

ИКОНОМИКА



Илия Пашов, изпълнителен директор на „Актавис България“:

Обединяването ни с „Уотсън“ е най-вече в полза на пациентите

На стр. 5

АВТОМОБИЛИ



Opel Meriva е безспорен лидер в своя сегмент

На стр. 24

СПОРТ



Кои състезатели ще ни представят на Олимпиадата в Лондон

На стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 14, 17 - 23 юли 2012 г. (зог. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек

ТЕМА НА БРОЯ

Традициите - националното ни богатство



Страната ни е истинска съкровищница на уникални обичаи, празненства, обреди и стари занаяти, които се предават от поколение на поколение. Според специалисти от БАН едно от най-специфичните за земите ни обстоятелство, свързано с живата културна традиция, е, че тук освен българи християни са живели и живеят представители на различни общности.

В края на юни бяха избрани новите пет "живи човешки съкровища" по едноименната програма, която се реализира от Института за фолклор при БАН и Министерството на културата.

Вижте на стр. 12-13 кои родни таланти спечелиха сърцата на журито.

Вилата е лятното убежище

Повечето българи с нетърпение чакат първите слънчеви лъчи, за да се изстрелят на вилата. Там те намират утеха и убежище от жеги, бензин, мръсни улици и сърдити началници. Често обаче превръщаме летния си дом в склад за ненужни вещи, които задръстват единственото ни вярно кътче, обещаващо отмора.

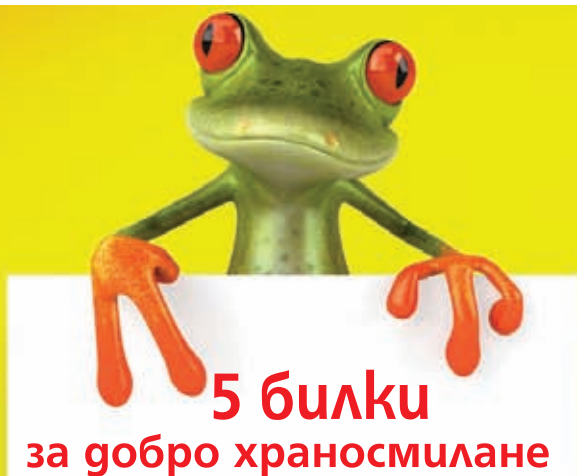
На стр. 10 ви предлагаме няколко идеи как да обновите вилата си.



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Интервю на Микаела Въжарова на стр. 11

Хематологът
доц. д-р Ставри Тошков:
Стилиян би могъл
да се лекува
и в София



COMFORTEX®

Само 2 капсули
след хранене



ecopharm
www.ecopharm.bg

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

Всички мотори на BMW стават по-безопасни

Компанията BMW представи мотоциклетите, които ще произвежда през 2013 година, като уточни, че нивото им на безопасност съществено ще се повиши благодарение на антиблокировъчната технология ABS. Всъщност внедряването ѝ във всички мотори на фирмата изпреварва за-

кона, който влиза в сила след четири години. Той се отнася за всички членове на Европейския съюз и задължава производителите да оборудват моторите си с ABS. BMW реши да изпревари конкурентите, като стане първата компания, съобщила се с новите изисквания за повишена

безопасност. Според немските производители антиблокировъчната система значително подобрява маневреността на мотоциклетите и понижава до минимум риска от неконтролируемо занасяне. При необходимост собственикът може да я изключи и да управлява без нея.



Пол Макартни пише музика за видеоигра



Още в началото на годината Пол Макартни сподели, че пише музика за видеоигра, но не издаде точно за коя. Днес от блога на легендарния бийтълс се разбра, че той работи за студиото Bungie, станало известно най-вече със сериала Halo. Става въпрос за саундтрака към грандиозния проект Bungie - Destiny, който е с научнофантастичен сюжет. Според договора с Activision се предвижда пускането на цяла серия игри, първата от които ще излезе през есента на 2013 година. Подробностите около Destiny и до момента се държат в тайна, дори първата игра от серията официално не е анонсирана.

Изследователи от Тел Авив съобщиха, че са направили разработка, която може да стане поредната революция в света на високите технологии. Учените, заедно със специалисти от университета на Южна Калифорния, разработиха свръхбърза технология за безжичен интернет. С нейна помощ скоростта на предаване на информация се увеличава три хиляди пъти. На практика това означава, че филм във формат Blue Ray може да се сваля за една секунда. Скоростта на предаване на данни превишава 2,5 терабита в секунда. Учените заявиха, че са успели да преодолеят естественото ограничение, което съществува за безжично предаване на информация. Това станало възможно благодарение на използването на

Създадоха невероятно бърз интернет



нов метод, при който транслацията на данни се осъществява едновременно по няколко дължини на вълната.

Изследователите се надяват разработената от тях технология да изведе интернет на абсолютно ново ниво на развитие.

Google се обяви в защита на хомосексуалистите



Корпорацията Google сериозно се захвана да защитава хомосексуалните общества и еднополовите бракове. Най-популярната търсачка вече започна глобална кампания, наречена Legalize Love. Целта ѝ е да отстоява правата на сексуалните малцинства, особено в страните, където те са подложени на репресии дори от официалните власти. Google започна дейността си от Сингапур. Представителят на ръководството на компа-

нията Марк Палмър Еджкамб заяви на форума Global LGBT Workplace, състоял се в Лондон: "Ние искаме нашите сътрудници, които са гейове, лесбийки или транссексуални, да разчитат на такова отношение към себе си извън офиса, каквото съществува в него. Това е наш крупен и амбициозен проект". На официалния сайт на Google вече се появи специален раздел, наречен Legalise Love. В него е събрана информация

за правата на хомосексуалистите и борбата им в различните страни, посочени са организациите, занимаващи се с различни аспекти на еднополовите отношения, и т.н.

Почивка в Черна гора от 29.09.12 само за 499 лв. 7 полупансиона в хотел - 3+ звезди автобус, всички такси. Резервации -

Ли-Тур 02/9891555

Без рецепта!

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

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

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

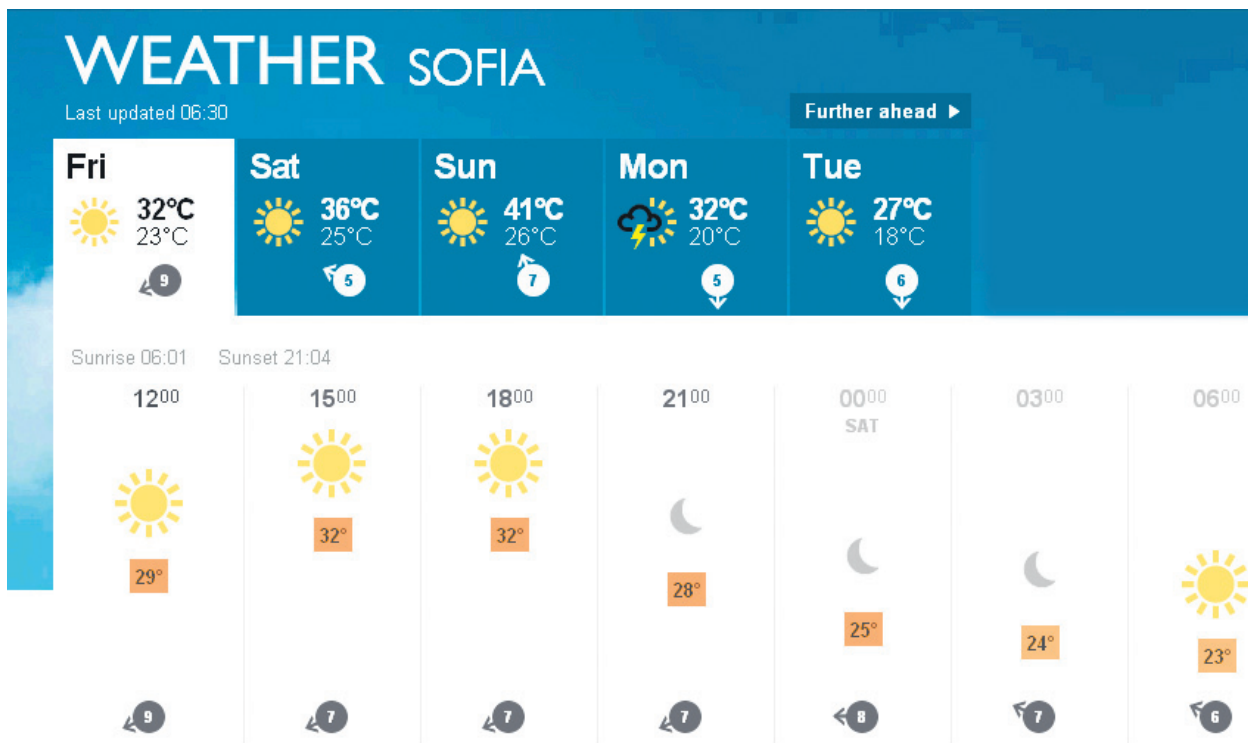
Ecopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни Врх № 14 б.1.3
тел. 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61

50 градуса истерия

Камен ЗДРАВКОВ

О тдавна сме свидетели на напълно разноречни мнения има ли тотална промяна на климата, или няма. През зимата, когато термометърът слезе до под минус 20, се почувствахме излъгани от приказките за глобално затопляне, а тези дни, когато Русе се оказа побратимен по жеги с иракския град Басра, пак замечтахме за януари и си казахме, че затоплянето вече е тук. Всъщност точно за ефекта на махалото говорят тези учени, които твърдят, че нещо нередно се случва на Земята, за което допринася човешката дейност - безбожни студове и сахарски жеги. Други специалисти пък казват, че планетата си има специфични цикли на климата, които никак или съвсем минимално се влияят от Homo sapiens. Но независимо дали хората имаме реален принос за метеорологичното наказание, безспорно е, че психиката ни се изостри от апокалиптични очаквания. За това със сигурност допринесе информационният бум, който обхвана и синоптичните прогнози. Вече няма вестник, сайт, ТВ или радиопрограма без пространна информация за времето през идните дни, та дори и за месец напред. Няма да споря дали обявяването кодове за



опасност вършат някаква работа, или само допълнително паникьосват ошавания от всички посоки гражданин. Като гледам колко хора, включително малки деца и старци, точно по обед ходят без шапка при 50 градуса на слънце, ми се струва, че предупрежденията в цвят и новините от типа "поредна жертва на горещините" не играят на наша територия.

Но въпросът беше за масовите метеопрогнози, които заприличват на нещо като гледачките по рождена дата. При това не всички са от откровено менте източници. Пишат си хората за дни и

седмици напред какви ли не стресиращи цифри, а след това, когато останат един-два дни до прогнозирания армагедон, се оказва, че градусите са променени. Дори уважавана британска информационна агенция даваше за София до 42 градуса в един от дните на юли, а когато въпросната дата дойде, коректно публикува, че температурата достигнала до... 34 деления на живака. Да де, но такива "прогнози" невротизират хиляди хора и ги карат да се обливат в студена пот не толкова от жегите, колкото от страх. Хубаво е да имаме откъде да научаваме 24 часа в

денонощието синоптични прогнози, но е крайно време да се научим на критичен прочит. Метеоролозите от БАН хиляди пъти казаха, че най-сигурно могат да определят какво ще е времето до 3 дни напред, максимум до седмица. А месечните прогнози, при това по часове от денонощието, каквито се срещат масово в интернет, са си пълна спекулация. Когато температурите са в рамките на обичайното, не е чак толкова страшно да се разминат с 5-10 градуса от прогнозираното. Но при екстремални условия страховитите прогнози са си направо психоатака. И

публикуващите ги добре осъзнават това. Сметката е елементарна - когато всички погледи са вперени колко ще показва термометърът, това носи посещаемост на сайтовете, повече реклами и приходи. Какво тук значи някаква си коректност? Но и ние, потребителите, трябва да умеем да подбирате каква информация ползваме и на кого да вярваме. Иначе ще станем герои на вицове, само че не измислени. Като този мой познат, който 10 дни преди да тръгне на екскурзия в Прага през ранната пролет, погледнал в известен сайт какво ще е времето в чешката столица за периода на пътуването и спокоен сложил в куфара леки ризи и къси панталони. Но там се наложило да купува пуловери и якета заради необичайно студено за сезона време... Просто пропуснал непосредствено преди да тръгне, да погледне отново прогнозата.

Слава Богу, времето засега не ни убива. Убива ни - както в много области - човешката глупост или непредпазливост. Затова вместо вайкане и паника по-добре е в екстремалните дни да взимаме елементарни предпазни мерки, които са напълно достатъчни, за да стигнем невредими до неминуемата прохлада. Но истината е, че вече под "хубаво време" май ще започнем да имаме предвид климата в Лондон, сочен дълги години наред като нарицателно за лоши условия. Само времето (астрономическото) ще покаже дали времето (метеорологичното) се е променило трайно или просто напоследък се е спънало от нещо и после пак ще си тръгне весело по пътя.

ПОСОКИ

Сбогом на гомата



Петър ГАЛЕВ

Ако някой ми беше казал преди години, че ще търся вносни зеленчуци, за да са по-вкусни, щях дълго да се смея. Нали сме градината на Европа и наши предци са създавали цели колонии в Австро-Унгария, за да ги учат на плодородие!? Минало незабравимо! Ясно си спомням приказките, че западният зарзават го докарва прекрасно на вид и размер, но е пластмасов на вкус. Е, догонихме ги, че и ги задминахме. Хапваме си на воля домати с твърдостта на дъбов паркет и очевидно с подобен привкус. Днес децата избобщо не знаят какво е истински домат, който, като го отхапеш, все едно си поел амброзия. Лошото е, че дори и в малките частни стопанства хората започнаха да сядат уродливите червендалисти топузи, за да имат трайността на тиква. Таях известна надежда, че когато зеленчуците вече не са от парници, ще придобият малко вкус. Нищо подобно! При това се убедих, че са абсолютна спекулация етикетите "розов домат" и подобни, под които стоката се продава на двойна цена. Абсолютно същият полиуретан. Явно разчитат на милите ни спомени. Затова съм принуден да търся стока от Гърция и Македония, която напомня на истинска храна. Очевидно ще трябва да преживеем същото, което стана с млякото, сиренето и кашкавала. Дълги години ментета и бавно завръщане на пазара на традиционния български зарзават, разбира се, под етикета "био" и с посолена цена. Но дори и така да е, нека да имаме реален избор. Иначе ще можем да си изрязваме домати от свежите картинки по списанията и да ги похапваме със същото усещане като тези от щанда.

СТОП КАДЪР



Планината е най-приятното място в горещините. Все повече млади българи изкачват родните първенци
Снимка Миро НАНКОВ

ТУРИЗЪМ



В Трявна спокойно може да заведете чужди туристи

На стр. 6

АРТ

В Несебър фотоизложба напомня за забравената от всички Беломорска Македония

На стр. 7



ДУХОВНИ ПЪТЕКИ



Каино - най-мистичният поклоннически тур в Европа

На стр. 8

СТИЛ



Модата Pin-up влезе и в XXI век

На стр. 9

МОЯТ ДОМ

Как с малко средства да обновите вилата си



На стр. 10

ОТКРИТИЯ

Вилхелм Рьонтген - геният, който потъна в забрава

На стр. 20



Топ 10 на бизнес университетите

Изборът на престижно бизнес училище дава неоспоримо предимство пред конкуренцията на пазара на труда. Прекараните години в университет, който няма добра слава, е абсолютна загуба на време и пари.

Сайтът Business Insider състави рейтинг, който се базира върху допитване, проведено между 1000 бивши възпитаници на най-престижните университети, които са се сдобили с успех в бизнеса. Според тях най-важното, което може да ти даде образованието, това е мрежата от лични контакти (43%), на второ място са знанията и навиците (34%) и престижът на учебното заведение (23%). Явно самото име на университета е достатъчно, за да привлече амбициозни студенти.

Ето къде е най-престижно да изучавате бизнес в момента. Авторите на рейтинга са добавили и коментари на хора, завършили съответния университет:

1. Stanford Business School

Бизнес училището към този университет получава 4,45 бала от 5 възможни. Според Forbes учебното заведение също е на първо място.

Коментар: "Станфорд е удивително вдъхновяващо за учене място. Университетът създава всички условия, за да стават студентите по-добри и по-добри. Освен това тук можеш да срещнеш хора от различни социални групи и с различно минало".

2. Harvard Business School

В миналогодишния рейтинг Харвард беше на първо място. Сега отстъпва лидерството с 4,40 бала.

Коментар: "Харвард има най-добрия и най-голям отряд от випускници сред представените в рейтинга университети. Това означава, че можеш да ги срещнеш във всеки сегмент на бизнеса. Смятам, че контактите са най-важното в програмата на Харвард".

3. University of Pennsylvania, Wharton

С 4,24 бала университетът запазва миналогодишното си място в рейтинга на Business Insider.

Коментар: "Годините, които прекарах в Уортън, надскочиха всичките ми очаквания. Универси-



тетът създава у студентите навици в мениджмънта от световна класа, има и изключително интересни програми и различни студентски клубове. Освен това марката "Уортън" доказва своето качество и ми отвори нови възможности в кариерата".

4. Massachusetts Institute of Technology, Sloan

Въпреки че Forbes отрежда на този университет десето място, в рейтинга на Business Insider той е на четвърто с бал 4,10.

Коментар: "Масачузетският университет е известен с различните си независими програми за студенти, които искат да учат индивидуално".

5. London Business School

Лондонското бизнес училище се класира на пето място с бал 4,07.

Коментар: "На фона на усилената глобализация високата степен на най-добрите международни бизнес програми прави университета безценен. London Business School, където 90% от студентите са чужденци, може да се нарече наистина международно учебно заведение".

6. University of Chicago, Booth

В повечето бизнес издания Чикагският университет е на по-предни позиции, но тук е на шесто място с 3,98 бала.

Коментар: "Чикагският университет е мястото, където бяха открити повечето съвременни теории за финансите. В съчетание с широката мрежа от доказали се в кариерата випускници ще получиш най-добро то бизнес училище в света".

7. Columbia University

Бизнес училището към Колумбийския университет получи 3,93 бала.

Коментар: "Бизнес училището в Колумбийския университет се намира в Ню Йорк, където студентите имат достъп до най-добрите финанси и представителите на крупния капитал. Другите университети в първата десетка не могат да се сравняват с него".

8. Northwestern University, Kellogg

С 3,83 бала бизнес училището се нареди на осмо място, въпреки че BusinessWeek го класира на четвърто.

Коментар: "Много ми провървя, че постъпих в Келог. Там научих страшно много и разбрах, че истинската ценност на бизнес университетите са контактите. Мои приятели отидоха да следват в университетите от втория и третия ешелон, те имаха подобни на моите програми, но след завършването си не получиха мрежата от контакти в бизнеса, както аз в Келог".

В десетката на най-добрите бизнес университети следват Dartmouth College, Tuck и Institut Européen d'Administration des Affaires. Известният със "синята си кръв" Yale University се класира едва на 14-о място, а University of Oxford, Said, чак на 17-о. (ЖД)





С Илия Пашов, изпълнителен директор на „Актавис България“, разговаря Петър Галев

Г-н Пашов, официално беше съобщено за предстоящото обединение на "Актавис" и "Уотсън Фармасютикс". До какво ще доведе това?

- Бих искал да започна с факта, че според данните на IMS относно европейския пазар през април "Актавис" е най-бързо развиващата се компания в Европа. Нашият растеж е близо 12% при среден за пазара от 2%, което на практика означава, че "Актавис" расте по-бързо от средния растеж на европейския пазар. Продължаваме да бъдем лидери по продажби в България и аз съм изключително доволен от този факт. Що се отнася до сливането на "Уотсън" и "Актавис", то ще доведе до формирането на третата най-голяма глобална генерична компания. Формирането на това силно обединение ще бъде в полза най-вече на пациентите - те ще имат още по-голям избор от висококачествени продукти, включително биоподобни продукти в бъдеще. Не пропускам да подчертая, че, обединявайки нашите производствени мощности, по-широкото ни продуктово портфолио ще запази своите достъпни цени за пациентите. Фокусирайки се конкретно върху ползите за бизнеса ни, ще имаме присъ-

ствие с търговски представителства и производствени мощности в над 40 държави по света; ще разполагаме с още по-големи възможности да се идентифицират и разра-

България е ключов пазар за "Актавис" и ще остане такъв и за новата обединена компания

ботват нови продукти в глобален мащаб. За "Актавис" тази сделка е от особено значение, защото ще бъдем част от още по-голяма световна компания, което ще ни даде възможност да инвестираме повече в Централна и Източна Европа и особено - да засилим присъствието си и позицията си на пазари като Русия, бившите републики от ОНД, Полша.

- Ще се отрази ли предстоящото сливане на двете компании върху българския пазар и как?

- Както вече споменах, в резултат на сливането най-големите бенефициенти ще бъдат българските пациенти, защото те ще имат достъп до продуктите и на "Уотсън". България е ключов пазар за "Актавис" и ще остане



такъв и за новата обединена компания. Това мнение вече беше изразено в българските медии и от Сигурдур Оли Олафсон - президент на "Глобален генеричен бизнес" на "Уотсън". Имаме изключително професионален търговски екип в България, компанията е много доволна от резултатите ни тук и това отношение към българския екип няма да се промени. Заводът на "Актавис" в Дупница ще продължи да бъде ключов. Този завод, в който беше инвестирано много, е със световно качество. Що се отнася до завода ни в Троян, както знаете, той е фокусиран върху производството на кремове, сиропи и унгвенти. Към момента "Уотсън" нямат такъв бизнес в Европа, ето защо това е прекрасна въз-

можност за него, тъй като няма припокриване на продукти. България определено е добро място за нашето фармацевтично производство.

- Докато се финализира сделката между двете компании, ще се промени ли с нещо работата на "Актавис" в България?

- Не, по никакъв начин. И тук бих искал да подчертая, че не става въпрос само за българския пазар, но и за глобалните ни пазари. До приключване на сделката, което се очаква да стане в края на тази година, двете компании продължават да работят самостоятелно, продължават да работят нормално, както винаги. Всяко едно представителство на "Актавис" по света, включително в България, има

предварително заложили цели и екипът ни тук ще работи за тяхното изпълнение, а предстоящата интеграция няма да рефлектира върху ежедневната ни дейност. Ние сме най-голямата фармацевтична компания у нас, а бъдещата комбинация с "Уотсън" ще засили още повече нашето присъствие на българския пазар.

- Споменахте, че една от ползите от тази сделка ще бъде още по-богатото продуктово портфолио. Какви важни медикаменти ще се появят като нови?

- Към момента е много рано да се говори за конкретни медикаменти предвид факта, че сделката се очаква да бъде финализирана в края на годината. Но бих искал да напомня, че специално в

България ние имаме най-богатото продуктово портфолио и предлагаме най-важните молекули, които са на разположение. Нека не забравяме един много важен факт - в бъдеще обединената компания ще може да предлага инсулини. "Актавис" има договор с компанията "Биотон" в Полша, която в продължение на повече от 10 г. разработва и предлага инсулини. На базата на съвместния ни договор, както в Европа, така и в САЩ, ние ще предлагаме продуктите, с които "Биотон" разполагат в момента и които ще разработват в бъдеще. Както знаете, сега този пазар се доминира от три компании, които произвеждат инсулини, и смятам, че е крайно време да се увеличи конкуренцията в тази област.

Наскоро изпълнителният директор на Oracle, милиардерът Лари Елисън, си купи най-малкия от обитаемите острови на Хаваите. Според класацията на Форбс Елисън е на трето място сред американските богаташи. Жителите на остров Ланаи, 3200 на брой, вече предявиха към него исканията си. На първо място в списъка са гарантираните работни места и жилищата на приемливи цени. Местното население на острова, досега собственост на друг свръхбогаташ - Дейвид Мърдок - настояват да няма ограничения за лова и риболова и съживяване на селскостопанското производство. В списъка са още подобряване на въздушния транспорт до другите острови, както и възстановяване на обществените басейни. Хората биха искали новият собственик да се вслу-

На пазар за острови



ша в тревогите им и да не остане безразличен към съхраняването на уникалната култура на Хаваите.

На практика животът в този земен рай върху 141 кв. мили, все още незасегнат от урбани-

зацията, изцяло зависи от волята на собственика. Преди да бъде превърнат от Дейвид Мърдок в атрактивно и дискретно място за почивка на заможни хора от цял свят, Ланаи е разчитал изцяло на ананаса. Местните си

дават сметка обаче, че купувачът с дълбоки джобове едва ли ще отдаде дължимото на традиционната им култура или на благосъстоянието им, ако от това би загубил пари. Директорката на центъра за културно наследство Кепа Мали не вярва, че който и да купи острова днес, ще може да стане по-богат от това. В "Хонолулу стар" в същото време припомня, че докато превърне Ланаи от производител на ананаси в луксозен курорт, досегашният собственик е губил между 20 и 30 млн. долара годишно. В коментарите по повод покупко-продажбата и намеренията на ексцентричния IT бизнесмен мнозина отбелязват, че той не би бил шестият по

богатство в света, ако нямаше трезв бизнес нюх. Кое от своя страна не оставя много надежди, че списъкът с тежненията на местното население ще му бъде приоритет. "Той ми каза веднъж, че както всеки друг, като похарчи парите си за нещо, не иска да е на загуба", казва пред АП Майк Уилсън, главен редактор на Tamra Bay Times и автор на нашумялата преди години книга "Разликата между Бог и Лари Елисън: Бог не се мисли за Лари Елисън". Състоянието на 67-годишния Елисън, който е съосновател на софтуерната компания Oracle, се оценява на повече от 30 млрд. долара. Сред притежанията му, освен няколкото впечатляващи с разкоша си къщи, са гигантска яхта с големина на баскетболно игрище, цял отбор по ветроходство, боен самолет, тенис турнир. (ЖД)



Перли в Балкана

Галина СПАСОВА

„Къде да заведе гостите си от чужбина?“ - този въпрос си задават много от "летните" българи, които си идват от цял свят за ваканцията, и обикновено пътуват из страната с приятели и роднини. Без колебание номер едно в предложенията може да е Трявна. Градчето спокойно се конкурира с най-привлекателните планински селища в Европа. Личи си, че туристическото предлагане на все по-добро ниво е цел, преследвана последователно, а направеното веднъж, не се занемарява. За родния турист хубавата изненада започва с чистотата, зеленината, многото цветя - не сме разглезени с такова стопанисване на селищата, напротив. Допреди петнайсетина години в Трявна най-големият проблем беше настаняването. Сега малките хотелчета, както и ресторантите са на всяка крачка и здравословната конкуренция си казва думата. Не липсва и луксът - в четиризвездния хотел



с външен и вътрешен байсейн и прекрасно разположение. Мнозина предпочитат къщите за гости - и те са многобройни в градчето, както и в околните села, до които пътищата са добри по нашите

стандарты. Пълна информация за настаняването и атракциите ще намерите в общинското туристическо бюро на тел. 0677 62247. Пак там се допитайте и кой от трите добре обозначени пешеходни маршрута да изберете - по тях до с. Боженци са 2 часа.

И да не сте фотоманиаци, за стената ви във Фейсбук кадърът ще е сто процента ретро идиллия - в Райковата къща може да се щракнете за поколенията в съвсем автентични някогашни одежди. Музеят на дърворезбата пък пази легендарната история на първия ни художествен конкурс, както и приказните тавани, останали като безценно свидетелство за таланта и класата на двамата съперници в облога. Тревненската иконописна школа от стари времена е прочута по цяло Българско, а днес в първия у нас музей на иконописата над 160 оригинални произведения представят сътвореното от шестте фамилии зографи. В дарения от царица Йоанна през 1943 г. параклис е съхранена и обстановката на старите иконописни ателиета. За

туристите са особено интересни действащите работилнички - иконописна, резбарска, кожарска, бакърджийска, за народни носии. Едва ли ще подминете екзотичния майсторлък на двама млади художници, които ще изпишат името ви върху... оризово зърно. Неочаквано, но в центъра на града има дори музей на азиатско и африканско изкуство, експонирано с респектиращ вкус в сградата на старата баня.

Планирате ли да сте в Трявна скоро, ще попаднете във вихъра от музика и танци на Международния фолклорен фестивал - тази година ще е на 27 юли. И да не пропуснете - в много приятната обстановка на модерната пивоварна досами пенливата река се лее жива бира. Има за всеки вкус, но "Трявна" е единствената бира с уханье на чубрица.

Чудодейният въздух в Тревненския Балкан лекува белодробни болести, това е доказано отдавна и неслучайно пак царица Йоанна прави там детски санаториум, който съществува и сега. За тези, които разполагат с повече от един уикенд време, е

Музеят на дърворезбата в Трявна пази легендарната история на първия ни художествен конкурс, както и приказните тавани, останали като безценно свидетелство за таланта и класата на двамата съперници в облога

предложението да отидат до един от 27-те природни парка у нас - "Българка". Маршрутите не са много трудни, добре маркирани са. Най-добре е обаче, особено ако сте по-неопитни, да тръгнете с планински водач. Да го направите ще ви помогнат в Регионалната туристическа асоциация "Стара планина" в Габрово, там се обърнете и за актуална информация, както и при нужда от специфична услуга. Телефоните са 066 807137, 0887 258042 и наистина можете да разчи-

тате на професионалистите от екипа на изпълнителния директор Силвия Хинкова. Впрочем вече 10 години асоциацията провежда конкурс за качеството на туристическите услуги в целия регион - включващ още Габрово, Троян, Тетевен, Априлци, Севлиево, Дряново и др. Престижният знак за качество се присъжда за всеки вид туристическо предлагане и може да му се доверите, ако го видите в къща за гости, ресторант, хотел, атракция и т.н.

От Трявна през с. Царева ливада пътят води до Дряновския манастир. Може да преспите в хотела и да поемете по екопътеката "Виа Ферата". Целият маршрут е 4-часов и завършва отново до светата обител. Не е подходящ за малки деца, тъй като има опасни места. В платото на манастира са руините на римската крепост Дискодуратера, част от древния търговски път от Никополис ад Иструм към Константинопол и Мала Азия. Леко свърнете от пътя за Габрово и сте в Боженци - никога няма да съжелявате. Калдъръмените улици, чешмирените дворчета и, разбира се, невероятната архитектура пазят ритъма и обаянието на едно отминало, бликащо от градивна енергия патриархално време. (Тук е мястото за реплика към общинарите: преживяването ще бъде по-пълно и туризмът само ще спечели, ако достъпът на коли в архитектурно-историческия резерват бъде забранен.) И в Боженци изборът на места за преспиване и за хранене е много голям, има за всеки джоб. Сред музейните ценности, които не бива да пропуснете в това магично местенце, е и единствената запазена на Балканския полуостров менгема - действаща работилница за извличане на пчелен восък. Изобщо няма никакъв риск да скучаете в Боженци - културният календар през летните месеци е особено богат, а събитията са описани по дати на www.bojenci.eu.





Трима будители сглобяват мозайката на българщината

Ако скоро не сте влизали в Националната библиотека "Св. св. Кирил и Методий" или в Софийския университет, със сигурност сте пропуснали да видите една много специална документална фотоизложба. Но този пропуск е поправим, достатъчно е пътят за морето да прескочите до Несебър, където ви очаква този трагичен фоторазказ за Беломорска Македония - край, забравен сякаш и от Бог, и от България, и от най-будните българи.

Става дума за печалната участ на родните светини и паметници на културата в Егейска Македония, които въпреки бруталното унищожение на всичко българско в този край продължават да очакват нашето внимание, любов и грижа. Чрез повече от 70 цветни снимки изложбата ни среща с невероятни икони, стенописи, стари църкви, училищни сгради, надгробни паметници, създадени от прадедите ни. В продължение на три години Елисавета Занешева, Тодор Георгиев и Радослав Христосков успяват да издирят и да заснемат над 200 обекта - от битови предмети, народни носии до български храмове и обществени сгради, разположени в селища от Костурско, Преспанско, Леринско, Воденско, Мъгленско, Ениджевардарско, Солунско и Драмско. Някои от



църквите датират още от Първото българско царство, други са с над двевековна история.

За по-младите трябва да поясним - след края на Балканската война, която е започнала точно преди 100 години, Вардарските и Беломорските предели остават съответно в границите на Сърбия и Гърция. Докато с името Македония българската общественост свързва новосъздадената република, Егейска Македония я няма в обществено-културен спектър.

Това е една от причините, поради които тримата съвременни будители се заемат да сглобяват строгената преди столетие мозайка на българщината. Те ни припомнят, че Егейска Македония не само е имала водеща роля в българската култура, но ни присещат, че две от средновековните столици на Първото

българско царство са били в този край - несъществуващият град Преспа и днешният Воден (Едеса).

Някои от църквите и днес са действащи, но с напълно променена самоличност, други са превърнати в руини или са обявени за паметници на културата, в които

фреските са покривани с мазилка и пластове вар, а надписите на български са заличени. Тези паметници на културата са недостъпни и оставени на саморазрушение.

Силното внушение на фотографиите в "Беломорска Македония - Зов" не идва само от професи-

оналните умения и патристичната святост на тримата автори. Тази изложба не е поредното постижение на фотоизкуството, а по-скоро е сподаден вик на отчаяние от целокупното ни бездействие. Затова изложението трябва да се види и да се съпостави, защото, ако не съхраним остатъците от това духовно наследство, след време тези фотоси няма да ни звучат като зов за помощ, а като закъсняло надгробно ридание.

Слава Богу, че местните българи, за разлика от нас, продължават да поддържат светилника на родовата си памет. Ето какво сподели специално за "Животът днес" Ели Занешева: "Най-силно ме порази това, че след сто години тамошните хора пазят българщината като очите си. Случваше ни се много често да търсим някакви руини, до които никой не може да стигне, ако някой не те заведе. А местните българи първо те "претеглят", кой си, какъв си, защо се интересува, за какво ти е, и най-накрая те водят до самото място и още отдавна си свалят почително каскета. Понякога дори не знаят какво е имало тук, какво е било, да не говорим, че няма откъде да го научат, но те знаят едно: че това е "наше и свето място."

Тези "наши и свети места" са заснети и ви очакват в Несебър, за да се срещнат с вас, за да ви прошепнат неща, които ще заемат завинаги място в сърцата ви.

ДУМИТЕ

Памет



Румел ЛЕОНИДОВ

Народ без паметници е население без памет. В Германия върху руините на Берлинската стена е изложена експозиция, разказваща за възхода и падението на Хитлер. Посланието е повече от ясно: до стената, издигната от комунистите на Сталин, е изправен позорът на националсоциалистите. Французите също държат на историческата памет. Те нямат никакво намерение да сменят наименованието на парижката си метростанция, която се казва "Сталинград", макар че такъв град отдавна не съществува - днешният Волгоград е бил наричан така от 1925 г. до 1961 г. Името на тази спирка в парижкото метро продължава да учудва по-възрастните туристи от бившия соцлагер, но всичко си идва на мястото, когато им се обясни, че тя е наречена така не в чест на култа към личността на Бащата на съветските народи, а в памет на историческата битка край този град, обрнала хода на Втората световна война. А каква битка трябва да се случи у нас, за да се обърне ходът на студената война, която водим срещу собствената си национална памет? Неотдавна токущо завършила кинорежисьорка, стажуваща в известна медия, поиска да ѝ подсказва тема за телевизионна анкета. Предложих ѝ да провокира минувачите с въпроса: "Знаете ли другото име на Васил Иванов Кунчев?". При което тя спонтанно ми отвърна: "Ами и аз не го знам, кой е този...". Явно "бялото петно" в националната ни памет е превзело и сивото вещество на най-новите ни висшисти. В същото време общинарите от Свиленград решиха да издигнат 133-метрова статуя на Левски. Това не е ли обратната страна на тиквения ни медал: да не помним името на Апостола, но да го въздигнем в небесата чрез този комплексарски мемориален комплекс, от чийто безумен кулукранов ръст ще наднича не само нисичкото ни провинциално мислене, но и митът за националното самосъзнание на митничарите от този наш крайграничен град.



Международен фестивал събра млади таланти

Ако се вгледате в летния арт афиш на столицата и страната, ще видите, че за разлика от оскъдното театрално меню, в разгара на жегата не спират да се роят рок, дръм и бас фестивали, гостуват класически траш групи, екзотични изпълнения, ври и кипи от всякакви музикални банди за радост на блуждаещите в горещините тийнейджъри.

Съвсем естествено в тази шумна и пъстра суматоха остана незабелязано едно не толкова кресливо събитие, каквото е провеждането на традиционния Международен детско-юношески фестивал на изкуствата, който има и конкурсен характер.

Като всяка позитивна новина и тази мина тихомълком, на пръсти през ослушващото се най-вече за скандали медийно прост-

ранство, и с право - няма нищо интересно в това, че повече от 200 малчугани от различни страни от Европа и Азия са се събрали в Обзор, за да изявят талантите си в областта на музиката, танците и изобразителното изкуство. Вместо с афиши за чалга концерти или за развлекателни шоу програми вниманието на летовниците в черно-



морския градец бе изцяло обърнато към специално организирания "Арт студия", в които утрешните майстори в областта на изкуствата изявиха днешните си творчески възможности и натрупани умения.

Тазгодишният победил в конкурса е десетгодишният Александър Танев от Балчик. Той получи сертификат за безплатно участие в рейтинговото руско музикално шоу "Магия звука". Останалите участници не останаха разочаровани, защото извън конкурсната програма бяха ангажирани с танци, спортна анимация и екскурзии до исторически забележителности на България.

Международният фест за млади художници, танцьори и музиканти се провежда за 8-и път под патронажа на кмета на Обзор и се осъществява с помощта на Национално училище по изкуствата във Варна, Центъра за социално-културни проекти "Форум искусств", Екатеринбург, Русия, и Детско-музикална хорова школа "Елимай", Алмати, Казахстан.

Сякаш поточета се вливат в пълноводна река - така изглежда дългият около 800 км 1000-годишен поклоннически маршрут към мощите на св. Яков. Твърди се, че градовете и селцата по протежението му са земна проекция на Млечния път, поради което енергията е изключително силна, а емоциите, преживяванията и виденията на пилигримите са неповторимо ярки и пречистващи.

Камино (на испански - "път") е най-мистичният поклоннически тур в Европа, който започва от Южна Франция и стига до римския Finis Terrae - "края на Земята", на атлантическото крайбрежие в Галисия, Испания. За начална точка се приемат две селца, намиращи се на 5 км едно от друго - в Навара и във Франция. Тук пътникът се снабдява с поименен паспорт, който навремето е служил като документ за самоличност. Той трябва да се подпечатва в пунктовете по пътя за удостоверяване на подвига, а красивите разноцветни печати от манастири, църкви, музеи и градски общини остават за спомен. Крайната цел, която се достига след около 28-35 дни, е градът на св. Яков Сантяго де Компостела - царствен с местоположението и с величествената катедрала, построена да пази мощите на светеца. Успешно преминалите изпитания сияят, макар и изтощени и често с разранени стъпала. Те първо лягат по гръб върху плочите на площада, после се нареждат да чакат срещата със златния торс на светеца. Благоговейното изкачване на стълбите до олтара, поклонението пред мощите и "прегръдката" със статуята на св. Яков са indulgenцията - пълното опрощение на греховете - в края на изнурителния път. В огромната катедрала има меси за здраве и благодарност през целия ден, а за пилигримите са запазени най-близките до олтара места.

Според преданията рибарят Яков - един от 12-те апостоли (първите ученици на Месията), брат на св. Йоан Кръстител и ревностен последовател на християнството, бил мъченически убит по заповед на цар Ирод. Негови сподвижници пренасят и укриват тялото му в Галисия, където никой не знае за него няколко века. Един пастир в началото

КАМИНО - път към себе си



на IX век вижда звезда, която му посочва къде да намери митичния саркофаг. Затова една от версиите за произхода на името "Компостела" е от Campus Stellae, град на звездата. Оттогава мощите са обект за поклонение и хиляди идват тук по всяко време на годината. Когато поклонничеството в Йерусалим е било рисковано или невъзможно поради непрекъснатите войни за Светите земи, Каминото на св. Яков е бил буквално пренаселен. Той е имал изключително религиозно значение за християнството и през дългата Реконкиста - борбата на испанците срещу мавърските нашествия за връщане на християнството по тези земи.

Готови ли сте за Камино

Първосигналната реакция, че пилигримите са само религиозни фанатици, е доста пресилена. Времената, когато Каминото се е минавало за показание от монаси на колена (след които оставала кървава диря) или от монаси в анонимност (които влачели тежко разпятие или камъни за градежа на катедралите), отстъпват пред търсещите по-дълбоки истини в себе си хора. Няма ограничение за възрастта, религията и материалното състояние на пътника. Тук има хора от цял свят - едни любопитни да видят нещо ново, други - привлечени от невероятния дух по пътя и в албергетата (заслони и хижи, които срещу скромна сума предлагат нощувка), трети - да се разтоварят и откъснат от стреса на градския живот. В поклонническия офис в Сантяго, където се удря последният печат и се издават компостелите - сертификатите, удостоверяващи прехода, срещам хора

от цял свят, дошли да изпитат себе си: японци, американци, венецуелци. Групички от по 2-3 жени на по 60-70 години ми показват, че на тази възраст не е задължително да се изживяваш като баба, за която приключението в живота е минало. Всички те твърдяха, че

"Пътят до Сантяго де Компостела е изминаван в продължение на хиляди години от светци, грешници, генерали, неудачници, крале и кралици. Всички те поемали по него, за да открият най-дълбокия смисъл на духовността си и да разрешат някои конфликти в собствената си същност. Още от древността хората знаели, че енергията на Камино тласка към повече самосъзерцание и себепознание."

Шърли Маклейн
в "Камино - пътуване на духа"



Пътят ги водел и невидима сила им помагала да преминават през препратствията. Все пак трябва да е ясно, че преминаването на тези около 800 километра в слънце и дъжд, през пресечени местности и населени места е сериозно физическо изпитание и тези, които са се доверили на кондицията си, се отказват още в първите дни. Още в началото на маршрута се минава през планини и не е лесно, особено за нетренираните. Всеки килограм допълнително в багажа тежи като камък и с навъртането на километрите става все по-непоносим. Затова е коректно да кажем, че преодоляването на Каминото си е истинско изпитание за духа и тя-

лото. Може да се премине и на етапи, като започвате от мястото, където сте свършили предния път, дори предишната година. Има и обикновени ловци на сувенири, които се възползват от опцията да минат пеша само последните сто километра (или последните двеста - на колело или с кон), за да се сдобият със заветната компостела в колекцията си. Пътуването обаче изостря сетивата и много ясно се различават търсещите духовност и пречистване от останалите.

"Без болка няма слава"

Такаъв е девизът на Каминото на св. Яков. Пилигримът по традиция



щува и в хотели, но ако искате да изпитате автентичната атмосфера, трябва да се съгласите да търпите лишения и да оставате в споменатите, обзаведени само с най-елементарни удобства, албергета. Според правилата в туристическата спалня можете да преспите само една нощ и да се местите по съседни, ако се разболеете. Предварителни резервации не могат да се правят. Преди тръгване трябва много внимателно да се изберат дрехите, обувките и количеството багаж. Маршрутът вече е много посещаван и на всяка крачка има закусвални, аптеки, места за пренощуване с различна степен на комфорт и - съответно - с голям диапазон в цените, затова трудно може да се прецени колко ще ви струва Камино точно на вас.

Преходите са по 25-35 км на ден през най-разнообразни терени. Случва се пътникът да загуби посоката, означена с мида. Професионално и подробно написани упътвания ще ви помогнат да прецените дали Каминото на свети Яков е приключение по мярка точно за вас. Много форуми в интернет дават актуална информация на всички световни езици.

Десетките параклиси, манастири, светилища, многото и различни хора, които можете да срещнете, и всички понятия, които можете да си наместите, са част от приключението Каминото. Грабващата красота на Памплоната, Бургоса, Леона, Паленсия и Сантяго де Компостела са още от значимите предимства, които откривате в този месец по Пътя към себе си.

Текст и снимки:
Бойка ВЕЛИНОВА

Pin-up момичетата на XXI век - носталгия и гързост



Кристина ПЕШИНА

Pin-up терминът се появява още през 1890 г. като арт течение в изобразителното изкуство. Образът на идеалната жена, създаван от майсторите на четката, обикновено не е бил свързан с конкретно име, а е роден от тяхното въображение. През 1941 година вече се заговаря за Pin-up стила такъв, какъвто го познаваме днес. Фотографиите са с реални модели, пресъздавайки идеалния образ. Pin-up момичето е едновременно фатално и невинно. Изображенията са провокативни, без да бъдат вулгарни. Това обяснява и огромния интерес към тях от страна на мъжкото съсловие, което, както знаем, не обича да му се поднася всичко на тепсия, а да позволява развихряне на въображението.

Макар от наша гледна точка течението да е аб-

солютно безобидно, за ония години се явява като истинска сексуална революция. Затова и появата му не минава тихо и кротко. Pin-up събужда негодувание и възмущение сред консервативното по онова време общество. Въпреки скандалния старт обаче се превръща в изключително печеливша индустрия. Pin-up моделите се появяват във все повече списания, вестници, постери, календари и дори картички. Името не е случайно избрано. В буквален превод означава "момиче, закачено на стена". Идеята на фотосите е да те провокират да откъснеш страницата и да си я окачиш като плакат. И се оказва печеливша. Кабините на военните самолети от времето на Втората световна война са били масово облепвани със засмените Pin-up девойки. Тук гърлите поемат и социалната функция да повдигат духа на военните.

Казват, че модата постоянно се върти през годините. Актуалните преди десетилетия тенденции рано или късно излизат отново на дневен ред. Един постоянен кръговрат. Е, подобно нещо се случва днес с визията на модните икони от 50-те. Завръща се с пълна сила и не само на подиума, във фотографиите или в рекламните, но и по улиците. Може да срещнете все повече девойки, превъплътени в образа на модерни Мерилинки. Завръщането към ретро символа на женственост и сексапил се явява като противовес на всякаква еманципация. Сякаш днешната жена отхвърля налаганата й рамка на силна и независима бизнес дама и обръща поглед към корените си, към същността си. Превръща се отново в онова жизнерадостно засмяно Pin-up момиче от далечната и може би затова поромантична епоха.

Вероятно това е сложило началото на модата, която днес не предизвиква особен възторг. Всички сме виждали интериора на градски и между-

селски рейсове, богато украсени с плакати на разголенни мадами. Разликата обаче е доста съществена. Лъчезарните момичета от онова време,

загатващи, но не разкриващи прекалено много, днес са заместени от вулгарни жени, не оставящи нищо на мъжкото въображение. Тънката линия между фината еротика и отблъскващата пошлост отдавна е преминала и размита.

Разцветът на Pin-up са 40-те и 50-те години на миналия век, и то най-вече зад Океана. Наименованието е поставяно на всяка известна, красива и стилна певица, актриса или модел. Икони от онова време са Мерилин Монро, Джинджер Роджърс, Ева Гарднър, Бети Пейдж. Сред съвременните звезди, фенки на стила, са Ивън Рейчъл Ууд, Кати Пери, Дита вон Тийз, Гуен Стефани, покойната Ейми Уайнхаус.

Pin-up момичето на XXI век съчетава ретро визията с големи цветни или олд скуул татуировки и пиърсинги навсякъде по тялото си, без да се свени да ги показва. Бодиарт изкуството се съчетава досега успешно с романтичния стил на петдесетте. В това се убедихме лично на наскоро проведено парти, посветено на двете субкултури. Вталени разкрое-ни рокли във винтидж стил, ефектни корсети и бюстиета, къси шорти с висока талия бяха само част от тоалетите на участничките. Всичко, което подчертава женските форми, без да изглежда вулгарно, е добре дошло в гардероба на съвременното момиче Pin-up. Да не забравяме високите токчета и платформи, на които се поклащат красави-

ците. Гримът е автентичен - изписаните с очна линия очи, избелените порцеланови лица със силен руж по скулите, както и алено-червените устни допълниха усещането за пътуване назад във времето. Цветя в косите, шарени кърпи, ленти и всевъзможни финтифлюшки красяха характерните за стила прически и внасяха допълнителна романтика. Ефектната визия се допълваше от всевъзможни малки и големи татуировки, изрисувани върху телата им. "Една от идеите на партито е да изберем лицата за новия тату календар за 2013 година, който ще бъде представен на тазгодишния тату фест през октомври. Решихме това да са татуирани момичета, облечени в Pin-up стил, защото смятаме, че съчетанието между двете е изключително интересно", разказа Дара Сапаревска от екипа, организирал събитието.

Освен ретро девойките на партито присъстваха тату-артисти, които бяха провокирани да изпробват въображението си върху закачени бели листа, а темата съвпадна със Световния ден на целувката.

Да се почерпиш от миналото, в това няма нищо лошо, но когато внесеш и своя индивидуалност, тогава вече наистина нещата се получават в най-оригиналния си вид. Pin-up момичетата на XXI век съчетават носталгичния полъх от миналото с модното днес.

Снимки
Драга СЕПАРЕВСКА



За вилата - с любов

Сакралното лятно убежище на българина може да се обнови и осъвремени с по-малко средства и повече желание

Къде са старите ви мебели от хола и спалнята? В семейната вила?! Там, където отидоха и неработещата кухненска печка, и другите развалени електроуреди (защото все някога ще потърбават за "резервни части"), и панелните радиатори (от които в бъдеще пожелателно време ще стане "идеална основа за новата ограда"), и кашоните с учебниците по политикономия и омалелите дрехи, и касетките с буркани от някогашни компоти? Вие ще продължите личния си списък на всички амортизирани "съкровища", които ви се свиди да изхвърлите, продадете или подарите, но сега имате нов шанс. Съберете фамилията на бригада, примамете ги с пържоли на скара и прочистете основно и безпощадно лятната си къща само за два-три уикенда. След това се заредете с практични идеи за рециклиране на нужните мебели и я превърнете в дом мечта за своя отдиш.

Първа стъпка: да изхвърлим и освежим

Не се превръщайте в роби на отдавна изслужили времето си вещи. Опаковайте в кашони всичко, което не ползвате и не можете да продадете в многобройните сайтове за стоки втора ръка, и ги оставете до контейнерите за смет. Не хвърляйте старите дрехи директно в кофата, защото сигурно са здрави и могат да послужат на други хора, които преживяват от това да сортират и предават за рециклиране. Задължително изгорете старите дюшеци, юргани, възглавници. Те са фрашки с акари, плесени и незнания зарази и при ползване могат само да ви разболеят. Закарайте на близката валявица пътеките, китениците, дебелия одеяла: това, че ги ползвате рядко, не означава, че не събират мръсотия. Чистотата е първата стъпка към освежаването на добрата стара вила и превръщането ѝ в романтично гнезденце за релакс.

Неравностите, фугите

и дупчиците по стената можете да поправите и сами, ако разтворите в препоръчаната върху опаковката пропорция готова циментова смес. На пазара има и акрилни пълнители, с които ще се справите още по-бързо и с минимум инструменти. И ако не можете да си позволите да обработите



стените с качествени грундове и бои, ударете няколко баданарки с вар поне за дезинфекция. Ще кажете, че е архаично, ама не е: вярта преживява ренесанс на Запад заради лесната си и евтина употреба и натуралния си произход. Ако ще нанасяте латекс, непременно и точно опишете актуалното покритие на консултанта в магазина. Той ще ви посъветва как да третирате основата и какъв продукт да вземете, за да не стане стената на юфка. Изберете светли тонове, които визуално уголемяват пространствата.

Погрижете се за подовите настилки: там, където имате здраво и качествено дървено дюшеме, нека майстор да го изцикли от слоевете стар боя. Измийте го перфектно с леко влажни кърпи, фугирайте с цветен силикон за дърво в подходящ цвят и лакирайте. Не се изкушавайте от евтините и смрадливи лакове, които съхнат с дни: ще ползвате пода с години, затова изберете от новите, технологични и модерни предложения на пазара. По-ниската цена не е в полза на продуктите, които ще ви затруднят и няма да ви предложат траен краен резултат. Подменете с лесно поддържащи се плочи от гранитогрес некачествените подове. Теракотата не е



дъски опитайте да сковате бордюри за цветните лехи или цели кашпи за билки и китки. Добрата стопанка ще проличи зад сепмплото, чисто и подредено пространство, а не зад купищата затормозени с еснафско минало вещи.

Колко практично! Направете от подръчни материали импровизиран стелаж в гаража или мазето, за да подредите инструментите, резачката, тримера и другите "иг-



подходяща за външна употреба. Има и десени с дървесен вид.

Нека човек, който разбира, да ви прегледа електро-, водната и каналната инсталация. Пренебрегването на тези части от пъзела може да ви излезе скъпо впоследствие и да се наложи да ремонтирате върху направените вече подобрения.

Втора стъпка: С голямата метла - наред

Изкарайте си яда към шефа и върху пространствата около къщата: нищо от вехториите, които не сте ползвали в последните 5-10 години, няма да ви трябва и занапред. Дайте ръждясалите профили, печки и хладилници на събирачите на старо желязо и ще изкарате за една вечеря. Сортирайте дървените плоскости и черчевата и ги нарежете за горене в камината. От стари палети и

качеството ни на живот. Дръжте си варела със слънчевата вода на двора, но ако модернизирате не на ужим, се налага да преустройвате и да вкарате тоалетната и банята вътре. Мислете конкретно и икономично за това подобрение: в повечето големи фирми за бани, а и в строителни магазини ще ви предложат безплатен дизайн. Изберете сепмли, практични, лесно поддържащи се стенни и подови плочки, санитария и кранове: не претрупвайте, но и не претупвайте. С добър вкус и повече обикаляне ще можете да намерите единични бройки или остатъчни количества на утвърдени марки, от които складовите искат да се освободят, и така ще се сдобие с добър дизайн на приемлива цена. Владоизолацията и качественото изпълнение са от водещо значение за дълготрайно ползване без аварии.

Каква идея! Не слагайте бойлера в банята, защото заема място и съществува риск от съприкосновение на влагата с жиците. По-естетично и функционално е, ако го монтирате в съседно помещение с достъп: над стълбището, в горната част на вградения гардероб в спалнята или във "въздуха" над банята. Внимание! Ако не живеете във вилата цялостно, мислете отговорно за опасността от замръзване през зимните месеци. Направете надеждна топлоизолация!

Ода за майстора

Едно нещо обаче не мога да ви препоръчам дори срещу приличен хонорар: къде да си намерите добър изпълнител за ремонта. Професионалистите с тапи от отдавна работят в чужбина, но след взрива на строителния балон дос-

та хора вече се връщат. Дано случите на такъв - с висок стандарт на работа, защото, както знаем, у нас за такъв се провъзгласява всеки средно сръчен мъж, който знае от коя страна се държи отвертката, а после хич не му пука, че душканината е протекла заради лоша връзка на сифона. В интернет можете да се информирате и колко върви заплащането за различните дейности и услуги. Спазвайте се по-добре за свършена работа, отколкото на дневна надница. Грамотното е да сключите договор с майстора, но ако не сте пострадали от некадърници, ще ми се присмее. Препатили съветват сами да купувате необходимите материали и да дават малък аванс за труда, а основната част от плащането да става след извършване на договорените етапи на ремонта. Фирма за ремонти ще ви излезе по-скъпо, но ще осигури този лукс плюс счетоводна отчетност.

Непременно обиколете строителните хипермаркети - освен изгодни промоции те ще ви предложат много лесни за ползване модерни технологични материали и продукти. Така ще можете да извършите сами част от поправките и да спестите немалко средства за покупка на необходими вещи и допълнителни аксесоари. Поставете доброто начало, а поддръжката е доста полесна. И гонете всеки, който иска да върне вехтошарника обратно в живналото ви ваканционно убежище.

Изстрадани съвети в текст и снимки от Бойка ВЕЛИНОВА

Трета стъпка: Летен душ и още

Удобната, функционална баня не е приумица или глезотия, а част от



Доц. д-р Ставри Тошков е изпълнителен директор на националната Специализирана болница за активно лечение на хематологични заболявания - ЕАД, София. Завършил е софийския Медицински факултет, специалист по медицинска генетика, стопански мениджмънт в УНСС и здравен мениджмънт. Кандидат на медицинските науки. Има над 100 публикации и участия в специализирани монографии. Член е на научните сдружения по клинична и трансфузионна хематология и на Научното сдружение по генетика.

Доц. Тошков, къде е нашата медицина, когато говорим за специалности като хематология и онкохематология?

- Не само за хематологията, но цялостно за медицината у нас този въпрос е деликатен, защото ние, българските лекари, сме все още далеч от онава, което ни се иска, но в същото време нещата съвсем не са толкова черни, колкото се представят, особено напоследък - чрез повърхностно разбрани и тенденциозно разказвани частни случаи в една или друга болница. За сегашния период на световна криза и за конкретните финансови възможности на държавата нашата медицина е на много високо ниво и като знания, и като апаратура. Специално хематолозите има защо дори да сме щастливи - само в едно десетилетие нашата специалност претърпя огромен възход. Постоянно расте броят на хората, върнати към нормален начин на живот. Специално внимание обръщам на биологичните технологии, защото именно те предизвикаха революция и станаха ключ към спасението на много пациенти.

- А спокойни ли сте в кадрово отношение? В България вече има цели специалности, които

буквално се оголват - така е в анестезиологията, в педиатрията и къде ли още не.

- И при нас има вече известен недостиг на хора. Но има и световна тенденция на спад на интереса към хематологията и изобщо към подобните много тежки специалности. Всеки млад медик иска да стане по-скоро хирург, кардиохирург, гинеколог, дори пластичен хирург. Така че, за да се върнат нещата на мястото си, трябва да работим като мисионери и с цел младите специалисти да не елементализират своите мечти в професията. Другото е да не се допуска подценяване на заплащането. От САЩ, през Европа до Австралия хематолозите и онколозите са много, много високоплатени кадри.

- Наскоро екипът ви заяви, че сте в състояние да поемете лечението на капитана на "Астън Вила" Стилиян Петров, който се бори с левкемията. Откъде имате тази увереност, при това в конкуренция със световни светила като проф. Дейвид Линч в известна лондонска клиника, където в крайна сметка се насочи Стилиян?

- Проф. Линч и екипът му са едни от най-добрите хематолози не само в Ев-

Изходен момент в управлението на здравното обслужване е оценката на пациента за резултата

ропа, но аз продължавам да твърдя, че лечението у нас не отстъпва на това в Европа и Стилиян би могъл да се лекува успешно и в София. Имаме знанията, практиката, отлични специалисти, които, без смущение казвам пак, могат да се справят и с най-трудното предизвикателство.

- Какво е отношението ви към спора между работодатели и синдикати по повод подписването на новия колективен трудов договор в здравеопазването?

- Едните казват - това е шанс за известно подобряване на доходите на лекарите и медицинския персонал, според другата страна - тази на мениджърите на болниците - говорим за документ, който е по-скоро самоцел, пожелания без покритие, защото без гарантирана сигурност на лечебните заведения няма как да се говори за нормални доходи. Аз в случая казвам: трябва

България се нуждае от десет пъти повече донори на стволови клетки

**С доц. Ставри Тошков разговаря
Микаела Въжарова**

ва ни стабилен здравен модел, който да ни позволи да работим максимално ефективно в полза на пациентите. Но за да стане това, преди всичко трябва да се създаде реална пазарна среда и в здравния сектор, да се разгърне реална конкуренция между лечебните заведения. А ние често тънем в дребнотемия, вместо да подчиняваме всичко на единствено важно - качеството на здравното обслужване.

- Как ще се постигне това качество?

- Изходен момент в управлението на здравното обслужване е оценката на пациента за резултата. А този резултат зависи от медицинската, социалната и икономическата ефективност. За това са необходими съвременен модел и дългосрочна стратегия със силата на основен закон, нещо като здравна конституция. Има ли го това, тогава не може да има политика на къси пасове, постоянни промени и инцидентни хрумвания, лобизми. Само така може да има истинска и резултатна реформа. Другото е постоянно гасене на пожари, безсмислени обществени противоборства, изкуствени контроли, подавания вместо стимули и т.н., с една дума - губене на време и сили.

- Вие ръководите едно национално високо специализирано здравно заведение. Как бихте формулирали вашата екипна мисия?

- С ясното съзнание, че мога да бъда упрекнат в известна патетика, бих отговорил така - мисията на нашата болница е да осигурим на всички нуждаещи се максимално достъпна, своевременна, достатъчна и качествена медицинска помощ чрез съвременни диагностични и лечебни методи. Особено важно е да разширим прилагането на най-модерните терапевтични подходи, включително на трансплантацията на стволови хемопоетични

клетки и патогенно-ориентирана терапия за удължаване на живота на болните и за подобряване на неговото качество.

- При вас традиционно, повече от половин век, се концентрират и решават терапевтичните проблеми и на най-тежко болните пациенти с онкохематологични и немалигнени хематологични заболявания. Кое е най-трудното днес?

- Факт е постоянната тенденция на нарастване на болните, насочвани към нас от цялата страна, и това се дължи колкото на нашите възможности за високотехнологична диагностика и лечение, толкова и на склонността на много други лечебни заведения да избягват приема на най-тежките пациенти в нашата област. Но ние определено успяваме да се справим, а доказателство за думите ми е ниската смъртност, която специално през последните 3 години, след преобразуването на болницата ни, остава в рамките на 1%. Ние сме и единственият център, предназначен за автоложна и алогенна трансплантация на хемопоетични клетки при пациенти над осемнадесет години от фамилни и нефамилни донори. Лекуваме болни с малигнени хемопатии, мултиплен миелом, Ходжкинови и неходжкинови лимфоми, остри левкемии, таласемии - вродени заболявания на кръвта, както и някои солидни тумори. Как удържаме ли... единствено чрез стриктна финансова политика и контрол, единственото, което може да гарантира ефективно използване на материалните ресурси при наличния потенциал. Само за 2011 г. при нас са лекувани 34% от всички хематологично болни в цялата страна, а през 2010 г. сме извършили над 84% от трансплантациите на хемопоетични стволови клетки в България.

- Сравнявайки се с Европа, къде сме по отношение на тези транс-

плантации?

- На Стария континент такива трансплантации се извършват в над 600 центъра. В другите страни на ЕС обаче пациентите, които нямат здравни осигуровки, плащат за присаждането между 200 и 300 хиляди евро, докато у нас модерният метод се покрива изцяло от държавата за всеки нуждаещ се.

- Но нещата и при вас, в хематологията, сякаш не вървят достатъчно добре, както и изцяло с трансплантациите и с донорството у нас...

- Още един факт, чиято промяна е възможна, но изисква активно внимание и нова политика. България се нуждае от десет пъти повече донори на стволови клетки, за да се осигури нов шанс за много болни от тежки хематологични болести. Заради недостатъчния брой донори в националния регистър нуждаещите се пациенти не могат да открият подходящ донор на стволови клетки у нас и са принудени да го търсят в чужбина. Само около 420 души са вписаните в регистъра на донорите на стволови клетки, като в същото време се знае, че шансът за съвместимост между непознати е изключително нисък - около 1 на милион. Затова все още нито един от записаните донори у нас не е успял да помогне на някой нуждаещ се. По изчисления на имунологите, за да заработи нормално, националният регистър на донорите на стволови клетки трябва да включва поне 5000 доброволци. Много е важно темата за трансплантациите и за донорството отново да бъде извадена много нагоре в дневния ред на България, обществото да бъде запознато и стимулирано всячески да участва. Въпреки че не дава стопроцентови резултати, трансплантацията често остава единственият шанс за живот на стотици хора и ние можем да дадем този шанс само заедно - държава, наука, лекари, общество.

Безценното богатство на Бъл



В края на юни бяха избрани новите пет "живи човешки съкровища" по едноименната програма, която се реализира от Института за фолклор при БАН и Министерството на културата. Добърски-те баби като пазители на традиционния обред Во-дици, духов оркестър от с. Антимово, чипровски-те килими, майстор лютиер и празнуване на Ва-сильовден (Сурва) в Пернишко бяха одобрените кандидатури за включване в националния регистър на нематериалното културно наследство. Програмата "Живи човешки съкровища" стартира в България през 2008 г. и се провежда на всеки две години. Според гл. ас. д-р Милена Любенова, директор на Национален център за нематериално културно наследство, изборът тази година е бил труден, тъй като областите, в които се кандидатства, са много различни.

Музикантите от оркестър "Дунавски ритми" при читалище "Развитие-1926" във видинското село Антимово също грабнаха наградата от Министерството на културата. Те впечатлиха комисиите с програма от характерните за този край влашки хора - батута, шира и косовянка. Цеца Христова, секретар на читалището, разказа, че автентичната формация е изключително популярна, тъй като е единственият духов оркестър в региона. Свилят на всички празници, събори, изяви на читалището в околността. Деветимата оркестранти обаче успешно съчетават народните ритми и с танцова музика. Те са на възраст между 35 и 70 години, като най-младият се е учил на традиционно свирене от дядо си. "Други са го усвоили от бащи, чичовци, а днес го предават на младото поколение", допълва Цеца Христова. Сега 18-годишният Николай също учи музиката със самобитно и романтично звучене и ходи на фестивали с ор-

Дунавски ритми от сърце



кестъра. "Младите хора определено се интересуват от българския фолклор и народните традиции. Например на международния фестивал в селото на 6 май, когато е и съборът, всички се хващат на хорото. Самата музика създава неповторимо чувство и вдъхновява", убеден е читалищният секретар.

"Дунавски ритми" е сформиран през 2005 година с ръководител Пламен Димитров. Вече две години музикантите участват и във фестивала на народните носии в Жеравна. Класирането на проекта "Да съхраним дунавските ритми в село Антимово" в националната програма "Живи човешки съкровища" е едно голямо признание и удовлетворение за състава, който репетира усилено и свири от сърце, коментира Цеца Христова.

Магията на чипровските килими

Следващото българско богатство, вписано в листата на шедеврите на българската култура, са чипровските килими. Ще си кажете - те са материално наследство, можеш да ги пипнеш, да ги видиш. Самото им тъкане, умението да се съчетават цветовете, символиката, която се влага в тях, всичко това е обект на нематериално културно наследство. Ето защо в тазгодишната селекция за "Живи човешки съкровища" са наградени Иванка и Захаринка Ивайлови. 14-годишните сестрички са от гр. Чипровци и от малки са около стана. Помагали при подготовката на вълната за тъкане и дори са седяли пред вертикалния стан, за да се научат на някоя фигурка. Иванка разказа, че знае занаята от баба си: "Усещането да тъчеш килими е приятно, стига да имаш желание и

да го правиш с мерак, защото все пак този занаят трябва да се предаде на идните поколения и да не се забравя. Да тъчеш килими не е изморително, а точно обратно. Аз и сестра ми с удоволствие бихме научили да тъчеш всеки, който има желание".

Истината обаче е, че извайването на чудните по своята хубост килими не е лека работа. По думите на събеседничката ни един квадратен метър такъв килим се тъче близо седмица. От читалището в гр. Чипровци "Петър Богдан-1909" ни разказаха, че във всеки дом в града има такъв килим. "Чипровските килими са носител на специално духовно наследство. Известно е, че знанието за направата им се предава от десетки поколения, като и до днес се спазват древните прабългарски традиции в килимарството", уточнява



Христина Диянова. Всеки килим си има име: например "Цвекче", "Зелки", "Саксии", "Пилета" и т.н. Мотивите, цветовете, фигурите са израз на духовните търсения на жената от Чипровци, на нейната вяра, надежди и разбирания за света. Любимата фигурка на 14-годишната килимарка Иванка е например "Канатичката" (изображение на пеперуда), символ на Вечния живот от древността, който е и пазител на дома. "Смята се, че в чип-

ровските килими има нещо магическо. Те пазят от болести, мъки и тежки моменти" - разказва ни Иванка Ивайлова.

Килимите са двулицеви и се правят изцяло ръчно, като се използват естествена вълна и естествени багрила. Те са нещо повече от украса за дома. По думи на специалисти в областта навремето килимите са поднасяни като дар при раждане, не е имало булка чипровчанка, която да отиде в дома на жениха си

без нов килим.

Килимарството е поминък и за много семейства в града. Тук идват хора не само от всички краища на България, но и от чужбина, за да си купят типичните за нашите земи пъстри постелки. През годините са се променяли "тенденциите" за цветово и орнаментно оформяне, но като цяло чипровският килим веднага може да се разпознае и е неповторимо българско културно наследство.

гария



Самоук лютнер доказва, че от всяко дърво става свирка

Самоукят лютнер от село Ломница, Кюстендилско, 83-годишният Стефан Петров се занимава с изработването на музикални инструменти от около 60 години. Преди повече от две десетилетия решава да направи гдулки от всички видове дървета, които растат в Кюстендилския край. "Много е атрактивен бай Стефан, всички си го знаем и ни е близък. Прави свирки от всякакви дървета, дудучета, гдулки и др. За изработването на отделни детайли използва биволски рог и корени от орех. Ако дойдете в двора на къщата му, ще ахнете. Той е обработил живи дървета, така че да приличат на гдулки", разказва ни Иван Андонов - председател на читалище "Братство 1869" в Кюстендил. Той получи грамотата от зам.-министъра на културата г-н Митко Тодоров за принос в развитието и популяризирането на традиционната култура и във връзка с вписването им в Националната представителна листа на елементите

на нематериалното културно наследство, тъй като знаменитият лютнер не успя да дойде. Дърворезбарят освен това и свири на всички изработени от него инструменти.

"Решихме да кандидатстваме по програма "Живи човешки съкровища", защото умението на този сръчен мъж трябва да се съхрани и покаже на повече хора. Бай Стефан прави всички народни инструменти с много мерак и любов. Често водим любопитни гости, които искат да се докоснат до занаята му, и той показва, разказва, свири и въобще с удоволствие успява да те направи съпричастен към майсторлъка, вплетен в народното творчество" - каза Иван Андонов. От читалището са подготвили документацията и 10-минутно клипче за майстора лютнер. А проектът, който ги вписа в националния регистър за нематериално културно наследство, се казва "От извора днес, за да ни има утре".

Сурва е граница между два свята

31 селища в Пернишко: Бела вода, Ярджиловци, Драгичево, Кралев дол, Люлин, Батановци, Черна гора, Мещица, Големо Бучино, Богданов дол, Витановци, Расник, Ковачевци, Сиришник, Косача, Чепино, Лобош, Елов дол, Дивля, Извор, Стефаново, Друган, Бегуновци, Кошарево, Велковци, Долна Секирна, Гигинци, Ноевци, Слаковци, Радомир, Копаница могат да ликуват, защото ритуалът Сурва, специфичен за Среднозападния край на България, също беше награден със статута "Живо човешко съкровище" и беше вписан в националния регистър. Номинацията идва от регионалния исторически музей в Перник, където особен принос е имал един от най-добрите познавачи на обичая Сурва - етнологът Цветана Манова. Тя сподели, че традицията е съхранена в 57 селища, но организацията по кандидатстване е прекалено сложна и не са успели да се включат всички.



Уредникът в музея - Венцислава Крумова, разказва, че древният ритуал и до днес е запазен и всяка година на 13 срещу 14 януари селата оживяват под звуците на тежки звънци, песни и игри, огън и маски. "Сурва символизира границата между два свята - ден и нощ, мъж и жена, добро и зло", разказва г-жа Крумова. По думите ѝ в Пернишко се извършват т.нар. сурвашкаре - групи от мъже, които обикалят по домовете във

всички махали, а пропуснатата къща означава лоша поличба. В дома на стопаните влизат преоблечени мъже като войвода, младоженец и булка, свещеник, кмет, циганки, свекър и свекърва и се играе ритуалът сватба. Домакините гощават гостите с питка, вино, баница, пари и др. "Интересно е, че последните години се маскират и момичета, но иначе обредът е изцяло мъжки", допълва събеседничката ни.

Шопската полифония на „Бистришките баби“

До този момент два наши културни артефакта - "Бистришките баби" и нестинарството, са в списъка на шедеврите на световното нематериално културно наследство на ЮНЕСКО. Съвсем наскоро ви разказахме за символиката и сакралността на нестинарството, както и за проблемите при съхранението на огнения танц чрез комерсиализацията му.



Бистришките баби представят автентични песни от Шоплука. Специалистите определят изпълнението им като диафония, известна още като шопска полифония - специфичен вид полифонично пеене, при което един или два гласа оформят извивките, докато другите певци поддържат монотонно пеене, което се удвоява или преминава в триглас,

придружавайки така водещите певци.

За да се докоснем по-отблизо до този роден феномен, посетихме знаменитата фолклорна група в читалището на Бистрица. Селото се намира в подножието на Витоша и на 10 километра южно от София. То е родно място и на първия български оркестър, създаден седем години преди "Бистришките баби" -

през 1936 г.

"Една от първите баби във фолклорната формация беше баба Нада. Тя казваше, че всичко си те чака въщи, затваряш вратата и излизаш. Когато се върнеш, домашната работа пак ще си е там, няма да избяга. Много бойни баби бяха...", сподели една от певиците - Илка Петрова. Преди разпявката те разказаха, че всъщност уникалната техника на пеене се е запазила още от предхристиянски времена.

Според думите ѝ номинацията за ЮНЕСКО е организирана от държавата, която поръчала на БАН да издирят отговаряща на всички критерии фолклорна група. Така през лятото на 2005 г. специалисти от БАН се обърнаха към "Бистришките баби" с предложение да представят България и започнали работа по подготовката на огромяната документация.

Ритуалът Водици се бори за ЮНЕСКО



Друг много специфичен български обичай е типичният за рилското село Добърско ритуал Водици. Фолклорната формация "Добърски баби" спечели с него една от петте номинации и сега се бори за влизане в списъка на ЮНЕСКО. В местното читалище "Просвета" най-старата група е на добърските баби - ентузиастки на възраст между 58 и 80 години. Именно те предават на младите типичните само за селото още от предхристиянския период водични песни. Ръководителката на групата Смилена Попова ни разказа, че тези песни са невероятно разнообразни - бързи, бавни, делнични и битови. "Водици се изпълнява на трите празника - Йордановден, Ивановден и Бабинден. В първия ден се хвърля кръстът и се осветява водата. Във втория водичарките взимат в менчето от осветената вода и с китка здравец и босилек ръсят във всяка къща за здраве, сила и берекет, ка-

то пет подобрени песни според това какво е домочадието. На Бабинден се полива вода на бабата, която изражда бебетата", разказва г-жа Попова. Например при влизане в дома се пее "Йогримко девойче", ако има ученик, се поздравява с песента "Тодоре ле, граматиче" и т.н. Според традицията девойки между 12 и 18 години са водичарки, "защото са в период на т.нар. момеене", разказва ръководителката на "Добърски баби". Сега те пресъздават ритуала на различни фестивали, фолклорни надпревари, събори и др. Домакините навремето са слагали в котлето със светената вода по една желязна пара с благопожелания от стопаните. Днес хората също се радват от сърце на водичарките, гощават ги, даряват ги кой с каквото може.

Темата на броя подготви
Мирислава КИРИЛОВА

Ваксина срещу пушене



Американски учени от Корнелския медицински колеж разработиха ваксина, благодарение на която

никотинът не може да прониква в мозъка. Пушачите, които са си поставили ваксината, не могат да изпитват удо-

волствие от вредния навик. Опитите с лабораторни мишки установили, че нивото на никотин в мозъка им се снижава с 85%. Преди революционната ваксина да бъде пробвана върху хора, ще бъдат проведени допълнителни изследвания, които ще отнемат около една година, заявиха учените. Те обясниха, че ваксината помага в организма на хората да се изработват антитела, които не позволяват на никотина да проникне в мозъка и да създаде зависимост.

Бил Гейтс страда от паркинсон



Основателят и председател на съвета на директорите на корпорация "Майкрософт" направи сензационно признание в интервю за канал CBS. Бил Гейтс съобщи, че повече от десет години страда от болестта на Паркинсон. Милиардерът съобщи, че му е било необходимо много време, за да се примири с диагнозата и да намери сили да

съобщи на децата си. По думите му той се е страхувал, че с него ще започнат да се отнасят като с тежко болен. И естествено, опасявал се е, че на работното му място ще престанат да го вземат на сериозно. Бил Гейтс се държи бодро и смята, че засега успява да държи заболяването под контрол. Освен това той призна, че получава огромно количество писма от пациенти с болестта на Паркинсон и се радва, че може да бъде пример за тези хора.



Независимо че през 2015 г. обемът на световния фармацевтичен пазар ще бъде около 1,1 трилиона долара, темповете на растеж ще се забавят с около 3 до 6%. Експертите обясняват това снижаване с изтичане на срока на патентна защита на много оригинални лекарства и появата на генеричните, които са по-евтини. По прогнози на IMS Health в близко време броят на оригиналните медикаменти ще намалее и ще

Фармацевтичният пазар ще претърпи сериозни промени

стигне до 53%. Изтеклите патенти ще позволят да се икономисат 98 милиарда долара от пациентите в развитите страни. САЩ вече се готвят за активно внедряване на генерични лекарства. Само за периода 2005-2010 г. делът на оригиналните лекарства е пад-

нал от 70 на 64%. Безпрецедентното количество на изтекли патенти, което се очаква, ще донесе дивиденди на развитите фармацевтични пазари. Засега Япония запазва най-нисък дял на генеричите въпреки провежданата държавна политика за налагането им.

Кафене за болни от алцхаймер отвори врати

Необикновено кафене се появи в Дъблин, Ирландия. Името му "Кафене Алцхаймер" говори достатъчно за странното хрумване на собствениците му. Тук могат да се срещат и да общуват хора, страдащи от коварното заболяване, което често принуждава пациентите да изпаднат в изолация. Неспособността за пълноценна комуникация, за самостоятелно придвижване на по-дълги разстояния, непредсказуемостта на поведението - всичко това снижава шанса на болните за общуване, а заедно с тях в социален вакуум се оказват и близките им, защото са принудени постоянно да бъдат до тях. Кафенето

Safe
Social
Supportive



няма претенции да бъде медицинско заведение. Целта е да се подобри емоционалното състояние на страдащите от

алцхаймер. Тук те могат спокойно да разговарят за заболяването си, без да се притесняват от реакцията на околните.

НОВОТО В HEALTH.BG



10 топхрани



Слаби без диета?



Горещо...

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

Ecopharm

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

www.health.bg/17197

www.health.bg/17193

www.health.bg/17186

Д-р Констанца Тошева завършва медицина в МА - София през 1992. Придобива специалност Акушерство и гинекология през 1997 година в МА - София. Специализира в Германия през 1998 година колпоскопия. Член е на Българското дружество по акушерство и гинекология, Българската асоциация по менопауза, Българската асоциация по ултразвук в акушерството и гинекологията и от години извършва прегледи на 3D и 4D ултразвукова апаратура. Има специализация по съвременни методи на колпоскопско изследване и ранен скрининг на карцином на маточната шийка под ръководството на професор Албърт Сингър. Работи с видеоколпоскоп от ново поколение на фирма Zeiss.

Д-р ТОШЕВА

Какво причиняват човешките папиломни вируси (HPV)

Ракът на маточната шийка е втората по честота причина за смъртност сред жените в световен мащаб. Годишно се регистрират 500 000 нови случая. В 99,7% причината е човешкият папиломен вирус.

Установени са близо 200 типа HPV, над 50 от които инфектират гениталната област. Те се разделят в две групи - с нисък и с висок риск за злокачествени изменения.

Нискорисковите HPV се свързват с доброкачествени кожно-лигавични изменения - кондиломи.

Високорисковите HPV

се свързват с изявата на предракови и ракови изменения. Около 20 типа от тях се свързват директно с рак на маточната шийка, а два са отговорни за 70% от случаите на рак.

Как се предава HPV

Инфекцията с HPV е най-честото полово предавано заболяване, като във възрастта между 20 и 25 години разпространението е от 30 до 60%. Мнозинството сексуално активни жени са изложени на HPV инфекция поне веднъж през живота си. В повечето случаи инфекцията е преходна и регресира спонтанно, тъй като вирусът се очисти от имунната система. При около 20% от жените обаче инфекцията може да остане постоянна, което може да доведе до развитието на лезии (т.нар. ранички) на маточната шийка или до рак.

Защо е важно да знаете какъв е вашият HPV статус

Предраковите състояния и ранните стадии на заболяването обикновено не предизвикват болка или други клинични симптоми, затова трябва да се търсят активно чрез редовни гинекологични прегледи и изследвания. Изявената клинична картина е свързана с напреднал стадий на заболяването. Насоченото търсене и откриване на тези предракови състояния е важен момент в профилактиката на рака

на шийката на матката,



на шийката на матката, защото те са лечими в 100% от случаите.

Медицински център "Пентаграм 2012" разполага със съвременна апаратура за ранен цервикален скрининг на злокачествени изменения на рак на шийката на матката. Целите и задачите на цервикалния скрининг са да намали заболяемостта, както и смъртността от рак на шийката на матката.

Скринингът включва:

1. Видеоколпоскопско наблюдение (наблюдение на маточната шийка)

Колпоскопията е клиничен диагностичен метод за изследване на маточната шийка, влагалищните стени и външните гениталии. Лупното увеличение, което се прилага при колпоскопията (до 40 пъти), разкрива

структури както за невъоръжено око, така и за микроскопско изследване. Постига се клинично прецизирана стадийна профилактика на рака на маточната шийка.

2. Течно базирана цитология (ТБЦ)

За разлика от стандартната цитонамазка при ТБЦ се преминава през процес на клетъчно обогатяване; отделяне на кръв, мукус, възпаление и други части от диагностичния материал, които замъгляват картината. Създава се обогатена клетъчна извадка с отлично съхранение на клетките. ТБЦ технологията е идеална платформа за допълнителни тестове и молекулярни проучвания и минимизира неясните резултати.

3. Тест за носителство на високорискови HPV

4. Тест за определяне на вирусните Е6/Е7 онкопротеини (маркери за ранна диагностика на предракови и ракови изменения на маточната шийка)

Вече е възможно с вземането на един секрет от маточната шийка да се извършат всички изследвания за изясняване на вашия HPV статус.

Материалът се взема от канала на шийката на матката със специална четка. Формата на четка-

та и материалът, от който е изработена, спомагат за внимателното и надеждно отделяне на достатъчно клетки от лигавицата на маточната шийка, както от нейното каналче, така и от външната ѝ част. След това четчицата се поставя в контейнер, който съдържа течна транспортна среда, чийто състав спомага за доброто съхранение на клетките - тяхната цялост и морфология. Част от материала се нанася на микроскопско стъкло чрез специална система за центрофугиране и се обработва за цитологично изследване, а другата част се използва за вирусологичния анализ.

Медицински център "Пентаграм 2012" предлага обстойно колпоскопско изследване + течно базирана цитология, а при необходимост и желание - и вирусологично изследване (на пакетни преференциални цени).

Всяка жена, която има възможност да се изследва за HPV носителство, е желателно да го направи.

МЦ „Пентаграм 2012“
Тел:
+359 (2) 44 72 040;
+359 (2) 44 72 050

10 стъпки за здрави и красиви крака

Тревожат ли ви изпъкнали вени и подуване на краката? Краката ви се уморяват бързо, с приближаване на вечерта ходилата ви отичат. Появява се чувство на тежест и скованост в мускулите на прасците. Това са първите признаци на появата на разширени вени.

Ако искате да запазите краката си здрави и красиви, ето няколко стъпки, които може да предприемете:

1. ИЗБЯГВАЙТЕ ДЪЛГОТО СТОЕНЕ ПРАВИ ИЛИ СЕДНАЛИ И ДВИЖЕТЕ КРАКАТА СИ ПРИ ВСЕКИ УДОБЕН МОМЕНТ. Ако работата ви изисква продължително седене или стоене, правете кратки почивки, като се разхождате или извършвате кръгообразни движения с краката.

2. СПОРТУВАЙТЕ РЕДОВНО. Всекидневното ходене с подходящи обувки е най-доброто упражнение за раздвижване на кръвта във вените. Плуването, бягането, кара-

нето на колело и танците също са подходящи спортове.

3. ПРЕОДОЛЕЙТЕ ЗАПЕКА И НАМАЛЕТЕ ИЗЛИШНИТЕ КИЛОГРАМИ, защото те причиняват повишено венозно налягане. Поддържайте богата на фибри диета, повишен прием на течности и ограничен прием на мазнини, кафе, алкохол.

4. ЧЕСТО ПОВДИГАЙТЕ КРАКАТА СИ НАВИСОКО. В края на деня отморете краката, като ги повдигнете на ниво, по-високо от сърцето.

5. НОСЕТЕ СВОБОДНИ ДРЕХИ, тъй като твърде тесните дрехи притискат вените и възпрепятстват

венозното оттичане.

6. НОСЕТЕ ОБУВКИ С ПОДХОДЯЩА ВИСОЧИНА. Избягвайте обувки с равна подметка, както и тези с токчета, по-високи от 5 см.

7. ИЗБЯГВАЙТЕ ПРОДЪЛЖИТЕЛНОТО ИЗЛАГАНЕ НА СЛЪНЦЕ, тъй като топлината предизвиква разширение на вените.

8. ЗАВЪРШВАЙТЕ ДЕНЯ С ХЛАДЕН ДУШ НА КРАКАТА от долу на горе. Това ще подобри венозната функция и ще намали чувството на болка и тежест в краката.

9. МАСАЖИРАЙТЕ КРАКАТА СИ ВЪЗМОЖНО ПО-ЧЕСТО. Започвайте от ходилата и продължавайте във възходяща посока.

10. ПОСЕЩАВАЙТЕ РЕДОВНО ВАШИЯ ЛЕКАР. Ако почувствате болка и тежест в краката, подуване на глезените или вените на краката станат видими, посетете вашия личен лекар. Флеботропните медикаменти са най-предписваните за облекчаване на венозните симптоми.

При разширени вени
ДЕТРАЛЕКС облекчава болката, тежестта, умората и отока на краката

Съдържа пречиствена и микронизирана флавоноидна фракция (диосмин и хесперидин).
Лекарствен продукт за възрастни. Отпуска се без лекарско предписание.
Преди употреба прочетете упътването. ХХП 5243/23.06.2009. А268/08.07.2010

За допълнителна информация: Сервиз Медикал - България
София 1000, бул. „Цар Освободител“ №2; тел.: 921 57 00,
факс: 921 57 50; e-mail: office.bulgaria@bg.netgrs.com

Как да опазим детето от сезонно разстройство



Д-р Елена Лазарова

С д-р Елена Лазарова, педиатър в „Токуда болница София“, разговаря Галина Спасова

Д-р Лазарова, какъв е рискът от летни диарии при децата и коя възраст е най-уязвима?

- Общо взето, около 20% от посещенията при педиатър на деца до 2-годишна възраст са заради оплаквания от остра диария, като процентът при по-големите спада до 10. При поотрасналите деца острата диария протича сравнително по-леко. При малките тежестта зависи изключително от физиологичните особености на организма - повишено съдържание на вода, съвсем незряла бъбречна функция и това

е особено характерно за новородените и за ранната кърмаческа възраст. Тежестта на протичане на диарията в тази възраст е силно повлияна и от все още слабата имунна защита и незрелостта на цялата храносмилателна система.

- Обичайните причинители на диарията и какъв е пътът, по който попадат в организма?

- В 90% от случаите говорим за инфекциозен произход. Много по-рядко диарията при децата може да е обусловена от други заболявания, лечение с антибиотици, хранителна алергия (в частност към белтъците в кравето мляко) и в по-малък процент става въпрос за бактериален произход. Най-нисък е про-

центът на т.нар. паразитни и микотични диарии. От вирусните инфекции твърде голяма част - 70-80% - се дължат на ротавируси, особено това важи за децата до 2-годишна възраст. Бактериалните диарии по-често се причиняват от ешерихия коли, дезинтерия, салмонелоза, кампилобактер. Разбира се, в ранното детство значение имат и т.нар. условно патогенни

Пробиотиците могат да се дават профилактично още преди да се тръгне на ваканция

Снимка Рада ПЕТКОВА



Хранителна гобавка

Lacto (4)

Натуралният пробиотик

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

Здраве през всички сезони



Възстановява чревната микрофлора. Регулира храносмилането.



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

чревни бактерии, които поначало обитават храносмилателната система и при снижен общ имунитет на организма могат да станат патогенни.

Пътят на инфекциозните причинители на острата диария е фекално-орален - чрез неизмити ръце, чрез храна, чрез течности.

- Почти всяко семейство има спомен от помрачена ваканция заради силна диария на детето. Дайте съвет как да се избегне това.

- Да, причината е, че обикновено в курортите има голямо струпване на хора на едно място, температурите са високи и благоприятстват замърсяването на храната, размножаването на определени бактерии в нея. От особена важност е спазването на хигиена. Често миене на ръцете, тъй като децата постоянно ги лапат и е практически невъзможно това да се контролира. Антибактериалните гелове са подходящи по време на пътуване или разходка, защото не изискват течача вода. След тоалет-

на също трябва задължително да се измиват ръцете, за да се пресече този орално-фекален път на инфекцията. Правилното съхранение на хранителните продукти не бива да се подценява. Особено внимателни трябва да сме към качеството на питейната вода. В аптечката при пътуване задължително да има средство за понижаване на температурата, защото острите диарии винаги протичат с висока температура. Задължително трябва да има и противодиарийно средство. Пробиотик, като "Лакто 4" например, ще подпомогне преодоляването на проблема. Пробиотиците могат да се дават профилактично още преди да се тръгне на ваканция. Те имат много полезно действие - влияят на усвояването на белтъците, на усвояването на млечната захар (лактозата), подобряват локалния имунитет в лигавицата на червата, с което предпазват от вирусни и бактериални инфекции.

- Ако все пак детето

се разболе? Какви са първите мерки срещу обезводняването?

- Първо трябва да се дадат отвари - от ориз, от моркови. Наличните напоследък в аптеките електролитни разтвори за прием през устата улесняват родителите да пробват да се справят сами. Но ако до 24 часа не настъпи подобрение, ако температурата се задържи, а честотата на изхожданията расте, ако детето отказва течности и медикаменти, консултацията с лекар не бива да се отлага, за да се прецени необходимостта от по-адекватно и ако е необходимо - и болнично лечение.

- Казвате, че едно лятно разстройство може да бъде много опасно...

- Да. Общо взето, за родителите не е лесно да определят тежестта на състоянието, забавя се терапията и излекуването на детето. Тежката дехидратация е риск за нарушаване на бъбречната функция, което вече е много по-сложен проблем.

Рискът от инсулт през лятото е по-висок

Въпреки че е очакван и любим сезон за всички, лятото ни изправя пред много изпитания - високите температури са сериозна опасност за пациентите със сърдечно-съдови заболявания, особено страдащите от високо кръвно налягане, атеросклероза, както и хората, прекарвали инфаркт, инсулт и др.

Защо летните горещини са опасни?

Поради горещината и засиленото изпотяване организмът губи повече течности и лесно се обезводнява, това от своя страна увеличава плътността на кръвта. Тя се движи по-бавно, трудно преминава през кръвоносните съдове и създава предпоставка за образуване на тромби и запушване на съдовете. Особено висок риск има във фината кръвоносна система на мозъка. Опасността идва, ако кръвното налягане рязко "скочи" - тогава рискът от спукване на кръвоносен съд е много голям, особено при хората на средна и в по-напреднала възраст, при които кръвоносният съд е загубил своята еластичност, по вътрешността му са натрупани отлагания, кои-

то пречат на нормалното движение на кръвта. При рязкото повишаване на кръвното налягане увреденият кръвоносен съд не успява да се разшири и вместо това се разкъсва и настъпва кръвоизлив. Когато е в мозъка, се нарича инсулт, а в зависимост от големината на съда, който се е спукал, кръвоизливът може да бъде с по-малки незначителни последици (микроинсулт) или със значителни последици и нарушения в мозъчната дейност (масивен инсулт), който е животозастрашаващо състояние.

За да се чувствате по-добре през лятото, ние ви препоръчваме:

1. Не излизайте навън в най-горещите часове на деня: между 11 и 17 часа.
2. Приемайте достатъчно течности - вода, сокове, студен чай, айран и др.
3. Не злоупотребявайте с кафето. Ако имате нужда от активиране и събуждане, по-добре напийте се с вода - освежаване-



Снимка Рада ПЕТКОВА

то е мигновено, а и сърцето ви е пощадено.

4. Избягвайте много студения и газирани напитки, особено ако сте склонни към тахикардия (учестен сърдечен ритъм).
5. Следете стойностите на кръвното налягане. Ако кръвното "играе", консултирайте се с вашия лекар какви мерки да вземете.
6. Придържайте се към лек хранителен режим, богат на плодове и зеленчуци. Избягвайте свинското месо и колбасите,

за да не натоварвате допълнително кръвообращението с прием на излишни мазнини и сол.

Как да си помогнем?

Има много лекарства, които са насочени точно към намаляване образуването на тромби в кръвоносните съдове, но те се предписват при определена диагноза, преди и след операции. Природата също се е погрижила да ни даде естествено решение за поддържане на добро кръвообращение с по-

нисък риск от образуване на съсиреци и запушване на съдовете - листата на дървото гинко билоба неслучайно са толкова популярни и от векове се използват като източник на младост и дълголетие, и тази популярност не е случайна. Приемът на екстракт от гинко билоба поддържа еластичността на кръвоносните съдове, тъй като е силен антиоксидант; намалява вискозитета на кръвта, подобрява нейната течливост и достига до най-фините и нежни кръвоносни съдове, които се грижат за храненето на мозъка. Ето защо гинко билоба е популярно средство за поддържане на паметта - по-доброто "хранене" на мозъка се дължи на подобрената циркулация на кръвта в мозъчната тъкан - не само осигуряване на кислород и хранителни вещества, но и по-бързо отвеждане на отпадни токсични продукти. С помощта на гинко билоба кръвта е "по-млада" - с по-малък вискозитет и

съответно по-нисък риск от образуване на тромби и запушване на съдовете в мозъка.

За всички хора на средна и напреднала възраст със сърдечно-съдови проблеми е препоръчително да приемат и допълнително количество магнезий - този ценен микроелемент често не достига въпреки присъствието му в храната, поради по-слабото му усвояване в стомашно-чревния тракт, а и лесното му отделяне с урината, особено при диабетици или хора с високо кръвно налягане, редовно приемащи диуретици. Магнезият в комбинация с гинко билоба помага да се поддържа нормална сърдечна дейност, без излишен риск от аритмии, без болезнени мускулни спазми, а в допълнение - благоприятно повлиява и високото кръвно налягане, тъй като "нежно" разширява кръвоносните съдове и им помага безболезнено да поемат удара на повишеното налягане на кръвта.

Пърхотът е медицински, а не козметичен проблем

Много хора погрешно смятат, че пърхотът се причинява от суха кожа, често миене на главата или лоша хигиена. Тези популярни митове могат да доведат до неефективно и често до неподходящо лечение и дори да влошат ситуацията.

Пърхотът се предизвиква от гъбичка - *Pityrosporum ovale*. Не е доказано какво точно води до ускорения ѝ растеж, но сред най-вероятните причини са увеличеното отделяне на мазнини от организма, хормоналният дисбаланс, стресът, различни болестни състояния на нервната система, потискане на имунната система, свръхчувствителност към самата гъбичка или дори наследствена податливост към поява на пърхот. Въпреки че има още какво да бъде изучавано по отношение на пърхота, това, което безусловно се знае за него, е, че **пърхотът е медицински, а не козметичен проблем.**

Препоръчителна е употребата на специален **лечебен шампоан**, който може да бъде намерен само в аптеките. Най-ефективното и най-препоръчително от дерматолозите в световен мащаб е веществото **кетоконазол** (най-често в концентрация 2%), което е известно в медицината с широкоспектърното си действие при лечение и профилактика



на себореен дерматит, пърхот, разноцветен лишай и други гъбичкови заболявания на кожата. **Лечебният шампоан "Кетозал" (кетоконазол 2%)** е първият лекарствен продукт от този род, произвеждан в България. Той се характеризира с много добра поносимост, тъй като не се резорбира от организма. "Кетозал" няма отрицателен ефект върху боядисана, побеляла или третирана коса. За лечение на пърхот шампоанът се прилага 2 пъти седмично поне за месец, а **пролетта и лятото са най-подходящите сезони за провеждане на профилактичен курс.**

Българският лечебен шампоан против пърхот може да бъде намерен в аптеките в цялата страна на достъпна цена.

Хранителна добавка на годината – признание за ГинкоПрим Макс

Зелената таблетка пази мозъка и сърцето в горещите летни дни

Ако ежедневно сте подложени на психически стрес; ако приближавате или сте прехвърлили 40, а понякога сърцето Ви стяга и кръвното "скача", то това са сигурни признаци, че трябва да помислите повече за здравето си. След 40 години, за съжаление ставате по-лесно уязвими за сърдечни проблеми и евентуални мозъчни или сърдечно-съдови инциденти – инсулт, инфаркт. А стресът и напрежението в ежедневието допълнително ви излагат на риск.

ГинкоПрим Макс – доказаната комбинация от гинко билоба и магнезий.

Една таблетка дневно:

- Подобрява кръвоснабдяването на мозъка и крайниците.
- Поддържа еластичността на кръвоносните съдове и устойчивостта им при рязко повишаване на кръвното налягане.
- Намалява образуването на тромби в кръвоносните съдове.
- Допринася за поддържане на ритмична сърдечна дейност.



ГинкоПрим Макс с награда за Хранителна добавка на 2012 година от Български Фармацевтичен Съюз

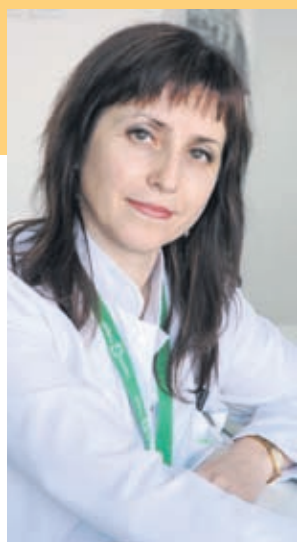
КУПИ ТУК www.club-zdrave.bg

WALMARK®

www.ginkoprim.bg



Ядене и пиене „на корем“ ще помрачи почивката



Д-р Розалина БАЛАБАНСКА,
гастроентеролог,
МБАЛ "Токуда болница
София"

inclusive често са свързани с претоварване, приемане на доста по-големи количества храна и алкохол от обичайното. После се чудим как сме лепнали 2-3 кг отгоре и как ще ги сваляме, защото не ни стават някои от любимите дрехи. Всичко, което поемаме, се натрупва в нас, складира се под формата на мазнини. Затова казваме, че "дозата прави лекарството" - нещо в малко количество може да е полезно, а в голямо да се окаже вредно.

Правилата на здравословния летен режим включват прием на повече течности, сокове, изстудена минерална вода, лека храна - предимно салати от сурови зеленчуци, супи, месо или риба на скара. Желателно е да

се ограничат тестените храни, шоколадът, маслото, някои калорични десерти и да наблегнем на плодовете.

Напоследък се отчита нарастване на консумацията на алкохол, особено сред младите хора, които не оценяват опасността от вредни последици. Основният орган, който бива атакуван, е черният дроб. Да не забравяме, че с теглото си от 1,5 кг той е най-големият орган при човека, а през него като "централна лаборатория" преминава всичко, което консумираме. Алкохолът не се изпарява, той се преработва в черния дроб. Всъщност първо малка част от него се разгражда още в стомаха до ацеталдехид (от който ни пламват бузите скоро след приема на алкохол). Резорбцията на алкохола се забавя от консумацията на храна, но се ускорява от газирани напитки, съдържащи



Снимка Рада ПЕТКОВА

въглероден диоксид. 90-98% от етиловия алкохол се метаболизира в черния дроб до токсичния метаболит ацеталдехид, причиняващ чернодробно увреждане и изчерпване на глутатиона в чернодробните клетки, необходим за дезинтоксикационната функция на телесната ни "лаборатория". Нарушеното окисление на мастните киселини обуславя натрупването на мазнини в чернодробните клетки с развитие на стеатоза, а засиленото колагенообразуване води до уплътнение и поява на фиброза. Не се ли вземат мерки своевременно, фиброзата напредва до цироза, която е краен стадий в увреждането на черния дроб. Затова алкохолът е в групата на токсичните вещества.

Рискът от алкохолно чернодробно увреждане зависи от продължителността на употреба и количеството. Една алкохолна единица съответства на 10 г етанол и се равнява на 30 мл концентрат, 100 мл вино или 200 мл бира. За допустими се считат количества до 50 г абсолютен (100%) етанол за мъжете и 20-30 г за жените. Приемът на повече от 160 мг етанол дневно в продължение на 10-12 го-

Напоследък се отчита нарастване на консумацията на алкохол, особено сред младите хора, които не оценяват опасността от вредни последици

дини причинява развитие на чернодробна цироза в 70% от случаите. За рискови се приемат дози над 80 г абсолютен алкохол при мъжете и над 40 г за жените дневно (80 г етанол се съдържат в 200 мл концентрат, 700 мл вино или 4 бири x 500 мл). Лесно е да се запомни, че в една бира от 500 мл има 20 г чист алкохол. Една до две бири е количеството алкохол, което черният дроб при жените може да разгради без последици за функцията му. При някои хора преработващите ензими са с намалена активност и малки количества алкохол могат да причинят тежки увреждания. Известно е, че жените са по-уязвими.

Чернодробното увреждане, причинено от алкохола, се натрупва и прогресира с времето. Коварното е, че обикновено няма оплаквания и се открива случайно при направени лабораторни изследвания, показващи отклонения в чернодробните ензими - АСАТ, АЛАТ, ГГТ.

Острият алкохол хепатит е тежко състояние, възникващо след запой, с интензивно пожълтяване и рязко влошаване на чернодробната функция. В тези случаи има и висок процент смъртност.

При данни за чернодробно увреждане преди всичко се прекратява напълно консумацията на алкохол и се включват хепатопротективни средства. Те са на растителна основа и подпомагат възстановяването на глутатионовите запаси в черния дроб, засилват регенераторните процеси. Особено подходящ в тези случаи е препаратът Хепасейв, растителен екстракт с мощно антиоксидантно и хепатопротективно действие.

Почивайте разумно, природосъобразно, не оставяйте алкохолът да определя настроението ви.

Правилните храни повишават настроението

Диета, богата на "добри" мазнини, пълнозърнести храни, зеленчуци и крехко месо, може да бъде полезна не само за талията, но и за настроението. Известно е, че хранителният режим с високо съдържание на мазнини, захар и преработени храни е вреден за фигурата, но учените твърдят, че е опасен и за психичното състояние - отключва депресии и т.н.

Специалистите подкрепят теорията, че това, което ядем, може да повлияе на настроението толкова, колкото и

върху теглото. Те твърдят, че консумацията на правилната храна е в основата на доброто психично здраве. Диетите за отслабване, които просто орязват мазнините и калориите, са обречени на провал. Липсата на природните антидепресанти - магнезий, витамин В₁₂ и др., оказва негативно влияние върху чувството за щастие и успех. Менюто, богато на "добри" мазнини, като зехтин, пълнозърнести храни, зеленчуци и качествено месо, обаче оказва двоен положителен ефект - радва ума и талията.

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

Високите температури и изгарящите слънчеви лъчи не са първи приятели на кожата. Затова от интернет форумите ни засипват със съвети как да се предпазим, но някои от тях не само че няма да ни помогнат, ами могат и да ни навредят. Затова дерматолози опровергават най-разпространените митове, касаещи грижата за кожата през лятото.

1. Солариумите са по-безопасни от слънцето.

Не е вярно! Ултравиолетовите лъчи на солариумите са десет пъти по-силни от слънцето и съответно по-вредни. Това е един от най-опасните митове, затова трябва да сме добре информирани.

2. Няма смисъл от слънцезащитни кремове в облачни дни.

Как да се грижим

за кожата си



Снимка Рада ПЕТКОВА

Даже в облачните дни ултравиолетовите лъчи достигат повърхността на Земята. Затова през лятото трябва да се използват слънцезащитни продукти всеки ден.

3. Колкото по-висок е слънцезащитният фактор SPF, толкова по-добре.

SPF факторът защитава само от UVB лъчите, а кожата се нуждае още и от антиоксиданти. Високият фактор SPF дава лъжливото усещане за безопасност. Факторът не е толкова важен, колкото нанасянето на слънцезащитния продукт през два часа. Ако изли-

зате от морето или басейна, или се потите повече, повторното му нанасяне е задължително.

4. Прекалено съм млада, за да се разболя от рак на кожата.

За съжаление това не е така. Най-опасната форма на рак на кожата - меланомът, понякога е причина за смърт при жени между 20 и 29 години. Затова не забравяйте да се пазите от слънцето и не си позволявайте да изгаряте.

5. Загорялата кожа изглежда по-здрава.

Загарът е първият признак за въздействието на слънцето върху кожата, затова не може да бъде признак за здраве.

6. Маслото помага при изгаряне.

Този мит се разпространява от десетилетия и продължава и до днес. Най-добрият начин да напомним болката след изгаряне е да полеем пост-

радалата кожа с хладка вода. При силно изгаряне задължително се обърнете към дерматолог. Запомнете - масло или олио не се слагат на изгоряла кожа. Само ще усложните ситуацията.

7. След бръснене космите растат по-бързо.

Това е поредният мит. След бръснене космите не растат по-бързо, но стават по-здрави и тъмни. Съвременната козметика, а и салоните за красота вече предлагат много варианти, за да се отървете от ненужното окосмяване.

8. Всеки ден трябва да се използва скраб.

Днес много е разпространен митът, че всеки ден трябва да почистваме кожата си със скраб. Той обаче може да стане причина за възпаления и да раздразни кожата. А това ще елиминира очаквания ефект.

Скраб може да се ползва не по-често от веднъж в седмицата, а пилингът трябва да се прави само в лицензиран салон.

9. Сапунът е най-доброто почистващо средство.

Когато миете лицето си със сапун, вие отделяте от него защитния слой мазнина, което никак не е препоръчително. Вместо сапун използвайте специалните средства за почистване и овлажняване на кожата.

10. Упражненията за мускулите на лицето ни подмладяват.

Лицето е единствена част от тялото, където мускулите са прикрепени непосредствено към кожата. Постоянните упражнения и разтягане ще доведат до още повече бръчки, които обикновено се наричат мимически. (ЖД)

Всеки след 35-годишна възраст трябва да следи холестерола си

Според данни на Световната здравна организация от 2011 г. сърдечно-съдовите заболявания (ССЗ) са основната причина за смъртните случаи и инвалидизация в света. Всяка година атеросклерозата, инфарктът на миокарда, инсултът, високото кръвно налягане и др. отнемат живота на около 17 млн. души. У нас ССЗ са причина за 60% от смъртните случаи, като при мъжете честотата е по-висока. Но през последните години и при жените се наблюдава увеличение на смъртността. По данни на Дружеството на кардиолозите в България около 60-65 хиляди смъртни случая годишно се дължат на ССЗ. Въпреки това ста-

тистиката сочи, че преобладаващата част от хората у нас - между 60 и 70%, не се безпокоят и не взимат никакви мерки, за да предотвратят сериозни здравословни проблеми като атеросклероза, дислипидемия (висок холестерол), хипертония и др., които водят до инфаркт и инсулт и представляват заплаха за живота. Повечето българи не ходят на профилактични прегледи и голяма част от хората с висок риск изобщо не подозират, че имат стеснени кръвоносни съдове, висок холестерол и повишено кръвно налягане. Специалистите са категорични, че всеки след 35-годишна възраст трябва да следи холестерола си.

Кои са факторите, които водят до запушване и стесняване на просвета на артериите и последващо нарушено кръвоснабдяване, повишено кръвно налягане и други състояния с висок сърдечно-съдов риск?

- Стрес, забързано ежедневие, изнервен и напрегнат начин на живот.
- Тютюнопушене и алкохол.
- Неправилно хранене. Недостатъчна консумация на риба, на пресни зеленчуци и особено на Омега 3 мастни киселини, както и промененото съ-

отношение на Омега 3 и Омега 6 в храната на съвременното общество.

- Липса на физическа активност, бездвижване.
- Затлъстяване и наднормено тегло.
- Генетична обремененост.

Какво препоръчват специалистите, за да се предпазим от високия холестерол и сърдечно-съдовите инциденти?

- Не пушете.
- Натоварвайте се с подходящата за вашия организъм физическа активност - поне 30 минути дневно.
- Създайте си здравословни хранителни навици. Приемайте Омега 3 от рибено масло, най-добре в комбинация

с коензим Q10.

- Погрижете се да не сте с наднормено тегло и да поддържате кръвно налягане под 140/90 mmHg.
- Поддържайте нивото на общия холестерол под 5 mmol/L.
- Избягвайте стреса.

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
опаковка ОмегаПрим или
консултация със специалист
по хранене и диететика.

Сенките на невидимите лъчи

Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

Има открития, които не са подвластни на времето и чиято стойност не намалява, а напротив - расте с годините. Такова е забележителното откритие на Вилхелм Конрад Рънтген, което предизвиква истинска революция в медицината, биологията, кристалографията, археологията, криминалистиката и в много други области.

В мразовитата утрин на 3 януари в далечната 1896 г., за ужас на слисаната и останала с пръст в уста конкуренция, продавачите на виенския вестник "Нойе фрайе пресе" крещели с пълно гърло: "Сензационно откритие! Професор Рънтген откри невидими, всепроникващи лъчи! Сензационно откритие!"

Съобщението с мълниеносна бързина обхожда света - от полюс до полюс. В интерес на истината трябва да признаем, че Рънтген стига до откритието съвсем случайно, което по никакъв начин не омаловажава заслугата му - учен с изключителна ерудиция, пунктуален до педантизъм експериментатор със завидна наблюдателност и прозорливост. Да, той наистина случайно забелязва призрачното сияние на стъкленницата с бариева сол на работната маса, предизвикано от катодната лампа, която забравил да изключи, но всичко последвало съвсем не е случайно... Петдесет дни пълно отшелничество в мрака на лабораторията, насаме с тайнствените лъчи, откъснат от целия свят, дори от Берта - любимата жена, мобилизирайки до пълно изтощение физическите си сили и интелектуален потенциал, той търси отговор на множеството въпроси, стоварили се като огромна лавина върху него.

Из града плъзват слухове, че професор Рънтген - ректор на Вюрцбургския университет, е тежко болен и скоро ще получи последно причастие. Снимката на лявата китка с брачната халка на фрау Анна Берта се превръща в сензация номер едно на света, който от този декемврийски ден вече не е същият. Откривателят получава ласкави писма от светилата на физиката Уилям Томсън, Джордж Стокс, Анри Поанкаре, Лудвиг Болцман. Самият кайзер Вилхелм II го кани на аудиенция, за да се срещне с новоизгрялото светило в небосвода на немската наука.



През 1901 г. за своето забележително откритие Вилхелм Рънтген е удостоен с първата новоучредена Нобелова награда

Вежливо, но твърдо и с достойнство, Рънтген отказва предложената благородническа титла, високотелната длъжност в Академията на науките, както и поста ръководител на катедрата по физика в Берлинския университет, с което си спечелва неприязънта на коронованата особа. Шумът около откритието потиска учения, както и съблазнителните предложения, валищи от всички страни и вещаещи финансови изгоди. Ръководен от твърдото убеждение, че неговото откритие, без всякакви ограничения, трябва да служи за благо на човечеството, той не предявява никакви претенции за придобиване на патент върху него. В жълтите, а и в сериозните издания се печатат хиляди статии, в които на всевиждащите, всепроникващи и загадъчни Х-лъчи на немския професор се приписват умопомрачителни свойства. В това число и четене на мисли. Край на дълбоката интимност на човешката душа! Дяволс-



кото откритие разтревожило не на шега както благородните девици, така и държавните мъже. Защото всеки на този свят си има своите малки или големи тайни. Казват, че тези проклети лъчи могат безпрепятствено да проникнат под дрехите, с всевиждащите си очи да опипат всяка гънка от тялото и (о, ужас!) зад грешната плът да надзърнат и в самата душа! Известният американски изобрета-

тел Томас Едисон получил пратка театрални бинокли, съпроводени с горещата молба на подателя да монтира в тях устройство за гледане под дрехите. По понятни причини Едисон не изпълнил молбата на поръчителя, който трябвало да се прости с вълнуващите изследвания в областта на сравнителната анатомия. Все пак великият изобретател не останал съвсем "на сухо". Само месеци след откритието на Рънтген той се сдобил с подходящо устройство и на откритата в Ню Йорк изложба срещу съответно заплащане предоставил възможност на желаещите да се полюбуват на изяществото на своя скелет. Вследствие на непрекъснатото облъчване неговият помощник получил тежки изгаряния и починал, поради което Едисон набързо прекратил опасния бизнес. По също-

то време евтино издание в Новия свят убеждава читателите си, че чрез Х-лъчите могат да се придобият неограничени знания - достатъчно е текст или чертеж да се проектира върху мозъчната кора, за да остане там завинаги. Група ентузиастични пристъпва към приложение на удивителните лъчи за... подмладяване на старци. Фантастичен бизнес! Та кой не иска отново да е млад?! В бъдеще се предвиждало разширяване на услугата - съживяване на мъртъвци. Със светкавична бързина и настойчива реклама на пазара се появяват дрехи и аксесоари, "предпазващи" от всепроникващите лъчи.

Светът е обхванат от лъчева треска, която не подминава и сериозни учени. Последват "открития" и на други лъчи - N, G, F, с още по-умопомрачителни свойства, в т.ч. и способни да предават мисли на разстояние. Във френската Академия на науките Пиер Блондло докладва над сто статии за N-лъчите, върху които работи и Жан Бекерел, синът на откривателя на радиоактивността Анри Бекерел. В крайна сметка Блондло загубва разсъдъка си, а Жан се отървава по-леко - със солени шеги в любимото кафене.

През 1901 г. за своето забележително откритие Вилхелм Рънтген е удостоен с първата новоучредена Нобелова награда. Чужд на показността и почитите, той (за първи и последен път в историята на това най-престижно отличие) отказва публична лекция за направеното от него откритие. В този тържествен ден никой не си спомнял вече, че всъщност той не притежава диплома за... средно образование. Поради отказа да издаде автора (между другото - негов приятел) на карикатурата на учителя по физика - хер Патерсън, Рънтген е изключен от гимназията в Утрехт. Сериозната математическа

подготовка обаче му позволява да се запише в Цюрихската политехника, чиято администрация не предявила особена придирчивост към липсата на подобен атестат.

Ръководен от патристични чувства в навечерието на Първата световна война, Рънтген предоставя получените средства от Нобеловата награда за победата на отечеството, което, както е известно, не се случва. Германия търпи огромни загуби - два милиона убити, стотици хиляди осакатени, в държавата царят глад и разруха. За наука не може и да се мисли. Той вече не чете лекции, няма ги и аспирантите. Ученият претърпява непоправима загуба и в личен план - през октомври 1919 г. завинаги го напуска любимата жена - Анна Берта. Жозефина, приемната му дъщеря и последна утеха, се омъжва и напуска дома, в който окончателно се заселват тъгата и самотата. Рънтген пътува до работното си място - Метрологичната лаборатория, в третокласен вагон и търпи сериозни лишения. Величествената му и достолепна фигура се изгубва в протритите дрехи, издаващи крещящата липса на грижовна женска ръка. В тези дни на скръб и самота Рънтген дори не обръща внимание на отправените нападки от страна на Филип Ленард, по-късно глава на "чистата" арийска физика, който, ръководен от най-черното човешко чувство - завистта, с всевъзможни средства оспорва постижението му. Амбициозен и самолюбив, той не може да си прости, че е бил само на крачка от това забележително откритие и не я е направил. В крайна сметка постига своето - през 1905 г. той също получава Нобелова награда.

На 10 февруари 1923 г., забравен от всички, Вилхелм Конрад Рънтген напуска този свят, покосен от рак, получен в резултат на прекомерното облъчване с всепроникващите Х-лъчи. Колко ли мъка е имало в сърцето му, когато е написал думите, адресирани до приятеля му Цендер - негов единствен крехка опора в дните преди смъртта: "Моят живот ми се струва тъй безсмислен".

В изпълнение на последната му воля всички негови писма и ръкописи, в това число и незавършени и непубликувани изследвания, са изгорени.

gpopov_bg@yahoo.com

Според статистиката 70% от поставените в света диагнози се базират на рентгенодиагностични данни. С използване на този метод могат да се поставят диагнози и на хора, живели преди стотици, дори хиляди години. Последвалите забележителни успехи в областта на биологията, в частност изясняване на пространствения строеж на хемоглобина и на белтъчните вещества, също се дължат на лъчите, открити от Вилхелм Рънтген. Това поставя началото на истинска революция в биологията и медицината...

Още през 1896 г. 80-годишният анатом Алберт фон Кьоллиker, потресен и възхитен от направеното откритие, предлага Х-лъчите да бъдат назовани Рънтгенови лъчи, което предложение е прието с бурни овации от научното общество. До края на живота си Рънтген използва даденото от него първоначално наименование - Х-лъчи.

ДЕЙНОСТ, ЗАНЯТИЕ
РОМАНТИЧЕН НЕМСКИ ФИЛМ
РЕЖ. КРИСТОФ ШРЮ

ЗАМЕТКА, ЗАБРАДКА
НАШ ЦАР
1241-1246

ТВОРЕЦ, СЪЗДАТЕЛ
ЕДНОКОННО ФАЙТОНЧЕ
В АНГЛИЯ

ГОРСКО ИЛИ ПАРКОВО
ДЪРВО С ШИРОКИ
НАРЯЗАНИ ЛИСТА

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ
ОСНОВНО ГЕОМЕТРИЧНО
ПОНЯТИЕ

ВНЕЗАПНО НАПАДЕНИЕ
НАША ПАСТА
ЗА ЧИСТЕНЕ
НА ПЕТНА

МУЗИКАЛНА НОТА
ПЛАНИНСКА
ТЕСНИНА

ЗОДИЯ
КИНОКОМЕДИЯ
ОТ САЩ С КИМ
БЕЙСИНДЖЪР

ПИТИЕ С
РАЗМИТ С
ВОДА МЕД
ПЪРВИЯТ
КОСМИЧЕСКИ
ТУРИСТ

НАШ
СКУЛПТОР

СЦЕНИЧЕН
ТАНЦ
СРЕДИЩНО
ЖИЛИЩНО
ПОМЕЩЕНИЕ

ГРАД В САЩ,
СТОЛИЦА НА
МАСАЧУЗЕТС
ЛЕКАРСТВО
ПРОТИВ
ХЕРПЕСИ

ОСТРА ЗАРАЗ-
НА БОЛЕСТ
ГЕРОЙ ОТ
ТВ СЕРИАЛА
„СТЪКЛЕН
ДОМ“

ОТРИЦАТЕЛЕН
ЙОН

НОСИТЕЛИ
НА НАСЛЕД-
СТВЕНОСТТА

РОМАН ОТ
ЮЛИЯ
ЛАТИНИНА

НАЙ-СИЛЕН
ОНЬОР В
БРИДЖА

РЕКА ВЪВ
ФРАНЦИЯ

НАЙ-ВИСШ
САМОВНИК
В ТУРСКАТА
ИМПЕРИЯ
ЛЕГОВИЩЕ
НА РЕКА

ДАМСКО
БЕЛЪО

ЕТАЖ ОТ
МЕЗОЗОЯ

ОБАЯНИЕ,
ПРИВЛЕКА-
ТЕЛНОСТ

ПРАВИ ЛИНИИ,
ВЪРХУ КОИТО
ЛЕЖАТ
ВЕКТОРИ
ВЛАКНОДАЙНО
РАСТЕНИЕ

ИЗСИПВАНЕ,
ХЕРНИЯ

СТИХОТВОРЕ-
НИЕ ОТ ПЕНЬО
ПЕНЕВ

ИМЕНАТА НА
БРАЗИЛСКИ
КИНОАРТИСТ
„УСМИВКАТА
НА ГУЩЕРА„

ЕЛИНСКИ
СКУЛПТОР

СПЕКТАКЛИ

ФИЗИЧЕСКИ,
ЮРИДИЧЕСКИ
ЛИЦА,
ОТПУСКВАЩИ
ЗАЕМИ

ПЛАЩАНИЯ
ЗА ВРЕМЕННО
ПОЛЗВАНЕ
НА НЕЩО

МАРКА РУСКИ
ПЪТНИЧЕСКИ
САМОЛЕТИ
БЛАГОДАТНИ
ПУСТИННИ
УЧАСТЪЦИ

НАШЕ
ЛЕКАРСТВО
ПРОТИВ ОСТРИ
ОТРАВЯНИЯ

НАША ГРА-
НИЧНА РЕКА

МАРКА
ИНДИЙСКИ
АВТОМОБИЛИ

НАША ФOLK-
ПЕВИЦА

СПОРТНО
РАВЕНСТВО

МАРКА
КОМПЮТРИ
ОТ САЩ

РЕКА ВЪВ
ФРАНЦИЯ

ЗИДАРСКИ
ПРИБОР

ПРОЗВИЩЕ НА
ФУТБОЛНИЯ
ТРЕНЬОР
СТОЯН КОЦЕВ

НАШИ НАРОД-
НИ ТАНЦИ

ДЕКОРАТИВНО
РАСТЕНИЕ,
КИТАЙСКА
КОПРИВА

Г-НЯ НА Б.
ШОУ- „ЦЕЗАР
И КЛЕОПАТРА“,
ФРЕНСКИ
ИКОНОМИСТ,
„НОБЕЛИСТ“

ПОВЕСТ ОТ Ф.
ШАТОБРИАН

БИВША
ЯМАЙСКА
СПРИНТЪОРКА

ИСПАНСКИ
ФУТБОЛИСТ,
БИВШ ИГРАЧ
НА „АЯКС“
БУЕН КОН

ДРЕВНО-
РИМСКИ
НАРОДНИ
ИГРИ

КИНОРЕЖИ-
СЬОР ОТ САЩ
1914-1990
„СЯНКАТА
НА КЕЙСИ„

ИТАЛИАНСКА
ОПЕРНА
ПЕВИЦА
1843-1919
ДЪРЖАВА
В АЗИЯ

УРУГВАЙСКИ
ПИСАТЕЛ
„АКУЛАТА И
САРДИНИТЕ„

ЗОДИЯ

СОРТ РАНИИ
ДОМАТИ

ГЕРОЙ НА
ЕМ. СТАНЕВ
„КРАДЕЦЪТ
НА ПРАСКОВИ„
УСПОКОИТЕЛИ

ХИМИКАЛ ЗА
ПРОЯВЯВАЩ
РАЗГОВОР

ЧЕШКА ПИСТА
ЗА „Ф-1“

МЯРКА ЗА
ЕЛ. СЪПРО-
ТИВЛЕНИЕ

ПРАБЪЛГАР-
СКИ РОД

ПЛАНИНА В
КОЛУМБИЯ

НАША
АСТРОЛОЖКА

Sargenor

3 x 1
гневно

Нагвиу умората!

РЕЧНИК : АГЕЛАНД, АЛЕНИ, АРЕВАЛО, КАНО, КЕБ, НОР, ОЛЕГЕР, ОТАРЕ, САЦ

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 13:

ВОДОРАВНО: "Женско царство". Ризото. Николина Лекова. Один. "Оскар". Гали. Оловина. Ком. Алпи. Свилар. Наг (Мартин). БАЛТИКА. ТУ. Омара. Лаерт. Тодоров (Теодор). Го. Зарев (Владимир). Бал. Лато (Гжегож). Гранит. Арад. Киев. Сом. Даверов (Владо). Книги. "Фин". Кисел. "Да". "Не". "Иди си". Отис (Каре). Три. "Парола: риба меч". Отит. Иригатори. Иконостаси. Ирина. Асенова (Светла). Ас. АН.

ОТВЕСНО: "Женска логика". Ри. Никола. Рен. Пир. "Искам те завинаги". Кор. Иран. Геран. Гол. Актриси. "Ота". Цигла. Ето. Ило. Канат. Ав. Мадара. Рали. Ирис. Ясли. Оси. "Те". Ибин. Ивков (Кирил). "Ако". Оолит. Диомов (Стефан). Волута. Антена. Крава. Олав. Ичо. Ирод. Рекс. Са. Озон. Молари. Отс (Георг). "Ода на радостта". Ути. Арот. ВЕРИСА. Онегавон. Литин.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

Валентин МАРИНОВ

Лятото е сезонът за почивка в големия футбол. Тези, които играха на европейското, се припичат на плажове и разпускат на яхти. Лесно можете да ги видите, дори не само в жълти медии. Че такива като Франк Лампард, да речем, който пропуска финалите в Полша и Украйна, още се размотават насам-натам. Заслужена почивка - човекът спечели Шампионската лига.

От друга страна, елитните отбори стартираха подготовка и почнаха да се отправят към Америка и Азия на турове за овации и печелене на пари. Да, така е в големия футбол.

Разгарът на лятото стои по съвсем друг начин за българските тимове. Заради дереджето ни да започваме участието в евротурнирите още от първите фази, нашите тимове подновяват тренировки още през юни, а горещите страсти с трансфери, проби и мачове на Стария континент се разгарят през отпускарския и горещ юли. Някои дори не стигат до още по-отпускарския август в Европа. Такова е положение-то.

Поради факта, че в България стойностите и критериите във всяка една област са размити и често напълно фалшиви, истинското мерило си остава Европа. И ако по отношение на икономиката и политиката в Евросъюза нещата понякога са конюнктурни и до хората достигат противоречиви послания, във футбола грешка няма. Много скоро ще разберем кой докъде е в любимата игра това лято. Часът на истината скоро ще удари.

"Лудогорец"

Абсолютният дебю-

Пак е лято! Времето на истината за българския клубен футбол



Снимка БУЛФОТО

тант в евротурнирите спечели и трите големи отличия в българския клубен футбол през 2012 г. След триумфа със Суперкупата собственикът Кирил Домусчиев обяви новата цел. Всъщност я повтори - влизане в Шампионската лига, ако не сега, най-късно до една година. Доста смело за новак.

Казаното по-горе, че сега идва време за истинския футболен изпит, с най-голяма сила се отнася за "Лудогорец" - в много по-голяма степен, отколкото за ЦСКА, "Левски" и "Локомотив" (Пловдив). Защото клубът дръзна да прави революция в родния футбол. Защото освен напълно заслужените отличия и прекрасен футбол зад титлата му стои сянката на съмнението от съдийски реверанси и едно юношеско полягане в Перник.

Виж, в Европа миньорски реверанси няма да има, а реферите в най-добрия случай свирят,

каквото видят. Нека бъдем реалисти - като начало на "Лудогорец" стига да отстрани "Динамо" (Загреб). Всичко по-нагоре ще е бонус за клуба и за българския футбол. Ако родният шампион преодолее хърватския, всички неверници вече ще трябва да млъкнем и да отдадем заслуженото на Разград, Петев, Домусчиев и т.н. Шампионската лига изглежда нерешална цел сега.

ЦСКА

За нас не е важен българският шампионат, а Европа. Това бе мотото на ЦСКА дълги години, даже десетилетия. Да, обаче настъпиха тежки времена за Армейците. За 20-ина години успехите им в турнирите са скромни за претенциите на клуба и неговите фенове, които в момента го удариха само на чествания на годишнини от стари триумфи. Това е най-голямото доказа-

телство за девалвацията на ЦСКА.

"Червените" имат шанс да отстранят "Мур" (Словения), но по-нататък ще им е доста трудно. Трябва да се надяват на благоприятен жребий в следващата квалификация. Клубът едва оцелява, прави селекции на всеки полусезон, сменя безразборно треньори и директори, тресе се от скандалите и интригите... Искате ли една прогноза: при отпадане в Европа собствениците ще сменят Стойчо Младенов така, както направиха с Милен Радуканов през миналата година. Има вече готов заместник - един италианец, който в момента работи като спортен директор или нещо подобно.

"Левски"

"Сините" изглеждат отбора с най-солидни шансове за пробив от българското каре. Заради традицията от последни-

те години, заради навреме направената силна селекция при запазен гръбнак на тима, заради амбициозния и поне досега знаещ какво прави нов треньор... Е, през миналата година изненадаха и самите себе си срещу "Спартак" (Търнава), а те специално никога не са застраховани от европровал.

За "Левски" и ЦСКА участието в турнирите ще е катализатор на целия сезон. Ако нещата потръгнат добре, двата родни гранда (или единият поне) ще направят силна есен, която може да се окаже решаваща в битката за титлата този път. Ако ли не, чакат ни познатите кадрили...

"Локомотив" (Пд)

Клишето "достойно представяне" срещу "Витес" най-точно приляга на шансовете на "смърфове-те". За жалост положението на "Лаута" подозрително напомня на ситуацията отпреди година в столичния съименник. Николай Гигов изостави своя "Локомотив" след отпадането от Европа срещу "Шльонск". Сега Коко Динев говори подобни неща - за продажба и т.н. Чудо срещу "Витес" може да спаси временно "черно-белите". Ако ли не, в локомотивската част на Пловдив най-малкото едва ли ще имат сили да поддържат темпото си от миналата година.

Bgfootball.com

Само три наши отбора са играли в групова фаза на евротурнири

В началото на сезона и преди европейските клубни турнири съзнателно или не, обръщаме поглед назад във времето. От една страна, да си спомним добрите моменти (стига да ги има), а от друга - да анализираме грешките и да не ги повторим. Напоследък обаче нямаме много поводи за радост. В следващите редове ще обърнем внимание на отборите, които са влизали в груповата фаза на европейските турнири през настоящия век. От есента на 2004 г. вторият по сила клубен турнир на Стария континент има групова фаза. Година по-късно български тимове достигат вече до този етап на турнира. До момента само три наши отбора са имали шанса да играят в групова фаза - "Левски", ЦСКА и "Литекс".

„ЛЕВСКИ“

2005/06

Чисто статистически, отборът на "Левски" е вторият български отбор, класирал се в груповата фаза на европейски турнир. На 30 септември 2005 г. "Левски" елиминира "Оксер" и само два часа след вечния съперник ЦСКА се присъедини

в компанията на най-добрите във втория по сила турнир. Там в компанията на ЦСКА (Москва), "Херенвееен", "Динамо" (Букурещ) и "Марсилия" "сините" стават втори, което ги изстрелва за участие в пролетната фаза на турнира за втори път през новия век. Там жертви на Дрийм тийма на Мъри Стоилов стават последователно "Артмедия" (Петржалка) и "Удинезе", за да преклони трудно глава на 1/4-финала срещу "Шалке 04".

2006/07

Инерцията е достатъчна не само да се вземе титлата у нас, но и да се влезе в така бленуваната Шампионска лига още същата есен. "Сиони" и "Киево" се оказват леки препятствия по пътя към нея. В групата обаче класата на "Барселона", "Челси" и "Вердер" е на светлинни години от тази на "сините" и те напускат борбата след шест поражения и едва един отбелязан гол.

2009/10

Следващото избухване на "Левски" е през сезона 2009/10, когато "Сант Жулия" и "Баку" са елиминирани леко в квалификациите на Шампионската лига, но "Дебрецен" бие тежко българския тим, за който остава утехата да играе в Лига Европа. Там съперници са "Вилареал", "Лацио" и

"Ред Бул", а "сините" са последни в нея и отпадат. 2010/11

През следващия сезон "Левски" си печели правото на участие в групите след победи над "Дьндолк", "Каалмар" и АИК. Нелеп автогол срещу "Лил" обаче проваля опитите им да минат в следващото ниво.

ЦСКА

2005/06

ЦСКА пръв от българските отбори влезе в груповата фаза в турнира на УЕФА. Това стана в края на септември 2005 г. след елиминация на "Леверкузен" с Димитър Бербатов в редиците на немския тим. Преди да стигнат до този мач, "червените" бяха елиминирани от Шампионската лига от актуалния европейски първенец - "Ливърпул", след 1:3 в София и победа с 1:0 като гост на "Анфийлд".

В групите обаче "Хамбургер", "Славия", "Викинг" и "Монако" се оказаха трудни съперници и ЦСКА отпадна след едва една победа - у дома срещу "Викинг".

2009/2010

ЦСКА реализира второто си влизане в груповата фаза на турнира Лига Европа през 2009 г., когато първо елиминира "Дери Сити", а след него и руския гранд "Динамо" (Москва). В следващия етап компания му правят "Фулъм", "Рома" и "Базел", но Армейците приключват участието си с

едва една спечелена точка - у дома срещу "Фулъм", който в края на турнира играе и финал.

2010/2011

През 2010 г. ЦСКА вади сериозен шанс при жребия в Лига Европа и преди групите се среща с непретенциозните "Клифънвил" и ТНС. След четири победи и равен "червените" се класират за трети път в груповата фаза на турнира. Там компания им правят "Порто", "Бешикташ" и "Рapid" (Виена). ЦСКА записва един успех като гост на австрийците, но останалите мачове са загуби и логично напуска турнира.

„ЛИТЕКС“

2005/2006

2005 година се оказа златна за българския клубен футбол с класирането в груповата фаза на Купата на УЕФА и на "Литекс". До този етап "оранжевите" стигнаха след успех над "Генк" като гост с 1:0. В групата срещнаха "Грасхопър", "Днипро", "АЗ Алкмаар" и "Мидълзбро" и след успехи над първите два тима влязоха в следващия етап от надпреварата - пролетен мач с френския "Страсбург". Силите на ловчанлии обаче стигат едва дотам.

Обобщение на фактите показва, че в 21-ви век родните отбори имат едно участие в груповата фаза на Шампионската лига и седем в групите на УЕФА/Лига Европа.

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 17 юли

20:00 ч. Канада - Бразилия (футбол, турнир за жени) по Евроспорт 2
20:30 ч. Лека атлетика (турнир в Люцерн) по Евроспорт

Сряда, 18 юли

18:15 ч. ЕП, баскетбол, младежи до 20 години по БНТ свят
21:00 ч. Лудогорец - Динамо 3 (ШЛ, II квал. кръг) по Нова телевизия

Четвъртък, 19 юли

18:15 ч. ЕП, баскетбол, младежи до 20 години по БНТ свят
20:30 ч. Левски - Сараево (Футбол, Лига Европа) по Нова ТВ

Петък, 20 юли

18:15 ч. ЕП, баскетбол, младежи до 20 години по БНТ свят
21:00 ч. Ски скокове (Лятна Гран при Висла) по Евроспорт

Събота, 21 юли

18:00 ч. Ски скокове (Лятна Гран при Висла) по Евроспорт 2
18:15 ч. ЕП, баскетбол, младежи до 20 години, полуфинал по БНТ свят
18:45 ч. Ски скокове (Лятна Гран при Висла) по Евроспорт

20:30 ч. Автомобилизъм (Ауто Гран при, Бразилия) по Евроспорт
22:00 ч. Автомобилизъм (СП за туристически автомобили) по Евроспорт

Неделя, 22 юли

12:00 ч. Автомобилизъм (Порше, Суперкупа, Германия) по Евроспорт 2
15:00 ч. Формула 1 (Голяма награда на Германия) по ТВ+
17:30 ч. Автомобилизъм (Ауто Гран при, Бразилия) по Евроспорт
18:15 ч. ЕП, баскетбол, младежи до 20 години, финал по БНТ свят

Понеделник, 23 юли

00:05 ч. Тенис (WTA, Карлсбад) по Евроспорт
Забележка: Това е предварителна програма и "Животът днес" не носи отговорност за промени след публикуването ѝ.

63-ма спортисти ще ни представят на Олимпиадата в Лондон



България вече определи спортистите, които ще участват на Олимпийските игри в Лондон, които започват на 27 юли. Броят им е 63 в 16 вида спорт. В тях се включват и 12-те състезатели от волейболния тим, който ще е единственият ни представител в спортните игри. В най-новата история на родния спорт не сме имали толкова малко участници на летни игри. Същата е била бройката

и през далечната 1964 г. на Олимпиадата в Токио, но тогава българите се върнаха с 10 медала. Постигане, което е невъзможно да се повтори през 2012 г. Тогава шампиони стават борците Боян Радев, Еньо Вълчев и Продан Гарджев. С най-много представители в Лондон ще са борците (9). Осем пък са спортистите от леката атлетика. Ето и кои са всичките 63-ма:

Бадминтон - 1

Петя Неделчева

Бокс - 4

Детелин Далаклиев кат. 56 кг
Александър Александров кат. 49 кг
Тервел Пулев кат. 91 кг
Стойка Петрова кат. 51 кг

Борба - 9

4 свободен стил
Радослав Великов 55 кг
Анатоли Гуйдя 60 кг
Леонид Базан 66 кг
Кирил Терзиев 74 кг
4 класически стил
Александър Костадинов 55 кг
Иво Ангелов 60 кг
Христо Маринов 84 кг
Елис Гури 96 кг
1 Жени
Станка Златева 72 кг
4 класически стил
Александър Костадинов 55 кг
Иво Ангелов 60 кг
Христо Маринов 84 кг
Елис Гури 96 кг

Вдигане на тежести - 2

Иван Марков 85 кг
Милка Манева 63 кг

Ветроходство - 2

Ирина Константинова
уиндсърфинг клас RS:X
Йоан Колев
уиндсърфинг клас RS:X

Волейбол - 12

Разпределители:
Георги Братоев
Добромир Димитров
ДиAGONАЛИ:
Владимир Николов
Цветан Соколов
Централни блокировачи:
Виктор Йосифов
Теодор Тодоров
Николай Николов
Посрещачи:
Тодор Алексиев
Валентин Братоев
Тодор Скримов
Николай Пенчев
Либеро:
Теодор Салпаров

Спортна гимнастика - 2

Йордан Йовчев
Ралица Милева

Художествена гимнастика - 7

ансамбъл
Михаела Маевска
Ренета Камберова
Елена Тодорова
Християна Тодорова
Цветелина Найденова
Катрин Велкова
индивидуално
Силвия Митева

Джудо - 1

Мартин Иванов до 66 кг

Кану каяк - 1

Мирослав Кирчев K1 1000

Колоездене - 2

Данаил Петров общ старт
шосе
Спас Гюров общ старт
шосе

Лека атлетика - 8

Ивет Лалова А
нормативи 100 и 200 м
Ваня Стамболова А
нормативи 400 м гладко бягане и
400 м с препятствие
Венелина Венева А
норматив скок височина
Андриана Бънова А
норматив троен скок
Силвия Дънекова А
норматив 3000 м с препятствие

Виктор Нинов Б
норматив скок височина
Георги Иванов Б
норматив гюле
Радослава Мавродиева Б
норматив гюле

Плувни спортове - 4

Екатерина Аврамова А
норматив 200 м гръб, Б норматив
200 м гръб
Нина Рангелова Б
норматив 100, 200 и 400 м свободен
стил
Петър Стойчев
маратон
Венцислав Айдарски Б
норматив 1500 м

Спортна стрелба - 4

Мария Гроздева 25 м пистолет,
10 м въздушен пистолет
Антоанета Бонева 25 м пистолет,
10 м въздушен пистолет
Антон Ризов 10 м въздушна пушка,
50 м пушка
Петя Луканова 10 м въздушна пушка,
50 м пушка

Стрелба с лък - 1

Явор Христов

Тенис - 2

Цветана Пиронкова
Григор Димитров

Фехтовка - 1

Маргарита Чомакова сабя

Ивайло ПАМПУЛОВ

Едва 4000 зрители проследиха на живо финала на Световната лига между САЩ и Полша в "Арена Армеец". С това София влезе в историята с най-слабо посетените финали в последните шест години. Конкурент на това "постижение" е само изданието на Лигата през 2008 г., когато заключителната част се провежда в Рио де Жанейро. Тогава домакините от Бразилия са елиминирани от бъдещия олимпийски шампион САЩ на полуфинал и така публиката на мача за титлата в зала "Мараканзиньо" е едва 5700 души. Рекордът за този период е безспорно през 2009, когато 22 680 зрители стават свидетели на епичния дуел между Бразилия и Сърбия в "Белградска арена".

По-притеснителното обаче е друго. По време на полуфиналния мач между домакина България и Полша голяма част от трибуните в "Арена Армеец" останаха празни. Зрителите бяха близо 10 000, а капацитетът на съоръжението е почти 13 000. Всъщност само за един мач трибуните бяха препълнени. Става въпрос за първата среща на



България с Германия, но тогава имаше на разположение 10 000 безплатни билета. А цените им не бяха стряскащи - от 5 до 25 лв. Със сигурност посещаемостта няма да се хареса на шефовете в Международната федерация ФИВБ, което означава, че положително скоро София няма да получи отново толкова престижно състезание.

В крайна сметка в София дойдоха най-силните шест отбора в све-

та, а двата мача на Бразилия се изиграха пред обидно малко публика, въпреки че момчетата на Бернардо Резенде спорираха с тимове като Куба и Полша. И вместо да сме благодарни, че видяхме отблизо тези волейболисти и залата да е през цялото време пълна, феновете успяха да се покажат в най-лошата си светлина. То не бяха протести, плакати, скандирания, за да се стигне до грозните сцени след

полуфинала с Полша. Т.нар. запалняковци, които по разни социални мрежи ужким милеят за българския волейбол, започнаха да замерят полските състезатели с бутилки и запалки. Дивашко поведение, което накара полските журналисти да определят българите като "овчари". Е как да не го направят?

По време на награждаването бе освиркан Любо Ганев, който трябваше да даде индивиду-

ална награда. Да се чуди човек къде е попаднал... Без съмнение един от най-успешите волейболисти, който с години се е раздавал с националната фланелка, за разлика от някои други, които решиха да я бойкотират. Всичко това на съответните етажи във ФИВБ няма да остане незабелязано. Шефът на федерацията инж. Данчо Лазаров, който има голяма заслуга България да получи историческото домакинство на финалите на Световната лига, предпостави да не се яви в "Арена Армеец" за церемонията по награждаването. И това е поредното доказателство колко нелепа е ситуацията. "Направи им добро, за да те зарият с кал", е казал народът. Недостатъци всеки има, грешки всеки прави, но откакто е президент, България участва два пъти поред на Олимпийски игри, бе домакин на финалите на Световна лига, получи не една, а две олимпийски квалификации, женският отбор ще играе за престижните Световни серии Гран при... А като цяло

България е четвърта в света както в никой друг колективен спорт. Но явно Лазаров е виновният, ако се зачетеш в плакатите на "псевдофеновете", както точно ги определиха полските медии.

Колкото до волейбола, в София видяхме един много силен отбор на Полша, който загуби едва два гейма, като по този начин се превръща в основен кандидат за олимпийското злато. Бразилия пък отпадна след два мача, но трябва да се имат предвид физическите им проблеми. Жиба изигра първия си цял мач след операцията в коляното, Мурильо имаше травма в рамото и не бе на 100%, Леандро Висото получи аритмия на сърцето по време на сезона в Италия. Все по-силно играе отборът на Германия, който показва защо елиминира Куба по пътя си към Лондон. И затова победата на България с 3:1 срещу Бундестима означава много. Нищо че си остана единствена за момчетата на Найденов по време на финалите в София...



Ергономията на Opel Meriva е ненадмината

Още от дебюта си през 2010 г. Opel Meriva е неизменен лидер в своя сегмент. Второто поколение затвърди тази му водеща позиция. Успехът на малкия ван Meriva се дължи на привлекателния дизайн, високото качество, уникалната гъвкавост и функционалност, отличната ергономичност. Този автомобил е насочен както към млади семейства с деца, така и към клиенти от така наречената група Best Ageds, която включва млади по дух хора на възраст над

50 години.

Експертите от германската организация за здрави гърбове AGR (Aktion Gesunder Rücken e.V.) присъдиха на Meriva най-престижния си сертификат за одобрение, като по този начин моделът стана първият в света, получил подобна оценка за цялостна ергономична концепция. Последната е базирана на наличието на улесняващи функциите на гърба технологии и приспособления като седалките FlexSpace, системата за отваряне на вратите FlexDoors, предлаганите

като допълнително оборудване ергономични седалки, централната конзола FlexRail и опционалната носеща платформа за велосипеди FlexFix, която е напълно интегрирана в задната броня и се скрива по подобие на чекмедже, когато не се използва. Революционната патентована система FlexDoors с окачени отзад и отварящи се в обратна посока задни врати, осигуряване оптимален достъп до купето, като вратите могат да се отворят на ъгъл от 84 градуса. FlexDoors са изключително удобни за

родители, които използват детски столчета, монтирани с помощта на системата Isofix на външните задни седалки, и ги улесняват в процеса на поставяне на колана на детето. Когато предната и задната врата са отворени едновременно, се създава и специфична зона на безопасност. Пътниците могат да се качват и слизат от колата, без да е необходимо да се завъртат или плъзгат по седалката, като по този начин не натоварват гърба. Благодарение на високата линия на покрива не е необходимо пътниците да се свиват при качване или сли-

зане от автомобила. Комфортът вътре се допълва от високо разположените седалки, които осигуряват по-добра видимост напред. Системата FlexSpace, която е част от стандартното оборудване на Meriva, дава възможност интериорът бързо и лесно да се трансформира в място за четирима, трима или двама със съответната вариация в товарния обем, като за целта не е необходимо да се демонтират седалките. И двете задни седалки могат да се преместват със 190 мм в надлъжна посока (140 мм напред и 50 мм назад), както и странично с

50 мм, като по този начин осигуряват повече пространство за краката на пътниците отзад. В зависимост от конфигурацията на седалките товарният обем на Meriva варира от 400 до 1500 литра. Предлаганите като допълнително оборудване ергономични седалки, сертифицирани от AGR, дават възможност да множество настройки като допълнително накланяне, подобрена лумбална опора, удължения за бедрата и настройка на опорите за глава в четири посоки. Никой друг производител не предлага подобно ниво на настройки в този автомобилен сегмент.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Пазете се от обезводняване

В жегите всеки шофьор е подложен на обезводняване и затова е необходимо често да пие малки количества вода, но за целия ден е препоръчително да се приемат 3-4 литра например. Наложително е да добавите малко сол в нея или да приемете, докато шофирате, солети и гризини. Хората с хронични заболявания като високо кръвно налягане в жегите трябва да внимават, за да не се стигне до прекаленото му повишаване, а оттам е възможно да последват мозъчен инсулт, миокарден инфаркт и др. Водачите, приемащи медикаменти поради хипертония, не трябва да забравят да си пият редовно лекарствата. При преграждане на организма рефлексите на водачите се забавят и може да се стигне до катастрофи. Шофирацията трябва винаги да се чувства бодър и при най-малки признаци на заспиване да спре за почивка. Разхлаждане със студена чешмяна вода на главата, врата и ръцете временно решава проблема с ободряването. Препоръчително е на дълъг път на всеки час да се правят 15 минути почивка. Помагат и ободряващи безалкохолни напитки, съдържащи кофеин, енергийни напитки и най-вече доказаният приятел и помощник в подобни ситуации - продуктът Sergenor, който наистина надвива умората. Веднага ще почувствате ефекта му, ако сте решили да пътувате за морето по хладина в ранните часове (3-5 сутринта). В критичните минути на развиделяване една ампула Sergenor на момента ще ви вдигне тонуса.

БГ ПРЕМИЕРА



Mercedes-Benz A класа бори skykama

Новата А класа на Mercedes-Benz стартира продажбите си у нас с атрактивни цени, които за някои модификации са доста по-ниски, отколкото в Германия. Компактният автомобил се отличава с подчертано емоционален дизайн, но разчита, че феновете на марката ще се впечатлят и от богатия избор на мощни двигатели, които започват от 109 к.с. и достигат до 211 к.с. Прави впечатление, че в стандартното оборудване е включена система за предотвратяване на сблъсък. Три са възможните предложения, отправени към клиентите - линиите Urban, Style и AMG

Sport, както и трите конструктивни пакета - "Нош", "Ексклузив" и "AMG Ексклузив". Интериорът на линия Urban предлага тапицерия, която е комбинация от плат Messancy и синтетична кожа Artico, 3-спицов мултифункционален волан и скоростен лост, облян в кожа на контрастен шев. Линията Style включва в своя интериор още спортни седалки, същата тапицерия като в Urban и скоростен лост с вложка в хром сребристо. Декоративни елементи Matrix Optic във вътрешността на автомобила, бутон за фаровете в гланц с пръстен в хром сребрис-

то, хромирани дюзи за въздух на таблото, подлакътник за предните места и др. Интериорът на AMG Sport линията включва спортни предни седалки, същата тапицерия от синтетична кожа Artico и микрофазер Dinamica. Скоростният лост на AMG Sport е в кожа на контрастен шев и декоративни елементи карбон-оптика. Спортно-инструментното табло има сребристи циферблати, познати като Chequered Flag дизайн. Вътре в тях изпъкват червените стрелки на контролните прибори. В това оборудване спортните педали са от полирана благородна стомана с гумени бутони. Екстериорът на AMG е по-различен със специфичните предна и задна броня, праговете и 18-инчовите алуминиеви джанти, които са лакирани в титан сиво. Двойната изпускателна система с овални ауспухови накрайници е от полирана благородна стомана. Модификацията се отличава със спортно окачване, понижен пътен просвет и по-директно спортно управление. Всички двигатели на новата А класа включват системата Start/Stop, която е стандартна.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ



COMFORTEX®

- премахва излишните газове
- подобрява храносмилането
- облекчава болките и чувството на тежест

