказа по-подробно за двата проекта, която тя самата води. "Единият се казва "Общуване, стил, мода и красота" и е за момичетата в по-горните класове. На този курс ще се засегнат теми не само за външната им красота, но и за тяхната душевност. Как се оформя вътрешната красота и отношението към естетичното. Ще бъдат засегнати различните видове общуване, видовете изкуства, както и съвсем обикновени момичешки неща, които се случват на тази възраст и които ги вълнуват. Любав, секс, грим, козметика. Неща, с които ежедневно се сблъскват, но не всеки е готов да им отвори очите да видят, че животът не е само чалга клуб, натруфени дрехи, голям бюст, надути устни, а напротив, че животът има смисъл и те трябва да го търсят и да намират своята си красота. Не е задължително да приемат нечий стил, а да се стремят да намерят своя уникален и красив начин на живот."

При момичетата зализането по чалга стила е доста по-изразено и затова курсът е насочен именно към тях. Важно е да ги научи да бъдат както самите себе си, така и да умеят да се представят, когато това се налага. За по-малките (до 13 години) е смесената група за личностно развитие.

Курсовете звучат интересно и определено

биха могли да са от полза на децата, но как да им привлечеш вниманието и по-важното - да ги задържиш в училище след последния звънец? Тук именно идва ролята на преподавателя. Да подбере темите на дискусии така, че те да бъдат интересни за тийнейджърките, които тепърва откриват света. А всички бихме искали да го видят от най-добрата му страна. Подобни извънкласни занимания се провеждат за втора година и практиката показва, че интересът може да бъде грабнат и задържан. В това ни увери нашата събеседничка.

Всяко нещо в съвременния живот би могло да се отрази както положително, така и негативно върху детето. Всичко зависи от семейството, емоционалността на детето, какви идеали и цели му се налагат. "Всеки родител иска да възпита детето си по най-добрия начин, но за съжаление невината се получава. Прави ми впечатление, че все повече малки деца не усещат сигурност и това е проблем", твърди Ани Паскалиева.

Върху училището се струпа не само вината за неграмотността на бъдещото поколение, но за проявите му на невъзпитаност и арогантност. Започна едно прехвърляне на топката. Кой е виновен - учителят или родителът? И въобще може ли да се говори за поделение на отговорността и разделение на ролите?

"Абсолютна грешка е да се отделят ролите на родителите и на учителя. Напротив, трябва да ги обединим в общ театър. Трябва двете части да се обединят, за да изградят правилното поведение на детето на улицата или тогава, когато нас ни няма. Родителите не трябва да губят връзката с детето, защото, ако това се случи, и те, и детето ще са нещастни. Трябва да съществуват доверие помежду им", убеден е специалистът.

Работата на училищния психолог го сблъсква ежедневно с какви ли не проблемни ситуации. Често се явява арбитър при общуването между учители и ученици. Допитват се до него за мнения и съвети. Не се сдържаме и ние да поискаме няколко. "Съвети не е хубаво да се дават. Дава се информация за нещата, които се случват. Хората сами избират пътя си. Работата на педагогическия съветник е да бъде полезен на някого, да даде информация. Да помогне на детето и родителите да открият себе си и да вземат решение. Да анализира постъпката, причината, резултата. Мога да го ориентирам за това как дадено решение ще се отрази върху него и неговите приятели и близки. Как ще се повлияе на неговото развитие в бъдещ план. Разглеждаме различните пътища, които той би могъл да поеме, но накрая все пак взема това решение, което смята, че е най-изгодно за него", разясни Ани Паскалиева.

Хранителна гобавка

Lacto

Пробиотични капсули



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

ЖИВИ ЛАКТОБАЦИИ



Здраве през всички сезони



**Поддържа жизнеността на чревната микрофлора
Подпомага храносмилането**



Мтел с нова идентичност

От днес Мтел е с ново лого и изцяло променена визия. Новият бренд на Мтел съдържа и представя вътрешната промяна - във философията и ценностите на компанията, в променения фокус и новата бренд стратегия. Новият образ на Мтел се появява, за да покаже вече заложената стратегия за позициониране като компания, близка до клиента, която му предоставя цялостни телеком решения. В

Промяната е цялостна - от философия до лого

центъра на тази стратегия стои клиентът като личност и неговите индивидуални потребности.

Със своя нов бренд компанията казва: "Повече за теб". А това означава повече възможности за общуване, повече услуги, повече прозрачност, повече гъвкавост, повече внимание и грижа за всеки един от клиентите. В слогана са закодирани трите ценности, които екипът на Мтел е при-



ел да спазва и следва: достъпност, лично отношение, лидерство.

"Новата ни идентичност разкрива промяната ни в дълбочина - във философията и културата на Мтел", подчертава главният изпълнителен директор на Мтел Андреас Майерхофер. "Нашата цел е все повече да ни възприемат като lifestyle provider, а именно

партньор, който улеснява живота ви и който открива за вас безкрайни възможности за комуникация", допълва той.

Новото лого и новите визуални елементи идват със заявка да се развият в следващите години и носят усещането за движение. Логото е образувано от символ, който представлява знаковата за М-тел буква "М", стили-

зирана във формата за безкрайност, и текстова част "tel". Символът "М" е изпълнен в богата цветова палитра, която обаче остава в гамата на запазеното за компанията червено. Така в новото и различно лого все пак е заключена и приемственост с предишния знак на компанията.

Новата корпоративна идентичност на Мтел е

отразена и в дизайна на магазините. Мтел започва новата си ера с 60 изцяло обновени магазина, като постепенно всичките 180 магазина на компанията ще бъдат преустроени. Новият им дизайн също поставя клиента в центъра и му помага да се ориентира много по-лесно в морето от телеком предложения и възможности.

Забавни подаръци за малчуганите с nakema Prima 4Kids

От 20 септември забавни подаръци очакват всички малчугани, нови абонати на пакета Prima 4kids. С него децата имат свободата да говорят за 5 стотинки на минута със своите приятели, а сега получават нова весела пъзел химикалка и специален дневник "Приключения на път за училище". Дневника ще получат и всички родители, които посетят магазин на Мтел.

С предплатения пакет детето може да говори безплатно и неограничено с един от своите родители дори когато няма пари в картата си. Ако пък родителят го търси, ще говори на преференциалната цена от една стотинка на минута независимо от абонаментния план.

Пакетът Prima 4Kids струва 7,98 лева и дава още 8 лева първоначално включено време за разговори, 500 бонус минути към пет Мтел номера от групата "Семейство и приятели", а разговорите с другите малчугани, използващи Prima 4Kids, са само 5 стотинки на минута.



Apple стартира продажбата на iPhone 5

нията от още 22 страни, включително и в Европа, ще имат възможност до една седмица да се снабдят с поредното суперустройство на Apple. До края на годината iPhone 5 ще присъства в повече от 100 държави. Ръководството на корпорацията има всички основания за оптимизъм - в периода на заявките само за едно денонощие желание да се снабдят със смартфона са изяви над 2 млн. души.

Предприемчиви американци дори припечелиха от най-върлите привърженици на марката. Те предложиха да ги заместят на опашките пред магазините. Услуги на доброволците стру-

ваха между 40 и 150 долара и не бяха за пренебрегване. Десетки американци, запасили се с провизии, сгъваеми столове и спални чували, денонощно дежуреха пред магазините на Apple.

Тим Кук, изпълнителен директор на компанията, заяви, че с този модел се изкачват на високо ниво в производството на смартфони. Смартфонът е с 18% по-тънък от предшественика си iPhone 4S и с 20% по-лек, а новият процесор A6 е два пъти по-мощен от предишната версия A5. Снимки се качват 1,7 пъти по-бързо, а музика - 1,9 пъти. Камерата в iPhone 5 е 8-мегапиксела със специално стъкло за по-добра защита, има и функция, позволяваща да се правят панорамни снимки.

Най-красивият според създателите му продукт на Apple - iPhone 5, се появи по щандовете на магазините в САЩ, Австралия, Канада, Франция, Герма-

ния, Великобритания, Япония, Сингапур и Хонконг. Според прогнозите през първите десет дена ще бъдат продадени до 10 млн. броя от смартфона. Феновете на компа-

FiHealth
Медицински центрове

Нова и модерна медицинска апаратура

София
кв. Студентски г-раг
ул. „Проф. Александър Фол“ 2, вх.В, ет.1 (го зала Хр. Ботев)
тел.: 02/445 66 66, факс: 02/445 66 69, мобилен: 0882 140 666
e-mail: medc@sofia.fihealth.bg

Пловдив
бул. „България“ 4, ет.1
тел.: 032/307 666, факс: 032/307 669
мобилен: 0882 310 666
e-mail: medc@plovdiv.fihealth.bg

www.fihealth.bg



Първичната материя на Майстора

Галерия "Индуриална 11" открива сезона с цикъла "Шедьоври на българските галерии", като с първата си експозиция отбелязва 130-годишнината от раждането на Владимир Димитров - Майстора, световно признатия български гений. Изложените творби могат да бъдат разгледани до 15 октомври 2012 г., а това арт събитие стана възможно благодарение на сътрудничеството между галерия "Индуриална" и Съюза на българските художници, на участието на Художествена галерия - Кюстендил, Националната художествена галерия, Регионален исторически музей - Благоевград, както и на подкрепата на Фондация "Братя Василеви". Включените 65 живописни, акварелни и графични творби на Майстора са подбрани с желанието да се върне интересът към онази част от ранното художествено наследство на твореца, която обикновено остава в пограничното поле на възприятието през годините. Събрани от фондовете на редица художествени галерии в страната, както и непоказвани досега творби от частни колекции представят една съкровищна, съкровена част от делото на художника. Част от картините, създадени непосредствено след Първата световна война, са проекти, към които художникът се връща отново и разработва в следващите години. В този смисъл те могат да се възприемат като архетипни за творчеството му. Включена е и част от военната продукция на Майстора. От тези рисунки с молив и туш добиваме представа за съпричастието и честността, на които художникът е способен.

Високата оценка, която тези документи получават от критиците на времето, доказва тяхната изключителност и ги поставя далеч над останалата продукция на българските военни художници. Живописните творби, намиращи се в непоказвани до момента частни колекции, завършват и допълват експозицията, като представят и зрелия период на художника, в който той, запазвайки бистрия си и новаторски подход, довежда до синтез предишните си дирения.



Първата родна гангстерска комедия вече е факт. Това е "Пистолет, куфар и 3 смърдящи варела", дебютен филм на младия режисьор Георги Костов, който е сценарист и продуцент. Заглавието трябва веднага да ви подсети, че то пародира станалите световноизвестни филми "Две димящи дула" и "Гепи", прославили британския режисьор Гай Ричи. "Ва-

Роден гангстер усмивки и ов

релите" е заснет изцяло с лични средства на Георги Костов, тъй като проектът му не е получил финансиране от Националния филмов център, но амбициозният кинаджия успява да намери спонсори, тегли кредит и събира нужния бюджет. В списъка с кандидати за държавната субсидия "Варелите" са били класирани на предпоследно място, но ето, че вече втора седмица лентата обира овациите на българските зрители.

Актьорският състав на гангстерската комедия включва някои от най-популярните имена на родния екран. Главната роля е поверена на звездата от сериала "Под прикритие" Ивайло Захариев. Партнират му Владислав Карамфилов - Влади Въргала, Теодор Елмазов, Георги Кадурин, когото освен в



"Съклен дом" вероятно сте гледали и на театралната сцена, Асен Блатечки ("Стъпки в пясъка", "Чужденецът", "Съклен дом"), Деян Донков ("Хиндемит", "Под прикритие") и младата актриса Рая Пеева, която тази година спе-

чели награда "Икар" за дебют, както и съсценаристката Естер Симеонови, която изпълнява и една от второстепенните роли. Персонажът ѝ е доста ексцентричен и почти без реплики, но пък мълчаливото ѝ присъствие е повече от

Единственият човек в България с име

Излезе Възпоменателен сборник за пловдивската легенда Атанас Кръстев

Книгата се издава по случай 90-годишнината от рождението на човека - институция за град Пловдив, както беше го определил виден местен зевзек. Днес и най-големият скептик не би отрекъл факта, че Начо Културата ще остане завинаги в паметта на града като най-емблематичната фигура от втората половина на XX век, около която гравитираха десетки стойностни творци и интелектуалци. Стигало се е дотам, че той е бил ревнуван от партий-

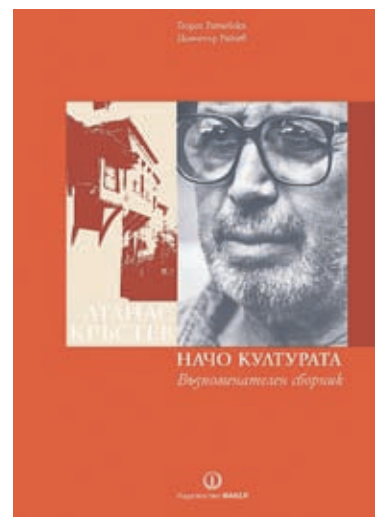
ните величия на града, защото видни гости на Пловдив първо се отбиват при него, в къщата му на Небет тепе, а после протоколно посещават партийния дом. Този феномен за мнозина и днес е необясним.

Атанас Кръстев остава ерген, но се беше "оженил" за Стария Пловдив, беше се "залюбил" с изкуството на художници, артисти, писатели и поети, които приема в дома си, както Странджата своите хъшове. Нещата в истори-

чески план до известна степен се повтарят, но духовното, което витае около личността на Начо, е различно, неповторимо, загадъчно и изумително.

Вече много години Начо Културата го няма, но къщата му музей и основаната от него първа частна галерия продължават да са притегателен център за артистично и духовно общуване в града, както винаги е било и докато той беше жив.

Благодарение на този



НДК отново се превръща в танцова площадка. От 29 септември до 6 октомври 2012 г. за пета поредна година ще се проведе Sofia Dance Week - Международният фестивал за съвременен танц. Звездата Пиер Ригал ще има честта да открие празничната програма с най-новия си авангарден спектакъл Standarts. Ригал идва за втори път у нас, след като през 2009 г. смяя зрителите с двата си хореографски хита, които бяха бурно аплодирани и дълго коментирани от българската публика. Последният му хип-

Световният танцов елит и

хоп спектакъл е със силен социален привкус, трескаво търсещ отговор на въпроса какво става със свободата на всеки отделен човек, приел да бъде част от общността. Пиер Ригал този път "изучава" пространството на един флаг, който символизира френската нация и консолидира общността. Организаторите са убедени, че на 29 септември в зала 1 на НДК тази феерия ще взриви публиката благодарение на енергията и грациозността на осемте танцьори, които ще вилнеят на сцената.

Ригал започва да танцува на късните 29 години. Преди това е обещаващ състезател на 400 метра бягане с препятствия, завършва математика и икономика в Барселона и кино в Тулуза. След университета започва да режисира документални филми и музикални клипове, междувременно получава травма и се налага да прекрати спортната си кариера. Пиер избира танца като заместител на спор-

та. Въдхновението за него идва от белгийския хореограф Вим Вандекейбъс и босненския режисьор Младен Материц, които съчетават в спектаклите си танц, театър и технологии.

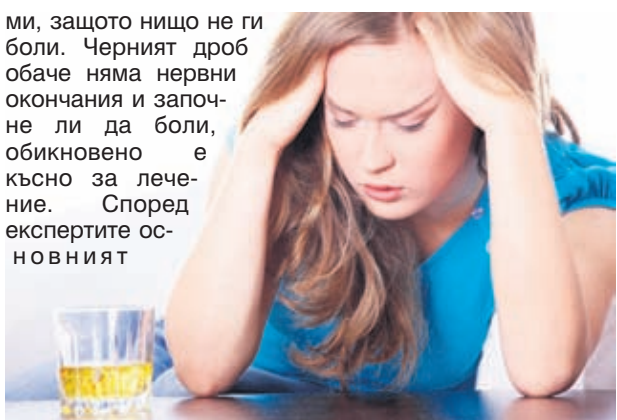
С голям интерес се очаква продукцията на авангардния японски творец и хореограф Хи роаки Умеда, който експериментира в областта на дигиталната хореография и визуалните изкуства. Той ще представи пред българската публика два свои спектакъла -

ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

Вредата от алкохола се подценява

Повече от 25% от населението на Европа злоупотребяват с алкохола, но не предполагат, че това вреди на здравето им. До този извод са стигнали социолози, които провели изследване и установили, че 9 от 10 пациенти с чернодробно заболяване изпадат в шок, когато чуят диагнозата. Голяма част от тях са убедени, че количествата спиртни напитки, които употребяват, съвсем не са големи и не могат да навредят на здравето им. Тези хора смятат, че нямат пробле-

ми, защото нищо не ги боли. Черният дроб обаче няма нервни окончания и започне ли да боли, обикновено е късно за лечение. Според експертите основният



проблем при злоупотребата с алкохол е, че хората по традиция вярват в

безопасните дози и тяхното вариране при различните индивиди.

Образованието ни прави по-щастливи



Изследвания на британски учени показват, че колкото по-висока е степента на образование, толкова по-уверени, способни и доволни от себе си се чувстват хората. Високообразованите личности са щастливи от живота си и това не се дължи само на материалната обезпеченост и вратите, които се отварят пред тях, но и на придобитите познания и способности.

Академичната квалификация не е от такова значение, важно е какво правите с нея. Какви цели сте си поставили и как управлявате живота си. Добрата работа, високата заплата и скъпите придобивки невинно участват в това щастие.

Образованието осигурява много повече от лъскава кола и маркови дрехи. Вие сами трябва да откриете своята частичка щастие, но имайте предвид, че трите висши образования не ви дават гаранция за успех.

НОВОТО В HEALTH.BG



Златни правила за бляскава коса

www.health.bg/17523



Как да забавим времето?

www.health.bg/17520



Естествени средства срещу киселинен рефлукс

www.health.bg/17516

В Русия обявиха



цигарите за противозаконни

Специалисти от руското министерство на здравеопазването напълно отговарящо на буквата от закона, за явление. Според медиците продажбата на тютюневи изделия противоречи на законопроекта за охрана на здравето на населението от въздействието на окръжаващия го тютюнев дим и последствията от употребата на цигари. Специалистите твърдят, че търговията с тютюневи изделия нарушава правото на потребителя да получава безопасни за

живота му стоки. Доколкото вредата от цигарите за човешкия организъм отдавна е потвърдена с множество изследвания, правилата на обикновената търговия тук не са приложими. Покупко-продажбата на тютюневи изделия противоречи и на гражданския кодекс на Русия. Изискването за изразяване на свободната воля от страните при извършване на сделката също е под въпрос, защото повечето клиенти са подвластни на никотинова зависимост и действат под нейно влияние.

ФрутиЛакс®

Лаксативен сироп
с екстракт
от стокиня и слива

Подходящ
за бременни и деца

тежък лаксативен ефект

възстановяване
на физиологичния ритъм



www.ecopharm.bg

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

Прибързаните промени ни плашат

Уважаеми управляващи от здравното министерство, към вас се обръща една от тези пациентки, чиято съдба се свързва (не по собствено желание) с лекарския, лаборантския, сестринския и санитарния персонал на Националната хематологична болница. По-голяма част от живота ми, а и на останалите болни, преминава в този наш "втори дом". Тук ние намираме не само квалифицирана и адекватна помощ от медицинския състав, но и много човешко отношение към нас в борбата с болестта и за всеки отворен ден. Освен "Благодаря на всички лекари!" друго не бих могла да кажа. Благодаря и на тези, които изпълняват предписанията на лекарите и цял ден тичат от стая в стая - на сестрите. Уморени, но винаги внимателни и отзивчиви, способни на милосърдно отношение към всички. Да бъдат живи и здрави, защото ние,

болните, разчитаме на техните грижи.

Само който не е лежал в тази болница, не е запознат с добрата организация и ред тук, правят се постоянно огромни усилия и всякакви подобрения - санитарни възли и бани в стаите, хладилници, много други удобства за пациентите.

Тук наистина работят квалифицирани специалисти и всеки от тях дава своя принос за престижа на клиниката по хематология, за максимално доброто лечение на болните. Убедена съм, не изразявам само моето мнение. За две години тук се срещнах с много, много хора с моята съдба от цяла България, не съм чула едно лошо мнение за болницата.

Уважаема госпожо министър, ние, пациентите, се радваме, че на министерския пост застана млад и амбициозен специалист, с нови идеи и виждания. Но позволете ми да Ви кажа, че не е

редно да се действа прибързано за сливане с други клиники, за каквото върви слух, казват, с цел намаляване на административни и други разходи. Ние обаче, чуите и нас, имаме страхове от всяка промяна, всяко такова нещо нас ни плаши, защото клиниката, в която сме, е спасението и продължението на живота ни. Не знам дали лично сте се срещнали с млади хора, попаднали в клиниката с различни диагнози и имали шанса да им бъдат присадени стволови клетки в отделението по трансплантация, за да ви кажат и те какво представяват тукашните висококвалифицирани специалисти, в каква среда се работи тук, при какъв стриктен режим, хигиена и прочее.

Истинско удовлетворение бихте изпитали и Вие от надеждата, с която тези пациенти напускат клиниката. Ето защо Ви призовавам да вникнете още по-дълбоко в същи-

нските проблеми на клиниката по хематология, което съм сигурна, че ще бъде най-вече от полза за нас - болните.

Вие провеждате нужния контрол над здравните заведения, бъдете стриктна, но не се поддавайте на вътрешни ежби и доноси, защото това омаловажава добрите Ви замисли и намерения.

Що се отнася до изпълнителния директор на болницата - д-р Тошков, мога да ви уверя, че благодарение на него тази клиника, нашата клиника, "диша". Той явно тежи на мястото си, а тази болница е много трудно място, трябва решителност, ум и ерудиция, каквито този човек явно има.

Може да се пише много по темата. Но аз съм болна жена, която не може да разчита на лечение в чужбина, а само на тези хора тук, в клиниката по хематология.

Затова нека да я запазим и да оставим работещите там, целия персо-



нал, да продължават да вършат висококуманната си работа, за което пациентите ще Ви бъдем много благодарни. Всеки стрес, промяна, неясно-

сти, бъркотия в нещата, нещата, с които сме свикнали и повярвали, за нас са болка и страх, които ни убиват бавно.

NeOx[®] Крем
Отново се движеш!

NeOx крем е комбинация от 5 оптимално подбрани природни съставки при активен начин на живот и натоварване!



За локално приложение!



ЕКОФАРМ 1421, София
бул. "Черни Върх" 14, бл. 3
тел.: 02/963 15 96; 963 15 97

За неравенствата в здравеопазването

Неравенствата в сферата на здравеопазването са един от най-основните проблеми, засягащи страните в Европа, а те особено се изостриха в резултат на финансовата криза на континента.

Необходими са подходящи политики и действия, с които това може да бъде преодоляно, но при всички случаи работещи решения са невъзможни без прякото и активно участие на пациентите в лицето на техните представителни организации. Това заяви министърът на здравеопазването Десислава Атанасова на откриването на Първата конференция, посветена на проблема за неравенствата в здравеопазването в новите държави - членки на ЕС, "Политики и пациенти - заедно за промяна".

Форумът се организира под патронажа на МЗ съвместно с д-р Андрей Ковачев, член на Европейския парламент, и с подкрепата на Европейския пациентски форум и Националната пациентска организация в България. В двудневната среща участват пациентски организации от България и от новите страни - членки на ЕС, представители на европейски здравни институции, на

съсловните организации на лекарите, стоматолозите и фармацевтите у нас.

Министър Атанасова посочи, че основна задача на политиките и експертите е пациентът да бъде поставян винаги в центъра на всяка дискусия и бъдещи решения. Като примери за съществуващи неравенства бяха изнесени данни от здравната статистика, които сочат, че в различните страни нивата на детската смъртност под 1 година се различават до пет пъти. Различия има и по отношение на продължителността на живота на мъжете и жените, които достигат съответно 14 и 8 години, каза министър Атанасова.

Тя изтъкна, че причините за неравнопоставеността в здравеопазването се крият в социално-икономическите условия на живот, образователния ценз, доходите, здравните грижи, превенцията, провежданите политики. Като особено значими бяха изтъкнати социално-икономическите фактори, които оказват определящо влияние върху качеството на живот в отделните държави. Пречка за достъп до здравни грижи са и липсата на здравни осигу-

ровки, недостатъчните доходи, езикови и културни бариери, отбелязва здравният министър. С особена острота пред новите страни членки стои и въпросът с кадрите в областта на здравеопазването, които замислят в развитите държави поради голямата разлика в заплащането и това изправя нашите здравни системи пред много сериозни предизвикателства, каза министър Атанасова.

Всички тези фактори императивно налагат решенията за преодоляване на неравенствата в здравеопазването да се дебатира широко, с участието на хората, които вземат решения, от една страна, и, от друга - с хората, които потребяват здравните услуги - пациентите. От особена полза е този дебат да се прехвърли на институционално ниво, заяви на проведената дискусия министър Атанасова. Тя изрази подкрепа на идеята темата за неравенствата в здравеопазването да бъде обсъждана на специален форум в Европейския парламент, както и на предстоящата в България конференция на СЗО.

Да се настроим на грипна вълна

С проф. Мира Кожухарова, национален консултант по епидемиология, разговаря Петър Галев



Проф. Мира Кожухарова

Проф. Кожухарова, доста хора вдигнаха температурата и започнаха да кашлят при настудяването, това грип ли е?

- Не, това са респираторни инфекции, характерни за есента, но са причинени от други вируси, а не от грип. Понякога и те протичат с висока температура, но доста по-рядко от грипа дават значими усложнения.

- Кога можем да очакваме грипната вълна?

- Това никой не може да предвиди! Обичайно у нас тя настъпва през декември и януари, но сме наблюдавали и изключения. Това, което вече е ясно, са щомовете, срещу които ще ни защитават новите грипни ваксини. Целта е препаратите да бъдат осигурени в Северното полукукло до края на септември, когато се препоръчва да започне имунизацията. Ваксините съдържат, както е обичайно, защита от три грипни щамове. Единият е пандемичният грип, с който се сблъскахме за първи път през 2009 г. - А "Калифорния" (H1N1), другият е А "Виктория" (H3N2), а третият е от групата В "Уисконсин". Спрямо миналата година същият е само вирусът "Калифорния".

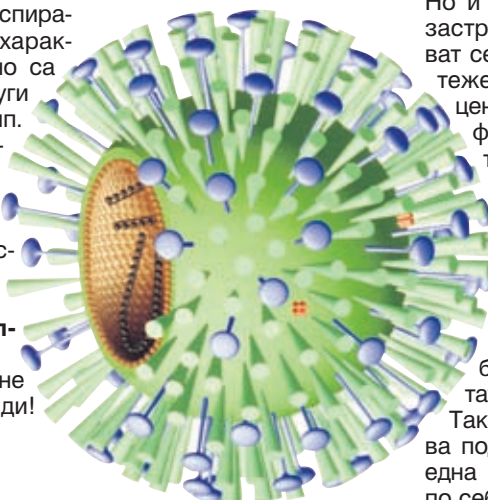
- Това означава ли, че няма да можем да разчитаме на защита, ако сме се ваксинирали през миналата година, а тази година пропуснем?

- Хората, които са ваксинирани през 2011 г. или са боледували от "Калифорния", имат някакъв остатъчен имунитет към него, но нищо не им гарантира, че няма да се зарази с другите грипни вируси, които според прогнозите на учените ще се разпро-

При така наречените настинки няма особен риск от усложнения, докато грипът може сериозно да повали дори здрави и млади хора

страняват през зимата.

- Не е ли рано още за ваксинация, няма ли да се изчерпи ефектът от



ваксината до края на зимата?

- Не е рано, нито има опасност ефектът да отминее. Имунитетът се изработва в организма за две до три седмици след поставянето на ваксината, затова е добре да не се чака началото на епидемията. Иначе по принцип няма краен срок за имунизацията. Стига между поставянето на ваксината и разпространението на грипа да мине достатъчно време.

- Каква е причината още да няма трайна ваксина срещу грипа, която да те пази завинаги?

- Причината е в самите причинители - грипните вируси. Те са доста изменчиви, при това за кратък период от време. Затова не може да се изработи трайна ваксина.

- Защо грипът се смята за по-тежко заболяване в сравнение с обичайните настинки?

- Характерна особеност на заболяването е, че често причинява сериозна интоксикация на целия организъм, както и допълнителни здравословни проблеми. При така

наречените настинки няма особен риск от усложнения, докато грипът може сериозно да повали дори здрави и млади хора. Всяка година хора умират от грип дори и да не се разпространява нов пандемичен щам. Най-рисковите групи са на хронично болните, на възрастните хора и на малките деца.

- Кои са най-честите усложнения?

- Обикновено те са свързани с дихателната система, пневмонията са често последица от грипа. Но и други органи не са застраховани. Наблюдават се различни по вид и тежест увреждания на централната и на периферната нервна система, сърдечно-съдови, бъбречни и други проблеми. Особено характерно е обострянето по време на грип на хроничните заболявания като диабет, сърдечна недостатъчност, ХОББ и др.

Така пациентът се оказва под двойна атака - от една страна, грипът сам по себе си е доста неприятно заболяване, а освен това се влошава хроничният проблем.

- Все още доста хора смятат, че грипът се лекува с антибиотици...

- Това не е така. Антибиотиците не въздействат върху вирусите. Но разполагаме с друг тип медикаменти, които се наричат антивирусни препарати, които са в състояние да лекуват конкретно грипа. Друг е въпросът, че в хода на грипа често възникват бактериални усложнения, които вече се лекуват с антибиотици. Но всичко това е отговорност на лекаря.

- Имат ли място антивирусните препарати като профилактично средство по време на епидемия?

- По принцип биха могли да се използват, но проблемът е, че епидемиите обикновено продължават над един месец, а постоянният прием на антивирусни препарати е труден. По-правилно е човек да е ваксиниран, а ако е пропуснал ваксината и се разболе, да започне лечение с антивирусен препарат.

Важна информация!!!

Ако ви мъчат болки, имате различни проблеми със здравето и търсите бързо и ефикасно решение на много изгодна цена, нека ви помогнем с:

Класация на 10 - те най-добри здравни продукти в България*

При болки и дискомфорт в ставите

Най-добър продукт - „Реставит Алфа + Омега“ - Допринася за премахване на болки и скованост в ставите, износване, възпаления и дегенеративни изменения в ставите - артроза, артрит, ревматоиден артрит, остеоартрит и др. *Цена за 60 капс. - 16 лв., а за 120 капс. - 28 лв.*



При проблеми със ставите, костите, съединителната тъкан, кожата, косата, ноктите

Най-добър продукт - „Колаген комплекс“ - Допринася за възстановяване на ставните хрущали, сухожилия и връзки, увеличава здравината и плътността на костите. Възстановява след тежки контузии. Регенерира кожата и изглажда бръчките, заздравява ноктите, косата и зъбите. *Цена за 100 табл. - 16 лв, за 50 табл. - 9 лв, а за 200 табл. - 28 лв.*



При проблеми с паметта и кръвооросяването

Най-добър продукт - „Виногин макс“ - Допринася за подобряване на паметта и концентрацията, кръвооросяването на мозъка и крайниците, спиране на шума в ушите, за подобряване работата на сърцето и кръвоносната система, особено важно за намаляване на риска от инсулт и инфаркт и за педотвръщане на схващания и крампии. *Цена за 30 капс. - 12 лв, а за 60 капс. - 20 лв.*



При цистит, проблеми с бъбреците и пикочните пътища

Най-добър продукт - „Урохелп“ - Допринася при оплаквания от цистит, дискомфорт при уриниране, парене, песчинки в бъбреците, задържане на излишни течности в организма и др. *Цена за 30 капс. - 12 лв.*



При проблеми с простатата - болки и трудно уриниране

Най-добър продукт - „Конпроста“ - Допринася за по-бързо и трайно облекчаване на симптомите при доброкачествено уголемяване на простатата, премахване на дискомфорта и паренето по време на уриниране, намаляване на позивите за уриниране, намаляване обема на простатната жлеза, и поддържане на нормална сексуална функция. *Цена за 60 табл. - 12 лв.*



При проблеми с наднорменото тегло

Най-добър продукт - „Витаголд слим кафе“ - вкусно и ароматно кафе за отслабване. Допринася за намаляване на апетита, засилва процесите на изгаряне на мазнините в клетките, очисти организма от токсини. *Цена за 15 пакетчета за 15 дни - 16 лв.*



При проблеми с имунитета и често боледуване

Най-добър продукт - „Коластра фемели протект“ - Подпомага при срыв на имунната система, грип и вирусни заболявания, ангина, бактериални инфекции, възпаления на дихателните пътища и нарушена микрофлора. Подходящ и за деца. *Цена за 30 капс. - 16 лв.*



За повече енергия и тонус, за засилване на имунитета - организма се нуждае от витамини, минерали и важни биологично активни съставки.

Най-добър продукт - „Витаголд лайф от А до Z“ - съдържа всички най-важни витамини и минерали в оптимално съотношение, както и едни от най-ефикасните и модерни лечебни съставки на 21 век. *Цена за 30 табл. - 12 лв и 60 таблетки за 20 лв.*



При чести алергии, проблеми с белите дробове и имунитета.

Най-добър продукт - „Масло от черен кимион“ - Подпомага при нарушен имунитет, хронична податливост към инфекции, чести респираторни заболявания. Подобрява състоянието при алергия и сезонна хрема, повлиява кожни проблеми - екземи, акне, пърхот. *Цена за 60 капс. - 16 лв.*



При висока кръвна захар

Най-добър продукт - „Канела с хром и цинк“ - Подпомага за регулирането на кръвната захар в организма. Подходящ за хора с риск от диабет тип II. *Цена за 30 капс. - 12 лв.*



Мнението на специалисти: Маг. фарм. Иво Ковачев: В продуктите на Витаголд се използват най-новите достижения на биотехнологиите и на съвременната наука, което ги прави изключително ефективни за укрепване на здравето. Използваните ingrediente са от водещи лаборатории от Германия, Франция, Италия, Швейцария и Китай.

Мнението на потребители: След направено проучване **Българската Асоциация за Здравословен Живот** препоръчва продуктите на Витаголд заради съчетанието в тях на високо качество, доказан произход, ефективност и приемлива цена. Те са регистрирани в Българската агенция по храните и действително са ценен помощник на хората от всички възрасти.

от - **VITAGOLD - ЖИВЕЙ ЗДРАВΟΣЛОВНО**

Търсете в аптеките.

Биологично активни хранителни добавки от природата! За информация: 0886 73 63 63, www.vitagold.bg
*Класацията е направена само между най-продаваните продукти на Витаголд в българските аптеки.

Недоизлекуваните уроинфекции стават хронични

С проф. Димитър Младенов, уролог
в УМБАЛ „Александровска“, разговоря Галина Спасова

Проф. Младенов, какво отражение имат урологичните възпаления върху общото състояние на организма?

- Възпалителните заболявания в урологията не са редки, предизвикват се от различни причинители и могат да обхванат цялата отделителна система, като се започне от бъбреците, пикочния мехур, простатната жлеза. Примерно възпалителните заболявания на бъбреците могат да бъдат предизвикани както от обща инфекция, попаднала в организма, така и от други фактори, които могат да я поддържат. Така например при камъни в бъбреците е налице калкулозен пиелонефрит, възпаление на бъбречния паренхим. Жените особено често боледуват от цистит, възпаление на пикочния мехур. Това е лесно обяснимо, тъй като инфекцията може да попадне по десцендентен път - т.е. една обща инфекция може да засегне както всички органи, така и конкретно пикочния ме-



Проф. Димитър Младенов

хур, но тя може да възникне и по асцендентен път, от долу нагоре. Тъй като женската уретра е по-къса, по-широка, намира се много близо до влагалището, където има подходяща среда за развитие на бактерии, и оттам инфекцията лесно попада в пикочния мехур.

- Установява ли се откъде е тръгнала инфекцията - при цистит да речем?

- Много е трудно да се установи, защото една елементарна простуда при жената може да доведе до цистит, разбира се, и при мъжа, но по-често при жената. Също така и най-често при полов контакт. При мъжа при полов контакт инфекцията обикновено попада

в простатната жлеза. Там също механизмът може да бъде по кръвен път, по лимфен път - една обща инфекция на организма - или по асцендентен път. Тоест при мъжа при полов контакт най-често инфекцията попада в простатната жлеза и се развива т.нар. остър простатит, който впоследствие, ако не бъде лекуван правилно, преминава в хроничен простатит.

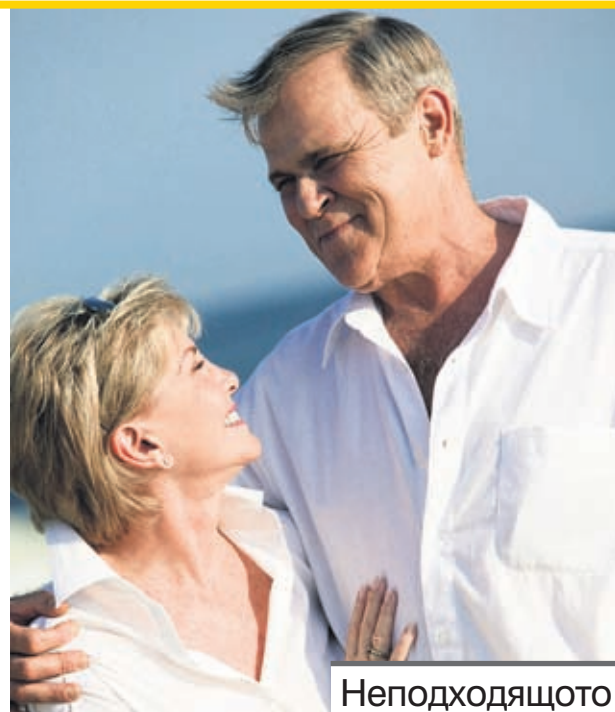
- С какъв причинител се срещате най-често?

- Причинителите могат да бъдат много разнообразни, но най-често това са Ешерихия коли, стрептококи, стафилококи, може да е хламидиална инфекция, може да бъдат гъбички, Кандида, може да е Трихомонас вагиналис. И затова правилният подход в тези случаи е не да се започне лечение на сляпо, "изстрел в тъмното", а да се направи микробиологично изследване, да се види какъв е причинителят и да се започне съответното лечение. Антибиотикът трябва да е в необходимата дозировка, да се приема

достатъчно дълго време и трето - да бъде подходящ за установения причинител. Не се ли спазват тези принципи, ефектът от лечението е минимален. Затова пациентът трябва своевременно да търси консултация с уролог и да провежда точно предписаното му лечение. Пак се връщам на жените. Неподходящото облекло, особено за младите момичета се отнася, простуда на краката, на кръста винаги предразполагат към възникване на цистит.

- Защо акцентирате толкова върху простудата, след като причинителят е бактерия?

- Защото простудата намалява защитните сили на организма и той става по-възприемчив към евентуална тлееща бактериална инфекция. Освен лекарствата с активна субстанция, каквито са антибиотиките, има различни други препарати, представляващи извлекци на растителна основа, и съответно те могат, ако не да излекуват, да подпомогнат оздравителния процес.



- По силата на какви качества?

- Повишават защитните сили на организма, вкарват го в по-добра кондиция и подпомагат активното антибиотично лечение. И тук важи абсолютно принципът, че ако не помогнат, няма да навредят. Така че ние винаги съветваме нашите пациенти заедно с активните субстанции да приемат чайове, билки. Сред предлаганите на пазара е и новият продукт "Урокомфорт" на базата на американската червена боровинка.

- Има ли предразположеност към уроинфекции и защо някои жени редовно страдат от цистит например?

- Обикновено става дума за инфекция, която веднъж се е проявила, но може би не е доизлекувана своевременно и е активна. Тя се потиска в резултат на лечението, пациентката се чувства добре, но когато се появят

Неподходящото облекло, особено за младите момичета се отнася, простуда на краката, на кръста винаги предразполагат към възникване на цистит

отново предразполагащи фактори - по-влажно, студено време, - тогава най-често се обострят тези цистити. Освен това е много важно жената да ходи редовно на гинеколог, за да се елиминира инфекцията от влагалището, която може да попадне в пикочния мехур.

При мъжете урологичният преглед е необходим във връзка с доброкачествената простатна хиперплазия и ранната диагностика на простатния карцином.

Какво е метаболитен синдром?

Това е група от рискови фактори, включваща: централен тип затлъстяване, определящ се от обиколката на талията (≥ 80 см за жени и ≥ 94 см за мъже); повишена кръвна захар над 5,6 ммол/л, или захарен диабет; нарушен мастен профил; повишено артериално налягане.

Приема се, че най-важни фактори за развитието на метаболитния синдром са централният тип затлъстяване и инсулиновата резистентност, която възниква, когато клетките в тялото станат по-малко чувствителни или нечувствителни към инсулин (хормона, който се отделя от панкреаса и е отговорен за навлизането на глюкозата от кръвта в клетките).

Като допълнителни фактори за възникване на метаболитен синдром се посочват недостатъчна физическа активност, генетично предразположение, възраст, хормонални промени и др.

Метаболитният синдром засяга все повече хора и една от причините е, че затлъстяването се превръща в световна епидемия. Според здравната статистика наднормените килограми вече създават сериозни проблеми и при децата. Днес всяко трето дете или тийнейджър е с наднормено тегло или затлъстяване. Това показва, че през последните десетилетия процентът на затлъстелите деца се е утроил.

Метаболитният синдром води до диабет

ДЕН НА МЕТАБОЛИТНИЯ РИСК



Защо е важно да се открие навреме?

Около 35-40% от възрастното население в САЩ е с метаболитен синдром. Данните за европейската популация сочат, че от заболяването са засегнати 38% от мъжете и 36% от же-

ните. Тези хора имат два пъти по-висока сърдечно-съдова смъртност и три пъти по-висок риск от сърдечен инфаркт или мозъчен инсулт в сравнение с останалите.

Метаболитният синдром увеличава пет пъти риска от развитието на захарен диабет тип 2. Всяка година над 3,2 милиона души в света умират от усложненията на диабета. Прогнозира се, че до 2025 г. броят на пациентите с диабет ще се удвои. Диабет тип 2, който е около 90% от всички случаи на диабет, е една от главните причини за преждевременна заболяемост и смъртност основно поради повишения риск от сърдечно-съдови заболявания.

Ранното откриване и правилното лечение на метаболитния синдром може да предотврати развитието на диабет и/или сърдечно-съдово заболяване.

Как се лекува?

Веднъж диагностициран, метаболитният синдром трябва агресивно и безкомпромисно да се лекува, за да се намали рискът от сърдечно-съдово заболяване и диабет тип 2.

На първо място Международната диабетна федерация препоръчва промяна в начина на живот. Това включва:

- умерено намаляване на калориите при хранене, за да се постигне 5-10% редукция на теглото през първата година;
- редовна физическа активност;
- промяна в диетата и хранителните навици.

Има доказателства, че сваляне на теглото с 5% води до подобряване на инсулиновата резистентност, намаляване на стойностите на кръвната захар и на артериалното налягане, подобряване на мастния профил.

Финландско проучване за профилактика на диабета анализира ефекта от промяната в начина на живот. Лицата, намалили теглото си, спазващи диета и повишили физическата активност, са намалили риска от диабет с 58% и този ефект се е запазил 4 години след приключване на проучването. Друго изследване, проведено в САЩ с 3234 души, страдащи от затлъстяване и нарушен глюкозен толеранс, отново доказва намаление на риска от диабет тип 2 с 58% при промяна в начина на живот (интензивна диета и физическа активност 150 мин/седмица за постигане 7% редукция на теглото). Намаляването на риска от диабет е в пряка зависимост от успеха на редукцията на теглото - отслабването с 1 кг намалява риска с 16%. Отчетено е и подобрене на инсулиновата резистентност и на функцията на панкреаса.

На второ място, при пациентите, при които не е достатъчна промяната в начина на живот, се изисква лечение на метаболитния синдром с медикаменти.

У нас честотата на кожния рак е недопустимо висока

Д-р Елмира ПАВЛОВА,
онкодерматолог,
пред в. „Животът днес“:

През последните 5-6 години ракът на кожата е второто по честота онкологично заболяване след рака на гърдата при жените и на белия дроб при мъжете. Смятам това за недопустимо, защото кожата е най-големият ни орган, най-лесен за наблюдение и диагностика. Ако примерно човек има едно розово петно, то не дава никакви оплаквания. Много от общопрактикуващите лекари лекуват този вид образувания за екзема, с локални

кортикостероиди (абсолютна грешка!) или с локални антибиотици. Кожните тумори първоначално не предизвикват субективни оплаквания. Те започват като червено или розово петно, раничка, която секретира, образува коричка. Започне ли да кърви, туморът е твърде напреднал. Когато едно кожно заболяване не бъде излекувано примерно в рамките на 6 месеца, то правилото е задължително да се направи биопсия, морфологично типизиране, за да се определи адекватно лечение.

Хубавото е, че през последните години поради изобилната информа-

ция в медиите и в интернет много млади хора отиват при специалист за диагностика и профилактични прегледи на бенките си, без да имат оплаквания. Наскоро например едно момиче дойде заради бенки на гърба. При прегледа на цялото тяло се установи меланом на крака. Но хората между 50- и 60-годишна възраст не правят профилактични прегледи. Рискови са бенките, локализирани по дланите и ходилата, по пръстите на ръцете и краката, понеже са на травматични места. Към тези бенки трябва да се подхожда с особено внимание. В Европа се отстраняват хирургично.

Немеланомните кожни карциноми като цяло се делат на базоцелуларни и спиноцелуларни. Има и много други, по-редки са, но не трябва да се изключват. Често са с цвета на кожата и не предизвикват оплак-

вания. Най-безобидните са базоцелуларните карциноми - те не дават метастази, но ако човек си ги "отглежда", дълбаят навътре, могат да засегнат подлежаща кост. За жалост, имали сме такива пациенти и в този случай може да има летален изход. Рядка форма, но съществува. Така че не трябва да се игнорира базоцелуларният карцином. За щастие за лечението му разполагаме и с препарат за локално приложение. Обикновено го предпочитат възрастни пациенти, хора с хронични заболявания, с пейсмейкъри. Млади хора, които имат базоцелуларни карциноми и не желаят оперативно отстраняване, също предпочитат този метод. С този локален препарат се съкращава периодът на лечение. Като страничен ефект може да се получи зачервяване, кървене. Обяснявам на моите пациенти, че този медикамент уврежда рако-

вите клетки. Необходимо е подлежащата отдолу здрава кожа да "избухне" болната и затова се получава това кървене и секретирание. Но трябва пациентът да има доверие в лекаря, за да продължи терапията. Напълно лечими са базоцелуларните карциноми. Може би има само два случая, при които се получи рецидив. Аз лично не бих препоръчала лъчетерапия за лечение на базоцелуларен карцином. Защото, ако една ракова перла остане от туморчето, след време ще се получи рецидив и туморът започва отново да нараства и да се развива. Ако пациентът е облъчен, хирургичното отстраняване е много по-трудно, защото раната ще заздравее много по-трудно. Имам пациент с изцяло нарушена от лъчетерапията носна лигавица, от 20 години с множество базоцелуларни карциноми във и около носа, при него ня-

ма алтернатива. Болката беше кошмарна, нито можеше повече лъчетерапия, нито бе възможно да се предприема хирургична намеса. След продължително лечение с локален препарат напълно заздравя. Моята препоръка е - има много варианти за подход при базоцелуларните карциноми, преди да се стигне до лъчетерапия.

По света дерматолозите непрекъснато разширяват приложението на този препарат. Той може да се използва за кондиломи, за брадавици, при актиничните кератози, които са преканцероза, за спиноцелуларните карциноми. Това са грапави петънца с люспички, не дават никакви оплаквания. Обикновено актиничните кератози са на фотоизложени участъци от кожата, изключително важно е да се лекуват, защото развиват тумор, който дава метастази.

Ако малкият ученик се уморява

Учебната година тръгна с цветя и усмивки и със спомена за волните ваканционни емоции. Слънчевият загар изследва постепенно, но затова пък лятният ритъм рязко преминава в делник, оразмерен до минути. Видимо или не, за децата от началните класове първите дни и седмици в училище са стресови - разбира се, проявите на това състояние са различни и най-често се преодоляват бързо и безболезнено. При по-чувствителните обаче адаптацията може да е затруднена, да се изрази с напрегнатост, плач, нарушения в съня, главоболие, коремни болки. Понякога малчуганите дори прибегват до симулация, само и само да не отидат на училище. Много важна в тези моменти е психологическата подкрепа в семейството, родителите трябва внимателно да наблюдават детето си, защото познават характера и реакциите му най-добре. Тук ролята на изграденото с времето доверие, близкият контакт между родителите и детето стават особено важни. Индивидуалният подход към всеки малък ученик трябва да се намери с помощта на педагозите, а когато се налага - и на психолог. Да не забравяме, че началото на учебната година съвпада с преходния сезон, който по принцип е предизвикателство за организма и заради обичайните простудни и вирусни болести.

Ако искаме малкият ученик да е в добро физическо и емоционално здраве, трябва да обърнем внимание на три неща - как и кога се храни, колко спи, движи ли се достатъчно. В менюто му да има нетлъсто месо, непременно риба и яйца, млечни продукти, цялото есенно

разнообразие от зеленчуци и плодове. Най-добре е яденето да е пряко приготвено, без набор от оцветители, консерванти и различни подобрители на вкуса, да се избягват колбаси, вафли, сухи пасти, солети, сладкиши и т.н. - те са не просто непълноценна, но и вредна за децата храна, особено ако се консумират редовно. Липсата на установен дневен режим неизбежно води до преумора. И тя никак не е рядко явление сред децата дори в ранна училищна възраст - дали заради прекомерна ангажираност, или заради неконтролирано от родителите засядяване пред компютъра и телевизора. При всички случаи 7-8-годишното дете се нуждае от 9-10 часа сън в денонощие. От родителите се изисква постоянство и неотстъпчивост, за да приучат детето да ляга рано, защото отдавна е доказано - в часовете до полунощ организмът почива най-добре. За да отшумят признаците на умора и отпадналост по-бързо, невролози препоръчват препарата "Сарженор" - той е напълно безвреден, а съдържащите се в него две незаменими аминокиселини активизират енергията в организма и го освобождават от токсините. За жалост българските деца се движат все по-малко. Причините са различни, но в крайна сметка се коренят в липсата на традиции двигателната активност да се възприема като първостепенно условие за доброто здраве. С ръка на сърцето ще признаем, че масово показваме на децата си най-лошия вариант за "почивка" - на дивана пред телевизора, в кварталното кафене или на протяжна разпивка около маса. (ЖД)

Sargenor



3 x 1
дневно

Нагвий умората!

Екофарм

„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни връх" № 14, 6п.3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61
www.ecopharm.bg

Производство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Аргинин Аспартат. Преди употреба прочетете листовката. А09I/29.04.2010.

Глаукомата е коварен „тих убиец“

С д-р Веселин Даскалов, офталмохирург, разговаря Микаела Въжарова

Д-р Даскалов, над 65 млн. души по света страдат от глаукома, като приблизително половината случаи остават неоткрити. Защо е така?

- Глаукомата е коварно заболяване, една от най-честите причини за слепота, тя е "тих убиец". Изведнъж установяваш, че с едното око не виждаш, отиваш на лекар и ти казват: атрофия или пълна атрофия на зрителния нерв. Очното нарушение не може да се излекува, което вземе, глаукомата не връща. Но ако проблемът се хване навреме, има решения.

- Как се поставя диагноза?

- Нерядко е труден и много трудоемък процес, който иска свръхтрпение и от лекар, и от пациент, серия прегледи. Преди имаше просто измерване на очното налягане и офталмоскопия, понякога се правеше периметрия и гониоскопия (изследване на камерния ъгъл), но все имаше сериозна доза субективизъм. Днешните модерни методи са обективни: безконтактен тонометър (използва се за скрининг), компютърен периметър - с възможности за автоматично сравняване на данните от пред-

ходни изследвания, обективизират се измененията на диска на зрителния нерв с томограф. С оптичната кохерентна томография до вчера се измерваха само слоеве на нервните влакна и самият зрителен нерв, процентното съотношение на атрофиралата към здравата част на нерва (екскавация). Докато с новото поколение апаратура, с каквато вече работим в "Пентаграм 2012", има уникалната възможност за измерване не само на дебелината на неврофибрилерния слой, но и на самите ганглийни клетки в макулата - клетките, които



Д-р Даскалов е специалист по очни болести, офталмохирург. Член на Американската академия по офталмология, Европейската асоциация по катарактна хирургия. Създател и управител на Медицински център "Пентаграм 2012" (София) - за съвременна диагностика и хирургично лечение на очни заболявания.

Консервативната терапия започва винаги с избор на простагландинов аналог, медикаменти, одобрени от Европейската глаукомна асоциация като първа линия на лечение заради техния понижаващ ефект върху очното налягане и удобното им приложение - една капка вечер

със или без импланти). И при лазерното лечение има варианти - селективен лазер, зелен лазер, диодни лазери.

- Лазери, импланти, за много хора звучи фантастично, да не кажа немислимо, по ред причини, включително просто финансови. И те разчитат на едно - на капки и хапчета.

- Консервативната терапия започва винаги с избор на простагландинов аналог, медикаменти, одобрени от Европейската глаукомна асоциация като първа линия на лечение заради техния понижаващ ефект върху очното налягане и удобното им приложение - една капка вечер. Съвременните тенденции в антиглаукомната терапия изискват точно това - максимален ефект и добра поносимост на изписваните капки. Все пак се приема, че това е терапия за цял живот! От компания "Пфайзер"

предлагат такъв медикамент, одобрен като златен стандарт в лечението на глаукома. При прогресия на глаукомата, когато терапията не е била съобразена с основните изисквания или има други фактори, усложняващи заболяването, вече се прибегва до оперативни методи на лечение.

- Какво ще посъветвате хората с глаукома за начина им на живот?

- Начинът на живот също е контрол на болестта. И психическото, и физическото напрежение вредят, особено вдигането на тежести. Работата с наведена глава и на лошо осветление е риск, тежките храни - също, и цигарите. Много е важен добрият сън, още - движението, разходките. И особено стриктното, педантично спазване на лечебните режими и прилагане на препаратите.

предават информацията от светлочувствителните клетки през техните аксони и образуват зрителния нерв и от там я изпращат към мозъка.

- В основата на глаукомата според най-разпространеното мнение е повишено вътреочно налягане. Така ли е?

- В основата е нарушената регулация на вътреочното налягане, а повишаването му определя всички симптоми на болестта. Глаукомата е група от дегенеративни заболявания, обединени от признака прогресивно и характерно увреждане на зрителния нерв и на зрителното поле. В над 70% от случаите имаме увеличено вътреочно налягане, а в останалите - съдови промени. Без лечение настъпва частична или пълна слепота.

- А кои са основните методи на лечение?

- Консервативно, лазерно и оперативно (филтриращи операции



Безплатни очни прегледи

Медицински център „Пентаграм 2012“ организира безплатни очни прегледи всяка събота до края на октомври от 10:00 до 12:00 ч.

1000, София, ул. "Враня" 109-111,
тел. (02) 447 20 40 50, GSM + 359 888 777 468,
+ 359 888 703 298

Ogestan®

НОВО

Точно най-необходимото за бъдещата майка!

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

Есopharm

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

Тъмната страна на храните

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Освен необходимите за организма основни хранителни вещества - протеини, въглехидрати, липиди, както и нужните за тяхното усвояване витамини и минерали, храните, които ежедневно слагаме на трапезата си, съдържат и редица вредни съставки (ксенобиотици), за присъствието на които дори и не подозираме. Това са вещества, които са чужди на човешкия организъм и които той не може да използва нито като източник на енергия, нито като градивни елементи за своето развитие. Много от тях са с природен произход, но над седем милиона са "рождба" на синтетичната химия, създадени са от човека и служат за най-разнообразни цели - селско стопанство, битова и строителна химия, лекарствени средства, козметика и т.н. В огромната си част те ежедневно попадат в почвата, водите и въздуха и в крайна сметка - на нашата трапеза. Тези чужди на организма вещества се разделят на три групи:

✓ Вещества, които естествено присъстват в храните или се образуват в тях при тяхното съхранение - в резултат на определени биохимични процеси или от някои плесени;

✓ Вещества, които попадат в храните от околната среда като следствие от модерното земеделие или екологично замърсяване (нитрати, нитрити, пестициди и техни метаболити, тежки метали);

✓ Хранителни добавки, внасяни целенасочено с различни цели - удължаване срока на съхранение, подобряване на външния вид и органолептичните качества на хранителните продукти и т.н.

Тук ще разгледаме само първата група от тези вещества, още повече че в повечето случаи сме в състояние да ги отстраним или да предотвратим тяхното образуване. Основна част от

тях представляват т.нар. антинутриенти. Към тях се отнасят антиензимите - особени белтъчни вещества, които понижават активността или блокират действието на някои важни ензими от храносмилателния тракт (пепсин, трипсин, алфамилаза) и по такъв начин водят до непълно усвояване на храните. Различни протеинази, затрудняващи усвояването на белтъчните вещества, са открити в бобовите (соя, фасул) и в зърнените (ориз, пшеница) култури, в картофите, доматиите, както и в белтъка на яйцата на домашните птици. За първи път тези антиензими са установени в соята. Добрата новина е, че топлинната обработка, както и къпането водят до тяхната дезактивация. Ето защо **не е препоръчително да се консумират сурови бобови култури, както и сурови яйца**. Соевите продукти в последните години масово навлязоха в хранителната промишленост, особено в производството на месни продукти. Съгласно БДС съдържанието на протеинази в храните не се следи. За щастие световните лидери в производството на соев протеин (САЩ и Холандия) задължително ги инактивират чрез т.нар. сухо пържене при 120 °C. Остава въпросът откъде се внасят у нас тези продукти.

Антивитаминами са обширна група вещества, които възпрепятстват оползотворяването на витамините или блокират тяхното биологично действие. В резултат се наблюдава недостиг на определени витамини с всички негативни последствия за организма. Тяхното действие най-често се свежда до превръщане на витамините в неактивни вещества или образуване с тях на стабилни, биологично неактивни комплекси. В основната си част тези антивитамини се инактивират чрез топлинна обработка. Не така стои обаче въпросът с т.нар. истински антивитамини, свързващи и блокиращи белтъчните

вещества, които пренасят витамините в човешкия организъм. Такова е действието на окситиамина (образува се при продължително варене на кисели плодове), който е антагонист на витамин В₁, цитрала (съдържа се в редица етерични масла) - антагонист на витамин А, и т.н. Аскорбатоксидазата е медсъдържащ ензим, който блокира действието на витамин С, превръщайки го в биологически неактивни вещества. В значителни количества тя се съдържа в краставиците, тиквичките, цветното зеле и др. Любопитен факт е, че в избраните зеленчуци този ензим и витамин С са разделени. Процесът на инактивация на витаминна стартира с раздробяването на зеленчуците, затова е препоръчително те да се приготвят непосредствено преди поднасянето. Какво е състоянието на витамин С в престоялите салати е ясно. Установено е, че аскорбиновата киселина в слабокисела среда се разрушава и от... хлорофила. Например в доматена салата, към която са добавени зелен лук и магданоз. **Затова е препоръчително на трапезата да се предлагат стръкове лук и магданоз, а не да се влагат нарязани в салатите**. При нагряване до 100 °C в продължение на 2-3 минути (бланширане) аскорбатоксидазата се инактивира. Биофлавоноидите (полифенолни растителни пигменти) също блокират действието ѝ.

Към природните антинутриенти се отнасят и веществата, които нарушават усвояемостта на минералите, които, както е известно, играят съществена роля в жизненоважни процеси в организма. Най-известните са фитиновата и оксаловата киселина, глюкозинолатите и т.н. Фитиновата киселина, която в по-големи количества се съдържа в обвивките на различни ядки и в семената на зърнените култури, свързва в стабилни комплекси редица метали (калций, магнезий,



В страните, където здравето на населението е общонационален приоритет, картофите задължително се предлагат в платнени чували, през които не прониква светлина

желязо, цинк и др.), с което препятства тяхното усвояване от организма. Чувствително понижаване на съдържанието ѝ се постига чрез обелване на ядките и семената. Тя не може да се отстрани чрез топлинна обработка. Оксаловата киселина, която в по-значими количества се съдържа в листните зеленчуци (особено в спанака и киселеца), както и в какаото и чая, понижава усвояемостта на калция и желязото. Глюкозинолатите (тиогликозидите) препятстват синтеза на хормоните на щитовидната жлеза и пренасянето на йода. Известни са под наименованието "гоитрогени", т.е. вещества, които предизвикват гуша. Вещества с гоитрогенна активност са установени в различни соеви продукти, карфиола, брюкселското зеле, обикновеното зеле, просото и др.

В бобовите култури, фъстъците, пшеницата и в хайвера се съдържат т.нар. лектини - гликопротеини, които повреждат епитела на тънките черва и нарушават всмукването на хранителните вещества в

кръвта. Има данни, че пшеничените лектини блокират синтеза на амилазата, ензима, отговорен за усвояемостта на нишестето, което насочва превръщането му в... мазнини. Счита се, че лектините определено имат пръст в натрупването на наднормено тегло. Топлинната обработка, особено хидротермичната, разрушава лектините.

В костилките на редица плодове (бадеми, праскови, кайсии, вишни) се съдържат т.нар. цианогенни амини, които при разграждането им от съпътстващите ги ензими отделят циановодородна киселина, която е изключително силна отрова. Този процес протича при по-дълго съхранение на съответния продукт заедно с костилките - например домашни ликьори. Топлинната обработка инактивира съответните ензими.

В картофите са установени токсичните гликоалкалоиди соланин и чаконин. Тяхното съдържание е най-високо непосредствено под обвивката и нараства с покълването и стареенето на картофите, както и под действието на светлината. Сигурен знак за натрупване на опасния соланин е позеленяването на клубените от обвивката се под действието на светлината хлорофил. Отравянето със соланин е съпроводено с повдигане, повръщане и дисфункция на тънките черва. Соланинът действа и на централната нервна система, предизвиквайки треска и гърчове.

В Русия първият чувал картофи е донесен от Холандия лично от Петър I, който наредил

"земните ябълки" да се отглеждат масово. Селяните насила били принуждавани да ги сеят и да се хранят с тях. Поради невежество и непознаване на начина на отглеждане и съхранение на тази непозната култура имало много случаи на отравяне, което предизвикало бунтове срещу "дяволските ябълки". Неблагоприятното действие на соланина се наблюдава при съдържание над 40 мг/100 г картофи. В токущо извадените картофи, при правилно отглеждане, то е около 10 мг/100 г. Обаче при плитко засаждане и без загряване то може да е много повече. При продължително съхранение, особено при покълване и под действието на светлината, то може да нарасне четири и повече пъти и да достигне критични за здравето стойности. **Миенето на картофите благоприятства натрупването на соланин**, тъй като се отстранява почвата, която има светозадържащ ефект. У нас като правило картофите се съхраняват и продават в мрежи, в които те са абсолютно незащитени от действието на светлината, което би хвърлило в истински шок американския потребител например. В страните, където здравето на населението е общонационален приоритет, картофите задължително се предлагат в платнени чували, през които не прониква светлина. Нещо повече, на пазара в тези страни не се предлагат картофи, съхранявани повече от три месеца. В нашите домакинства масова практика е системното "почистване" на покълналите картофи и използването им до късна пролет.



Шоколадът подхранва душата и красотата

Сладката терапия е сред най-модерните процедури по разкрасяване

есента, тъй като възстановява кожата след продължителното излагане на слънце.

Знае се, че шоколадът трупя и килца, когато се

прекалява с него. За пристрастяването към лакомството е виновно освобождаването на допамин в мозъка - молекула на удоволствието.

Но от удоволствието в шоколадовата вана човек излиза по-млад и по-усмихнат, зареден с енергия и покрит със сатенена кожа.

Тина БОГОМИЛОВА

Шоколадът подхранва душата и красотата. Още древните индианци са обожествявали какаовото дърво като извор на сила и богатство. Само привилегировани се наслаждавали на напитката на щастието векове наред. Шоколадът бил достъпен единствено за короновани особи и хора с дебели портфейли.

И вкусът, и ароматът на какаото усмихват и даряват вътрешна хармония. Теоброминът задейства освобождаването на ендорфини - хормоните на щастието, а какаовото зърно е силен антиоксидант, бъкан с витамин В₁, В₂, РР, провитамин А, магнезий, калий, калций, натрий и желязо.

Шоколадовата терапия е сред най-модерните процедури по разкрасяване.

Вкусните маски, масаж и вани гонят стреса и гладят бръчките. Какаовото масло овлажнява, омекотява и подмладява кожата, пъпките и пигментните петна изчезват.

Не може обаче просто да се лепне блокче върху лицето, тъй като козме-

тичният шоколад не съдържа захари, а ценни натурални съставки.

Терапията за лице обикновено включва шоколадов почистващ лосион, пилинг гел и подхранваща маска. Студиата предлагат сладката терапия и за загубени ръце, както и за изтощена коса.

Офертите за вкусния шоколадов масаж ваят в сайтовете за колективно пазаруване. Цената е намалена от 70-80 до 20-30 лева. Сладките процедури за лице може да се намерят и между 10 и 15 лева.

Потопяването във вкусната шоколадовата вана е за релакс и отпускане на всяко мускулче, след това е масажът. Препоръчва се обаче първо да се направи шоколадов пилинг на тялото, защото така по-лесно кожата ще попиے ценните съставки.

Процедурата за цялото тяло отнема близо час без предварителен шоколадов пилинг. Вкусните разкрасявания не се препоръчват за диабетици и бременни, както и при проблеми с кръвното.

Шоколадовата терапия плюс кафе за няколко седмици бели портокаловата кожа, а и сваля килца. Подходяща е за

Край на чувството за вина - можете да си похапвате какаовото изкушение без угризения, защото учените са установили, че редовната консумация на шоколад подпомага отслабването. Резултатите от изследванията показват, че хората, които си хапват често малки количества шоколад, имат по-малко телесни мазнини от тези, които не посягат към сладкото. Експертите смятат, че калориите в шоколада не са като "нормалните" калории. Съставките в него карат метаболизма да работи по-усилено и това води до изгаряне на повече излишни мазнини.

Видът на шоколада не е уточнен в проучването, но тъмният шоколад с високо съдържание на какао и ниско на захар е за предпочитане, поясняват учените, тъй като в него се съдържат повече полезни антиоксиданти.

URO COMFORT

Благоприятно повлиява

функцията на пикочните пътища



УРОКОМФОРТ –
РАЗЛИЧНИЯТ ПРОДУКТ
НАЙ-ДОБРОТО ОТ ТРАДИЦИЯТА

Ecopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Чирпан Връх № 14 б.к.3
тел.: 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61

www.ecopharm.bg

Мерски екшън събира Ваци и

„Пистолет, куфар и 3 смърдящи варела“
Вече е на големия екран



ефектно.

Историята на тази комедия е следната: Антон (Ивайло Захариев), когото всички наричат Красивия, е студент и му трябват пари, за да може да продължи следването си. За да си ги осигури, той се забъ-

рква в сериозни неприятности и се сблъсква с поредица от абсурдни ситуации и не по-малко абсурдни личности - ексцентричен мафиот (Георги Кадуринов), луд чеченец (Асен Блатечки), манекенка и футболист, които четат Достоевски, корумпирани държавни служители и един изненадващо различен топ полицай.

Музиката във филма е разнообразна - има рап, джазови и фънк изпълнения. Сред тях са песни на Део, Дичо и неговата група, както тези на Лора Караджова и Братя Мангасарян, участват със свои парчета и две съвсем млади фънк и рок формации. Чува се и част от произведение на Моцарт, а към цялата комичност се добавя историята на млад футболист и по-голяма от него богаташка, между които

пламват чувства заради общата им любов към "Братя Карамазови" на Достоевски. Тук са и музикантите от "Акага", а проф. Илия Добрев има специално участие в развеселяващия екшън.

Едно от нещата, които правят филма "Писто-



лет, куфар и 3 смърдящи варела" различен, е не само фактът, че създателите му не се притесняват да го нарекат комерсиален (в най-положителния смисъл), но и това, че не се опитват да кажат прекалено много неща, а съчетава чисто ситуационния хумор с доста интелигентни гегове.

ЧЕТИВО С ПРОДЪЖЕНИЕ

Територията и населението на Македония. Историческа принадлежност

Из книгата „Българската национална кауза (1762 - 2012)“

Акад. проф.
д-р Григор ВЕЛЕВ

Македонският въпрос възниква на политическата сцена след Берлинския конгрес, когато географската област Македония е върната отново на Османската империя, вместо да бъде дадена на България, както предвижда Санстефанският предварителен мирен договор (Г. Баждерев, 1925). Македонският въпрос е съществена част от българската национална кауза. В името на неговото решаване българският национален политически елит и народ понесоха големи жертви. Днес в нашата родина живеят около един милион потомци на бежанците от Македония, прогонени от гръцките и сръбските шестственици. В тяхното съзнание са живи спомените за родния край и мечтата им за обединение с майката родина.

Македонският въпрос е част от т.нар. Български въпрос. Той включва борбите на българския народ за освобождение на Македония, която заедно с Одринска Тракия до Първата балканска война е част от Османската империя.

Македонският въпрос включва: Принадлежността на територията в различни исторически периоди

към България; Националната принадлежност на населението, което населява географската област Македония; Историческото наследство на Македония в края на XIX и началото на XX век (епохата на Възраждането, революционните борби, делото на Българската екзархия за съхранение на българския дух).

Според Енциклопедия Британика от 1911 г. "Берлинският договор със своето изкуствено разделяне на българската раса създаде трудния и заплетен македонски въпрос".

Македония е географска област в централната част на Балканския полуостров. Тя включва басейните на реките Бистрица, Вардар, Струма и Места. Названието Македония в различните исторически периоди от време обхваща различни територии на Балканския полуостров (П. Коледаров, 1985). Това се дължи на административни, политически, икономически и демографски причини. Названието Македония и македонци се среща за пръв път през VII век преди Христа. То произлиза от гръцката дума makedonos, което означава "висок, дълг, снажен, едър, строен" (А. Иширков, 1927).

По време на създаването на българската дър-



жава през 680 г. Византия провежда ново административно деление. Така в земите на юг от Стара планина се създава област Тракия. Тя обхваща средното и долното течение на реките Марица и Арда.

От времето на кан Крум (802 - 814) чак до цар Самуил (997 - 1014) територията на темата Македония ту се увеличава, ту намалява в зависимост от българо-византийските отношения (А. Иширков, 1927). През 813 г. кан Крум превзема административния център на областта Македония - Одрин, като изселва "благородните македонци" (управляващия елит) отвъд дунавските земи. Между тях е и малкият Василий, бъдещият византийски император Василий I Македонец (Българоубиец). Войниците, които са набирани от тази тема, са наричани македонци.

Книгата може да бъде закупена в книжарниците на „Хеликон“ и „Знание“.

Продължението в следващия брой.

ДУМИТЕ

Независимост



Румел ЛЕОНИДОВ

Всеки заслужава своята независимост. На битово равнище това означава да си имаш професия, в която да се чувстваш като пет пари в кесия, тоест да я обичаш и тя да не може без теб. Днес всинца се оплакваме, че сме зависими от липсата на пари, на големи заплати, на финансови възможности, все материалните неща, сред които се чувстваме щастливи, удовлетворени, уютни. Грешка. Удовлетворението няма нищо общо с презадоволяването. Трупането на вещи, сдобиването с луксозни стоки, зяпането по моловете и куфеенето пред витрините е също толкова наркоза, колкото и дрогата за наркомана. Питам се - може ли общества, които доброволно са се подчинили на своята зависимост от материалното, от консумацията и финикийските знаци, да бъдат съставени от свободно мислещи граждани, притежаващи чувство за национален дълг, бранещи своята лична независимост? От къде да дойде общественото ни съзнание за необходимостта от повече духовност, когато мерките и тегликите ни са бакалски? Докато нямаме нужда да общуваме със собствения си дух, заспаля и затлъстял от липсата на по-високи стремежи, няма как да споделим ценността, наречена жажда за независимост. Ако всеки от нас се опита да погледне на света през очите на Бог, ще види по друг начин тичането си между телевизора и хладилника, между колата и тоалетната. И ще проумее, че най-прекрасната зависимост е тази от детския смех, от любовта към близките, от това да оставиш след себе си добро име на почтен човек, а не само тайни банкови сметки. Но за да погледнеш на себе си през очите на БГ, трябва да имаш Бог. А не да си падаш единствено по онези, които са на първите страници на цветистите списания. И не да се стремиш да бъдеш подобие на известните еднородници, да се извисиш до над Луната и да се самовидиш. И нещата ще се подредят по друг начин, по-хармоничен, по-верен, по-освободен от голите ти амбиции и натруфените ти желания да поглънеш всичко, което става за поглъщане. Но не и за преглъщане. Освободиш ли се от алчността, ставаш шампион по независимост.

Оия, титулуван ето Културата

сборник с интервюта, спомени и документи, чиито съставители са Георги Райчевски и Димитър Райчев, а художественото оформление е на Иван Шишков, признателните филибели направиха реверанс в памет на "бащата" на Стария град, както всички тук го наричат.

Ето какво си спомня президентът Петър Стоянов: "Заведох в дома на Начо мой гост от САЩ и му казах прякора на домакина - Начо Културата. Гостенинът зяпна и ме

попита: "Има ли и други хора в България със същия прякор?". Отвърнах му, че няма, и се замислих - колко много значима прозвище. В сравнение с него всяко друго официално отличие изглежда доста обикновено. Защото Начо без указ и височайши благоволения получи вече най-голямата награда - да бъде единственият човек в България, титулуван с името Културата. Това бе най-голямата награда, която Атанас Кръстев сам си бе заслужил!"

Де гебаркура в НДК

Haptic и Adapting for Distortion.

Другото звездно име, което е част от афиша на Sofia Dance Week, е Шефани Тирш - немската хореографка и основателка на компанията MOUVOIR. Представлението, което ще покаже Тирш в София - As If (we would be), е фокусирано върху мимикрията, имитацията, дегиизирането, адаптирането и трансформацията на формите със средствата на танца и хипермедията.

Фестът е част от ини-

циативите, свързани с кандидатурата на София за европейска столица на културата за 2019 г., и се осъществява с подкрепата на Столична община. Събитието ще представи на жителите и гостите на София танцови трупни от Европа и Азия. В официалния афиш е предвидена и съпътстваща програма, която ще се състои от уъркшопи, ателиета, събития на открито, лекции, прожекции и дискусии, както и специален модул за деца.

Да замениш градския смог със звездите над Родопите

Даниела ЦАРЕВА

Представете си такъв живот - началото на всекидневните ангажменти изпреварва първия слънчев лъч, стадото, млякото, ливадите, горите... Без електричество, без вода, без вещите, за които днес смятаме, че бележат нашия успех. Ако ви се струва, че ви разказвам истории за забравени от Бога старци, потънали в забрава някъде в задния двор на България - съвсем не е така. Пък и вече домът на семейство Кехайови край Девин е почти като на всеки от нас, само че с много предимства. Когато погледнат навън - виждат околните върхове на Родопите, скандално известния язовир "Цанков камък". Няма го съседния панелен блок, няма го свиренето на колите и тежкия, сив сутрешен градски смог.

Малко след изхода на Девин скромна табела насочва къде е фермата на Кехайови, а пътят, водещ до нея, подсказва, че предизвикателствата пред сетивата ще са много. Отбиваш по пътя за другата България, в случая разположена на 1123 метра надморска височина. Решението им да преместят живота си не било лесно. Но не просто да го преместят, а да го направят пред онези изпитания, пред които много от нас ще махнат с ръка и ще се откажат. "Искахме да правим нещо различно - започва 39-годишната Мариана. - Бяхме говорили с наши познати в чужбина, че там хората правят ферми с къщи за гости до тях и това ни мотивира." Тя и 42-годишният ѝ съпруг Рашко цели 6 години не предават мечтата си. И вече са богати. А имането им е 250 овце майки, 60 кози, 20 крави и телета, 13 коня, няколко кокошки, 6 верни кучета и много, много звезди в нощното небе над Родопите. "Не ми липсват толкова хората. Грижата по животните ги замества.



А когато човек прави нещо с любов, не му липсва останалият свят. Нямам време да скучая", продължава Мариана.

Когато пристигат, на мястото на някогашния стар овчарник виждат само порутена постройка, водата и токът били открития на цивилизацията, които местността не познавала. "Вода докарахме от природен водозточник на 4 км отук. С вкопани в земята маркучи до фермата, през баири и камънаци. Копяхме ние, приятели и роднини, докарахме я за един месец", спомня си младата фермерка. Електричеството пристига с генератора, който купуват. Включват го вечер, когато започват новините. Хладилници нямат, защото са направили като децата си - в каменен зимник съхраняват произве-

деното, цяла година на една и съща температура. "Искаме да сложим слънчеви батерии. Мислихме да кандидатстваме по проекти, но неща-

та ми се виждат тромави", казва Мариана.

Порутената постройка бавно започва да прилича на дом, купуват камион, с който до "върха на Кехайови" се качват строителните материали. Пак чувам за приятелите, които помогнали и в този момент. "Имаме много приятели и това ни прави щастливи. Родопчанинът е много добър човек. Тук хората обичат да живеят сплотено. Днешните времена ни направиха постудени и по-затворени, но сме добри хора." Децата на Мариана и Раш-



Когато човек прави нещо с любов, не му липсва останалият свят

ко учат и живеят в Девин, но всеки петък са във фермата, а помощта им била неоценима през тежката зима. "Имахме момент, когато не можехме да стигнем до пътя с джип с вериги. Тогава слизахме с конете, децата ни даваха хляб и гориво за генератора и

ние обратно се връщаме във фермата. Ето тук снегът беше над 2 метра. - Мариана показва телената ограда с каменни колове, които не са се виждали от снега. - През зимата ни нападна и мечка, която изяде три млади животни." Слушам я и се питам колко време бих живяла така - без телевизия, без радио, без вестници и интернет, но се оказва, че животът на семейството не е съвсем аскетичен. "Не сме изолирани - гледаме телевизия, слушаме радио, а имаме и интернет. Даже и профил поддържахме във фейсбук - казва Мариана и се усмихва. Докато се разхождаме из фермата, питам колко дълго туристите в къщата за гости устояват на зависимостта си към "големия свят". От два до пет дни. Последно дошли българка и френският ѝ съпруг, който всяка сутрин ставал заедно с тях, за да дои животните.

Какво приготвят от млякото и имат ли пазар за него, не спирам да питам. "Един от големите проблеми е, че не можем да излезем на пазара. Не е разрешено да сме на пазара. Ние продаваме тук. Една голяма мандра на ден вкарва 2-3 тона мляко. А ние обработваме максимум 100 литра. Много е сложна процедурата, а изискванията са като за голяма мандра. Сега правим помещения за минимандра. Оборудването ѝ струва 20 хиляди лева. Това за нас са много пари. За него трябва да работим поне 3 години и да можем да продаваме продукцията си", не се предава Мариана.

Подчинена на времето, поглеждам часовника си, виждам отново усмивката на домакинята. Ето ме, като повечето от нас. Зависимостта е болест, включително и тази към дразнещо шумния свят. Давам си дума, че ще приема лечението. А то започва от 1123 метра надморска височина. Във "Вила Кехайови" - така я намирам във фейсбук.



Изпуснахме географските открития, но сме сред първите на Антарктида

С проф. Христо Пимпирев
разговаря Галина Спасова

В пълен ход е подготовката за поредната мисия на Антарктида. Докога ли си, спомняйки си началото, професоре?

- За човешкия живот 20 години са нещо, за историята са нищо, но мога да кажа, че за това време ние, българите, направихме история в Антарктида. Първата експедиция, през 1987-88 г., беше съвсем аматорска, опознавателна - 6 души с две малки сглобяеми къщички и... България стъпи на този последен неизследван континент. След 5 години прекъсване през 93-та започнахме отново. Създадохме сдружението с идеална цел "Антарктически институт", чукахме по врати за спонсорство, съвсем мизерно, тъй като изследването на Антарктида е държавна политика за всяка страна, която сериозно е стъпила там. Успяхме и сега България е уважавана полярна нация, постоянен консултативен член на уникалния по международното право Антарктически договор. В него членуват вече 49 държави, но само 28 решават и управляват съдбата на континента, който е по-голям от Европа. И България е в това своеобразно правителство.

- Какви са най-важните решения за Антарктида, взети и с нашия глас?

- Основен е Мадридският протокол за опазване на околната среда на Антарктида, преди 10 години се създаде Комитет за опазване на околната среда, в който България, разбира се, е пълноправен член. Този комитет регулира всички дейности в Антарктида, свързани по някакъв начин с нарушаване на околната среда. Вече е изключително трудно някоя държава да реши да си построи антарктическа база, тъй като се спазват много строги екологични изисквания.

- Какво печелим? Чува ли сме - "всичката Мара втасала, пари и по ледовете да харчим"...

- Заради такова мислене българинът е на туй дереждане. Когато Колумб е тръгнал да открива нов свят, са дадени страшно много за времето пари - за три кораба. Имало е голяма бедност в Испания, но той е открил Америка. Антарктида е континентът на бъдещето. Държави като

САЩ, Япония, Германия, Русия всяка година финансират със стотици милиони своите антарктически програми. А богатите никога не дават парите си напразно, затова са богати. Тези мизерни 350 хил. лева, които получаваме от държавата, са инвестиция и тя стократно ще се върне в бъдещето. А толкова струват две по-люксови коли.

- Няма ли там комплекси, щом другите влагат милиони?

- Нямаме, защото сме наравно с тях. Предлагаме една база, която е ценена и търсена от много чуждестранни учени. По съвместни проекти на нея са работили южнокорейци, японци, американци, бразилци, аржентинци, французи, испанци, португалци. Участваме във важни научни проекти като например изследването на последиците от промените в климата. Антарктида не е приключение, а целенасочена външна политика, тъй като България е в управлението на този континент. Там се вее българското знаме, който дойде, казва: "Идвам в България". Ние по исторически особености изпуснахме географските открития и сме страна, забутана в ъгъла на Европа, с комплекси. Защото най-голямото пътуване на българина през XVIII-XIX в. е било до Божи гроб и се е хвалел, че е станал хаджия. А през това време други нации са владели света, пътешествали, откривали...

Антарктида е последният неексплоатиран континент. Крие огромни природни богатства - злато, сребро, железни руди, въглища, нефт и газ, които неминуемо в бъдеще ще се експлоатират. Прогресът се крепи на природните ресурси.

- Свързан е обаче и с климатичните промени, толкова бързи, че вече не могат да бъдат представени като измислица на корисни манипулатори еколози.

- Полярните региони са лакмус за климата на Земята. Антарктида е кухнята на времето, там се завихрят и циклоните, промяната в климата се усеща най-отчетливо. И ние работим в последните десет години заедно с учени от Франция, Испания, Португалия, САЩ, Япония именно по такива международни проекти. Факт е, че индустриализираното



Сред ледовете, на хиляди километри оттук, има България - истинска, реална наша територия, над която се развива трибагренникът. И макар парчето земя на о. Ливингстън да има православен параклис и дори български пощенски код, макар пред базата да се е снимал за спомен не един високопоставен държавен чиновник, а страната ни да е пълноправен участник в управлението на ледения континент - антарктическата кауза все още не е станала национална. "А трябва!" - отсича доайенът Христо Пимпирев и с невероятно упорство се движи към целта повече от две десетилетия. Търси съмишленици, убеждава неуморно скептиците, а аргументите се трупат, все по-неоспорими.

общество допринася за климатичните промени. Само да си представим какви гигантски количества вредни газове се изхвърлят от двигателите с вътрешно горене, от тецове, от тежката металургия, заради изсичането на горите, тъй като те поемат въглеродния диоксид и дават кислород.

- Какво е видимо с просто око?

- С просто око - ледникът през 1993 г. опираше до една от къщичките, сега се е отдръпнал с повече от 150 метра. Арктическият лед е намалял драстично тази година - до най-ниското ниво, откакто се измерва състоянието му. За топлането на климата води до по-висока влажност, през зимата до по-големи снеговалежи. Това влияе на уникалния растителен и животински свят. Някои пингвини увеличават числеността си, други намаляват драстично. Всичко е свързано. Нашият свят е свързана екосистема и ние сме частичка от нея.

- Боян Биолчев нарече Антарктида "око" на Космоса. Защо тя дава различно усещане за обвързаност с Вселената, с непознаемостта?

- Защото все пак това е едно от много малкото

Антарктида не е приключение, а целенасочена външна политика, тъй като България е в управлението на този континент

места на планетата, останали все още девствени. Там се чувстваш част от природата и виждаш колко силна е тя, колко сме зависими от нея... И няма смисъл да я нараняваме, защото тя ще се възстанови и ще ни го върне.

- Освен физически трябва ли да си специално подготвен за месеци живот сред ледовете?

- Това е един друг свят, лично аз го наричам паралелния свят. Първо, живееш в затворено общество. Разбира се, има подбор на хората, които отиват, но там, ако някой не ти харесва, няма как да го изгониш. Нито ти можеш да си хванеш шапка и да те няма. Хората се учат да живеят заедно, да си помагат. Там животът е

суров, не е екскурзия, трябва да имат топлина, светлина, трябва да са изчислили хранителните продукти. Не може свърши ли нещо, да отидеш в магазина и да си купиш. В Антарктида индивидуализмът не вирее, там се работи в екип. Примерно легнали сме да спим и изведнъж в пет сутринта се развихря свирепа буря. Всички излизаме, разричаме от снега варелите с гориво, защото вятърът ще ги отнесе в морето и няма да има с какво да се топлим. Така че ако не работим всички в екип, просто не можем да оцелеем.

- Не е ли тягостно да си така изолиран, в затворено малобройно общество?

- Винаги ти липсват близките, но там живеем като едно семейство. Заедно празнуваме рождениците и именните дни, заедно палим свещ на Коледа в параклиса. Ние сме едно семейство, без постоянна връзка с останалия свят, имаме един сателитен телефон с много ограничен лимит - можеш да говориш три пъти в седмицата по няколко минути. Няма интернет, няма телевизия. Аз лично се чувствам просто освободен от лудницата в организираната по друг начин свят. На Антарктида всичко е много просто, основано на взаимната помощ. Там е в сила натуралната размяна. Примерно - наши най-близки съседи са испанците (веднъж да случим със съседи и ние, българите!). И като ни свърши газта за готвене, те ни носят две бутилки, но пък са свършили меда. Даваме им 10 буркана, един медар от Перник ни подарява. Там няма пари, сещаш се за тях, когато стъпиш в Южна Америка - преди това просто не ти трябват, всичко се планира. Това е един свят на бъдещето според мен, в който хората си помагат. Може би е било така и преди векове.

- Ако тежките условия сплотяват, да не би пък това, че сме дарени от Бога с толкова дружелюбна природа, да ни е направило егоисти, трудно постигащи нещо заедно? Мислил ли си за това?

- Мислил съм. Може би има природни и климатични фактори за манталитета на хората. Примерно в северните страни хората са доста сплотени, но те са и едни от най-богатите в света. Докато Югът, с добрите условия, винаги е бил бедният. Вярно, по Екватора не трябва човек много да се бори, тъй като бананът му пада от дървото. Но, от друга страна, вече светът много се промени и има държави на самия Екватор, по тропика, със страхотен напредък - Сингапур например, Индия вече е една от великите сили.

Храненето навън

Сутрешното кафе от павилиона срещу офиса (0,40-0,90 лв.), закуската (0,40-2 лв.), вафла, сокче, минерална вода. Салата или сандвич за обяд от супермаркета (1,50-3,50 лв.) или хапване с приятели в пицарията отсреща (3,50 лв. салатата, 5-7 лв. пица, 2,50 лв. чаша вино), следобедно кафе и снакс набързо за още 2 лева. При нетен доход от 500-600 лева на месец ние можем да похарчим цялата си заплата за хранене навън.

Разумното решение: Когато помислите за портмонето си, ще помогнете и на талията. Разтваряйте кафето си от гранулат в офиса или вкъщи, а купеното от хипермаркета любимо 3 в 1 ще ви струва 20-30 стотинки пакетчето. Правите си пряко изцеден сок от плодове вместо консервирания в кутия. Ползвайте бутилка вода за многократна употреба и доливайте от голяма туба с помпа - освен икономично, това поведение предпазва природата от още пластмасов боклук.

Пазарувайте хранителните продукти по списък в голям магазин веднъж седмично, за да контролирате разходите и разнообразието си меню: в домашно приготвените салата и сандвич със сигурност ще елиминирате маргарините и майонезените сосове. Освен това така реално можете да намалите процента на разходите си за храна (най-сериозното перо) през месеца, а спестената сума годишно може да е от 774 до 2580 лева. Първата сума икономисвате, ако намалите дневните си разходи в работните дни дори само с "нищожните" 3 лева.

Всекидневният транспорт

Разходите за транспорт според статистиката формират една десета от дохода ни. Даваме обикновено по толкова за месечна карта или бензин на колата. Това ни струва средно 2-4 лева на работен ден. Другите разходи по поддръжката ѝ и ползването на такси допълнително опразват портмонето с толкова, колкото се налага или можем да си позволим.

Разумното решение: Ако живеете само на няколко спирки от работното си място, ходенето пеша може да е много по-тонизиращо за духа и тялото ви. Ако сте подалеч, намерете си спътници в същата по-



Стратегията на пълния

джоб

още много пари от годишните сметки.

Разходи, без които не можем

Безразборните покупки на ненужни вещи, дрехи и козметика, маскирани като "антистрес терапия", както и всекидневното посещение на кафенета и заведения често изкарват бюджета ни от контрол. Ставаме жертви на намаления и промоции и се оправдаваме, че съответната вещ "струва само" няколко лева. Не се заблуждавайте: и левче на ден да е, пак олекват на месец с двайсетина лева.

Разумното решение: Когато толкова много ви се иска да харчите, за да се успокоите, давай-те парите на самотен възрастен или болно дете благотворително. Така ще изпитате по-голямо удовлетворение и ще добиете по-хубави мисли. Купувайте билети за кино и концерти за "по-евтините" часове през уикенда и при предварителни продажби и

така ще си позволите удоволствие, без да се изръсвате много.

С приятелите и колегите можете да си направите график за гостуване по домовете на стария добър "купонен" принцип, когато всеки носи определените предварително храни и напитки за почерпката на цени от магазина. Или да излизате само на питей след работната седмица и след вечеря у дома. Тези разходи могат да варират от 50 лева месечно до безкрайност - според финансовите ни възможности и желанието да се "лекуваме" чрез харчене.

Опитайте се да продължите упражнението и сами да си направите разчета на тези лични разходи, които на пръв поглед са недостойни за обсъждане. В посочените примери те могат да варират до няколко хиляди лева годишно. Сами ще прецените доколко те си заслужават. Годишната спестена сума може да послужи за подобряването на качеството на живот, за нова домакинска техника, за мечтани подаръци, инвестиция в обучение, преобзавеждане на стая или пътешествие. Може да се изразходва в останалите, празнични дни на годината, когато е най-неприятно да останеш без пари заради лошото им управление.

Консервативното ни отношение към всекидневните разходи изисква само малко дисциплина и затворен цип на портмонето, без да се налага да се лишаваме от приятностите, с които сме свикнали. (ЖД)

Подходът ни към дневните разходи е различен - един тегли от картата цялата си заплата наведнъж, друг си взема всеки работен ден по 5, 10 или 20 лева за вестник, кафе, закуска и обяд, транспорт и малки удоволствия. Отделно харчим пари за спортни занимания и развлечения с приятели. И така 253-258 пъти в годината - работните ни дни, колкото са те средно в календара през последните няколко годи-

ни. Какво ще кажете да посмятаме и за една година да спестим от няколкостотин до няколко хиляди лева, без да се лишаваме от нещата, с които сме свикнали? Ще ви се стори излишно и еснафско само на пръв поглед. Намерете си в мрежата симулатор за управление на личния бюджет и да видим дали ще ви убедим да се замислите, преди да извадите "гребни" пари за "гребен" разход.

сока, за да си поделите разходите за колата. Хората по света отдавна практикуват споделянето пътуване, за да облекчат бюджета си. Накрая, като теглите чертата на всичко похарчено за транспорт, да икономисате само от три до пет лева на ден от общия транспортен разход означава за една година да не сте похарчили още 774-1290 лева.

Ходите ли на фитнес?

Да, от понеделник, само че не този. Обикновено след новогодишните празници или в началото на учебната година си купуваме карта с месечен или годишен абонамент за фитнес, сауна, басейн и се заричаме, че този път ще посещаваме редовно заниманията. Според волята ни (и безпощадните статистики) това трае от 3 седмици до 3 месеца. След това идват оправданията, а вече сме похарчили между 30 лв. за един месец и 600 лв. за година.

Разумното решение: Щом досега не сте били редовни в спорта, няма и да станете тепърва. Изберете безплатните начини за поддържане на тонуса,

като по-продължителни разходки в парка и планината или комплекси от упражнения пред телевизора. Не се самозаблуждавайте: похарчениите за клубна карта пари няма да ви направят шампиони.

Водете екологично домакинство

Според изследванията харчим поне по 50 лева на месец на човек от домакинството за комунални разходи. Те скачат до тавана през зимните месеци, когато се отопляваме, а вече и през лятото, когато се охлаждаме с климатици.

Разумното решение: Ако сменим главата на душа с по-модерна (със струя под налягане) и не пълним ваната през вечер, ще намалим сметката за вода с няколко лева месечно. Инвестицията в енергоспестяващи крушки, които са дълготрайни и се намират на промоция на изгодни цени, намалява консумацията на електричество от осветление до 80 на сто на месец. Таймерите на домашните отоплителни уреди позволяват да се греем по график, и то само когато сме у дома. По този начин можем да съкратим



МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТВЕШО: Пари. АРОМА ВИТАЛ. "Кавал". Нора Нова. Буковска (Йоана). Илан. Лито. Охи. Язова (Яна). "Аня". Титикака. Ар. Сименон (Жорж). Фиде. Адреналин. Нивет (Сали). Еак. Арам. "Агора". Онек. Енен (Жюстин). Ав. КА. АНИТА. АБУД (Марун). Ечанове (Хуан). Ес. Име. Ур. РАМ. Малака. Анис (Франческа). "Жива вода". "Аци". Ирино (Йосиро). Ор (Боби). Ли (Джет). ИТА. Олека (Петрас). Авал. "Вярвам, има любов". Аерон. Даколен. "ТТТ". Онано. Аваси.

ТРУДНО

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

Мара КАЛЧЕВА

Илиана - собственик и мениджър на клуб по художествена гимнастика, Илиана - вицепрезидент на Българската федерация по художествена гимнастика, Илиана - национален треньор, Илиана - организатор на турнир от Световна купа, Илиана - президент на БФХГ, Илиана - артистичен директор, Илиана - шеф на държавна агенция за елитен спорт. Тя е толкова способна, предприемчива и преливаща от идеи, че е заприличала досущ на Фигаро от "Севилският бръснар" на Джоакино Росини.

Илиана Раева е едно от първите златни момичета от школата на Нешка Робева, което пожела да я настигне и задмине. В тийнейджърските си години искаше да учи за актриса. Кой знае защо тази идея не се осъществи, но по душа Илиана си остана актриса с несекваща страст и отдаденост да влиза в различни житейски роли. Започна с основаването на частен клуб "Илиана" преди 20 години, за който продължава да бъде човекът оркестър - да осигурява база, да намира спонсори, да контролира работата в залата. С времето порасна влиянието ѝ, тя стана член на управата на Българската федерация по художествена гимнастика, а за няколко години - и вицепрезидент. През цялото време обаче тя беше "сивият кардинал", който на практика прокарваше своите идеи в БФХГ и в националния отбор. Проблемът на Раева е, че не може да стои в сянка. Тя реши, че се налага лично да ръководи националния ансамбъл. Още на игрите в Атина 2004 г. тя се провъзгласи за негов главен треньор. Пусна за кратко на преден план своята бивша съотборничка Лили Игнатова, но с благословието на Илиана Лили беше натирана от треньорския пост. Раева пожела сама да поставя шам-

Илиана - тук, Илиана - там



пионски съчетания и да гради ансамбъл от шампионки. Задачата беше изпълнена - под нейно ръководство петорката на България спечели над 20 медала, от които световни титли и първи места от световни купи и европейски първенства. Изпълнена ѝ се само олимпийският медал в Лондон 2012. Макар че имаше бронз от Атина 2004. "Преживях го много тежко, отрази ми се и на здравето", призна неуморната Илиана.

Само преди седмица

обаче тя обяви, че влиза в нова роля - този път на президент на федерацията. Раева вече е измислила как да продължи да създава съчетанията, да надзирава и коригира работата на националния ансамбъл, докато изпълнява задълженията си на шеф на БФХГ. "Моят офис ще бъде в залата на стадион "Раковски", заяви Илиана.

И макар че изборното събрание е чак на 14 ноември, по всичко личи, че Раева ще бъде избрана на мястото на

остане на власт след изборите. Много по-близо до действителността е друга агенция, която да контролира организацията на световни и европейски първенства в България. Целта е ясна - да контролира парите, които се отпускат от международните централи и сега отиват в касите на националните спортни федерации или в нечи джобове.

След това отклонение в дебрите на догадките за управлението на спорта в България се връщам към друг, съвсем реален проект в областта на културата и спорта. Легендарната Нешка Робева е предложила в нейното начинание да се включи Илиана Раева, вероятно в ролята на мениджър и дори на артистичен директор. Дали ще видим нов спектакъл в изпълнение на трупата на Нешка, или ще бъдат турнета из страната за популяризиране на гимнастиката, ще видим. Забележително е, че тези два остри камъка се готвят да мелат брашно заедно. Не е тайна, че Илиана първа започна да критикува системата на подготовка при Робева и успя да сложи край на кариерата ѝ на национален треньор. Войните вече са приключили. "И двете узряхме за това обединение. Но Нешка направи първата крачка и ми направи предложение за общ проект. Много скоро ще разберете за какво става дума", сподели Илиана - златното момиче, което винаги е готово да смени едно поприще с друго и да изпробва силите си в нещо ново.

Мария Гигова. Трикратната световна шампионка има пет мандата начело и доброволно отстъпва креслото си, за да прави кариера в международните спортни структури. Гигова очаква да бъде преизбрана в техническия комитет по художествена гимнастика към ФИГ по време на конгреса на 25 октомври. Ако това обаче не стане, едва ли тя ще сдаде поста си без бой.

Но Раева крие още аса в ръкава си. Съвсем преднамерено тя се изпусна, че има предложение от управляващата партия да оглави държавна агенция за елитен спорт. Това даде повод за спекулации, че Илиана се цели и в стола на министър Свилен Нейков. Друг е въпросът, че такава спортна агенция съществува само в главите на отделни лица от властта. Според запознати тази агенция трябва да бъде под шапката на министерството на спорта и да администрира представителните отбори на България. На практика това би могло да стане само ако ГЕРБ

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 25 септември

18:30 ч. Кьолн - Франкфурт (футбол, Втора Бундеслига) по Евроспорт 2

21:00 ч. Байерн - Волфсбург (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

21:45 ч. Лийдс - Евертън (футбол, Купа на Лигата) по Нова спорт

Сряда, 26 септември

19:00 ч. Херта - Динамо Др (футбол, Втора Бундеслига) по Евроспорт 2

21:00 ч. Щутгарт - Хофенхайм (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

Четвъртък, 27 септември

21:15 ч. Бохум - Кайзерслаутерн (футбол, Втора Бундеслига) по Евроспорт 2

Петък, 28 септември

21:30 ч. Фортунa Д - Шалке 04 (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

Събота, 29 септември

14:45 ч. Арсенал - Челси (Висша лига) по Диема

17:00 ч. Фулъм - Манчестър Сити (футбол, Висша лига) по Нова спорт

19:30 ч. Борусия Д - Борусия М (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

19:30 ч. Манчестър Юн - Тотнъм (Висша лига) по Диема

Неделя, 30 септември

16:30 ч. Автомобилизъм (Световни серии, "Рено") по Евроспорт

16:30 ч. Айнтрахт - Фрайбург (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

18:00 ч. Астън Вила - Уест Бромич (Висша лига) по Нова спорт

18:30 ч. Волфсбург - Майнц 05 (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

Понеделник, 1 октомври

21:15 ч. Дуисбург - Херта (футбол, Втора Бундеслига) по Евроспорт 2

22:00 ч. КЛР - Уест Хем (Висша лига) по Нова спорт

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



На 11 септември, 11 години след зловещите атентати в Америка, зловещо за родния баскетбол приключиха Европейските квалификации за мъже. България няма да участва на първенството в Словения догодина. И то при положение, че в шампионата ще мерят сили 24 отбора - близо половината от Стария континент, и почти всеки, който щогоде може да хвърля топката в коша. Изглежда, избраните на подалия оставка селекционер Росен Барчовски не го умейт това. Те заедно с аутайдера Португалия, който приключи без нито една победа, са единствените състави, играли преди година в Литва, но ще отсъстват през 2013 в Словения.

Причините да се стигне до този негативен резултат са много. Върх на резила бе последният мач на триколюрите - домакинство в Самоков на спортното джудже Люксембург. Всеки уважаващ себе си отбор и баскетболист ще смачка този съперник с поне 40 точки. Да, ама не! Българските играчи, изглежда,

Баскетболът ни преживя своя 11 септември, но сам се унищожи

са точно на противоположния полюс, като към края на първото полувреме дори позволиха на съперника да поведе. Може би в този мач се видя най-ясно цялостното лице на нашия отбор в тези квалификации. Легендата Георги Младенов го каза на няколко пъти: "Не видях състезатели да оставят сърцата си на терена".

Иначе предпоставките за провал в квалификациите бяха налице още в подготовката. Няма нужда отново да се навлиза в темата за близнаците Калоян и Деян Иванови и тяхното отсъствие това лято. Те са дали достатъчно много на отбора и може би наистина заслужаваха почивка. Друг е въпросът дали точно сега бе моментът. Без съмнение обаче всички подценяха съперниците като Германия, Швеция и Azerbaidzhan, като се очакваше, че без проблем ще бъдат спечелени поне пет победи - резултат, който щеше да ни осигури стопроцентово участие на Евро 2013.

Вината обаче е на всички! България със или без близнаците Иванови е като два различни отбора, но когато те казаха, че няма да играят, това не се прие толкова тежко, колкото когато почна да става ясно, че няма да се класираме. Вината е основно на ръководителите и федерацията, че позволява на треньори и състезатели да се мислят за прекалено добри, да нямат реал-



на преценка за своите възможности и от това основно произтичат всичките ни проблеми. Виновни са и медиите, че мълчаха през цялото време, за да не нарушат

привидното спокойствие на момчетата. Че не се критикува когото и кога-то трябва. Вижте какво направиха във волейбола! Скандал след скандал, но четвърто място на

Световната лига, последвано от четвърто място и на Олимпиадата при мъжете, а жените ще участват за пръв път в историята си на Световно Гран при.

Реално мачът, който ни лиши от възможност за участие на Евробаскет 2013, е гостуването в Azerbaidzhan. Там се видя най-ярко тоталното подценяване на съперника, а и на групата въобще. Загубата с 15 точки в Баку бе най-малкото, с което се отърваха баскетболистите ни, които на моменти изоставаха с 25 точки. В тази бивша съветска република наистина дават доста пари за спорт напоследък, имат възможност да плащат на няколко американци, за да ги използват в зависимост от съперника (б.р., според наредбите на ФИБА всеки отбор може да използва в даден мач максимум един натурализиран играч). Но чисто баскетболно Azerbaidzhan отстъпва на България, да не говорим на Европа, към която се стремим ние. Треньорът им Елхан Алиев пък, изглежда, също е далеч от баскетболните умения, които предполагат постът му.

Дано обаче този провал в квалификациите послужи за нещо, да си вземем поуки и максимално бързо да се излезе от черната дупка. Определено страната ни разполага с талантиливи баскетболисти и сред тези, които играха сега, а и в младежките ни гарнитури. Остава само да бъде намерен точният треньор, който да обедини всички, да се спре с лицемерието, за да се върнем сред най-добрите в Европа. И най-важното, за да се постигне това, трябва тотална промяна в мисленето!

Не са много вариантите за нов старши треньор на националния отбор по баскетбол при мъжете. Досегашният Росен Барчовски подаде оставка по средата на квалификациите и обяви, че няма морално право да продължи своята работа. Може би първоначалната идея на БФБ ще бъде да се ангажира чужденец. Експериментът с Пини Гершон преди няколко години бе повече от успешен, но едва ли сега ще се намери такова известно име да работи за едната чест у нас. За пример Светислав Пешич само за консултант през 2010 и 2011 ни е взел около 300 000 евро. В България също има специалисти, които биха могли да поемат отбора, а какво ще се случи ще стане ясно в следващите месеци. Ето и вероятните варианти според в. "Животът днес".

30% ЧУЖДЕНЕЦ: на пръв поглед това изглежда логичен избор, но не е ясно ще има ли пари и желаещи. Като най-реален изглежда вариантът с Марин Докузовски - настоящ треньор на "Лукойл Академик" и извел Македония до четвъртото място на Евро 2011.

20% КОНСТАНТИН ПАПАЗОВ: на няколко пъти настоящият треньор на "Левски" намекна, че няма да е следващият национален треньор. В пос-

Пак чужденец сред вариантите за наследник на Барчовски

ледните дни обаче започна да бие отбой и каза, че при всички положения ще бъде в щаба. И ако не се намери чужденец, то вариант номер едно за старши е именно Папазов.

15% ЛЮБОМИР МИНЧЕВ: в момента той е един от най-перспективните ни треньори - води младежкия национален отбор, а догодина му предстои Европейско първенство в дивизия А. Именно набор 1993/1994, с който той работи с успех от няколко сезона, е най-перспективният и голяма част от тези момчета са бъдещето на баскетбола ни. Затова и Минчев е логичният избор да ги води и при мъжете, след като няколко сезона беше и помощник-треньор в представителния тим.

15% ГЕОРГИ МЛАДЕНОВ: рано или късно легендата на родния баскетбол би трябвало да стане селекционер на мъжкия национален отбор. Той го

е заслужил с кариерата си на играч, а и с тази на треньор. До момента Младенов не се е провалял, където и да е бил като наставник, и може би ако получи шанс, ще го използва. Не е ясно обаче дали въобще негова кандидатура ще бъде разисквана.

15% ИВАН ЧОЛАКОВ: треньорът на Ямбол е в щаба на националния тим в последните две години, а преди това е бил начело и на младежите. Той е доказал качествата си през сезоните и също има място начело на представителния ни отбор.

5% ДРУГ: освен гореизброените треньори има и някои други, които могат да водят отбора, но трудно ще попаднат сред кандидатите. Сред тях слагаме и подалия оставка Росен Барчовски, както и настоящия треньор на "Черно море Порт Варна" Спас Натов, Дечо Коешинов ("Черноморец", Бс), Петко Делев и други.

BMW Concept Active Tourer - динамичен и икономичен

В Париж мюнхенци представят студията BMW Concept Active Tourer, която е адресирана към премиум компактния сегмент, в който през следващите 10 години се очакват 5% ръст на годишна база. Концепцията eDrive за първи път поставя началото на всички бъдещи електрически и Plug-in-хибридни задвижвания в BMW, като включва електродвигател собствена разработка, литиево-йонна батерия и интелигентна система за управление на двигателя.

Еднообемното BMW Concept Active Tourer за първи път се появява с 3-цилиндров двигател с предно задвижване. Дългото му междуосие от 2670 мм, високата линия на покрива и напречно монтираният двигател осигуряват просторен интериор. Арматурното табло информира чрез 10,25-инчов дисплей.

Концептът е конструиран като т.нар. Plug-in хибрид, който перфектно съчетава преимуществата на електрическото задвижване с тези на класическия двигател с вътрешно горене. В бъдеще PHEV (Plug-in-Hybrid Electric Vehicle) ще могат да изминат на електричество доста повече от 20 километра.



1,5-литровият двигател не задвижва както винаги досега за BMW задните колела, а революционно - предните. Електромоторът подава мощността си към задните колела, като при нужда може самостоятелно да задвижва автомобила. С комбинираната мощност над 190 к.с. симбиозата между двигател с вътрешно

горене и електромотор осигурява ускорение от 0 до 100 км за по-малко от 8 сек. Максималната скорост на Plug-in хибрида е около 200 км/ч, от 0 до 100 км/ч ускорява за по-малко от 8 сек. Въпреки динамиката средният разход на гориво е по-нисък от 2,5 л/100 км, което отговаря на емисии на CO₂ под 60 г/км.

ФАКТИ

Компанията Toyota обяви в началото на август, че ще изтегли близо 780 000 свои автомобили от пазара в САЩ заради проблем с ръжда по подвесната система на колите, бързоразвиваща се корозия и нарушаване здравината на задното окачване като цяло. В Щатите, където е най-големият пазар на японците, от дефектите са засегнати 760 000 модела RAV4, произведени между 2006 и началото на 2011 г. Отделно от тях сервизите ще посетят 18 000 седана Lexus HS 250h, които са само от 2010 г., предаде Асошиейтед прес. Това е най-голямото изтегляне на автомобили на компанията след вълната през 2009 и 2010 г., когато бяха върнати 12 млн. тойоти. Тогава зачестилите катастрофи с автомобили на компанията, при които имаше и смъртни случаи, помрачиха сериозно репутацията на японския производител. Toyota съветва да се отиде в сервиза, ако се появи необичаен звук в задната част на колите. Досега са подадени сигнали за 9 катастрофи и 3 случая на леки наранявания заради проблема. Японците се раздвижиха, след като Националната администрация по безопасността на пътното движение в САЩ - NHTSA, съобщи, че е предприела разследване на случаи за преждевременна корозия на окачването на Toyota RAV4 и последвалите клиентски оплаквания. От компанията заявиха, че ще изпратят лично на всеки един свой клиент писмо, за да му бъде направено безплатно сервизиране, но до този момент подобна акция не е стартирала. В Европа и респективно България се пази пълна тишина по темата. Въпреки проблемите през първата половина на 2012 г. японският концерн продаде 4,97 млн. бройки - с 33,7% повече спрямо същия период на м.г. С регистрираните рекордни продажби японците пласираха около 300 000 коли и камиони повече от конкурента General Motors, чиито продажби за шестмесечието са 4,67 млн. През 2011 г. Toyota отстъпи лидерството на GM заради съкращаване на производството, предизвикано от земетресението и цунамито в Япония и наводненията в Тайланд. От началото на годината обаче японският гигант възстанови позициите си. Но след случаите на занижен контрол в заводите клиентите все повече се питат дали пазарните успехи на Toyota не са за сметка на значително пониженото качество и прибрзаното асемблиране на колите им.

Американският производител Ford е изправен не само пред смяна в мениджмънта, но и пред намаляване на производствените капацитети. Според Dow Jones Newswire заводът в Генк (Белгия), който е на около 120 км западно от Кьолн, е заплашен със затваряне. В Генк, който принадлежи към германската Ford Werke GmbH, работят около 4000 души, където се асемблира моделът Mondeo. В САЩ той се предлага под името Fusion. В Америка пък се увеличава производственият капацитет. Ако там започнат да се произвеждат и автомобили за Европа, то затварянето на белгийския завод ще е неминуемо. Ford страда от икономическия спад в Европа. Очаква се продажбите им през 2012 г. да се свият за пета поредна година. Като противодействие на кризата концернът ще представи три нови модела на Стария континент. Ford Mustang, всъщност Edge и EcoSport вероятно ще се правят извън Европа и после ще се внасят, което е в противовес с досегашната стратегия на Ford.

Страницата подготви Станчо ШУКЕРОВ



Непокорното Audi SUV SQ5 Exclusive Concept

Германската компания представя изключителния Audi SUV SQ5 TDI Exclusive Concept. Според производителя от Инголшат кросоувърът ще е основата на една лимитирана бъдеща серийна версия от quattro GmbH. Предвижда се производство на 50 екземпляра,

всеки по 92 000 евро - цената е за Германия. 3-литровият би-турбо TDI двигател с мощност 313 к.с. и максимален въртящ момент 650 Нм, който развива в диапазона между 1450 и 2800 об./мин, ускорява от 0 до 100 км/ч за 5,1 сек. Максималната му скорост е ограничена до 250 км/ч.

И Mercedes B-Class Electric Drive с щенсел

Mercedes-Benz дебютира с изцяло електрически си компактен автомобил B-Class, който получава добавката Electric Drive, с която ще се обозначават електричките както на марката, така и на Smart. Електромоторът е с максимална мощност от 136 к.с., демонстрира максимален въртящ момент от 310 Нм и реализира автономен пробег от 200 км с едно зареждане. Пакетът от батерии е разположен в т.нар. Energy Space отсек, който е пред задната ос и така вътрешното пространство на електричката е идентично с това на обикновения автомобил. Презареждането на акумулаторите става от електрическа мрежа вкъщи или от 400-волтови зарядни станции. Моделът ще влезе в продажба към средата на 2014 година заедно с SLS AMG E-Cell и Smart Brabus Electric Drive.

Ен-Ту-Тус
Биаков сироп

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Биаков сироп

Оказва благоприятно влияние върху дихателните пътища

Ecopharma