

## ИКОНОМИКА



Кризата  
не срина  
монзплатите

на стр. 5

## АВТОМОБИЛИ



Какво  
да се прави  
при проблем  
със сервото?

на стр. 24

## СПОРТ



Барса  
се раздели  
с Гуардиола

на стр. 23

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 4, 8 - 14 май 2012 г. (зог. I)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

**actavis**  
think smart medicine

Разпространява се безплатно

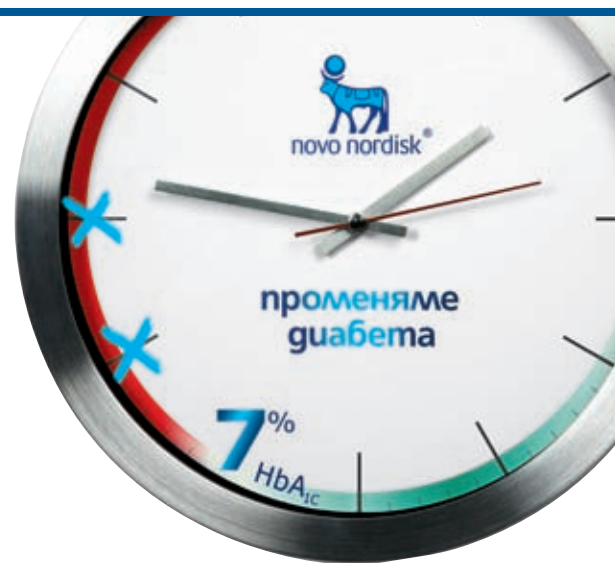
Светът на модерния човек

Георги  
Дюлгеров:



# Киното не е търговска стока

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

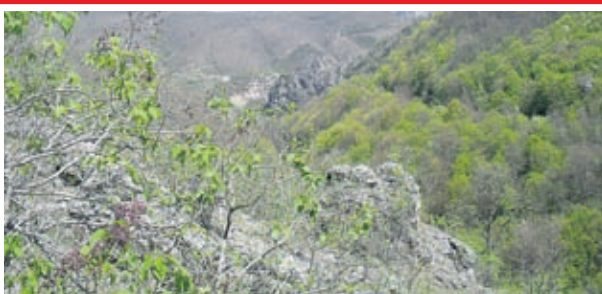


ТЕМА НА БРОЯ

## Кога са истински биохраните

Световната тенденция за засилено търсене на естествени продукти и храни през последните години не подминава и България. Биопроизводството бавно, но сигурно бележи ръст. Но чисто по нашенски веднага започнаха и опитите за подвеждане на

потребителите чрез невероятни прийоми. Все пак има сигурен начин да се разбере дали един продукт наистина е органичен. Още за отличителните белези на биопродуктите, кой и как ги произвежда и колко трябва да струват **четете на стр. 12-13.**



## Какво да видим в Трънското ждрело

на стр. 7

Интервю  
на Галина  
Спасова  
на стр. 11

peugeot.bg

**PEUGEOT  
'PTIMIST**

ДО 23% ОТСТЪПКА  
ЗА АВТОМОБИЛИ НА СКЛАД



207	18 920 лв.	308	27 200 лв.	3008	35 956 лв.
Бензин 1.4, 75 к. с., климатик, ABS, предни и странични въздушни възглавници, предни ел. стъкла, централно заключване		1.4 VTI, 98 к. с., климатроник, 4 въздушни възглавници, предни и задни ел. стъкла, ел. огледала, фарове за мъгла, радио CD/MP3, централно заключване		1.6 HDi, 112 к. с., климатик, ESP, 6 въздушни възглавници, предни ел. стъкла, ел. огледала, радио CD/MP3, централно заключване	

Открийте нашите най-оптимистични цени за цялата гама леки и лекотоварни автомобили на [sale.peugeot.bg](http://sale.peugeot.bg)

FIX  
Leasing

5 ГОДИНИ  
ГАРАНЦИЯ

Промоцията е валидна до 31 май или до изчерпване на количествата и се отнася за леката и лекотоварна гама. Всички леки автомобили Peugeot са с 5 години европейска гаранция (2+3) от производителя или 100 000 км.



MOTION & EMOTION

PEUGEOT

София Франс Ауто  
Бургас 056/860 590 Варна 052/554 111 В. Търново 0879/123 222 Добрич 058/690 138  
Карлово 0335/94 209 Кюстендил 078/552 452 Монтана 096/300 013 Пазарджик 034/442 499  
Плевен 064/833 128 Пловдив 032/908 000 Разград 084/630 033 Сандански 0746/31 911  
Русе 082/840 466 Севлиево 0675/32 003 Сливен 044/600 106 Смолян 0301/60 963  
София Ботевградско шосе 02/8922 131 София Люлин 02/9216 131 Стара Загора 042/670 418  
София Цариградско шосе 02/9601 131 Търговище 0601/67 050 Хасково 038/601 100

WWW.HEALTH.BG



Съветите  
на д-р Росица  
Шейтанова  
от МЦ  
"Здраве  
за Всеки"



ВИДЕО

Защо не трябва  
да подценяваме  
физиотерапията

[health.bg/v/187](http://health.bg/v/187)





## Lamborghini разчупва традициите

Lamborghini регистрира още една търговска марка - Nuracan. Тя е третата през последните месеци. Nuracan на испански се превежда като "ураган". Но има и по-сложна и вдъхновяваща интерпретация - на езика на майте така се наричал богът на огъня, вятъра и бурите. Визията на автомобила все още не е ясна. Наскоро Lamborghini вписа в ис-

торията си марката Deimos, кръстена на сина на гръцкия бог на войната Арес, чието име буквално се превежда като "ужас". Специалистите предполагат, че това име ще носи серийната версия на джипа на Lamborghini. Що се отнася до търговската марка Nuracan, възможно е този автомобил да стане приемник на Gallardo.

Според традициите,

приети още от Феручо Ламборгини, всички модели на италианския производител на суперавтомобили носели имена на бикове, матадори или термини, свързани с коридата. Но в последно време собствениците на Lamborghini явно се ориентират към други названия. Първият модел, разчупващ традициите, е кръстен Urus, което се превежда като "хаос".

## ФБР поведе решителна битка с компютърен вирус

ФБР публикува предупреждение, че от 9 юли почти 350 000 компютъра по целия свят може да бъдат лишени от достъп до глобалната мрежа. Причината за радикалните мерки е борбата с троянския кон DNS Changer, който през последните няколко години се разпространи в световен мащаб. За първи път хакерската програма беше открита през 2007 г. и до момента авторите ѝ са спечелили милиони долари. Според специалистите вирусът може да съществувал няколко години в компютри с операционни системи Windows или Mac OS, без да издава с каквото и да било присъствието си.



Позорение може да предизвика бавното отваряне на интернет страница и нарасналият брой на рекламни банери и прозорци. Сега ФБР реши да предприеме крайни мерки за окончателно справяне с

вируса. Затова хората, които не искат да имат проблем с интернет, трябва да проверят компютрите си за наличие на DNS Changer и при необходимост да унищожат хакерската програма.

## Пазарът на игрите онлайн се разраства

30,5%. Америка заедно с Япония, Южна Корея и Великобритания държат повече от половината пазар на игрите онлайн. Специалистите установиха, че се забелязва ръст при социалните игри. На най-големите разработчици Blizzard, Tencent и Shanda се пада над 20% от световния пазар на игрите онлайн. През изминалата година в тях взеха участие 534 млн. ползватели, като анализаторите очакват през 2013 г. техният брой да достигне до 734 млн. души. Според J'son & Partners Consulting най-бързо ще расте сегментът на социалните игри.



По данни на аналитичната компания J'son & Partners Consulting през изминалата година световният пазар на игрите онлайн се увеличи с 23% и достигна 20 млрд. долара. За сравнение сумата през 2010 г. е била 16,4 млрд., а се очаква през 2013 г. да скочи до 26,7 млрд. долара. Най-голям дял се пада на САЩ -

## Sony обяви цената на смартфона с безконтактно управление

Sony Xperia sola ще струва 470 долара, съобщиха от компанията. Смартфонът е създаден по технологията, наречена Floating Touch. Тя позволява апаратът да се управлява, без да се докосва екранът. Благодарение на нея Sony Xperia sola може да разпознава движението на пръстите не само при непосредствен допир, а и от разстояние няколко милиметра. Смартфонът е с двукратен процесор и 3,7-инчов дисплей, който е с резолюция 854x480 пиксела. Xperia sola работи с операционната система Android 2.3 по подобие на модела Xperia S. Смартфонът разполага още с 8 GB въградена памет, 5-мегапикслова камера и е съвместим с технологията NFC.



## Samsung свали Nokia от трона

Samsung приключи тримесечието с продажби за почти 40 млрд. долара и рекордни печалби от 4,46 млрд. долара. Финансовите успехи на компанията се приписват предимно на мобилния и IT бизнес и особено на смартфоните като Galaxy Note и Galaxy S II. Според оценката на аналитиците от Strategy Analytics по отношение на гоставете

Samsung сложи край на 14-годишното лидерство на Nokia на мобилната арена. Южнокорейският гигант е реализирал на пазара 93,5 млн. мобилни устройства, от които 44,5 млн. смартфона, докато финландците са продали 82,7 млн. Повече от половината смартфон, заливащи целия свят, принадлежат на Apple и Samsung.

**Ecopharm**  
Алергология

# Allergodil®

*Непримирим към сенната хрема!*

**2 пъти на ден**

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

**МЕДА**

**Ecopharm**

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



Светлана ЛЮБЕНОВА

**Понеделник**

- Бездомник увисна на въжето в подлез
- Автоджигит преби журналист
- Автобус с румънци се запали в движение
- 13-годишен катастрофира с ATV
- Шофьор с 2,39 промила алкохол се преобърна по таван в Шумен

**Вторник**

- Ново силно земетресение в Мексико
- Наквасен отнесе мантинела и се приземи по таван в нива
- Младежи поругаха гробище в пазарджишко село
- Над 100 жертви при потъването на кораб в река в Индия
- България се нареди до Гвиана и Бенин по "свобода" на медиите

**Сряда**

- Срутване на земна маса уби две жени в Сухиндол
- Две жертви след член удар във Видинско
- Старец закла любимата си в старчески дом
- Тяло на новородено е намерено, изхвърлено на бокула
- Светкавици убиха 26 души в Индия

**Четвъртък**

- Британец задържан във Велико Търново за блудство с деца
- Десетки ранени при серия експлозии в Украйна
- Самоубийствени атентати в Нигерия
- Тяло на мъж бе открито сутринта във Владейската река

**Петък**

- Млада жена, майка на три деца, загина при пожар край железопътен кантон
- 51-годишен мъж се е застрелял снощи в София
- Напушено ченге продава дрога на пост пред РПУ
- Ревнивец удуши жена си
- Дърво уби дете, пощади куче

# Безкрайни празници, мизерни делници

**Събота**

- Британски пенсионер блудства с две братчета във Велико Търново
- Мъж с разбита глава след пиянска свада
- Куче нахана 8-годишно дете
- Мъж гръмна спящата си жена в таза

**Неделя**

- Три коли горяха за нощ в Бургас
- Дете пострада при женски бой с мотика
- Бактерия в ястие от хотела натровила децата в Кюстендил
- Бивши затворници прегазиха полицаи в Хасково

Така изглежда седмичното информационно меню на българина. Новините се сляха с едновременно рубрика "Черна хроника", която беше почти незабележима подправка в постната ни социалстическа супица. Трудови подвизи, изпълнени и преизпълнени петилетни планове, бригадирски песни, блеснали жита къкреха в казана с дезинформация. Само преди 20-ина

години обаче цялата тази гозба с неприятния привкус на лошо скалъпена пропаганда беше лисната в задния двор на историята. А информационното меню вкара измъченото ни посттоталитарно тяло в реален житейски екшън. С риск да разочароваме мнозина ще трябва да признаем, че главните готвачи не са журналистите. Те носят на бой и най-лесно е на техните плещи да прехвърлим вината за кипналия в пресата негативизъм. Да не забравяме, че мъдростта народна казва: "Каквото си надrobiш, това ще сърбаш". Стара истина е, че когато нещата отиват на провал, отгоре изплува пияната на най-нисшите човешки страсти. Няма как да я оберем с решетеста лъжица, затова изходът е един - да си сготвим почитава манджа. Тук идва трудната част. Лелеяните добри новини все не идват, а ние продължаваме кротко да чакаме. Сменяме батериите на дистанционното, премятаме вестникарски заглавия и не и не. Няма я новината, че сме се отлепили от дъното на всеобщия европейски казан. Поглеждаме към Брюксел с надеждата да се появи сер-

витъорът, който на табла ще ни поднесе не вкиснало от притопляне здравеопазване, а истински култарен шедьовър, доходи като за първо, второ и трето, образование, свършено като менюто на петзвезден хотел. Чакаме и чакаме. За толкова години и Гого щеше да дойде, а при нас нищо не се случва. Явно тотално сме объркали рецептата. Вече е повече от ясно, че нетърпеливото и нервно потропване с краче няма да напълни хладилника ни. Ножът е опрял до кокала, а ние се чудим защо. Вариантите са два - или да открием велосипеда, или да вземем рецептата от тези, които отдавна въртят педалите на пълни обороти. Иначе ще продължим наивно да вярваме, че краят на кризата ще сложи началото на традиционното балканско щракане с пръсти. В същото това време, докато ние сме се снишили и изчакваме, други едни хора, също с два крака и една глава, отдавна са наясно как се променят статистическите данни в графата "Жизнено равнище". Ние също знаем, но кой знае защо това провокира чувството ни за хумор, и то адресирано към южните ни съседи. Ето какъв виц чух съвсем наскоро:

Седят двама гърци на припек, пийват си кафенце и съзерцават бавния житейски ритъм. По някое време единият казва:

- Ей, какви времена дойдоха...

- Какви бе?

- Трябва да се работи...

- Не гуймай, кой ще работи?

- Немците, бе.

Да, за бачкането става дума. С редуването на безкрайни празници няма да се измъкнем от мизерните си делници. Искаме ли да сменим лошите новини с добри, ще трябва сами да се погрижим. Иначе ще продължим да се държим като нация, изтеглила късата клечка. А джмарчето ни да рони съзи за блажната трапеза на съвременната цивилизация.

**ПОСОКИ**

## Привидно добро



Петър ГАЛЕВ

На пръв поглед е приваляиво минималната работна заплата да се повиши, а потребителската такса за лекаря или при постъпване в болница да остане същата. Но ако се опитаме да погледнем малко напред, нещата не изглеждат добре. Нали постоянно говорим, че трябва да отделяме повече пари за здраве, за да настигнем по този показател държавите, с които се съизмерваме? А увеличаването на легалните пари в здравната система е един от начините да се намали практиката за плащане "от ръка в джоб". Дано като обществото вече да осъзнаем, че няма как да разчитаме на адекватна медицинска помощ без съответните средства, които трябва да гарантират не само техническото развитие на системата, но и реален финансов стимул за хората в бели престилки. Да, сред тях се срещат и недостойни дори за сегашните заплати. Но огромното мнозинство от лекарите ни са прекрасни професионалисти и личности с висок морал. Нека те да имат нормални заплати, защото тогава ще имаме очи да заклеим всеки медик, който си позволява да иска пари под масата. Не че в конкретната ситуация увеличението на потребителската такса с 20 стотинки ще обогати лекарите и клиниките. Въпросът е да проумеем, че здравето е скъпо и в буквалния, и в преносния смисъл. Все отнякъде трябва да се тръгне. Ако сега със задна дата се откажем от отдавна вкараното в закон обвързване на потребителските такси в здравеопазването с минималната заплата, пак ще се докаже, че у нас правилата могат да се заобикалят. Друг е въпросът, че държавата трябва да има механизъм за подпомагане на хората, за които и 20 стотинки са много.

## Анкета - Какво е според вас съотношението между добрите и лошите новини?



Г. Цонева

Лошите са повечко. Това според мен се определя от начина на живот, който водим в България. Просто се случват повече негативни неща и телевизията, радиото и вестниците ги отразяват. По принцип ме радват позитивните новини, но слушам, гледам и чета всички, защото човек трябва да е информиран и да знае какво се случва със света около него.



Ваня Парушева

Сигурно 80% от новините са негативни. Открай време в журналистиката се знае, че добрата вест е лошата новина. Тя приковава вниманието на хората, към нея има повече интерес. Аз лично понякога си изключвам телевизора, защото ми писва да слушам за нещастия и негативни тенденции. Определено обичам да слушам, гледам или чета добри новини.



Тодор Тодоров

Аз обичам да следя новините - и добри, и лоши. Но според мен те са лъжливи. Проследявам една и съща новина по няколко телевизии, които я представят по коренно различен начин. А медиите трябва да представят обективно света около нас, не според нечи интереси. Преди години се отказвах да чета вестници. С мой приятел спорехме защо се бута циганската махала в квартала. Оказа се, че и двамата сме прави според източниците си, което няма как да стане. Тогава скъсах вестника и се зарекох повече да не купувам.



Лилия Пенкова

Според мен добрите са повече. Хората искат да чуят нещо хубаво, което да ги мотивира. Но по принцип се заслушвам и в негативните, и в позитивните новини. Гледам ги всичките, защото например когато се случи една трагедия, тя засяга всички ни.



Огнян Найденов

Съотношението е 70% към 30% за лошите новини. Не знам защо се представят предимно негативни вестии, при положение че се случват и хубави неща. Ето сега държа в ръцете си вестник, гледам и телевизия и съм уверен, че журналистите започват с лошото от деня. А на хората им се харесва да им представят различни, любопитни и по-позитивни новини.



## ЕКИП



Добрият мениджър умее да мотивира

На стр. 6

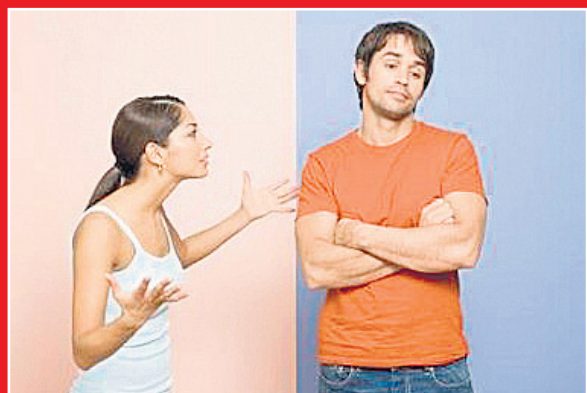
## ЕВРОПА ЛИ?

Трънското ждрело е щедро на природни прелести

На стр. 7



## ПАРТНЬОРИ



Кои думи могат да разбунят семейното гнездо

На стр. 8

## АРТ



„Игрите на глада 2“ - изненадата на 2012

На стр. 9

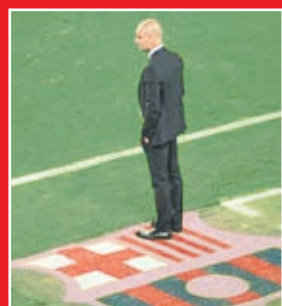
## МОЯТ ДОМ

Чистенето не е само женска работа



На стр. 10

## ОТЛИЧНИЦИ



Барселона няма да забрави Гуардиола

На стр. 23



# Всичко е за продан

Майкъл Сандъл, политолог от Харвард, е автор на "Какво не могат да купят парите: моралните граници на пазарите". Част от текста препечатваме от електронното издание "Либерален преглед".

Има неща, които парите не могат да купят - но в наши дни те не са особено много. Почти всичко е за продан. Например:

● **По-добра затворническа кулия:** 90 долара на вечер. В Санта Ана, Калифорния, и някои други градове арестуваните за насилнически деяния могат да платят за чиста, спокойна затворническа кулия, в която да не ги смущават останалите, неплащащи затворници.

● **Достъп до резерваните платна на магистралите (carpool lanes):** 8 долара. Минеаполис, Сан Диего, Хюстън, Сиатъл и други градове се опитват да намалят задръстванията по магистралите, като позволяват на някои шофьори да карат в платната, запазени за коли с много пътници. Цените за висят от трафика.

● **Услугите на индийска майка-родилка:** 8000 долара. Западните двойки, които не могат да имат собствени деца, все повече се ориентират към Индия. Там може да се имплантира оплодена яйцеклетка от жена, която не може да забременее, в тялото на друга, която износва детето срещу заплащане. Цената е с около една трета по-ниска от тази в САЩ.

● **Достъп до мобилния номер на лекуващия ви лекар:** 1500 и повече долара годишно. Един все по-нарастващ брой "обслужващи" лекари предлагат достъп до мобилните си телефони и получаване на незабавен час за преглед за пациенти, съгласни да плащат годишни такси от 1500 до 25 000 долара.

● **Правото да се изпрати в атмосферата един кубически метър въглероден диоксид:** 10,50 долара. Европейският съюз ръководи пазар за емисии на въглероден диоксид, който поз-



значително по-малко.



● **Съгласете се да бъдете използван/а като морско свинче при експериментите с нови лекарства:** 7500 долара. Заплащането може да бъде по-високо или по-ниско в зависимост от процедурите, които се използват при тестването на лекарствата, и предполагаемите странични ефекти.



волява на отделните компании и страни да търговат с правото да се замърсява атмосферата.

● **Правото да се емигрира в Съединените щати:** 500 000 долара. Чужденците, които инвестират 500 000 долара и създадат поне десет пълни работни места в някой район с висока безработица, получават с предимство зелени карти за постоянно жителство в САЩ.

Не всеки може да си позволи такива неща. Но в наши дни има множество нови начини да се печелят пари. Ако имате нужда от допълнителни приходи, ето някои нови възможности:

● **Продайте мястото на челото си за слагане на постоянна реклама:** 10 000 долара. Една самотна майка от Юта, която имала нужда от пари за образованието на сина си, е получила 10 000 долара от онлайн казино, за да се постави на челото ѝ татуировка с уеб адреса на казиното. Временни татуировки също носят пари, но

● **Отидете да воювате в Сомалия или Афганистан за някоя от частните военни фирми:** до 1000 долара дневно. Заплащането варира според квалификацията, опита и националността.



● **Застанете да чакаете на опашка пред Капитолия във Вашингтон, за да пазите мястото на някой лобист, който желае да слуша дебатите в Конгреса:** от 15 до 20 долара на час. Лобистите плащат на компании, които наемат бездомни и други хора, съгласни да чакат вместо тях на опашката.

Живеем във време, в което почти всичко може да се купи и продаде. В течение на последните три десетилетия пазарите и пазарните ценности започнаха да ни управляват както никога досега. Не сме стигнали до това състояние в резултат на някакъв съзнателен избор. Изглежда почти така, сякаш по някакъв начин то

се е изсипало върху нас.

С края на Студената война пазарите и пазарното мислене получи неоспорим престиж и това беше нещо разбираемо. Никой друг механизъм за организиране на производството и разпределение на стоките не е толкова успешен при създаването на богатство и благополучие. И все пак, докато един все по-голям брой страни по целия свят приемаха пазарните механизми като определящи за икономиките си, заедно с това се случваше и нещо друго. Пазарните ценности започваха да играят една все по- и по-голяма роля в социалния живот. Икономиката се превръщаше в имперска област. Днес логиката на купуването и продаването вече се отнася не само до материалните блага. Тя все повече и повече започва да определя целия живот.

Годините, които ни доведоха до финансовата криза от 2008 г., бяха опияняващо време за вярата в пазарите и дерегулацията - това беше ера на пазарен триумфализъм. Тя започна още през осемдесетте години на миналия век, когато Роналд Рейгън и Маргарет Тачър заявиха пред света убеждението си, че пазарите, а не правителствата са ключът към благоденствието и мира. И това продължи с приятелски настроения към пазарите либерализъм на Бил Клинтън и Тони Блеър, които донякъде смекчиха, но и консолидираха увереността, че пазарите са най-важното средство за достигане на публичното благо.

Днес финансовата криза не само постави под въпрос способността на пазарите да разпределят рисковете ефективно. Освен това тя усили едно (вече широко разпространено) усещане, че пазарите са се откъснали от морала и че ние се нуждаем от нещо, което отново да ги свърже с него. Но не е съвсем ясно какво точно означава това или по какъв начин трябва да работим за постигането му.

Абонаментът за "Либерален преглед" е безплатен, на адрес [www.librev.com](http://www.librev.com)





Тим Кук - Apple



Лари Елисън - Oracle



Роналд Джонсън - J.C. Penney Co

# Топзаплатите на САЩ и Русия

**Ш**ефът на Apple Тим Кук стана най-високоплатеният изпълнителен директор на САЩ за 2011 година според изследователската компания Equilar. Заплатата на Кук е около 900 хил. долара го-

дишно. Всъщност главата на американската мултинационална корпорация прибавя към банковата си сметка всяка година по 387 млн. долара, в които се включват премии, бонуси и печалби от акции, чието действие продължава 10 години. Последната

част от тях той ще получи през 2012 г., при условие че продължава да работи в Apple.

Рейтингът на Equilar е съставен въз основа на анализ на доходите на 100 най-високоплатени топ-менеджъри на публични компании с годишни при-

ходи над 5 млрд. долара. На второ място се класира Лари Елисън - изпълнителният директор на Oracle, с годишен доход от 77,6 млн. долара. Следва главата на J.C. Penney Co Роналд Джонсън, който през 2011 г. е получил 53,3 млн. долара.

Филип Даумън, изпълнителен директор на Viacom, който беше на първо място в предпоследния рейтинг, сега е на четвърто със заплата от 43,1 млн. долара. След него е шефът на Honeywell International Inc. Дейвид Коут, чийто годишен доход е 35,3 млн. долара. Стивън Чейзън от Occidental Petroleum Corp. зае шесто място с 31,7 млн. долара. Седмото място е за Роберт Айгър от Walt Disney (31,4 млн.), следван от шефа на Marathon Oil Corp. Кларънс Казалот-младши (29,9 млн.). Алън Малали, президент на Ford Motor Co, заработва 29,5 млн. долара и се класира на девето място. Топ 10 на най-високоплатените мениджъри на САЩ завършва с Рупърт Мърдок - главата на медийния холдинг News Corp. За една година мажнатът получава 29,4 млн. долара.

Средната заплата на участниците в класацията на Equilar за стоте най-печеливши ръководители е 14,4 млн. долара. Според директора по изследванията на компанията сумите, които получава Кук, са уникални. Впечатление прави и друг участник в класацията - изпълнителният директор на Citigroup Викрам Пандит: в условията на криза през 2009 г. той обеща да работи за 1 долар на година, докато банката не излезе на печалба. До момента банката успя да погаси дълговете си и



Юрий Соловьев - "ВТБ Капитал"

предишната заплата на Пандит беше възстановена. Сега той получава 14,9 млн. долара, което му отрежда 45-о място в рейтинга.

Анализаторите отбелязват, че се наблюдава ръст в заплатите на водещите изпълнителни директори на САЩ, което означава, че корпорациите се връщат към предишния предкризисен модел на бизнеса си.

Двама от най-високоплатените мениджъри на Русия, които през 2011 г. бяха назначени на други длъжности, работят в държавната банка ВТБ. Това твърдят анализаторите на списание Forbes. Първият - Юрий Соловьев, премина от поста президент на "ВТБ Капитал" на длъжността зам.-председател на ВТБ. Той заработва 25 млн. долара го-

дишно. На второ място е Михаил Кузовлов, който работеше в Банк Москва. До поглъщането ѝ от столичната кредитна компания ВТБ той заемаше длъжността заместник-председател на Управителния съвет. Всяка година неговата банкова сметка набъбва с 15 млн. долара. Трети в класацията с 10 млн. долара е Михаил Шамолин, президент на АФК "Система". На четвърто място е още един представител на банковия сектор - Владимир Татарчук от Алфа-банк (8 млн.). Петорката завършва с президента на МТС Андрей Дубовсков.

Според изданието топ-мениджърите на ВТБ се оказаха лидери в печалбите, защото банката развива оромен бизнес и има възможности да извършва крупни сделки. (ЖД)

## с bigbob ще си кажеш всичко

**150** минути към мобилни мрежи в страната  
**150** минути към фиксирани мрежи в страната  
**150** национални sms  
**9,60** лв./месец

говори повече с **bigbob**

- без дългосрочен договор
- без скрити условия

цена на стартовия пакет: 14,90 лв.  
телефон за безплатна доставка: 0800 80 123  
за информация: [www.bob.bg](http://www.bob.bg) и магазините на bob





# Подчинените, от които работодателите бягат



## Добрият мениджър мотивира, а не уволнява

Известно е, че непоносимият шеф е опасен не само за самочувствието, а и за здравето на сътрудниците си. Често обаче и подчинените не си поплъват. Дали от липса на професионални качества, дали от недопустимото им поведение, но те понякога стават причина за огромни загуби на компанията, за която работят.

Описвайки лошия сътрудник, ръководителите малко се различават един от друг. Според тях най-нежелателните черти на подчинените им са следните:

- ✓ липса на инициативност;
- ✓ бавно изпълнение на поставените им задачи;
- ✓ неакуратност;
- ✓ отсъствие на идеи;
- ✓ ограниченост;
- ✓ авторитарност;
- ✓ неумение да се предвиди проблемът;
- ✓ желание да се спори по всеки въпрос;
- ✓ глупост;
- ✓ мързел.

Учудващо мързелът е на последно място. Оказва се обаче, че според психолозите проблемът с ленивите подчинени най-често опира до недостатъчния професионализъм на началника. Ако се поинтересуваме, ще установим, че в компаниите с добре развит мениджмънт няма мързеливи сътрудници. Повече-

то подчинени са адекватни и нормални хора, които искат да работят и да получават добри пари. Проблемът е в мотивацията, която е в ръцете на шефа.

### Клюки и интриги

Там, където хората не са потънали в ангажменти, се зараждат едни от най-честите врагове на работния процес - клюките. С тяхното изследване се занимават десетки учени от цял свят. Според експертите най-популярната клюка е оплакването от мързела на колегите. На второ място са сплетните по адрес на началниците, които "нищо не работят" и "не са в състояние да организират работата". Съветът на експертите към мениджърите е, ако искат да бъдат успешни, да заслужат уважението на подчинените си, като запълнят вакуума около себе си. Когато хората не знаят нещо, те не го коментират. Работният ден на сътрудниците също би следвало да бъде запълнен, за да не им остава време за клюки и интриги. Хората, работещи в отделите по човешки ресурси, тук биха могли много да помогнат.

### Интернет безделниците

Мързеливият клюкар обаче не е толкова опа-

сен, колкото активният ползвател на интернет, твърдят специалистите. Според многобройни изследвания до 50% от работещите в офиси прекарват немалка част от работното си време в глобалната мрежа. Редовите сътрудници без никакви угризения на съвестта използват работното време за покупки в интернет, четене на романи, следене на новините, дори за гледане на порносайтове. Самите офис мениджъри признават, че престоят около гъва часа на ден в мрежата. Така че на подчинените спокойно може да се припишат 4 часа откраднато работно време.

Специалистите по подбор на персонала твърдят, че по-лоша от мързела и глупостта може да бъде безотговорността. Проблемът е, че когато човек го наемат на работа, бавните му реакции, нерешителността или неособено мъдри думи могат да се видят веднага. Но когато кандидатът се бие в гърдите, че без проблем ще се справи с всякакви ангажменти, а впоследствие се окаже, че е абсолютно безотговорен, това ще постави работодателя в доста трудна ситуация. Защото е много по-лесно да откажеш работа, отколкото да се разделиш със сътрудник, когото вече си наел.

### Шпионски страсти

Проучвания са установили, че една трета от професионалистите в сферата на информационните технологии злоупотребяват с административните пароли, за да получат достъп до секретна информация. Участници в не едно допитване признават, че често поглеждат в документите на отдел "Кадри", клиентските бази данни, плановете на компанията, списъци за уволнение, маркетингова информация. А на въпроса какви данни биха взели със себе си, ако ги уволнят, мнозинството отговарят, че непременно ще вземат информации, които имат решаващо значение за поддържане на конкурентното преимущество и корпоративната безопасност. Изследване показва, че шест пъти се е увеличил броят на сътрудниците, които са готови да откраднат финансовите отчети или плановете по сливане или придобиване на други компании, а четири пъти е скочило числото на хората, които копират пароли на ръководството на компанията и плановете по изследвания и разработки.

### В уволнението ли е спасението?

Най-лесно е да се заплаши недобросъвестният сътрудник с уволнение. Но според психолозите

това не е най-добрият начин за справяне с проблема. Още повече по време на криза. По-щадящи мерки за въздействие са откритите разговори, конструктивната критика, съвместно обсъждане на проблема. Критиката обаче често се приема много болезнено от подчинените. Затова специалистите препоръчват на мениджърите да спазват някои правила:

- да реагират оперативно на пропуските в работата;
- да не критикуват началник в присъствие на подчинените му;
- кратко и ясно да правят забележки;
- говорейки за пропуските, да споменат и положителните моменти;
- да дават възможност на подчинения да каже мнението си;
- да контролират емоциите си;
- да оценяват не сътрудниците, а работата им;
- да не изнасят провалите на подчинения пред очите на всички.

Да си добър ръководител никак не е лесна задача. Но всеки, който иска да бъде такъв, трябва да положи максимални усилия да мотивира подчинените си и да ги стимулира към по-добра и качествена работа. Защото агресивното поведение и принципът да бъдеш на нож с колектива, който би трябвало да те подкрепя, е провалил не една компания. (ЖД)

## ДУМИТЕ

За зверовете и хората



Румен ЛЕОНИДОВ

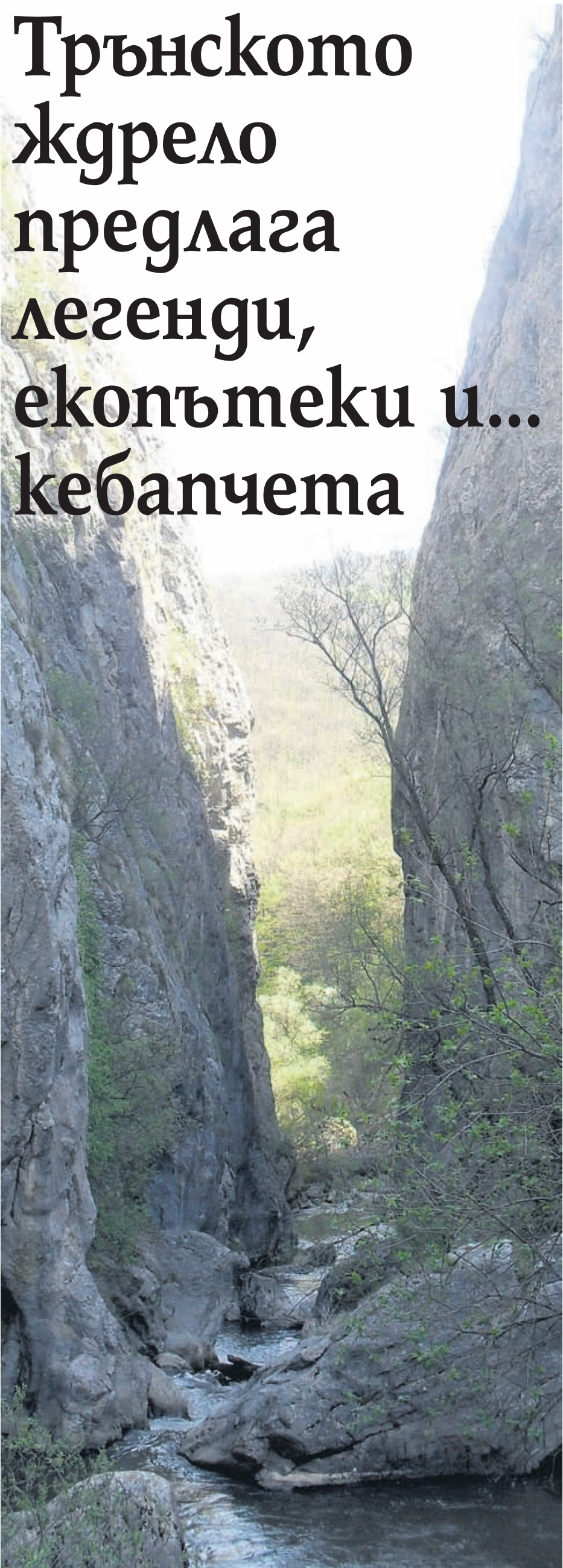
Живеем в грешки, грях и глупости, но в остатъка от живота си поне имаме право на нещо свое, което само ние лично можем да си изберем. Например да бъдем на страната на състраданието и справедливостта или да се отгадем на реванша, възмездието и яростта... Дано в остатъка от живота ви откриете и дори да преоткриете себе си. Не във всекидневното ви огледало, а в дълбокото огледало на гения ви, който изтича в езерото на времето. Но ако искате да надникнете в неясната си съдба, знам какво ви трябва. Това е умение да прочетете собственото си минало. Каквито сте били до днес, такива ще бъдете и утре. И ако не ви харесва бъдещето, първо се разсъдете на себе си.

Противното е, че интересите на световните политици са против интересите на света, но и още по-противно е, че повечето народи се държат като големи и глупави деца. Световният морал е в криза, и световната демокрация изкризи, всички обвинения са отправени към първите политици, но от тях не зависи спасяването на семействата ни. А само от нас. Светът преживява необикновена война, в която плащаме всички за колективната си алчност, която се оказва хищник лъговег.

Знам, всички искаме релаксация и спокойствие в глобалния мравуняк. Но скоро няма да ги бъде - трябва да изпием докрай горчивата си чаша. И ще страдаме, додето не видим дъното на тая черна чаша. А до тогава, стискайте зъби, братя и сестри, и не рмжете. Отпуснете душите си и се взрете в естествените неща около вас - малчуганите, поредната пролет, възраждането и възкресението на жизнеността. И още едно безплатно съветче - ако хората са ви омръзнали, ако не понасяте себе си и всичко около себе си, непременно, още тази неделя, посетете зоологическата градина. Животните ще ви напомнят, че има човешина на този свят. И че не всички живи същества сме зверовете!



# Трънското ждрело предлага легенди, екопътеки и... кебапчета



Мирослава КИРИЛОВА

Само на 79 км от столицата Трънското, или Ломнишко ждрело предлага не просто отгих и глътка свеж планински въздух, но и възможност за различни видове спорт. Мястото е сред 100-те национални туристически обекта. Намира се на 39-а позиция и всеки може да вземе печат от механата, кръстена на река Ерма, или от туристическия информационен център в Трън. Тя влиза на наша територия край с. Стрезимировци и тече през Знеполе. 25 км от общата ѝ дължина (65 км) се намират в България.

"За четвърти или пети път съм тук. Скалите в ждрелото са доста високи, сигурно над 80-100 метра. На двата бряга на реката се издигат канари, наречени Манастирището и Жилав камък. Мога да ви разкажа и легенда как се е създал проломът. Една мома и един момък се обичали много, но възрастните не им позволявали да се вземат. И били превърнати в камък. Съдбата отредила да са само на няколко метра един от друг и да не могат да се срещнат. А река Ерма се е образувала от техните сълзи" - разказа ни Велизара Димитрова. Друг възрастен човек случайно чува разговора ни и се намесва. "Аз съм от този край и като малък идвахме пеша от моето село, на 27 км, дотук, за да играем футбол. На мен са ми казвали груга история. Реката е щяла да наводни Трън. Тогава най-хубавата мома на име Ерма се качила на най-високата скала и се хвърли-

ла. Тя разсякла Жилав камък и Църквището и така реката си проправила път сред скалите. Нарекли я "Ерма" на името на девойката" - сподели Теофил Илиев.

Тръгваме от южния край на ждрелото, откъдето започва Трънската екопътека. Тя е дълга 13 км и според табелите ще ни отнеме около 8 часа. Друг изходен пункт за екопътеката е село Баня, в близост до което се намира и Ябланишкото ждрело. Не си представяйте обаче широк равен участък. Има и такива, но почти през цялото време пътят е стръмен и тесен. Хубаво е, че на места са изградени земни стъпала и живописни дървени мостове, откъдето може да се видят както самият пролом, така и бурните води на Ерма.

По пътя се разминаваме с бременна жена, която не се притеснява да измине част от маршрута. "Движението е здраве. Бавно и полека ще стигнем до тунела", усмихна ни се тя. "Тунелът" е изкуствено изграден, като местните разказват, че е от времето на Втората световна война. Бил прокопан с цел да мине теснолинейка, за да могат германците през време на окупацията да придвижват бойно снаряжение, танкове и войници и да атакуват сърбите. Там е прохладно и влажно, върви се около 300 метра сред сумрак, но се вижда "светлината в тунела". "Тихо, в тунел сме", прошепва малко дете на майка си, респектирано от внушителната атмосфера.

Всъщност не изминахме цялата пътека. Има раз-

лични маршрути според желанието на туристите. Малко след тунела отляво има малък път, който е добре отпънкан и съкращава времето за ходене. Това е т.нар. малък кръг. Минава се по 35-метров дървен мост, след който започва изкачване на западната скала на ждрелото, по Манастирище. "Има доста рискови места, понякога дори страшнишки, но с приятелска подкрепа се стига до най-високата точка" - разказа една от спътничките ни, Ивана-Калина Добревска. На най-високата скала е изградена специална площадка. От нея могат да се видят околните невисоки планини и възвишения - Руї планина, Ракитски и Бунин камък, Богоина махала, Мали Руї, както и голямата на река Ерма. "Струваха си усилията при качването, за да видиш невероятната панорама", убеден е Александър Иванов. Идвал е само веднъж, но вече си е харесал поляната, на която ще си направи парти с приятели. "С малко напитки и храна, с хубава компания, може да си запалим огън и да прекараме прекрасна нощ сред природата", допълни той.

Трънското ждрело предлага истинска прохлада през лятото. През почивните дни идват повече туристи, но не е чак пренаселено. Там където има хора обаче, не може да не се прави и алъш-вериш. Точно на поляната има палатка, в която се продават напитки, кебапчета и кюфтета. Находчици жени пък са сложили сергия с мед и кисело мляко.







## Думите, които разклащат брака

Камен ЗДРАВКОВ

Едва ли някой ще оспори, че колкото е лесно на човек да говори, толкова е трудно да съдържа приказките си. А почти няма хора, които да не са си патили от прибързани изявления. Това е особено валидно за южняшките нации, към които спадаме и българите. Нищо че старата приказка за дърваря и мечката с поука "лоша рана заздравява, лоша дума не се забравя" е включена в букварите още от началното училище.

Проблемът е, че колкото по-интелигентен е един човек, толкова по-лесно може да бъде наранен вербално и същевременно самият той знае как и е склонен издълбоко да засегне околните с приказки. Най-често това са най-близките хора, осо-

бено брачен или интимен партньор. Под вербална обида не трябва да си представяме откровени грубости, псувни и ругатни. Там където те се разменят, обикновено нещата са на равнище, на което никои никого не може да засегне. Но тези случаи не са предмет на статията.

Става въпрос за онези случаи, когато неволно или целенасочено единият партньор изговаря уж невинни думи и фрази, които жегват лошо и оставят труднозаставащ белег в съзнанието.

Една от привидно най-невинните думи в това отношение е "поне". Който е чувал по свой адрес "Поне да беше купил един хляб" или "Поне да беше сложила малко сол и пипер в манджата", знае какво море от негативни чувства се крие зад това

малко "поне". Ако трябва да го разшифроваме, то означава "нищо не ти е наред, нищо не правиш за мен и за дома ни, но да беше демонстрирал минимално усилие". Затова и без крясъци и директни обиди, ако умело използвате въпросното наречие, можете да изразите цялата си досада и упрек към партньора. Въпросът е, че той обикновено бърза да отговори със същото и така нещата зациклят неприятно. На повърхността всичко изглежда ок, пак си разменяте усмивки и милувки, но вече се е образувала тънка ледена коричка, под която се трупа напрежение.

Друг подобен израз е "Пак ли..." с вариант "Нали няма да...". "Пак ли си помъкнала целия си гардероб за двата почивни дни на хотел?" и "Нали този

**По-добре е във всяка ситуация внимателно да кажете истинското си мнение, отколкото да трупате агресия, която обикновено избухва в най-неподходящия момент**

път няма да ме остави сама да се разправам с майсторите?". В този тип фрази се съдържа укор към предишно поведение на партньора, който може и да сме спестили в отминалата ситуация. Но това дори е по-болезнено, защото изне-

вигелица му показваме, че тогава не сме си замълчали от великодушие, а само сме си стиснали яда, за да го стоварим в най-подходящия момент. С "Пак ли..." всъщност даваме своята оценка, че намираме неприятното поведение на човека до нас за постоянно повтарящо се. Дори и той само веднъж да е постъпил по начин, който не ни е харесал. Да, но ние толкова му нямаме доверие, че бързаме да се застраховаме, като директно и подмолно го атакуваме уж деликатно.

Една от често разменяните думи в семействата е "глупости". Сигурно тя не се изговаря със съзнание за пълното ѝ значение, но обикновено засяга този, към когото е отправена. Даването на такава оценка за изявления или действия наистина

на е доста грубо. Дори и другият да преглътне в момента, това го е бодало в сърцето - "Щом най-близките ми смятат, че говоря глупости, какво остава за останалите?".

Далече съм от мисълта, че в брака или с приятелката трябва да се говори на Вие. Но много хора имат криворазбрано усещане за близост, което позволява този тип скрита езикова агресия. Със сигурност тя се отразява на по-чувствителните натури. Затова по-добре е във всяка ситуация внимателно да кажете истинското си мнение, отколкото да трупате агресия, която обикновено избухва в най-неподходящия момент. Условното наклонение и автосъмнението са много добри похвати в общуването. Особено с близките ни хора.

Пречат им напреженият график, постоянното присъствие на папараците, отсъствието на личен живот, а понякога звездите сключват брак просто на шега. Има двойки, които могат да се похвалят със завиден семеен живот, но при някои той продължава само часове. Предлагаме ви класация на най-кратките холивудски бракове.

## Семеен живот по холивудски

**1. Бритни Спийрс и Джейсън Александър**  
Продължителност на брака: 55 часа

През 2004 г. Бритни се омъжва за приятеля си от детството Джейсън. Сватбата е в Лас Вегас, а булката в разрез с церемониалните разбирания е облечена в скъсани дънки. Младоженците са поне привидно щастливи, но само след 55 часа бракът е анулиран. Попзвездата по-късно каза, че всичко е само една шега.

**2. Кармен Електра и Денис Рогман**  
Продължителност на брака: 9 дни

През ноември 1998 г. Кармен Електра сключва брак с баскетболиста от НБА Денис

Рогман. Само след 9 дни Кармен подава молба за развод, твърдейки, че по време на сватбената церемония баскетболистът бил психически нездрав.

**3. Еги Мърфи и Треиси Егмънс**  
Продължителност на брака: 2 седмици

Актьорът Еги Мърфи и продуцентката Треиси Егмънс започнали да се срещат през 2006 г., а станали съпруг и съпруга през 2008 г. на частен остров до Бора-Бора. Церемонията била доста необичайна - по спиритически обреди, и може би затова само след 9 дни двойката се разделила окончателно.

**4. Дрю Баримор и Джереми Томас**  
Продължителност на брака: 1 месец

Дрю Баримор и Джереми Томас сключили брак през април 1994 г., а през май вече били разведени. Бившите съпрузи и до момента не са разкрили причината за краткотрайния си семеен живот.

**5. Памела Андерсън и Рик Саломон**  
Продължителност на брака: 2 месеца

След няколко неудачни брака Памела каза третото си "да" на продуцента и собственик на интернет сайтове Рик Саломон. Сватбата се състояла през октомври 2007 г. В почивката между заснемането на два кадъра, но през декември актрисата подава молба за развод. Памела и Рик са били добри приятели цели 15 години, но сигурно самият брак понякога убива чувствата. (ЖД)



# „Игрите на глада 2“: предизвикателства дебнат втората част



„Игрите на глада“ се оказа една от най-приятните изненади за 2012 г. Филм, който няма чак да ви накара да спрете да хрупате пулканките от напрежение, но предлага достатъчно ангажиращо действие, плюс лека сатира за любителите на подобни сценарии. Освен това се очерта като единствения от блокбастърите на 2012, който всъщност казва... нещичко за обществото, в което живеем.

„Отмъстителите“ е филм за надарени със суперсили полубогове и проблемите между тях. The Dark Night Rises (пореден филм за любимия ни Батман) е за също толкова необичаен маскиран супергерой, който разполага с твърде много пари и очевидно с твърде много свободно време. А „Прометей“, последната творба на Ридли Скот, търси (отново) извънземен живот. На този фон „Игрите на глада“ се заиграва с нещо почти... реално - възможността на правителствата да контролират населението чрез механизъм, познат ни от векове: развлечението. От времето на римските императори (експерти по въпроса) та чак до наши дни човечеството май не е развило никакви алтернативи срещу тази тактика.

Преди няколко дни стана ясно, че Франсис Лорънс ще е режисьор на втората част с работно заглавие „Възпламеняване“, базирана на втората книга на Сюзан Колинс от поредицата „Игрите на глада“. Преглед Лорънс обаче стоят няколко проблема.

## Разполага ли с достатъчно време

Предшественикът му Гари Рос си тръгна с думите, че няма достатъчно време, за да направи филма, както го вижда. А студиото „Лайфсгейт“ получи сериозна финансова инжекция от първата част и иска доста бързо да пусне и втората, преди ентусиазмът на публиката да се е прехвърлил другде. Тоест режисьорът ще има само няколко месеца за изпипване на сценарий и снимки - далеч по-малко от времето, с което разполагат предните конкуренти.

## Темпото на филма

Докато в първата книга (и филм) само в рамките на няколко страници публиката беше хвърлена в екшъна на смъртоносният турнир, то втората част доста дълго се занимава с последиците от съвместната победа на Катнис и Пийта Меларк. Много място е отделено и на зараждането на антиправителственото движение. Има доста нови герои и зараждащи се интриги. Те трябва да не отнемат от стремителното темпо на първата част.

## Стой галеч от „Здрач“

Говорейки за „Здрач“, Колинс не стига чак дотам, че да направи героинята си Катнис жално и болнаво влюбена, както Бела на Стефани Майер. Катнис, разбира се, получава справедлив дял от тийнейджърските страдания. Все пак целева група са 13-19-годишните. Но в първата част Катнис беше независима млада жена и ще бъде твърде жалко да я видим трансформирана в оклюмала темнужка в продължението. Накратко, няма никаква нужда „Игрите на глада“ да се принася в жертва на „Здрач“.

## Лека политическа сатира не е излишна

Поредицата „Игрите на глада“ е новата тийнейджърска мания. Вчерта в една книжарница видях необичайна картина - тийнейджъри разпалено обсъждаха книгите (и трите тома са издадени на български). След като си купиха втората част, отидоха в парка... да я четат! Такива неща се случваха за последен път с поредицата за Хари Потър. Много скоро авторката Сюзан Колинс ще играе в една лига със Стефани Майер („Здрач“) и Дж. Роулинг („Хари Потър“).

И докато „Игрите на глада“ е за отношенията между имащи и нямащи, то „Възпламеняване“ предлага по-дълбок поглед върху устройството на обществото и неговата жестокост. Може да е малко амбициозно да очакваме от холивудски блокбастер суперзадълбочено послание, но от всички очаквани заглавия тази година това май е единственото, което има потенциал да даде някаква мисловна храна на нашите тийнейджъри.

Страницата подготви  
Мария ЧАЛИЕВА

## Откъде тръгва форматът „риалити“?

Годината е 1973. По американската телевизия стартира нещо... съвсем непознато и ново - първият документален сериал в 12 епизода, наречен просто „Американско семейство“ (An American Family) и проследяващ живота на 7-членното семейство Лауд. Наглед обикновената фамилия от Санта Барбара става световноизвестна, а сериалът поставя началото на един нов жанр, който тепърва ще показва своя огромен потенциал - „риалити“ телевизията. Откровеният портрет на това „типично“ семейство се превръща в национална сензация, докато личният им живот претърпява брутална вивисекция в медиите. По-късно световноизвестният антрополог Маргарет Мийд казва: „Вярвам, че „Аме-

риканско семейство“ е ново и толкова значимо събитие, каквото е било създаването на драмата или романа“.

Този забавен и със сигурност знаменит исторически факт е художествено пресъздаден в изралния филм „Реалистично кино“ (Cinema Verite), събрал първокласен актьорски екип. На пръв поглед Пат (в ролята - Даян Лейн) и Бил Лауд (в ролята - Тим Робинс) имат всичко: богатство, обществено положение, хубава къща в Калифорния и пет красиви деца. Но влизането в дома им на манипулативния продуцент от Ню Йорк Крейг Гилбърт (в ролята - Джеймс Гандолфини) и снимачния му екип е на път да промени всичко. Просто защото никой не е подготвен за нерепетираните откровения, които

започват да се изливат пред камерата...

Любопитните факти около този сериал са много, но ето само няколко от тях:

✓ през 1973 г. излъчването на „Американско семейство“ привлича повече от 10 милиона зрители, предизвиквайки остра критика и бурни медийни спорове около семейство Лауд;

✓ през март същата година фамилията лъсва на корицата на „Newsweek“;

✓ през 2002 г. TV Guide обявява „Американско семейство“ за едно от 50-те най-добри предавания на всички времена!

„Реалистично кино“ имаше премиера по НВО на 6 май.





Пролетното слънце наднича през прозорците и огрява всички следи от мръсни пръсти и прах. Стегнете се: само за няколко минути на ден ще си осигурим не само по-здравословна среда, но и хубаво раздвижване. Практичното решение е в няколко посоки: да не допускаме грижата за хигиената да ни обсеби, да вършим по нещо съществено всеки ден и да поканим всички членове на семейството да помагат.

Един мъж няма да се влюби в жена, защото тя може да чисти и готви, но партньорът, който твърди, че ви обича, няма как да не преодолее мързела си и да не се заеме да ви помага. За него е подходяща всяка дейност, изискваща по-малко приказки и повече мускули: размятане на мебели, тупане на килими, чистене с прахосмукачка, пренареждане на мазето и тавана, грижа за домашния любимец. Има и редки екземпляри, които много обичат да гледят, готвят или мият прозорци. Защо да секваме ентусиазма им?

Примитивно и елементарно е да се смята, че домакинството е "женска работа". Ако сте пропуснали да го подхванете още в началото на съвместния живот с план за задълженията, и всяко основно чистене е добър повод това да стане част от цялата му програма. В съвременното семейство, където и двамата работят за изкарване на прехраната, е справедливо задълженията за чистотата и свежестта на дома да се поделят. Много е важно партньорът ви да проумее, че времето, което ви освобождава, вие ще му дарите обратно - за спорт или забавления с приятели и романтични вечери за двамата.

#### Отговорности за всеки

Единици се хвалят с децата си, когато стане гу-

ма за подреждане и поддържане на личното пространство в жилище. Каквито сте ги възпитали, такива ще си ги понасяте, но дори и по-малките могат да поемат хигиената и реда на собствената си стая. Тийнейджърите могат да отговарят за почистването на обувките, сортирането на прането и зареждането на пералнята, изхвърлянето на боклука и всекидневното пазаруване, носенето на дрехи на химическо и сезонните декорации. А защо не и геджурство на всеки две седмици за основно миене на банята и тоалетната? На всеки две седмици ще го правите вие и така хигиената ще се поддържа на ниво. Опитайте да разговаряте и убеждавате членовете на семейството, че играта на роби и господари не е на мода и когато живеем под един покрив, всички имаме задължения. Познавайки членовете на семейството си, все ще уцелите правилния подход дори ако трябва да се ангажирате с бонуси. Възприемането на домакинската работа като част от вътрешния ред на дома, а не инцидентно занятие е необходимо и полезно и за бъдещия самостоятелен живот на младите.

#### Грижа всеки ден

Холандците казват, че един дом трябва да е достатъчно чист, за да е



здрав, и достатъчно здрав, за да е щастлив. У нас е много по-замърсено, отколкото в китните холандски градчета, затова и усилията за здравословна жизнена среда са повече. Приемането на домакинската работа не като неприятно задължение, а като част от живота много облекчава. Когато самата вие не изпадате в истерия, а системно си вършите по малко чистене и поддръжка всеки ден, ще се чувствате много по-пълноценна и мотивирана. И ако в понеделник отделите малко време за поливане и поддържане на стайните растения, във вторник можете да почистите и измиете шкафа-

чето в банята, в сряда - да смените спалното бельо, в четвъртък - да измиете подовете, а в петък - да избършете прах. Минималната всекидневна грижа и добрата гресировка на другите членове на семейството ще ви освободят уикенда за спорт, хоби или излежаване с книжка: нещо, което все се оплаквате, че ви липсва.

#### Пет мита за чистенето

• Домът е пълен с вещи, не мога да почистя основно.

Грешката е изцяло във вас - всяка пролет си повтаряме, че трябва да се

освободим от всички уреди, дрехи, книги, които не сме ползвали повече от половин година. Разчистете шкафовете и гардеробите от ненужното, сортирайте по видове и подарете или продайте. В свободно пространство се диша и живее по-добре.

• **Аз ще се справя по-добре от останалите членове на семейството.**

Това е заблуда: когато покажете на домашните си как да почистят и прибират по вашия стандарт, те не само ще се научат, но и ще внимават дали влизат по стаята с маратонките. Човек пази много повече, когато е

вложил собствени усилия.

• **Прашните стайни растения не могат да дишат.**

Частично е вярно, защото слой прах запушва порите и пречи на излъчването на влага и фотосинтезата. Това обаче не означава да търкате листата на филодендрона през ден. Достатъчно е да ги избърсвате веднъж месечно с влажна кърпа или да ги миете под слаб хладък душ.

• **Честото ползване на прахосмукачка ще повреди килима.**

Това е напълно невярно. Мръсотията в тъканта е истинската заплаха за амортизирането му в дългосрочен план. Съобразете крайника и мощността на смукането с вида на покритието. Препоръчва се също така всяко домакинство да разполага с ръчна или електрическа подпочистачка, с която вечер да се почистват кухнята, трапезарията и пътеките, по които се преминава най-често. Механичното устройство с четка отдолу обаче не е подходящо за котленски килими или такива с дълъг косъм, защото могат да станат на фънъци и да се прокъсат.

• **Чиниите в мивката стават още по-мръсни.**

Така е. Остатъците от храна са пиршество за микробите, които колкото повече се хранят, толкова повече се размножават, а водата е идеалната среда за това. Ако мивката прелее, те плъзват и по плотовете, върху които приготвяме храната си. Затова, ако накисвате чиниите, ограничете това до час и ги измийте. Ненакиснати могат да престоят и повече, но не забравяйте, че с разхвърляна и мръсна кухня вие сами привличате лоша енергия към дома си.

## Натуралните помощници

Те са на една ръка разстояние в кухненския шкаф и при неголеми замърсявания могат да заместят химикалите. Освен че са алтернатива за поддържането на всекидневната чистота в жилищните помещения, естествените продукти са безвредни за децата и домашните любимци.

#### За прозорци и огледала

Виненият оцет е много подходящ за основното чистене въщи, защото има същите свойства като препаратите на хлорна основа - киселината му изтрива вирусите и бактериите. Освен това премахва петна и мазнини, почиства водни контейнери и някои метали. Използва се активно като обезмирисител и ликвидатор на

варовикови отлагания. След избърсването на повърхностите с кърпа, навлажнена с разрежен бял винен оцет, помещението ухае на свежо. Едно от най-честите му приложения е като добавка във водата за миене на прозорци.

**Приложение:** За почистване на засъхнали петна от сапун по плочките и стените на душ кабините загрейте 200 мл оцет и половин чаша сода до пълното им разтваряне и според повърхността търкайте с гъба или домакинска четка. За избърсване на прах с антистатичен ефект смесете 100 мл оцет с една супена лъжица зехтин в шишенце, после раздрусайте до получаване на емулсия. Малко количество върху мека кърпа ще освободи дрвенияте ви мебели за продължително време от прахта и ще ги излъска. За почистване на силно замърсени подове от теракота и камък разтворете в кофа с топла вода чаша оцет и добавете малко течен сапун. Сипете четвърт чаша оцет при последното плакнене на пералнята за омекотяване на тъканите.

#### За порцелан, съдове и санитария

Каменната сол върху меката страна на домакинската гъба изчиства много добре вътрешността на чашите от петна от чай или кафе. Този естествен абразив се разтваря във вода и почиства лесно гърба на захабените порцеланови съдове. Също толкова ефикасна е и при санитарията и плочките в банята.

**Приложение:** Равни количества сол и сода полират идеално кухненската мивка от инокс. Сол, разтворена в лимонов сок, почиства и излъсква медни бижута и декорации, а разтворена в оцет - предмети от месинг. Тенекени и капаени съдове се почистват много добре от ръждата с парче картоф, наръсен със сол. За да почистите вълнените килими и да унищожите евентуално яйцата на бълхи или молци, наръсете добре със сол, вторите упорито с твърда четка и изтупайте или изсмучете с прахосмукачката.

#### За фурни, тапицерии и канали

Содата бикарбонат е полезна за всички помещения на дома - неутрализира киселините, излъсква, без да надрасква, почиства канали и премахва мазнини. Освежава хладилника, килимите и тапицериите.

**Приложение:** С малко сода върху кух-

ненската гъба можете да лъснете до блясък кухненската мивка от алпака или да унищожите петната от кухненския плот. Ефектът се засилва, ако добавите оцет - когато каналът пропуска трудно или мирише, сипете половин чаша сода и залейте с чаша оцет. След като кипенето спре, залейте с кана гореща вода. Засъхналите нагари около котлоните и във фурната се премахват, като разтворите добре от финия прах в гореща вода и обилно намажете повърхностите. Загорелите домакински съдове се оправят най-лесно, като дъната им се наръсят със сода, залейат се с вода и се оставят на котлона да поврат леко няколко минути. След изстиването би трябвало да ги измиете съвсем лесно. Содата, добавена в препарат за почистване, засилва многократно ефекта от него. Ако напоще гъба с препарат за почистване и я наръсите със сода, ще получите суперабразив за изтъркване на силно замърсени вани и подове. Малка отворена кутийка със сода в хладилника или фризера ще отнеме неприятната им миризма.

Страницата подготви  
Бойка ВЕЛИНОВА



# Когато възпроизвеждаш истинска история, хората го долавят

С Георги Дюлгеро̀в разговаря Галина Спасова

Вече 34 години "Авантаж" остава българският филм с най-високо международно признание - "Сребърна мечка" от Берлинския фестивал. Дали професионалисти или киномани ще класират родните образци за всички времена - "Авантаж" винаги е в първата тройка, а "Мера според мера" - във великоленната седморка. Наблюдавала съм Дюлгеро̀в "на терен" - не е от режисьорите, които преиграват - не крещи, не демонстрира капризи и чудатости. Но, както казвали за един от войводите в македонския му епос - заема място. Творческата му аура е толкова мощна и заразителна, че "засмуква" неусетно и въвлича в магията всеки на снимачната площадка. "Да снимаш с Дюлгеро̀в е най-чудесен шанс" - казват актьорите му. "Да си негов ученик е огромна школа не само по кино, но и по човештина и морал" - твърдят студентите от неговите режисьорски класове. Впрочем, колкото и да е отгаден на преподаването, никога не слага пред името си "професор".

Родителите му са бежанци от Македония и Тракия и логично искам да тръгнем оттам.

Разбирам, насочваш към "Мера според мера". Примамливо би било да кажа, че внезапно се е събудил у мен зовът на кръвта, но е истината е, че идеята дойде от художника Иван Кожухаров, който беше илюстрирал книгата "Литургия за Илинден" на Свобода Бъчварова. И чрез неговия поглед на изключително интересен творец се отворих и към нейния свят. Разбира се, при подготовката връщането към родовите корени беше много важно. Баба ми и дядо ми са македонци и цял живот си говореха на ениджевардарското наречие. Майка ми го знаеше отлично и първоначално започнахме с нея разговори, после с роднини. И има забележителна случка с един от тях, бил комита в четата на Посто̀л войвода, много възрастен и вече някак отстранен... Беше свит в ъгъла, отидох при него: "Дедо Томо - кажай за Посто̀л войвода". Той сякаш изведнъж изплува отнякъде, оживи се: "Шо да ти кажам, море? Малечко на бой, со мустаке, но файкаше място!". Можеше ли да има по-точно описание!

**- И нагази в многогодишно табу - истината за македонския въпрос?**

- Всички бяхме наясно, че правим нещо извънредно. Повече не съм имал и няма да имам такъв снимачен период, в който хората бяха истински облагани и екзалтирани (не говоря за най-близките ми съавтори, ние бяхме вострастени). Но цялата група - асистенти, звуцари, осветители, реквизитори, шофьори - усещаше инстинктивно, че се докосваме до тема, засягаща всеки. Когато възпроизвеждаш истинска история, хората го долавят.

**- Но режисьорът е душата на екипната спойка, а тя при теб, казват, е пословична.**

- Не е точно така и го казвам не от фалшива скромност. Филмът не е на режисьора, макар че е прието да се казва така. Аз никога не съм разрешил в моя лента да има надпис "един филм на Георги Дюлгеро̀в". Ние бяхме група, която измисля, предлага, решава заедно, атмосферата се дължи не на един човек. Моята заслуга е, че бях много организиран. И сега постоянно казвам на студентите си, че особено в нашите условия най-важното е да имаш екип от приятели. Това стана с нас с течение на годините. Идва момент, в който се разбираме с поглед или половин дума.

**- От първия си филм досега неизменно поверяваш главни роли на непрофесионални или дебютиращи актьори, преброих около 30, все запомнящи се.**

- Към всеки трябва да имаш абсолютно различен подход. Важно е предварително да си говорите, да се опознаете, да разбереш, че за човек е, да научиш важни за него неща - независимо дали е професионалист или не. Защото дипломатата нищо не значи. Много вярвах в документалното начало, в истинността на историята, а такъв подход и драматургията изискваха актьорите да не се натрапват, да са верни. Например "Авантаж" започва с епизод в затвора, в който всички са лишени от свобода - и Руси Чанев трябваше да се впише сред тях, което той направи блестящо. Когато стъпиш върху доверието на зрителя, може да си позволиш и сцената, в която Руси танцува с възглавни-

ца под пижамата някакъв нелеп танц. Дебютиращите идват със своята автентичност, с трепетно откриване на киното, което е много важно. Имам добър учител в лицето на Рангел Вълчанов. Той е голямото явление в нашето кино. Имам се за негов следовник. Той и Бинка Желязкова са ми повлияли най-много.

**- Дебютният "Изпит" ли е най-романтичният спомен?**

- Най-скъп ми е "И дойде денят", първият ми полнометражен филм, много авангарден по форма за времето си, откривах много неща. Бяхме амбициозни - искахме цветът да има драматургична функция и в някои епизоди успяхме. Бяхме се побъркали със съветската лента "Софолор" - на какви описания не съответства! Покахихме оператора Вилем Калюта като консултант и той изрече крилатата фраза: "Советская пленка как советский пулемет - чем больше песка, тем лучше стреляет!" (Съветската лента е като съветска картечница. Колкото повече пясък, толкова по-добре стреля!). Каза ни да снимаме спокойно в мъгла и дъжд, да забравим за цветните температури. Прав беше!

**- Киното ни "прескочи трапа", но тревогите за бъдещето му остават.**

- Появиха се много и различни филми. Това, за което аз мисля, е да изграждаш свой свят, не да се нагаждаш към масовия вкус, защото има и такива филми между новите. Кой знае защо се реши, че количеството зрители е доказателство за успеха или възраждането на българското кино. Това може да е мерна единица за продаваемост, но не



Анжела Рогел е поредното откритие на режисьора

**В прехода настана изключителна немара към културата, тя беше обявена за тунеец на предишната система, най-лесно беше от нея да се вземат парите**

може да бъде критерий за качество. Киното не е стока и Европейският съюз отстоява твърдо тази позиция - то да не бъде записано в търговските споразумения като стока. Постулатът е - киното не е търговски продукт и затова правителствата са длъжни да го субсидират. Като част от културното пространство и като достъпно изкуство то би трябвало да допринася за съхраняването на националния дух, да се занимава и с духовни проблеми, не само с развлекателни истории.

**- Ще се удържи ли тази посока?**

- Културният процес е стихийен, трудно се управлява, но за да бъде богат, трябва да го има. Да са много и различни филмите и да са продукт на собствената воля на твореца. Защото всеки реагира различно - някои приемат съблазната да разказват занимателни истории и да се радват на всеобща обич. В това няма нищо лошо, но то не бива да е еталон, да се сочи като успех. Насърчава ли само пазарното начало, опасността филмите, уж общовалидни, да загубят принадлежност-

та си към една култура е голяма. От творбите на младите много харесвам "Подслон", "Кецове", "Аве".

В прехода настана изключителна немара към културата, тя беше обявена за тунеец на предишната система, най-лесно беше от нея да се вземат парите. И докато се осветим, минаха десет години, в които естествената връзка между поколенията се прекъсна. Слава богу, не безвъзвратно. Сега владее диктатът на парите. Чрез телевизионните сериали. Актьорите отиват там - заради пари и популярност, има изкуствен ПР във всички медии и никой не си дава сметка, че те възпитават лош вкус към развлекателно-фалшиво действие дори когато нещата уж се случват в наши дни и с наши съвременници. Няма ги духовните проблеми. Решават се битови дилеми.

**- Да се върнем отново 25-30 години назаг, защото към филмите от това време има интерес, и то от младите.**

- Да, но към по-комедийните, основани на афористичен диалог. Например в "Замунда" не откривам филми на Георги Стоянов. А той е стил!

Влязох в киното през 70-те, това е моята младост и е естествено да има носталгия, но се старая да съм обективен. Тогава ветрилото се отвори широко - Людмила Живкова делегира правата на Павел Писарев, който беше мъдър, умерено циничен спрямо идеологията продуцент и каза: "Трябват ни два нужни филма (да се харесат в ЦК), два много добри (истинско кино), останалите да са нормални, но не и спрени". И той създаде условия да ра-

ботят всички поколения. Имаше широк спектър от филми и този процес не беше особено дирижиран. От време на време имаше наказателни акции, но те бяха предизвикани от вистници в ЦК. Някой подшушнал на Т. Живков, че директорът на института в "Една жена на 33" бил той, защото бил ловец - ей такива глупости - и се стигна до забраната на филма и до смачкването на Христо Христов. В онази система трябваше да се намери удобна формулировка за какво е филмът. Имаше надлъжане. Всички бяха вече наясно с пропукващата се идеология и затова я отстояваха с премерен цинизъм.

**- Но "Мера според мера" все пак беше спряна.**

- Срецу него настърхнаха ортодоксалните историци с тезата: "Може и така да е било, но не трябва да се показва". Бяха възмутени например как е възможно кадровият български офицер Гоце Делчев да допусне след взривяването на моста на Ангиста четниците да крещят така хаотично. А този епизод е възпроизведен по спомените на четник, който четохме в Държавния архив. Пише буквално "Викахме го възбод и с такива псувни, че в Солун шалварите на кадрните вервам да се разклачиха". За историята трябва да се разказва с максимално приближаване към тези, които я правят, не толкова към събитията. Въпросните историци поискаха с писмо да бъде забранен и това стана. Но за мое изумление млади научни сътрудници написаха писмо в защита. За тези времена това беше изключителна смелост с голям морален ефект.





Кратката, международно разбираема думичка "био" се намести за броени години сред емблемите на модерния свят. Заедно с "мобилен", "интернет", "компютър", тя бележи възходяща тенденция. И докато високите технологии

в комуникациите са в бясна иновационна надпревара, в областта на производството и консумацията на храни процесът върви - фигуративно казано - в обратна посока. Назад, към естественото, към истинското, към незамърсеното с цялата Менделеева таблица. Защото за днешните сложни процедури, сертификати и обозначението "био" всъщност се крие всичко онова, което за предците ни е било просто храна, облекло, вино...

Десетилетната консуматорска еуфория от увеличените добиви при т.нар. интензивно земеделие (с употреба на пестициди, хербициди, химически торове и т.н.) отстъпи място на отрезвяването и на въпросите: Имаме повече като количество храна, но какво получаваме от нея? Имаме по-евтини и по-бързи методи за производство и преработка на продукти, но каква е действителната, некалкулирана цена в човешко здраве и безвъзвратно съсипана природна среда? Отговорът е намерен и доказан от многобройни научни изследвания, но и без тях ние, човещите, усещаме безалтернативността на връщането към храната, добитата и обработената без помощта на химията. Махалото е литнало много встрани, но осъзнаването на проблема е налице във всяка брънка от веригата и движението в добрата посока е видимо.

**Биологичното земеделие** напълно изключва употребата на минерални торове, синтетични препарати, антибиотици, хормони, растежни стимулатори. Биологичното животновъдство се стреми към отглеждане на традиционни породи животни, добре адаптирани към местните природни условия, при достатъчно пространство и естествена храна, без стрес и в добро здравословно състояние. Що се отнася до крайните продукти, и там забраните са стриктни - за използването на консерванти, оцветители, овкусителни и синтетични аромати, на помощните вещества или облъчване при преработката, на генномодифицирани организми и техните производни.

#### Защо да изберем биопродукти?

✓ Не приемате коктел от вредни токсични остатъци. Една конвенционално отгледана ябълка

съдържа по кората си около 20 вида токсични вещества дори след измиване.

✓ Пресните биопродукти съдържат средно 50% повече витамини, минерали и други микроелементи.

✓ Биопродуктите са единственият за момента гарантиран начин да се избегнат ГМО.

✓ Във Великобритания например 99% от конвенционално отглежданите животни се изхранват с генномодифицирана соя.

✓ Месото и млякото, произведени по биологичен път, са много здравословни. Интензивно отглежданите селскостопански животни приемат храна, замърсена с диоксили, бактериални и гъбични патогени и токсини, хормони на растежа и т.н. Остатъчни количества антибиотици, антипаразитни средства и др. могат да попаднат в млякото и месото. Смята се, че това може да предизвика понижаване на имунитета.

✓ Биомлякото напри-

# „Био“ - избор



мер съдържа 2-3 пъти повече антиоксиданти и 50% повече витамин D.

✓ Биопродуктите са по-вкусни, по-трайни и по-добре се съхраняват през зимата.

✓ Биофермите по правило отделят специално внимание и грижа за зелени и буферни пояси, обиталища на местни видове дивни животни, насекоми, влечуги и т.н. Тази екстра в природозащитата е трудно изчислима в пари, а и е практически безценна, ако мислим какво оставяме на децата си.

#### Как да разпознаем истинските?

Само и единствено логото на ЕС за биопродукция (на зелен фон листо от звездички), както и номерът на сертифициращата организация (BG и номер от 01 до 11) гарантира, че държите в ръце чист продукт, отговарящ на всички изисквания за "био". Това е приетото за България наименование, другаде се употребява и "органично" или "екологично". Всички други означения - природно, екологично, натурално - подвеждат, това не са автентични биопродукти. Особено много се жонглира с понятието "еко". Затова - да гледаме знака!

Наистина на пазара се предлагат много продукти, чиито етикети подвеждат, че са произведени

## СПЕЦИАЛИСТИТЕ

**Доц. Владислав Попов, директор на Агроекологичния център към Аграрния университет в Пловдив, един от пионерите в сферата на биопроизводството в България:**

В света биопроизводството и търговията с биохрана устойчиво расте въпреки кризата. По данни на авторитетни източници ръстът на продажбите е между 4 и 10% - около 60 млрд. долара годишно.

У нас от първата регламентация (2001 г.) до края на 2009 г. биопроизводството е символно. От началото на 2010 г. обаче има забележим подем и от 420 производителя вече са около 1000. Това се дължи на Европейската програма за развитие на селските райони, на добрата разяснителна кампания. Тя помогна производителите да преодолеят колебанията си, защото трябва да сключат и петгодишни договори с разплащателната агенция. Но скокът в производството и преработката е наистина голям.

Завършеният цикъл на производство е от особено значение. Не е приемливо нашата продукция да продължава да се изнася като суровина. Би могло до се обработват плодове в консерви, в месокомбинатите да се обработва телешкото - предприятията в момента не са сигурни в рентабилността и затова трудно се решават да инвестират в сертифицирано производство на биопродукция.

Близката, реална цел е да се направят малки фабрики за обработка на продуктите. Например при маслодайни култури има чудесни условия за производство



на масла - рапица, сусам, слънчоглед. Билките може да се изсушават, да се пакетират и така да се продават. И продуктите да имат добавена стойност.

#### Чуждият опит: Сдружаване

Биопроизводителите имат малки площи и трябва да разберат, че са им необходими т.нар. маркетингови кооперации. В Холандия те съществуват повече от сто години. По 50-60 души млекопроизводители, които работят самостоятелно, после събират млякото, обработват го заедно, а един човек в Амстердам се занимава само с намиране на пазар. Така се скъсява пътят от производството до пласмента. За нашите производители все още думата "сдружаване" е далечна. Но има първи стъпки - например проектът "Новото тракийско злато" ще подпомогне няколко много активни производители на сусам от Хасковско да правят тахан в малък цех, а не да продават зърно. Таханът е изключително популярен в Западна Европа - нашият жълт тахан е с отлични качества и ще бъде изкупен моментално. И ако гръцкият биотакан, който се предлага в момента, струва около 24 лв. за килограм, българският ще бъде два пъти по-евтин.

#### Пазарни „точки“ по европейски образец

В момента има групички от производители, които се организират и предлагат на определени места продукцията си, но това е доста хаотично. Засега го правят най-вече пчеларите. В центровете на много европейски градове е утвърдена практика в определен ден да се организират пазари на биопродукция. Тук инициативността на самите производители е водеща, но все още те не са набрали сила - нито организационно, нито финансово. Ако поне в големите градове държавата подаде малко ръка, ефектът ще бъде бърз.

В Пловдив през октомври миналата година на "Биомания" градът се стече да си купи биопродукти от 15-те щанда, в събитие се превърна преди години и празникът

на биоземеделието в Южния парк в София.

Потребителите могат да имат доверие в нашата биопродукция, защото сертифициращите организации си вършат работата.

Качеството на нашите биопродукти е много високо. Всяка партида, която отива в преработвателно предприятие, бива проследявана изцяло от инспектор от сертифициращата организация. Естествено самите предприятия също трябва да имат сертификат, който се препотвърждава всяка година.

90% от суровата продукция отива за износ. Много се търси. Бързо се реализират зърнено-житните култури, понеже все още в България няма пазар. Но в Германия, Франция, Белгия има повишаващо се търсене. Голям е интересът и към биоவிното - вече има 4-5 наши вина, които се изнасят. Устойчив е интересът към българските билки, към етеричномаслодайните култури и маслата. Плодовете и зеленчуците се замразяват шоково и отиват почти изцяло за износ. Много малко остават в страната. Вече имаме и първия производител на биосладка - пловдивска фирма, която взима суровина от района на Източните Родопи - ягоди, малини, шипки, череши, горски плодове.

#### Елисавета Пъндева, фондация „Биоселена“:

У нас няма статистика нито за производството, нито за маркетинга, нито за консумацията на биопродукти. Данни за средното потребление в 32 страни от Европейския регион сочат 28 евро на човек годишно. В някои държави достига 160 евро, у нас - само няколко евро.





# Оът на модерното време

по биологичен начин. За това следят от Асоциацията на биотърговците, които сигнализират за нарушенията в Агенцията за контрол и безопасност на храните. Сред посочените наскоро ментета с подвеждащи надписи бяха няколко вида хляб, мед, лютеница, безалкохолни напитки, паста за зъби.

## Биохраните не са само за богати

Щандовете на около 220 магазина се зареждат с биохрани, но повечето са с чужди марки. Нерядък парадокс - изнасяме ги като суровина и после се връщат тук с двойни или тройни цени, а българите казват - биохраните са само за богати. Италианските или немските потребители ядат хляб от лемец (дива пшеница), а тук има само една фурна, която го прави.

Последната брънка от верижата - търговецът, има отговорността да не плаши купувачите с прекалено надути цени. При производителите продукцията не се оскъпява чак толкова много като себестойност. При зеленчуците це-

ната е по-висока, защото често се изисква ръчен труд, но реално биозеленчуците не трябва да са с повече от 20 до 50% по-скъпи от обикновените.

И в Европа разликите в цените като цяло между био- и конвенционалните храни се движат в границите 20-30%. При месото може да се стигне понякога и до 100%.

Пак според маркетинговото проучване - ако цената на биопродуктите е с 20-30% по-висока, 60% от потребителите в големите градове ще се ориентират към тях. Но ако е между 30 и 50% по-висока - купувачите вече стават само 10-20%. Има търговци, които наистина слагат цени, нямащи никакво оправдание. Например според Браншовия пчеларски съюз цената на килограм биомед на пазара трябва да е 12-14 лв. Бърз поглед по щандовете установява, че е почти двойно по-висока.

## Пътят до трапезата

У нас и биопроизводството, и предлагането са много хаотични. Ако напишете "биопродукти" в

Гугъл, ще излязат 30-40 страници. Онлайн търговията се разрасна неумоверно, продавачите никнат като гъби, активизират се и търсенето. Организират се групи - най-вече от млади семейства в големите градове, които си купуват директно от фермите продукти. Това е едно възможно, но частично решение. В същото време всеки търговец, дистрибутор си търси и намира сам продуктите. Има крещяща нужда от поне една централизирана борса за биопродукти, което и ще ги поевтини значително, но е необходима помощ от държавата за създаването на физическа и на електронна борса. Преди 2 години специално проучване показва, че българите търсят на биощандовете основно пресни плодове и зеленчуци, хляб, млечни произведения. Но за производителя е по-просто да се добере до чуждия пазар. Търговците от своя страна, виждайки какъв асортимент се търси, го внасят, тъй като това е по-лесно. Въпросът кой е ошетен е риторичен.



Младото семейство фермери с две от четирите си деца

## Висококачественото месо се изнася

**Бети и Николай Василиев** са единствените у нас сертифицирани производители на биомесо. Във фермата им в с. Горно поле, община Маджарово, има около 450 глави добитък.

Бети и Николай са 38-годишни, имат 4 деца. Тя е химичка, той - зооинженер. Още като студенти решават да се върнат на село във фамилната къща. Започнали с наследствените 5-6 кози и десетина овце, на следващата година купили още, после и крава. "След няколко години продадохме апартамента на родителите ми в Пловдив и купихме 16 животни, от които половината умряха още първата зима - разказва Бети. - Лека-полека създадохме стадо. Тези стари, устойчиви, много добре адаптирани породи (родоско кърсорого и българско

сиво говедео) не изискват никакви специални фуражи, пасищата нито се пръскат, нито се торят. Имаше 2-3 хил. декара, като малка част косим, на останалата животните пасушат както и в гората."

Процесът на сертифициране на фермата трае общо три години. Документът им струва годишно 3 хил. лв., което включва две проверки от сертифициращата фирма. Плаща се на глава животно и на дека земя. Защото за една крава трябва да има 5-10 дека сертифицирана земя. Следи се всяко животно - да не се слагат ваксини извън разрешените, антибиотици - не по-често от веднъж на две години. Животните са целогодишно пасищно напълн.

Болната тема на младите фермери е, че изна-

сят живи животни и защото, висококачественото месо не остава в България, защото трябва да има сертифицирана кланица. И месото отива в Италия, и то доприеди месеци не като био, а като конвенционално. В същото време 85% от телешкото месо у нас е вносно. "Търсим съмишленици да се обединим в кооперации и да държим и цена. Защото прекупвачите знаят кога ще има най-много животни и умишлено смъкват цената, която е под нормалната дори за конвенционалното производство. В момента работим повече за престиж, с амбицията да покажем изключителните качества на старите български породи и големите перспективи, които може да има биоживотновъдството и изобщо животновъдството."

## Биото е доверие



Анита и Калин Класанови - собственици на биомагазин и пекарна

"В последните две години търсенето расте. Но ние не сме влезли в този бизнес заради парите, а като ентусиасти, докато си търсехме добра храна за нас и децата ни. Постепенно това се превърна по-скоро в наша страст."

Анита и Калин държат на разнообразието и в момента предлагат около 1500 артикула, като акцентират на приготвяните от тях продукти в курабийницата - сладки, сурови десерти, които са безценни с хранителните си качества. Зърното се мели не-

посредствено преди употребата.

"Започнахме преди повече от 5 години. Тогава нямаше много биопродукти, малко български чайове и подправки - побираха се на един рафт. Постепенно се появиха вносители и ние започнахме да внасяме. Поддържаме 4-5 вида различни сортове пшеница. Нашето мото е: "Всичко, в което е вложена енергия, е важно. Наблюдаме много на зърнените храни - пшеница, ориз, елда, нахут. Това са базисни храни".

На въпроса как прео-

доляват недоверието сочат за пример Германия, където казват - "биото е доверие".

Менюто в гома на Anita и Kalin е всеки ден различно, пазаруват по малко, често, а не пълнят хладилника за цяла седмица. "Днес закусихме с протеинов шейк от плодове, овесени ядки, чия, пчелен прашец. За обяд - пълнени тиквички с елда. Заместяваме ориза обикновено с киноа, елда, нахут. Вечеряме по правило по светлосалати от сурови зеленчуци и пълнозърнест хляб.

## Целта е кооперирането на производителите

**Милен Стоянов, председател на УС на Асоциация „Биопродукти“**

Постепенно производителите от всеки бранш се увеличават. Опитваме се да се кооперираме производители на един и същ тип продукция, за да е по-ефективен износът, но все още степенята на сдружаване е много ниска. Ако трябва например да напълним един камион с пипер, това означава добив от 40 дека. Няма такъв едър производител. Единствено производителите на етерични масла изнасят много успешно, защото те имат пазар дори и при малки количества. В момента няма прекупвачи на биологични продукти и всеки производител си прави контакти с чуждите търговци на едро пряко и самостоятелно.



Целта в момента е кооперирането на производителите. В Холандия биологичните площи, развити в продължение на няколко десетки години, са 50 хил. хектара. У нас реално за десет години има над 25 хил. хектара - т.е. го година-две ние ще имаме повече биоплощи от Холандия. Въпросът е защо достъпът на българите до биопродукти е толкова затруднен - чисто физически, поради липса на места,

където да се предлагат пряко, и поради много високата цена в магазините.

Столичната община например изрази готовност да предостави удобно място, където биопроизводителите един път седмично безвъзмездно да предлагат продуктите си.

И у нас вече пробива път авангардната идея за т.нар. солидарно земеделие (за нея може да научите повече на [solidarno.com](http://solidarno.com)). Това е, от една страна, директно предлагане на биопродукти, а, от друга страна - хора, които са емоционално ангажирани с грижата за природата, съвсем безвъзмездно отиват да помагат в биоферми.

Темата на броя  
подготви  
Галина СПАСОВА





## Чантата е враг на женската фигура

Британски изследователи съставиха рейтинг на вещите, които са врагове на женската фигура. Освен обувките с високи токчета и клиновете в списъка попаднаха и модните чанти размер oversize. Хирургите алармират, че големината им нерядко е причина за изкривявания на гръбначния стълб, защото жените често имат навика да носят със себе си ненужни вещи. В същото време лекари диетолози, наблюдавайки пациентките си, съобщиха, че при някои от тях се констатира различно количество на мазнините, натрупани от двете страни на тялото. Оказало се, че всички жени с подобни аномалии обичат да носят големи чанти. Ако все пак не искате да се откажете от обемистите чанти, не слагайте в тях всичко, което попадне пред очите ви, съветват специалистите.

Силната светлина, включително и дневната, може значително да понижи риска от сърдечен пристъп или развитието на необратими процеси след настъпването му, пише The Daily Mail. Според специалисти от университета в Колорадо хората със сърдечно-съдови заболявания по-бързо оздравяват, когато лежат на дневна светлина. Тайната се крие във "вътрешния часовник" на организма, свързан със светлата и тъмната част на денонощието. Денонощният ритъм се регулира от протеини в мозъка, които ги има и в сърцето. Поточно става въпрос за протеина Period 2, който играе важна роля за намаляване на последствията от сърдечен пристъп. По време на такъв инцидент при сърцето се получава кислороден глад. Без кислород на сърцето му се налага да превключи от обичайното "гориво" - мазнините, на глюкоза. Без про-



мени в сърдечния метаболизъм клетките започват да умират, а органът се уврежда. Изследванията показали, че Period 2 е не-

обходим за преминаването от един вид "гориво" на друг. Освен това протеинът е способен да повиши ефективността на

метаболизма. Дневната светлина активизира Period 2 и намалява уврежданията, които сърцето може да получи.

## От хляба не се пълнее

Испански учени анализираха изследвания по диетология, затлъстяване и влияние на зърнените култури върху човешкия организъм, които са били направени през последните 30 години. В резултат специалистите от Лас Палмас де Гран Канария установиха, че хлябът не само не е свързан с проблемите на наднорменото тегло, а и помага да се свалят кило-

рами. Попадайки в стомаха, този продукт създава усещане за ситост, след което напълно се преработва от организма. Учените съветват задължително да включим хляба - черен, бял или пълнозърнест, в менюто си. Но хората, които вече страдат от наднормено тегло, би трябвало да се откажат от хлябните изделия, в които се съдържа захар.

## Искате ли мускули, забравете за големите тежести

Спортни експерти от канадския университет в МакМастър твърдят, че ако искате да натрупате мускули, трябва да забравите за големите тежести. Упражненията с по-малки килограми са по-ефективни. Важно е обаче човек да упорства и да не се

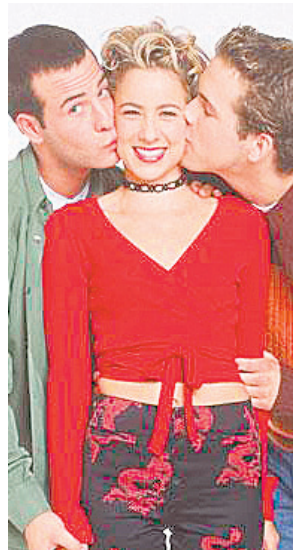
отказва дори когато усеща, че е изморен. Изследванията установили, че по-големият брой повторения с малки тежести помага повече за натрупване на мускулна маса. Но по-малко повторения с големи тежести нямат този ефект.

Тъй като малките те-

жести позволяват да се направят повече повторения, мускулите по-интензивно растат, а и организмът реагира по-добре на натоварването. Тренировките с големи тежести, които си имат своите привърженици, носят сериозен риск за здравето.



## НОВОТО В HEALTH.BG



В търсене на г-н Идеален...



Парти и фитнес в едно



Как да развием положителни и здравословни навици?





**Д**-р Коларова, защо на бременните се препоръчват витамини и добавки, не е ли достатъчно балансираното хранене?

- Има пациентки, които твърдо смятат, че няма необходимост да се взимат витамини, че е достатъчно да се хранят здравословно. Истината е някъде по средата. Мисля, че не е разумно да се преувеличава ролята на зеленчуците и плодовете като сериозен източник на витамини, предвид консумацията им извън сезона. Това важи за всички. Смятам, че приемът на поливитаминни препарати също не е добър вариант. Нека не забравяме, че черният ни гроб няма неограничени възможности. Не казвам, че те са токсични за него, просто всяка таблетка, която приемаме, се преработва там.

- Какво казвате на жените, които мислят, че, вземайки витамини, с това изчерпват грижите за специфичните изисквания на бременността?

- Това е другият риск. Една витаминозна добавка в никакъв случай не освобождава бременната жена от ангажимента да се храни здравословно, да се откаже от някои вредни навици. Така че витамините имат своето място само и единствено точно като добавка към правилно хранене, правилен режим на живот и отказ от вредни навици.

- Каква е ползата за малкото дете в утробата от взимането на тези добавки?

**Нужен е оптимален вариант, който да удовлетвори нормалния физиологичен растеж на бебето и освен това майката след цялото изпитание да остане здрава и пълноценна**

- Реално бебето в крайна сметка взема от майка си всичко, което му е необходимо. Друг е въпросът какво тя ще му предложи в наличност в организма си като полезни вещества. Има значение и какво качество получава от нея. Майката е отговорна и за физическото, и за умственото развитие на детето, което започва от ембрионалния живот. Повечето витамини на пазара имат отношение към това детето да расте здраво. Малко от тях имат грижата за това и майката да се чувства по-добре, след като роди. Важно е тя да не се превърне в руина, да няма проблеми със зъбите, косата, ноктите. Нужен е оптимален вариант, който да удовлетвори нормалния физиологичен растеж на бебето и освен това майката след цялото изпитание да остане здрава и пълноценна.

- Кои добавки предлагат такъв баланс?

- В момента един нов продукт на пазара има

състав, фокусиран както към развитието на бебето, така и към състоянието на майката. Комбинацията му е уникална с това, че са събрани немного на брой неща в един препарат и не се товари женският организъм с излишна синтетика. "Огестан" съдържа фолиева киселина, която по правило се изписва в началото на бременността, но се препоръчва да се приема и няколко месеца преди зачеването. Тя е много нужна и след раждането.

- Защо лекарите са толкова категорични за фолиевата киселина?

- Доказано е, че тя силно намалява риска за развитие на малформации у ембриона, свързани с органите, които се формират от невралната тръба - гръбначен стълб, гръбначен мозък. Най-често това е спина бифида - непълно затваряне на прешлените на гръбначния стълб. Освен това фолиевата киселина намалява риска от хипертония, която би могла да се придобие по време на бременността. По-опасно е, когато хипертонията се появи във втория триместър и в съчетание с албумин в урината, тогава говорим вече за прееклампсия. Друга съставка на "Огестан", витамин D3, предпазва майката от този вид рисков хипертония. Витамин D3 запазва калция в оптималното количество и у плода, намалявайки риска от последващо заболяване - рахит, и у майката, запазвайки в нормални граници хормоните, свързани с щитовидната жлеза.

- Защо бременните

# Добавките за бременни са важни не само за бебето

С д-р Гергана Коларова, акушер-гинеколог, разговаря Галина Спасова

трябва да взимат специални препарати, а не някой от многобройните мултивитаминови аптекарски препарати?

- Специални са, защото са комбинирани по най-правилния начин. Друга важна съставка освен фолиевата киселина и витамин D3 е омега-3 мастната киселина. Съдържа и една изключително важна полиненаситена мастна киселина, DHA. Тя се концентрира върху клетъчната мембрана на определени мозъчни структури. Първата е ретината. Присъствието на омега-3 и на DHA в достатъчно количество създава усло-

вия за нормално развитие на ретината. Много от функциите на главния мозък започват да страдат, когато не е достатъчна DHA - нарушава се предаването на нервните импулси между невроните, появяват се проблеми с паметовите възможности. Още нещо прави този препарат по-различен. В него има йод. А йодът е особено важен за щитовидната жлеза, за пълноценното умствено развитие на бебето. Витамин E в препарата е в символична дозировка, защото целта му е да стабилизира омега-3 мастната киселина, да я прегна-



Д-р Гергана Коларова

зи от окисляване. Всички други нужди на майката, появили се през бременността, могат да се коригират с допълнителни монопрепарати - магнезий, цинк, желязо и др.

За контакт с д-р Коларова: [www.dockolarovi.com](http://www.dockolarovi.com)

## Ogestan®

**НОВО**

Точно най-необходимото за бъдещата майка!

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

Еcopharm

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





Д-р Силвия Паскалева

**Д**-р Паскалева, защо след масаж казваме "чувствам се нов човек"? Какъв е чисто физиологичният механизъм на този ефект?

- Първо, самата релаксация. Човек е легнал, отпуснал се е. Перфектният масаж може да релаксира, за кратко време дори човек може и да медитира, да заспи, да се изключи тотално от напрежението и от всекидневието. Независимо каква е масажната техника, гали ще се въздейства по енергийни точки, по меридиани или директно върху структурите, масажът има голяма роля за активизиране на кръвообращението, за засилване на циркулацията, в резултат на което много повече кислород достига до всички по-дълбоки структури. Чисто механично, обработвайки

**С д-р Силвия Паскалева, директор на Спортно-оздравителния комплекс „Лозенец“, разговаря Галина Спасова**

мускулатура или дадена точка, повлияваме освен циркулацията също и проводимостта на енергийния поток.

- Вече познаваме много различни масажи.

- Да, в Европа ползваме т.нар. класически масаж, който е заимстван от спортния - малко по-дълбок е, по-интензивен, има

за цел да повлияе мускулатурата. В последно време навлизат повече източните масажи, които имат друг механизъм на въздействие. Можем да обра-

ботваме енергийни точки по стъпалата, ръцете или главата, но повлияваме дълбоко вътрешните органи и системи. И въздействието е на базата на повлияване на енергийните канали (меридиани), което за нас, европейците, беше доскоро по-неразбираемо, по-екзотично. И дори много хора започнаха да го използват само защото е по-различен. Но се оказва, че той много по-силно въздейства освен върху тялото и върху другото ниво - на менталното, на ума.

- Можем ли да кажем, че практиката преодолява скептицизма към източните техники?

- Абсолютно. Там се действа много по-различно, на енергийно ниво, и все повече хора виждат резултата. Примерно главоболие, стрес, напрежение много по-силно се повлияват. Докато при един спортен масаж примерно ще повлияваме повече структурите, ако има болка в гърба, в мускулите на краката.

- Кои заболявания се повлияват най-добре?

- Всички органи могат да бъдат повлияни. Не директно, а чрез така наречените проектиращи се точки. Виждали сте доста карти на стъпалата, показващи как даден орган и система се повлияват.

- Масажите уреди доколко заместват човешката ръка?

- Ръчният масаж е незаменим. Там има първо контакт пациент - терапевт. Това е едно предаване на енергии между два индивида, в което ние доскоро не вярвахме, но то е факт. Добрият терапевт може да усети, да работи целенасочено върху дадения проблем, да об-

работи структурата много по-индивидуално и по-прецизно. Докато апаратурата е създадена само за да облекчи, да подпомогне терапевта.

- Съвременните модели на живот променят ли навиците за масаж?

- Първо, нашият начин на живот и труд е много заседнал. Предимно седим пред компютър или на бюро, при което архитектурата на тялото, на мускулатурата се променя, тя е в едно пренапрежение. Принудителната поза дълги часове, различното дисбалансирано натоварване на мускулите водят най-често до болки във врата, кръста. Така че масажът е вече не дори необходимост, а е задължителен, за да релаксира мускулатурата. Другото е стресът. Ежедневието ни е свръхдинамично. Възползваме се от модерни технически екстри, не може да се откажем от тях, но те натоварват психиката. И затова често в края на деня сме преуморени, с главоболие. Това е заради липсата на кислород. Масажът доставя кислород на мозъка, но и разтоварва психическото напрежение.

Масажите са известни от най-дълбока древност, но ако при нас са по-скоро епизодична практика, има народи, при които е заложено в начина им на живот, в ежедневието да се прави масаж.

- Противопоказания има ли?

- Има доста противопоказания за масажите, затова както лекарите, които ги изписват, така и масажистите и терапевтите трябва да ги съблюдават. Примерно разширените вени са абсолютно противопоказание за

**Масажът доставя кислород на мозъка, но и разтоварва психическото напрежение**

масаж на краката. Има някои от източните методи и похвати, които също биха могли да доведат до нежелани резултати. Затова масажът е изкуство, но е и знание и много практика.

- Защо маслата са важни при масажа?

- Нашите масажи, както и голяма част от източните, използват контактния субстрат. В началото са се ползвали базови масла, но напоследък все повече използваме и действието на различни масла с природни екстракти. И към ефектите на масажа прибавяме и въздействието на маслото. Защото всички съставки в маслата проникват в кожата, чрез циркулацията преминават в кръвта и съответно достигат до всеки орган и система. Имаме тук вече такива масла, като "Неокс" например, те са много стари формули, сега ги откриваме. Маслото с различни екстракти улавя ефекта от масажа. "Неокс" съдържа 14 вида билкови екстракти, като въздействието им е синергично. Така се обяснява силното противооточно и противовъзпалително действие. Много го прилагаме при травми. Може да се използва както локално при различни проблеми по ставите, така и в масажа като контактното масло.

## За втриване и масаж при мускулни разтежения и болки в ставите



# NeOx®

**Масленият разтвор NeOx** е уникална балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциални масла.

- Препоръчва се за частичен или цялостен масаж на тялото.
- Притежава бърз и продължителен успокояващ ефект при скованост и болки в ставите и мускулите.



Алтернативна серия [www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)



Обикновено когато се говори за кръвното налягане, става въпрос за хипертонията. И това е оправдано, защото са известни негативите за целия организъм от високите показания на манометъра. Но не са малко хората, които се оплакват от ниско кръвно налягане (хипотония), което влошава качеството им на живот. Според повечето експерти артериалното налягане се приема за ниско, когато систолната стойност (горната граница) е под 90 милиметра живачен стълб, а диастолната (долната) - под 60. Много хора се чувстват добре дори и при такива показания на апарата, а други получават симптоми при 115 на 70. Субективните усещания за кръвното варират изключително много при отделните хора.

#### Оплакванията

Най-често пациентите съобщават за замаяност или световъртеж, липса на концентрация, замъглено зрение, умора, безсилие, прималяване, сърцебиене, студена лепкава бледа кожа, а при рязко спадане на налягането - обилно изпотяване, жажда. Порядко може да се стигне до колапс поради кратковременна загуба на съзнанието. Обикновено след падане на земята човек бързо идва на себе си, защото в легнало положение мозъкът получава адекватно кръвоснабдяване.

#### Кога да се търси медицинска помощ

Дори и да имате ниско кръвно, ако се чувствате добре, не е необходима лекарска намеса. Ако обаче изпитвате дискомфорт и някои от посочените симптоми, добре е да записвате стойностите известно време, както и обстоятелствата, при които сте почувствали оплакванията. Когато хипотонията пречи на нор-

малния живот, причините за нея трябва да се изяснят от лекар, за да се определи правилното поведение и лечение.

Ниското кръвно налягане при хронично болни хора, които взимат различни медикаменти (включително и срещу хипертония), трябва задължително да се консултира с лекар. При по-възрастните хипотонията може да е симптом за по-сериозни проблеми. При пациенти с атеросклеротични изменения в кръвоносните съдове ниското кръвно, особено ако е спаднало внезапно, може да доведе до остри сърдечно-съдови инциденти като исхемичен инсулт или сърдечен инфаркт. Затова те трябва да почиват на легло и да приемат адекватно количество течности, ако стойностите на налягането им са неobiчайно ниски. Спешна помощ трябва да се търси при колапс, бавни и объркани реакции, трудно влизане в контакт с околните. Животозастрашаващ може да бъде сригът на кръвното налягане, причинен от силни кръвоте-

# Опасно ли е ниското кръвно



чения, тежки инфекции или алергични реакции. Но в тези случаи хипотонията е само една от изявите на друг водещ медицински проблем.

#### Специфични причини за ниско налягане

Някои физиологични състояния могат да предизвикат спадане на кръвното налягане:

- **Бременност:** поради бързото разрастване на кръвоносната система по време на бременност обикновено кръвното на жените в този период спада с 5 до 15 милиметра живачен стълб. Това е нормално и не трябва да притес-

нява бъдещата майка. По-тревожен симптом би бил новопоявила се хипертония в този период.

- **Дехидратация:** загубата на течности в организма по различни причини (недостатъчен прием, усилен физическа работа с обилно изпотяване, диареи, повръщане, прием на диуретици и др.) води до спад на кръвното.

- **Сърдечни проблеми** като прекалено нисък пулс, сърдечна недостатъчност, увреждания на клапите.

- **Ендокринни заболявания:** понижена или повишена функция на щитовидната жлеза, ниско ниво на кръвната захар и др.

- **Недохранване и анемия.**

#### Ортостатична хипотония

Представява внезапно спадане на кръвното налягане при изправяне от седнало или легнало положение. Причината е, че по силата на гравитацията, когато тялото се изправи, кръвта нахлува в долните крайници, а компенсаторните механизми - повишаване на пулса и свиване на артериите, не успяват да осигурят достатъчно кръв за мозъка. Това състояние е характерно повече за възрастните хора, но и млади индивиди се оплакват от "причерняване" пред очите и замаяване след ставане. Обикновено ортостатичната хипотония не изисква никакви специални мерки. Важно е възрастните хора да стават бавно и постепенно, за да се избегне падане.

Само лекар може да прецени дали при вас ниското кръвно се нуждае от специфични мерки, например чрез намаляване на някои лекарства или прием на медикаменти за повишаване на налягането. Приемът на повече течности и нормалното осолване на храната обикновено поддържат кръвното. Ако приемате редовно кафе, то обикновено не влияе на налягането. (ЖД)

## Профилактиката е най-добрата превенция срещу рака на гърдата

Всяка година над 3800 жени у нас заболяват от рак на млечната жлеза, като 1200 от тях не успяват да се преборят с болестта. Резултатите са още по-страшави, като се има предвид, че открит навреме, ракът на гърдата е лечим в над 97% от случаите. Как да се предпазим и има ли ефикасни методи за превенция?

Фамилна обремененост, нездравословен начин на живот, стрес, тютюнопушене са част от факторите, съдействащи за появата на коварната болест. Здравословният и активен начин на живот са предпоставка за доброто състояние на човешкия организъм. Редича храни могат да намалят риска за развитие на заболяването. Ретиноевата киселина (съдържа се в морковите, картофите, доматиите и др. зеленчуци) пречи на развитието на раковите клетки. Такова действие имат и суровите ядки и фибри благодарение на съдържащите се в тях омега-3 мастни киселини, антиоксиданти и фитостероли.

Тъй като причината за рака на гърдата не е известна, заболяването все още не може да бъде предотвратено, но може да бъде ранно диагностицирано, което, заедно с прилагането на правилното лечение, увеличава шансовете за успешен изход.

Профилактичните прегледи са най-сигурният начин за превенция. За всяка дама се препоръчва самопреглед вкъщи пред огледалото. След 20-годишна възраст (до 35-40 години) е уместно да се започне с ехографско изследване (безвреден, безопасен и бърз метод), последвано от консултация със специалист. За жените след тази възраст съветът е да се осъществяват периодични маммографски прегледи. Те са златен стандарт за ранно откриване на рак на млечната жлеза. Ехографията и маммо-

графията са взаимно допълващи се методи, които трябва да се използват във всички случаи за отхвърляне или доказване на заболяването.

Различните школи препоръчват маммографията да се повтаря на две-три години, а при дамите, при които има наследствен риск, съветът е тя да се прави ежегодно.

Все повече усилия и средства се ориентират към ранната диагностика и профилактика и все повече жени се възползват от възможностите за преглед. Това е в резултат на широката медийна кампания, на достъпната информация в интернет, на познанията на лекарите и осъзнаването, че ранната диагностика на рака на млечната жлеза е определяща за успеха на лечението.

С подкрепата на много институции, както и на големите фармацевтични компании, като АстраЗенека, проведената навреме профилактика на това социално значимо заболяване вече е факт и показва отлични резултати. Отбелязва се един много позитивен напредък в цялостния контрол на заболяването. Още през 2000 г., заедно с Националния онкологичен център и Националния раков регистър, АстраЗенека иницира и финансира скринингов проект за ранно откриване на рака на гърдата. Вече 11 години фармацевтичната компания, българската онкологична общност, Фондация "Борба с рака", Националният раков регистър и пациентските асоциации, обединени под мотото "Заедно за здравето на жената с любов!", ежегодно организират акции в подкрепа на ранното откриване на заболяването и за разгръщане на Национална скринингова програма.

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

Натуралният пробиотик

Здраве през всички сезони

Възстановява чревната микрофлора. Регулира храносмилането.

Ecopharm

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



# Всеки може да спаси живот, ако дари стволови клетки

Още от средата на миналия век са известни лечебните възможности на хемопоеичните стволови клетки. Това са клетки, които се намират основно в костния мозък и са родоначалници на кръвотворната система. От тях съзряват левкоцитите, еритроцитите, тромбоцитите и други жизнено важни съставки на кръвта и имунната система. Първоначално стволовите клетки се използват основно при злокачествени хематологични заболявания, но областите на приложение им постоянно се разширяват.

Проблемът е, че в България системата на донорството на стволови клетки е изключително слабо развита, поради което пациентите трябва да разчитат основно на чуждестранни донори.

В масовите представи

донорството на стволови клетки е свързано с някакви страховити процедури и негативно влияние върху здравето на дарителя, което няма нищо общо с действителността.

За да разберем каква е истината за ползата от трансплантацията на хемопоеични стволови клетки и как става даряването им от донора, се обърнахме към водещ специалист - доц. Георги Михайлов, ръководител на Клиниката по хематология в Националната специализирана болница за активно лечение на хематологични заболявания - София:

Първите костно-мозъчни трансплантации са направени почти по едно и също време в края на 50-те години във Франция и САЩ.

Има две основни направления в трансплантацията на стволови клетки. В единия случай на пациента се прилагат извлечени и обработени по специален начин неговите собствени клетки - автоложна трансплантация. При другия вид - алогенната трансплантация - се използват клетки, взети от донор. И при двата случая стволови клетки могат да се получат от периферната кръв, която преминава през специален апарат и след това отново се връща в организма. Има и метод на извличане директно от костния мозък чрез пункция, но това се прилага по-рядко.

Най-често автоложната трансплантация се използва при злокачествени заболявания на кръвта и лимфната система. В Европа всяка година се правят над 15 000 такива процедури. Всъщност автоложна-

та трансплантация не лекува злокачественото хематологично заболяване. Тя дава възможност да се прилагат много високи и ефективни дози химиотерапия, която може да ликвидира основното заболяване. Но химиотерапията унищожава и здрави клетки и именно чрез последващата трансплантация се възстановява нормалното състояние на организма.

Когато се използват клетки от донор, се наблюдава един биологичен конфликт между тях и организма на пациента. В рамките на този сблъсък разчитаме присадените клетки да унищожат в максимална степен заболяването. Но присаждането на чужди клетки има и негативни влияния върху организма дори при висока съвпадение с донора. Затова и алогенната трансплантация е по-голямо предизвикателство. Понякога тя може да завърши фатално, поради което се използва, когато няма други лечебни шансове.

Стволови клетки се трансплантират и при аутоимунни заболявания, когато собствената имунна система по грешка атакува здрави тъкани, което води до различни хронични болести - напр. множествена склероза. Тук идеята е чрез прилагането на стволови клетки да бъде "рестартирана" имунната система, при което съществува реалната възможност да се избегнат нейните аутоагресивни свойства.



Доц. д-р Георги Михайлов

## Как се взема костен мозък

У нас има национална програма за дарителство на хемопоеични стволови клетки. Всеки пълнолетен гражданин може да заяви в Лабораторията по трансплантационна имунология с ръководител проф. Елисавета Наумова, че иска да бъде потенциален донор. Там ще му вземат съвсем малко кръв от вената, за да установят имунологичните показатели. Информацията се пази в регистър и ако се появи пациент, който има нужда от лечение с клетки, които съвпадат по определени характеристики с тези на потенциалния донор, дарителят се кани и повторно трябва да даде съгласие за процедурата. Това не крие никакъв риск за донора, а може да спаси живота на болния. Но за момента само няколкостотин души са заявили желание. Самото взимане на стволови клетки се прави чрез стимулация с определени препарати на мигрирането им от костния мозък в периферната кръв. След това донорът се включва към апарат, който филтрира неговата кръв, без - образно казано - кръвта да се "източва". Отделят се само търсените стволови клетки. Веществата, с които се стимулира отделянето на клетки от костния мозък, нямат вредни ефекти. След процедурата и по-късно донорът не чувства нищо неблагоприятно, той реално не е загубил никакъв обем кръв. В света има 20 милиона души, които са готови да станат донори при необходимост. Благодарение на това се намират донори за българските пациенти.

## Няма полза от частни донорски банки

Ползата от ембрионалните стволови клетки, извлечени от пъпната връв непосредствено след раждането, е, че при тяхното прилагане относително по-лесно се преодолява биологичната бариера на съвместимостта. За съжаление възможността за прилагане на този метод е ограничена, включително и поради създаването на частни донорски банки. Истината е, че няма никакъв смисъл от персонално съхранение на такива клетки с презумпцията, че те ще се използват в съответното семейство. Шансът за успешно дарителство в рамките на фамилията е много малък. Освен това след десетата го-

дина от съхраняването качествата на ембрионалните клетки се променят. Статистиката показва, че от няколкостотин хиляди събрани клетъчни концентрата в частни банки в Германия до момента е използвана нищожна част. От този тип банки има смисъл, ако те са обществено достояние. В момента в големите държави има дискусия за отваряне на частните банки за стволови клетки за обществото. Това дава възможност и на самото семейство, което е съхранило клетки, да получи при необходимост наистина съвместим биологичен материал от най-подходящия дарител.

# ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

## При алергии и сенна хрема



A-175/13.05.2010

Облекчава:

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



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

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



## За перфектни ходила

Хит в педикюра през този сезон е лилавият цвят

Тина БОГОМИЛОВА

От ботушите скочихме направо в сандалите, а от тях трябва да се подават хубави крачета. И най-елегантните патъци и модерен лак не могат да скрият липсата на грижа за уморените крайници.

Време е за лечение на стъпалата, или от латински - "педикюр". Парафиновата баня върши чудеса с поздравелите от студа и дебели чорапи крайници. Преди захвърлянето на затворените обувки трябва добре да се премахнат мъртвите клетки. Необходимо е да се използват средства, които са предназначени специално за крака и притежават антибактериални, противовъзпалителни и омекотяващи свойства. Стъпалата трябва да се намазват с овлажняващ и омекотяващ крем, а след това да се масажират. Препоръчва се това да се прави два пъти месечно у дома или в козметичен салон. И то не само когато високите температури ни притискат.

Сайтовете за колективно пазаруване се

Модата си е мода, но независимо от цветовете ноктите трябва да са къси и добре поддържани

нагпреварват с оферти за голямо намаление за педикюр - потапяне във вани със соли, почистване и оформяне на ноктите и лакиране с различни видове и цветове лак.

Най-често се предлагат класически, апаратен и спа педикюр. Класическият обикновено може да се направи и вкъщи. За апаратния включват малка бормашина, която шлифова задебелените пети и нокти. Спа педикюрът включва масаж и ароматни вани, но за него трябва да имате вече перфектни ходила.

Една нестандартна разкрасителна процедура в някои студиа е масажът на краката да се прави от малки рибки, наречени garra tufa. Процедурата обаче не

се прилага при татуировки, открити рани и гъбични инфекции.

Винаги изисквайте от козметичката комплектът за педикюр да е за еднократна употреба, запечатан в стерилна торбичка.

Можете да си направите перфектни ходила и у дома. Необходимо е да разтворите соли за баня в топла вода и след десетминутно наксване да премахнете мъртвите клетки. Изрязвайте ноктите по права линия, не ги скъсявайте много в средата и отстрани. Избягвайте нокторезачката, тъй като извитите краища могат да се забият в кожата.

Купете си дълбокохидратиращ крем и мажете с него краката си всяка вечер, а после обуйте памучни чорапи.

Ноктите са по-красиви, когато са лакирани, но лакът и лакочистителят ги изсушават. Веднъж на два месеца ги оставайте за няколко дни без лак, за да се възстановят. Не ги изглаждайте с метална пила и винаги първо ги лакирайте с безцветен лак. За омекотяването на кожичките се

продават специални мазила.

За да се задържи лакът по-дълго, винаги използвайте основа и топлак.

Модата си е мода, но независимо от цветовете ноктите трябва да са къси и добре поддържани.

Френският педикюр винаги е актуален - необходим са безцветна основа, матово бял, перлено бежов или светлорозов, фиксиращ лак, тънка четчица и бял молив.

Модерни са наситените тонове и тъмните лакове. Обаче от ярките цветове ноктите пожелтяват.

Хит при боядисването на ноктите този сезон е лилавото. Също и тюркоазеният цвят, но той е попридирчив откъм съчетания с дрехи и обувки. Кораловият цвят пък май винаги върви. Пастелните бледорозови, лилави, сини и зелени тонове също ще подчертаят стила ви. А вече и не е задължително ноктите на ръцете и на краката да са вапцани в един и същи цвят.

## Втората младост на звездите

Шарън Стоун и Мишел Пфайфър са общо на 107 години, но видът им по никакъв начин не подсказва това.

Два пъти разведената Шарън Стоун само преди дни се появи пред публиката в разкошен тоалет на едно събитие в бразилския град Сао Пауло. Въпреки че Бразилия се смята за страната с максимален брой красиви жени и именно техните модели доминират на световния моден подиум, Шарън със своите 54 г. по нищо не отстъпва на местните красавици. Звездата от "Първичен инстинкт" не ползва услугите на пластичните хирурзи, което не ѝ пре-

чи да запази перфектната си външност. С фигура като нейната всяка жена без притеснение ще се покаже на плажа по бански.

53-годишната Мишел Пфайфър живее щастливо с втория си съпруг - сценариста Дейвид Кели. Гдините като че ли са подминали холивудската звезда, в което всеки може да се убеди, ако сравни първите ѝ филми с днешната ѝ визия. Звездата наскоро призна, че не изключва фейслифтинга в близко време, защото иска по-дълго да съхрани младостта си. Но доскоро тя също не ползваше услугите на естетичната хирургия. (ЖД)



Шарън Стоун



Мишел Пфайфър

# COMFORTEX®

## 5 билки за добро храносмилане



## 2 капсули след хранене



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





Доц. г-р Димитър  
ПОПОВ

В света на науката витаят много загадки. Една от тях е твърде интригуваща и вече почти столетие учените полагат усилия за нейното разкриване. Става дума за удивителния на пръв поглед феномен, установен многократно върху опитни животни, според който при 30-40% намаление на нормалния калориен прием за дадения вид се наблюдава забавяне на стареенето на организма, намаление на честотата на заболяванията, свързани с напредването на възрастта, и... удължаване на живота.

В навечерието на второто хилядолетие професорът по биология от Масачузетския технологичен институт в САЩ Леонард Гуаренте публикува сензационна статия, в която се твърди, че при т.нар. нискокалоричен стрес (и при достатъчно постъпване на важните биологично активни компоненти - витамини, минерали, незаменими аминокиселини, както и на основните хранителни вещества - въглехидрати, белтъчини и липиди) в организма се "отключват" гени, които отговарят за синтеза на особени белтъци, получили странното и тайнствено наименование „сиртуини“. Те активират ензими, които поемат охраната на наследствената информация, съдържаща се в ДНК, предпазват клетките от дегенеративни изменения, по удивителен начин активизират клетъчната енергетика и по същество подмладяват и удължават живота на организма. Иначе казано, в условията на "гладния" стрес организмът мобилизира неподозиран, "дремец" жизнен ресурс с една-единствена цел - да оцелее и да запази вида в критичната ситуация. В извечната гонитба за здраве, красотата и дълголетието светът, очаквано, лудна по "гладната" диета. В резултат - кой усука стомах, кой сплете черва, а някои дори успяха да зърнат онази с косата... В плен на познатата сензация "Колкото повече, толкова повече" мнозина решиха, че колкото повече гладуват, толкова познатието е ефектът. Да, ама не...

Няколко години по-късно - през 2003-та, ученият на професор Гуаренте - Дейвид Синклер, хвърли истинска бомба в научните среди с публикацията си, в която твърди, че ресвератролът (природен полифенол, открит през 1939 г. в бялата чемерица от японска Такамата) увеличава цели 13 пъти активността на тайнствения сиртуин SIRT 1 - ключа към младостта, здравето и дълголетието у човека. Всъщност на ресвератрола тази допълнителна сла-



# Ресвератролът - ключът към дълголетието или поредният мит?



ва му дойде малко в повече, тъй като вече десет години той буквално се къпеше в нея.

Няколко думи за ресвератрола. Това е природно биологично активно вещество, отнасяно към групата съединения с названието „полифенолни фитоалексини“, които някои растения синтезират за борба със стреса - неблагоприятни въздействия на околната среда (суша, UV лъчи), действие на патогени като бактерии и гъби и т.н. По същество той е своеобразен антибиотик, с който те се защитават, за да оцелеят в критичните условия. Най-високо

съдържание на това вещество е установено в акай бери - плода на палма, която расте в горите на Амазония. През 1976 г. ресвератрол беше открит в гроздовата ципа, а през 1992 г. - и във виното, където неговото съдържание е от 5 до 20 mg/l. Доказа се, че в червеното вино има около десет пъти повече ресвератрол, отколкото в бялото. Най-високо е неговото съдържание в сортовете "Пино нар", "Каберне Совиньон" и "Мерло". Най-богати на ресвератрол са бургунските и чилийските вина. Той е сравнително рядко вещество - може да се

**Удивителните свойства на ресвератрола засега достатъчно убедително са доказани при по-нисши организми, чийто метаболизъм е значително по-бърз от този на човека**

открие още в боровинките, черниците, фъстъчните люспи, боровата кора и т.н.

Но да се върнем към славата, на която ресвератролът се радва вече две десетилетия. През 1992 г. французите Рено и Лоржерил публикуваха сензационно изследване, според което умерената консумация на червено вино има изключително благоприятно въздействие върху сърдечно-съдовата система и изразен кардиопротектен ефект. С това изследване се обясняваше странныят "френски парадокс" - французите, чиято диета изобилства от животински мазнини, живе-

ят по-дълго и почти пет пъти по-рядко страдат от сърдечни заболявания в сравнение с жителите на редица европейски страни. Отговорът беше намерен - червеното вино, без което французинът рядко сяда на трапезата! Само година по-късно Франкел със сътрудници доказа, че ресвератролът, бидейки мощен антиоксидант, както повечето полифеноли, препявства окислението на "лошия" (LDL) холестерол, с което се обяснява вече установеното кардиопротекторно действие на червените вина.

За кратко време бяха публикувани зашеметяващи брой научни изследвания, които приписаха на ресвератрола уникални, почти магически свойства - противораково, антибактериално и противоалергично действие, предпазва черния дроб от цироза, блокира възпалителните процеси в организма, подобрява работоспособността и паметта, понижава нивото на кръвната захар и т.н., и т.н.

В интерес на истината трябва да признаем, че удивителните свойства на ресвератрола засега достатъчно убедително са доказани при по-нисши организми, чийто метаболизъм е значително по-

бърз от този на човека. Ще са необходими поне още пет години активни опити и наблюдения, преди да се отговори с по-голяма сигурност на въпроса наистина ли ресвератролът е уникално за човешкия организъм вещество или... поредната сензация. Според статистиката на всеки 30 години светът става свидетел на зашеметяващо научно постижение. Дали ресвератролът е такова откритие? Според учените песимисти има немалка вероятност доказаните удивителни свойства на червеното вино да се дължат на друго или други от стотиците биологично активни вещества, които то съдържа. По повод способността му да подмладява и удължава живота те направо заявяват: "Твърде хубаво е, за да е истина". Според учените оптимисти ресвератролът може да се окаже най-значимото откритие в медицината след антибиотиките. Т.е. във виното следва да търсим не само истината, но и младост, красотата и дълголетието.

Впрочем, докато чакаме решението на загадката, наречена ресвератрол, нищо не пречи с умерен ентусиазъм да се радваме на удивителния еликсир - червеното вино.



**МИХАИЛ МИЦЕВ**

**ОТВЕШНО:** "Сцена на Вековете". "Ела до мен". Поток. Етилен. "Нора". Апо. Инелит. Валин. Азам (Егид Квирин). Мотиџ. БАТЕ. Ам. Радикулит. Алт. Рипс. Нег ("Камбаните на Нег"). Не. Кали. Лозе. Варел. Ломе. Си. Лорер (Матилда). Одино (Никола). "Рале". Изин. Робот. Збб. Торпила. Екпаж. Еа. ОПЕЛ. Кизим (Леониг). Секрет. СИРОКО. Ирокези. Оран. Кич. Есен. Малина. Кукс. Рус. Салес (Валтер). Лана. "Вичеми". "Ану".





ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

<p><b>Адрес на редакцията:</b> София 1574, бул. „Шупченски проход“ 65</p>	<p><b>Реклама:</b> ХЕЛТ МЕДИЯ София, тел.: 0887/93 98 89, m.vazharova@health.bg</p>
---	---

**Главен редактор**  
Петър Галев

**Отговорен редактор**  
Светлана Любенова

**Графична концепция**  
РЕМЕ-син

**Редактор**  
Галина Спасова

**Наблюдатели:**  
акад. Румен Леонидов,  
акад. проф. г-р Григор Велев

**Репортер** Мирослава Кирилова

**Предпечат:**  
Веселка Александрова,  
Росица Иванова

**Коректор** Татяна Джунова

**Печат:** Алианс Медиапринт АД,  
**Адрес:** София, ж.к. „Дружба 1“, ул. „Илия Бешков“ №3

Безплатен абонамент за електронното ни издание  
в PDF формат на: [info@health.bg](mailto:info@health.bg)





# Вратарят, който лови топки и... риба

Поредният млад талант, с когото ще ви срещне вестник "Животът днес", е от Царя на спортовете - футбола. Някак логично след Царицата (б.р. - миналата седмица във фокуса на вниманието бе лекоатлетката Карин Околие) идва ред на най-практикувания спорт. В него има един пост, където всяка грешка е фатална - вратарският. И точно този си е избрал Георги Китанов.

Валентин МАРИНОВ

Този вратар е риба. Препратките към риболова са част от ироничния фолклор за вратарския пост във футбола. В случая с Георги Китанов нещата са малко по-различни - той обикновено не се хвърля като "риба на сухо". А ако продължава да се развива така, може и никога да не го чуе по свой адрес.

Георги Китанов бе избран от най-големите спортни редакции в България за млад спортист на месец март във вече традиционната анкета на Viasport.bg и Пресклуб "България". Номиниран бе заради отличното си представяне в квалификациите на юношите до 17 г. в Бремен. От три мача той допусна два гола. Човек лесно може да предположи, че след като е вратар на "Черно море" в тима до 17 г., Китанов е варненец. Оказва се, че коренът му е от Благоевград. Родителите му се местят в морската ни столица, когато е малък.

Тренира от 9-годишен. И се пали по любимата игра именно в Благоевград, дал на България много играчи с №1 на фланелката. Случва се едно лято, когато Китанов кара ваканцията си там. "В махалата винаги заставах на вратата. Хвърлях се по асфалта и цимента дори. Дядо ми купи рибкавици. Като се прибрах във Варна, се записах в "Черно море" и така започна всичко...", разказва Китанов. Харесва му да бъде вратар, сам си го е избрал. Не е бил примерно нападател преди това.

Тук Георги разсейва и едно недоразумение - че през миналата година е ходил на проби във френския Сошо. През лятото контакт с него прави тогавашният шеф на школата на ЦСКА Георги Георгиев, бивш играч на Мюлюз. Всичко обаче остава дотук - младият страж изобщо не заминава.

Вече от две години Китанов тренира с мъжкия тим на клуба. Питам го за нивото в Елитната до 17 спрямо това във варненската зона. "Разбира се, че е по-високо. Аз играех още от предната година с набор '94 и бях навлязъл повече от другите момчета. Може би заради това стартирахме с 5 загуби, те не бяха готови и осъзнали колко по-различно и важно е това първенство. После всичко си дойде на мястото. Ритъмът е по-различен. В първенствата на Варна побеждавах с по 10:0 в мачове, които нямат никакъв смисъл."

А тренировките с мъжете му помагат в разви-



тието, защото темпото е още по-високо, ударите - по-силни. "Пък и дори само нещата, които виждаш извън терена, поведението на играчите, самочувствието, с което играят, спокойствието... Това ти дава допълнителна увереност", изрежда Китанов.

Изглежда, че увереност се крие и зад доброто представяне в Бремен, където заради наказание на Никола Колев на старта стражът изведе тима с капитанската лента срещу Португалия (0:0). "Целият отбор си вярвахме и може би заради това дойдоха и добрите резултати."

Споменах думата "успех" и Георги ме поправи: "Наричам го добро представяне, не успех, защото за нас успех щеше да е само класирането. Бях много спокоен пре-

ди мачовете, просто си казах, че ще изляза и ще се насладя на високото ниво на игра. Капитанската лента? Нищо по-различно. Целият отбор сме си казали, че всички сме лидери и капитани. Няма значение кой е с лентата".

Китанов разкрива, че е в добри отношения с всички момчета в националния, а най-често поддържа контакт със Стивън Петков ("Левски"), Никола Колев ("Литекс"), Станислав Дряннов ("Черноморец")...

"Чуваме се по телефона, пишем си в Скайп и Фейсбук." В разговори със селекционера Александър Димитров често ставаше дума за марафона от лагери преди турнира в Германия. "На моменти ставаше тежичко, нормално е да ти се прииска да се прибереш - признава вратарят. - Но като знаеш каква е поставената задача, че можеш да постигнеш нещо голямо, не мислиш за лагера, а само за крайната цел. Във Варна тренирахме при много тежки условия. При минус 20 градусуса се готвихме на доста високо темпо. Никой обаче не се оплакваше, никой не хленчеше, защото знаехме каква е целта."

Постепенно стигнахме до хобито на Георги Китанов, какъв човек е извън терена, какво предпочита да прави... "Баща ми има язовир и обичам да ходя с приятели за риба. Това ме успокоява, както и самата

природа. Като цяло съм релаксиран, гледам да си почивам вкъщи. Не обичам много да излизам по дискотеки, не употребявам алкохол. Ето наскоро, след тежката серия от лагери и мачове в националния отбор и "Черно море", хванах вдицата и това много ми помогна за психическото възстановяване, винаги ми помага."

Извън футбола Китанов играе също тенис на маса и волейбол. За вратарите от "Черно море" плажният волейбол е част от тренировките. "Допада ми, има голяма емоция. Много обичам и тениса на маса, играя два пъти в седмицата. Участвал съм в турнири, но там предимно ме бият, да си призная, защото повечето са професионалисти и ми е трудно. Иначе тенисът помага за рефлексите."

Любим отбор му е Милан, а вратарите, от които се учи - Мануел Нойер и Жулио Сезар. Младокът понася, че немецът се намесва прекрасно при центрираня, наблюдава позицията му на излизане... Прави също така изключително добри затваряния, когато излязат един на един с него. Докато Жулио Сезар е по-пързав, Георги оценява играта му с крака.

Стъпка по стъпка. Това бяха думите на Китанов, когато го попитах мечтае ли да последва кумирите си в големия футбол на Запад. "Искам първо да играя в "Черно море" и след това някой ден да отида в голям европейски клуб. Разбира се, и в А националния отбор - такава трябва да е целта на всеки български футболист. Това е най-голямата ханка. Чест е да играеш за родината си."

Стъпка по стъпка, цел по цел, ханка по ханка, спасяване по спасяване... риба по риба - извън терена. Това е Георги Китанов. Изглежда, че совсем заслужено стана първият футболист, спечелил месечната ни анкета.

## TV АКЦЕНТИ

Вторник, 8 май

12:00 ч. Тенис (WTA в Маг-риг) по Евроспорт  
20:45 ч. Волейбол (ОК, България - Словения) по БНТ1

Сряда, 9 май

19:25 ч. Волейбол (ОК, България - Сърбия) по БНТ1  
21:45 ч. Атлетико М - Атлетик Б (футбол, финал Лига Европа) по БНТ1

Четвъртък, 10 май

18:30 ч. Холандия - Полша (ЕП по футбол за юноши до 17 г.) по Евроспорт  
18:30 ч. Белгия - Словения (ЕП по футбол за юноши до 17 г.) по Евроспорт  
20:30 ч. Германия - Франция (ЕП по футбол за юноши до 17 г.) по Евроспорт

Петък, 11 май

12:00 ч. Рали Корсика по Евроспорт  
20:45 ч. Волейбол (ОК, България - Испания) по БНТ1  
21:30 ч. Футбол от Вторя Бундеслига по Евроспорт  
22:00 ч. Бокс (А. Алексеев - Ф. Арслан) по Евроспорт

Събота, 12 май

12:00 ч. Рали Корсика по Евроспорт  
17:00 ч. Миньор - ЦСКА (А група) по БНТ1, БНТ свят  
20:45 ч. Волейбол (ОК, полуфинал) по БНТ1  
22:00 ч. Бойни спортове (Суперкомбат, Германия) по Евроспорт

Неделя, 13 май

12:45 ч. Автомобилизъм (Порше суперкупа Барселона) по Евроспорт  
14:00 ч. Супербайк (СП Донингтън) по Евроспорт  
20:45 ч. Волейбол (ОК, финал) по БНТ1  
21:30 ч. ЕП по футбол за юноши до 17 г. по Евроспорт  
21:30 ч. Футбол от Първа Бундеслига по Евроспорт

Понеделник, 14 май

19:30 ч. Футбол от Полша по Евроспорт  
21:15 ч. Футбол от Вторя Бундеслига по Евроспорт

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



**Леката атлетика**

в един сайт

**VG**  
athletic

bgathletic.com  
bgathletic.com  
bgathletic.com  
bgathletic.com  
bgathletic.com

**БАСКЕТБОЛА**

в един сайт

**VG**  
basket

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

**ВОЛЕЙБОЛА**

в един сайт

**VG**  
volleyball

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



# Гуардиола -

## завинаги в историята на Барселона



Преди десетина дни Барселона и треньорът Хосеп Гуардиола се разделиха, но световните агенции продължават да коментират защо се стигна до това. Маститите журналисти наостриха перата и започнаха да пишат анализ след анализ. Малцина са тези, които, макар и да не се интересуват от футбол, да не знаят, че "ел блауграно" записа исторически успехи под ръководството на бившия си дефанзивен полузащитник. За четири години Гуардиола е начело на Барселона вече в 240 мача. В тях има 176 победи, 46 равни и едва 19 загуби, което прави успеваемост близо 75%! 13 трофея и 625 реализирани гола (б.р. - статистиката е до 5 май). Със сигурност Пеп заслужава всичките медали и ордени, които получи през този период, и никога няма да си тръгне от сърцата на тези, които обичат Барселона.

След няколко седмици в "Камп Ноу" един слаб човек с официален костюм ще се разхожда абсолютно сам. В неговите уши все още ще звучат благодарностите на пълния стадион, пред очите му ще се мяркат стотици плакати с името му. Засега не е известно дали отборът му ще спечели тази вечер или не, но това не е важно. Момчето от Санпедор напус-

ка своя дом.

Това вече се е случвало. Преди 11 години, също така през април, Каталуня се разделяше с Хосеп Гуардиола. Даже думите бяха на практика същите - за умора, безгранична признателност и желание да си почине, да си намери ново предизвикателство. Футболистът Гуардиола си тръгваше, за да стане един от най-успешните треньори в историята на Барселона. Днес той си тръгва, за да се завърне, когато Барселона отново започне да скача по своя жив символ.

Не може обаче да се предскаже кога това ще се случи. Своего завръщане в големия футбол Пеп естествено няма да започне с Каталуня. Той е настоящ фанатик на този спорт и независимо от успехите си през тези четири години със сигурност му предстои сериозно учене на тема треньорство. Италия е една от най-вероятните дестинации. Там най-после ще отбъхне от постоянните гонки с мадридския Реал, от необходимостта да бъде най-добрият във всеки мач. Даже няма да се учудя, ако отново му порасне коса. За всеки свой трофей треньорът заплащаше с няколко години от живо-

та си.

Начело на който и да е клуб, Гуардиола задължително ще претърпи загуба. После и още една. Може би ще му е много тежко. И мнозина ще кажат, че той е имал късмет до момента. Наистина той имаше шанс да работи с уникални футболисти и когато трябва да тръгне от "нулата", вероятно и самият той може да се окаже "нула". Хората са така устроени - да се радват на чуждия провал, когато делата им не вървят.

В действителност Пеп имаше да решава немалко задачи и когато пое Барселона преди 47 месеца. Първото му дело бе да освободи двама ключови футболисти от Барса на Рийкард - Роналдиньо и Деко. А това означаваше пълно преразпределение на игровите функции в полузащита и атака. Сега изглежда, че Меси винаги е бил универсален играч. Преди пет години имаше големи съмнения дали той ще може да подава на своите съотборници в средата на терена, или ще си остане добър дрибълор в десния фланг на атаката. А Шаби? Не е ли уникално, че кандидатурата за "Златната топка" и признат за световна футболна звезда

стана такъв именно при Гуардиола, независимо че преди него вече бе играл 10 години за клуба. Той също получи ново пространство и спектър на действия, позволяващи му да разкрие огромния си потенциал. Как започна да играе като див Даниел Алвеш! Как бе поставен в основата на всичко никому неизвестният Серхио Бускетс, който независимо от лошата си репутация израсна до един от най-добрите опорни полузащитници в света! Как ограниченият откъм футболни възможности Педро стана автор на голове във финала на Шампионската лига и на световното клубно първенство! Как се превърна в Пикенбауер с нищо неприявилит се в Манчестър Юнайтед Жерар Пике! Наистина Гуардиола не събираше своя отбор с обяви във вестника, но на всеки трофей на "блауграна" през тези четири години стои неговият подпис. Както и на всяка загуба.

Пеп успя да създаде отбор, който раздели футболния свят на обичащи Барселона и ненавиждащи го. Със своята доминация, със своя идеален стил бе създаден отбор, който в редки случаи може да загуби, но не и да бъде надигран. Гуардиола доведе идеите на Кройф до болезнено съвършенство. Точно затова в съвременния Барселона Хосеп така или иначе присъства на всяка картина.

### ИНДИВИДУАЛНИТЕ НАГРАДИ НА ПЕП

**Най-добър треньор в света според Асоциацията за футболна история и статистика:** 2009, 2011

**"Златен онз" за треньор на годината:** 2009, 2011

**Примера дивисион, треньор на годината:** 2009, 2010, 2011

**Най-добър треньор според ФИФА:** 2011

**Трофей "Мигел Муньос":** 2008-09, 2009-10

**Списание "Световен футбол", треньор на годината:** 2009, 2011

**Треньор на най-добрите играчи, избрани от УЕФА:** 2008-09, 2010-11



### ТРОФЕИТЕ НА БАРСА В ЕРАТА ГУАРДИОЛА

**Шампион на Испания:** 2008-09, 2009-10, 2010-11

**Купа на Краля:** 2008-09

**Суперкупа на Испания:** 2009, 2010, 2011

**Шампионска лига:** 2008-09, 2010-11

**Суперкупа на Европа:** 2009, 2011

**Световно клубно първенство:** 2009, 2011



# Централният нападател Citroën DS9

След Citroën DS3, DS4 и DS5 вече се появи и концепцията DS9. Автомобилът е нов израз на линията DS, въпреки че препотвърдява познатия и признат в автомобилната исто-

рия силюет shooting brake. Дизайнът умело преплита пропорциите на купето с тези на комби. Номер 9 създава предчувствие за изключителни автомобилни усещания със своите

фини линии, дълъг преден капак и изключително ниска позиция (височина 1,27 м) върху 21-инчови колела. Кокпитът предлага уникален комфорт на борда заради щедрото простран-



ство и добре организирания таван с три източника на светлина, създаващ специална атмосфера за всички пътници. С дължина от 4930 мм, широчина от 1940 мм и междуосие от 3000 мм колата подсузурява огромно пространство за пътниците, а тези на втория ред се радват на суперкомфорт не само за краката си. DS9 е напращава визия за сегмент D, отличаваща се от традиционните лимузини, и излъчва харизматичен стил. Релефът на предната решетка е акцентиран от триизмерна линия, тя сякаш потъва във full LED фаровете, в краищата на които са разположени дневните светлини, за да се постигне хипнотизиращ поглед. Предните колони по съвсем нов начин улесняват циркулацията на въздуха около купето.

С технологията Full-hybrid Plug-in концептуалният автомобил се вписва напълно в изискванията за опазване на околната среда. Концептуалният автомобил комбинира термичен двигател, бензин или дизел, в зависимост от пазара, с електрически мотор, въграден в задния мост на автомобила, който развива мощност от 70 к.с. при максимален въртящ момент от 200 Nm. Електрическият мотор се захранва от литиево-йонни батерии, зареждащи се само за 3,5 ч в обикновен домашен контакт. Концептът, който беше показан на изложението в Пекин миналия месец, беше оборудван с 1,6 TNP бензинов двигател с максимална мощност 225 к.с. при 275 Nm. Благодарение на plug-in хибридна система при градско ползване, в режим ZEV

(Zero Emission Vehicle), автомобилът само на електричество изминава 50 км. При движение на магистрала термичният двигател и микрохибридна технология работят в синхрон и в случай на силно натискане на педала на газта или на внезапна необходимост от въртящ момент функцията boost добавя въртящ момент от термичния двигател към този на електрическия и позволява колата да достигне мощност от 295 к.с., без от това да страда разходът на гориво. От 0 до 100 км/ч ускорението става за 5,4 сек. Максималната скорост е 244 км/ч. При офроуд и друго затруднено придвижване шофьорът може да премине на режим 4x4.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ

## БГ ПРЕМИЕРА



## Fiat Freemont - два пръста над върха

В разговорния български език, когато се каже, че някой е два пръста над върха, това означава, че с нещо превъзхожда останалите. Fiat Freemont се появи наскоро у нас като първия автомобил на FIAT, произведен в партньорство с американския гигант Chrysler Group. Името му Freemont недвусмислено подсказва (в превод от англ. "свободен връх"), че въсходът има голям потенциал, а той определено се дължи на традициите на Chrysler в разработката на SUV предложението. Не че производителят от Торино не трябва да бъде похвален за успехите с Fiat Panda 4x4, но малкият офроудър не можеше да се мери с доказани конкуренти като Mitsubishi Outlander, Nissan Qashqai, Ford Kuga, Opel Captiva и др. Fiat

Freemont притежава гъвкавост и оригинален стил. Поведението му на магистрала и на първокласен път е особено, защото возията му е по-мека в сравнение с тази на преките конкуренти. Пътното поведение е като на спортна лимузина, без това да се отразява на комфорта или да се усещат страничните действия на въздушната струя. С размерите - дължина 4890 мм, широчина 1880 мм, височина 1690 мм и междуосие от 2890 мм, автомобилът осигурява оптимално вътрешно пространство за шофьор

и пътниците му. Тук ще добавим, че офроудърът е 7-местен, което означава, че у нас се ползва данъчен кредит. Третият ред седалки може да бъде сгънат с едно движение, оставяйки колата с 5 места и създавайки плоска товарна платформа. Вторият ред и предната пътническа седалка също могат да бъдат сгънати напълно, което позволява 32 различни конфигурации за сядане.

Freemont се задвижва от високотехнологичните 2,0-литрови Multijet двигатели на FIAT, които са оборудвани с турбокомпресор с променлива геометрия на лопатките и се предлагат в две версии - 140 к.с. или 170 к.с., с 6-степенна механична скоростна кутия и предно предаване. Въсходът Freemont със задвижване 4x4 в България ще се появи тази есен преди началото на големите студове. Засега предимството на този SUV е, че се предлага на сравнително ниски цени, без това да е за сметка на качеството. Функциите на климатика и аудиосистемата могат да бъдат управлявани с леко докосване на touch screen монитора. Аудиосистемата предлага Radio/CD/MP3, USB порт, AUX вход и Bluetooth връзка.

## СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## Проблеми със сервото на волан

Дори и най-новите автомобили могат изненадващо да ви създадат проблем с волана и да затруднят управлението на колелата. Електрическият сервоусилвател колкото е полезен, толкова е и капризен. Това особено се отнася за френските марки, които по принцип са правени за по-хубави пътища, а и колите возят меко. Ако в един момент кормилото се втвърди и много трудно започнете да завивате, то имате проблем със сервото. Дори на място няма да можете да правите желаните обороти. Първо се проверява

наличието на хидравлична течност в казанчето. Гледа се и за евентуални леки течове. Ако често доливате масло, проблемът идва от рейката, но може да е изпуснало и някое уплътнение. Износен или пренагнет ремък на хидравличната помпа също може да е причина за главоболието. Понякога всичко бързо се решава със смяна на втулките на кормилната рейка. По-сериозна ще е повреда, когато има изкривяване на компонент по кормилната уредба, а предпоставка за това са огромните дунки по пъ-

тищата ни. Ако колата ви е с електрическо серво, може електромоторът да е причина за ядовите, когато не работи редовно, а с някакви прекъсвания. При постоянен шум от хидравличната помпа дори когато колелата са изправени, това може да е признак за проблем в помпата, повредени тръби, лошо налягане или наличие на въздух в системата. При тракане може да е изпаднал тампонът. Ако се наложи да сменяте помпа, тази операция е скъпа дори и да си намерите резервни части втора употреба.



# Sargenor

## Нагвий умората!

3 x 1 дневно

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Аргинин Аспартат. Преди употреба прочетете листовката. АОР 29.04.2012



www.ecopharm.bg

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