

ИКОНОМИКА



Лъчезар Богданов:
Пазарите
награждават
страните, които
са дисциплинирани

На стр. 5

ПОУКИ



Има ли логика в идеите
на министър Атанасова
за промяна
в лекарствената политика,
или са поредният балон?

На стр. 3

СПОРТ



Евро 2012 -
равносметката

На стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 13, 10 - 16 юли 2012 г. (год. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

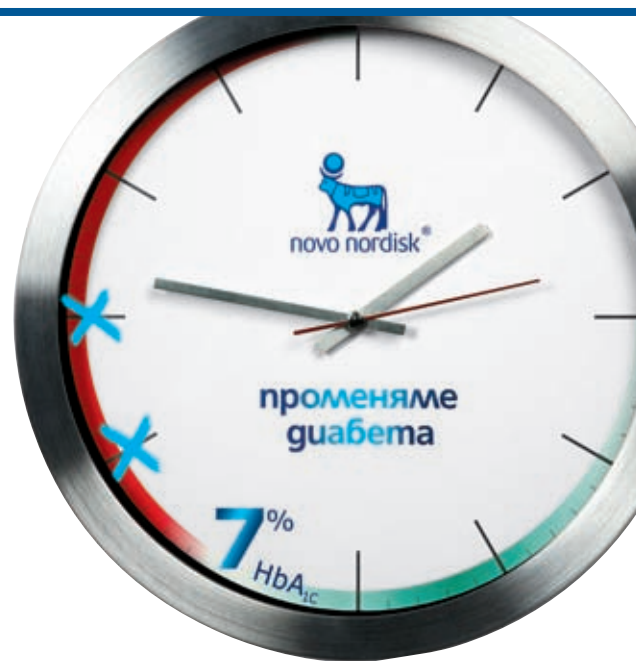
actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек

Гросмайстор
Антоанета
Стефанова:

Шахматът учи
на отговорност

Интервю на
Ирина Гигова
на стр. 11



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

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Как постепенно се увреждат
бъбреците и възможно ли е
това да се избегне?

Вижте интервюто
с д-р Атанас Кундурджиев
от УМБАЛ „Александровска“
health.bg/v/189



ТЕМА НА БРОЯ

Краткият път до интензивното

Казват, че шофьорите, които карат с превишена скорост, нямат въображение. Когато настъпят педала на газта, без да се съобразяват с пътната обстановка или знаците, тези хора не могат да си представят колко е кратък пътят до интензивното. На същия недостатък са подвластни явно и водачите, които си позволяват да седнат пияни зад волана, шофьорите с недостатъчен опит или прекалена самонадеяност. Как се влиза в черната хроника и как да я избегнем четете

на стр. 12-13.

peugeot.bg
**НАЙ-ОЧАКВАНИЯТ
ХИТ ТОВА ЛЯТО**

РЕУЕОТ 308 С ОТСТЪПКИ ДО 9 000 ЛЕВА
ЗА АВТОМОБИЛИ НА СКЛАД



308
от 25 550 ЛЕВА
С КЛИМАТРОНИК

308 SW
от 28 814 ЛЕВА
С КЛИМАТРОНИК

ТАКИВА ОФЕРТИ НЕ Е ИМАЛО
ОТ ЛЕДЕНАТА ЕПОХА НАСАМ.

4
ГОДИНИ
ГАРАНЦИЯ

Офертата важи за ограничено количество автомобили
на склад. Всички леки автомобили Peugeot са с
5 години европейска гаранция (2+3) или 100 000 км.
Разход на гориво (л/100 км): смесен цикъл -
от 4.0 до 6.3, извънградски - от 3.7 до 5.2, градски -
от 4.4 до 8.3, CO₂ емисии - от 104 до 164 г/км

MOTION & EMOTION

PEUGEOT

София Франс Ауто
Бургас 056/860 590 Варна 052/554 111 В. Търново 0879/123 222 Добрич 058/690 138
Кореново 0335/94 209 Кюстендил 078/552 452 Монтана 096/300 013 Пазарджик 034/442 499
Плевен 064/690 699 Пловдив 032/908 000 Разград 084/630 033 Сандански 0746/31 911
Русе 082/840 466 Селлево 067/32 003 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



Най-скъпият британски автомобил смени собственика си

На аукциона за редки автомобили в Гудууд, Великобритания, беше продаден най-скъпият английски автомобил в историята на страната. Bentley Blower 1929 отиде при новия си собственик срещу 8 милиона долара. Преди време рядката машина принадлежеше на известния британец сър Хенри Биркин, който именно с нея постави рекорд за скорост през 1931 г., като вдигна 220 км/ч. От модела Bentley Blower 1929 са били произведени само 54 броя. Под капака на суперскъпия автомобил е монтиран двигател с обем 4,5 литра. На същия аукцион е продаден още един рядък модел, произведен на Острова. Лимузината Rolls-Royce Silver Ghost 1912 стигна цена от 7,3 милиона долара.

Сергей Брин демонстрира очилата на бъдещето

На конференцията Google I/O, която се проведе в Сан Франциско, една от най-интересните новини бяха очилата на бъдещето. Те са поредният прототип на преносим компютър, разработен в лабораториите на Google X в рамките на проекта Project Glass. Устройството е наречено Google Glass Explorer Edition, а идеята на създателите му е да стане неразделна част от всекидневието на хората, защото съвместява видеорегистратор,

навигатор, фотоапарат, видеокамера и смартфон. Сергей Брин, един от основателите на компанията и ръководител на технологичното направление, направи цяло шоу на сцената, докато демонстрираше многофункционалните очила. За съжаление те няма да се появят на пазара през тази година, защото продължава работата по усъвършенстването им. Въпреки това вече се приемат поръчки за началото на 2013 г. на цена 1500 долара.



Робот пресече Тихия океан



Малка автоматична безпилотна лодка, създадена от компанията Liquid

Robotics, постави световен рекорд, като пресече Тихия океан от Сан Франциско до Хавай. До момента нито едно безпилотно транспортно средство не е изминавало толкова голяма дистанция. Лодката робот от серията wave glider, наречена Benjamin, измина успешно 3000 морски мили. Тя е снабдена със слънчеви панели, специални сензори и малък бордови компютър. Автоматизираната лодка може да събира необходимата информация, намирайки се навътре в океана, и да я предава на сушата или на борда на някой кораб. Компанията Liquid Robotics планира за плаващия си робот още по-трудно изпитание - да пропътува 5000 морски мили до бреговете на Австралия и Япония.

Спортна площадка генерира електричество

В английския град Хъл е открита първата в света спортна площадка на открито, която може да генерира електричество за обществени нужди. На площадката жителите на града тренират на тренажори, свързани с динамо машина, която зарежда голям акумулатор. Датчик показва в реално време колко киловатчаса са нат-

рупали гражданите. Според инициаторите на проекта енергията е напълно достатъчна за нощното осветление на околната територия и на всички електронни уреди. От компанията TGCO, изградила спортната площадка, твърдят, че това е са-

мо началото. Те планират в бъдеще да пуснат цяла мрежа от подобни комплекси, за да може получената енергия да се използва в икономиката на страната. А и това ще е стимул за хората да спортуват и да се грижат повече за здравето си.



Почивка в Черна гора от 29.09.12 само за 499 лв.
7 полупансион в хотел - 3+ звезди
автобус, всички такси.
Резервации -
Ли-Тур 02/9891555

хранителна добавка

HEPA SAVE S PLUS

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

НОВО

Оказва благоприятно въздействие върху черния дроб при увреждания от различно естество

Екофарм

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

С топлофикация, докато смъртта ни раздели

Светлана ЛЮБЕНОВА

На 2 декември 1949 г. беше открита първата топлоелектрическа централа в България и на Балканския полуостров. Комините на част от столичани отстъпиха пред чугуна, а пернишкият връх на човешката изобретателност - печките "Енгибаров", безмилостно бяха захапани от ръждата по мазета и тавани. Роди се нова социална прослойка - топлофицирана. Хората се разделиха на две - такива с радиатори и всички останали. За щастие привилегиите да си абонат на ТЕЦ-а не можа да доведе до цяла чугунена класа, защото тръбите на топлофикация със завидна за соцтемповете скорост плъзнаха под улиците, изкачиха етажите на младото ни работническо-селско общество и стоплиха кокалите на бедни и богати.

Никой обаче в онази далечна 1949 година и не подозираше, че, закачайки радиаторите по стени, дава обет за вярност към държавната институция, докато смъртта ги раздели.

Дълги години потникът беше най-разпространеното домашно облекло за голяма част от българите. И най-важното - беше ТОПЛО, без сметките за това благо да предизвикват апоплектичен удар у когото и да било.

Но всичко това се случваше в една друга епоха, в която тихо и под сурдинка ругаехме властта, но на топло. В един момент започнахме да



Снимка Рада ПЕТКОВА

попържаме на висок глас, но зъбите ни тракаха от студ. Вледеняващите ноемврийски градуси по площадите бяха част от изпитанието, наречено демокрация. Оказа се, че студът въщи също е част от мъчителната раздяла с тоталитаризма. Рязко навлязохме в ледената епоха, в която ни запратаха не глобалните климатични колизии, а регионалният монополист, наречен топлофикация.

Сметките за парно удариха тавана на финансовите ни възможности и предизвикаха типичен за българина мудар, но гарантиран от чувството за самосъхранение рикшет. Той стартира от изненада, мина през пълно недоумение какво пише на сметките и защо изведнъж сумите станаха трицифрени, и се удари в балканския ни инат, изразяващ се в отказ да се спонсорират нечи нечисти мераци. В отговор държавният монополист

потопа несведущия потребител в лепкавата тиня на сложната терминология, прехвърляйки вината на бившите. У нас винаги има едни "бивши", чиято задача е да поемат негативите на "сегашните". Тази доказала ефективността си стратегия и тук проработи безотказно. Виновни няма, а логично и аргументирано обяснение за кошмарните цифрички в сметките така и не получихме. Още повече че мнозинството сънародници разчитат на топлината, която може да осигури един радиатор. Другите останаха като паметници на едновременно ни лекомислие, позволило ни да допуснем, че модата на потниците през зимата ще ни се размине безнаказано. Въсщност ще разберем какво се случва толкова, колкото разбрахме защо преди години останахме на тъмно и на сухо, когато живеехме в режим 1:3.

Реалната полза от

т.нар. дялово разпределение беше, че някой (а такъв винаги се намира) успя да реализира сериозни приходи от продажбата на уредите. Цената им принуди някои хора да ги монтират на изплащане, което не смути приватизаторите на топлото.

В съзнанието на българина, който безпогрешно е усвоил тактиката на оцеляването поединично, започна неохотно, но все по-често да се поражда носталгия по зарязания мазето "Енгибаров". Тогава обаче проработи безусловният рефлекс на търговците и цените на въглищата и дървата моментално скочиха. Но не можах да стигнат отличниците в бъркането на потребителския джоб - топлофикацията. Затова коминчетата, позакърпени оттук-оттам, отново започнаха весело да опушват новоизлюпени член на Европейския съюз.

Хората, чийто семеен бюджет не се движи бли-

зо до житейския минимум, се ориентираха към далече по-цивилизования вариант - климатиците. Тук обаче ги причакаха с наточени саби от енергото, които са професионалистите в справянето с подобни тарикатлъци. Електриката плъзна нагоре по ценовата стълбица, а само преди седмица ни нанесе истински 13-процентов токов удар. За това беше набедена зелената енергия, но интелигентният българин, обръгнал в битки за собственото си оцеляване, прозря предупреждението да не мърда от капана на топлофикацията, защото следващият ще е по-свиреп.

Примката явно ще продължи да се затяга. Следващият опит да бъде разхлабена с монтирането на слънчеви панели е прекалено екзотичен от финансова гледна точка. А и сме убедени, че станат ли по-популярни, и там ще ни скроят шапката.

Изоходът от ситуацията е известен повече от век и се нарича конкуренция. При това не между дваматрима, които предварително са си разделили постната родна баница. Истинската битка за клиенти се води по други правила, чужди за нашите балкански ширини. У нас обаче отколе интересът на шепа хора кара милиони да се чудят защо сме отворили учебниците по икономика само на главата "Монопол" и не мърдаме оттам. Крайно време е да прелистим следващата страница, наречена "Конкуренция".

ПОСОКИ

Когато се спънеш



Петър ГАЛЕВ

Още от древността е известно, че историята не служи само за регистрация на фактите, а основно за поука. Този принцип обаче все се изплъзва от съзнанието и възможностите на мнозина от родните политици. Но вече се уморихме да се упражняват на гърба ни и после да плащаме чуждите грешки. През последните години управляващите ни проглушиха с приказки за поразите на тройната коалиция, а с пълна сила тръгват да повтарят практики, от които предишното управление се опари и само тихомълком отхвърли. Наскоро здравният министър Десислава Атанасова гръмко обяви предложението, чрез които цените на лекарствата щели да паднат. Но ако беше поровила в близката история, щеше да види, че винаги, когато държавата се опита с незапарни механизми да се намесва в тази сфера, в крайна сметка резултатът за крайния потребител е печален - още по-високи цени и опасност от изкуствен предизвикан дефицит на медикаменти. Да не говорим за привкуса на тежък лобизъм, прикрит като загриженост за народа. Иначе как да си обясним, че с днешната дата се реанимират доказано порочни идеи, освен с желанието за обслужване на определени корпоративни интереси. Не че българските граждани нямат нужда от лекарства на достъпни цени. Но това може и трябва да бъде постигнато по съвсем друг начин. Няма нужда да откриваме колелото. В държавите, в които функционира конкуренция между различни здравни каси и фондове, се постигат най-добрите условия и за лекарства, и за изследвания и лечение. Но поредният здравен министър се захвана с генно инженерство с цените, което винаги завършва уродливо.

Анкета - Знаете ли защо сметките за парно са толкова високи?



М. Карайчева

Не, нямам представа. До този момент и човек от държавната администрация не се намери, за да обясни нормално за какво става въпрос. Казват, че формулата е сложна за изчисляване и т. н. Колко да е сложна? Хората не са глупави. Аз съм физик и ми се струва, че по някакъв начин ще я разбера, ако бъде обяснено. Аз лично вече се отказвах от топлофикация, тъй като са монопол на пазара и не можем да очакваме качествена услуга.



Н. Филипова

Няма яснота защо са толкова високи битовите сметки. Не чух и някоя институция да застане с категорично мнение зад повишението на цените. Лошото е, че тримесечното изчисляване и проверка на топломерите не доведоха до никаква прозрачност. Пишат си някакви цифри и никой нищо не ти обяснява. Не бих подала жалба, защото никой няма да ми обърне внимание. Ще се получи ситуация да се оплачеш на арменския поп.



С. Нешева

Нереално високи са сегашните сметки. При пролетните изравнявания пак получихме известието, че дължим голяма сума, а няма как да сме изхарчили толкова кубичи. С удоволствие бихме се отказали от топлофикация, но няма добра алтернатива. Ние сме с малко бебе и парното е най-безопасно и добро за него.



В. Стоилов

Нямам представа. Аз съм на 60 години и до този момент нито веднъж не казаха: "От първи ноември (например) намаляваме цената на парното". Бих се отказал, но няма друг вариант за отопление, който да е горе-долу евтин. Може би липсата на конкуренция на компанията е причина за високия скок на цените.



Т. Такев:

Не мога да си обясня как така скочиха с толкова много цените на парното. Спрямо миналия сезон дори чувствително усетихме повишаване, а какво ще стане през новия отоплителен сезон - не ми се мисли. Миналата година най-високата сума, която платих за една стая, беше 179 лв. Предишната зима най-високата сметка за едно помещение беше 140 лв. Искам само да отбележа, че тези сметки са непосилни за много хора.

„БЪЛГАРИЯ НА ДЛАН“



Изложбата
отвори
врати
в Бургас

На стр. 6

АРТ

Стоян Венеф
отново е
между
почитателите си



На стр. 7

ОТПУСКА



Как да изберете палатка

На стр. 8

ПРОХЛАДА



Летни
коктейли
в жезите

На стр. 9

НАВИГАТОР

В Банкок
екзотика и
приключения



На стр. 10

ДЕТОКСИКАЦИЯ



Чудодейните
свойства
на пектина

На стр. 20

Снимка Рада ПЕТКОВА



Крачка към успеха: мисли като богат

Каква е разликата между бедните и богатите? Разпространеното мнение е, че това са наследените пари, произходът или начинът на живот. Специалистите обаче твърдят, че хората, които имат шансове да натрупат добро състояние, и тези, при които липсва такъв потенциал, се различават по начин на мислене. Социолозите и финансовите консултанти са единодушни: може да се родиш в семейство със скромни възможности, да нямаш кой знае какво образование, но да станеш милиардер като Ричард Бренсън, собственика на корпорацията Virgin. Често се случва и обратното - да се родиш в заможено семейство, да завършиш престижен университет, но години наред да се занимаваш със скучна, нископлатена работа.

Богатият мисли как да работи по-малко и да получава повече. Много хора смятат такъв подход за тунейдство - "Някои работят на три места, за да изхранят семейството си, а те мечтаят нищо да не правят". По-малко да работиш и да печелиш повече не означава нищо да не правиш. Целта е да направиш едно нещо, но много добро. Нещото в случая е да си обезпечиш високи доходи. Можеш да започнеш свой бизнес, да направиш сайт, да се докажеш като отличен специалист в

някаква сфера и да си осигуриш постоянен поток от клиенти. Не е важно с какво точно ще се занимаваш. По-ефективно е да се съсредоточиш върху едно нещо, отколкото да разпиляваш силите си на три дължности едновременно, като на никоя от тях не ви ценят особено.

Важно е не количеството на парите, които получаваш, а тяхното качество, т.е. колко можеш да харчиш за себе си, какво е реалното ниво на твоя живот. Човекът с висока заплата, който прекарва в офиса по 12 часа и излиза в отпуската един път на две години, няма много по-големи възможности от този, чиито доходи са на границата на житейския минимум. Да бъдеш обезпечен означава да имаш достатъчно средства, за да осъществяваш желанията си.

Бедният се страхува да прояви инициатива и да се пробва в нови сфери. Хората, свикнали да работят като всички, рядко стават богати. По утъпкания път вървят милиони като тях. И шансът да ги изпревариш е нищожен. Да си проправиш собствена пътека - това е труден път, но с много по-голяма вероятност да постигнеш успех.

Стремейки се нагоре, богатите нерядко търпят провали. Според психолозите най-безперспективна е стратегията да избягваш неудачите. Успехът изключо-

Преуспелите обикновено имат мечта, постигането на която не искат да отлагат за по-нататък

чително рядко идва още от първия път. Във всички останали случаи се налага да направиш много несполучливи опити, преди резултатът да се окаже положителен. Както показва опитът, ползата от един успешен резултат изкупува с лихвите всички предшествашки провали. Но преди всичко трябва да се научиш да губиш и да не се отказваш.

Бедните търсят виновни. Богатите правят изводи. Както твърдят психолозите, да поемеш отговорността върху себе си не означава да си кажеш: "Така ми се пада", а да приемеш очевидното. Например да си признаеш: аз съм роден в бедно семейство, което означава, че ще трябва да се потрудя и да вляза в добър ВУЗ, обещаващ високоплатена работа. Ако не стане, ще пробвам другаде и ще намеря в това предимствата - ще потърся почасова работа, ще трупам опит, ще се запозная с необходимите ми хора. Родителите ми не са ми оставили апартамент, ще трябва да си търся жилище. Потърсете предимствата на положението си. Имате

стимул да станете самостоятелни, да бъдете активни, да търсите всякакви начини да припечелите нещо, ще се научите да преговаряте и да се договаряте. В бъдеще това ще ви даде неоценливо предимство пред тези, на които съдбата е поднесла всичко на тепсия.

Хората, на които им е писано да бъдат бедни, ги е страх да харчат за себе си. Затова психолозите съветват - изкарайте курс за повишаване на финансовата грамотност. Вземете си домашна помощница, за сметка на миенето на прозорци ще спестите сили за нещо по-разумно. Консултирайте се със специалист, за да вложите най-изгодно парите си. Богатите не се притесняват да платят на други, за да ги заместят в рутинните задължения, а самите те се съсредоточават върху нещо, което в момента е важно и ще им донесе доход. Бедните взимат целия товар върху себе си с далече по-ниска успеваемост и ефективност.

Основното е, че преуспелите обикновено имат мечта, постигането на която не искат да отлагат за по-нататък. Парите сами по себе си не са цел, а възможност. Да пътешестваш, да се разпореждаш свободно с живота си, да имаш красив дом. Картината на желаната цел може да се превърне в истински двигател за всеки. (ЖД)



Икономиката на еврозоната се връща към нормалното положение

С Лъчезар Богданов от изследователската и консултантска компания „Индъстри Уоч“ разговаря Мирослава Кирилова

но ниво и мога да ви кажа, че в момента на никой не му е до нас. Акцентът се поставя върху проблемните икономики в Европейския съюз, като Гърция, Испания, Кипър. Но не ме разбирате погрешно. В момента икономиката на еврозоната се връща към нормалното положение. Това, което беше преди 2007 г., беше ненормално - беше лесно, парите се изсипваха без оглед на последствията. Сега пазарите награждават тези страни, които са дисциплинирани, и наказва тези, които водят лоша финансова политика, липсват им реформи в публичния, банковия сектор или финансовия контрол е слаб. Германия, Австрия, Финландия трябва да са наградени и да плащат по-ниски лихви, защото са със стабилни публични финанси и нисък дефицит.

- Коя ще е следващата "наказана" държава?

- Още през 2009 г. от "Индъстри Уоч" изнесохме данните от проучване, което показваше, че кризата далеч не е свършила и една първоначална инжекция на ликвидност няма да реши от раз нещата. Няма бързи или лесни решения за изход от дълговата криза в еврозоната. Големите дефицити, липсата на реформи в публичния сектор още тогава показаха риск в държави като Франция, Италия, Белгия. Влошаването на икономическата ситуация ще продължи, докато не се направят промени в трудовото законодателство и не се преструктурира банковия сектор.

- Липсата на реформи ли доведе до искането на 100 млрд. евро от ЕС за стабилизиране на банковия сектор в Испания?

- Испания е голяма икономика и понижаването на кредитния ѝ рейтинг, както винаги, дойде със закъснение. През последните 4-5 години кредитните агенции закъсняват с оценката си, което говори за ефективността на работата им. Големият проблем на Испания е, че дълго време и банковият сектор, и финансовият надзор (в това число и правителството) не признаваха, че има проблем. Те се опитваха всячески да замаскират кризата, но отлагането

сектора на недвижимо имущество, както и Ирландия например. Защо обаче при Испания това не се случи? Не се говори достатъчно за финансовата стабилност на държавата и липсват адекватни анализи - кой носи отговорност, кой ще поеме най-големите загуби. Естествено, ще пострадат и кредитори на Испания - в това число и Франция, и Германия.

- Ще пострада ли Германия, ако се въведат т.нар. еврооблигации?

- Според мен, както каза и германският канцлер Ангела Меркел, тази идея за общи облигации на еврозоната няма да се случи. Емитирането на подобни цен-

те страни, както и за техните кредитори, но е лоша новина за данъкоплатците в стабилните държави, които ще трябва да покриват дълговете на останалите. Т.е. ако една страна има по-голям годишен дефицит, отколкото събира от данъци, то тя ще разчита на тези съвместни облигации, за да си погаси задълженията. С практически пример може да се обясни така: вие сте студент, който току-що завършва и решава да си купи кола. Теглите кредит от банка, но като поръчител използвате бащата на ваш приятел състудент, който е милионер. Целта е да се използват по-изгодни условия на кредита чрез поръчителството. Ако не успеете обаче да си покриете дълговете, вашият поръчител ще го направи вместо вас.

- Тоест въпросът за еврооблигациите е по-скоро политически говорене, отколкото реална алтернатива?

- Определено! То ми прилича на времето, когато Жан Виденов размотаваше Международния валутен фонд година и полови-

на, а на българския народ тръбеше, че нямало да се поддадем на американците, на глобалистите и т.н. Само кухи думи... От тази гледна точка обаче е добре, че за Испания се заговори. Паникьосването на пазарите за страната от Пиренейския полуостров е хубаво нещо. Това стряска правителството и промените започват да се случват. Правят се реформи и се оказва, че елементът на паника те връща към нормалността. Когато виждаш, че къщата ти гори - бягаш, а не чакаш вътре някой друг да направи нещо.

Г-н Богданов, коментира ли се в икономическите среди дали и кога е най-добре България да мине към единната европейска валута?

- В момента тази тема въобще не е на преден план, защото дискусиата се е съсредоточила около актуалните проблеми на еврозоната и в този смисъл не се знае в дългосрочна перспектива как ще изглежда тя след пет или десет години.

Все пак има относително ясни неща, които чертаят критериите за членство в общността. Придържането към финансова дисциплина и нисък дефицит са част от тях. Освен това България не е съвсем откъсната от това какво се случва с еврото, само защото използваме левове. Вече имаме Валутен борд, който е свързан с еврото. Лихвените проценти и инфлацията в страната следват и зависят от лихвите и инфлацията в еврозоната. Такива приказки като "Дайте да не минаваме към еврото, за да се спасим" са абсолютно безсмислени. От финансовата политика на дадената държава зависи дали ще е като Финлан-

Големият проблем на Испания е, че дълго време и банковият сектор, и финансовият надзор (в това число и правителството) не признаваха, че има проблем

дия или Естония, които не страдат, или като Гърция, Испания и Кипър, които са дестабилизираны. Най-абсурдното е сами да си влошим макроикономически показателите, за да избегнем еврото. Освен това и не сме толкова свободни, за да решаваме какво да правим, защото сме обвързани със споразумения и ако съзнателно и отговорно спазваме успешна финансова и икономическа стратегия, рано или късно трябва да минем към единната европейска валута.

- Можете ли да прогнозируете кога може това да се случи?

- Такива решения се взимат на национал-



на проблема не го решава. А напротив, създава несигурност. И в момента нещата не са ясни, никой не е казал, че някоя конкретна банка ще фалира и ще бъде преструктурирана. Или ще се осъществи масова разпродажба на имоти, не се знае колко е сериозен и задълбочен проблемът. Интересно е обаче, че испанският пазар на имоти е паднал почти двойно по-малко отколкото в България. Но ние направихме корекция в

ни книжа ще бъде погрешна политика и твърде много време и внимание се отделиха на нещо, което няма да се осъществи. Еврооблигациите са нещо много елементарно като механизъм - не всяка страна да издава собствени облигации, а се създават общи европейски облигации, които се издават заедно от всички страни. Ценните книжа ще са гарантирани от всички страни, т.е. ако една страна фалира, останалите ще платят дълговете. Това е добре дошло за проблемните и задължнели-

Ирина ГИГОВА

„България на длан“ се разтвори към морето. Това не е метафора: емблематичната сбирка от макети на повече от 30 родни културно-исторически сгради и паметници вече има постоянен дом в Бургас. Започнала живота си като пътуваща изложба, която стигна до Европейския парламент в Брюксел преди 6 години, колекцията от копия на забележителности временно бе намерила пристан в столичния културен дом "Красно село". Сега обаче се е разгърнала в пълния си блясък в самия епицентър на летния интерес към страната ни - в крайбрежния МОЛ "Галерия", сред наплива от наши и чуждестранни туристи.

Дизайнът на пространството "Мини-България" е замислен специално за експозицията. Макетите са разположени в историческа хронология в 14 зали с 6-метрови тавани на обща площ 1000 кв.м. Тук наред с "родоначалниците" на сбирката - Рилския манастир, Велики Търновград, Казанлъшката гробница, замъка „Баба Вида“, бунтовна Копревница, бившия Царски дворец, Доходното здание в Русе, Покрития мост на Колю Фичето в Ловеч и др., са и най-новите членове на патриотичното семейство: Желязната църква "Св. Стефан" в Истанбул, Варненската гара, Мелник, Белградчишките скали... Храм-паметникът "Св. Ал. Невски" например заема цял салон от 70 кв. м, в две отделни зали са побрани средновековните крепости, друга зала представя експонати от Възраждането и т.н. Всеки от макетите има своя звукова "партитура": при натискане на бутон обектът дискретно светва и оживява с тематична мелодия, а 40-секунден разказ посвещава в историята му. Обясненията са на

Експозицията има капацитет да приема по 500 посетители на час, така че реално за месец могат да минат 30 000. Осигурен е удобен достъп и за хора с увреждания

Интерактивната изложба намери дом в Бургас

14 зали представят миниатюри на културно-историческото ни наследство

български и английски. Средата е аскетична и изчистена, но изключително театрална - без никакви излишни акценти освен самите модели, които са достатъчно атрактивни, без миниатюрното им кокетство да преминава в кич.

"Решихме, че трябва да изградим нещо, което да отговаря на имиджа на България. И да избягваме от шампите при стандартното ѝ представяне: искаме посетителят да влезе в модерен интерактивен музей, но направен с респект към музея като институция и към историческото наследство, което показва" - обяснява авторът на проекта, един от най-успешните ни млади режисьори - Съни Сънински.

От десетилетия няма друг наш театрал, който може да се похвали едновременно с три "действащи" свои поста-



Деца до 4 г. влизат в галерията безплатно, до 10 г. - срещу 2 лв., студенти, ученици и пенсионери - срещу 4 лв., а обикновен билет е 6 лв. След активния сезон цените вероятно ще паднат наполовина

новки, натрупали 10-годишна биография, при това продължаващи да жънат овации сред публиката. Само Съни има подобен "триптих": култовите "Охранители" в Малък градски театър

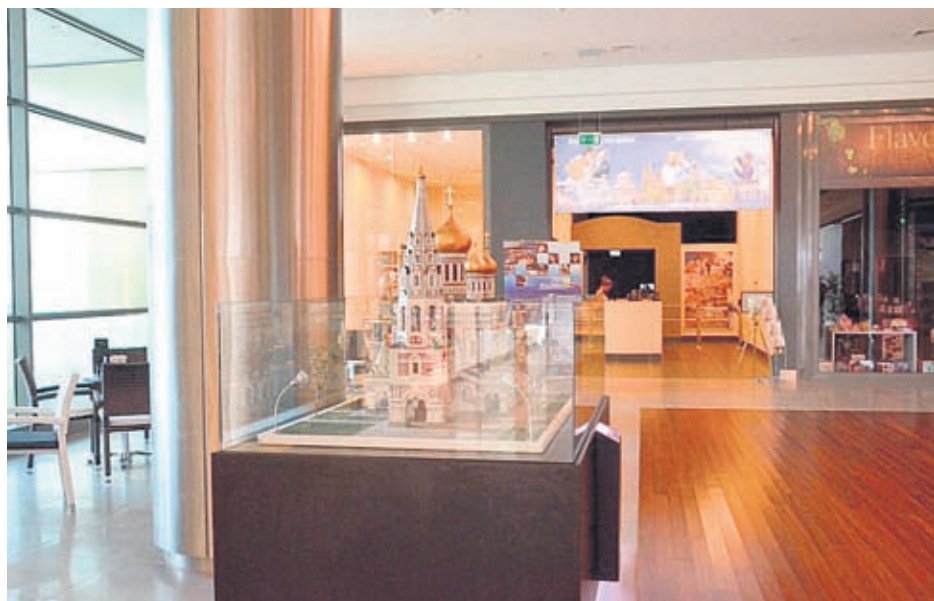
"Зад канала", "Вечерен акт" и "Дуенде" в Театър 199. В две от тях дори му се налага да се изявява като актьор, замествайки колегите си Христо Мутафчиев и Атанас Атанасов. Въпреки мощния десант на сцената той твърди, че "България на длан" го провокира повече. Ентусиастът има планове да разшири зоната на експозицията в бургаския МОЛ "Галерия" с още 1000 кв.м, където да се организират дегустации на български вина, срещи на живо с творчески личности, изложби, концерти... Идеята е България да бъде усетена с вкус и аромат, с духа, културата и историята ѝ, така че да се оформи абсолютно нов туристически продукт - симбиоза между изкуство и бизнес, между образование и забавление.

Всичко това не би било възможно без партньорите от Джи Ти Си,

които влягат в проекта "Мини-България" една от най-големите частни инвестиции в областта на културния туризъм у нас в последните години. Силната международна компания, базирана в Полша, която строи и управлява недвижима собственост в 11 държави от Източна Европа, случайно ни открива... през Лондон. Съни и неговата съпруга и муза - актрисата Стефани Рачева, участват като криейтъри в 1-2 проекта на водеща британска фирма, създала множество атракции по света в сферата на културно-историческия туризъм и интерактивните музеи. Търсейки подобни идеи за България, от Джи Ти Си се обръщат към англичаните и те им посочват Сънински и екипа му. В зародилото се сътрудничество меценатите до такава степен се запалват по идеите на българина, че го подкрепят

и в другите му два уникални за Европа проекта: мобилния екскурзовод и "София - мъдрост в действие". Първият обхваща 50 забележителности в страната, за които може да се получи синтезирана информация при набиране на кратък телефонен номер. Вторият се базира на факта, че в центъра на нашата столица на площ, по-малка от 1 кв.км, функционират 4 храма на различни религии: църква, катедрала, джамия и синагога. Близостта на емблематичните сгради съдържа в себе си много отговори, смята творецът, ето защо иска да ги възпроизведе в мащаб, когато разкопките в Софийското ларго приключат. "Едно е да знаеш, че ги има, друго е да го видиш: като го видиш, ти го разбираш - категоричен е Съни. - Както казват китайците, една картинка е 1000 думи. Не е нужно всеки път да възпроизвеждаш тия 1000 думи, достатъчно е да видиш картинката. Така хората ще започнат да запечатват, осъзнават и мултиплицират видяното."

Изобретателят е убеден, че и експозицията в Бургас трябва да се мултиплицира - след време неин дубликат ще се върне в София. Ако остане на едно място, всички други като че ли ще бъдат оцетени, изтъква той. Има много повече от 100 впечатляващи национални обекта, които могат да се реализират в различни градове, като поне 50% от експонатите в отделните сбирки трябва да са си само техни.



При натискане на бутон всеки обект дискретно светва и оживява с тематична мелодия, а 40-секунден разказ посвещава в историята му Снимки Съни СЪНИНСКИ



Присмехулният Стоян Венеv напомня за себе си в Сливен

**Еротичните му картини са били конфискувани,
а той - гаген под съд за порнография**

ОТ няколко дни в сливенската зала "Сирак Скитник" върви голяма възпоменателна изложба, която е събрала на едно място 45 живописни платна и рисунки на знаменития присмехульник Стоян Венеv (1904-1989), един от най-разпознаваемите български художници. Повечето неща от експозицията са притежание на градските галерии в Казанлък, Ямбол и Стара Загора, което я прави още по-привлекателна за многобройните ценители на този немурим шегаджия.

Стоян Венеv е роден в Кюстендил, където гениалният му съгражданин Владимир Димитров - Майстора пръв забелязва, че това дете има дарба. "Тоя талант не бива да се губи", рекол светецът и насочил юношата към рисувалното училище в София. И едва 15-годишен, сиракът Стоянчо напуска родния си град и пристига в столицата, за да я превземе завинаги. Той е отчаяно влюбен в рисуването и непрекъснато работи като луд, благодарение на което става първият непълнолетен студент в Художествената академия. Решение за това изключение взима проф. Стефан Иванов, който също усеща ярките му способности и решава

Венеvите картини отдавна са признати от специалистите за класика и е чест за всяка частна и държавна галерия те да "дишат" в богатите ѝ колекции. Някои от творбите му завинаги са напуснали България, защото са откупени от престижни музеи на изкуството в Европа, Америка и Азия. Преди години, по време на търг в аукциона "Виктория", наред с графиките на световните му колеги Пабло Пикасо и Хуан Миро, картината "Зима" на маестро Стоян Венеv предизвиква истинска сензация и познавачите дълго наддават за нея. Коемо за сетен път потвърждава небивалия талант на този много български майстор на четката и щриха, чиято неповторима изложба сега може да се види в града на Сините камъни.

да рискува, като го приема в своя курс. Чипосотото момче с весели сини очи обаче не разчита само на парите на баба си, която го е отгледала, а работи във вегетариански ресторант - вечер яде, колкото може, а през деня в академията кара на мускули.

Още по време на следването си Венеv си показва рогата - дръзва да рисува еротични творби, които будят хем възхита, хем неодобрение. Две години след дипломирането му полицията конфискува пет негови картини, изложени на показ в една изложба. Обвинението е, че имат "неморално" съдържание. Прокуратурата завежда дело срещу бъдещия класик за порнография по член 230 от Наказателния

кодекс. След известно размишление съдиите решават - художникът е невинен.

След септември 1944 г., когато на власт идват комунистите, той започва да рисува трудовите селяни, но въпреки големите държавни награди отказва всякакви ръководни постове в Съюза на художниците. В творбите му винаги има закачливо намигване - независимо дали са живописни платна, представящи българския селянин като стопанин на социализма, или еротични рисунки на заоблени млади мадонни, правени с молив и туш. Живописните му разкази, селски сценки, закачки, скици и карикатури стават много популярни сред хората, а той самият - техен любимец. И Партията му от-



правя любезно предложение, на което никой не смее да откаже. Избират го за народен представител, но в парламента той издържа само два месеца. Оправдава се, че не може да зарече рисуването си, четките го чакат и плачат за него. И отново продължава да стряска пуританите, като рису-

ва с насмешка възрастни селяни, които сладострастно се любуват на голи моми. Но еротиката му е само част от веселия му и тъжен понякога свят. Издъхва 84-годишен през пролетта на 1989 г., а девизът му е: "Радвай се всеки ден на слънцето и за това, че си жив!".

ДУМИТЕ

Особено божествен



Румел ЛЕОНИДОВ

Всички сме чували за Десетте Божии заповеди, но не всички ги спазваме, защото не всички сме набожни. За мнозина у нас християнството не е хрисима идея, а е попски работи, църковно лицемерие, бизнес със заблудите на наивните. Днес за мнозинството у нас и по света няма Бог, то почита Безумния стремеж към парите, Безсъдържателното безгрижие, Безнадеждното ехо на лукса, Бързия път до лесната печалба, Безмозъчното щъкането из моловете, Бездуховния живот пред стомашния.

Но ако си имал щастие то да те родят читави родители и са те възпитали в правота и праведност, ти, за разлика от повечето човече, нямаш нужда от Нищо друго. Защото те са изпълнили изконния завет на всяка църква, научили са те на това, което отдавна не се изучава в училище, те са ти дали всичко, което не може и няма откъде да ти го даде обществото: просто от много отрано са духнали у теб свещичката на омразата и завистта. И затова знаеш, че животът има възвишена стойност, затуй имаш доблестно поведение, точно заради това си внимателен към другите. И без някой да те подсети, пазиш онези, които имат нужда да бъдат опазени. И постъпваш с ближния, както очакваш да постъпят с теб. Ето защо ти не гледаш само своите нужди, а те е грижа и за общите потребности. Ти си от малцината, които, ако им падне да сторят добро, веднага го сторват. И подтиквават всеки към дело добро. И държиш на чистото си име, защото то ще живее и след теб. Ето защо ти нямаш нужда да се наричаш вярваш, религиозен, набожен. Ти от малък си такъв. И колкото и да "пораснеш", няма да се възгордееш и до края ще те водят правдата и честността. Ти не можеш никога да се подиграеш с достойнството на никое живо същество, тъй като имаш мисъл, съвест и срам. И това те задължава да бъдеш божествен. Особено божествен.



Дните на „Най-голямата книжарница в света“ са преброени

От търговската верига Indigo Books & Music съобщиха, че няма да продължат договора си за наем на помещението, в което се намира една от култовите книжарници в Северна Америка. Както съобщи вестник The National Post, през следващите година и половина една от най-известните книжарници в Северна Америка ще бъде подготвена за затваряне. Става

дума за търговска точка, носеща "скромното" име "Най-голямата книжарница в света". Ако се вярва на основателите ѝ, названието ѝ напълно е отговаряло на истината, когато през 1980 г. тя отвори врати в канадския град Торонто. Първите ѝ собственици - братята Карл и Джек Коул (Cole), на практика създават един от първите в света супермаркети за продажба на

книги. Оттогава нещата много са се променили и според Книгата на рекордите "Гинес" днес най-голямата книжарница на планетата е търговският флагман на веригата Barnes & Noble, намиращ се в Манхатън. Нейната площ е 154 250 кв. фута, а лидер по дължина на рафтовете, които са точно 18 мили, е The Strand Bookstore на Бродуей.

Сега магазинът в Торонто се управлява от най-големия търговец на книги в Канада - веригата Indigo Books & Music. Собственикът на търговската площ - групата CBRE, разпространи съобщение, че наемателят не възнамерява да продължи срока на договора за наем, който изтича в края на 2013 г. Няколко големи компании веднага са проявили интерес да наемат помещението. Мястото е много подходящо за магазин от типа на веригите супермаркети. Изглежда, че дните на "Най-голямата книжарница в света" са преброени.

Възрожденият Йоско Сърчаджиев на сцената на „Възраждане“

Хиляди почитатели на яростния актьор Йосиф Сърчаджиев, който успя да се възстанови, слава Богу, от много тежък инсулт, могат отново да се доверят на безспорния му талант. Но вече не като необикновен импровизатор, а като театрален проникател.

Сър Сърчаджиев се е захванал да анализира омразата и тънката ѝ границата с особената обич между майката и дъщерята. Събитията се случват на 8 март, дъждовен ден, в Ирландия. Майката (Ивет Радулова), която дърпа конците на дъщеря си, спекулира с немощ, а е мним моралист и особен интригант, просмукана от егоизма на ужасяващата я самотност. Дъщерята (Мариана Жикич) е 40-годишна девственица, която носи тайната ненавист на обслужващ персонал. Тя е бивша "кралица на красотата", зазидана в училищните спомени на момчетата, но попада в палавите ръце на един от тях - Пато (Свежен Младенов). Успява ли да се случи най-същественото? Победител е сълзата, отсича режисьорът Йосиф Сърчаджиев. Изкушението! - хихика с провесен среден пръст Пъкления.

Автор на пиесата "Кралицата на красотата от малкия град" е Мартин Макдона, който я е написал, когато е бил на 26 години. Странно рано за толкова мъдър и житейски верен текст. Можете да го чуете и да го видите по средата и в края на юли. Приятно съпреживяване!

Разнообразието в магазините май е по-голямо от пазара на недвижими имоти

Тина БОГОМИЛОВА

Платненото жилище ни доближава до звездите и звуците на шурците. Нощуването в палатка е веселяшко, но не и за мърморковци, които пият настроението на цялата компания по-бързо от комарите.

Палатката вече е лукс в много курорти по света. Започна се от кенийските лагери за сафари, сега вече в Азия, Австралия, Карибите... Палатките са обзаведени като в суперлуксозен хотел със спа и безжичен интернет, а нощувката струва поне хилядарка.

Палаткуването и по нашето Черноморие съвсем не е евтино удоволствие. Десетачка минимум на човек отива на нощ само да си разпъне временното жилище в къмпинг, където може и да няма топла вода. Къмпингуването не е без пари и се предпочита от по-заможните, тъй като е по-спокойно от претърпаните като консерва със сардели ол инклузив хотели.

Платненият дом се избира като всяко друго жилище, като целта е да се осигури комфорт. Трябва да се прецени къде и как ще я ползвате, защото има палатки за зима и лято, за планина и море, за ветровити и топли места. За колко човека да е и какви са финансовите възможности, защото луксозните са доста скъпи. Палатките трябва да бъдат разпънати още в магазина, за да се прецени коя е най-подходящата.

Всяка палатка си има нещо като ПИН код, който започва с името на материала. Следва число с буквата D, което показва плътността на нишката - колкото е по-голямо, толкова е по-висока плътността. Идват други букви, които показват вида на водонепропускливото покритие, например PU - полиуретан, а числото до тях е за нивото на водонепропускливост в милиметри. Колкото по-голямо е числото, толкова по-водоустойчив е слой. Външното покритие се прави от 1000 мм нагоре. За нашите планини минимумът е 2000 мм. Крайните цифри обикновено показват теглото на материала на квадратен метър.

Добрата палатка е

Снимка Рада ПЕТКОВА



Палатката осигурява спокойствие и независимост



Палатката се прибира само суха и чиста, за да не се появят мухъл и миризми

удобна, устойчива на вятър, не пропуска вода, проветрява се, има здрави конци, шевове и рейки.

Обемът и теглото са важни, защото зависи дали ще се носи на гръб или в автомобила.

Палатките са еднослойни и двуслойни, първите са по-евтини и естествено - по-некомфортни.

Тунелните се разпъват най-бързо и лесно, куполните са по-стабилни. Полугеодезичните конструкции са по-подходящи при лоши условия, но са по-тежки и сложни за разпъване. Геодезичните са най-стабилни, но са скъпи и се използват предимно за алпинизъм.

Къмпинг палатките са за поне трима души. Обикновено имат интегриран пришит комфортен под. При едни палатки се разпъва първо вътрешният слой, при други -

външният. Вторите са по-практични и осигуряват по-добро проветряване.

Рейките също са важни. Най-тежки и крехки са от фибростъкло, по-леки са алуминие-

вите, най-скъпи и здрави са от карбон.

Джобовите са полезни екстра, защото в тях се слагат много неща, които пречат на добрия сън.

При продължително нощуване палатката е добре да е на сянка, тъй като слънчевите лъчи увреждат тъканта. А когато започне да пропусква, се импрегнира със специал-

ни препарати, препоръчвани от производителя.

Палатката се прибира само суха и чиста, за да не се появят мухъл и миризми.

Разнообразието от палатки в магазините май е по-голямо от предлагането на пазара на недвижими имоти. Палатки има за всеки джоб и вкус. Но добрият летен покрив над главата е над стотачка.

Tentsile конура паяжината

34-годишният британски архитект и дизайнер Алекс Ширли-Смит измисли уникална висяща палатка Tentsile, която се разпъва между три дървета и е много полезна при земетресения и наводнения. Ще се хареса и на любители на приключения. Според автора това е просто съоръжение, което може да поеме до пет тона. Идеята е вдъхновена от паяците, които по подобен начин плетат мрежата си. "Преди седем години се заинтересувах как мога да си направя портативна къща между дърветата и когато видях паяк, плетящ мрежата си, разбрах, че това е блестяща идея. Беше трудно да осигуря финансиране и този проект отне всичките ми спестявания, но накрая успях да го представя на



клиентите. Реакцията беше невероятна. Много от тях нарекоха палатката продукта на десетилетието", казва дизайнерът.

Tentsile се разпъва за 30 минути на височина от 3-4 метра, затова е необходима стълба. В съоръжението могат да

нощуват до осем души. Вариантът за двама души струва около 1850 евро, а луксозният за осем души - 7500 евро.

Дали за да изпълнят основното си предназначение - да възбудят апетита, или за да добавят още едно измерение към усещането ни за лято, със своята свежест и аромати коктейлите са екзотичен аксесоар на сезона. Невероятните комбинации от вкусове, текстури и украси радват и окото, и небцето и ни разхлаждат, тонизират или отпускат. Безалкохолни, ниско- или високоалкохолни, те често пъти превъзхождат по вкусови качества и външен вид напитките, от които са съставени.

Най-подходяща основа за коктейл с градус са т.нар. бели алкохоли - водка, джин, кашаса, светъл ром, тъй като вкусът им е по-неутрален и могат да се допълват както със сладки и ароматни ликьори, така и с плодови сокове и гренадин. Самата водка може да добие свой собствен характер, ако в нея се накиснат за няколко дни зърна кафе, естрагон, цитрусови кори или се разтворят мед или малко стрит лют пипер. Коняците и уискитата по-често се пият в натурално състояние, макар че в Щатите се използват за много миксове, подходящи за по-студените месеци. Коктейлите с тях се сервират в балон-обичайната тумбеста чаша за бренди.

Импровизацията

на летните миксове

Отпреди двеста години, когато за първи път в кулинарните текстове се появява думата "коктейл", гамата се е разширила толкова много, че през 1948 г. вече излиза специална книга от Дейвид Ембъри, посветена на изящното изкуство на смесването на напитките. От нея научаваме, че двата основни вида коктейли са ароматните и киселините. Той налага строги пропорции в съдържанието на коктейлите, но с течение на времето те доста се променят. Освен с качествени съставки, напитката трябва да е примамлива за окото и добре охладена.

Минималното оборудване за приготвянето на коктейли в домашни условия са шейкър, цедка, дълги коктейлни лъжици или бъркалки, чаши и няколко основни рецепти и напитки. Само два вида коктейли не изискват лед - то



ва са тези на основата на шампанско и шотове на пластове, които се поднасят със стайна температура или се фламбират. Затова винаги дръжте в камерата заредени формички за лед с различна големина на кубчето, както и пликчета за еднократна употреба. В модерните сега силиконени съдчета с различни форми можете да замразите каквото се сетите - плодови сокове, вода с портокалов или лимонов вкус, дребни горски плодове, черешки и вишни с дръжките, билки и цветя за декорация на вашата чаша прохладно изкушение. Малките чепки цариградско и френско грозде и резените цитрусов плод са също от предпочитаните украси. Ветрилото от ягодка и спирали от корите на цитрусите можем да си направим и сами. За разнообразие кулинарните експериментатори могат да пробват и с екзотични плодове - като карамбол, който на резени има звездовидна форма, или плодчета фисалис, както и зърна от нар, сок от маракуя, замразено на кубче кивано или драконов плод. Можете да поръсите своя бейлис с какао през форма във вид на

звездичка, да ползвате шоколадови стърготини или канела - всичко е въпрос на вкус и въображение. Професионалистите ще ви предложат и всякакви плодови шишчета, цветя и хартиени декорации. Те могат да се ядат или само да красят, а сред класиките е захаросаната коктейлна череша (от хърватския сорт "Мараска") и зелената маслинка от ужасно сухото мартини на Джеймс Бонд. Е, в следващата серия очакваме емблематичния супермен да пие бира "Хайнекен" заради сключен договор за 45 милиона долара, но това е друга тема.

У нас безалкохолните коктейли нямат голяма традиция, а алкохолните се сервират за аперитив или като следобедно питие. Ако решите да поканите гости на коктейли, имайте предвид, че това трябва да бъде между 16 и 18 ч. и към тях да сервираме дребни солени и канепета с пикантни вкусове.

Правилата за перфектната напитка:

- Осигурете си подходящи чаши според рецептата, добре измити и полирани с кърпа. Силните

и малки коктейли като дайкири се сервират в чаша за мартини, а т.нар. long drinks (напитки, които се пият по-продължително време заради обемата си) - предимно във водна чаша или широка на столче.

- Конусообразната чаша за мартини на столче се възприема като емблема на коктейлните чаши.

- Спазвайте точно пропорциите на рецептата за коктейл - тя е изпитана многократно и обикновено е идеално балансирана.

- Използвайте само висококачествени напитки - както и при готвенето, от лош изходен продукт няма как да получите добър резултат.

- Матирването на чашата (потопяването на ръба във вода или плодов сок и полепването на захар по ръба) може да се направи и с цветни кристалчета.

- Коктейлът е лека напитка: не прекалявайте нито с алкохола, нито със захарта, яйцата, сметаната или сладкия сироп, за да не си направите течен десерт.

- Обърнете внимание дали има специален ред при сипването на

РЕЦЕПТИ

Ягодова Маргарита

30 мл текила, 30 мл ягодов ликьор, 15 мл портокалов ликьор, 30 мл сладък лимонов сироп, 30 мл лимонов сок

Потопете ръба на чашата за мартини в лимонов сок и сол. Оставете настрана, за да се матира.

В шейкъра сложете натрошен лед и течните съставки. Разклатете добре и сервирайте. Украсете с нанизани на коктейлна пръчица парченца ягоди и лимон.

Черно кадифе (с шампанско)

90 мл ледена тъмна бира, 90 мл изстудено шампанско

Налейте бира, после шампанско във висока чаша тип "флейта". Не разбърквайте. Украсете със захаросани листенца от ядливи цветя и сервирайте.

Дневна светлина (безалкохолен)

2 зрели праскови, по 250 мл сок от кайсии, праскови и грейпфрут, кубчета лед

Кипнете литър вода и потопете прасковите за 30 секунди, след това веднага ги охладете и обелете. Наредете на парченца.

В 4 водни чаши разпределете кубчетата праскови и леда и залейте със смесените сокове. Декорирайте с пресни листенца мента.

съставките в шейкъра, или не. Затворете добре и разклащайте със силни, отзивисти движения, като дръжте с двете ръце.

- Осигурете си достатъчно количество лед и не го пипайте с ръка, а ползвайте лъжица или щипки.

- Плодовите декорации и свежите зелени подправки (предимно мента) дръжте на хладно, а преди употреба измийте и отцедете върху домакинската хартия.

- Основната мярка е за 30 мл течност и се равнява на 1 течна унция (oz).

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

АКО НЕ ЗНАЕТЕ

- "Амарето"** е ликьор с вкус на горчив бадем, който се използва за дигестив или съставка на коктейли.

- Битерите** са неизброимо количество алкохолни ликьори с различен вкус на (горчиви) подправки, които в Средните векове са се предписвали като лекарствени настойки.

- Гренадинът** е концентрат от сок от нар и е задължителна съставка в много миксове.

- Яйченият белтък**, често разбит на пяна, е също съставка в някои коктейли като "Писко сауър".

- Захарният сироп** е много по-подходящ за ползване от неразтворената захар, затова си пригответе предварително сами от две части вода и една част захар. След като добре разтворената смес кипне, изключете котлона и оставете да се охладят.





Банкок, Градът на ангелите

Столицата на Тайланд лъха на приключение още от летището: от едната страна са висящите от металния покрив плакати, които любезно те приветстват в "Страната на усмивките". От другата те следят стряскащите маски на огромни колоси с мечове - копия на стражите от Кралския дворец.

В парка пред хотела спокойствието на чужденците е осигурено, но само на метри откъде се редят предприемчиви мъже със своите разпространени в цяла Югоизточна Азия моторикиши "тук-тук". Не чакат и да ги погледнеш, а се втурват да предлагат обиколка из храмовете и другите забележителности. Цената за превоза е минимална, защото разчитат да ви замъкнат в някой от десетките магазини за естествена коприна, кожен изделия или скъпоценни камъни, откъдето да спечелят комисията. Поема ни "случайно преминаващ студент", който любезно ни съдейства да наемем "тук-тук". Едва след втория храм, където ни карат заради това, "че е отворен само този ден в годината и вие сте страхотни късметлии", се усещаме, че попадаме в схема. Пред третия ни заговаря "случаен турист бизнесмен", който свойски споделя как с продажбата в Лондон на новозакупените скъпоценни камъни цялото му семейство ще живее заможно една година, а днес цените са много ниски и имаме изключителен шанс. Горките, само си загубиха времето - нито сме англичани, нито имаме възможност или идея за търговски авантюри. Туристическите гидове предупреждават многократно, че изгодната покупка на сапфири, рубини и диаманти в Банкок е в ми-

налото - сега е възможно, ако не сте познавач и решите да направите удара на живота си, да получите за парите си шепа стъклъца.

Блясъкът на Сиам

Градът с едно от най-ужасяващите задръствания в света решава проблема си с няколко магистрални една над друга. Така Банкок може да бъде разгледан от нивото на 4-8-етажна сграда и с високоскоростния влак. Основните забележителности са разположени в Ратанакосин - Стария град, опасан от канали и реката Чао Прая. Не са за изпускане Храмът на полегналия Буда (дълъг 46 м и покрит със злато), който по никакъв начин не може да се снима в цял ръст, както и Храмът на зората. Около него се намират множество студия за прочутия тайски масаж, който отпуска и лекува, а цените вървят от пет лева за рефлексотерапия на краката до 30-40 лева за цял масаж. Националният музей и къщата на търговеца авантюрист Джим Томпсън са още две спирки, които ще обогатят познанията ви за историята и цивилизацията на тази част от Азия.

Задължителен за едновременно разглеждане е Големият кралски дворец, защото тук пред очите ви ще се разгърне целият блясък на далечното кралство. Ако не спазите стриктния дрес-

код (непрозрачни дълги панталони и туники с дълги ръкави и за двата пола), няма да ви пуснат и ще трябва да си наемете прилично облекло на входа. Зрелищният ансамбъл от храмове, ступи и пагоди е седалище на тайските крале от 150 години и е изражение на творчеството и таланта на местните занаятчии. Тук се намира Храмът на изумрудения Буда с прочутата статуя от XIV век, където се стичат поклонници от цялата страна. На няколко олтара отвън хората палят благовонни пръчици и поднасят дарове - плодове и оранжеви цветя - на някой от многобройните Буди.

Банкок е град на модата, нощните забавления, но и контрастите. Ще видите и живота на обикновените хора, и френетичните изкушения за заможните. В новия МОЛ "Сиам Парагон" епикрейците могат да продължат приключението с местни кулинарни деликатеси в няколко ресторанта и супермаркета. Тук отскоро функционира Музей на вощните фигури, Океанариум със 7 зони и над 30 хиляди морски обитатели и първото в Тайланд 4D кино.

Банкок и манията за рекорди

Местните го наричат Крун Теп Маханакон, Град на ангелите, но церемониалното му име всъщност се състои от цели 21 думи.

Той е най-топлият град в света, със средна зимна температура от 26 градуса.

Тук преди време се продаде за 15 хиляди долара най-скъпият коктейл в света - "Рубинено" мартини, в който вместо маслинка искрял яркочервен камък от 5 карата с формата на сърце.

Летище Суварнабуми има най-големия пътнически терминал (563 дка), най-дългата писта (4 км) и най-високата контролна кула в света (132,2 м).

Във Ват Интаравихан се намира най-високият златен Буда - цели 32 метра. Строен е повече от 60 години от тухли и гипс и е украсен със стъклени мозайки и 24-каратово злато.

Сегашният крал Н. Пр. Бумибол Адулядей от династията Чакри, известен като Рама IX, държи рекорда на Гинес за най-дълго царувал владетел - вече повече от 65 години.

На половин час от Кралския дворец се намира и друго бижу - лятната резиденция Виманмек, която е най-голямата триетажна сграда в света, построена изцяло от дървото златен тик без нито един пирон в конструкцията. И тук, като в много музеи и храмове, посетителите се събуват по чорапи, за да разгледат интериора.

Чатучак е най-големият открит съботно-неделен пазар с повече от 15 хиляди сергии върху 15 хектара и продължава да расте. Двеста хиляди клиенти на ден се пазарят за всевъзможни блага - дрехи и обувки, мебели и декорации за дома, сувенири и екзотични домашни любимци.

Плуващите пазари

По десетките канали, заради които Банкок е оприличаван на Венеция, има няколко уникални пазарища на открито. Тук земеделците доставят свежи продукти за разрастващия се град. Някои са прекалено туристически - като този, където е снимана една от сериите на Бонд, други - все още с преобладаващо местни посетители. Такъв е Талинг чан, където през 1999 г. е имало само бамбукови сергии за предлагане на нудълс, а сега са изградени 11 метални понтона, върху които хората се разхождат, разглеждат и пазаруват. В неделя сутрин лодките преливат от тропически плодове и всякакви зеленчуци, пробити орехи с кокосово мляко за разхлаждане и тонове храна - предимно хваната от реката риба, която се готви директно тук, в плаващите кухни. Често порциите се предлагат върху бананов лист. С лодка могат да се посетят наколните жилища по течението или ферма за орхидеи.

До плаващите пазари се стига евтино с 2-3 прекъсвания с автобус или с гемия, наета от някой от кейовете на Чао Прая. Другият вариант за превоз в пренаселения град (с предградията жители се изчисляват на 14 милиона) са такситата и е цяла наука да се справиш, без да те измамат. "Жълтите" са легални, доста чисти и имат ламиниран ценоразпис, затова избирате тях. Шофьорите учтиво питат дали искате допълнителна опция - да минат по най-високо построената магистрала, която е най-бърза, но се заплаща допълнителна такса.

Малко търговско пристанище преди 200 години, днес Банкок се съревновава по предприемачески дух, строителство и престиж със Сингапур и другите икономически тигри в района и е от най-атрактивните дестинации на Югоизточна Азия.

Полезно инфо

Националната валута е бат, разделен на сто сатанги. 1 лев е около 20 бата. За предпочитане е да опитате откъде да купите батове (от известното бюро на "Граф Игнатиев" в София), а там да обмените през щатски долари, но има такси. На туристическите места и в курортите цените са сходни с тези у нас. Поне наполовина по-евтини са цените по пазари и закупувални, посещавани от местните.

Най-евтини са полетите до Банкок през Истанбул и ако билетите се купят с няколко месеца предварително. Хотели могат да се резервират по интернет. От летището до центъра има няколко варианта за придвижване - с градски транспорт, скоростен влак или такси (от 45 до 300 бата). На място могат да се намерят евтини хостели. Извън Банкок можете да изкарате много икономично с около 300 бата на ден (за нощувка в квартира, местна храна, вода, местен транспорт). Бакшишите не са, но пазарлъкът е задължителен на всички места без фиксирани цени.

Най-доброто време за посещение е между ноември и март, когато валежите са спорадични и кратки, а температурите - поносими за европейца.

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА



Химикалки, подарени от позитивни хора, ми носят късмет

Със световната шампионка по шахмат
Антоанета Стефанова разговаря Ирина Гизова

раст. След това с повечето колеги сме се учили взаимно - от гледане на играта по турнирите, от компютър... Започнах да подхождам по-професионално едва след като станех европейска шампионка за жени през 2002 г. В последните години работя най-много с Владко Георгиев: той беше до мен и на Световното първенство в Елиста, което през 2004 г. спечелих. С него сме приятели от много години, но тъй като и двамата сме непрекъснато по турнири, всъщност се занимавахме за съвсем кратък период преди самото световно. Даже звучи смешно - едва една седмица преди състезанието! Но много ми помогна и сега, когато има възможност, работим пак заедно. Иначе през годините съм правила лагер сборове и с гротмайстор Кирил Георгиев, с Иван Чепаринов... По принцип шахматната игра няма научаване: и 100 години човек да учи, не може да е научил всичко.

- Кой е вашият кумир в играта?

- Възхищавам се на всички добри шахматисти и световни шампиони: всеки с нещо е уникален. Когато бях на 6 години, имах щастието да играя сеанси с Михаил Тал - една от легендите в шаха, и даже успях да направя реми с него. Той каза много добри думи за мене и сега, когато аз давам сеанси и видя, че някое дете е талантиливо, винаги гледам да го поощря. Тал има партии, които са се превърнали в класика и се изучават от следващите поколения. Каспаров освен голям шахматист е и силна личност с разнообразни интереси. Боби Фишер също беше велик.

- В момента кого от действащите шахматисти смятате за най-голям?

- Въпреки че Магнус Карлсен е водач в световната ранглиста, според мен от активно играещите в момента върхът е Ананд, който успя да стане световен шампион по всякакви системи: и чрез турнири, и в нокаут системата, и в мачове - изобщо доказа, че е абсолютно универсален играч. Има и психологическото преди-

мството, че винаги изглежда съвършено спокоен. Когато тук беше мачът му с Веселин Топалов, аз бях от другата страна - коментирах, водех пресконференциите, превеждах. Той тръгна със загуба, но това по никакъв начин не се отрази на настроението и държанието му. И въпреки че естествено и аз, и цяла България бяхме за Веско, нямаше как да не се възхитим на самообладанието на Ананд. При нас това е от изключително значение...

- Като стана дума, кое е най-важно за един шахматист: бързата мисъл, способността за концентрация, железните нерви, късметът?

- Всичко изброено. Много е важна концентрацията, защото играем една партия с часове, а един погрешен ход приключва нещата. Хладнокръвното мислене също - при нас преценката трябва да е винаги реална и обективна. Искане ни се да играем задължително за победа, по-активно да атакуваме, но това понякога не е обективно осъществимо според позицията. И спокойствието е от значение - пренавиването обикновено пречи. Човек трябва максимално да успее да се концентрира в играта, без да мисли за крайния резултат. Когато има и малко късмет, резултатите идват.

- Вие имате ли си "късметлийски" тоалет за решителни партии - има ли строго определен дрескод в шахматните турнири, или сте свободна да избирате как да се облечете?

- Вече има нов европейски правилник: полит да не са по-къси от 5 пръста над коляното, за деколтетата също има ограничения. Но регламент по-скоро се въвежда заради мъжете: доста от тях предпочитат да са неглиже, пък нашият спорт се смята за по-елитен и е прието господата да са с костюми - има си някакъв дрескод на официални състезания. Аз самата не мога да си позволя "късметлийска" дреха, защото ако спечеля първата партия с нея, ще трябва да я нося и на следващите, а няма как... Суеверна съм обаче по отношение на химикалките. Тъй като си

Много е важна концентрацията, защото играем една партия с часове, а един погрешен ход приключва нещата

записваме ходовете по време на партия, ако загубя, съответната химикалка не се ползва повече за шах или за нещо важно. Много често за късмет си искам химикалка от съдията на състезанието или от някого, който ми е симпатичен и с добро излъчване. Приятелите и близките знаят за тази моя страст и масово ми подаряват красиви химикалки.

- Шахматната интелигентност помага ли в живота, или отпраща човека в някакъв отвлечен и измислен свят?

- Смятам, че шахматът е полезен за всеки. Има изследвания, че деца, които играят шах, повишават със 70% резултатите си в училище. Затова в много държави той се прие като задължителен предмет, има програми "Шах в училище" за цяла Европа и по света... Колкото и тривиално да звучи, той те научава наистина да мислиш и да поемаш отговорност, тъй като в шаха няма връщане на ход - направиш ли грешка, понасяш си последствията. Това някак си те дисциплинира: осъзнаваш, че всяко твое действие има последствия... Друг е въпросът, че много от топшахматистите напускат училище твърде рано, играят по 12-14 часа на ден и това, разбира се, донякъде ги откъсва от реалния живот и им пречи да развият по-широки интереси. Но всеки сам за себе си решава дали иска да заложи всичко само на шахмата, или ще е по-широко скроен. Лично аз не смятам, че той ме е ограничил в нещо, напротив...

- Мъжете или жените във вашата сфера са с повече възможности?

- Засега явно мъжете. Фактът, че те са по-силни физически, не е без зна-

чение. Затова се състезавате отделно. Един шахматен турнир е 10 дни, всеки ден се играе по 7-8 часа, а с подготовката стават 12-13 часа, в които трябва да си в абсолютна 1000-процентна концентрация и готовност. На турнири по шах се свалят доста килограми, колкото и странно да изглежда. При такова интелектуално напрежение по-силната физика в един момент се оказва предимство. Жените сме и много емоционални, което не се отразява добре в спорта - мъжете сякаш успяват повече да се концентрират в играта, докато за нас животът не е само шах. Хормоналните промени също си казват думата... Така че за мен разделението е нормално, макар че в последните години има бум на женския шахмат, вдигат се наградните фондове, осезаемо се повиши нивото. Ако в света има 1000 жени и 100 000 мъже, които се занимават професионално с шахмат, логично е пирамидата с по-голяма основа да излъчи по-силни играчи на върха. Но очаквам в близко бъдеще тази разлика да намалее.

- Как си обяснявате хегемонията на определени държави, и то не от най-развитите, като Индия, Китай, Русия, Грузия и други, във вашия спорт?

- Въпрос на школа и на държавна политика. В Китай например, когато видят талантиливо дете, веднага, ако трябва, местят цялото семейство в друг град и осигуряват работа и апартамент на родителите само защото там има по-добър треньор. От съвсем крехка възраст се действа професионално.

- А у нас засега успехът е въпрос най-вече на лични усилия?

- За съжаление все още е така, но напоследък се забелязва някакво раздвижване - има повече турнири, повече клубове, навлиза проектът "Шах в училище". Баща ми отскоро също има своя школа. Не е лесно да се направи едно дете гротмайстор, но много се надявам той да успее да създаде следващите български шампиони и при мъжете, и при жените.

Гротмайстор Антоанета Стефанова е световна шампионка по шахмат за жени от Елиста (Русия) през 2004 г., а съвсем наскоро пак се окичи с короната в най-интелектуалния спорт на първенството на планетата по ускорен шах в Батуми (Грузия). В своята почти 30-годишна кариера красивата млада дама, която сякаш може да матира всеки само с едно потрепване на миглите, има още куп титли и медали, но по-важно е, че успява да поддържа гъвкавостта на ума си с житейско любопитство към много други области. Ети се занимава с йога и гълта всевъзможна литература благодарение на електронната книга, която винаги носи със себе си по турнири вместо тежките томове - чете от класика до хитови фентъзи поредици като "Колелото на времето". Освен това е завършила икономика и има магистратура по финанси. Неотдавна дори ѝ се случва да управлява за няколко минути пълен с пасажери пътнически самолет по време на международен полет, тъй като пилотът се оказва неин фен. Г-ца Стефанова твърди, че шахматистите са по-скоро нормални модерни хора, отколкото гениални ексцентрици, обзети от странности, като във филмите за Монк - клише, с което гилдията отдавна се бори...

Антоанета, известно е, че тренирате шахмат от 4-годишна. Защо не започнахте например с художествена гимнастика - спорт, по който се прехласват повечето малки момиченца?

- Спомням си, че като малка веднъж на улицата ме спря симпатична дама и ме покани да тренирам художествена гимнастика, защото тогава бях много слабишка. Но баща ми вече ни беше научил двете със сестра ми да играем шах - видя, че имаме талант, и скоро започнаха сериозните професионални тренировки: играехме по 4-6 часа на ден, бързо напреднахме и някак си не остана време да пробвам нещо друго. Няколко месеца по-късно ни заведе в клуба на "Локомотив" и там победихме деца, които се бяха подготвяли доста по-дълго от нас. Така баща ми реши, че явно има смисъл - той е художник, работеше вкъщи и имаше възможност да ни обучава. Сестра ми ходеше на училище, но аз още не бях тръгнала в първи клас и той се занимаваше пове-

че с мен. Неусетно дойдоха първите турнири, първите успехи и логично шахматът стана най-важен. Майка ми - най-близкият ми човек, също винаги ме е подкрепяла по този път.

- Какво си спомняте от първите съприкосновения с черно-белите фигури?

- Баща ни е отличен педагог и начинът, по който ни предаваше шахматните знания, очевидно е бил доста успешен, защото не е лесно да задържиш вниманието на малки деца към едно и също нещо с дни, месеци и години. Преди да започнем да изучаваме правилата на играта, той ни разказваше приказки и използваше фигурите като герои, за да свикнем с тях и да ги заобичаваме. Чак тогава преминахме към главното и осъзнахме, че това не са точно принцеси и принцове, а фигури, които се движат по определен начин. Но за мен магията някак си остана...

- Имали ли сте по пътя към висшето майсторство други учители освен баща си?

- Баща ми ме тренираше до 14-15-годишна въз-

Безумието на пътя трябва и може да спре!



Снимка Рада ПЕТКОВА

Владимир ТОДОРОВ,
председател
на Управителния
съвет на Асоциацията
на пострадалите
от катастрофи
в България

Искаме конфискация на автомобила при безпардонни нарушения

През последните години има трайна тенденция за намаляване на броя на загиналите при катастрофи до около 700 души годишно, което отговаря на нивото от 1966 г. Но тогава в България е имало около 600 хиляди автомобили, а сега са 3 милиона и половина.

Благоприятната тенденция се дължи на няколко фактора, които действат съвкупно. На първо място, увеличаването на броя на видеоканалите, които регистрират нарушенията на пътя. Сериозно значение имат повишаването на размера на глобите и по-добрите механизми за тяхното събиране. Изграждането на магистрали има пряко отношение към намаляването на смъртността на пътя. Всеки нов километър спасява човешки животи - основно заради липсата на насрещно движение, възможността за безопасно изпреварване и по-висока средна скорост. Подобряването на обучението на новите шофьори и намаляването на възможностите за фиктивно полагане на теоретични и практически изпити също имат отношение към намаляването на жертвите на пътя.

Все още има какво да се желае при новите водачи и ние ще продължаваме да се борим за въвеждането на правило през първите 6 месеца след получаването на свидетелство за правоуправление да се шофира задължително с опитен придружител. Влияние за намаляване на катастрофите има и дейността на неправителствените организации като нашата, защото ние оказваме натиск върху властите за промяна на законите и правилата и въздействаме върху обществото за промяна на отношението към собствения ни живот. Всеки пострадал от пътно произшествие може да се обърне към нас чрез националния телефон 070017112, където на цената на



обикновен градски разговор ще получи консултация за правата си.

В момента сме съсредоточили усилията си в няколко основни посоки. На първо място е безопасността на пешеходците. Подкрепяме по-стриктното отношение на контролните органи към нарушенията, извършени от тях, защото това има възпитателно и възпиращо въздействие. Трябва с всички сили да предотвратяваме трагедии като тази, при която наскоро майка с детска количка тръгна да пресича автомагистрала "Тракия" през нощта през мантинелите и загина, а детето оцеля по чудо.

Друг актуален акцент е усилието да променим начина на връчване на наказателните постановления. Сега, ако един нарушител има съставен акт, но не отиде да си вземе наказателното постановление, той може с години да не си понесе санкцията. Вярно е, че КАТ отнема контролния талон, но глобата за управление без този талон е нищожна. Затова предлагаме още при съставянето на акта от страна на пътните полицаи в този

документ да е записано, че ако в определен срок водачът не се яви, за да получи постановлението си, то ще се смята за връчено. Иначе системата за контрол се задръства, а пътните полицаи се превръщат в куриери, които обикалят по улици и квартали да издирват неяви се нарушители. Същевременно получаването на наказателното постановление в срок е защита и за самите шофьори, защото те имат право да обжалват документа по съдебен ред. А ако не се явят да си получат постановлението, това е косвено признание, че са виновни, но искат да избегнат санкцията.

В нашето законодателство все още липсва възможността да се конфискуват автомобили при определени тежки нарушения, извършени с тях. В Италия и Швейцария например автомобилът директно се конфискува, ако е управляван с над 200 километра в час или водачът е употребил алкохол и пробата му показва над 1.2 промила. Нашите депутати все още отказват да приемат такива поправки в закона, които биха имали много сериозно превантивно действие. В Западна Европа по тези текстове са конфискувани и много скъпи автомобили, като "Ферари" и "Ламборджини", при това независимо кой ги е управлявал.

Един от сериозните инфраструктурни проблеми, които имат важно значение за безопасността на пътя, е състоянието на мостовете и виадуктите. Техните мантинели не изпълняват реално защитната си функция, защото са направени от некачествени материали. Така при удар в ограждението автомобилът директно излита в пропастта или в дерето. Затова сме изготвили писмо до Националната агенция "Пътна инфраструктура" с искане да се направи преоценка и ремонт на мантинелите по опасните участъци.

Отдавна чакан летен ден. Началото на отпуската. Най-после всичко се е наредило. Безметежно настроение. Хубава музика в колата на път за морето. Изцяло позитивни емоции. Споделени планове за лятото и есента. Само да не беше този ТИР отпред, който затулва гледката и излишно бафи. Импулсивно решение за изпреварване без добра видимост. Какво става? Насреща лети друг камион!!! Удар. И целият ти свят се срича за секунди. Кръв, болка, смърт, опустошение, ламарини. Защо? Заради някакво мимолетно недомислие и спестяване на 10 минути ли? Невероятно! За съжаление това не е начало на кратък разказ, а история, която в различни варианти хиляди българи са преживели, преживяват и ще преживеят в първо лице. Лошото е, че едва тогава си казваш, но със загната гата, че не си е струвало. Че би направил всичко това да не се е случило. Не би изпреварил, не би минал на червено, не би натиснал газта до дупка, не би пил, не би, не би, не би... Но все още всяка година над 700 души си отиват от този свят абсолютно нелепо - без тежка болест, без съдебно предопределение. А в пъти повече са осакатените и страдащите с години. За материалната цена тук изобщо няма да говорим. Важното е да настроим така съзнанието си, че без да сме преживели катастрофа, да съумеем да обуздаваме гребните наглед импулси, водещи до страховити последици.

До 2015 г. всички нови автомобили ще трябва да бъдат снабдени с устройства със системата eCall, които да сигнализират на спасителните служби за пътни катастрофи автоматично, използвайки обществената система за спешни повиквания 112, заявиха депутатите в резолюция. Системата ще позволи на спасителните служби да пристигат по-бързо, като по този начин ще бъдат спасявани човешки животи и ще намалее сериозността на нараняванията, се добавя в резолюцията.

"Европейският парламент даде ясната си подкрепа за всички водачи на автомобили в Европа да се възползват от система за спешни повиквания безплатно. Тъй като доброволният подход се провали, ние призовахме Комисията да предложи възможно най-скоро законодателство, което да гарантира задължителното въвеждане на системата eCall от 2015 г. във всички държави - членки на ЕС", заявиха докладчиците от Чехия и Германия по време на дебата.

Системата eCall в превозното средство използва технология за



Животоспасна eCall системата да стане задължителна

спешни повиквания, базирана на телефон 112, за да предупреди службите за спешна помощ автоматично за местоположението на тежките пътнотранспортни произшествия. Така може да бъдат спасени човешки животи и да се намали сериозността на нараняванията, като се даде възможност на квалифицирани и разполагащи с оборудване медицински лица да стигнат до местопроизшествието в рамките на пър-



Пагубно е да се мислим за недосегаеми зад волана

Главен инспектор Красимир Костов, отгел „Пътна полиция“ при Главна дирекция „Национална полиция“

Г-н Костов, какви са най-честите непосредствени причини за тежки катастрофи?

- Аз ще посоча и конкретни причини, но първо искам да направя едно обобщение, което ме тревожи. Много хора имат безграничен потенциал да омаловажават и да подценяват опасностите на пътя. От тази психологическа особеност произлизат всички следващи беди. Човек е склонен априори да изключи себе си като вероятен участник в катастрофа. А така да се каже от техническите причини на първо място бих поставил неумението на водачите да избират безопасната скорост спрямо конкретните условия на пътуването - състояние на настилка, времето, знаци, маркировка, собствените умения, качеството на автомобила. Над 52 на сто от жертвите се дължат на превишена и най-вече на несъобразена скорост.

- Нека отново да припомним какво е несъобразена скорост.

- Това е различно понятие от превишената скорост. Защото, ако на даден участък ограничението е 80 километра, а ти се движиш с 60, но в конкретната ситуация не можеш да овладееш автомобила по различни причини, това е несъобразена скорост. Тя е не толкова опасна от превишената, защото изисква много точна преценка от шофьора. Има фатални инциденти, особено с пешеходци, и при 30 километра в час.

- Коя е втората причина след скоростта?

- Над 14 на сто от жертвите са загинали при неправилно изпреварване или навлизане в лентата за насрещно движение, което много често се случва при по-остър десен завой. Невинаги неправилното изпреварване е израз на агресивно шофиране. Много често става въпрос за лоша

преценка на мястото, видимостта, скоростта. Следващата причина е неспазване на предимството, което е отнело живота на около 10 на сто от загиналите. Разбира се, много важен негативен фактор е употребата на алкохол.

- Има ли типичен сборен образ на рисковите водачи?

- Има няколко типични образа. На първо място това е младият шофьор или млад човек без книжка, който живее на село или в малко градче. Често такъв човек участва в компании с пиене и след това сяда зад волана. Алкохолът води до склонност за омаловажаване на правилата, но по-интересното е, че има една търпимост на околните и пасивно отношение към очевидно пияни хора, които тръгват с автомобила. Дори има села с по няколко жертви на пътя след пиянско шофиране и въпреки това общественят климат не се променя.

Напротив, разпространява се мнението "всички пият и след това карат, тук това е нормално". Другият типичен образ е на възрастния пешеходец, често пенсионер, който си е вътлпил максимата, че шофьорът е длъжен да го пази. Но не си дава сметка, че ако излезе внезапно на пътя и не по правилата, често няма как да бъде опазен. Да не говорим за отслабените зрение, слух и рефлексии с напредването на годините. Неслучайно над 65 на сто от загиналите пешеходци са в третата възраст. Третият образ е на хора, които не са автохулгани, по принцип са стриктни, нямат нарушения, но, пътувайки за хиляден път по даден до болка познат участък, правят катастрофа. Често тези удари са на пръв поглед необясними. Но у нас липсват подробни проучвания за психологическото състояние на катастрофиралите водачи, преумората, афекта, загубата

на внимание. Представете си един автомобил, в който тече разгорещен спор или скандал, или дори някаква радостна еуфория. Често това завършва зле. Дори и едно пресягане и поглед към някаква вещ в колата може да убие хора на пътя.

- Ясно е, че камерите на пътя повишават дисциплината. Кога ще ги има по-масово?

- В стратегията за безопасност на движението на МВР и Пътната полиция за периода 2011 - 2020 година сериозен акцент е поставен именно върху увеличаването на броя на дигиталните записващи устройства, които издават автоматично електронен фиш. Няма да има отстъпление в тази посока. Особено важна е неотменимостта на глобата.

- Какво ще кажете на водачите, които карат бавно пред камерата, а после настъпват газта?

- В крайна сметка става въпрос за техния живот и живота на околните. Винаги се учудвам на тези, които намаляват при преминаване през гърби-

ците на пътя, за да не пострада колата им, а не намаляват край детската площадка, за да не пострадат децата им. Как да го коментирам?!

- Ще има ли скоро цялостно преразглеждане на знаците и маркировката, за да се избегнат нелогичните ограничения?

- Това е много важно и имаме вече план за оглед и преценка на знаците и маркировката по републиканските пътища. Наистина има места, където е нелогично затормозяването на потока с ограничения до 40-50 километра. Понякога има забравени знаци след ремонти или възникнали нови условия на пътя. Например при маркирането на пътя не е имало растителност, а след това дърветата са ограничили видимостта, но маркировката разрешава изпреварването. Ще разчитаме и на нестандартната сигнализация, която заостря вниманието - знака с черната точка или табели, показващи типични произшествия в даден участък.



сяващата
а трябва
ължителна

вия "златен час" след инцидента, когато ползата от тяхната намеса е най-голяма, се казва в резолюцията. Системата може да спасява до 2500 човешки живота годишно и да намали тежестта на уврежданията от 10 до 15%, добавя текстът.

Депутатите смятат, че обществената услуга eCall следва да бъде задължителна и безплатна за всички шофьори в Европа независимо от марката на превозните средства.

Пияните водачи без кола за месец

Работи се по изцяло нов закон за движение по пътищата

- Г-н Вълков, докъде стигна работата по промените в Закона за движение по пътищата?

- Те са гласувани на първо четене в пленарната зала и сега ги разглеждаме на второ четене в комисията. Скоро ще сме готови да ги внесем за окончателно гласуване от парламента.

- Обществото очаква по-строги санкции за грубите нарушения на пътя...

- Точно това е едната посока на промените. Въвеждаме по-сериозни наказания за шофиране с над 0.5 промила алкохол в кръвта, за управление без валидно свидетелство, за преминаване при червен светофар и за неспирание на пешеходни пътеки. Например за употребата на алкохол предвиждаме минимални прагове на санкцията, която става от 6 до 12 месеца лишаване от правоуправление и от 500 до 1000 лв. глоба. До момента анализите показват, че при 70 на сто от водачите са налагани минималните наказания, които са 100 лева и лишаване от свидетелството за 1 месец. С новите, по-сериозни санкции търсим превантивен ефект и намаляване на броя на водачите, които контролните органи залавят всяка година след употреба на алкохол - между 17 и 19 хиляди.

- Обмисля ли се конфискация на превозното средство при драстични нарушения?

- За момента не предвиждаме такава санкция. Но се обсъжда спиране от движение на автомобил до един месец, ако е управляван от пиян водач или без книжка. Такъв текст е предложен между първото и второто четене на закона. Тук няма да има значение дали автомобилът е собственост на нарушителя или



Иван Вълков, председател на парламентарната комисия по транспорт

на друго лице. Все още се водят дебати по този въпрос, но има нагласа такава мярка да влезе в закона.

- Какво се предвижда по отношение на нарушенията от страна на пешеходците?

- В момента глобите за пешеходци са по 10 лв., което е недостатъчно. Стандартната глоба ще стане 20 лв., а за особено тежки случаи, например при преминаване през предпазни средства - парапети, глобата ще достигне 50 лв.

- Масовото мнение у нас е, че много хора успяват по различен начин да се измъкнат от наложената им санкция.

- За съжаление това е вярно. Затова още от встъпването ни в Народното събрание променяме порочното статукво. Ситуацията значително се подобри с предишните промени в Закона, с които се признаха данните, събирани чрез видеонаблюдението. Там автоматично и безпристрастно се засича превишената

скорост и на собственика на автомобила се издава документ за глоба. Ако той декларира, че друго лице е управлявало в този ден и час, глобата се заплаща от виновния. Така избегнахме субективния елемент. Много успешно работи правилото, че ако глобата се плати до една седмица, тя се редуцира с 30 процента. Така събираемостта, при това навреме, се увеличи драстично. Чрез камерите освободихме и ресурс от пътни полицаи, които, вместо да дебнат с подвижни радары, могат да регулират натоварени участъци.

- Какво мислите за решението на Франция да задължи всички водачи да носят в колите си портативни дрегери за проверка на алкохола?

- Мисля, че такава мярка с течение на времето ще бъде въведена във всички европейски държави. Много от новите автомобили, произведени след 2010 г., имат вградени дрегери и без проверка двигателят не може да се стартира.

- Кога България ще има изцяло нов закон за движение по пътищата?

- Това е много важен въпрос, защото е ясно, че с частични промени не могат да се въведат всички съвременни изисквания за безопасност. Такъв закон не е приоритет само на Народното събрание. По този въпрос работи Междудомовенната комисия за безопасност на движението начело с министър на вътрешните работи, в която влизат представители на министерството, на неправителствени организации, депутати, експерти. Комисията се оказва изключително успешна, а доказателство за това са резултатите от последните три години, през които ние имаме едни от най-добрите резултати в Европа по отношение на намаляване на смъртността на пътя. От 1068 жертви през 2008 г. в момента печалната черна статистика сочи под 700 загинали.

Темата на броя подготви Камен ЗДРАВКОВ

Кофеинът снижава риска от рак на кожата

Учени от Харвард са стигнали до извода, че редовната употреба на продукти, съдържащи кофеин, понижава риска от рак на кожата. Специалистите провели 20-годишно изследване, в което били анализирани историите на заболяванията на 113 хил. жени и мъже. 22 800 от тях били с диагноза рак. Резултатите сочат, че тези от тях, които са включили във всекидневното си меню кафе, кока-кола, чай и тъмен шоколад, по-рядко стават жертва на онкологични заболявания. Употребата на кофеин пред-



пазва и от болестта на Паркинсон, както и от развитието на диабет 2. Въпреки това учените предупреждават, че с те-

зи продукти не трябва да се прекалява, за да не предизвикат проблеми със сърдечно-съдовата система.

Ензими, получени от микроби във водораслите, имат удивителен ефект върху зъбите на човека. Ако добавим тези микроорганизми в пастата за зъби, може да се предпазим от кариес. До този изводи са стигнали учени от Университета в Нюкасъл, Северна Ирландия. Дълго време те изучавали *Bacillus licheniformis* и установили, че

Морски микроби пазят от кариес

бактериите са способни да изчистят пространството между зъбите, където четката не може да стигне. Лабораторните тестове показват, че ензимът, получен от тези микроби, прониква в пла-

ката и извлича бактериите, разрушаващи зъбите. Учените са категорични, че е много по-лесно да извличаме вредните бактерии от зъбната плака, отколкото да се опитваме да я премахнем.



Безжичният интернет може да е вреден за децата

Специалисти от Световната здравна организация препоръчват учебните заведения да се въздържат от осигуряването на безжичен интернет, защото това може да навреди на формиращата се нервна система при децата. Според медиците причината за това е електромагнитното излъчва-

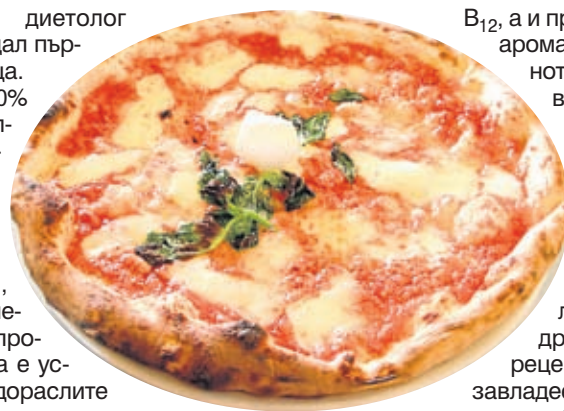
не, което може да създаде допълнително натоварване върху нервния организъм. От Световната здравна организация отбелязват, че засега не разполагат с достатъчно данни за негативното влияние на Wi-Fi, затова отнасят тази система, както и мобилните телефони, към факторите с недоказан

риск. Още през 2010 г. учени от Холандия доказаха, че безжичният интернет "разболява" дърветата и листата им започват да опахват. Още тогава специалистите предположиха, че пулсиращият сигнал на Wi-Fi може да е по-опасен за човешкия организъм от стабилните разновидности на радиовълните.

Най-сетне - полезна пица

Шотландски диетолог твърди, че е създал първата полезна пица.

Тя съдържа 30% от препоръчителните дневни количества витамини и минерали, както и една трета от необходимите калории, протеини и въглехидрати. След проучване на пазара е установено, че водораслите са интересна нова съставка, която се използва в производството на тесто. По този начин се намалява съдържанието на сол в пицата. Водораслите имат около 3,5% натрий в сравнение с 40% в солта. Съдържат и йод, витамин



B₁₂, а и придават приятен аромат. Към доматеното пюре се добавят червени чушки, за да се увеличат количеството на витамин С. Всяка пица съдържа още магнезий, калий, витамин А и др. Дали новата рецепта за пица ще завладее света, предстои да се разбере - себестойността ѝ е по-висока, но пък ползите за здравето са безспорни. Любителите на италианския специалитет сигурно ще бъдат доволни, че парчето пица вече няма да бъде забранено изкушение.

НОВОТО В HEALTH.BG



8 бактериални
огнища
в... мола



Бързо,
лесно и
разхлаждащо



Парабените -
враг
под кожата

Алергология

Allergodil®

Непримирим към сенната хрема!

**2 пъти
на ден**

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

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

Търсите ли облекчение за вашите крака?

В горещото време хората с проблемни вени трябва да бъдат много по-внимателни от другите. Защото през лятото се повишава рискът от развитие на тромбоза; вените могат да реагират на колебанията в температурите, на пътуванията. Сериозна опасност са полетите със самолет и пътуванията с автобус.

Продължителното седене на едно място може да предизвика състояние, известно като "тромбоза на дълбоките вени". А то е достатъчно опасно, за да ви отведе на болничното легло.

Избягвайте всички източници на топлина - гореща вана, сауна, много внимателно избирате метода на епилация. В никакъв случай не прибегвайте до методите, свързани с нагряване. Фотоепилацията също не се препоръчва. Ако страдате от разширени вени, не ходете в солариума, не лежете на горещия плаж под жаркото слънце.

Най-простичко и безопасно е преди да изложите краката си на слънце или да тръгнете на далечно пътуване, да ги

подгответе за период от 1-2 месеца с прием на вено-тоник, какъвто е продуктът "Вариксинал". Той ще подобри венозното кръвообращение и ще намали венозния застой. "Вариксинал" е напълно натурален. Разработен е на основата на конски кестен и още три растителни съставки. Ако не обичате да носите еластични чорапи, за да предпазвате вените от усложнения, има и по-лесен начин. В горещите летни дни използвайте "Вариксинал" гел-формула, с бързо действие, приятен аромат и добра



абсорбция. Кой фактори допринасят за венозна недостатъчност:

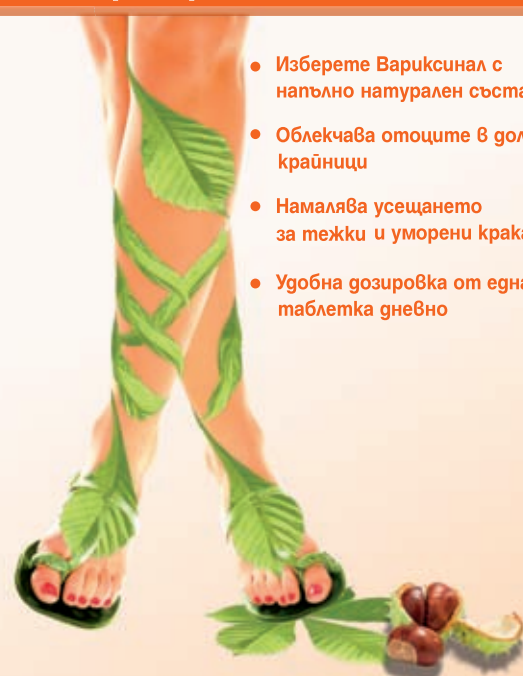
татъчност:

✓ **Възраст:** с напредването на годините венозните стени постепенно губят еластичността си и се разтягат прекомерно. Въртенозните клапи могат да станат недостатъчно ефективни или напълно да престанат да действат. Това позволява на кръвта да се връща обратно надолу в краката, вместо да тече към сърцето. Така постепенно увреденият венозен съд се разширява все повече и повече.

✓ **Бременност:** Отдавна е известно, че някои бременни жени получават разширени вени. Износването на бебе увеличава налягането на кръвта в тялото на майката и същевременно затруднява придвижването ѝ от краката към горната част на тялото. Промяната в циркулацията има за цел да подпомага развитието на плода, но може да доведе до неблагоприятен страничен ефект - разширяване на вените. Те могат да се явят за първи път при бременната или да се влоши съществуващ стар проблем.

✓ **Пол:** Жените са по-предразположени към разширени вени. За това допринасят хормоналните изменения по време на бременност и при менопаузата. Женските полови хормони предизвикват отпускане на венозните стени.

При проблеми с вените!



- Изберете Вариксинал с напълно натурален състав
- Облекчава отоците в долните крайници
- Намалява усещането за тежки и уморени крака
- Удобен дозировак от една таблетка дневно

Varixinal®

Истинско облекчение за Вашите крака

Комбинирайте приема на таблетки и гел за по-бърз и дълготраен ефект!



КУПИ СЕГА

www.club-zdrave.bg

WALMARK®
www.varixinal.bg

Времето променя ставите....

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

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

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



Хранителна добавка

CHONDROSAVE

С грижа за Всяка става!

Внимание в горещините

1. Кой трябва да се пази най-много:

• Бебетата и малките деца, защото при тях все още терморегулацията не е напълно развита.

• Хора над 65 години, дори и по принцип да нямат хронични заболявания.

• Страдащите от следните заболявания:

- артериална хипертония;
- исхемична болест на сърцето;
- сърдечна недостатъчност;
- тежки ритмично-проводни нарушения;

- мозъчно-съдова болест;
- епилепсия;
- шизофрения и други психози;
- захарен диабет;
- хронична обструктивна белодробна болест;

- прекаралите наскоро големи операции;
- активни инфекции и температурни състояния.

• Работещите на открито и подложени на физически натоварвания.

2. Какъв да е режимът в жегите:

• Излизане на открито само до 10:30 ч. сутринта и след 19:00 ч. вечерта.

• При необходимост от придвижване навън - задължително носене на шапка или летен чадър, движение по сенките, пиене на вода.

• Проветряване на помещенията

през нощта и плътно затваряне и затъмняване на прозорците през деня.

• Климатикът не трябва да духа директно в тялото и е добре да се пуска през определени интервали, напр. 30 минути работа/15 минути почивка.

• Лека, основно растителна храна, прием на повече течности, които при обилни изпотявания трябва да се подсолват.

• Избягване на тежки физически натоварвания, включително преходи във висока безлесна планина.

3. Признаците за прегряване:

• Спиране на изпотяването, суха, гореща, зачервена кожа.

• Силно главоболие и пулсации в главата, замъглено виждане.

• Обърканост.

• Чувство на безсилие, колабиране.

• Сух език, изгаряща жажда.

• Бърз повърхностен и нишковиден пулс.

4. Първа помощ:

• Повикайте спешен медицински екип.

• Поставете пострадалия легнал на сянка и го разсъблечете.

• Охладете главата и тялото чрез леко обтриване с хладна вода.

• Давайте му течност на малки глътки, но не ледена. Ако има възможност, редувайте леко подсладени и леко подсолени напитки.

От бабите ни е предадено безапелационното предупреждение, че непременно ще настинем, ако стоим "на течение". За мнозина това се е превърнало почти във фобия. Дори сме си сътворили и закачката, че българинът се бои най-много да не настине и да не се мине. Дали и доколко обаче сме пренесли тази предпазливост към използването на сравнително новото спасение, когато жегата е с код "жълто" - климатика? Отговора търсим от специалист, който всеки ден се среща с резултатите от коварните летни простуди - д-р Росица Шейтанова, физиотерапевт в МЦ "Здраве за всеки".

По-калените хора са по-издръжливи и на простуда, и на вируси, и на различни болести. Затова за някого казваме, че е "кекав". Да си "на течение" не е опасно, ако е за кратко. Но ако вкъщи, в офис, в конферентна или театрална зала човек се задържи по-дълго "на течение", то може да създаде проблем, защото простудява неусетно и не е задължително да се прояви с кашлица или хрема. Много често започват болки в гърба, врата, кръста, които не са безобидни и не мина-

ват с обичайните хапчета, с които хората се опитват да се справят. Най-често се засяга гърбът - защото това е силно рефлексогенна зона и има много центрове на болка. Това е наистина много чувствителна част от тялото, особено ако човек е по принцип обездвижен, със слаба мускулатура, която не е в състояние да държи скелета в тонус. Като се прибави и едно запотвяване, да се появи такава болка никак не е рядко явление и тя трудно би се поддала на самолечение. Ако пък човек има хроничен проблем -

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



На колко градуса е настроен климатикът?

Тежки изпитания за биологичния ни софтуер

плексит, дископатия, гръбначно изкривяване, нещо дори позатихнало и позабравено, то може да се обостри от престой "на течение".

Все по-широка е употребата на климатици - в офиси, магазини, обществени сгради, в домовете, в автомобилите. Но има правила, чието нарушаване може да ни създаде сериозни здравословни проблеми. Когато разликата между температурата навън и в климатизираното помещение е повече от пет градуса, рискът е наистина много голям - дали ще е гърлобол, хрема, дали болки в кръста.

Когато разликата между температурата навън и в климатизираното помещение е повече от пет градуса, рискът е наистина много голям - дали ще е гърлобол, хрема, дали болки в кръста

тото е пренастроен за жеги. И когато го подложим на изкуствено създадения студ в климатизираното помещение, организмът не знае как да реагира, блокира, той обикновено не може да се защити, тъй като не е подготвен. Вследствие на естествената терморегулация човек е запотен, зачервен и студът го атакува директно. При повечето хора резултатът е стягане и болка в гърлото (което те отдават

на студените напитки и сладолед), но обикновено е от климатиците. Другата група оплаквания са от силна болка във врата, кръста или гърба, които се упорити и не минават за 2-3 дни. В този случай трябва да се намеси лекар. Голяма грешка правят хората, които се самолечат, защото обикновено те отиват на масаж. В този случай масажът обаче е абсолютно забранен. При остри простудни състояния за момента болката стихва, но след няколко часа се явява още по-силно. Лекарят може да определи дали не е причинена от друга болест. Но ако е от простуда, лечението за нас не е трудно. Препоръчваме специални кремове, гелове за масаж, избягваме да прилагаме веднага химия, тежки медикаменти. Разчитаме много на билковите препарати, сред тях с чудесен, изпитан при нас, ефект, е "Неокс" - олио и крем. Болезненото място на гърба се маже 2-4 пъти дневно, продуктът не предизвиква никакви алергични реакции, понася се отлично и от малки, и от големи.

При мускулни и ставни болки



Отново се гвижиш!

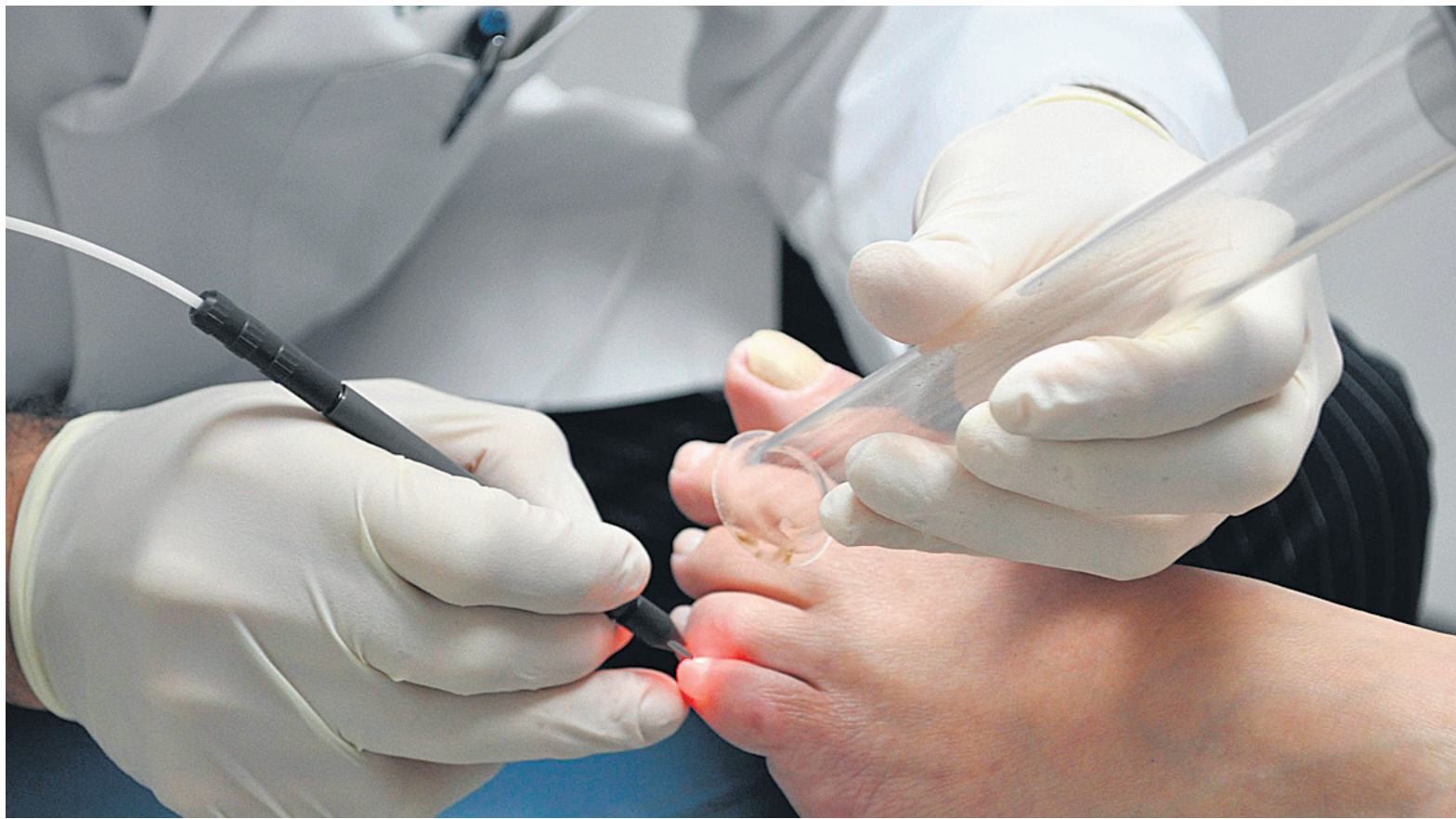


Аюрведична серия

www.ecopharm.bg

Гъбички по ноктите - загрозяващи и опасни

С г-р Мариета Кътева, дерматолог в МБАЛ „Софиямед“, разговаря Галина Спасова



Първите признаци са потъмняване, загуба на прозрачността на нокътя, обикновено това тръгва от свободния или от страничния му край

пространените начини за заразяване с гъбична инфекция?

- Най-често като се използват обувки, чехли на болен човек, като се носят чорапи от изкуствена материя. Но е важно да кажем, че това дали ще се разболее човек, който е имал контакт със заразата, зависи основно от неговия имунитет, от състоянието на организма. Всички сме всекидневно в контакт с причинители на гъбички. Затова са важни предразполагащите условия. Много внимателно трябва да наблюдават краката си диабетиците, защото предвид лошото оросяване и хранене на кожата при тях именно от там много често започват инфекциите.

Д-р Кътева, тревога за здравето или за красотата води при вас хората, усъмнили се, че имат гъбички по ноктите?

- Гъбичките по ноктите са несъмнено здравословен проблем и много пациенти са информирани, но и козметичната страна на това страдание е доста смущаваща - особено за дамите, и то през летния сезон, когато се носят отворени обувки. Какви са опасностите от здравна гледна точка? На първо място, гъбичките могат да станат входна врата за други инфекции. Образуват се малки наранявания на кожата и през тях може да навлезе стрептококова инфекция, която се развива като червен вятър. Освен това нацепването, разраняването на нокътя може също да доведе до гнойна инфекция, което е съпроводено с болка в зоната на разрушения нокът. Така че, освен че разрушават нокътя, гъбичките създават благоприятна среда за развитие на други инфекции. Често носителството на гъбички алергизира организма и се появява микотична екзема.

- Колко време минава от появата на първите прояви на заболяването до нацепването, болката, разрушаването на нокътя?

- Различно е, но по принцип процесът започ-



Д-р Мариета Кътева

ва бавно. Първите признаци са потъмняване, загуба на прозрачността на нокътя, обикновено това тръгва от свободния или от страничния му край. Човек забелязва, че под нокътя е кухо. Отлепването му постепенно се разраства по посока на нокътния ръб. Идва момент, в който нокътят започва да се разрушава надлъжно, кожата наоколо се зачервява, започва да сърби и да боли. И това кара пациента да потърси дерматолог.

- Как помагате?

- Най-добре е лечението да започне веднага, при първите признаци. Първоначално, докато нокътят е слабо засегнат, може да се помогне с локални антимикотични средства - лакове, разтвори. Но тази външна терапия трябва да бъде преценена от лекар съобразно вида на гъбичките и степента на развитие. Но когато разрушаването напредне и обхваща над една трета от повърхността на нокътя, тогава в сила влизат антимикотичните антибиотици, взети през устата.

Много предпочитан препарат е "Тербинафин генерикон", който може да се предписва и на диабетици - защото не всички антимикотични антибиотици могат да се приемат заедно с лекарствата за диабет. Лечението е продължително - 6 седмици при засягане на ноктите на ръцете и 12 седмици, ако са засегнати ноктите на краката. Но ако ноктите израстват бавно, този срок може да се удължи по преценка на лекаря.

- Има ли възраст, пощадена от гъбички по ноктите?

- Да, детската възраст. Първо, ноктите на децата израстват по-бързо и благоприятстващите развитието на гъбички по краката и по ноктите условия липсват. А тези условия са - топло, влажно и тъмно. Хората от някои професии са по-уязвими заради затворените обувки, които трябва да носят. Когато потливостта на краката е повишена, това също е фактор, улесняващ проникването на гъбичките. Редица заболявания създават условия попадналите гъбички да се развият по-бързо. Тук трябва да споменем диабета, хематологичните болести, лечението с антибиотици, химиотерапията - всички фактори, намаляващи имунитета на организма, подпомагат ускореното развитие на гъбички.

- Какви са най-раз-

Без рецепта!

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.3
тел. 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61

Д-р Кундурджиев, как човек може да установи, че има някакво бъбречно заболяване?

- Обикновено хората го свързват с болката при бъбречна криза и някакъв тип дизурични оплаквания - често уриниране и парене. Но в действителност бъбречните болести понякога могат да протичат много тихо и безсимптомно. Имали сме случаи деца с вродени увреждания на бъбреците да достигат тежка бъбречна недостатъчност, без да имат никакви сериозни оплаквания. И това действително поставя проблеми във функционирането на здравната система и в здравните познания на обществото. Понякога с минимални усилия може да се постигнат добри резултати. Например важно е хората да си мерят кръвното налягане. А когато имат високо кръвно, трябва да се изследват и бъбреците. Особено при млади хора. Хипертонията много често съпътства бъбречните заболявания и самата тя става причина за бъбречно увреждане. Същото важи и за диабета. В някои страни диабетът е водеща причина за терминална бъбречна недостатъчност при пациентите

Фруктозата и солта увреждат бъбреците

С д-р Атанас Кундурджиев, нефролог в Александровската болница разговаря Петър Галев

на диализа.

- Има ли изследване, чрез което сравнително лесно в обикновена лаборатория да се потвърди или отхвърли, че има проблем с бъбрека?

- Обикновеното изследване на урината понякога може да покаже бъбречно заболяване. От това дали има белтък в урината, дали има левкоцити, еритроцити или бактерии, може да се установи бъбречно заболяване и какъв тип е. В профилактичните прегледи при личните лекари е включен тест на урината, така че хората трябва да се възползват от това. Серумният креатинин е



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

добър показател за функцията на бъбреците. Едно обикновено ехографско изследване също може да ни даде богата информация за състоянието на

тези органи. Важно е да се отбележи, че около 11 до 13 процента от населението общо имат някакви бъбречни увреждания и е необходимо да се провеждат скринингови програми при уязвими групи.

- Широко е разпространено мнението, че бъбречните проблеми протичат с отоци по краката...

- Опитният лекар бързо ще разграничи каква е причината за отоците. Ако има белтък в урината, вероятността за увредени бъбреци става много голяма. Ако няма, такава причина почти се изключва. Но отоците могат да се явят от много други неща.

- Кои фактори от всекидневието могат да увредят бъбреците?

- В това отношение малко се обръща внимание на затлъстяването. Мастната тъкан съдържа специфични вещества, наречени цитокини, които могат да предизвикат имунно увреждане на бъбреците. Хората със значително затлъстяване по-често развиват камъни в бъбреците и пиелонефрити. Отделно от това при тях рискът от хипертония и диабет е повишен и оттук отново може да се получи бъбречна увреда. Друга, малко известна причина е прекалената употреба на фруктоза. За 30 години употребата на фруктозни сокове и сиропи в хранителната индустрия нарасна с 2 хиляди процента! Човек може да погълне много калории сладко в малък обем. Това не го засища толкова и яденето продължава. Така се стига до затлъстяване и започва порочният кръг, за който вече споменах.

Хората със значително затлъстяване по-често развиват камъни в бъбреците и пиелонефрити

Важен фактор е и прекаляването със солта, защото тя има пряко отношение към хипертонията. Хората в древността са се хранили предимно с растителна храна и са употребявали малко сол. След това започва индустрията - ловят риба и дивеч и трябва да ги съхраняват в сол. Захарта също е вид консервант. Постепенно нашата цивилизация е станала цивилизация на солта и захарта. Но организъмът не е догонил еволюционно това и страда. Някои държави вече взимат мерки. Например в Япония и Финландия правителствата водят целенасочена политика спрямо хранително-вкусовата индустрия за намалява-

не на фруктозата и солта.

- Родителите у нас не смятат за голям проблем храненето на децата с концентрирани сладки или солени храни...

- Това е погрешно спокойствие! Трябва да разглеждаме човешкия организъм като една цялост. Защото не става въпрос само за увреждане на бъбреците. То настъпва вторично, основно заради увреждането на кръвоносните съдове. А съдовете са в целия организъм. Това, което ги покрива отвътре - съдовият ендотел, има площ на футболно игрище, ако се разстеле. Той се уврежда от затлъстяване, артериална хипертония, диабет, тютюнопушене, повишени липиди в кръвта - както се вижда, все фактори, върху които успешно може да се въздейства. Ако приучим децата си отрано да водят здравословен начин на живот, всъщност ги приучваме към щастие и какво по-хубаво от това за едни родители?

хранителна добавка

COMFORTEX®

5 билки за добро храносмилане



2 капсули след хранене



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





Д-р Мария Николова

Важно е не колко, а какви мазнини ядем

С д-р Мария Николова, специалист по хранене и диететика, разговаря Галина Спасова

Трябва да се акцентира на увеличаването на полиненаситените мастни киселини, едни от тях са рибните мазнини

Д-р Николова, данните на СЗО сочат много високо ниво на сърдечно-съдовите болести като причина за смърт сред българите - близо 60%. Какво и колко общо има тази констатация с храненето?

- Храненето допринася до 80% за нивото на т.нар. социалнозначими заболявания, към които принадлежат и сърдечно-съдовите. Неправилното хранене може да доведе до натрупването на висцерална мастна тъкан, което е предпоставка за развитие на метаболитен синдром и съответно на сърдечно-съдови болести. Важен елемент е дислипидемията - което може да е повишен общ холестерол, намалени нива на добрия холестерол, повишени нива на триглицеридите и всичко това в комбинация. Прекомерната употреба на сол е много силен рисков фактор за друго сериозно заболяване - хипертонията. За съжаление моделът на хранене на българина не е добър - ниска консумация на плодове, зеленчуци и пълнозърнест хляб, свръхконсумация на сладки храни, на много мазнини и то неправилни мазнини. Обичайното вечерно прехранване пък допринася за повишаване нивата на свободни мастни киселини до стеатозен, омазен черен дроб. Специално внимание заслужават вредите от свръхенергийното хранене, с висок превес на мазнините. При норма между 15 и 30 енергийни процента мазнини българите приемат 32-36 енергийни процента. Но най-лошото е, че консумираме изключително много наситени мастни киселини, а също и трансмазнини, които са фактор за повишаване на лошия холестерол.

- Чрез кои храни?

- Трансмастните киселини, получени промишлено, са във всички пържени храни, чипсове, навсякъде, където е отбелязано "хидрогенирани" или "частично хидрогенирани масла" - солети, бисквити, бонбони, кексове. За съжаление тези храни, съдържащи скрити опасни мазнини, са любими на децата. Наситените мастни киселини се намират в млякото и млечните продукти, в по-мазните меса, в колбасите.

- Защо е толкова важно да се следят нивата на холестерола?

- Той е индиректен показател за атеросклерозата.

тичните процеси, за риска от миокарден инфаркт, мозъчно-съдова болест. Като добавим и другите фактори - затлъстяване, хипертония, повишени нива на триглицеридите, диабет и преддиабетни състояния, пушенето, бездвижването, - ефектът от повишения холестерол е застрашителен.

- Заедно с ветрилото от рискове съвременното предлага и бонус - разработени са средства, които помагат да опазим сърдечно-съдовото си здраве.

- Трябва да се акцентира на увеличаването на полиненаситените мастни киселини, едни от тях са рибните мазнини. Те понижават нивата на триглицеридите, много проучвания доказват и ефекта им и върху повишеното кръвно налягане, намаляват риска от образуване на тромби. Също така снижават възпалението. Всъщност полиненаситените мастни киселини са два основни класа - Омега-3 (рибено масло) и Омега-6. Омега-6 поддържат възпалението, докато добрите, омега-3 мастни киселини, им противодействат. Затова приемът на омега-3 трябва да се увеличи в пъти.

- Как си вършат полезната работа омега-3?

- Днес хората консумират много провъзпалителни растителни мазнини и съвсем малко количество рибни - омега-3 полиненаситени мастни киселини. Нещо повече - променил се е съставът на храната -

яйцата, месото, дори изкуствено отглежданата риба съдържат вече по-малко омега-3 полиненаситени мастни киселини. Затова се търсят алтернативи, като се създават нови хранителни добавки. Допълнителен ефект към вече споменатото действие внасят и различни антиоксиданти, като например коензим Q10, който има пряко отношение към цялостния тонус на нашия организъм, подпомага функцията на сърдечно-съдовата система. Коензим Q10 задължително трябва да се приема от хората, които се лекуват със статини, бетаблокери, антидепресанти.

Важна съставка на хранителните добавки е селенът. България е сред страните със селенов дефицит, а този елемент е мощен антиоксидант, участва във функцията на щитовидната жлеза.

- Мнозина все още свързват атеросклерозата с напредналата възраст.

- Забележимо се подмладяват инфарктът, мозъчно-съдовата болест. Затова са актуални добавките, които биха осигурили нужните биологично активни вещества. Атеросклеротични плаки се откриват при все по-млади хора - и това се дължи на бездвижване, неправилно хранене, наднормено тегло. Според нови данни у нас затлъстяването още в детската възраст се е удвоило за последните 15 години.



10 януари -
Имам висок
холестерол.
Не ме боли и не
взимам нищо.

16 март -
Изех си резултата
от кръвния тест
и отново имам
висок холестерол.

21 май -
Разбрах за
ОмегаПрим -
продукт за сваляне
на холестерола.

Започвам
да го взимам!

Прочети и
ти повече на
www.omegaprim.bg



♥ Комбинация от Омега 3, Коензим Q10 и Селен

♥ ОмегаПрим нормализира нивото на холестерола

Разбери дали си в риск от висок холестерол!

Направи си тест на

www.omegaprim.bg/promo

и може да спечелиш

опакровка ОмегаПрим или

консултация със специалист

по хранене и диететика.

Пектинът - природата отново ни протяга ръка

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Растителните храни са неизчерпаем източник на огромен брой полезни за организма вещества, между които особено място заема пектинът. Той е открит през далечната 1790 г. от известния френски химик Луи Воклен, който изолирал от ябълковия сок вещество с изявена желираща способност. Почти четири десетилетия по-късно - през 1825 г., друг французин - Анри Браконот, изолирал и подробно описал свойствата на това удивително вещество, на което дал наименованието пектин (от гръцки "пектос" - съсирен, пресечен). След почти две столетия изследвания върху химичния строеж и свойствата на пектина стана известно, че той следва да бъде отнесен към т.нар. структурни полизахариди (целулоза, хемицелулоза, лигнини), които изграждат клетъчните стени и междуклетъчните образувания на растенията. Установено е, че той играе съществена роля за поддържане на техния тургор, устойчивостта им срещу засушаване, при съхранението им и т.н. Най-високо е неговото съдържание в citrusовите плодове (портокали, грейпфрути, мандарини, банани), ябълките, дюлите, касиса и др. Съдържанието на пектин в кората на портокалите достига 16%, а в бялата месеста част - почти 40%! Освен това портокаловият пектин има най-висока желираща способност. Следва ябълковият, прасковеният, касисовият и т.н.

В растителните клетки се съдържат две форми на пектина - разтворима (хидропектин) и неразтворима (протопектин). В незрелите плодове преобладава протопектинът, който придава на растителните тъкани твърда консистенция. При узряването им протопектинът става разтворим, което е съпроводено с омекването им. Този процес протича и при варене и печене на плодовете и зеленчуците. Ето защо след тер-



мична обработка съдържанието на разтворим пектин в тях се увеличава.

Най-често за добиване на пектин се използват citrusовите и ябълковите пресовки, които се получават при производството на сокове и нектари, цвекловите пресовки при производството на захар, слънчогледовите пити, които отпадат при производството на слънчогледово масло, и др. Пектинът се извлича от избраните суровини с гореща разредена киселина. След филтриране полученният екстракт се концентрира под вакуум, а пектинът се утаява с етилов алкохол или изопропанол. Изсушеният пектин има от светлокремав до светлокафяв цвят. Citrusовият пектин е по-светъл от ябълковия. Освен чрез киселинна екстракция пектин се произвежда и чрез ензимни методи. Неговото световно годишно производство се оценява на 40 милиона тона при ръст около 4%. Основни производители на пектин са Европа (Германия, Швейцария), Южна Америка (Аржентина, Бразилия), Южна Африка, Китай, Иран и др. От citrusови плодове се произвеждат около 70% от пектина, а от ябълки - до 30%.

Основни производители на пектин са Европа (Германия, Швейцария), Южна Америка (Аржентина, Бразилия), Южна Африка, Китай, Иран и др.

Основното приложение на пектина е свързано с неговата изявена желираща способност, позната от столетия. Различните видове пектин се използват при производството на широк кръг продукти - конфитюри, желе, мармалади, пълнежи за бонбони, кремове за торти, както и за "несъхнещи" хлебни изделия. Емулгиращите свойства на пектина се използват при производството на майонеза, някои видове маргарин, кетчуп, различни сосове и пр. Той се използва и като стабилизатор на дисперсната система при производството на нектари и други мътни напитки. Способността му да се свързва с



белтъчните молекули и да задържа значителни количества вода намира приложение в производството на сладолед, киселомлечни продукти и някои сирена.

Съгласно Европейското хранително законодателство на пектина е даден кодираният номер E440(i). Според специалните на Обединената експертна комисия по хранителни добавки (JECFA) пектините са напълно безвредни за човешкия организъм и могат да се използват в неограничени количества. За т.нар. полусинтетичен амидиран пектин - E440(ii), получаван по специална технология, е определена пределно допустима дневна норма от 25 мг/кг телесна маса. При производството на някои киселомлечни продукти той има определени предимства пред традиционните пектини - подобряване на структурата, на органолептичните свойства и пр.

Задълбочените изследвания върху тези забележителни природни полимери - пектиновите вещества, осъществени през последните три десетилетия, убедително показва, че те притежават

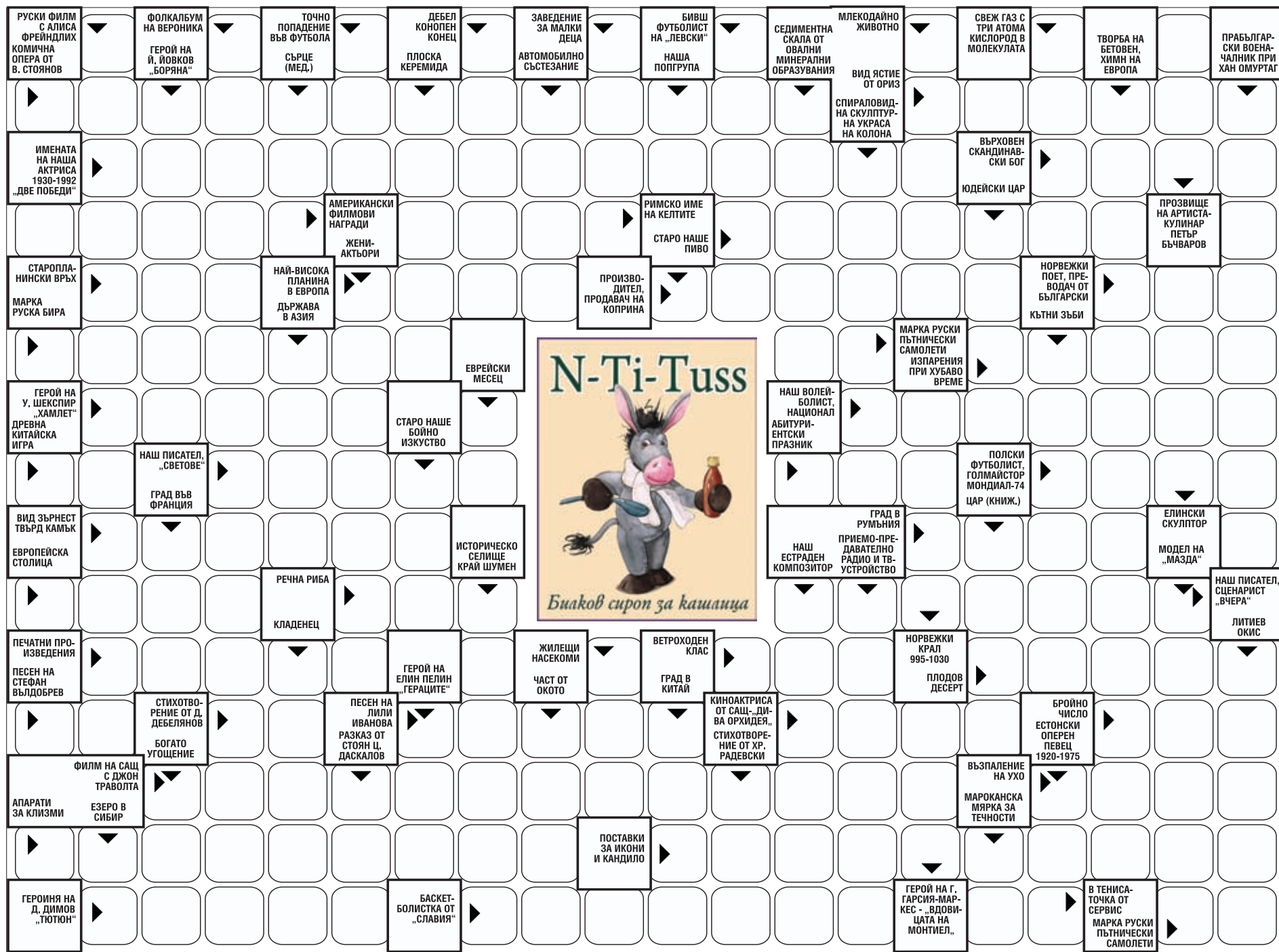
още редица удивителни свойства. Установено беше, че пектинът, особено нискоестерифицираният, има уникалната способност да детоксикира организма - да свързва и елиминира тежките метали: живак, олово, цинк, кобалт, молибден, както и редица "дългоживеещи" радиоактивни изотопи - на цезия, стронция, итрия и др. Освен това той "извежда" от организма редица биогенни токсини, жлъчните киселини, карбамида, както и холестерола. Редица медицински изследвания убедително доказват, че консумацията на 5-6 г пектин дневно (за предпочитане ябълков, високоестерифициран) само за няколко месеца понижава нивото на холестерола в кръвта с от 5 до 18%! При това се понижава само нивото на "лошия" (LDL) холестерол и триглицеридите, докато това на "добрия" (HDL) се запазва. Неотдавнашни изследвания показваха, че общата детоксикация на организма, която се наблюдава при редовния прием на пектин, води до чувствително намаляване на риска от рак на дебелото черво - третото по честота заболяване през последните години.

Пектинът забавя храносмилателния процес (в частност - изпразването на стомаха) и предотвратява рязкото покачване на кръвната захар при консумирането на въглехидрати, което е изключително добра новина за страдащите от диабет. Пектинът е на практика несмилаемо от организма вещество и не може да служи като енергиен източник, но именно в качеството си на баластно вещество той върши истински чудеса. Благодарение на уникалната си структура и свойства той подобрява перисталтиката на червата и подпомага затруднената дефекация. Забавянето на храносмилателния процес е свързано с по-продължително чувство за ситост, което води до намаляване на хранителния прием, а оттам - и на телесната маса. Предвид способността му да повишава киселинността на средата той оказва изявен бактерициден ефект по отношение на възбудителите на стомашно-чревните инфекции.

Учени от университета Кюсю във Фукуоко, Япония, установиха, че пектинът е изключително ценно вещество за "транспортиране" на противотуморните препарати непосредствено до поразените тъкани, което в значителна степен предотвратява образуването на метастази. Има данни, че той значително подобрява прогнозата при рак на простатата - заболяване, което заема първо място при мъжете. Благодарен ефект на пектина се наблюдава и при прилагането на антибиотици - чрез пролонгиране на тяхното действие и туширане на страничните ефекти.

За кой ли път майката Природа ни протяга спасителна ръка. В случая тя се нарича пектин, чиито чудодейни свойства може би все още не сме разкрили докрай.

gpopov_bg@yahoo.com



РЕЧНИК : АРОТ, ВЕРИСА, ВОЛУТА, ИБИН, ЛАЕРТ, ОДИН, ОТА

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 12:

ВОДОРАВНО: "Доводите на разума". Ара. Ладон. Ретор. Карамел. Лян. Рикер (Карл). Лос. Такома. "Няма по-голяма любов". Поща. "Ера". Запа (Франк). Аза. Ериг (Андреа). Венера. Корем. КА. Цер. Рила. Декори. Риби. АЛ. Лов. Жано (Вероник). Ба (Демба). "А-ха". Манекен. Панайотов (Панайот). "Те". Он. Тагетес. Бонев (Христо). Тон. Тинолит. Кан. Мощ. Ръченик. Лилана. Елада. Рита Павоне. Елатерит.

ОТВЕЧНО: Коляно. Одометър. Ваня Щерева. Очи. Код. "Марек". Нонет. Дора. "Иможен". "На". Винипег. Рак. Тип. Кор. Кинетика. Верегова. Онан. Неро (Франко). Голо. Бат. Зелин. Роля. Тиле. ТАРОМ. Пета. Саз. Бас. Не. Бук. Лаверан (Алфонс). Кал. Матю. Пери. Аба. Барабан. Байонет. "Ако". Ерихон. Ле (Франси). Самовари. Атемар. Рем. Зала. Оводи. Балада. Алов (Александър). Щат.

ΛΕCHO

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

В този брой на в. "Животът днес" ще ви запознаем с двама таланти и надежди на българския спорт. Техните малки имена започват с втората буква от азбуката ни, но целта им е да са винаги първи. Те са представители на силови спортове, които през годините са носили много медали за България. Дамата е Бетина Темелкова, която е от Сливен и се занимава вече шест години с джудо. Преди около месец спечели европейската титла, но мечтата ѝ е олимпиадата след четири години в Бразилия. Също първенец на Стария континент, но в бокса, е Благой Найденов, който е с година по-голям от Бетина.

мелкова, която е от Сливен и се занимава вече шест години с джудо. Преди около месец спечели европейската титла, но мечтата ѝ е олимпиадата след четири години в Бразилия. Също първенец на Стария континент, но в бокса, е Благой Найденов, който е с година по-голям от Бетина.



Бетина Темелкова мечтае за олимпийския връх

представители ни гостуват в Сливен. Освен с Бетина можем да се похвалим и с европейски шампион за младежи до 23 г. и с единствения олимпиец при мъжете - Мартин Иванов. Зад нас стои фирмата "Ставен", благодарение на която осигуряваме на децата необходимия тренировъчен режим", допълни изпълнителният директор на клуба.

Именно Мартин пък е един от треньорите на Бетина в Сливен. Той се занимавал с нея, докато се

борел за квота за Лондон. Сега вече е съсредоточен в подготовката си за олимпиадата и е изоставил треньорската си дейност, но е убеден, че бъдещето е пред младата Темелкова. "Искам да ѝ кажа да тренира яко, че догодина ѝ предстои световно първенство и младежка олимпиада, така че въобще да не се отпуска", надхва я Иванов.

Чичото - Лъчо Темелков, е убеден, че Бетина ще стигне до следващата олимпиада - в Рио де Жа-

нейро през 2016 г. Той се надява, че с титлата от европейското талантилата ни джудистка от догодина ще започне да получава държавно финансиране по олимпийска подготовка, за да има още по-голямо развитие най-вече с осигуряване на силни спаринг партньори.

"Ще дам всичко от себе си, колкото години е необходимо, само и само да се кача най-горе - на олимпийския връх", категорична е самата Бетина Темелкова.

Бетина Темелкова е на 15 г., от Сливен. От 6 години насам се занимава с джудо, а преди около месец покори Европа, ставайки шампионка в категория до 48 кг от първенството за кадети в Бар, Черна гора.

В залата я завел баща ѝ Венцислав Темелков, който на младина също се е занимавал с джудо. Неговият брат - Лъчезар Темелков, пък в момента е изпълнителен директор на младия, но много успешен клуб по джудо "Ставен" (Сливен).

Освен с титлата Бети може да се похвали с победа в турнира от Европейската купа и 2 бронзови медала от същата верига само от началото на сезона. Преди това има злато и от турнир от Световна купа за нейната възраст в Турция, както и от детски олимпийски фестивал и балкански игри, няколко пъти е и републиканска шампионка.

Понякога физическите натоварвания ѝ идват в повече, но няма как да е иначе, след като тренира всеки ден по два пъти. През учебната година запълва времето между заниманията и с учение. За изненада на всички Бети казва, че любимият ѝ предмет в училище е математиката. Не обича обаче химията. Тази година завършила 8-и клас с отличен 5.70.

"Бети е плод на клубната ни политика за развитие на млади спортисти - сподели Лъчезар Темелков. - "Ставен" съществува само от 3 години, но се стараем да правим всичко на изключително високо ниво. Годишно имаме по 7-8 лагера в чужбина. Тренираме в Австрия, в Турция и други европейски страни, както и техни

16-годишният Благой Найденов, който стана европейски шампион по бокс за юноши, посвети успеха на своя баща Борис, който е запален фен на този спорт. Благой спечели единствения златен медал за България от завършилото преди десетина дни в зала "Универсиада" първенство. На финала в категория до 80 кг бе повече от убедителен срещу Уладимир Ци-тоу (Беларус). "Освен на мен самия и на моите треньори голяма част от заслугата за титлата е на баща ми. Той ме насърчава и ме подкрепя във всичко - заяви Благой. - Радвам се, че станах шампион. Чувството да слушаш националния химн е невероятно. Гордея се с това."

За Благой всъщност това не е първи медал от европейско първенство. През 2010 г. той също стига до финала, но губи в спора за титлата при по-малките. На миналогодишния шампионат на Стария континент пък не успява да стигне до медалите. "Сега направих силна подготовка и с повече желание и хъс нещата се получиха", допълва Найденов.

Той започнал с бокса едва преди 4 години. Запалил се сам по този мъжки спорт. Излизайки от банята с метната през врата кърпа, Благой казал на баща си: "Аз съм Майк Тайсън!". Тогава татко му започнал да му разказва за бокса. Споделил му, че това е труден спорт, който изисква много усилия. Самият Борис Найденов не е тренирал бокс, но имал прия-

Благой посвети титлата по бокс на баща си



тели боксьори и разбира доста от този спорт. Завел сина си в клуб "Септември", където Благой направил първите си удари. После момчето се преместило да тренира в "Славия", където и досега се подготвя при личния си треньор Аспарух Георгиев.

Напук на всички твърдения, че "боксьорите са прости", Благой се справя повече от успешно в училище. Той завърши с много добър 9-и клас в 79 СОУ "Индира Ганди" в столичния ж.к. "Люлин". "Трудно ми е с многото отсъствия, но пък учителите ми знаят, че съм спортист, и ме разбират", откровено е момчето.

Като всеки състезател, се интересува и от други спортове. Въп-

реки че неговото европейско съпадна с развързката на футболния шампионат в Полша и Украйна, Найденов успял да проследи някои от мачовете и най-вече финала между Испания и Италия, който за участие бе ден след неговия финал.

Макар да обича да излиза с приятели, Благой все пак пази режим. Доскоро му се налагало да сваля и килограми за по-леката категория, в която боксира, но сега при 80-килограмовите се чувства по-спокоен.

Сега на младия ни боксьор му предстои заслужена почивка. От септември обаче, вместо да започне училище в 10-и клас, той ще трябва отново да е на лагер с националния отбор, тъй като догодина има световно първенство, а след това и младежка олимпиада. "Ще тренирам още повече. Имам амбицията да продължавам напред и да гледам към следващата олимпиада в Рио де Жанейро", завърши Благой Найденов. Може би в синхрон с татуировката, която е направил над дясната си длан - Veni, vidi, vici (от латински - дойдох, видях, победих)...

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 10 юли

19:00 ч. Лека атлетика (СП за младежи) по Евроспорт 2

20:00 ч. Лека атлетика (СП за младежи) по Евроспорт

Сряда, 11 юли

19:00 ч. Лека атлетика (СП за младежи) по Евроспорт 2

20:00 ч. Лека атлетика (СП за младежи) по Евроспорт

20:30 ч. Лудогорец - Локо Пд (Суперкупа на България, футбол) по ТВ+

21:00 ч. ЕП по футбол за девойки до 19 г.) по Евроспорт 2

Четвъртък, 12 юли

16:45 ч. ЕП по футбол за юноши до 19 г. по Евроспорт 2

18:15 ч. България - Израел (ЕП, баскетбол, младежи до 20 г.) по БНТ свят

19:00 ч. Лека атлетика (СП за младежи) по Евроспорт 2

20:00 ч. ЕП по футбол за юноши до 19 г. по Евроспорт

22:00 ч. Лека атлетика (СП за младежи) по Евроспорт

Петък, 13 юли

12:00 ч. Лека атлетика (СП за младежи) по Евроспорт 2

14:00 ч. Снукър (Открито на Австралия) по Евроспорт 2

19:00 ч. Лека атлетика (СП за младежи) по Евроспорт

Събота, 14 юли

17:00 ч. Бразилия - Колумбия (футбол, международен турнир, жени) по Евроспорт 2

20:00 ч. Лека атлетика (СП за младежи) по Евроспорт

21:00 ч. ЕП по футбол за девойки до 19 г. по Евроспорт 2

Неделя, 15 юли

19:00 ч. Лека атлетика (СП за младежи) по Евроспорт 2

20:00 ч. Лека атлетика (СП за младежи) по Евроспорт

21:00 ч. ЕП по футбол за юноши до 19 г. по Евроспорт

Понеделник, 16 юли

15:00 ч. Тур дьо Франс (Колоездене) по Евроспорт

18:45 ч. Обиколка на Полша (Колоездене) по Евроспорт

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

BGvolleyball.com
ВОЛЕЙБОЛНАТА МЕДИЯ на България

Tennis24.bg

ТЕНИСЪТ на едно място!

BGathletic.com
Леката Атлетика в един сайт

Малко голове, няма реализатори



В 31-та срещи на Евро 2012 бяха вкарани общо 76 гола, или по 2,45 средно на мач. Този резултат е най-слабият от 1996 г. насам. През 2000-а, когато шампионатът бе в Белгия и Холандия, отборите вкарваха средно по 2,74, а четири години по-късно, в Португалия - по 2,48. Същият показател бе на Евро

2008 в Австрия и Швейцария. На последните две първенства бе вкаран един гол повече от Евро 2012.

Слабата резултатност на първенството в Украйна и Полша се дължи на малкия брой голове, реализирани в груповата фаза, въпреки че нито един мач не завърши 0:0. В плейофа през тази година бяха

отбелязани 16 гола, което е повече от Евро 2004 (13), но по-малко от Евро 2008 (20).

За пръв път от 1992-ра насам, когато обаче бяха осем отбора, нито един футболист на турнира не успя да се разпише повече от три пъти. През 1996-а голмайсторът бе Алън Шийърс с пет попадения. През 2000-а - Патрик Клуй-

верт и Саво Милошевич (също по пет), а през 2004-та - Милан Барош (отново 5). Преди четири години най-много голове вкара Давид Вия (4).

През 2016 година на европейските финали във Франция вече ще има 24 отбора и това означава, че абсолютната цифра на резултатността на турнира ще расте.

Титлата за Испания беше може би най-очакваната и най-логичната с оглед показаното по терените в Полша и Украйна. Героите са известни, те са в центъра на вниманието. Раздадоха безброй интервюта и направиха не по-малко фотосесии. Малко встрани обаче останаха антигероите. Футболистите, от които се очакваше много повече, но те разочароваха.

Според един от водещите футболни сайтове в света - Goal.com, 20 са играчите, които няма да запомнят Евро 2012 с нищо добро. С най-много представители в този символичен състав е Ирландия (осем) - вратарят Шей Гивън, който приключи с националния отбор, Стивън Уорд, Джон О'Шей, Кейт Андрюс, Глен Уилън, Ейдън Макгиди, Саймън Кокс и Роби Кийн. На второ място са южните ни съседи с четирима - Костас Халкиас, Костас Фортунис, Хосе Холебас и Кириакос Пападопулос. Само двама са от най-разочаровалия отбор - Холандия: Робин ван Перси и Джон Хейтинга. Със същия брой представители е и един от домакините - Полша: Марчин Василевски и Дариуш Дудка.

Три национални отбора имат по един участник в този антиотбор. Украйна е с Артьом Милевски, Франция с Флоран Малуда, Русия с Александър

Антигероите на първенството

Кержаков и Швеция с Ола Тойвонен.

Трябва да се отбележи, че и списъкът е доста субективен, защото някои от играчите, попаднали в него, получиха добри отзови за представянето си в някои от мачовете. Например вратарят на Ейре Шей Гивън или гъркът Кириакос Пападопулос. Руснакът Кержаков също бе похвален от треньора Дик Адвокаат след първия двубой срещу Чехия (4:1). Един от головете на Алан Дзагоев дойде точно след подаване на Кержаков, а след негов удар топката срещна гредата.

Руският сайт lenta.ru също направи свой символичен отбор от футболисти, които се провалиха.

ВРАТАР

Петер Чех: На големи първенства често вратарите не издържат на напрежението и допускат детински грешки. На Евро 2012 такова нещо не се случи. Даже вратарите на отборите, които напуснаха турнира след груповата фаза, се представиха на ниво. Но дори и отборът на неудачниците трябва да има страж. Затова слагаме чеха Петер Чех. Той не се представи според очак-

ванията в дебютния мач срещу Русия, когато инкасира цели четири гола, а за цялата надпревара - шест.

ЗАЩИТНИЦИ

Йорис Матайсен и Джетро Вилемс: Холандските защитници като цяло се провалиха на турнира и трябва да бъдат благодарни на вратаря си Маартен Стекеленбург, че тимът получи само пет гола. Все пак трябва да бъдем по-снизходителни към Вилемс, който е само на 18 години и по време на Евро 2012 постави рекорд за най-млад футболист, играл на европейски финали.

Хосе Олебас: Роденият в Германия защитник от уругвайски произход нямаше шанс за националните отбори на Германия или Уругвай и затова стана гърк. По време на шампионата обаче мнозина фенове на южната ни съседка съжалиха, че този футболист попадна в състава. Левият фланг на отбраната бе уязвимото място на тима до момента, когато селекционерът Фернандо Сантош проумя, че Георгиос Цавелас е много по-надежден на този пост.

Филип Мексес: Както целият тим на Франция, така и

централният защитник играха добре в първите два мача - с Англия (1:1) и Украйна (2:0). Дани Уелбек и Андрий Шевченко рядко печелеха единоборствата с Мексес. Срещу Швеция обаче бранителят се провали. Детинска грешка още в началото позволи на Тойвонен да излезе очи в очи с вратаря Лорис и само грешката на нападателя спаси френската врата от гол. След това пък си изпроси глупав жълт картон за нарушение в половината на съперника, който го извади от четвъртфинала с Испания.

ПОЛУЗАЩИТНИЦИ

Алу Диара или Самир Насри: Двамата французи са с равни шансове за този състав на разочарования. Насри игра добре срещу Англия и дори вкара гол, но след това го нямаше никакъв. Диара бе незабележим на терена, но за сметка на това се прояви в съблекалнята. Именно той след загубата от Швеция започна да изказва претенции към съотборниците си и специално към Насри. Колегата му не му остана дължен и двамата едва не стигнаха до бой.

Ейдън Макгиди: Мнозина разчитаха, че той ще е футболист, който може да изпъкне на фона на бледата Ирландия. В действителност обаче халфът с нищо не се отличи от съотборниците си.

Уесли Снайдер: Халфът на холандския национален отбор

бе с основен принос за достигнатия финал на Мондиал 2010. Сега обаче не направи нищо запомнящо се с изключение на сравнително доброто представяне срещу Дания. В мачовете с Германия и Португалия Снайдер и съотборниците му тотално загубиха битката в средата на терена.

НАПАДАТЕЛИ

Александър Кержаков: От нападателя на Зенит руските фенове очакваха голове, но той стреляше не към вратата, а някъде към трибуните. Ударите му от всяка позиция отиваха навсякъде другаде, но не в очертанията на вратата.

Андрей Воронин: Своенравният нападател на украинския национален отбор започна надпреварата като титуляр, но за разлика от Андрий Ярмоленко и Андрий Шевченко практически не застраши вратата на съперника. Търпението на треньора Олег Блохин издържа три полувремена. На почивката на мача с Франция Воронин бе заменен и повече не се появи в игра. След отпадането на тима обяви края на кариерата си за националния отбор.

Милан Барош: Голмайсторът на Евро 2004 осем години по-късно остана неоправдана надежда за атаката на Чехия. Попаденията за тима трябваше да дойдат от халфовете Вацлав Пилар и Петер Иречек. Барош почти нямаше голове положения.

ЛЮБОПИТНО

➤ **Германският Байерн е имал най-много представители на шампионата - 12.** Осем от тях защитават цветовете на Бундестима, а другите четирима играят в Украйна, Хърватия, Холандия и Франция. С 11 е Реал (Мадрид), а с 10 - Динамо (Киев).

➤ **В 14 от участващите отбори 79 играчи са били от Англия, като те играят в 21 клуба.** Само в Гърция и Украйна не е имало национал, който си изкарва прехраната в тази държава. Тези 79 участници са разпределени в 21 клуба от Висшата лига и по-ниските дивизии.

➤ **Победителят в Шампионската лига Челси има 7 участници на Евро 2012,** а носителят на трофея в Лига Европа - Атлетико (Мадрид) - само един. Това бе испанецът Хуанфран, който обаче изобщо не излезе на терена.

➤ **Футболистите от отбора на Испания са спечелили общо 233 титли** от различни турнири на клубно и национално ниво. С най-много трофеи в състава на иберийците са Шави Ернандес и Андрес Инiesta, които са взели по 24 титли с Барселона и Испания. Трети в списъка е вратарят на каталунците Виктор Валдес с 21 трофея, следван от защитника на Барса Жерард Пике с 20. От Реал Мадрид лидер по този показател е титулярният страж на Испания Икер Касияс с 18.

➤ **Вратарят на Испания Икер Касияс стана първият футболист в историята, който има записани 100 победи** с националната фланелка (от 137 мача).

България остава лидер по наказателни картони

Гърция е най-грубият отбор на Евро 2012, показва статистиката след края на надпреварата. Южните ни съседи имат 11 жълти и 1 червен картон в 4 мача. Следват ги ирландците с 8 жълти картони в 3 мача плюс един червен, трети са италианците - 16 жълти, но в 6 двубоя.

Лидер в това отношение за всички финали остава България. Само за три мача родните национали заработиха 15 жълти и един червен през 2004 г. по терените в Португалия. Тогава само шампионът Гърция е имал повече картони - 18, но разпределени в 6 срещи.

Изключително рядко се случва спортна кола да поеме директно към пистата, след като преди няколко месеца е била концепткар. В Женева през март изключително спортната кола Infiniti Emerg - E със средно разположен двигател беше демонстрационен модел. Съвсем наскоро на Фестивала на скоростта в Гудууд (28 юни - 1 юли) вече видяхме напълно функционираща демонстрационна версия на студията. Удивително изглеждащата кола показва, че за един електромобил не е задължително да бъде скучен. Бolidът ползва готовата платформа на Lotus Evora и заедно с компанията Lotus, в сътрудничество с европейския технологичния център на Nissan Group, се стигна до раждането на звездата. Беше разработено ново задвижване, което замени стандартния агрегат с увеличаващата пробега електрическа версия. Демонстрационната кола остава вярна на духа и вдъхновението на концептуалния модел - двата електромотора генерират 402 к.с. (300 кВт), осигурявайки ускорение от 0 до 100 км/ч за едва 4 сек и от 0 до 210 км/ч - за 30 секунди. И още нещо



Infiniti Emerg - E слезе на пистата

важно - колата функционира като градски автомобил с нулеви емисии с автономен пробег от 50 км, а когато в задвижването заедно с двата електромотора се включи и агрегатът за удължаване на пробега, тя отделя едва 55 г/км CO₂ в продължение на 500 км.

Тези напреднали задвижващи агрегати предават мощността чрез едностепенна (XTRAC) трансмисия, за да създа-

дат нещо като обикновен диференциал, който значително намалява загубите от триене в задвижващата система. Четири инвертора контролират двигателите и функционирането им като електрогенератори в режим на спиране, като получената енергия се насочва към литиево-йонните батерии, монтирани зад седалките. Акумулаторите могат да се зареждат от електрическите мрежи за битов и

промишлен ток и съхраняват достатъчно енергия за 50-километров пробег на Infiniti Emerg - E в градски условия, след което бензиновият двигател започва да работи като електрогенератор. Този лек, ултракомпактен 3-цилиндров мотор с ходов обем 1,2 л и мощност 35 кВт, разработен от Lotus, е създаден, за да удължи пробега. Той работи в интервала 1500-4000 об./мин и осигурява максимална

мощност при едва 3500 об./мин. Алюминиевото шаси и направеното от въглеродни влакна купе осигуряват с 20% по-висока якост на колата и 50% намаление на теглото в сравнение с използваните лети композитни материали при спортните автомобили. Така японската спортна кола достигна желаните 1598 кг, а ниското тегло допринася за увеличението на цялостната динамика.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Климатикът не е за разкош

В летните жеги и на дълъг път ползването на климатик или климатроник е наложително. Винаги можете да познаете, че в купето пътуват бели хора, когато прозорците на колата са плътно затворени въпреки високите температури. Пътниците са настанени комфортно, не са залепнали за седалките. Не пестете разходи от климатик, защото е доказано, че на 100 км пробег харчите литър гориво повече, а ако много сте засилили перката на вентилатора, може да стигнете и до 1,5 литра. Не забравяйте, че разликата между температурата в купето с тази отвън не трябва да е много по-голяма от 10 градуса по Целзий. Ако навън е 32-36 градуса, вътре трябва да е около 21-22 градуса. Такава е препоръчителната скала и на производителите на автомобили - 22 градуса през лятото и 25 градуса през зимата. Всеки се е сблъсквал със ситуацията, в която, след като е паркирал колата си на слънце, трябва да влезе в купето при много високи градуси - понякога стигат над 40. Първата ви работа е да отворите широко вратите и прозорците, за да изгоните топлия и залежал въздух. Включете климатика, така че перката да върти въздуха само в купето. Направете по-рязко стартиране за около 300 метра с отворени прозорци, след което ги затворете плътно и изчакайте няколко минути, докато купето се охлади до зададената температура. Насочете духалките към гърдите и главата, но след десетина минути можете да ги оставите да духат студената струя директно в краката ви. На климатик при ниски температури и максимална работа на перката на вентилатора можете да настинете бързо и неприятно в средата на лятото. Внимателно следете студената струя на климатика и от време на време може да затваряте отворите на духалките и да насочвате студения въздух към прозорците.

БГ ПРЕМИЕРА

Непогнравена индивидуалност

Peugeot 4008 демонстрира своята идентичност по време на автосалона в Женева и същата пролет стартира с продажбите. Имаше възможността да тестваме този SUV 4x4 на френската компания, който в много отношения изпреварва предшественика си 4007. Стилната индивидуалност на 4008 има за цел да привлече както клиентите, които вече имат офроуд автомобил, така и онези, които търсят алтернатива на семейния ван или шосейния модел и да придобият освен кола за пътуване и такава за развлечение.

Плод на сътрудничеството между PSA и Mitsubishi, 4008 е избор, който дава повече от очакваното. Стилът Peugeot е подчертан от променената предна решетка и осветителните тела, залепени за нея в горната ѝ част. Отпред светодиодите на дневните светлини подчертават фарове-



те, а задните светлини се отличават с трите червени следи. Внушението на големите колела е подсилено от специфичния дизайн на джантите, а мускулестият вид се допълва от широките подкалници. Хромираните елементи на каросерията са

външните "аристократични" белези на автомобила, а изборът на материали като пенопласт за арматурното табло или черен лак върху централната конзола придава изисканост на интериора. Оборудването е суперкачествено - от система за безконтактно

запалване, стартиране на двигателя с бутон, наличието на старт-стоп система, навигация с тактилен дисплей, камера за заден ход, та чак до стъкления панорамен покрив. Платформата 4008, частично заимствана от 4007 (дебютирал през ноември 2006 г.), е с намалена дължина благодарение на скъсяването на надвесите (-30 см дължина). Големите междуосие и широките следи на предшественика са запазени, за да се гарантира достатъчно вътрешно пространство за пътниците на предните и задните места. При версията с интегрална трансмисия водачът може да избира три режима: две задвижващи колела 2WD, четири задвижващи колела 4WD и заключване 4 задвижващи колела LOCK. В двата режима 4x4 разпределението на въртящия момент между предните и задните колела се управлява електронно.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ



хранителна добавка

Lacto 4

натуралният
пробиотик

Поддържа жизнеността на чревната микрофлора
Подпомага храносмилането

