

## ИКОНОМИКА



Георги Ангелов:

Възможен е сценарий  
и с по-евтин  
петрол.

На стр. 4

## АВТОМОБИЛИ



BMW показва  
супер-  
модерен  
хибрид

На стр. 9

## СПОРТ



Владимир Зографски  
е надеждата ни  
в ски скоковете

На стр. 22

тираж **300 000**

Брой 1, 17 - 23 април 2012 г. (зод. I)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

[www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg)

Разпространява се безплатно

Снимка: Росен ВЕРГИЛОВ



Стефан  
Цанев:

**Чуждите автори  
и гении да са - няма  
да решат нашите  
проблеми**

Светът на модерния човек



Анкета за диабета на стр. 19

### ТЕМА НА БРОЯ

Диплома на  
чужд език

Как българските студенти зад граница живеят, с какво се издържат и как се обучават, прочетете от първо лице.

На стр. 12-13

Завещание  
може  
да се направи  
и без много  
формалности

Волята на завещателя, бял лист и химикалка са достатъчни, за да се разпредели имуществото.

На стр. 10

### ПОДИУМ

ПРОЛЕТ-  
ЛЯТО  
2012

На стр. 7



Интервю  
на Румен  
Леонидов  
на стр. 11

**КУПИ СЕГА**

[www.club-zdrave.bg](http://www.club-zdrave.bg)

**НилоСлим на специална 50% ПО-НИСКА ЦЕНА!**

НилоСлим потиска апетита, подпомага спазването на диетата и по-лесното отслабване!

- С масло от Корейски бор във висока концентрация – 1000 mg в 1 капсула
- Клинично доказан ефект
- Ограничава апетита и увеличава чувството за ситост



**-50%**  
ПО-НИСКА ЦЕНА





## Един мъж на 50

На 26 април в зала 1 на НДК обичаният български певец Веселин Маринов ще представи новия си албум "Един мъж на 50". Личният изпълнител наскоро отпразнува този юбилей, поради което концертът ще бъде своеобразна музикална изповед пред приятели и почитатели.

На сцената Веселин Маринов ще излиза с 8 балетни формации, а декорите, както всеки път, ще изненадат приятно присъстващите в залата. Озвучителната техника и ефектното осветление ще допълват празничната атмосфера в огромната зала.

## Супер-компютър ще изучава историята на Вселената



Корпорация IBM обяви началото на най-амбициозния в историята на компютрите проект. Мощна мрежа от наземни радиотелескопи ще бъде свързана със суперкомпютър. Целта е да се проучи историята на Вселената от момента на нейната поява. Всеки ген суперкомпютърът ще обработва по два и повече екзобайта информация (1 екзобайт=1 млрд. гигабайта). По мощност той ще превишава милион от най-бързите съвременни устройства. Не по-малко впечатляващ е и проектът за мрежата от телескопи SKA (Square Kilometre Array). Това ще бъдат 15-метрови "чинии", които ще заемат площ от 5 хил. кв. км. Нито един съществуващ в момента телескоп не може да се сравнява със SKA по чувствителност. Началото на строителството е планирано за 2016 г., а краят - за 2024 г. Засага не е ясно къде ще бъде разположено гигантското съоръжение. Главните претенденти са ЮАР и Австралия.



## SRT Viper направи премиерата си в Ню Йорк

На изложението в Ню Йорк се състоя най-очакваната премиера - официално беше показано новото поколение на суперавтомобила Viper. Той пристигна на собствен ход, като зашемети нетърпеливите си фенове. Ръководителят на подразделението SRT, отговарящо в Chrysler за спортните модели, Ралф Жил, който представи новината на публиката, не се стърпя и разцелува Viper направо на подиума. Поклонниците на легендарната марка очакваха тази премиера две години, производството на предишното поколение беше прекратено

през 2010 г.

Новият Viper кардинално се различава от предшественика си технически, но не липсва и приемственост. Силовата структура на купето е от стомана, а панелите - от алуминий и карбон, което прави автомобила с 45 kg по-лек от предшественика си. Под капака се крие 10-цилиндров двигател с обем 8,4 л и мощност 640 к.с. Суперавтомобилът е снабден и с луксозен салон. Аскетичният интериор на предишните поколения беше предмет на много критични забележки.



## Купа за 27 млн. долара беше продадена за 15 минути



Много дребна китайска порцеланова купичка, направена по уникална технология, беше продадена на хонконгски търз на Sotheby's за 27 млн. долара. Сумата е рекордна за керамика от този тип. Тързът продължи само 15 минути, а за влезлия в историята купувач почти нищо не е известно. Възрастта на купичката от времето на империята Сун е повече от 900 години. Според експертите в целия свят подобни произведения на изкуствата са само 79. Технологиата, по която е направена купата, се нарича "жу", по името на китайска река, течаща през провинцията Хенан. Именно там са живели майсторите, произвеждащи уникалните керамични съдове специално за двореца на императора. Предишният собственик на купичката я е купил за 6 млн. долара.

## СЪБЕРИ И СПЕЧЕЛИ!

ИЗПРАТИ 4 печата за качество от опаковки брашно София Мел и **УЧАСТВАЙ** в томбола за една от наградите:



Промоцията важи от 22.03.2012 г. до 22.04.2012 г. Томболата ще се тегли на 02.05.2012 г. в присъствието на нотариус. За да е валидно участието Ви, изпратете и 4-те печата в едно писмо и посочете в него трите си имена, точен адрес и телефон за връзка. Продуктите могат да се закупуват от всеки магазин. Можете да изпращате неограничен брой писма, увеличавайки шанса си да спечелите повече награди. Официалните правила на кампанията ще откриете единствено на [www.sofiamel.bg](http://www.sofiamel.bg).

## Виртуален тур из Белия дом с Google



Компанията Google разшири своя арт проект (Art Project), който правеше посещения в музеи, намиращ се на другия край на света, много по-лесно. Виртуалните туристи вече могат да се насладят на богатството, съдържащо се в 151 музея в 40 страни. Уникалният Google Art Project беше пуснат през миналата година и предлагаше основно живопис на западни майстори, чиито произведения се съхраняват в 17 музея на 9 държави. Днес желаещите могат да видят 30 000 произведения на изкуството. Една от новините на Google Art Project стана виртуалният тур из Белия дом.



# Черупката се пука, господа...

Светлана ЛЮБЕНОВА

Яйчената епопея тръгна по терлици, без да превземе мълниеносно телевизионните емисии или вестникарските колонки. Болезнено клъвна по джоба изпосталелия електронат, на когото не му се вярваше, че някой може така нагло да наруши хрекоето му финансово равновесие. И в началото на март се загърчихме пред съдбовния въпрос как да чукнем в тизанчето 50 стотинки. А в подсъзнанието ни стъписването пална искрицата на гнева.

Тогава българинът включи телевизора с надеждата да му светне под мозъчната кора кой и защо го изправи пред тежките душевни терзания. Успя единствено да се сдобие с любопитни, но никому ненужни сведения и догадки. Те се движеха от твърдения за спекула до сравнения с цените на яйцата в другите европейски страни. Разни експерти развиха такава словесна активност, че задръстиха ефира с евтини манипулации и откровени лъжи. Сега дойде най-лошото. Как да се справим с дилемата - да ударим ли една ракия и да включим богатия си речников фонд от ругатни, или както ни

кога досега да поставим на мястото им виновниците за поредния набег не само в бюджета, а и в достойнството ни. Сложна работа. Великден беше на една ръка разстояние. Ще бойкотираме ли традицията, която се превръща във финансово и морално бреме, или със стиснати зъби ще спонсорираме кокошките сараи.

Този път обаче състоянието на безпомощност пред съпътстващото празниците увеличение на цените леко разпука черупката на търпението. Форумите в интернет натежаха не само от хлен-

мистиката също подкрепиха подозренията ни, че ние все пак не сме нация от запъртници. 46% от българите в една от разпространените в интернет анкети твърдо заявиха, че ще намалят до минимум присъствието на яйцата на великденската си трапеза, 21,4% са категорични - "Няма да купувам, няма и да ям!", а само 12% ще преглътнат безропотно цените.

Тогава на сцената се появи Бойко Борисов, тръсна разгневен гребен и светкавично разреши вечния

от това показно неуважение към демократичните им права не сме сигурни, но нашенецът определено потри доволно ръце. Министрите се разшетаха из търговски обекти из цялата

кото и да са щастливи, не могат да снасят златни яйца. Приносът ни в световната наука може да бъде обогатен с помощта на месопреработвателите, които преди Гергьовден се опитват да докажат, че агнетата в определен празничен момент от живота си започват да бляят. Деветата симфония на Бетовен, затова и цената им трябва да отговаря на музикалните им умения. Дали държавата ще опровергае и това твърдение, засега само ще гадаем. Но Великденският опит не вдъхва особени надежди.

Седмица преди Великден Милослав Найденов, явно доволен от изхода на кокошкарския проблем, обобщил: "Това значи, че държавата си е свършила работата". Министърът с основание се гордее със спечелената битка срещу спекулата, но всички сме свидетели, че за първи път българинът плахо, но удари по масата. И сега е трудно да се каже дали заплахите на Борисов или на среднотатистическия българин натежаха. Надяваме се да е второто. Въпреки че точно преди празниците някои сънародници започнаха да отстъпват, фактът, че хората се обединиха, за да защитят джоба и самочувствието си на европейци, не може да бъде пренебрегнат. Очевидно черупката се пука, господа...

страна, седнаха да една маса с производителите и се оказа, че принципът, определящ цената на яйцата съвсем не е толкова пазарен, колкото се твърдеше в началото. И определящ е не толкова икономическият, колкото човешкият фактор. Има и още една добра новина - законите на биологията се обогатиха с още един и той гласи - кокошките, кол-

чене, но и от призови, подобни на емблематичния "За бога, братя, не купувайте!". Хуманното отношение към пернатите преля в откровено нехуманни закани спрямо производителите и търговците. Яйцата започнаха да престояват не обичайно дълго по рафтовете в магазините. Ста-

спор за яйцето и кокошката в полза на петела. Лютите закани срещу всички, и спекуланти, и радатели за пернати щастливки, набързо смъкнаха цените с някоя и друга стотинка. Дали кокошките посярнаха

## Анкета - Купихте ли яйца за Великден?



Георги Марков

Жена ми се занимава с пазаруването, но нямаше как да не купим, все пак е Великден. Когато имаме възможност, си взимаме яйца от провинцията, от домашно отглеждани кокошки. Яйцата им наистина са по-вкусни, а за тези от "щастливи кокошки" по магазините, не ми се вярва да са по-различни.



Нина Спасова

Не, не си купих. Не само заради цената, а и защото си донесохме по-вкусни яйца от село. Дори миналата година с домашни яйца си направихме козунаци. На мама се получи, а на мен - не.



Елена Русинова

Купих си, разбира се. Със съпруга ми си бяхме поръчали. За такъв хубав празник не можеше да останем без боядисани яйца на трапезата. По принцип не вярвам и в етикета "от щастливи кокошки", защото едно време имахме пилчарник и съм отглеждала 12 000 пилета. Важно е с какво се хранят. Ето защо и жълтъкът на домашните яйца е по-наситено жълт, те са по-вкусни. А повишаването на цените на яйцата най-вероятно не беше предпразнично, а по-скоро трайно, в интерес на търговците. Защото в последно време всички скочи.



Петрана Влахова

Не си купих нито едно яйце. Ако веднъж покажем, че не сме овце, производителите и търговците ще си помислят следващия път дали да вдигат цените. Тази традиция, да се опитваш да забогатееш точно по празниците, трябва да се прекрати. По целия свят свалят цените, само тук се вдигат. Никои няма да умре, ако не боядиса яйца една година или не си купи агнешко. Въпреки че цените малко паднаха, си купих пъдпъдъчи яйца и поне за салатата имах.



Лиляна Симова

Нямаше как да не си купя, колкото и да са се повишили цените на кокошките продукти. Великден е. Но все пак миналата година взех 20 яйца, а сега - 10. В последно време цените на всичко скачат, така че увеличението при яйцата може да е трайно. Едно е сигурно, по-хубаво от домашните яйца няма, разликата им с купените е огромна. Тези от магазина се чупят много лесно, докато домашните имат по-твърда черупка.

## ПОСОКИ

### Отново заедно



Петър ГАЛЕВ

Уважаеми читатели, държите в ръцете си първия брой на вестник "Животът днес", но вие добре знаете, че той стъпва на една петгодишна традиция, създадена за първи път в България от седмичника "Живот и Здраве". Когато започнахме да правим първия безплатен седмичен вестник у нас, мнозина се усмихваха иронично. Не можеха да повярват, че издание без жълти скандали на страниците си и без политически уклон ще задържи интереса на хората. Още повече във времена, в които всякакви оракули предричаха по принцип смърт на класическия отпечатан на хартия вестник. Днес скептицизмът на наблюдателите е заменен с респект. Защото пет години по-късно аудиторията доказва, че има нужда от позитивно, разнообразно и достоверно четиво, стоящо далеч от ниските страсти и откровените измислици. В отговор на този интерес ние разширяваме тематиката, съответно и обема на вестника. Логично и тиражът е увеличен на 300 000 копия седмично, за да може "Животът днес" да стига до повече читатели. Новото име на вестника отразява промяната в съдържанието, което вече покрива всички основни сфери на битието ни - от технологиите, парите и работата до свободното време, спорта и здравето. Не искам да прогнозирам как ще се развие генерално пазарът на печатните издания, но със сигурност бъдещето е на качествените безплатни вестници. Тези, които създават собствено съдържание, откликват на реалните интереси на хората и дават думата на уважавани личности във всички сфери на живота. Разбира се, вестникът ще бъде достъпен в интернет, както и досега. Всеки ще може безплатно да се абонира за получаването му по електронната поща. Но, сигурен съм, удоволствието да разгърнеш хартиените страници трудно ще бъде заместено в навика на четящите хора. Благодаря ви, че ви има.



## ТУРИЗЪМ



Удоволствието да пътуваме - индивидуално или с група?

На стр. 5

## ОТЛИЧНИЦИ



Наши ученици спечелиха в Германия куп награди с проектите си

На стр. 6

## ПОДИУМ



Пъстри щампи и пастелни тонове

На стр. 7

## ЗА ЦЕНИТЕЛИ



Тортите, които правят чест на всяка трапеза

На стр. 8

## АВТОМОБИЛИ



Галавечер за Mercedes-Benz GL

На стр. 9

## ИНТЕРВЮ



Най-важното за едно общество е да е здраво физически и духовно

На стр. 11

Г-н Ангелов, на скорошна дискусия беше коментирано, че започнала е рецесия в еврозоната вече дава отражение и върху българската икономика. Кои сектори най-вече са засегнати?

- Вече втори месец индустрията и износа отбелязват спад - което се случва за първи път от две години насам. При това показателно е, че спадът на износа се дължи основно на износа към останалите страни от ЕС. Строителството, което и без това още не е достигнало дъното, продължава да потъва. Инвестиционната активност намалява, т.е. желанието на инвеститори (български и чужди) да поемат риск и да започват нови начинания се свижда със съответните негативни ефекти върху производствения капацитет.

- Можете ли да направите предположение за посоката на икономическата криза? Към края ли се движи и как стоят нещата за България?

- Кризата всъщност започна отново, след като Европейският съюз отново изпадна в рецесия. Т.е. кризата на държавните финанси и бюджетните дефицити се пренесе в реалния сектор и потиска икономическата активност. Остава голяма несигурност в Европа - изборите в Гърция са непредсказуеми с голям риск да не може да се състави стабилно реформаторско правителство след изборите; изборите във Франция също увеличават несигурността, тъй като има големи различия между кандидатите относно политиката спрямо Европа. В Испания правителството се успокои, че кризата е свършила, и обяви, че няма да съкращава дефицита, както беше обещало - само седмични по-късно негативният ефект се прояви, пазарите отново се съмняват в стабилността на страната и може да се стигне до ново издание на кризата.

Въобще, несигурността е висока както в региона, така и в Европа като цяло и за момента тенденцията е към влошаване. Очакванията са за рецесия през 2012 година в ЕС, което ще тегли надолу и България. Не е изключено през втората половина на годината ситуацията да се подобри, ако проблемните страни засилят структурните реформи, но има и много рискове в обратната посока. А България засега не успява да набере собствена скорост на икономическо развитие, тъй като не успява да подобри средата за бизнес и да привлече повече инвестиции.

- Снегула ли е твър-



# Рецесията в Европа ще тегли надолу и България

С Георги Ангелов, икономист в Институт „Отворено общество“, разговаря Мирослава Кирилова

Не е изключено през втората половина на годината ситуацията да се подобри, ако проблемните страни засилят структурните реформи, но има и много рискове в обратната посока

дението, че е възможно ръстът на цените на петрола да доведе до увеличение на цената на бензина до нива между 4 и дори 7 лв. за литър до края на годината, както съобщиha някои медии?

- Седем лева за литър

бензин е изключително нереалистичен и малко вероятен сценарий - това е разрушителен и катастрофичен сценарий за световната и българската икономика. Но при интензификация на напрежението около Иран и региона без съмнение петролът ще поскъпне още и нива от 3-3.50 лв. за литър са напълно възможни и много вероятни. Все пак, ако се намери дипломатическо разрешение, е възможен и положителен сценарий, с по-евтин петрол.

- Според сравнително проучване световната икономическа криза засегна най-силно Хърватия и Словения от страните на бивша Югославия, а най-малко са пострадали Черна гора и Македония. Коя държава на Балканите според Вас беше най-силно ударена от кризата и къде е България?

- По принцип на Балканите се намира най-пострадалата от кризата на държавните финанси страна и това е Гърция. На следващо място е Румъния, на която още през 2008-2009 година се наложи да търси помощ от Международния валутен фонд и въпреки това не успява да се справи с фискалните си проблеми. Най-бързо от кризата излезе Турция, която дори постигна изключително високи темпове на икономически растеж от 7-8% годишно. България не е сред най-лошите случаи на Балканите - и фактът, че в момента страната ни има най-висок кредитен рейтинг в региона, го потвърждава. Предишният викалство е да се поддържа и подобрява тази позиция, особено на фона на влошаването в Европа и нуждата от издигане на външен дълг.



Опознаването на нови страни и народи обогатява и развива личността, а "Човек вижда това, което знае", е казал Гьоте.

За много хора пътуването е уникален метод на изучаване и възприемане на света и те са готови да се лишат от какво ли не, за да си доставят това удоволствие при всеки възможен случай. Дали да пътуваме с дружи, често непознати хора, или самостоятелно е въпрос на характер и предпочитание, но и на много очевидни и скрити обусловености.

## Хайге с групата

Най-голямото достоинство на предплатеното пътуване с дружи хора е, че не сме ангажирани с друго, освен да се наслаждаваме на избраната дестинация. Всичко е предварително уредено и не ни е оставено пространство да мислим за нищо освен за изпращане на пощенски картички и купуване на сувенири за близки и приятели. Този вид туризъм е за предпочитаните сигурността, които не се блязват от спонтанни хрумки и резки завои в програмата, обичат да бъдат водени и нямат против да се придвижват в пакети.

## Плюсове

Организиран са билетите за самолет или автобус, трансферите, нощувките в хотелите, включените екскурзии.

Съпровождащият представител на туристическата фирма урежда за своите клиенти всички детайли, които възникват по време на пътуването, и също така води туровете из градовете и забележителностите. Допълнителните посещения също са негова грижа.

Друго голямо предимство е екскурзоводското обслужване на родния език, тъй като все още не са много хората, които владеят свободно чужди езици или имат опит сами да намират интересните обекти.

Цената е по-ниска, отколкото при самостоятелните пътувания.

В туристическата

фирма в повечето случаи правилата за отказ от пътуването са ясни.

## Минуси

Когато пътуваме с група, нямаме възможност да променяме програмата и да видим неща, които в крачка ни се струват интересни и заслужаващи внимание. Така пропускаме музеи, обекти или дори заведения, които в друг случай бихме посетили.

Спирките за нощувки и хотелите се избират от туроператора по негови критерии, сред които на първо място са ниските цени, което ни дава тема за размисъл относно "различия стандарт на хотелите с четири звезди".

През цялото време се съобразяваме с група от 10 до 40 души, които не познаваме. Някои от тях имат свои представи за точност, хигиена в рейса и поведение на публични места и това може да наруши комфорта на мечтаното ни пътуване.

В договора между туриста и фирмата понякога има скрити, неясни или некоректни условия.

## Сами на път

Индивидуалните пътешественици обикновено имат повече и по-конкретни очаквания от пътуването си: те избират периода според местните събития, фестивалите или сезона, който ги устройва, и често не са за първи път в съответната държава. Те рядко са фенове на почивката в затворен тип комплекси с ол инклузив и казионни забавления и не харесват групите, които огра-



Прага

# Удоволствието да пътуваме - индивидуално или с група?

ничават възможностите им за проучване на място на интересни за тях забележителности.

## Плюсове

Избираме дестинацията според интересите ни и свободното време.

Имаме реален шанс да променяме програмата: да останем повече време на място, където ни е харесала атмосферата или "новооткрит" обект, да гледаме представление на площада или да се следем с местен фестивал.

От опит знаем кои сайтове за самолетни билети, за хотели и събития са коректни и професионални и отговарят най-добре на нашите възможности и представи.

Владеенето на езици помага изключително при комуникацията с местните, които обикновено с охота информират за интересни допълнителни обекти за посещение и добри заведения в околността извън информация-



та от уеб страниците на съответната дестинация.

## Минуси

Индивидуалното пътуване обикновено струва по-скъпо, отколкото организираното: билетите и нощувките са на редовна

цена или с отстъпка на определено количество.

Губим време по организацията на тура: изборът на хотели и туристически обекти е огромен и се иска добро проучване по сайтове и форуми за най-подходящото за нас

предложение. Въпреки това няма гаранция, че ще сме доволни от местоположението или услугите в хотела (можем да станем жертви на некоректна информация).

При частното пътешествие всеки хотел и превозвач има отделни условия. Често хотелската стая е по-скъпа, ако изберем опция за отказ от резервацията. Прекъсването или отлагането на пътуването и пропускането на крайния срок за уведомяване на хотела може да ни струва пълната такса за нощувката.

Ориентирането и навигацията, особено по тесните улици на европейските градове, може да е проблем. Паркирането затруднява допълнително и натоварва бюджета.

Има риск, особено ако човек пътува сам, да попадне на опасно място и да стане жертва на местната престъпност.

Текст и снимки  
Бойка ВЕЛИНОВА

ИЗБЕРЕТЕ МЕБЕЛИТЕ ЗА ВАШИЯ ДОМ НА

# СВЕТЪТ НА МЕБЕЛИТЕ

23-27 април 2012

ИНТЕР ЕКСПО ЦЕНТЪР • ИЕС

www.ies.bg



Вход свободен след 17:00 ч



# Енергия от дъжд, шафран за добро зрение

Мирослава КИРИЛОВА

Дали българското кисело мляко проправя път към дълголетие, може ли силата на дъжда да се превърне в електроенергия, как шафранът помага при очни болести - на тези и други въпроси отговориха с проектите си 29 ученици от столичната 91 НЕГ "Проф. Константин Гълъбов". Те спечелиха куп награди на авторитетното немско състезание за млади учени Jugend forscht в Бон. С общо 14 разработки българските възпитаници впечатлиха жителите на града, професори от университетите, специалисти и учени.

Дни след пристигането им в България учениците от немската гимназия организираха среща с родители и връстници, за да разкажат повече за пътуването и успехите си. Децама подготвиха презентация със снимки, както и дипломи за родителите, досущ като техните от Германия, за да благодарят за подкрепата. "Нашето училище беше единственото от чужбина. От две години вземаме участие, след като убедих организаторите на конкурса, който се провежда в Германия от 47 години, че в България има много талантливи, упорити и способни деца" - сподели г-н Ролф Кручина, ръководител на Немския отгел в столичната гимназия и водач на нашата група. Той също е получил награда "За силно ангажиран към творчеството и мотивирането на възпитаниците си учител".

Истината е, че последователен труд, много търсене и креативност са вложени във финансовите проекти. За да заминат всичките 29 ученици, са се правели ежеседмични срещи около 1 година.

"Горд съм с всичките си възпитаници. Лично мен ме впечатли много Петя Ангелова, която сега е в 12. клас и спечели второ място в областта "Биология" с проекта си за действието на шафрана при очни болести" - разказа г-н Кручина. Зрелостничката сподели, че е избрала темата, защото нейн приятел страда от нелечима дегенерация на ретината. "Започнах да търся нещо, което би могло да му помогне, ходих в библиотеката на Медицинска академия и случайно попаднах на стара книга с лековити средства от природата." Момичето се свързало с Института по органична химия към БАН и намерило подкрепа за изследването си от проф. Банкова.

## Наши ученици спечелиха в Германия куп награди с проектите си



бил завършен, но поради финансови причини тя не могла да замине, защото самите ученици си поемат пътуването и разходите. Амбициозното момиче, което ще кандидатства медицина в Хайделберг, обаче успява да намери спонсор. Германска фармацевтична компания гоощрвява за положените усилия и поема част от необходимата сума.

"За да установя дали темата ми, че шафранът помага, е вярна, проведохме експеримент с две съученички, които имат късогледство. 20 дни приемаха с храната си по 0,14 грама шафран. След това направих ново изследване. Сравнихме ретинограмите и се оказа, че и при двете има подобрение" - разказва Петя. За клиничните изследвания ѝ е помогнал г-р Георгиев от МУ-София. Още миналата година проектът ѝ

ка фармацевтична компания гоощрвява за положените усилия и поема част от необходимата сума. Българчетата гравват още няколко награди в различни области. "С двама съученици направихме компютърна програма за деца от 1. до 4. клас, която развива логическото мислене. Програмата им подсказва верния път за решаването на математически задачи" - обясни Десислава Щерева. Проектът им спечелва

второ място в областта "Математика и информатика". "Конкурсът е за млади хора до 21 години. Имаше много студенти, следващи маркетинг, финанси и др. Някои идеи бяха наистина впечатляващи. Например бебешка количка започва сама да се направлява, ако случайно майката я изпусне. Или пък специален механизъм алармира, когато памперсът на бебето е за смяна" - добави Деси.

Трета награда в областта "Място в професионалния живот" е присъдена на Йоанна Савова и Геновева Банкова. Работата им през изминалата година се е съсредоточила върху това кой е най-ефективният метод за учене. "Участниците в експеримента ни бяха ученици от 8. клас, зайците" - смеят се момичетата. Приз гравват и Калина Матеева и Ива Първанова, отборът на Богомил Георгиев и Лилия Георгиева. Специални награди са получили Димитър Димитров и Радост Петрова с идеята си за книга с готварски рецепти за смартфони. Божидар-Адриан Стефанов от 11. клас сподели: "На връщане от Боянския водопад ме наваля страшен дъжд. Помислих си, че силата на падащата вода може да се превърне в енергия". Така той и съотборничката му разработват интересна концепция.

За полезните качества на българското кисело мляко пък решила да разкаже на германците Троя Иванова, заедно със своя съученичка. Те отишли в родното село, известно със столетниците си, и направили анкета. Възрастните хора казали, че ядат по

## От две години вземаме участие, след като убедих организаторите на конкурса, който се провежда в Германия от 47 години, че в България има много талантливи, упорити и способни деца

много кисело мляко, и то само домашно приготвено. "Стигнахме до извода, че млечният продукт определено е полезен за здравето, а дълголетиемто зависи и от други фактори" - каза Троя.

До известна степен пътуването на децата от немската гимназия тази година се дължи на спечелената премия от 1000 евро на миналогодишното издание на Jugend forscht. Сега учениците пак оставят същата сума. "Не бива да омаловажаваме конкурса, който за младите учени в Германия е най-важният. Работодателите гледат с добро око на диплома от такова съревнование" - акцентира Петя Ангелова. Немскоговорящите българчета са посетили германец, който преди години спечелил награда на Jugend forscht и благодарение на това днес има преуспяваща фирма, из която ги развел.

## ДУМИТЕ

### Българският Великден



Румел ЛЕОНИДОВ

Този Великден няма нищо общо с нагъването на козунаци и разкапанването на невинни агънца. Този Великден е велик момент за духовното ни освобождение, което е равно на освобождението на България от османско владичество. Празнуваме 3 март, а за началото на националната независимост на Българската църква роеният ни елит остава сляп и безмълвен. Коемто донякъде обяснява и властвашата масова бездуховност. Затова вече четвърт век след демократичните промени като мнозинство сме си същите.

Онзи Великден се е случил преди 152 г., през април 1860. По време на великденска служба в българския храм "Свети Стефан" в Цариград епископ Иларион Макариополски не споменава името на своя началник - Вселенския цариградски патриарх Кирил VII, а вместо него произнася това на султана. С този акт на практика се обявява самостоятелността на Българска църковна организация, която отхвърля гръцкото духовно иго.

Ще кажем: "Голяма работа, попски разправи!", и ще сплупите. За прагедите ни православиемто е било равно на българщина, но в храмовете ни се е проповядвало само на гръцки, а богослужениемто на родния език е било забранено.

Днес, век и половина по-късно, трябва да се запитаме с какво сме повече или по-малко българци от онези мъже начело с Иларион, който е организатор на това истинско духовно въстание, "приел върху себе си всички отговорности на станаломто".

Жалко е, но трябва да признаем: жалки сме. Още ни липсва вярата, онова "духовно лепило", което да ни спои, още нямаме етичен договор помежду си, който обществомто ни строго да спазва. Докато по света се говори за протестантските правила и католически ценности, у нас нищо не се говори, освен за еврейски програми и за мониторинг. Коемто ни прави по-малко християни, коимто, както винаги, чакат други последователи на Спасителя да се погрижат за тях.





# ПРОЛЕТ-ЛЯТО 2012

## Пъстри щампи и пастелни тонове

Модните колекции за сезона се оказаха богати на ярки цветове, изискани щампи и фриволни модели. Връщат се кожени сака с къси ръкави, плоските платформи на обувките и прилепналите пъстри панталони, най-вече със змийски шарки. Какви са акцентите на сезона:



Karan Collection, Viktor & Rolf и, естествено, на законодателите в жанра - италианците Dolce & Gabbana.



### Синьо

Особено актуални са нежните тонове от кутийките на ювелирната марка Tiffany & Co, получили романтичното наименование tiffany blue, сочното индиго за независимите и силни натури, бруталното тъмно синьо за бизнес дами и жени в амп. Удивително богатата гама е за всеки. И стари, и млади, и брюнетки, и блондинки ще изглеждат еднакво добре със сините развяващи се рокли, вталени тренчкоту и къси жакети като в колекциите на Stella McCartney, Prabal Gurung, Valentino, Burberry и Alexander Wang.

### Бюстиета

Истинска радост за мъжкото око през идващия сезон ще са бюстиетата, които на практика узаконяват носенето на бельо пред външни хора. Без съмнение модната тенденция е само за млади, стройни и стегнати девойки. И задължително - с тен. Дантелени, сатенени, копринени, с кройка на корсет бюстиета украсиха пролетно-летните колекции на Prada, Costume National, Miu Miu, Chanel, House of Holland, Donna

### Щампи



Въпреки прогнозите щампите отново са на ход, още по-ярки и наперени, засенчвайки всички други декоративни аксесоари. През сезона цветни букети и плодове ще украсяват не само блузите и роклите, но и най-малките детайли от гардероба на дамите. Щампи от главата до петите е новият призив на дизайнерите и най-вече на Matthew Williamson, Julien

Macdonald, Jonathan Saunders, Basso & Brooke, Peter Pilotto. Източни мотиви, румени ябълки и кокетни кученца украсяват всяка част от модните тоалети - от шнолите за коса до токчетата на обувките. Автомобилната тема също шества по подиумите - в новата колекция на Prada и чантите, и роклите са украсени с ретроавтомобили.

### Пастелна палитра



Заедно със синьото и вечно бяло на мода отново са бонбонено розово, бледозеленото и оттънякът на лимонен мус - нежни пастелни тонове. Ще ги видим както на леките летни туники и шорти, така и върху връхните грехи за по-прохладни дни. Най-добрите варианти ще видим в колекциите на House of Holland, Christopher Kane, Louis Vuitton, Alexander McQueen, Erdem, Valentino, Chanel и Prada.

### Кожа



Ще попитате на кого му е нужна през лятото. Всъщност кожата е толкова популярна през последните години, че даже през лятото моделиерите се сещат за нея. По-гушаща, като мрежа или с прорези, но тя присъства неотменно в колекциите на Hervé Leger, Giles, Christian Dior, Maison Martin Margiela, Chanel, Valentino, Celine и Balmain.

### Джинси от питон

Доста смела, но и много сексапилна греха дефилира в света на модата.



### Аквастил

Не можем да подминем и морската тема. На мода излизат щампите, изобразяващи морския свят. На модния подиум ще ги видим в моделите на Salvatore Ferragamo, Giorgio Armani, Kenzo, Givenchy, Versace и дори при такива привърженици на класиката като Chanel и Alexander McQueen.

Сара Джедика Паркър и Кейт Мос разхождат изкусителни тела в джинси с щампа на питон, а по подиумите можете да ги видите в колекциите на дизайнерите James Long, House of Holland и Givenchy.





# Тортите, които правят чест на всяка трапеза

В самото наименование „торта“ има нещо тържествено, а понякога тя е част от имиджа на събитието. Затова световната кулинарна общност се е обединила около няколко емблематични за съсловие то рти, които са чест за всяка трапеза. Кои са най-популярните от тях?

## "Наполеон"



Съществуват две версии за произхода на тортата. Първата гласи, че Жозефина спипала Наполеон да шепне в ухото на придворна дама. Императорът не се смутил и заявил, че се интересува от тайна рецепта за нов десерт. Жозефина, естествено, не му повярвала, но поръчала на придворния сладкар да направи тортата по съставките, които споделил съпругът ѝ. Новата торта се оказала изумителна. Така получила названието си "Наполеон" в чест на императора. Историческата версия е по-прозаична. През 1912 г. Русия празнувала сто години от края на Отечествената война. Сладкарите в Москва направили многопластова торта с обилен крем и във формата на триъгълна шапка. "Наполеон" бързо се превърнал в хит сред сладкарите.

## "Сахер"

Шоколадова торта, типичен десерт от виенската кухня и една от най-популярните в света. Изобретена е от австриец Франц Сахер, който на 14 години започнал работа като стажант-сладкар в придворната кухня на министъра на външните работи Клеменс фон Метерних. През

1832 г. той нарежда да се направи необичаен десерт за високопоставени гости. Тъй като главният сладкар бил болен, 16-годишният Франц Сахер се заема със задачата и създава неповторима торта с шоколадови блатове и сладко от мандарини, покрита с шоколадова глазура. Гостите са зашеметени, а тортата прославя името на съзателя си по целия свят.

## "Естерхази"



Друго бичу на виенската кухня, особено известно в Унгария, Германия и Австрия. Отличителното при тази торта е тънката шоколадова паяжина върху бяла глазура. Тортата е кръстена на унгарския министър на външните работи Пал Антал Естерхази. Историята не дава еднозначен отговор за това дали той е неин автор, или просто много я е обичал. Някои източници твърдят, че тя е създадена от придворния му готвач за рождения ден на сина му.

## "Линц"



Най-вкусната австрийска торта обаче е може би "Линц". Изумителното бадемово изкушение е създадено преди повече от 300 години. Последната и окончателна рецепта е разработена от баварския сладкар Йохан Конрад Фохел, който се преместил да живее в гр. Линц. Хората толкова обикнали тортата му, че го направили почетен гражданин и дори кръстили улица на негово име.

## "Добуш"



Унгарските сладкари погарили на света знаменитата торта "Добуш" по времето, когато все още съществувала Австро-Унгария и работели съвместно с австрийските майстори в кухнята. През 1885 г. на национална изложба за сладкарски изделия Йозеф Добуш създава своя шедевър - торта от 5 бисквитени блатове и един карамелен с шоколадов крем, която не се разваля минимум 10 дни. Рецептата си той публикувал едва през 1906 г., когато се пенсионира. В съвременна Унгария правят десерта по оригиналния начин. "Добуш" е любимата торта на австро-унгарската императрица Елизабет, съпруга на Франц Йосиф.

## "Шварцвалд"



Сметановата торта с вишни се е появила в Германия през 1930 г. Тя е направена от блатове с шоколадови бисквити, напоени обилно със сладък сироп от вишни. Плодът се използва за украса на тортата, заедно с шоколадови стърготини.

## "Чийзкейк"



Един от най-старите текстове за направа на печива със сирене принадлежат на древногръцкия лекар Аегжимус, живял преди Хипократ. В изследователски книги се споменава, че първите чийзкейкове са се появили на о-в Самос през VIII-VII в. преди н.е. Известно е също, че такива малки кейкове са били раздавани на атлетите по време на първите Олимпийски игри през 776 г. пр. Хр. В древния Рим десертът е бил много обичан от Юлий Цезар. Оттогава основните продукти за вкусния сладкиш са неизменни - сирене/извара, мед/захар, яйца, малко брашно, стафиди.

## "Тирамису"



Италианците вкарват нежния вкус на маскарпоне в една от най-популярните торти в света. На италиански "тирамису" означава буквално "ободри ме!" заради двете си съдържащи кофеин съставки - кафето и какаото. За време на появата му се сочат 60-те година на XX век. "Тирамису" е сред най-разпространените десерти днес. Рецептата му е адаптирана за торти, пудинги, сладоледи и други варианти на десерти.

## "Павлова"



И до днес Нова Зеландия и Австрия спорят за авторството на една от най-прекрасните торти - "Павлова". Безспорен е фактът, че тя е направена в чест на руската балерина Анна Павлова. Тортата е лека и ефирна като балерината - целувчен блат и пухкава сметана. Отгоре се нареждат свежи ягоди или тропически плодове. Европейският вариант е с малини.

## "Гараш"

Ще завършим прегледа на най-известните торти с класическата "Гараш". Тя разваля небцето на по-заможния българин още от началото на века и изглежда, че дори е създадена у нас, когато известната софийска сладкарница на чеха Панах на булевард "Дондуков" премива в ръцете на унгарци, единият от които се казвал Гараш. За него се предполага, че е и автор на тортата. Изключително сладка, подчертано шоколадовата наслада с орехи и сметана се украсява с наредени в кръг боядисани в зелено бадеми или с кокосови стърготини.





BMW i8 Concept Spyder демонстрира бъдещето на съвременните и емоционални концепции за мобилност. Двуместният модел предлага интелигентна комбинация между олекотена конструкция и изключително модерна хибридна технология. Спортната динамика е постигната чрез големите повърхности на каросерията, премерената стойка и аеродинамичните елементи като спойлери, обтекатели, AirCurtains и AeroFlaps. С тях се понижава коефициентът на аеродинамично съпротивление и се постига ефективно увеличение на пробег на хибридният автомобил. Впечатляващи са фаровете с иновативна лазерна светлинна технология, които са разположени U-образно в типичния за BMW i дизайн. Отпред на ниския капак на двигателя е разположено полупрозрачно "V", отворено към предното стъкло, под което е видимо електрическото задвижване. BMW i8 Concept Spyder постига динамика на истински спортен болид, докато разходът на гориво е на нивото на обикновен автомобил. Концептът се отличава със затворените си летящи врати и иновативната LifeDrive-архитектура, доминирана от леката моду-



## Батерии и за концепта BMW i8 кабрио

на конструкция и употребата на качествени високотехнологични материали.

Plug-in хибридният BMW i8 Spyder е оборудван със задвижване eDrive с мощен електрически двигател и мотор с вътрешно горене. Благодарение на перфектното взаимодействие на компонентите хибридно задвижване гарантира най-висока динамика при максимална ефективност. Ниският център на тежестта и намаленото тегло са съобразени с дос-



тигането на мощност от 354 к.с. Предната ос се задвижва от електромотор с мощност 131 к.с., а задната ос разчита на трицилиндров бензинов турбодвигател с мощност 223 к.с. И двата агрегата са разработка на BMW Group. Максималният въртящ момент е 550 Нм. Болидът ускорява от 0 до 100 км/ч за 5 сек, а електронно ограничаваната максимална скорост е 250 км/ч. Въпреки високата си мощност двуместният автомобил изразходва

средно само 3 л/100 км. Електродвигателят черпи енергия от литиево-йонна батерия, която може да бъде заредена във всеки контакт на електропреносната мрежа за по-малко от два часа. Мощната батерия е разположена в т.нар. енергиен клин между модулите на предната и задната ос, за да се постигне максимално нисък център на тежестта и максимална динамика на управлението. Спортният двуместен автомобил се отличава с идеалното разпределение на теглото между осите от 50:50. При 100% заредена батерия BMW i8 Concept Spyder може да измине на електрически режим до 30 км. Електрическият двигател не функционира като спомагателно задвижване, а е равностоен партньор на бензиновия. При необходимост свързваният към двигателя с вътрешно горене високоволтов генератор генерира електроенергия, която се съхранява в батерията на хибридно задвижване. Тази функция служи като удължител на пробег по време на движение и увеличава автономността на двуместния автомобил между две зареждания. Концептът предлага избор на задвижване между предните, задните или четирите колела.

## Галавечер за Mercedes-Benz GL

Производителите от Штутгарт вече пуснаха в продажба новия си Mercedes-Benz GL за моделната 2013-а. Преди няколко месеца напарази изловиха камуфлажно копие на автомобила по време на тестови изпитания на пистата "Нюрбургринг". Сега всичко е ясно и моделът ще има галавечер по време на откриващия се автомобилен салон в Ню Йорк. Обновеният високопроходим GL-Class е все така луксозен SUV в премиум сегмента на всъдеходите.



зола, по-качествени материали и иновации, които растат с нивото на оборудване. Купето е разработено на базата на M-Class, отличава се с естествен кожен салон,

на предходния модел в задната част. Стоп-светилните и задната броня вече са по-внушителни и достолепни. Еволюираният дизайн с трапецовидна форма и нови стопове ще се предлага и с AMG-пакет, който включва по-агресивни брони, LED халогени и големи алуминиеви джанти. Леко подобрение има в страничната линия, въпреки че размерите не са променени. В салона виждаме изцяло нова централна кон-

сървени апликации и метални акценти по борното табло. Като цяло обемът на купето е по-просторен от това на събратата си. Предполагаме варианти за двигатели са 3-литров V6 дизел с мощност 258 к.с. и 4,7-литров V8 бензин с мощност 408 к.с. Моторите ще са купирани със 7-степенната автоматична скоростна кутия и 4MATIC 4x4 система с опционален офроуд пакет.

### СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## Пастирайте колата си

След студенията зима на дневен ред идва пролетното оглеждане на купето на автомобила отвън. Пясъкът, камъчетата и неволните ограсквания на боята на колата са неизменен спътник при пътуване в зимни условия. Сега е време да отидете на сериозна автомивка и да констатираме дребните и леснопоправими повреди. Някои козметични центрове сами предлагат услугата пастирание. Но тя е повърхностна, а не задълбочена. Истинското професионално пастирание струва доста скъпо. То покрива ограсквания, съхранява за дълго време ориги-

налния цвят на боята, освежава я, предпазва я със защитен слой от вредните лъчи на слънцето през лятото. Само специалистите в авторепаратурата могат изцяло да пастират колата ви така, че тя да стане като нова, но за това ползват специални машини, пастри и техники. Не сте ли се замисляли, когато видите в някоя автокъща свежо изглеждаща кола втора ръка (нов внос), на каква база е станало освежаването. Наистина пастирането е наложително за тези, които държат на външния вид, а и на дълголетието на колата си.

## CHEVROLET CRUZE – ЗА ПЪРВИ ПЪТ С ЛИЗИНГ ЗА 6 ГОДИНИ!

Сега за **287 ЛВ.**

с ДДС на месец за бизнес клиенти; само с 5% остатъчна стойност и лихва от 4,75%.



chevrolet.bg

Гаранция 5 години или 150 000 км (специални условия). Кalkyлираната месечна вноска се отнася за Cruze 1.6 LS+ с 5 врати, при закупуване от бизнес клиенти, за период от 72 месеца, с 20% първоначална вноска, само 5% остатъчна стойност и плаваща лихва от 4,75%. Среден комбиниран разход на гориво – 5,5-7,8 л/100 км; емисии CO<sub>2</sub> – 149-184 г/км. Снимката е илюстративна.



# Завещание може да се направи и без много формалности

Владислава ГАЛЕВА,  
юрист

**Н**ай-общо завещанието е документ, чрез който дееспособен собственник на движими и/или недвижими имоти се разпорежда приживе кой да получи собствеността му след неговата смърт.

Още в началото трябва да се каже, че има някои законови ограничения, които не могат да бъдат преодолени чрез завещание. Ако завещателят например има живи роднини по права линия - деца, съпруг/а, родители, той не може да ги лиши напълно от възможността да получат част

от имуществото му, дори и чрез завещанието да е оставил всичко на друго лице (лица). Законът предвижда така наречените запазени части, които се полагат на посочените роднини независимо от волята, описана в завещанието.

Завещанията са два вида - собственоръчни и нотариални.

## 1. Собственоръчно завещание

За неговото изготвяне не се изискват никакви специални условия. Всеки собственник на имущество по всяко време може да напише собственоръчно завещание на обикновен лист (най-добре е с

химикалка), чрез което в свободен текст да определи как да се разпредели личното му имущество след смъртта му. За да е валидно такова завещание, то трябва да е написано ръкописно и лично от лицето, което завещава имуществото си. Собственоръчни завещания, написани на машина и компютър, дори и да са подписани ръкописно, са невалидни. В завещанието задължително трябва да са посочени денят, месецът и годината, когато е съставено. Допуска се и датиране чрез посочване на известно събитие (празник), напр.: "На Великден през 2011 година завещавам...". Датата също трябва да е написана



на лично от завещателя и може да се постави както в началото, така и в края на текста, но преди подписа. Най-отдолу трябва да е положен собственоръчният подпис на завещателя. Всичко написано след подписа не е част от завещанието.

В собственоръчното завещание не е необходимо да се цитират каквито и да било законови текстове, членове или разпоредби, нито да се описват подробни паспортни данни. Достатъчно е ясно, категорично и недвусмислено да се разбира кой завещава, какво завещава и на кого го завещава. Важно условие е собственоръчното завещание да не е написано под диктовка на трети лица или под каквото и да е натиск. Това е строго личен акт. След написването на завещанието то може да се съхранява от завещателя, от трето лице (включително и от лицето, на което се завещава) или от нотариус. Ако се съхранява при нотариус, завещанието се предава в затворен плик, съставя се протокол кой го предава (това може да бъде и лице, различно от завещателя) и се вписва в специален регистър. Когато наследството се открие (след смъртта на завещателя), всяка заинтересована страна може да отиде при нотариуса и да поиска обявяване на завещанието. Собственоръчното завещание може да бъде променено по всяко време от заве-

щателя. Ако се окаже, че един собственник е оставил поредица от собственоръчни завещания, валидно е само последното - това, което носи най-късна дата.

## 2. Нотариално завещание

Неговото съставяне изисква изпълнението на редица формални условия. Всеки може да се яви при нотариус и да заяви, че иска да направи нотариално завещание. В този случай нотариусът е длъжен да провери самоличността и дееспособността на завещателя, т.е. дали той отговаря на законовите условия да може да завещава. При оформянето на самото завещание се изисква присъствие на двама свидетели. Завещателят устно излага пред нотариуса и свидетелите своята воля, след което нотариусът съставя завещателния текст (в този случай той е написан на

машина или компютър), прочита го пред завещателя, за да се потвърди, че волята му е отразена правилно. Накрая завещателят и свидетелите се подписват, а нотариусът чрез своя подпис и печат удостоверява акта на съставяне на завещанието. Нотариалното завещание се вписва в службата по вписванията.

И двата вида завещание могат да бъдат оспорвани по съдебен ред след смъртта на завещателя. Нотариалното завещание обаче не може да бъде оспорвано от гледна точка на автентичност и на свобода на волята, нито с твърдение за недееспособност на завещателя. Докато за собственоръчни завещания понякога се водят дела с твърдението, че са фалшиви или че завещателят не е бил в нормално психическо състояние при изразяване на волята си.

Този текст има за цел да представи най-общо пред широката аудитория сложната материя на завещанието. То е правен институт, поради което е добре всеки, който има намерение да направи завещание, да се консултира с юрист. Същевременно законодателят е предвидил възможност гражданите без особени формалности да заявят волята си по отношение на притежаваното имущество за времето, когато вече няма да са живи.

## ИЗБЕРИ И ГОВОРИ

Вземи Nokia C1-01 или Nokia C2-01 на еднакво добра цена и говори на воля с всички.  
> Включени до 1000 минути за национални и международни разговори  
> неограничени разговори към един Любим номер

тарифни планове M-TEL ACTIVE

0 50  
лв./мес.

Nokia C2-01

3.2 MP  
камера  
MP3  
плеър  
64 MB  
памят



Nokia C1-01

10.6 h  
батерия  
14 mm  
79 g

handy mebi TECHNOLIS

Посочената цена е месечна лизингова вноска, валидна при двугодишен договор за лизинг на телефон Nokia C1-01 и за абонент, за който и да е от плановите M-Tel ACTIVE или при двугодишен договор за лизинг на Nokia C2-01 и за абонент на M-Tel ACTIVE PLUS или M-Tel ACTIVE MAX. Посочените 1000 минути се отнасят за M-Tel ACTIVE MAX и за разговори към всички национални мрежи и за международни разговори към Зона 1, САЩ и Канада. Офертата важи за настоящи абонати до 15.04.2012 г. За повече информация: \*88, www.mtel.bg и магазините на М-Тел, Хенди, Моби и Технополис.





Стефан Цанев е най-четеният съвременен български писател - четирилогията му "Български хроники" достигна фантастични за книжния ни пазар тиражи. Работил е като кореспондент, бил е редактор в киното и театрален драматург. Автор е на десетки стихосбирки, драми, публицистика и проза, както и на стихове и пиеси за деца.

След събитията в Чехословакия от 1968 г. свалят от печат стихосбирката му "Парапети", а до 1976 г. върху стиховете му тегне забраната да бъдат публикувани. През 1984 г. Тодор Живков лично забранява спектакъла му "Любовни булеварди", уволнен е от театър "София" и е изпратен в Пловдив, откъдето се завръща след 1990 г.

Носител е на наградата за поезия "Пеньо Пенев" (1988), на националната награда за детска литература "Петко Рачов Славеиков" (1992), на националната награда за литература "Иван Вазов" - за цялостен принос към литературата (2004), и на националната награда "Хр. Г. Данов" - за "Български хроники" и за цялостен принос към българската книжнина (2011), носител е и на ордена "Стара планина" I степен - за цялостен принос към българската култура (2006).

**Т**и си от малкото наши писатели, които са изчели историята ни от началото до край, твоите "Български хроники" предизвикаха невероятен бум. При този интерес към националната ни история защо масовият човек продължава да е пълен невежа, безроген?

- Това не е от днес, нито ще свърши утре. Нашият народ, като всеки народ, всякога е имал своите умни хора и своите глупаци, своите честни хора и своите подлеци, своите герои и своите предатели. Лошото е, когато тези, дето ги споменавам на второ място, заемат първите места в държавата и масовият човек започне да им подражава, мислейки, че - ето, това е хубавото, това е доброто, към това трябва да се стремим. Както казват учените хора - подменят се ценностите.

- Кои национални герои според теб са прекалено митологизирани във времето и кои са подценени, а трябва да живеят в националното ни съзнание?

- В нашата история има един свръхпарадоксален случай. Кой не знае песните за Крали Марко, дето с единия си крак бил стъпил на Хемус, с другия на Пирин, Марко Кралевичи, дето ген през ген освобождавал по три синджира роби, дето "огил ми ъе воВ Анадола да са бий с турци-яничари" - стотици песни, това е нашият героически епос, а каква е истината? Марко Вълкашинов е бил най-послушният васал на турския султан и хич не погива в бой с турци анадолици на Косово поле, ами загива в полето Ровене край Крайова, помагайки на турците да завладеят Влашко.

Народът обаче го възпява, обезсмъртява този лъжегерой и предател, а истинските герои, онези, които наистина са се сражавали срещу турците анадолици и наистина са загинали на бойното поле - тях на-

родът е захвърлил в тъмната бездна на своята памет. Такъв е случаят например с Ивайло. Първото сравнение, което може да хрумне на всекиго, е сравнението на Ивайло с Жана д'Арк. Само че Жана д'Арк я знае целият свят, светът знае и Вилхелм Тел, и Робин Худ, и Ян Жижка, и Стенка Разин, но за Ивайло не е чувал. А за разлика от всички тези личности Ивайло не само вдига въстание, не само освобождава отечеството си, но успява да стане и цар и царица цели три години. Подобна личност няма в европейската история, няма може би и в световната. Народът ни обаче не е съхранил името на своя герой в нито една своя песен, нито в едно свое предание. Просто Ивайло е събрал къде да се роди. Ако беше се родил във Франция - щеше да е станал национален герой и светия още преди седем века, името му щеше да влезе във всички световни истории, поетите от цял свят щяха да се надпреварват да пишат за него - както за Жана д'Арк. А ние и до днес не го споменаваме дори на тържествените зари сред имената на загиналите за свободата на България - как да го знае светът, когато ние самите не щем да го знаем?

- Каква би била твоята класация за сегашното ни общество - как би подредил и на кое място би поставил съсловието на българските лекари, на учителите, на научните работници, на инженерите, на военните, на духовните пастори, на художествената интелигенция...

- Според мен най-важно то за едно общество е да е здраво физически и духовно, следователно на първо място би трябвало да са лекарите и учителите, след учителите всички онези, които дават на народа знание и духовна просвета. А забележете каква е

# Най-важното за едно общество е да е здраво физически и духовно

Със Стефан Цанев разговаря Румен Леонидов



Снимка Радя ПЕТКОВА

у нас подредбата на министерствата - здравното, просветното и културното министерство са на последно място и за тях се заделят най-малко пари от бюджета. А би трябвало да е обратното. Оттук всичко тръгва наопаки в държавата. Кои са най-бедни, най-ниско платени - най-важните: лекарите и учителите. Защо тогава се чудим, че сме най-болната, най-непросветената и поради това - най-бедната нация в Европа? Има една проста мярка за връзката между културата и благосъстоянието: у нас на човек се пада годишно половин книга, във Финландия - 18 книги. Народът си го е казал сам отдавна: прост народ - слаба държава. Но кой да го чуе?

- Ти имаш следния великолепен ред: "Най-големите врагове на Христа са бездарните попове". Някога той бе адресиран към фалша на глашатаете на комунистическата идея, към платените пропагандатори на онзи иде-

поезия - стихове съм писал малко, стихове аз пиша в краен случай, когато идеята не може да бъде изразена с думи средства. За мен поезията е сакрално, мистично нещо, не бива да се злоупотребява с нея. Следващите три тома съдържа 20 мои пиеси, в петия том е романът ми "Мравки и богове", писан през 2000 г., който според издателството в момента се продава повече от "Хрониките". Шестият том съдържа есета и публицистика, седмият - измислици за деца, пиеси и стихове, в 8, 9, 10 и 11 том са "Хрониките", а в последния, 12

- Да, така е. Жената, може би по инстинкт, пази в себе си светите неща, защото ще трябва да ги предаде на децата си, на потомството, иначе ще започне да ражда скотове, тя по древна традиция пази огъня - и в прекия, и в метафоричен смисъл на думата - огъня и в къщата, и в душата. Мъжът е ловецът, авантюристът, доставчикът на храна, на материалното. И аз се присъединявам към твоята идея, че властта навсякъде трябва да се поеме от жените - за да оправят света, объркан от мъжете.

- Твои пиеси се играят в чужбина, а за повечето днешни режисьори сякаш не съществуват. Ти си любим автор на няколко поколения българи, с какво си обясняваш отсъствието си от театралните афиши?

- Виновен съм си и аз, защото през последните пет-шест години, докато пишех "Български хроники", не написах нищо ново. Но не е само това. Българската драматургия е пренебрегната, не се стимулират младите автори, чуждопоклонството е удивително. Театърът е най-живото изкуство, има най-пряк контакт с хората, той най-бързо реагира на обществените болки, чуждите автори и гении да са - няма да решат нашите проблеми... Наесен, дай боже, ще се появи в Народния театър с новата си пиеса "Духът на поета". Написах още една - "Деца на света", проблемът там е страшен - за децата ни, които бягат от Отечеството си като от потъващ кораб, за обезкръвяването и оглуляването на нацията ни - но още търся театър... Есента се навършват 50 години от постановката на първата ми пиеса "Истинският Ивайло" (беше забранена седмица преди премиерата), може би съм вече старял, чувствам се - или мене ме чувстват - чужд, тананикам си напоследък:

*Походката ми уж  
е все тъй горда,  
но май че вече съм  
човек зад борда...*

- Какво ще пожелаеш на читателите на "Животът днес", най-големия вестник у нас?

- Да не падат зад борда.

**Истинските герои, онези, които наистина са се сражавали срещу турците анадолици и наистина са загинали на бойното поле - тях народът е захвърлил в тъмната бездна на своята памет**

том е моят "Публичен дневник" - това са извадки от стотиците интервюта, които съм давал през последните 33 години. Идеята на издателството е първите 6 тома да излязат до края на тази година. Големият проблем пред нас е разпространението - това е издание, предназначено преди всичко за читалищата и библиотеките - те обаче нямат пари за книги. Хайде, мен кучета ме яли, но пред очите ни се извършва историческо престъпление спрямо бъдещите поколения - лавиците в библиотеките, където би трябвало да бъдат книгите, написани през последните 20 години, са празни и ще останат празни. Така стои въпросът и с картините в художествените галерии.

- Вярно ли е наблюдението, че книги купуват предимно жените, докато мъжете предпочитат мъжките си играчки - нови джигесми, дрънкулки за колата, тънки пиетета и дебел мезета...

**ал. Сега към кого би го адресирал?**

- Направо към поповите. Ама и те, милите, какво да искаме от тях - победни са от църковните мишки. Виждате, архиепископите са като царе, те така и се обличат - като византийски императори, със златни корони, обиспани със скъпоценни камъни! В нашата църква, дето би трябвало да царува най-голямото - Христовото - равенство, любов и справедливост, напротив - там виждаме най-грабичното, най-срамното, най-несправедливото неравенство, най-строгата йерархия. Военните пасти да ядат...

- Какво стана с пълните събрани съчинения, които подготвя издателство "Жанет 45" - толкова 12-томно начинание е нещо невиджано за последните 30-35 години? Разкажи по-подробно какво предстои в първите няколко тома...

- Това дори не е пълно събрано, а избрани съчинения. Първият том съдържа



Последен звънец и първи крачки в реалния живот, последно прекрачване на училищния праг и първо преминаване през университетските порти. Това предстои на стотици наши абитуриенти. Балът ще озари последните им безгрижни дни като фейерверк, а бурните емоции ще бъдат внимателно скътани в раклата със спомени. Сега предстои най-трудното - изборът. Накъде ще продължи крехката им житейска пътека - ще следват мечтите си, ще уважат амбициите на родителите си, или сами трезво ще преценят шансовете си за успешно бъдеще? В родината си ли да учат, или да предпочетат чужд университет? Образованието зад граница вече не е привилегия за отбрани чедра, а възможност за много българчета да станат част от голямото село, наречено планета. Какви са изискванията за кандидатстване в чужди университети, какви са условията там и какво трябва да знаят кандидат-студентите? Отговорите на тези въпроси потърсихме от наши младежи, които вече са направили своя избор и са решили дипломата им да е на чужд език.

## Арсо Сайтов, Технически университет, Щутгарт, Германия

Всички документи, които трябва да се подадат за кандидатстването, ги пише в сайта на университета, но най-общо казано, е необходима горедолу силна диплома, преведена и легализирана на английски, диплома за немски език, предварителна практика от минимум 2 месеца. От 2012 г. таксите към самия университет в провинцията Баден-Вюртемберг отпаднаха и сега се заплащат само 116 евро, в които влизат транспорт и всички услуги, които предлага университетът, като библиотеки, компютърни зали и т.н. Учебниците не влизат в таксата, но в библиотеката има всичко необходимо, което можеш да наемеш за 1 месец без заплащане. Аз живея в общежитие, което е на 2 минути от университета, но мисля да си взема квартира. Общежитията са поддържани и има такива с обща кухня и баня, но при някои са отделно. В близост до общежитията има спирка за S-Bahn-новете и автобуси, които спират до магазини като "Кауфланд", "Лидл" и др. На всеки етаж в общежитията са обзаведени кухни, отделно има и т.нар. менза - столовата на университета. Там винаги има голям избор от майсторски приготвени ястия на много приемливи цени.

Перални и сушилни са разпръснати из целия кампус на общежитията. Те разполагат и със стаи с джаги и малки фитнес зали, скари за барбекю. Студентите често се събират на покривите на общежитията, които са пригодени за тази цел. Университетът и общежитията са разположени в голям парк с езера, така че става и за разходки и за бягане или каране на колело.

В университета няма специфични правила. Го-



лямата разлика с нашите ВУЗ-ове е, че там абсолютно сам се записваш за упражнения, изпити, практики. В Германия си просто един студентски номер и никой не се занимава с теб, а всичко сам трябва да следиш. Щом си там, явно искаш да учиш и това е. Ако не се справяш, естествено има как да навакшаш, но не може да се разминеш без здраво учене. За повечето изпити имаш право на 3 явявания. Първите 2 са писмени, а третото е устно. Ако не успееш да се справиш, ти се съставя студентско досие и ти се забранява да учиш дадената специалност във всички университети на Германия.

Един от новаторските подходи в обучението са мюлторите. Това са нещо като наставници, студенти от по-високи курсове, които са показали силни резултати по предметите, в които ти помагат. Друго различие е чисто практическата насока на обучението. Задължителни знания поне за моята специалност са немски език, техническа култура и най-вече, че там просто се учи здравата :) Който кандидатства в този университет, трябва да знае, че ще прекарва по 6-7 часа на ден в учене. Системата е така направена, че по друг начин не можеш да оцелееш.

# Диплома на

## Жасмин Захариева, Университет „Карлос III“, Магрид, Испания

Тъй като България е член на Европейския съюз, кандидатстването става чрез полагането на изпити за висше учебно заведение в България. След това оценките се приравняват по испанските норми и с тях се кандидатства в испанските университети. Процесът е дълъг, но в никакъв случай не е сложен. Относно срокове за подаване на документи и за повече информация може да се обърнете към Образователния отдел на испанското посолство в София. Таксата в университета варира в зависимост от избраната специалност и от кредитите, от които е съставена специалността. По принцип една година в университета са 60 кредитата. Цената на кредит варира в порядъка на 14-21 евро. За подробности може да посетите уеб страницата на университета (което е и едно от задължителните неща при избиране на университет).

В таксата влизат само учебните часове. Преподавателите предоставят своите предварително изготвени презентации за всяка лекция, които са в помощ на студента. Всички учебници и книги могат да се намерят в университетската библиотека.

Учебното заведение има собствена верига от кафенета със столова в целия кампус. Там се предлагат менюта на достъпни цени, много по-ниски от тези в испанските ресторанти извън университета. Много от студентите се хранят там.

Университетът се намира в Хетафе, предградие на Магрид (или така наречения Южен Магрид) на 20-ина километра от центъра на града. Много от студентите живеят на квартира в Хетафе, тъй като градчето е много добре устроено. Има автобуси, наземно и подземно метро, с които за 30-ина минути се стига до центъра на Магрид. Университетът предлага чудесни битови условия както за обучение, така и за отдих, предлага екскурзии и голям избор от допълнителни курсове, свързани както с обучението, така и с извънучебни занимания (танци, фотография, музика и др.).

Можем да ползваме огромен спортен комплекс: множество инсталации: фитнес зала, басейн, спатенис кортове, игрища за футбол, баскетбол и т.н.

Системата на обучение е много по-различна. Крайната оценка е съвкупност от множество фактори,



като изпитът невинаги е определящ. Практическата насоченост на учебния процес налага систематично присъствие и участие в часовете - както в теоретичните, така и в упражненията. Изпитванията са ежедневни, като в зависимост от специалността могат да бъдат устни като директни въпроси в час или разрешаване на казуси, а също и писмени. Всеки преподавател предлага часове за консултация, които са задължителни за него и доброволни за студентите, които могат във всеки един момент да поискат среща с преподавателя в неговия офис и да извършат консултации върху учебния план и изучаваната материя. Учебните материали са достъпни във виртуалния кампус, където се публикуват оценките от текущото оценяване, крайните изпити, организират се дискусии форуми и могат да се изпращат практиките и упражненията директно на преподавателя. Всеки семестър се извършват анкети между учениците, които поставят оценки на своите преподаватели по всеки предмет, като резултатите от тези анкети са свързани и с крайното възнаграждение и подбор на академичния персонал.

Университетът поддържа контакти с други ВУЗ-ове от цял свят и всяка година хиляди студенти имат възможност да учат един семестър или цяла година в друга държава. Магистърските и докторските програми са разнообразни. Те също като бакалавърските са напълно акредитирани в целия Европейски

съюз и извън него.

Голям плюс е, че университетът има своя фондация и предлага трудово борса, чрез която всеки семестър стотици студенти намират стажове или постоянна работа, свързана с изучаваната от тях специалност. Във всички специалности стажът във външна на университета институция е задължителен за събирането на нужния брой кредити за дипломиране. Университетът е структуриран така, че студентът да има лесен и бърз достъп до цялата му нужна информация, като студентските съвети играят важна роля в ръководните органи на университета, чрез които се определя цялостната му политика.

Университетската администрация е електронна и студентът има постоянен достъп до цялостната информация около неговия административен и академичен статут, като почти всички услуги и комуникации се извършват по електронен път. Чрез информационната система студентът има достъп до огромна база данни от специализирана информация, може да ползва напълно безплатно материали, които се намират както в други библиотеки в Испания, така и в частни институции, където външният достъп обикновено е платен.

Съветът ми към българските кандидат-студенти е да знаят добре испански език, тъй като специалностите, които се изучават с опция и на английски език, са малко.



# чужд език

Нели Станева, университет Уорик,  
Великобритания

Университетът се намира в непосредствена близост до Ковънтри и на около 35 км от Бирмингам. Той е кампус и е направен като малко студентско градче с размер от 2,9 км<sup>2</sup>. Разполага с ресторанти, кафенета, супермаркет, фризьорски салон, аптека, книжарница, дори и туристическо бюро.

По-голямата част от студентите избират да живеят в някое от общежитията на кампуса през първата си година, а често и през третата. Има общежития за всеки вкус - със или без самостоятелна баня; малки къщички за 4-5 души или големи сгради с кухни за 10-15 души; в непосредствена близост до центъра на кампуса или на по-голямо разстояние; за през цялата година или само по време на учебните занятия. През втората година студентите нямат право на квартира в кампуса, затова заедно с приятели наемат къщи в Ковънтри или Лемингтън Спа (в зависимост от местоположението - на около 30 минути с автобус).

Таксата за бъдещи студенти от Европейския съюз е вече 9000 британски лири - доста голяма сума, но правителството все още предлага студентски заеми, които покриват таксата за обучение и се изплащат при определени доходи. Таксата включва достъп до сградите на университета (библиотека, лаборатории и т.н.), но не покрива храна, общежитие или учебници (голяма част от които обаче могат да бъдат намерени в библиотеката). Кандидатства се чрез системата UCAS. Сред нещата, необходими за кандидатстване, са прогнозни оценки, препоръка от учител и мотивационно писмо, както и сертификат за владеене на английски език (IELTS, TOEFL). Според класацията на вестник "Гардиън" университетът е много добър за бизнес специалности (на второ място във Великобритания след Оксфорд), математика (четвърто място), политика и икономика (шесто място) и др.

Разговаряйки с мои съученици, които следват в други държави, като Австрия например, съм стигала до заключението, че обучението в Англия е по-практически ориентирано, а не с фокус върху теорията. Също така липсва и строгата йерархия, която има в Германия, защото повечето лектори са винаги готови да помогнат, достъпни са и приятелски настроени. Начините за оценяване са устни и писмени изпити, презентации, академични есета.



Много различен е студентският живот, защото има над 250 студентски общества - нещо като клубове по интереси, като се започне от спортове и музика и се стигне до общества за студенти от различни държави. Има и българско общество с около 50 членове, което организира екскурзии, филмови вечери, партита и честване на български праз-

ници. Освен това в кампуса винаги се случва нещо интересно. Правят се много конференции, организирани от студенти, като TEDxWarwick, Warwick Economics Summit, Warwick International Development Summit, както и One World Week - егнотседмичен фестивал, включващ форум, карнавал, модно шоу и пр.

## Траяна Батурова, Университет Лайпциг, Германия



Кандидатствах чрез агенция, защото реших, че е доста тежка и отговорна работа, а в 12. клас нямаш и нужното време, трябваше да уча за различни изпити. Трудното в случая е, че за университета ти в Германия се кандидатства по три различни начи-

на, документите все пак трябва да са изрядни, а и да са преведени на немски и легализирани. На всичкото отгоре аз кандидатствах за няколко университета, което усложняваше нещата, затова реших да се доверя на хора с опит. Естествено, ако човек иска да кандидатства само в един

## Артин Пилибосян, Университет за приложни науки в Бремен, Германия

Тук студентите могат да изучават различни специалности, като архитектура, социология, дигитални медии, информатика за жени, бионика, културология, авиационна и космическа техника и др.

В Hochschule Bremen се кандидатства, като се попълва формуляр и се прилагат мотивационно писмо и автобиография. За някои специалности се изисква и предварителна практика от 13 седмици. Таксата на университета е около 260 евро на семестър, което включва карта за градски транспорт за всички линии, както и ползване на влакове до близките градове (например Хамбург и Хановер). В таксите е включено и ползване на библиотеки, но не и на учебници. Те се закупуват допълнително.

Университетът е модерен, с отлично оборудвани компютърни зали. Освен това разполага с лаборатории и работилници за провеждане на различни занятия.

Аз живея в апартамент, но много студенти предпочитат общежития. Консумативи като ток, парно, вода и интернет са включени в месечния наем. Университетът разполага със студентски стол с разнообразна храна и кафене.

Студентът е длъжен сам да организира курсовете си за семестър. Има право да се явява на изпит по 3 пъти. След трети неуспешен опит само по един предмет бива изключен от



университета и няма право да учи специалност, подобна на записаната, в цяла Германия. Конкуренцията е висока, както и изискванията към студента. Голяма част от студентите не успяват да завършат навреме или изобщо не завършват курса си на обучение.

Обучението е труд, който се възнаграждава след време. Опитът е много решаващ. Ученето в малки групи от студенти помага при подготовката за изпити. Добре е да се работи във фирми, които имат връзка с предмета на обучение, през ваканциите и да се трупа опит.

Свободното си време прекарвам най-често с приятели. Лятото си правим барбекю на брега на университетското езеро.

Условията за спорт в Бремен са отлични. В университета са достъпни различни спортове, към които всеки студент може да се включи с отстъпка в цената. Като възможности са дадени бойни изкуства, гребане, фитнес, танци, плуване, делтапланеризъм и др.

В Hochschule Bremen обучението е много интензивно, което налага на студента да прекарва голяма част от времето си в библиотека или в учебната зала. Необходими са издръжливост и ентузиазъм, за да се постигнат тези добри резултати. Препоръчвам на тези, които желаят да изучават природни науки, да наблегнат на подготовката си по математика, физика и немски език, преди да кандидатстват.

университет, нещата не са много сложни, а и със сигурност би излязло по-евтино.

Уча в университета, където няма такса, но все пак се заплаща една семестриална сума от 92 евро, която, предполагам, е за материали, подкрепа за университета. Учебниците се купуват отделно, но обикновено никой не го прави, защото библиотеката е перфектно оборудвана и е безплатна.

Системата на преподаване е различна от нашата - лекциите винаги са под формата на презентации и абсолютно всичко се прави в полза на студента, а не с цел той да бъде затруднен или "затапен".

Както споменах, всичко е компютърни презентации, които после се качват в интернет с цел да бъдат достъпни за нас, студентите. Новаторско може би е това, че всеки студент има няколко задължителни презентации, които трябва да представи в семинарите с цел да улесни състудентите си, които, вместо да четат определените глави от учебника

и другите източници, биха могли просто да слушат внимателно. Това, което аз ценя, са също практическите занимания, които определено събуждат интереса към материята. Например аз уча психология и една от задачите ми беше с колеги да наблюдаваме няколко дни шимпанзетата в зоологическата градина, за да анализираме тяхното поведение и по-специално преградките между тях.

Битовите условия на университета са много добри, за мен почти перфектни. Има няколко столове в различните факултети, които могат да удовлетворят и най-претенциозния вкус, при това на значително по-ниска цена, отколкото във всеки ресторант в града. Аз живея в общежитие - в Лайпциг те са доста, в различни квартали на града и са много приятни. Има много паркове, в които студентите прекарват свободното си време през топлите сезони, направили са си дори изкуствен плаж на брега на езеро. В града има и много възможности за забавление. Спортът в универси-

тета не е задължителен, но за желаещите студенти условията са прекрасни. Предлагат се всякакви спортове на симболична цена - 20 евро за семестър. А който не иска да дава и тези пари, в общежитията обикновено има абсолютно безплатна фитнес зала. Не е нищо впечатляващо естествено, но определено е достатъчно оборудвана.

Съветът, който бих дала на всички студенти, които кандидатстват в чужбина, е първо сами да се информират чрез сайта на университета какво точно се изучава в определената специалност, защото понякога системите в различните страни се разминават значително. Нека се поинтересуват и за самия ход на обучението, детайлите и някои задължения, за да не се стига до изпускане на срокове, конфузни ситуации, разговори и т.н. Защото основното, което различава образованието тук от това в България, е, че студентът взема активно участие в процеса на обучението и не може да остане настрана.



# Нитратите - реабилитираният враг на здравето

Доц. г-р Димитър ПОПОВ

Използването на нитратите за повишаване на добивите в земеделието датира от края на XIX век, но първото изследване на влиянието им върху здравето на хората е осъществено почти столетие по-късно - в средата на XX век. Оттогава тъмните, дори черни краски все повече се съствяваха над нитратите. Те, наред с пестицидите, се превърнаха в една от най-сериозните заплахи, породени от съвременното земеделие.

**Какво показва огромният брой изследвания,** осъществени през последните десетилетия?

Установи се, че нитратите сами по себе си не могат да бъдат отнесени към токсичните вещества. Истинската заплаха произтича от превръщането на нитратите в нитрити. Под действието на определени бактерии този процес протича в устната кухина и в дебелото черво, особено в условията на понижена киселинност на стомашния сок. А нитритите наистина са изключително опасно вещество! Доказано е, че те взаимодействат с хемоглобина на кръвта, като го превръщат в метхемоглобин - неговата окислена форма, който не е способен да пренася кислород. Това предизвиква нарушение в дишането на клетките (хипоксия) с всички негативни последици за организма. Прекрасен "антидот", който води до възстановяване на нормалната функция на хемоглобина, представлява аскорбиновата киселина (витамин С). С това за жалост бедите, които причиняват нитритите, далеч не свършват. Беше установено, че в стомашно-чревния тракт нитритите взаимодействат с някои амини и амиди, които се получават при усвояването на белтъците, или попадат в организма чрез някои лекарствени вещества, както и чрез храна, съдържащи остатъчни количества от някои пестициди или техни метаболити. В резултат се получават т.нар. **нитрозамини и нитрозамиди, които са изключителни канцерогени.** Последните дори са си разпределили черната роля и проявяват известна "специализация" - нитрозамините най-често водят до рак на черния дроб, хранопровода, бъб-



**Установено е, че извън организма превръщането на нитратите в опасните нитрити става при продължителното размразяване на зеленчуците**

реците и дихателната система, докато нитрозамидите - до рак на храносмилателния тракт. При това нитрозамините стават особено опасни в присъствие на афлатоксин и други изключително токсични вещества, продуцирани от плесените, които се съдържат в ядки и зърнени култури, съхранявани на влажно и непроветриво място. Според учени високата заболяемост от **рак на стомаха у японците се дължи на "слабостта" им да консумират в големи количества пушена риба,** която съдържа значителни количества от тези вещества. Те присъстват и във всички пушени месни продукти. Оказа се още, че нитрозамините разрушават изключително полезните за човешкия организъм витамини А и В, активизират други по-слаби канцерогени (например бензпирена, който се съдържа в цигарения дим, в пушените хранителни продукти и в изгорелите автомобилни газове), нарушават функцията на щитовидната жлеза и т.н.

Смята се, че опасността за човешкия организъм, произтичаща от



нитритите, е около 30 пъти по-голяма от тази, която ни грози от страна на нитратите. Ето защо и допустимата дневна норма на тези вещества, препоръчвана от Световната здравна организация, е твърде различна - за нитратите тя е 5 mg/kg телесна маса, а за нитритите - едва 0,4 - 0,8 mg/kg. Установено е, че извън организма превръщането на нитратите в опасните нитрити става при продължителното размразяване на зеленчуците, особено ако те не са били добре измити и са в раздробен вид. Затова препоръчително е замразените зеленчуци да се готвят без предварително размразяване или това да става бързо - най-добре в микровълнова фурна. По същата причина соковете, особено зеленчуковите, трябва да се консумират незабавно след изцеждането им. Важно е да се

знае, че превръщането на нитратите в нитрити на практика се преустановява при температури под +2 °C. За съжаление някои технологични процеси в месопереработването се основават на използването на нитрити (E-249, E-250) - например за стабилизиране на червения цвят при колбасите.

**Всеизвестен "шампион" по натрупване на нитрати е спанакът,** следван от китайското зеле, магданоза, броколи, репичките, марулите, краставиците, тиквичките, морковите, карфиола и т.н. При това е установено, че нитратите се натрупват главно в кожата, както и в най-горния и най-долния край на плода или зеленчука.

Още по-загълбочените изследвания на физиологичното действие на нитратите върху човешкия организъм доведоха до някои шокиращи резултати, които са на път да

разсеят черните облаци, надвиснали над тях. Оказа се, че по пътеката нитрати-нитрити-нитрозамини и нитрозамиди има едно изключително важно "отклонение", водещо до получаването на азотен оксид - по своята същност токсичен газ с "репутацията" на замърсител на атмосферата. Именно това вещество, продукт на част от процесите на превръщането на нитратите в организма, има удивителната способност да подобрява кръвообращението на стомаха, защитавайки го от гастрит и язва, както и от агресивното действие на лекарствата. Учени от Тексаския университет установиха, че азотният оксид предпазва организма от развитие на хипертония, понижава риска от инфаркт и чувствително намалява опасността от летален изход при подобен инцидент. Това се обяснява с неговата уникална способност да пред-

пазва кръвоносните съдове. **Повишеното ниво на азотния оксид води до понижаване на вредното въздействие на холестерола** и до удължаване живота на клетките. Има сведения, че азотният оксид намалява или дори пренатства развитието на HIV вируса.

Установено беше, че азотният оксид взема активно участие в процесите на обучение и запаметяване, на храносмилане и дори на мъжката ерекция. Всъщност, оказа се, че "чудотворните" си свойства виазрата и подобни средства в значителна степен дължат именно на запазването на азотния оксид и предотвратяването на неговата трансформация.

Организмът изпитва повишена необходимост от азотен оксид при хипертония, наднормено тегло, нарушение на обмяната на липидите, диабет, атеросклероза, болести на кръвоносните съдове, пушене, както и при напреднала възраст.

Всъщност изяснено беше, че в организма "животът" на азотния оксид е изключително кратък - само няколко секунди. През това време част от него успява да се свърже с определени белтъчни вещества, в резултат на което остава активен до 6 часа. Останалата част се превръща в нитрати и нитрити.

През 1998 г. Робърт Ферчгот, Луис Игнаро и Ферид Мурат получиха Нобелова награда за разкриване на ролята на азотния оксид в регулацията на сърдечно-съдовата система.

И така, оказа се, че **"пътечката", водеща до трансформирането на нитратите в азотен оксид, е изключително важна,** може да се каже - жизненоважна! Така започна постепенната "реабилитацията" на нитратите. Всъщност истинската опасност идва от факторите и условията, които стимулират нитратите да поемат по "лошия път" - към получаването на нитрозамини и нитрозамиди. Което, за кой ли път, ни връща към темата за рационалното хранене, за разумния и природосъобразен живот и... по-висока здравна култура. И последно - дали доказаното полезно действие на зеленчуците в някаква степен не се дължи и на съдържащите се в тях... нитрати? Звучи все още кощунствено, но бъдещето ще покаже...



Международни проучвания показват, че умерената консумация на бира може да намали риска от диабет и метаболитен синдром. Той се характеризира със затлъстяване, увеличаване обиколката на талията, инсулинова резистентност, завишени нива на триглицеридите и на кръвната захар на гладно, високо кръвно налягане, намаляване на добрия холестерол HDL. Всички тези фактори повишават риска от сърдечно-съдови заболявания и диабет тип 2.



## В бирата е истината

**Умерената консумация на пенливата напитка предпазва от редица заболявания**

Освен това ниската консумация на бира може да ограничи риска от появата на диабет тип 2, който се дължи на намалената чувствителност на инсулина към захарта. Този хормон трябва да разгражда глюкозата в тялото. Понякога обаче той става резистентен. Бирата повишава чувствителността на инсулина и така намалява риска от появата на диабет.

Някои диетолози препоръчват да се консумират храни с ниско гликемично натоварване, което се свързва с наличното съдържание на въглехидрати в храните. Бирата има ниско до средно гликемично натоварване, тъй като въглехидратите в една чаша пиво са твърде малко. Увеличават се доказателствата, че малката до умерена консумация на нискоалкохолни напитки се свързва с намаляване на риска от метаболитен синдром.

В подкрепа на тези резултати е изследване, проведено от испанските уче-

**Бирата повишава чувствителността на инсулина и така намалява риска от появата на диабет**

ни д-р Рамон Еструч и д-р Роза Ламуела от Университетската клиника на Барселона и Института по здравеопазване Карлос III в Мадрид. Те тествали 1249 мъже и жени над 57-годишна възраст, които се придържат към средиземноморската диета и консумират от 1 до 3 стандартни порции бира дневно.

Повече информация за цитираните проучвания можете да намерите на:  
<http://the-mediterranean-diet.com/beer-in-a-diet>  
<http://www.dailymail.co.uk/health/article-1346765/Drinking-pint-beer-day-GOOD-say-researchers.html#ixzz1B2osViPc>  
Diabetic Medicine, Vol.27, 2010 pp. 1241-1249,  
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/dme.2010.27.issue-11/issuetoc>  
<http://biomedgerontology.oxfordjournals.org/content/58/10/M960.abstract>

но. Те не само не напълнели, но дори в отделни случаи отслабнали. Поради нискокалорийното съдържание на бирата (43 калории на 100 милилитра) процентното съотношение на мазнини към телесната маса също се понижало.

До сходни изводи стигат и швейцарски учени след проведено изследване с 6172 мъже и жени на възраст между 35 и 75 години. Основната му цел била да установи каква е връзката между консумацията на алкохол и симптомите на метаболитния синдром и диабета. За да са максимално достоверни резултатите,

приемът на алкохол на всеки един от участниците в проучването е установя-

ван с биохимични тестове.

Въз основа на получените данни учените стигат

до заключението, че най-малко предразположена към диабет и метаболитен синдром е групата на участниците с ниска консумация на алкохол в сравнение с въздържателите и консуматорите на много големи количества. Резултатите са публикувани в списание Diabetic Medicine - едно от водещите в света за клиничен диабет.

## Кои точно са витамините и микроелементите, които са абсолютно необходими за бъдещата майка?

**Фолиевата киселина** (витамин B<sub>9</sub>) играе съществена роля за развитието на нервната система и за нормалния растеж на плода. Европейските здравни власти препоръчват 400 микрограма дневен прием на витамин B<sub>9</sub> преди планирано зачеване, за да се предотврати рискът от тежки малформации на гръбначния стълб на плода.

**DHA** принадлежи към групата на омега-3 киселините. Тя играе ключова роля в развитието на мозъка и ретината на бебето. По време на бременност и кърмене нуждата от DHA е изключително голяма. А недостатъчният прием отнема от резервите на майката.

**Витамин D<sub>3</sub>** спомага за свързването на калция по време на бременност. Неговият прием спомага да се предотврати намаляването на костната маса на майката и дългосрочните последици от това (остеопороза).

**Йодът** изпълнява важни функции в много хормонални процеси и е от съществено значение както за здравето на майката, така и за развитието на нервната система на ембриона.

**Огестан** съдържа само тези съставки, които са абсолютно необходими за бременните и кърмещите жени, както и за тези, планиращи бременност.

**Ogestan®**

**НОВО**

Точно най-необходимото за бъдещата майка!

Есopharm

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



# Най-добрите лекари в София



Проф. Нина Гочева, доц. Иво Петров, Радосвет Рагев и проф. Никола Влагов по време на заключителната церемония на проекта на Дарик радио „Най-добрите лекари в София“

Проектът на Дарик радио „Най-добрите лекари в София“ завърши успешно с вълнуваща среща на водещите медици в Националната галерия за чуждестранно изкуство в столицата.

Общо 1370 лекари от София участваха през последната година в специално анонимно допитване, чрез което посочваха към кои свои колеги биха се обърнали, ако самите те или близките им имат здравословен проблем.

Според резултатите от анкетата с най-голямо доверие сред колегите си се ползват четирима лекари: проф. Нина Го-

чева от Националната кардиологична болница, доц. Иво Петров от Токуда болница, проф. Никола Влагов от Военномедицинската академия и д-р Божидар Славчев от университетската АГ болница „Майчин дом“.

Общо 298 лекари в 38 специалности са събрали най-много гласове от своите колеги. Дарик радио издаде специална книжка, в която са публикувани имената им по специалности.

Изпълнителният директор на радиото Радосвет Рагев заяви, че проектът ще продължи с проучвания за най-добрите лекари в Пловдив, Варна, Стара Загора и Плевен.

**N-Ti-Tuss**

Билков сироп и билкови капсули при различни видове кашлица!

Екофарм



## В помощ на онкоболните

Пациентите, които имат нужда от химиотерапия, вече могат да разчитат на още един център за лечение, организиран по всички правила на съвременната медицина. В софийската болница „Сердика“ вече функционира отделение по медицинска онкология, което работи по договор с НЗОК. Отделението разполага с дневен стационар, в който ще се извършват венозните вливания и ще се проследява ефектът от лечението.

Многопрофилната болница за активно лечение „Сердика“ отвори врати

през февруари 2011 г. в напълно реновираната сграда на бившата болница по ендокринология, разположена зад министерството на земеделието. Лечебното заведение разполага и с отделения по хирургия, ортопедия и травматология, УНГ, АГ, операционен блок, реанимация и с множество съвременни диагностични възможности.

Изпълнителният директор на болницата д-р Методи Янков заяви, че екипът е мотивиран да предложи не само медицина на най-високо равнище, но и да демонстрира уважение и съпричастност

към нуждите на всеки пациент. Достъпът на пациентите до болница „Сердика“ няма да е по-различен в сравнение с всички общински или държавни болници. Хората с редовни здравни осигуровки могат да се възползват от клиничните пътеки на НЗОК, както и от доболнична помощ срещу съответното направление. Приветствам възможността в българската здравна система пациентите да имат реален избор, чрез който да се определи и движението на финансовите потоци, заяви д-р Янков.

Учени са установили, че ароматите, които се освобождават по време на приготвяне на храната, събуждат приятни спомени. Ароматът на печен картоф например може да ни накара да се почувстваме щастливи.

Изследване разкрива, че разпознаването на хранителните аромати е сложен мозъчен процес, който мо-



## Ароматът на печен картоф ни прави щастливи

же да отключи положителни емоции.

Специално за реакцията към печените картофи (с обелките) учените смятат, че тя се дължи на веществата, отделяни при печенето, които се разпознават на подсъзнателно ниво. Естествено емоциите зависят от първата среща с карто-

фите - ако е била положителна, тогава и реакцията ще бъде такава.

Повечето хора свързват печения картоф със семейна вечеря, къмпинг с огнище или любим дядо/баба. Букеът от аромати, който изпуска този кореноплоден зеленчук, по удивителен начин активира сензорните центрове в мозъка, допътват учените.

## Диабетът при бременни влияе върху интелекта на бебето

Според учени от Калифорния един от най-важните фактори, определящи интелекта на детето през целия му живот, е нивото на глюкозата в кръвта на бъдещата майка. Ако тя страда от затлъстяване или диабет, при бебето ѝ ще е по-висок рискът и от аутизъм, както и от много неврологични разстройства. Специалистите са направили извода си въз основа на изследване, обхващащо хиляди

бременни жени, като съпоставили резултатите със здравословното състояние на децата им в първите години от живота им. Изследването е провеждано в продължение на седем години. При 9,3% от децата, чиито майки са имали диабет, е установен аутизъм, а 11,3% от децата са имали сериозни неврологични проблеми. При здравите бременни жени процентът е два пъти по-малък - 6,4.

### НОВОТО В HEALTH.BG



За красиви ръце

[www.health.bg/16733](http://www.health.bg/16733)



Заложници по неволя...

[www.health.bg/16757](http://www.health.bg/16757)



Супа за душата и тялото

[www.health.bg/16742](http://www.health.bg/16742)

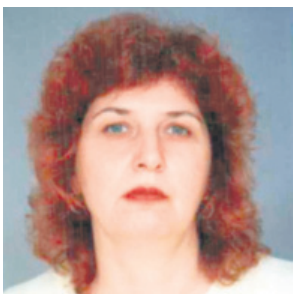


# Подкрепа за имунитета - от първите дни след раждането

С д-р Румяна Маринова, педиатър от Бургас, разговаря Галина Спасова

**Д**-р Маринова, имате дълъг опит с пробиотиците, в какви посоки ги прилагате?

- Първо - като основно терапевтично средство, допълнение към обичайните препарати при дисбактериоза, задължително при лечение с антибиотици. Понякога, особено при летните храносмилателни разстройства, които са най-вече вирусни, постигам резултат и само с пробиотик и съм много доволен. Дори и при диарии от бактериален произход, когато са в по-лека форма и с начални симптоми, може да има резултат без прилагане на антибиотик. Спряла съм се на два-три пробиотични продукта, в чиито качества съм убедена. А те зависят от технологията на производство - т.е. дали са живи "добрите" бактерии. Защото определението за пробиотик през последните 25 години, откакто тези продукти навлизат, е "живо микробно допълнение към храната, подобряващо състоянието на чревната микрофлора". Водещото е живото микробно число. Не всеки продукт, кръстен пробиотик, отговаря на това условие.



Д-р Румяна Маринова

**- На каква възраст детето има нужда и полза от добър пробиотик?**

- Напоследък наблюдавам, че много бързо неонатолозите захранват с адаптирани млека децата, преди да е тръгнала кърмата на майката. А храносмилателният тракт на новороденото е абсолютно стерил - и дори да няма още кърма, то веднага трябва да се сложи на гърдата, защото пробиотиците, които засилват храносмилателния тракт, най-вече бифидобактериите, не са в кърмата, а са по ареолата на гърдата. Така даването на адаптирано мляко, казеин, без пробиотици, които, образно казано, тампонират лигавицата и я предпазват, включително и от алергичните на адаптираните млека, е предпоставка при липсата на пробиотична

среда в червата на новороденото да предизвикаме проникването на големи протеинови молекули. Те в крайна сметка са алергени. Така че, и в много страни на Запад това е практика, детето се слага на гърдата и докато дойде кърмата, не му се дава адаптирано мляко - дори 3-4 дни. Не трябва да се избързва с включването на адаптираните млека. Затова някои фирми вече произвеждат такива млека с добавени пробиотици - макар да не е толкова добро, колкото естествения начин, но все пак е нещо. Рандомизирани проучвания показват, че освен превенция на запек и разстройство намаляват и риска от развитие на алергия.

**- Кога най-рано могат да се дават пробиотици като профилактика?**

- Още от третия ден след раждането. Препоръчвам ги изобщо за нормализиране на физиологията на храносмилателния тракт, което при децата е проблем. Пак опираме до адаптираните млека, които водят нерядко до запек - точно в борбата с него при децата пробиотикът според мен е много по-добро и физио-



логично средство. Превенцията е важна за поддържане на храносмилането и особено за алергиите към кравето мляко. При бебетата до една година живите пробиотици според мен дори би трябвало да се въведат като задължителна профилактика. Защото играят роля за цялостния имунитет на организма, подходящо е и зара-

ди ваксините, които носят следи от обработката по химически път и отварят пробойни, през които може всякакъв алерген да проникне - защото чревната площ е огромна. Аз лично препоръчвам на майките задължително да започват пробиотична профилактика. Един от

При бебетата до една година живите пробиотици дори би трябвало да се въведат като задължителна профилактика

доказаните добри пробиотици, който постига ефект в червата, е Лакто4.

**- Какви са основните грешки в храненето, които увреждат чревната микрофлора?**

- След ранното захранване с адаптирани млека следващата грешка е ранното даване на сокове, пюре, които унищожават пробиотичната среда, защото я подкиселяват. Захранването трябва да става след 6-ия месец, да се използват биологично чисти продукти, което е малко трудно в наши условия, но не е невъзможно. Трябва да се започне с алкализираща храна - т.е. със зеленчукови, а не с плодови пюре, и да се стимулира по този начин образуването на ензимите. Защото киселата среда, от една страна, понижава нивото на ензимите, от друга - нарушава перисталтиката, често се получава повръщане.

За контакт: dr.rumiana\_marrinova@abv.bg

## Детските храни се компрометираха

Най-популярните детски храни съвсем не са толкова полезни, колкото твърдят производителите. Анализ на специалисти от университета Гринич в Лондон показва, че в тези храни почти липсват важни вещества, необходими за нормалния растеж, развитие и предпазване на децата от заболявания. Много от разпространените марки не съдържат и една пета от препоръчителните дози калций, магнезий, цинк, желязо и други микроелементи. Резултатите от анализа показват, че ако майките дават на децата си само готови бурканчета, те ще развият авитаминоза и могат да се



получат отклонения в развитието им. Специалистите изследвали състава на осем месни и четири зеленчукови храни, които са предназначени за деца от 6 до 12 месеца. Оказало се, че в месните храни се съдържат само 3% от необходимата доза калций, а в зеленчуковите - 7% цинк и 6% желязо от препоръчаните количества. Експертите сигнализират, че по принцип дейността на големите компании, производители на детски храни, по-рядко се подлагат на проверки, за разлика от производителите на храни за възрастни.

# Lacto 4

Натуралният пробиотик

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



**Здраве през всички сезони**

Възстановява чревната микрофлора след грип и бактериални инфекции





# Болката в ставите не отминава, а прогресира

Свикнали сме да виним за дискомфорт и болката в ставите зимата, мразовития вятър, влажата. Но лекарите казват, че преходните сезони, в какъвто сме в момента, са най-критични за ставните болки. Клиничният опит и изследванията оспорват и грубо разпространено убеждение - че младата възраст е напълно застрахована срещу "старческите болести". А и кой забелязва как работят ставите му, преди - при свиване или отпускане на крайник - да се яви болката? Но веднъж появила се, тя е вече сигнал за прогресиращо страдание. Дълго преди това сме negliжирали "незначителните" симптоми, като известна скованост, особено сутрин, едва доловимо пробуждане при клякане и изправяне, пукане и скърцане... Защото сме смятали, че са случай-

ни и преходни. Това е доста наивно - ще ви каже всеки ортопед. С артрозата шега не бива - това е прогресиращо, дегенеративно хронично заболяване, при което се разрушава хрущялът, а той е телесният ни амортизатор, който поема всички натоварвания. Всъщност ошипяването, на което се дължи прищракващата болка в коленете, започва още дори преди 40-годишна възраст, като знаем, че колянната става е сред най-силно и активно натоварените. По-често болката се появява отначало в едното коляно, човек инстинктивно го щади, натоварва повече другото и разрушаването на хрущяла започва и там.

Макар наистина артрозата да е по правило част от "прелестите" на натрупаните години (и килограми!), нерядко с тази диагноза се сбоби-

**По-често болката се появява отначало в едното коляно, човек инстинктивно го щади, натоварва повече другото и разрушаването на хрущяла започва и там**

ват и съвсем млади хора, понякога едва прехвърлили 30-те. Най-заплашени са страдащите от нарушена обмяна и наднормено тегло, както и тези, чиято работа предполага големи и постоянни статични натоварвания, продължително време са на крак или във влажна и студена среда. Според ортопедите наследствени-

те фактори също не са за пренебрегване и макар да не могат да се коригират, трябва да са сигнал за своевременно профилактика.

За съжаление възрастните изменения на ставите са неизбежни, но съвременният начин на живот изправя целия костно-ставен апарат и пред допълнителни предизвикателства, които зависят в немалка степен от индивида - затлъстяване, неумерена бездвиженост, травми, продължително лечение с кортикостероиди.

В ставния хрущял няма нито нерви, нито кръвоносни съдове. Той се храни чрез изстискване на необходимите му вещества от т.нар. синовиална мембрана - вътрешната част на капсула, - но това става само при активно движение. А ако през повечето време сме на стола, в колата или

пред телевизора, няма как хрущялът да се храни. Аксиоматична е жизненоважната роля на движението за костно-ставния апарат. Но и другата крайност е опасна. При претоварване на ставите, което много млади правят, желаяйки скоростно да постигнат във фитнеса телата на идеалите си, хранителната мембрана се изчерпва и хрущялът също остава недохранен, а ставата - болезнена.

Консултацията с ревматолог или ортопед още при поява на болка е задължителна. Спирането на възпалението и болката се постига в началото с нестероидни противовъзпалителни (обезболяващи) средства. Но те не бива да се приемат продължително заради възможни сериозни странични действия.

И тъй като, ако очакваме резултат, лечението на ставната болка е дълъг

процес, продуктите на природна основа са за предпочитане заради своя ефект, съчетан с нулеви странични действия. Серията "Неокс", която представлява крем и олио за втриване в болните участъци, както и капсули за вътрешна употреба, е уникална комбинация от 8 стандартизирани билкови екстракта. Тази научно разработена комбинация от напълно естествени съставки има наистина много добър ефект. Те действат и на възпалението, и на болката и не предизвикват странични действия. Подходящи са за използване и при физиотерапевтични процедури.

За комплексното лечение специалистите разполагат и с хондропротектори - препарати, съдържащи глюкозамин, хондроитин, хиалуронова киселина, чиято функция е да забавят износването на ставния хрущял. (ЖД)

## При болки в ставите! NeOx

**Неокс крем е комбинация от 5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект.**

**При болки в ставите и мускулите.**

**Подходящ е за приложение при:**

- хронични травми на опорно-двигателния апарат
- болезнени мускулни спазми и разтежения



## 102-годишна проходи след операция

В столичната ортопедична болница "Витоша" бе оперирана 102-годишна пациентка, която е приета по спешност със счупена тазобедрена става.

Операцията включва използването на метален имплант, който по оперативен път се възвраща в костта и позволява натоварване и стъпване от деня след операцията.

По думите на г-р Орлин Филипов, управител на болницата, подобна интервенция е рутинна. Сложността в случая на пациентката се дължи на напредналата ѝ възраст и на стремежа операцията да се извърши за 30 минути вместо за обичайните 60-90 минути. Това се прави, за да се избегне дълбоката упойка. Интервенцията стана възможна благодарение на наслагването на много от процедурите, които вървят паралелно, а не последователно.

Д-р Филипов твърди, че не навсякъде може да бъде извършена такава операция, тъй като пациенти в такава възраст трябва да получат специализирано следоперативно реанимационно лечение. За тази цел персоналът трябва да бъде изключително добре обучен и мотивиран.

Пациентката е родена през 1910 г. в Габрово и е получила травмата след падане по стълбите. След успешната операция в момента тя се чувства добре и скоро ще бъде изписана.



# Съвременната гентална имплантология връща качеството на живота

С д-р Валентин Павлов, имплантолог-хирург от Дентални клиники ЕО ДЕНТ, разговаря Тереза Ангелова



Д-р Валентин Павлов

Д-р Павлов, и при хората на възраст, и при млади, но поразени от тежък пародонтит или някакви травми, нерядко се налага сложно, но нетрайно частично възстановяване или дори слагане на цяла протеза, която, колкото и да е добра, си е истински кошмар. Има ли начин да се избегне това?

- Всички знаем за случаи, при които хора на възраст от 40 до 70 и все още в разцвета на силите си са загубили зъбите си в резултат примерно на агресивен пародонтит, каквото споменахте и вие. Други пациенти в същата възрастова група все още имат някакви запазени зъби, като поддържат частични протези - повече или по-малко сменяеми. Идва обаче момент, когато някои от тези т.нар. здрави зъби стават толкова неустойчиви, разклатени, че трябва да бъдат премахнати, при което онова, което остава, вече не е в състоя-

ние да поддържа протезата на място. Доскоро решението беше "тотална протеза" или възстановяване върху голям брой импланти. Тоталните подвижни протези са наистина "кошмарен сценарий". Особено за пациентите, които, както казах, се чувстват все още млади и в разцвета на живота. То-зи вид протеза им дава усещането, че са остарели. Решението против такъв дискомфорт е новата концепция SKY fast&fixed. Тя дава възможност с по-малък брой импланти да се постигне веднага неподвижно възстановяване на зъбите.

- Колко време изисква процедурата, все пак говорим и за хирургични манипулации, нали?

- Основното предимство за пациентите е, че те могат да напуснат

стоматологична практика с надеждно фиксирани зъби в същия ден след поставянето на имплантите. Концепцията позволява да се използва съществуващата кост и да се избегне нуждата от допълнителни хирургични процедури - например костозаместване, повдигане на синус и други. Известна като SKY fast&fixed, лечебната концепция съчетава много години на опит и знания в областта на хирургията и протезирането, както и прилагането им върху импланти. Уникалното при въпросната лечебна концепция е начина, по който е определена позицията на задните импланти, под ъгъл в челюстната кост, което позволява дълготрайна мостова конструкция да се завинти за имплантите в същия ден. Т.е. има възможност за стабилизиране на имплантите веднага след операцията, като те се вкостяват до 3-4 месеца без проблем.

Така чрез лечебната концепция SKY fast&fixed пациентите ще "загубят" ненадеждните си зъби, но и ще им бъдат възстановени с дълготрайна временна мостова конструкция в един и същи ден. Те могат да се приберат въкъщи след няколко часа лечебни процедури и веднага да са в състояние да се хранят, да се смеят и да се радват на

живота пълноценно. Позволявам си да кажа - това е истинска победа за пациентите и вещае края на частичното или пълното подвижно протезиране.

Сега близо 50 000 пациенти от цял свят могат да потвърдят надеждността на тази лечебна концепция. Могат да го потвърдят и нашите пациенти - че вече могат пак да се хранят и говорят спокойно, отново широко да се усмихват. Просто си връщат нормалния жизнен стандарт.

- Така и така говорим за импланти, кажете какво точно е това?

- За да се обясни по-обратно какво представляват имплантите, може

да бъде използвано сравнението с едно дърво: имплантът е корен, закован в челюстната кост. Нагстройката се завинтва към импланта за подкрепа на зъбната корона - както при дървото стволът и клоните подкрепят неговата корона. Сравнено с конвенционалните възстановявания, при използване на импланти не само ствол и корона се добавят отгоре, а се заменя и коренът.

- А защо?

- Подобно на корена на едно дърво, което задръжва плодородната почва, имплантът стабилизира челюстната кост и я предпазва от резорбция.

- Боли ли?

- Тъй като този тип лечение не изисква допълнителни хирургични процедури, може да се каже,

Сега близо 50 000 пациенти от цял свят могат да потвърдят надеждността на тази лечебна концепция

че болката впоследствие е по-малка от тази след отстраняването на мървещ. Аз и целият ми екип в Дентална клиника ЕО Дент ([www.eo-dent.com](http://www.eo-dent.com)) правим операциите с опитни специалисти, анестезиолози и модерна апаратура, което намалява риска от усложнения и болка, съвременната имплантология е наистина на много високо ниво.



## Вече има и бебета с развалени зъбки

Елена ГЕОРГИЕВА

Много е важно първият преглед на детските зъби да се направи още на 3-годишна възраст - това обясни проф. Мария Куклева, ръководител на Катедрата по детска гентална медицина в Стоматологичния факултет на Медицинския университет в Пловдив.

Тя съобщи, че все по-често заболяванията лекуват деца в предучилищна възраст с по няколко кариеса, а най-фривиращите случаи са на 11-месечни бебета с развалени току-що пробили зъбки.

По думите ѝ грижата за детските зъби трябва да започва още от бременността на майката и да продължи веднага след раждането. На бебето не трябва да се дава биберон, потопен в мед или сладка вода. След като поотрасне, не е желателно да яде много сладки неща и най-важното е да се научи да мие два пъти на ден зъбите си, съветва

проф. Куклева.

Създаването на хигиенни навици още в най-ранна възраст ще е гаранция за здравето на детето и през следващите години, категорични са стоматолозите от детската клиника.

За тази цел в Пловдив стартира кампания за безплатни стоматологични прегледи на всички деца от първа група на детските градини.

Прегледите се извършват на място от преподавателите от Катедрата по детска гентална медицина. "Целта е стресът от първия преглед да бъде сведен до минимум, защото децата остават в обичайната си среда и сред връстници", обясни проф. Куклева.

По време на кампанията на всяко дете ще бъде изготвен сертификат за извършения първи стоматологичен преглед, на който впоследствие може да продължи да се отбелязва статусът на зъбите, обясниха стоматолозите.

### СЛАДКА АНКЕТА

Моля, отговорете на въпросите и изпратете Вашите отговори на адреса на редакцията **София 1574, бул. „Шипченски проход“ 65.** Всички, отговорили вярно на въпросите, ще получат специални награди.

## Какво знам за гликирания хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>)?

Моля, отбележете верните твърдения и отговорете на въпросите:

1. Какво е гликиран хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>)?

- ☐ Наименованието на тест за измерване на средната кръвна захар през последните 3-4 месеца.
- ☐ Процент на хемоглобина, свързан с глюкозата.
- ☐ Златен критерий за качеството на лечението на моя диабет.

2. Зависи ли нивото на гликирания хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>) от диетата ми през последните 2-3 дена?

- ☐ Да
- ☐ Не

3. Колко често измервате вашия гликиран хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>)?

.....

4. Кога за последен път измерихте вашия гликиран хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>)?

.....

5. Каква беше неговата стойност?

.....

6. Коя стойност на гликирания хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>) показва, че контролирам добре своя диабет?

- ☐ Под 7%.
- ☐ Между 8% и 9%.
- ☐ Над 9%.

7. Защо 8 и 9 на циферблата на часовника на първа страница са зачеркнати?

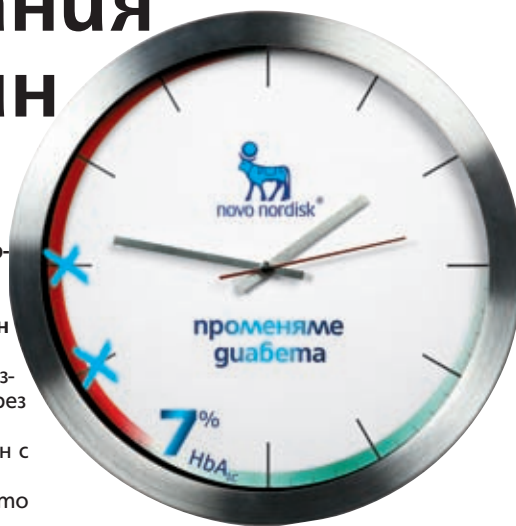
.....

Име: .....

Адрес и телефон за обратна връзка: .....

.....

.....





# Алкохолът не е добро средство за приспиване

С доц. Светлозар Хараланов, невролог, ръководител на клиника в Националната кардиологична болница, разговаря Камен Здравков

**Д**оц. Хараланов, защо сънят е толкова важен за здравето и самочувствието?

- Сънят заема средно една трета от денонощието и това не е случайно. Нашата физиология е такава, че без сън просто не можем да съществуваме. Първичният вариант на съня при някои живи същества е летаргията, а при бозайниците вече се явява тази регулярност и цикличност, която е характерна и за хората. Поради важността на съня и проблемите, свързани с него, медицината на съня в някои държави се обособява като отделна дисциплина. Науката все още изяснява детайли от физиологията на нормалния сън, а причините за неговите нарушения са многобройни и разнообразни. Всеки невролог, а и другите медицински специалисти при преглед на пациент трябва да изясняват дали има отклонения в неговия сън.

- Ако по принцип човек спи нормално, но по



Доц. Светлозар Хараланов

различни причини няколко поредни нощи отсъства само по 2-3 часа, това опасно ли е?

- Такава ситуация ние определяме като сънна депривация. В такъв период могат да се отключат различни тлеещи заболявания, например някои форми на епилепсия. Дори има такъв диагностичен метод, при който пациентът нарочно се държи буден, за да се види промяната в електроенцефалограмата (ЕЕГ). Нямаме представа как се променят биоритмите и процесите на възбуда и задържане в организма при принудително безсъние. Феноменът на сънна депривация се е използвал широко

в разузнаването по времето на Студената война. Заловени чужди агенти са държани поредни нощи без сън, докато техните задържки отпадат в голяма степен и те започват да споделят информация, която за нищо на света не биха издали в нормално състояние.

- Днес много от активните хора през деня са супер натоварени, но вечер заспиват трудно. Каква е причината за това?

- Това вече е превъзбуда. Нормалният работен ритъм включва постепенно навлизане в активна фаза сутринта, поддържане на висока активност през работния ден (с моменти на отпускане, например след хранене) и затихване на активността в късния следобед. Това е подготовка за сън. Но при съвременната динамика работният цикъл на много хора е напълно различен. Множеството ангажменти по всяко време на деня, включително и вечер, рано или късно преграждат в повишена тревожност. А тревожността води до това, че на човек всичко му се струва важно, той не може да отдели в съзнанието си реалните приоритети, което го изтощава психически. Тревожността е един силен активатор, който пречи на съня. По принцип първият симптом на тревожността е трудното заспиване. Ако не се вземат мерки, следва нахсанят сън и накрая се появява ранното



пробуждане. При цялостно разгърната такава картина може да се говори за една скрита депресивност. Защото може и да липсват онези най-познати белези на депресията като липса на интерес към живота, липса на удоволствие от неща, които преди това са били ценни, и т.н. Тревожността може да протича и с кошмари или натрапиви сънища, от които човек се събужда напрегнат.

- Споменахте, че ако не се вземат мерки, нарушенията на съня се засилват. Но много хора се опасяват да взимат таблетки, защото смятат, че ще станат зависими от тях или ще имат друго вреда за здравето.

- Страхът от медикаменти за подпомагане на съня е напълно неоправдан, когато лечението е назначено от лекар и се контролира от него. Важно е обаче човек да се обръща за лечение към невролози или психиатри, а не към специалисти с друго образование. Клиничните психолози имат своето място в системата, но те трябва да констатира проблема, след което да насочат човека

към лекар за определяне на терапията. Няма нищо страшно под лекарски контрол да се приемат препарати от групата на хипнотиците, чиято цел е да преодолеят нарушенията в съня. Тук говорим за хроничните нарушения. При реактивни състояния, например след загуба на близък човек, уволнение от работа и други, обикновено първо се предписват много леки транквилизанти, дори и на растителна основа.

- Нормално ли е алкохолът да бъде използван като средство за отпускане и заспиване?

- Алкохолът е най-бързо усвояемият транквилант, вещество, което

отпуска, премахва напрежението и тревожата. Но това е доста измамно действие, защото преминава бързо, а човек често има нужда от все по-високи дози, за да се отпусне. Освен това алкохолът е една тъканна отрова, която уврежда нервната система. А при възникване на алкохолна зависимост всеки знае какво се случва с човешката психика и физика. Един от проблемите у нас е широката достъпност и ниската цена на твърдия алкохол. В Западна Европа и особено в скандинавските държави цената на алкохола е доста сериозен възпиращ фактор.

- Защо някои хора уж спят цяла нощ, а на сутринта се събуждат уморени?

- Ако това е всекидневие, много вероятна причина е сънна апнея, особено при хора с наднормено тегло. Това е заболяване, което може да причини сериозни допълнителни проблеми, ако не се преодолее навреме. Днешната медицина може да се справи успешно със сънна апнея, но това е тема за отделен разговор.

**Dormiplant®**  
... а Вие спяхте ли спокойно?

Тя се довери на Dormiplant®, защото е лекарствен продукт с доказана ефективност:

- при безпокойство, депресия и раздразнителност
- намалява периодите на безсъние
- подобрява качеството на съня
- не повлиява концентрацията и времето за реакции при шофиране или работа с машини
- подходящ за деца над 6 години

1 обвивка таблетка съдържа:  
Стандартизиран екстракт от Валериана 160 mg  
Стандартизиран екстракт от маточина 80 mg

Дозировка: възрастни и деца над 6 години: 2 таблетки 2 пъти дневно.  
Лекарствен продукт. Преди употреба прочетете упътването.

За повече информация: „Натурпродукт“ ООД, бул. „Христофор Колумб“ 64  
София Експорт Център, сграда 3, вход 4, тел. 02/979 12 19, www.naturprodukt.bg

**Дормиплант Dormiplant®**  
A 9471201 2012

**Natur Produkt**

## Месец на безплатното тестване за хепатит С

На 11 април стартира НЕР HOUR - кампанията за безплатно тестване за хепатит С. Пациентските организации апелират за поставяне на национален рекорд по отговорност към нашето здраве. Ако за цялата минала година са се тествали 9000 души, сега пациентските организации призовават поне толкова хора да се тестват в рамките на 1 месец. Само така България ще може да постави национален рекорд, с който да се опита да кандидатства за книгата на Гинес.

Инициативата е подкрепена от известни спортисти и спортни журналисти - Мария Гроздева,

Кубрат Пулев, Елин Топузаков, Евгени Иванов, Камен Алипиев, Иво Райчев и Николай Александров.

Кампанията НЕР HOUR е първата от този род в България - обвързана с поставянето на национален рекорд по отговорност. До 11 май всеки има възможност да се изследва напълно безплатно в лабораториите, подкрепящи кампанията. Необходими са не повече от 15 минути, тъй като кръв се взима от пръста, а резултатът е готов почти веднага. Хепатит С е сред най-разпространените заразни заболявания не само в България, но и в цял свят. Балканите се водят особено рисков регион.

Някои хора все още мислят, че застрашени са единствено наркозависимите, но рискови се явяват всички хора в активна възраст, подлагащи се на стоматологични интервенции, маникюр, педикюр, пиърсинг, татуиране, хирургически операции и др. Най-често заразените нямат симптоми и затова заболяването се открива трудно. Ваксина срещу хепатит С засяга няма, така че особено важно е да се знае дали човек е носител на вируса, за да се започне лечение навреме. Само тогава биха могли да се предотвратят фаталните усложнения като цироза и чернодробен рак.



МИХАИЛ МИЦЕВ

**ОТВЕЩО:** Антрополог. Вато (Жан-Антоан). Теорема. Инозит. Аромат. Роса. ОКА. "Аг". Ринит. МатеВ (Йордан). ИКОН. Тенакел. "Ту". Слог. ТЕРАКАН. Иммунитет. Гаго (Солегag). Катет. "СаВо". ОН. Ра. Тула. Набат. Похот. Лито. "Рома". Дебора. Иригин. Мер (Стуб). Мериме (Проспер). "Ота". Бар. Камен. Вон (Линдзи). "Обади се, любовВ". КАНАЛИН. Ре. Есан. Линен (Феофорд). Корона. Милена. Алатерит. Нома. Илдрик. Но.

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



Икономическата криза в България естествено се отразява и на спорта. Бъдето му зависи най-вече от младите състезатели, на които обаче заради липса най-вече на финанси не се обръща особено внимание. Още по-малко пък по медиите може да се намери информация за някой талант. Затова вестник "Животът днес" започва рубрика, в която ще ви запознава с изгряващи звезди на българския спорт. Те съвсем не са малко. Започваме естествено със световния шампион на ски скок за 2011 г. Владимир Зографски. Преди няколко дни той получи и наградата си за най-добър млад спортист в анкетата, която се провежда за първи път у нас и е организирана от сайта за детско-юношески спорт [Viasport.bg](http://Viasport.bg).



**М**акар и само на 18 г., Владимир Зографски вече е световноизвестен. Още в началото на 2011-а момчето от Самоков учуди всички, като стана световен шампион за юноши в ски скока. И това, при положение че в България няма нито една действаща шанца, където да може да се подготвя!

Именно заради този си успех той бе определен за Най-добър млад спортист на България за 2011 г. Тъй като цяла зима Зографски бе в Австрия, където се премести да тренира и живее със семейството си, той получи наградата веднага след завръщането си у нас. Дни преди Цветница Влади бе награден в Музея на спорта от зам.-министъра на спорта доц. Лазар Каменов и стана първият носител на приза.

#### Началото

Както повечето момчета на 7-8-годишна възраст, и Влади Зографски прави първия си досег със спорта чрез футбола. След едногодишно тичане по топката обаче баща му - Емил Зографски, взел нещата в свои ръце и пренасочил малчугана в правилния "семеен" спорт. Самият Емил е бивш състезател в ски скока, участник на Зимните олимпийски игри в Калгари'88 и Албервил'92.

Влади всъщност е израснал на шанцата. Още докато баща му бил състезател, той проходил там. Кара ски, откакто е навършил годинка и половина. Като съпруга на ски

## Владимир Зографски-момчето, което удиви света

скачач, майката на Влади - Диана Зографска, не искала и да чуе синовете ѝ да тръгнат по пътя на баща си. Както обикновено става обаче, се случило точно обратното. Сега освен Влади от шанците се спуска и по-малкият му брат Мартин (на 14 г.). Дори преди футбола пробвали Владимир и в каратето. Колкото и парадоксално сега да звучи, малкият имал проблеми с вестибуларния апарат и му прилошавало от кълбетата.

"Първите две години в ски скока си беше направо страшно", спомня си гнес Влади. "Тогава той падаше все напред и баща му казваше: Да знаеш, че щом пада по корем, ще стане скачач", допълва майка му.

#### Титлата

И той действително стана скачач, при това от световна класа! На 28 януари 2011 г. Владимир Зографски спечели първата в историята на българския спорт световна титла по ски скокове за юноши. Преди шампионата в Отепя (Естония) нямаше дори медал от подобен форум. Титлата дойде след опити от 98 и 95 м и изключителна психологическа устойчивост от страна на младия българин - преди него основният му съперник Шефан



Крафт (Австрия) бе направил рекорд на 90-метровата шанца, приземявайки се на 100 м.

През същия сезон Влади завършва 53-ти в надпреварата с мъжете за Световната купа, но е 37-и в най-престижната верига "Четири шанца".

#### Последният сезон

Завършилият наскоро сезон в ски скоковете се оказа доста противоречив и тежък за младия ни състезател. Въпреки че се изкачва с 8 места в класира-

груп път заради по-широк с милиметри гащеризон, трети път заради лично тегло. Това предизвиква неодобрението на шефовете на родната федерация, които заплашват Влади дори с изваждане от веригата, макар международната централа да няма такива намерения. Незогуването на Зографски от ситуацията пък му навлича забрана за изявления пред медиите, която остава в сила и до гнес.

Ситуацията се усложнява и от контузията на състезателя. При едно приземяване Влади усуква коленете си, като впоследствие се оказва, че травмата съвсем не е лека. Появяват се оток и синини, а болките стават причина Зографски да откаже участие в последния старт от "Четири шанца" в Бишофсхофен (Австрия) на 6 януари 2012 г. Медицинските прегледи показват разкъсани връзки на капачката на едното коляно и отчупен хрущял на другото. Въпреки това Влади продължава да скача и довършва сезона къде на обезболяващи инжекции, къде със стиснати зъби. Това още повече вътрещява чуждите специалисти, а при едно от гостуванията си в студиото на Евроспорт - Германия Влади директно е запитан защо участва.

#### TV АКЦЕНТИ

**Сряда, 18 април**  
16:30 ч. Миньор - Лугогорец (А група) по ТВ7

19:00 ч. Левски - Черноморец (А група) по БНТ1 и БНТ свят

21:45 ч. Челси - Барселона (полуфинал, Шампионска лига) по bTV action

**Четвъртък, 19 април**  
16:00 ч. Славия - ЦСКА (А група) по ТВ7

22:05 ч. Спортинг - Атлетик Б (полуфинал, Лига Европа) по bTV action

22:05 ч. Атлетико М - Валенсия (полуфинал, Лига Европа) по БНТ1

**Петък, 20 април**  
21:30 ч. Майнц 05 - Волфсбург (Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

**Събота, 21 април**  
16:30 ч. Вердер - Байерн (Първа Бундеслига) по Евроспорт 2  
19:30 ч. Борусия Д - Борусия М (Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

**Неделя, 22 април**  
13:30 ч. ЦСКА - Черноморец (А група) по ТВ7  
17:30 ч. Лугогорец - Литекс (А група) по БНТ1 и БНТ свят

**Понеделник, 23 април**  
19:00 ч. Калиакра - Левски (А група) по ТВ7

**Вторник, 24 април**  
15:00 ч. Тенис (WTA турнир в Шутгарт) по Евроспорт 2

18:30 ч. Тенис (WTA турнир в Шутгарт) по Евроспорт

21:45 ч. Барселона - Челси (полуфинал, Шампионска лига) по bTV action

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

**Да подкрепим  
Стилиан на  
19 април в  
19.19 часа**



**ВОЛЕЙБОЛА**  
в един сайт  
**VG**  
volleyball  
[bgvolleyball.com](http://bgvolleyball.com)  
[bgvolleyball.com](http://bgvolleyball.com)  
[bgvolleyball.com](http://bgvolleyball.com)  
[bgvolleyball.com](http://bgvolleyball.com)  
**bgvolleyball.com**

**ФУТБОЛА**  
в един сайт  
**VG**  
football  
[bgfootball.com](http://bgfootball.com)  
[bgfootball.com](http://bgfootball.com)  
[bgfootball.com](http://bgfootball.com)  
[bgfootball.com](http://bgfootball.com)  
**bgfootball.com**

**Леката атлетика**  
в един сайт  
**VG**  
athletic  
[bgathletic.com](http://bgathletic.com)  
[bgathletic.com](http://bgathletic.com)  
[bgathletic.com](http://bgathletic.com)  
[bgathletic.com](http://bgathletic.com)  
**bgathletic.com**





Ивайло ПАМПУЛОВ

От 8 до 13 май софийската зала "Арена Армеец" ще се пръска по шевове, защото тогава националният отбор по волейбол на България ще трябва да се класира на Олимпийските игри в Лондон. Задачата никак не е лесна, защото на турнира, който е разделен в две групи, ще пристигнат първият и вторият от последното Европейско първенство - Сърбия и Италия. Останалите отбори са съставителите на Германия, Испания, Финландия, Словакия и Словения. Визата за Игрите в Лондон е една, само за победителя в турнира. Който не успее, има шанс за поправка на допълни-

телни квалификации, но най-добротом класиране ще е през парадния вход. Нещо, което селекционерът Радостин Стойчев, капитанът Владимир Николов и всички останали в тима на България знаят отлично.

#### Сърбия без Милкович

България попадна в предварителна група със Сърбия, Испания и Словения, а в другата са тимове на Италия, Германия, Финландия и Словакия. Репрезентацията, водена от Игор Колакович, безспорно е основният конкурент на българския отбор не само за победител в групата, но и за краен победител. Основният проблем пред западните ни съседи ще бъде

отсъствието на звездата им Иван Милкович, който подчерта, че няма сили за мачовете с националната фланелка. Правят се всякакви опити да бъде вдигнат Саша Старович, скъсал кръстна връзка в дясното коляно още в началото на сезона в Серие А1. През март се завърна в тима на Лубе Банка Марке (Мачерата), за да се концентрира върху възстановяването си чрез специални терапии. Ако Саша не успее, алтернатива за реализаторския пост е Александър Атанасиевич. На Евро 2011 западните ни съседи спечелиха титлата.

#### Испанските фурии

Останалите два отбора в групата на България на хартия не са непреодолими

## Пътят за Лондон започва от София

препятствия. Става въпрос за Испания и Словения. През 2007 г. Испания поднесе може би най-голямата изненада в последните десет години, след като измъкна европейската титла на Русия, при това настрег Москва. Оттогава госта неща се промениха в лагера на Червените фурии, тренирът им не се казва Андреа Анастаси, а Фернандо Муньос Бенитес. Доста млади играчи са събрани в националната селекция, като прави впечатление присъствието на Франсиско Хосе Руис. Висок едва 178 см, но когато напада, достига до завидните 344 см.

Митя Гаспарини. На Евро 2011 Словения остана на деветото място и в никакъв случай не е за подценяване.

В другата група фаворит е тимът на Италия, който, ако се гледа по имената на състезателите, не звучи много италиански. Драган Травица, Иван Зайцев, Иржи Ковар, Микеле Баранович, Михал Ласко са натурализирани, но повечето от тях са основна част от титулярния състав на Адзурите.

#### Къде сме ние

Първите два отбора от всяка група ще играят на полуфинал, като схемата е победителят от единия поток играе с втория от другия. Фаворити са Сърбия и Италия, които са водачи на двете групи, но България и Радо Стойчев имат сили да се намесят в борбата и го доказаха още през миналата година въпреки провала на Европейското. Първо победиха Италия с 3:0 на финалите на Световната лига в Гданск, Полша, а след това навиха и Сърбия

в контролни мачове. Вярно, приятелските мачове не са кой знае какъв показател, а и Радо Стойчев ще има малко време за подготовка, като не се знае дали основният център на тима Виктор Йосифов ще може да играе. Засега отговорът е по-скоро негативен, защото дори и да се възстанови, от почти два месеца не е играл за клубния си Каза (Модена) заради контузия в корема. Добрата новина е, че Николай Николов изигра много добри мачове за клубния си Тоньо Калипо (Вибо Валентия), а тимът му вече приключи участието си в първенството на Италия. Селекционерът ще трябва да се справи с много препятствия. Но в днешния волейбол лесно няма и все повече отбори искат да участват на Олимпийски игри. Важното е българските момчета да хвърлят всички усилия на игрището още на 8 май, когато е първият мач със Словения. За останалото ще помислят онези 12 хиляди, които ще изпълнят "Арена Армеец".

## Тихомир Грозданов спечели Sargenor Cup за втори път

Осмото издание на престижния тенис турнир събра рекорден брой национали



Д-р Петър Велев с двамата победители

Румен АЛЕКСАНДРОВ

По традиция пролетният тенис сезон у нас започна с новото издание на турнира за професионалисти Sargenor Cup. За осми път 48 елитни майстори на ракетата, включени в разширените състави на различните ни национални гарнитури, взеха участие в квалификациите, като само 16 от тях останаха в основната схема. И тази година в турнира, чийто основен спонсор е фармацевтична компания "Екофарм" в лицето на нейния собственик д-р Петър Велев, събра състезатели от най-силните тенис клубове в страната - София, Пловдив, Варна, Мездра (за първи път!), Търговище, Севлиево, Казанлък, Сливен, Хасково, Шумен, Велико Търново, Горна Оряховица и др. Слънчевото времето и ентусиазираната публика, дошла на кортовете на ТК "Левски", дадоха възможност на най-елитните ни състезатели не само да премерят сили в професионална

обстановка, но и да проверят спортната си форма.

Победител в турнира Sargenor Cup, който има ранг на неофициално републиканско първенство, стана миналогодишният шампион Тихомир Грозданов. Поставеният под номер 1 в основната схема състезател на ТК "Левски - София" надигра другия финалист - Петър Трендафилов, и защити трофея си в много зрелищен мач. Началото беше зашеметяващо за шампиона - 6:0 в първата част, но във втората той допусна загуба с 2:6, за да сложи точката в третия гейм с убедителното 6:2.

Тото Грозданов си тръгна от червените кортове в Борисовата градина с 1000 лв. от наградния фонд и голямата купа, а Петър Трендафилов, състезател от Севлиево, с 500 лв. Третото място в индивидуалната класацията си поделиха ветеранът Илия Кушев и варненецът Марсел Радев. А в състезанието по двойки шампиони станаха Любомир Лещански и Андрей Алауи.

Първият в спортния ни тенис календар турнир бе и генерална репетиция за домакинството ни на предстоящата квалификация, етап за купа "Дейвис" - неофициалното отборно първенство по тенис за мъже. Sargenor Cup отново премина при отлична организация благодарение на неуморимия Димитър Войнов, а за строгото съблюдаване на правилата отговаряше главният съдия на турнира Любомир Баденски, който е председател на съдийската комисия към Федерацията по тенис.

# Sargenor

3 x 1 дневно

## Нагвий умората!

Екофарм

Понад 25 години на пазара. Създадена Аргентина Аспират. Преди употреба прочетете листовката. Аргентина 29.04.2010.

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

www.ecopharm.bg



Постави рекорд за  
**НАЙ-СТРАХОТЕН** родител

**BILLA**

Подари **ЗНАНИЕ** на  
своего дете докато  
пазаруваш в Billa!

за **ВСЕКИ 15 лв ПОКУПКА**  
ПОЛУЧАВАШ **ГРАТИС** ОПАКОВКА  
с **5 СТИКЕРА \***



## ГОЛЯМОТО СЪБИРАНЕ ЗАПОЧНА!

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

Период на промоцията 05.04.2012 – 30.05.2012.

Научи повече във всеки магазин на Billa и на [www.billa.bg](http://www.billa.bg)