България, Бургас, Сарафово, 18.07.2012 г., 17.30 ч.

ИКОНОМИКА

Трябват ни инвестиции в образование

На стр. 5

СПОРТ

Какви са олимпийските ни надежди?

На стр. 22

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 15, 24 - 30 юли 2012 г. (год. I)

Разпространява се безплатно

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Светът на модерния човек

actavis
think smart medicine

Пенко Господинов:

Играя с душата си

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Интервю на Ирина Гигова на стр. 11

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

Провежда ли здравното министерство лобистки интереси?

През последните дни публичното пространство е наситено с протести срещу объркани и необясними ходове на министър Десислава Атанасова. Срещу предложенията ѝ се обявиха производители на лекарства, фармацевти, представители на здравноосигурителните фондове. Особено опасни са опитите за генно инженерство с цените на лекарствата, защото съвсем близката история - управлението на тройната коалиция - доказа, че грубата държавна намеса никога не води до поизгодни медикаменти за крайния потребител. Въпросът е защо съветниците на министърката я тикат към повтаряне на грешки на предишното управление под благовидния предлог "грижа за народа".

„Животът днес“ ще продължи да следи темата, а в този брой ви предлагаме интервю с Росен Казаков, изпълнителен директор на Българската генерична фармацевтична асоциация -

на стр. 3

peugeot.bg

НАЙ-ОЧАКВАНИЯТ ХИТ ТОВА ЛЯТО

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

308 от 25 550 ЛЕВА С ДДС С КЛИМАТРОНИК

308 SW от 28 814 ЛЕВА С ДДС С КЛИМАТРОНИК

ТАКИВА ОФЕРТИ НЕ Е ИМАЛО ОТ ЛЕДЕНАТА ЕПОХА НАСАМ.

ЛЕДЕНА ЕПОХА 4 КОНТИНЕНТАЛЕН ДРЕЙФ В КИНАТА НА 3D ОТ 4 ЮЛИ

5 ГОДИНИ ГАРАНЦИЯ

Офертата важи за ограничено количество автомобили на склад. Всички леки автомобили Peugeot са с 5 години европейска гаранция (2+3) или 100 000 км. Разход на гориво (л/100 км): смесен цикъл – от 4.0 до 6.3, извънградски – от 3.7 до 5.2, градски – от 4.4 до 8.3, CO_2 емисии – от 104 до 164 г/км

MOTION & EMOTION

PEUGEOT

София Франс Ауто

Бургас 056/860 590 **Варна** 052/554 111 **В. Търново** 0879/123 222 **Добрич** 058/690 138
Карлово 0335/94 209 **Кюстендил** 078/552 452 **Монтана** 096/300 013 **Пазарджик** 034/442 499
Плевен 064/690 699 **Пловдив** 032/908 000 **Разград** 084/630 033 **Сандански** 0746/31 911
Русе 082/840 466 **Севлиево** 0675/32 003 **Сливен** 044/600 106 **Смолян** 0301/60 963
София Ботевградско шосе 02/8922 131 **София Люлин** 02/9216 131 **Стара Загора** 042/670 418
София Цариградско шосе 02/9601 131 **Търговище** 0601/67 050 **Хасково** 038/601 100

Lotus представи градския автомобил на бъдещето

Британската компания Lotus винаги е била в предните редици на бранша с възможността си да разработи всякакви модели - от суперавтомобили до градски малолитражки. Използвайки богатия си опит и съобразявайки се с факта, че броят на колите по улиците расте, а градската инфраструктура се развива доста бавно, англичаните направиха автомобил, тежащ само 521 кг - Lotus World Vehicle Concept. Инженерите на компанията създадоха не само малка градска кола, каквито вече има доста, а модел, който може най-пълно да удовлетвори жителите на съвременния мегаполис. В Lotus World Vehicle Concept са използвани алуминий и други леки материали, избавен е и от много ненужни детайли. Показанията на приборите се проектират на всяко стъкло, а ако шофьорът иска да задейства някоя функция, това става с гласови команди. В автомобила може да се возят трима души - един отпред и двама отзад, вдига до 193 км/ч, но най-важното е, че разходът на гориво е само 1,85 литра на сто километра. Скоро World Vehicle Concept може да се качи на конвейера, още повече че поради простата му конструкция няма да са необходими дълги приготовления за началото на масовото му производство.

По интернет ще си предаваме и аромати

Съвсем скоро ще можем да характеризираме сайтовете не само по съдържанието им, а и по миризмата. Поне така смятат френски специалисти, които създадоха не само работещ прототип на устройство за предаване на аромати, но и заинтригуваха наймощните световни компании в областта на парфюмерията и козметологията. Идеята не е нова, но сега разработките в тази област се придвижиха доста напред. Според специалистите, автори на изобретението, в скоро време при създаването на сайтовете ще бъде достатъчно само да вкараме в него неголям код в зависимост от предпочитаната миризма. След което всеки ползвател, имащ съответното устройство и настройка на браузъра, ще може да я усети. В момента прототипът разполага с 60 различни капсули с обем 0,02 мл, които лесно могат да се сменят. Вече всеки, който иска да поздрави любим човек с красива електронна картичка, ще може да я придружи и с аромат.

Климатикът стана на 110 години

В САЩ отбелязаха 110-годишния юбилей на климатика. На 17 юли 1902 г. в Бруклин, Ню Йорк, в типографска работилница заработи първата система за поддържане на зададена температура. Изобретателят се нарича Уилис Кериър, който тогава току-що е навършил 25 години. В интерес на истината трябва да отбележим, че климатикът не е създаден, за да осигури комфорт на работещите, а за да се отстрани влажността, пречеща на типографския печат. През лятото постоянната промяна в температурата и влажността създавала проблеми с качеството на продукцията. Най-голямо признание климатиците получиха в текстилните предприятия на южните американски щати, защото стабилизираха нивото на влажност и значително улесниха производството на памучни тъкани. Агрегатите облекчиха и работата на десетките работещи около нагретите станове. Самият Кериър през 1915 г. основава компания, а продукцията с неговото име Carrier се търси и до ден днешен.

С каква скорост лети Батман?

Студенти по физика от британския университет Лейчестър стигнаха до извода, че героят от много комикси и филми - Батман, в реалността би могъл да лети нелошо, но ще има проблеми с кацането заради високата скорост. Бъдещите учени анализирали от гледна точка на аеродинамиката един от епизодите на излезлия през 2005 г. филм на режисьора Кристофър Нолан "Батман в началото", където главният герой планира от покрива на висока сграда. Групата физици изчислили всички сили, действащи върху човек по време на подобен полет, и приложили получената формула към плаща, който използвал Батман. Според студентите площта на наметалото и свързаните с нея подемни сили са достатъчни, за да поддържат Батман, ако теглото му е 90 кг, в движение. Оказало се, че супергероят ще лети с доста голяма скорост - от 60 до 100 км/ч. Освен това тъмният отмъстител ще се спусне от здание с височина 150 метра за три секунди. Според физиците Батман едва ли ще може да преживее кацането, защото накрая скоростта му ще бъде 80 км/ч.

Непазарни мерки не свалят цените на лекарствата

С Росен Казаков, изпълнителен директор на БГФармА, разговаря Камен Здравков

Г-н Казаков, предложеното от министър Атанасова обвързване на цените на генеричните и оригиналните лекарства ще намали ли стойността на медикаментите, която заплаща крайният потребител в аптеката?

- Не би могло да намали цените в аптеките, а тъкмо обратното. Обвързването на цените на генеричните лекарства с тези на оригиналните им референти (в размер до определен процент за генериците от цената на оригиналните референти) е антиконкурентна мярка, която ще даде лост в ръцете на иновативните производители да използват тактиката на "враждебно ценообразуване" за изтласкване от пазара на генеричните си конкуренти чрез агресивно намаляване на цените си преди падането на патентната защита. По тази причина ще се забавят регистрации на нови генерични медикаменти, което ще удължи изкуствено монопола на оригиналните лекарства и цените ще се задържат високи за по-дълго време. Тази практика е окачествена като "опасна" в доклада на Фармацевтичния форум към Европейската комисия от 2009 г., изготвен под патронажа на Гюнтер Ферхойген и Маркус Киприяну.

- Има ли правно основание такова предложение и как си го обяснявате?

- Правното основание е спорно, защото така ще се "легализира" възможността за нелоялна ценова конкуренция от страна на оригиналните производители. Със сигурност няма икономическо основание. Генеричните лекарствени производители принципно подкрепят създаването на условия за насърчаване на конкуренцията между генеричните и оригиналните производители, което е доказано, че води до по-ниски ценови нива.

- Какво би се получило при непазарна намеса в ценообразуването на лекарствата?

- Обвързването на цените ще доведе и до отказ от регистрация на нови генерични продукти, тъй като ценовото реферирене в други европейски държави с цените в България ще наложи производителите да търсят подобър пазар за първа генерична регистрация. Освен това в условия на глобална криза производствените разходи нарастват поради непрекъснатото покачването на цените на енергоносителите, което в съчетание с мярката за обвързване на цените силно ще затрудни работата на генеричните лекарствени производители, особено в България. Това може да доведе до спиране на производството на определени медикаменти и съкращаване на работници и служители във фармацевтичния сектор.

- Известно е, че и тройната коалиция се опита да обвърже административно цените на генерици и оригинали, но сама се отказа. Каква беше причината за задния ход тогава?

- Тройната коалиция очевидно е разбрала, благодарение на участието на БГФармА в работните групи по проектонаредбите, че подобна практика би била контрапродуктивна. Със сигурност тези опасности, до които може да доведе налагането на подобна мярка сега, са били валидни и по време на предишното управление. В момента най-важното е да не се допусне изкуствено дестабилизиране на генеричната лекарствена индустрия в България, защото това по логиката на ефекта на бумеранга ще се отрази неблагоприятно както върху общото икономическо състояние на страната, така и върху пациентите.

- Ако не се стигне до разбирателство в работната група, създадена от МЗ, ще се обърнете ли към Комисията за защита на конкуренцията?

- Силно се надяваме, че управленският екип в МЗ ще обмисли задълбочено аргументите, които сме им предложили срещу мярката за обвързване на цените, и вярваме, че те ще намерят правилното решение. Очакваме, че правителството няма да си позволи да бъдат допуснати сътресения на фармацевтичния пазар, които биха лишили хиляди пациенти от качествено и достъпно лечение.

СТОП КАДЪР

През последните седмици различни представители на здравния сектор протестират пред Министерството на здравеопазването

ПОСОКИ

За кого са двойките?

Петър ГАЛЕВ

За поредна година кандидатстудентският изпит по български език и литература в университета завършва зле. Но вината за масовите двойки и тройки само частично е на зрелостниците. Няма какво да си затваряме очите пред факта, че средното образование вече масово произвежда полуграмотност. И ако не особено задълбочените знания по математика, физика и химия могат да се обяснят с факта, че това са потежки науки, за които се изисква и определена личностна нагласа, то незнанието на езика, на който говориш, е доста тревожно. Защото възможността да се изразяваш свързано и логично в говоримата и писмената реч е базовата степен на интелигентност, върху която се надгражда останалото знание за света. А в нашите училища българският се учи между другото, все едно трябва да си го знаем по подразбиране. Всъщност дотук се стигна заради заложените в системата максималистични изисквания, напълно разминаващи се с действителността. Децата масово не знаят къде да сложат запетая и пълен член и какъв е сюжетът на основните български книги, а изискват от тях абсурдни литературоведски анализи. Точно това е причината да заучават сложни изрази и да раждат след това прословутите "бисери". Крайно време е изучаването на родния език да се промени коренно в училище и да стане сериозен приоритет до края на обучението. Нека младежите да знаят да пишат грамотно и какво са ни оставили великите класици, пък след това, ако стават филолози по професия, ще научат да разчепкват творбите дума по дума. Иначе пак ще се питаме коя е Султана Глаушева, пък ще пишем теми за възвишеното при не знам си кой автор.

SOS

Да помогнем на Кладнишкия манастир

На стр. 6

АРТ

Фани Цуракова между книгите и медицината

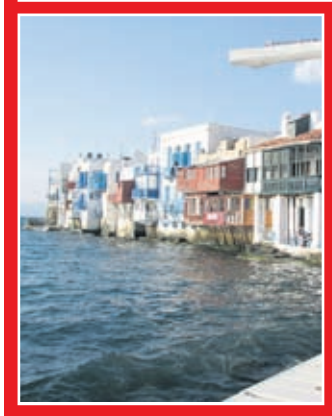
На стр. 7

ЕКОЛОГИЯ

Електромобили се зареждат от слънцето

На стр. 8

ДЕСТИНАЦИИ



Цикладските острови - приказка за душата

На стр. 9

ТРАПЕЗА

Студените супи са идеалното меню за горещините

На стр. 10

ДИЕТИ

Фасулът - здраве от древността

На стр. 20

И Космосът преминава в ръцете на частни компании

Успешният полет на първия в света частен товарен космически кораб Dragon откри нова ера както в историята на космонавтиката, така и в международното съперничество в тази сфера. Dragon засега пренася товари, но в перспектива може да вози и екипажи до Международната космическа станция. Монополът на САЩ и Русия, установен в космическото пространство, е на път да премине в ръцете на частни компании.

Излитането на първия човек в Космоса преди половин век за много хора означаваше старта на увеличаващите се като лавина пилотирани полети, изключително бързо усвояване на околоземното пространство, пътешествия до други планети и т.н. Но днешната ситуация силно би разочаровала оптимистите от 1961 г. Днес само една страна (при това съвсем не лидер в научните технологии) може да изпраща космонавти. Даже САЩ, след като спря да използва Space Shuttle, загуби тази възможност. Китай успя два пъти да организира полети на своите тайконавти, а другите страни през последните петдесет години даже не правеха опити да се придвижат в това направление. Оказва се, че полетът на човека в Космоса напомня на покоряването на Северния и Южния полюс или Еверест. Събитията са изключителни, но не предизвикаха съществени последици. И полюсите, и Еверест ще си останат диви места, които се посещават само от екстремни туристи. Очевидно е, че само една Международна космическа станция на население от 7 милиарда съвсем не е достатъчна.

Всъщност за реалните потребности на икономиката са напълно достатъчни спътниците, а за научни цели - различните непилотирани апарати. Човекът в орбитата е прекалено скъпо удоволствие, което държавните бюджети не горят от желание да плащат.

Ако по време на космическата надпревара в епохата на студената война американците бяха готови да хвърлят стотици милиарди долара, за да кацнат първи на Луната или да изпратят станция към Юпитер, то сега конгресмените броят всеки цент. Икономическата криза и забавеният промишлен ръст оказват своето въздействие върху амбициозните планове. В крайна сметка от НАСА бяха принудени да се откажат от разработването на космически кораб от ново поколение (с условното име "Орион") и да попаднат в унизителна зависимост от Русия. Засега освен с корабите "Союз" за американците няма друга възможност да качват астронавти в Международната космическа станция. Първият "Союз" полетя в Космоса още през 1967 г. С някои модификации той продължава да се ползва до днес и смяната му в близките години не се предвижда. Това е още едно доказателство за изключително бавните процеси в прогреса на космонавтиката.

В последно време обаче всички уверено се насочват към частния бизнес, който се явява алтернатива на държавната политика в областта на усвояване на извънземното пространство. Тук първопроходците отново са американците. НАСА не успя да се сдобие с финансови средства и отстъпи разработката на товарни транспортни кораби на частни компании. Обявеният конкурс беше спечелен от две от тях - SpaceX, която пусна Dragon, и Orbital Sciences Corporation, която трябва до края на тази година да отправи към Международната космическа станция разработения от нея товарен кораб Cygnus.

Компанията SpaceX е основана през 2002 г. от предприемача Елон Мъск, създател на фирмата за електронно разплащане PayPal. Пионерът в компютърните разплащателни

услуги видя огромен потенциал в изпращането на товарни ракети в околоземната орбита. Dragon, за разлика от "Прогрес" (обслужващ космическите станции почти 35 години) и товарните ракети на европейците и японците (ATV и H-II Transfer Vehicle), може да се връща на Земята. Dragon има и други предимства, но най-важното от тях е, че той е конструиран и за пасажерски рейсове, като може да доставя и извежда в орбита до седем астронавти. Планира се първият пилотиран полет да се осъществи през 2015 г. Частната компания има намерение да разработи още по-мощна ракета, която ще осъществява полети до Луната и Марс.

Orbital Sciences Corporation се появи доста по-рано и се прослави с ракетата носител "Пегас", която стартира от самолет. С нейна помощ бяха изведени в орбита около 40 спътника по относително евтин и ефективен начин. Космическият кораб на компанията Cygnus, конкурент на Dragon, ще бъде по-елементарен и няма да е предназначен за пилотирани полети.

От другите успешно действащи частни космически проекти трябва да се отбележи съвместният между САЩ, Норвегия, Украйна и Русия, наречен Sea Launch. Не бива да се подминават и двата космически самолета SpaceShipOne и SpaceShipTwo, които са призвани да задоволят търсенето на космически туризъм, предлагащи на заможните авантюристи да полетят на височина над сто километра и да усетят безтегловността. Удоволствието струва 2000 долара, което е несравнимо с предлаганото от Роскосмос посещение на Международната космическа станция за сумата от 20 млн. долара.

Засега Русия продължава да експлоатира стария съветски потенциал. Нейните представители в космическата сфера активно сътрудничат с частни компании, но без особено придвижване напред. Русия продължава да бъде монополист в пилотираните полети до Международната космическа станция, което няма да продължи дълго. А руският частен бизнес не бърза да инвестира в орбитални проекти, което с всеки изминал ден принуждава страната да изостава в технологично отношение. Докато американските фирми се надпреварват да демонстрират все нови и нови достижения, кое от кое по-интересно. Засега никой не се наема да предвиди ще предложи ли държавното ръководство на Русия такова съвместно сътрудничество с частните компании, за да върне страната предишните си позиции. ***(ЖД)***

Ако всички се държат като Гърция, нищо добро не очаква Стария континент

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

Г-н Ангелов, Съветът на Европа утвърди препоръките по националната програма за реформи в България за 2012 г. Сред тях са да продължим бюджетната политика и да предприемем допълнителни мерки при проява на рискове в бюджетния сценарий. Очертават ли се според наблюденията ви скорошни такива рискове, какви могат да бъдат мерките и как реално ще засегнат хората?

- Рискове без съмнение съществуват, особено при тази турбулентна среда в европейската икономика. Както в края на миналата година разрастването на кризата потопи европейските икономики - и се отрази и на България, така това не е изключено да се повтори и през тази, а и през следващата година. България трябва да е подготвена за такъв сценарий и да има необходимите фискални буфери и механизми за реакция.

Най-добрият вариант е правителството да провежда реформи, които да намалят неефективните разходи, т.е. с по-малко средства да се постигне по-добър резултат. В допълнение повишение на събираемостта може да осигури приходи, без това да увеличава данъчното бреме. Ако не се работи в тези посоки, то тогава при влошаване на бюджета ще трябва да се реже от общите разходи.

- В началото на месеца списание "Икономист" излезе с унищожителна статия за България, че страната ни се е надявала да бъде като Гърция, а сега просто се надява да оцелее. Наистина ли сме на прага на икономическото оцеляване?

- "Икономист" ми е любимото списание, но в тази конкретна статия нямаше много икономически аргументи. Тезата, че сме искали да станем като Гърция, идва от цитат на политолога Иван Кръстев, но той не се слави с голямо разбиране на икономиката. В допълнение, в статията има цитирани доста остарели данни (например за целта на гръцките банки, за износа от България към Гърция и пр.).

При все това текстът е показателен за това, че България все още не се е измъкнала от негативната "сянка" на Балканския регион, близостта с Гърция, Румъния, бивша Югославия. За да стане това, ще са нужни още много усилия, още много реформи, още много чужди инвестиции. Статията трябва да действа отрезвяващо и да стимулира реформите - ако това стане, ще е полезно.

- Кои са най-буксуващите и изостанали системи в България от гледна точка на публичните разходи?

- Можем да започнем от съдебната система и полицията, тъй като те бяха поставени под "особен надзор" от Европейския съюз. Този особен надзор засега не помага много за подобрение на системите, но поне насочва внимание към проблемите. Но за мен по-голям проблем е образователната система, както висшето, така и средното образование са на незавидно ниво и има съпротива за промени. Много български младежи избират просто да отидат да учат в чужбина и изцяло заобикалят българското образование, и процесът става все по-масов. Администрацията и въобще работата на държавните институции продължават да са изостанали, неефективни и повече да пречат, отколкото да служат на обществото и бизнеса. Факт е, че администрацията не може да се справи дори с елементарни за XXI век неща като електронизация и предлагане на електронни услуги.

Без качествено образование и работещи институции ще е нереалистично да смятаме, че България ще стане просперираща страна. Затова харченето на парите в тези сфери е належащо да се подобри.

- По последни данни България е страната с най-голям дял на сивата икономика в целия Европейски съюз - 32%. Трайчо Трайков беше казал обаче, че по-добре сива икономика, отколкото никаква икономика. Съгласни ли сте с неговото мнение?

- Трайчо Трайков е частично прав, но аз бих добавил още едно нещо към неговото твърдение: По-добре сива икономика, отколкото никаква, обаче още по-добре бяла икономика, отколкото сива. Очевидно, че ако няма работни места, сивата икономика е за предпочитане пред липсата на каквото и да е препитание на хората. Но все пак трябва да се стремим към най-добрия резултат, а не към по-малко лошия.

Без качествено образование и работещи институции ще е нереалистично да смятаме, че България ще стане просперираща страна. Затова харченето на парите в тези сфери е належащо да се подобри

Наличието на сива икономика показва проблем, показва, че бремето върху фирмите и пазара на труда е тежко, че бюрокрацията е висока, че администрацията не работи добре, че данъкоплатците са недоволни от това как се харчат парите им. Всички тези проблеми обуславят наличието на сива икономика. Трябва всеки от тях да бъде решаван, т.е. трябва да се борим с причините за сивата икономика, а не просто със самата нея.

- Германският финансов министър Волфганг Шойбле призова за по-бързо приемане на новия европейски спасителен фонд. Той ли е "вълшебната пръчка", която ще стабилизира Европа? Каква според вас трябва да бъде позицията на България? Изгодно ли е за нас?

- Квотите за вноските в спасителния фонд на Еврозоната ощетяват победните страни и в някакъв смисъл са един вид входна такса за влизане в Еврозоната. Като дял от икономиката, бедните страни би трябвало да допринесат най-много за спасителния фонд, което не е добра идея. Поради което идва и българският скептицизъм, макар ние все още да не сме член на Еврозоната.

Иначе спасителният фонд сам по себе си може да е както полезен за решаване на проблемите, така и вреден - в зависимост от това дали ще се насърчат проблемните страни да се реформират и да станат по-дисциплинирани, или ще ги разглези с лесни пари. Вълшебна пръчка няма, всичко е въпрос на това какви политики ще следва Европа. Ако всички се държат като Гърция, нищо добро не очаква Стария континент.

- Министър Дянков заяви, че към този момент България няма изгода да влиза в чакалнята на Еврозоната. Доколко сами сме свободни да взимаме решения за тези процеси и според вас кога ще е полезно за България това присъединяване?

- България имаше най-голяма изгода да влезе в Еврозоната и чакалнята през 2009 г., когато еврото създаваше стабилност, а страните извън еврото бяха подложени на тежки удари от кризата. Сега ситуацията е по-скоро обратна и това намалява желанието както на политиците, така и на избирателите да подкрепят влизане в Еврозоната (така е в цяла Източна Европа с изключение на Румъния). В допълнение се появи и кризата на еврото и създаването на спасителния фонд, в който всяка новоприета членка на Еврозоната трябва да внася значителни финансови средства - нещо, което също не е много приемливо за министъра на финансите, който и без това не разполага с големи финансови ресурси в момента. В някакъв смисъл политиката на повечето страни извън Еврозоната, включително България, е да изчакаме и да видим дали и как ще се решат проблемите в Еврозоната и когато това стане, тогава да се вземе решение за влизане. Ако еврото отново стане стабилна и създаваща доверие валута, интересът към влизане ще се увеличи.

Цената на Nokia C2-00 е валидна при сключване на 2-год. договор с нов номер на тарифен план MegaCall M и важи до изчерпване на количествата. Цената е с ДДС. Всеки абонат на мобилна услуга на VIVACOM за частни клиенти може да активира допълнителен пакет +Group 1, 2 или 5 с абонамент и да използва 50% отстъпка в месечната такса за първите 6/12 месеца при 1-год./2-год. договор. След този период се начислява стандартната месечна такса за съответния допълнителен пакет. Период на промоцията 01.06.2012 г. - 31.08.2012 г. Повече информация на www.vivacom.bg.

www.vivacom.bg

VIVACOM
Всичко, което ни свързва

Кладнишкият манастир пази уникални стенописи, но се нуждае от помощ

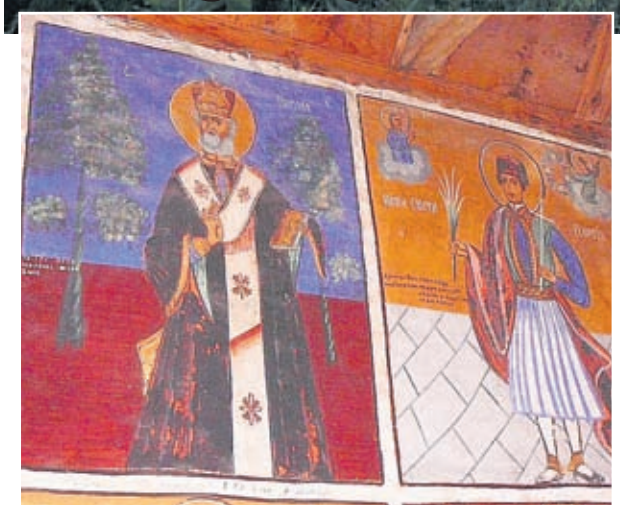
Тина БОГОМИЛОВА

Кладнишкият манастир "Свети Николай" се гуши в полите на Витоша от столетия. През XIII век над него се издигала крепост, от която сега е останала малко зидария. Турците опустошили всичко, а според легендата Кладница идва от "кланица". Хората се крили дълго време в манастира, но османците заловили на реката млада снаха от село Студена и заплашили да заколят бебето ѝ, ако не каже къде е скривалището. Тя го издала и до днес в скала над реката има каменен кръст за това заколение. А съществува и поверие кладничанин да не взима булка от Студена, тъй като не е на добро.

Пет века по-късно на Спас Бурнов от село Мърчаево му се явил сън, че трябва да възроди манастира. Той отишъл в Цариград и успял да издейства от султана разрешение за възстановяването му.

Обновлението започнало през 1841 г. с дарения на местните хора. Дядо Спас станал първият игумен, но седем години по-късно бил убит от местния паша, алчен за земите. Казват, че манастирът е давал подслон на четата на Дончо войвода, местни дейци от Възраждането, та дори и на Апостола.

Национализацията лишава манастира от имотите и обителта постепенно запада. Но кладничани няма да забравят сестра Павла, която успява да опази културното наследство на храма. Монахинята



пише писмо дори и до Хрушчов, че свободата на православното вероизповедание трябва да съществува и занапред, "неограничавана нито от законната власт, нито от личната воля". Гробът на баба Павла е зад черквата.

През 90-те години там се снима и българският филм "Граница".

Постепенно манастирът възвръща имотите си, богослужението се възстановява, а храмът става отворен ежедневно.

Манастирската обител представлява комплекс от черква, жилищни и стопански сгради. Черквата е малка, но стенописите са уникални. На тавана е единственият в българската иконография образ на Света Троица - три лица, съчетани в едно.

Земетресението от 22 май обаче разцепи стенописите и порази всички сгради. Игуменът отец Рафаил е затворил храма и богослуженията се извършват в притвора, но желаещите да получат кръщение на това свято място не свършват.

И тъй като манастирът е паметник на културата, експерти от Министерството на културата трябва да преценят какво трябва да се направи за възстановяването му. Йеромонах Рафаил обаче не разчита само на държавна помощ, но и на даренията на вярващи и ценящи културното ни наследство. Така както се е възстановил с дарения манастирът преди по-малко от две столетия. Банковата сметка е: **Централна кооперативна банка, IBAN BG56CECB979010D5424300.**

> Йеромонах Рафаил не разчита само на държавна помощ, но и на даренията на вярващи и ценящи културното ни наследство

Манастирът е на километър от село Кладница, а преди него има изворче, за което се вярва, че лекува очи и главоболие.

Стига се и с автомобил, а маршрутки от София до Кладница има на всеки кръгъл час. В местността около реката са поставени много дървени маси и пейки за пикник, наблизо е хижа "Селимица", а по-амбициозните планинари могат да се изкатерят и до Черни връх.

Carlson®
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

Лаборатории Карлсон: Водещ производител на хранителни добавки в САЩ

5 януари 2010 - Лаборатории Карлсон са избрани за най-добър производител в САЩ от клиентите на магазини за здравословно хранене.

От 45 години Лаборатории Карлсон предлагат витамини и хранителни добавки с високо качество в целия свят.

PreNatal™ Multiple with DHA

Prenatal Multiple with DHA (Пренатал с Омега 3 мастни киселини) е формула, създадена за специалните нужди на бременните и кърмещи жени. Комбинацията от витамини, минерали и незаменими мастни киселини действат благоприятно както на майката, така и на бебето. Подпомагат растежа и развитието на плода и поддържат доброто здраве на майката.

Carlson®

Производител:
J.R. CARLSON LABORATORIES, INC.
Страна на производство - USA

Вносител:
Демакс Нова БГ ООД,
гр. София, ул. „Църноок"8
тел: 02/963 28 83
0898 242 406
e-mail: info@demaxnovabg.com
www.demaxnovabg.com

Писателката Фани Цуракова:

Четенето на глас в семейството е най-интимното нещо

Фани Цуракова е лекар по образование, писател по призвание, специалист по психиатрия. Пише проза и драматургия. Някои от произведенията ѝ са издадени или представени на театрални фестивали в САЩ, Англия, Румъния, Русия, Испания, Германия и Япония. Председател е на Клуба на писателите лекари в България (клон на Световната организация на писателите лекари, UMEM). Печелила е награди от конкурси за криминални разкази на Детективска агенция "Саламандър" и "Литературен вестник". Има номинация в конкурса за полицейски роман, обявен от Академията на МВР.

След повече от 25 години отново преиздадохте сборника си с разкази "Магазинче за убийства"...

- Да, първото издание съдържаше три новели, а новото - плюс седем разказа. Това са истории, които носят дъха на престъплението, но в които почти не се намира реално престъплението. Новелата "Магазинче за убийства" издържа проверката на времето. Някога, през 1985 г. този текст бе приет единствено в сп. "Общество и право", докато литературните редакции го отхвърлиха. После "мина" като пиеса в радиотеатъра на БНР, 5-6 години по-късно излезе в сборник, а сетне се появи във версия на телевизионния театър, последваха няколко публикации в чужбина - на румънски и руски език, накрая в американски сайт...

- А другите текстове в книгата?

- От останалите най-значим успех получи "Издирвано лице", излезе като самостоятелна книга в САЩ и също се превърна в радиопиеса.

- Доста лекари от новото поколение пишат...

- Да, към лекарската професия се устремяват много талантливи хора, но оставят името си в литературата само онези, които навреме са се отскубнали от работата с пациенти.

- Защо?

- Защото е изключително енергоемка. Медицината изисква дисциплина на мисленето, дисциплина, подчинена на доказателствата и на опита на другите, което понякога пречи на фантазията, я тя е много важна за писателските умения. Но от друга страна, за мен медицината и писането на проза са едно и също - те са инструмент на цивилизацията за изследване на характери, взаимоотношения, процеси. Самото обучение по медицина тласка към модел на разпознаване на явленията. Неслучайно писатели като Димитър Димов и Валери Петров са лекари по образование.

- В предварителния разговор споменахте, че сте прочели биография на Мохамед...

- Да, и в нея се разказваше, че някогашните племена от Арабския полуостров, преди да се впуснат в кървава битка, пред строените войски най-напред са си давали сражение двама поети, по един от двете страни. Случвало се, ако единият поет е много по-убедителен от другия, това да е достатъчна причина войска на загубилия да се откаже от битката. Думите имат изключителна сила, това го доказва науката чрез функционалния ядрено-магнитен резонанс, който регистрира активността на човешкия мозък при възприемане на различните думи. Открай време хората са знаели, че словото променя, моделира човека, не го оставя да дреме...

- Българинът открай време дреме, но дали е будно човечеството, има ли още словото божествената си сила, или телевизията изтреби магията му?

- След като се роди, човекът още дълго време развива мозъка си с обучение. При четене развива челните дялове от мозъка си, там, където според науката се "крие" нашата активност, целеустременост, възможността да преследваме задачите. При зяпането на телевизия не е така. За разлика от нея книгата е многофункционална вещ. По отношение на семейството тя има изключително значение. Четенето на глас вкъщи е едно от най-интимните неща, които съм чувствала. Мисля, че хората, които не умеят вечер да се хранят с децата си и които нямат общи любими книги, не може да имат нито надежда, нито претенции за дълбока връзка с тях. И един ден с изненада установяват, че вместо дете до тях се е настанил един съвършено чужд човек, към когото нито те изпитват топлина и грижа, нито той към тях.

- Дълго време бяхте журналист, издадохте книги, а се върнахме към медицината. Обичайният път е обратен...

- Имаше години, през които бях убедена, че никога няма да облека бялата престилка. Сега обаче съм доволна от това приключение. Някогашните ми занимания с текстове ми дадоха тренинга да наблюдавам хората, да улавям линията на характера им. За мен това е много интересно. Особено в болницата, където всеки ден има сблъсък на характери, където и надеждата, и покрусата се проявяват най-ярко.

- Подготвяте ли следващата книга?

- Да, с есета.

Интервюто взе Румен АЛЕКСАНДРОВ

ДУМИТЕ

Нервно

Румен ЛЕОНИДОВ

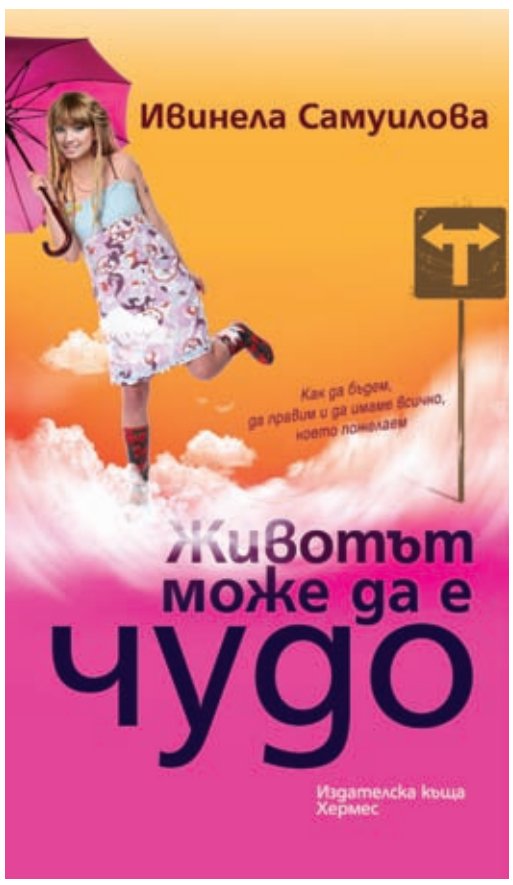
Човечеството, изглежда, иска да се самоубие. Като китовете, които кой знае защо излизат на брега на океана и там издъхват. Вече пренаселихме планетата и надхвърлихме 7 милиарда души. Как на всеки един да му се внуши, че Бог не обича терора, а проповядва добродетелност и морал? Кой ще ги научи що е туй веротърпимост, етническа толерантност, съпричастие? Кой трябва да облагороди милиардите люде, след като мнозинството от тях не мисли за друго, освен как да задоволи глада си и как да се доразмножи.

Животното Живот ни превзе отвсякъде. На планетата ни не властват разумът, братството и мъдростта, тук дивее девизът: "Алчността работи, тя носи огромни печалби!". И наглостта работи на огромни обороти, в света тя става все по-ненаказуема и недосегаема, тя убива у утрешните човеци желанието за интелигентност, образованост, възпитание.

Защо младите бизнесмени, брокери и банкери стават все по-безогледни измамници? Защо терористите стават все по-агресивни? Защото съвременната цивилизация не им предлага нито вяра, нито надежда, нито любов, а само професионално порно и похот, всекидневно кулинарно чревоугодничество, телевизионни състезания за пари, за лесни печалби, за бързи пари.

За каква финансова криза говорим, когато нравствената девалвация удари в небето, когато е издигнат за световен култ влудяващият стремеж към лукса и показността? Произвеждаме не личности с фантазия и финес, а фанатични фенове, които от деца гледат как от екраните текат реки от кръв, как якото насилие е превърнато в як бизнес. Днес дори културата е подменена с пошлите предпочитания на простолюдието, с масовото забавление на биомасите, а в пресата рубриката "арт" е рядкост, защото всичко вече е "шоу", "блясък" и "оживление"...

Дали човечеството наистина е решило да се самоубие? Или е на ръба на нервна криза?



„Животът може да е чудо“ - книга, която действа като терапия

„Има два начина да изживеете живота си: като нещо обикновено или като чудо“ - Алберт Айнщайн

"Животът може да е чудо" е интересно явление на българския книжен пазар. Тази книга за първи път предлага психология за ежедневна употреба, поднесена в роман, написан от български автор, на ниво, неотстъпващо на много чужди бестселъри в същия жанр. Това е книга, която затрогва с искреността си, която прелива от жизненост и за която читателите твърдят, че действа като терапия - повдига духа, оправя настроението и вдъхновява да погледнем на живота като на чудно приключение.

През 2008 г. авторката Ивинела Самуилова се запознава с Алексей Бъчев - по това време психолог в Министерството на отбраната. Тя е изключително заинтригувана от начина му на работа и започва да записва това, което той прави. В края на 2009 г. Ивинела пише "Животът може да е чудо", убеждавайки Алексей да запази истинското му име в романа си, защото иска повече хора да имат шанс да се запознаят с неговия подход към реалността.

Необикновените уроци на Алексей, започнали с мъничко парче синьо сирене и огромна вилица, разкриват практически как можем да спрем хипнотичното следване на заучени модели в ежедневието си и да възстановим изначалната си връзка със света. Само така е възможно да превърнем обикновения си живот в необикновено преживяване.

Първият тираж на романа е изчерпан за броени месеци и вече е преиздаван 2 пъти. Поради интереса към темата авторката решава да продължи историята, но този път от диаметрално противоположна гледна точка. Новият роман търси отговори на въпроса защо, когато можем да живеем живота си като чудо, избираме да бъдем нещастни. Писателката обаче ни уверява, че не е изневерила на стила си и че отново задължително условие за четенето на романа ѝ е чувството за хумор.

Повече информация за втората книга на Ивинела Самуилова - "Ако животът не е чудо", очаквайте в следващия ни брой.

"За първи път в България ние направихме стъпка към изпълнение на мерките, заложени в стратегия "Европа 2020". Въведохме нисковъглеродна технология за постигане на устойчива градска среда за намаляване на вредните емисии от въглероден диоксид. Приносът е насочен и към основната приоритетна цел, заложена и разписана във всички международни конвенции и национални политики за борбата с промените в климата и ефективното използване на неконвенционалните ресурси, стимулиращи политики и насърчаващи мерки за използването на чисти енергийни източници в индустриалните производства - важна стъпка към изграждането на конкурентоспособна и нисковъглеродна икономика", разказа проектният мениджър на консорциума.

Електромобилите на бъдещето вече са в настоящето

Кристина ПЕШИНА

Наскоро София се сдоби с чисто нова автономна зарядна станция за електромобили и всякакви превозни средства, захранващи се с ток. Като идея и реализация тя е първата по рода си у нас. Какво я прави поразлична и какви са нейните преимущества пред досегашните колонки за зареждане с електроенергия, разказва Маргарита Иванова, проектен мениджър на консорциум "Зелена енергия" - дружеството, осъществило проекта.

"Новата "Зарядна екостанция" освен централно електрозахранване има и инсталирани слънчеви колектори. Тези допълнителни източници на електрическа енергия осигуряват енергийна автономност на зарядната станция до определено ниво на потребление. Проектирането и изграждането на такъв тип енергийно автономна зарядна станция е по-перспективно в енергийно отношение в сравнение с другия тип - "Зарядна колона", която осигурява на електромобилите енергия единствено от централната градска мрежа.

Основното предназначение на автономната зарядна станция е зареждане на електромобили и други електрически превозни средства с енергия, добивана от чисти енергийни източници (ВЕИ), преобразувана чрез модулна система за пренасочване на енергийните потоци в електрическа енергия", поясни събеседничката ни.

Основните предимства на новия тип зарядна станция са, че тя е самостоятелен производител на електрическа енергия, който не консумира от електроразпределителната мрежа. Тя е автономна и може да функционира самостоятелно където и да е. Също така осигурява директно използване на добитата от слънчевата радиация електроенергия без загуби от разпределителната електромрежа. И не на последно място - създава много добри и безопасни условия за зареждане на електромобилите.

Недостатък на екостанцията (ако може да се определи като такъв) е капиталовата инвестиция с висока себестойност за изграждането на техническото съоръжение и приблизителните стойности на нейната рентабилност. Тя зависи от основния фактор - осигуряване на национална и политическа стратегия за изграждане на адекватна зарядна инфраструктура в големите областни градове на страната.

"Правим своите анализи и проучвания за понижаване на себестойността на зарядната екостанция чрез усъвършенстване и/или внедряване на по-ниско струваща технология (модулна система) за насочване на енергийните потоци и преобразуването им в електрическа енергия, но за сметка на това - с по-висока ефективност и резултати при зареждането на електромобилите за по-кратко време, отколкото сега", продължава Маргарита Иванова.

За снижаване на себестойността оказва влияние и друг съществен фактор - проектният дизайн на самата зарядна станция, в това число и нейната конструкция. Виждали сме в Европа (Франция, Германия, Италия и др.) високотехнологични зарядни станции с изключително красив и абстрактен вид, разработен от водещи дизайнерски компании.

> Обръщайки внимание все повече на природата, а и отчитайки факта, че петролните залежи не са бездънна каца, превозните средства на ток са бъдещата успешна алтернатива

Използването на екологични материали (продукти на нанотехнологиите) е също важен фактор за себестойността на инвестицията при изграждането на зарядната станция.

Обръщайки внимание все повече на природата, а и отчитайки факта, че петролните залежи не са бездънна каца, превозните средства на ток са бъдещата успешна алтернатива. И не става въпрос за необозримото бъдеще, а в най-близка перспектива.

"Електромобилността е движещата технологична сила, и то не само в бъдещето, а и в настоящето. Не само политиката на Европейския съюз, но и останалите държави осигуряват и предоставят финансови механизми и фискални политики за стимулиране на автомобилната индустрия за производство на електромобили и свързаните с тях технологии. Осигурени са средства по фондове изключително за развойна дейност и технологични иновации", потвърди Маргарита Иванова.

Освен производителите от стимул имат нужда и самите потребители, като данъчни преференции при покупката на електрически превозни средства.

За успешно финализиране на концепцията ще можем да говорим едва когато електромобилите и останалите превозни средства на ток от екзотика на пътя се превърнат в масово явление. Дотогава естествено ще мине време, но пък важното е, че първите стъпки в тази посока са вече направени.

ЧЕЗ открои телефонна линия и имейл за сигнали за корупция

ЧЕЗ откри денонощна телефонна линия и имейл за сигнали за нерегламентирано поведение и корупционни практики от страна на служители на компанията. На телефон 0800 19 129 клиентите и партньорите на дружеството могат да съобщят за нарушения. Всяко обаждане е на цената на един градски разговор от цялата страна. Сигнали могат да бъдат подавани и по електронната поща на адрес **antikorupcia@cez.bg.** Клиентът трябва да съобщи своя сигнал и да остави трите си имена и телефон за обратна връзка. Защитата на предоставените данни е гарантирана. Разговорите се записват автоматично и се прослушват от специалисти от отдел "Сигурност". Сигналите се докладват лично на регионалния мениджър на компанията - Петър Докладал. "ЧЕЗ винаги е водила политика на нулева толерантност срещу корупцията. Призоваваме потребителите да бъдат непоколебими и да се свързват с нас и при най-малкото подозрение за корупционна дейност", подчертава той. В края на февруари тази година двама служители на компанията бяха задържани по обвинение в измама и впоследствие наказани с дисциплинарно уволнение. ЧЕЗ оказва пълно съдействие на органите на реда в подобни случаи и е безкомпромисна към всички свои служители, за които се установи, че са нарушили законовите изисквания.

Цикладските острови - пощенска картичка от Рая

Те са еманация на летните ни блянове - лазурно синьо море, което се изтяга под слънчевите лъчи, белосвани всяка пролет преди Великден ниски къщи и хотели с плоски покриви и сини кепенци, усамотени плажове, идилични пейзажи на всяка крачка. В емблеми са се превърнали - отново сините - куполи на църквите, павираните улички, рибните пазари, залезът на Ойя. Погледнати от въздуха, островите изглеждат сякаш завихрени около "пъпа" Делос - дребосък сред побратимите си, но колос със свещената си аура на родно място на бога Аполон и археологическите си богатства.
Цикладите заемат едва 2600 кв. км от територията на Гърция, но са неустоимо романтични и обвеяни с толкова легенди за герои, пирати и подвизи, че са една от най-желаните курортни дестинации. Архипелагът се намира в Егейско море - между Южните Балкани и древния Крит - и е достъпен по въздух и вода. По-големите острови и островчета са над 220, без да броим безчетните скали, подали нос от вълните.

Апокалиптична природна стихия преди около 4000 години потопила значителна част от древната Егея, за да се сложи началото на цикладската цивилизация. Легендата я свързва със Зевс, който предизвикал потоп, за да накаже смъртните, и оставил живи само Декалион и Пира - за ново начало на човеците. Друго предание разказва за гнева на Посейдон, потопил Атика. Както и да е било, археологическите разкопки при Акротири доказват уседнал живот още преди бронзовата епоха. На този кръстопът на средиземноморските народи са процъфтявали корабоплаването, търговията, металообработването. Островитяните избирали защитени места за поселенията си и превръщали в прекрасни произведения на изкуството изключително качествения мрамор от Наксос и Парос. Ранните образци на местното творчество са намерени в огромното изобилие от гробници на знатни граждани. Керамика, оръжия и артефакти от благородни метали и полускъпоценни камъни не само от минойската епоха красят музеите. Цикладите принадлежат на Византия до падането на Константинопол през 1204 г., стават доминиум на венецианците и се владеят след това от турците чак до обявяването на независимостта на Гърция през 1829 г. В наши дни пристанището Ермуполи на остров Сирос все още се води за административна столица на архипелага.

Туристите, които се тълпят тук целогодишно, порят с платноходки и яхти от остров на остров, но не подминават уютния, живописен рибарски рай Парос. Оттук произлизат късовете мрамор за шедьоврите Венера Милоска и победната Ника, намерена на о-в Самотраки. Главният град Парикия е впечатляващ с византийската базилика "Панагия Екатондапилани" ("Богородица на стоте врати"). Казват, че стотната още не е преброена - сигурно зазидана някъде в стените, но храмът има голяма тежест, защото е построен с благословията на света Елена. Корабът на майката на император Константин I акостирал тук в началото на четвърти век, когато тя изпълнява мисията на живота си: да намери Голгота, Гроба Господен и Светия кръст в Йерусалим. Каменният иконостас и кротналата се в буйна зеленина манастирска градинка контрастират с уединението си на бодрата глъч по кафенетата наоколо. Отиваме и до живописното рибарско селце Науса, известно с Фестивала на виното и рибата. Северният вятър на Парос носи друга екстра - той е идеален за сърфиране през летните месеци.

Настроените за безкраен празник ползват за базов друг иконичен остров - Миконос (с главен град Хора), който разпознаваме на картичките по ветрените мелници. От хълма се открива романтична панорама към т.нар. малка Венеция, която наистина има някаква прилика с оригинала, но морето е много по-лазурно, а от кръчмите се чува сиртаки. Именно тук, в Алефкандра, се вихри нощният живот, а местните зарибяват туристите със спомени как са купонясвали с Брад Пит и Анджелина. Мястото е като галерия на открито - по тесните павирани улички (проектирани нарочно, за да се губят нашествениците пирати) можете да посетите малки и големи галерии и изложбени залички, магазини за ръчно изработени, но и "китайски" сувенири. Частните автомобили са забранени и начинът за придвижване из острова е с таксита. Пешите разходки няма начин да не ви отведат до ресторантче с рибни специалитети. Сред атракциите на Миконос са и самоуверените като домашни любимци пеликани Петрос и Павлос. От пристанището тръгва корабчето до споменатия свещен остров Делос.

Абсолютната перла в короната на Цикладите е Санторини (наречен на света Ирина), от който до наши дни е достигнала част с формата на скарида. Една от възбуждащите въображението легенди е, че след поредното изригване на вулканичния остров се образувало гигантско цунами. То поело на юг, Червено море се разтворило и народът на Мойсей преминал по суша от Египет до Обетованата земя. В образувалия се след много ерупции залив се вижда конусът на полузаспалия, но жив кратер на вулкана, а круизерите и фериботите изсипват туристите на ниския бряг. От километри впечатлява непристъпната калдера на Санторини - стръмните, високи по 300 метра вулканични скали, разгънати като учебник по геология. Пътят за автобусите и такситата нагоре към столицата Фира се вие като коза пътека, а по-коравосърдечните туристи за собствено удоволствие се изкачват, яхнали дребни мулета. Къщите са кацнали отгоре и гледката към залива и вулкана е наистина единствена и неповторима. Сред атракциите е лифтът, който се спуска до старото пристанище. Кратерът е достъпен с корабче, но задължително с туристически обувки с дебела подметка, защото изпуска газове и дим и е твърде горещ.

Най-лесният превоз от плаж до плаж е с мотопеди или бъгита, а най-дългото разстояние на острова е до 12 км. Плажовете Влихада, Камари, Периволос и Периса са уникални, защото няма друго място на света, където да видите черен, червен и бял пясък на толкова малка територия. Кулминацията при престоя на Санторини е прочутият залез на Ойя - местните, накацали по терасите на кафенетата, се кълнат, че е най-красивият в света, но аз оставам на особено мнение.

Полезно инфо

Най-близкото до нас летище, откъдето се стига до Санторини (Тира) или Миконос през лятото, е в Солун. Пътува се и с различни категории фериботи, според което се определя и цената. Те тръгват от Пирея, най-голямото гръцко пристанище в близост до Атина, както и от Рафина, на североизток от гръцката столица, и повечето туристи избират да посетят поне няколко острова. Плаването през деня е изключително романтично, ако изберем да се наслаждаваме на пейзажите от горната палуба. Изборът на по-малко известните острови от Цикладите за почивка (като напр. Тинос, където ходят гърците) вероятно ще е по-изгоден откъм организация и разходи, както и пътуването с група (по-големите туристически фирми предлагат летни чартъри до Тира и няколкодневен пакет).

В последните 2-3 години паднаха цените при наемане на яхта с екипаж и това е добър вариант за неголяма компания, която иска да изкара независимо ваканцията си. По принцип цените на храната, напитките и сувенирите на островите са по-високи - и заради туристическия интерес, и заради транспортирането. Не пропускайте хориатики (гръцката салата), узото с мезета, сувлаки (шишчета), рибните гозби и студената рецина. Златно правило е да се избягват ресторанти, които са твърде туристически и с меню на много езици. Там се опитват да угодят на всеки вкус и се губи автентичността на местната кухня. Търсете по-малките, семейни таверни. У дома можете да отнесете от прочутия санторински шам фъстък и сладко вино (винсанто), произведено от сушени на слънце плодове. Пийте за предпочитане бутилирана вода.

За островната група са характерни дългите средиземноморски лета със средни температури 25-30 градуса и 11 часа слънце дневно, но и силните ветрове мелтеми, които освежават. Все пак за нас най-благоприятни са месеците май и септември, а през високия сезон - от средата на юни до август, е толкова пренаселено, че едва ли ще се насладите на почивка. Най-изгодно можете да резервирате индивидуална почивка от октомври до април, но следете внимателно дали желаният хотел работи целогодишно. Прекрасни уединени плажове има на Милос - Аполония, както и Палеохори (запазен за нудисти, има и минерални извори). На Наксос разгледайте Портара - гигантската мраморна порта на храм от 500 г. пр.Хр., който никога не е бил достроен.

Текст и снимки:
Бойка ВЕЛИНОВА

Шеф-готвачът Емил Минев, който преди години ръководеше кухнята в първия български ресторант за висша кулинария "Талисман", предлагаше модерната си визия за таратора - желирани блокчета от кисело мляко, малко сметана и чесън, обвити с ленти от краставица. Презентацията бе допълнена от орехови бисквитки и сорбе от копър. Въпреки нетипичния вид вкусът беше напълно автентичен. Сега много домакини експериментират в най-различни посоки, като заменят традиционната краставица с настъргани моркови, зелена салатка, парченца ягоди и допълват с бадеми, кашу, кориандър - според въображението и желанието за разнообразие на трапезата, но това вече е студена супа с кисело мляко далеч от оригинала. Заради съдържанието на прочутото ни кисело мляко, разхладителния ефект и малкото калории от краставицата преди време тараторът дори бе представен като подходящо за отслабване българско национално ястие на сайт на Еврокомисията.

Студените летни супи

ДЕЛИКАТЕСИ ОТ КЛАСИЧЕСКИТЕ ГОТВАРСКИ КНИГИ

Тараторът е най-типичната нашенска лятна разхладителна гозба и отдавна не се хапва само като супа. В по-разводнен вид върви безотказно като мезе за мастиката. Популярен е и в Албания, Македония и Турция, а името му е разтълкувано в речника на Найден Геров като идваща от персийски дума, означаваща студена смес от кисело мляко и краставица. Обичайните му добавки са орехови ядки, копър, сол, слънчогледово олио. Предлага се и в сух вариант като салата "Снежанка", която гърците наричат "Цацики", като заменят копъра най-често с джоджен. В някои райони у нас киселото мляко се измества от вода и оцет. С добавка на 2-3 сухи филии хляб се получава таратор по жътварски - някогашната лятна храна на селяните, работещи на нивите.

Подобно на нашите, и селяните в Андалусия са имали своята студена супа алморехо със съвсем сходни съставки на жътварския таратор - хляб, чесън, сол, зехтин, оцет и вода. Това била прабабата на днешното прочуто гаспачо. Доматите се присъединили след откриването на Новия свят. Разликата е, че хлябът и до днес присъства в някоя от десетките вариации за правене на разхлаждащата супа. На разговорен език името означава объркване, защото всъщност това си е произволна смес от пасирани зеленчуци и резултатът не е нищо друго освен пълна с витамини течна салата. Появата ѝ в менюто на ресторантите показва, че лятото със сочните и вкусни домати е дошло. Съставките са здравословни и една порция е достатъчна за летния обяд. Гаспачото е храна - символ на средиземноморския начин на живот.

Гаспачо андалус

Необходими са 1 кг домати, 1 червена и 1 зелена чушка, 1 краставица, 2-3 скилидки чесън, 1 малка глава лук, сол и зехтин на вкус.

Доматите се обелват и се изстискват от семките и течността. Останалите продукти се почистват, режат на парчета и всичко се смила в блендера на гладка маса. Студената лятна класика се подправя по желание с оцет от херес и малко табаско. Върви ѝ също щипка смлян кимион. Поднася се добре охладена.

Холодник - студена супа с цвекло

Сваряват се 2-3 яйца, обелват се и се нарязват на ситно. 300 г маринованo цвекло се отцежда и настъргва. 1 краставица се обелва и нарязва на малки кубчета. Продуктите се разбъркват с 2 кофички разбито с малко вода кисело мляко и се подправят със сол и черен пипер. Отгоре супата се наръсва с наситнен копър и зелени пера лук и чесън.

В тази класическа за руската кухня рецепта суровото (а и маринованото) цвекло може да се настърже, залее с малко водичка и да се свари отделно. Към холодника понякога се добавят горчица и сварени картофи на кубчета.

Студена чеснова супа

Трябват ви 4 филии бял хляб, 500 мл охладен зеленчуков бульон, 2 скилидки чесън, 50 г смлени бадеми, 2 с.л. зехтин, 2 с.л. оцет, филирани бадеми за гарниране, сол, черен пипер.

Филийките се натриват със зехтин и чесън и се препичат под грила на фурната до зачервяване. Нарязват се на кубчета и се накисват в бульона за около 5 минути. Всички продукти се смесват и се пасират. Супата се оставя за 4 часа в хладилник. Преди сервиране, ако е нужно, се подправя още веднъж с 1 скилидка пресован чесън и се поръсва с филирани бадеми.

Типичната португалска супа става най-вкусна с домашен зеленчуков бульон: пригответе си сами от залети с 1 л студена вода кубчета картоф, моркови, целина, чушка и дръжки от всякакви летни подправки - босилек, копър, магданоз, 1-2 стръка джоджен. Освен че е по-полезен, този бульон не съдържа мазнина като онзи от кубчето и няма да се залои.

Студената лятна супа може да се направи на основата на бульон или кисело мляко от различни плодове или зеленчуци. Те може да се сварят предварително, ако е необходимо, или да се обработват сурови. Въпрос на лично усещане е дали ще наклоните вкуса на студеното лятно изкушение към сладкото или соленото.

Какво да ядем за остра мисъл и бързи реакции?

Когато са ни нужни добра концентрация и бързи реакции, правилната храна може да бъде полезна

ТАНДЕМ

Силата на добрата храна

Преди изпит, при шофиране в сложна обстановка и напрегната умствена работа най-удачно е да се набляга на белтъчните храни. Такива са месото, рибата, яйцата - те стимулират производството на допамин и потискат серотонина в мозъка. Хормонът **допамин** отговаря за области като познавателна дейност, волеви движения, мотивация, памет. Затова най-малко 2-3 часа след захранване с белтъчини човек е умствено активен, бодър, с бързи реакции и свежа мисъл. Само трябва да се внимава с количествата - на храната и на мазнините в нея.

Когато храненето е обилно, висококалорийно и с много мазнини, човек става сънлив и не особено активен вместо да използва силата на добрата храна по предназначение. Богатата на мазнини порция забавя усвояването на храната и намалява притока на кръв в мозъка, а това потиска синтеза на веществата, които поддържат остротата на ума. Колко от нас посягат към кафеварката в такива случаи! Но не забравяйте, че кафето ни дава начален старт, а за по-дълга продуктивност са нужни точно храни, които се разграждат бавно.

Препоръката е по време на работа да се храним умерено, повече белтъци и бавно усвоими въглехидрати - нетлъсто месо, сирене, варива, кафяв ориз, овесени ядки и повече вода и различни видове чай.

Доц. д-р Людмила Иванова. Доцент по хранене и диететика, консултант на "Тандем" по здравословно хранене

ШЕДЬОВРИ ЗА НЕДЕЛНИЯ ОБЯД НА КУЛИНАРНИТЕ АВАНТЮРИСТИ

Деликатесна купа от пъпеш и скариди

Пъпешът е роднина на краставиците, затова преодолейте задръжките си и си доставете това свежо и вкусно удоволствие. Опитвайте, докато приготвяте, но преобладаващи трябва да останат пъпешът и скаридите.

Необходими продукти за 4 порции: *1 добре узрял пъпеш "Медена роса" (около 1,2 кг), 20 сварени скариди. Подправки: 2-3 с.л. арганово олио, 2-3 с.л. оцет от херес, люто табаско, малко сол, черен пипер на вкус, стрита сушена и прясна мента. Марината за скаридите: 1 с.л. рибен сос, малко лимон.*

Измивам добре пъпешчето със сапун и топла вода и го изстудявам в хладилника за една нощ. Разрязвам го на две през средата и почиствам с лъжица с остри ръбове от семките. Издълбавам внимателно половинките, без да разкъсвам кората. Оставям по половин сантиметър по края.

Почиствам скаридите и ги мариновам.

Пасирам плода и добавям малко вода (зеленчуков бульон) до получаване на гладка консистенция. Подправям с олиото (може да се замести с тиквено) и другите аромати и сервирам в купа от самия пъпеш. Добавям скаридите и пресните листа мента. По желание отгоре може да се наръси с още мента и капки олио.

Ягодово изкушение с козе сирене

Излезте от омагьосания кръг на традиционните си гозби и експериментирайте през лятото с нови вкусове и съчетания. Ягодите са с много голяма плътност и аромат и изискват повече агресивни подправки.

Необходими продукти за 4 порции: *1 кг пресни ягоди, 150-200 г козе сирене. Подправки: балсамов оцет, малко сол и захар, прясно смлян черен пипер.*

Заливам купата ягоди с вода, изплаквам няколко пъти и почиствам от дръжките. Пасирам с малко вода и по желание прецеждам през тензух, ако не искам текстурата да е "грапава" от семчиците. Разреждам леко с минерална вода или зеленчуков бульон. Подправям с изброените аромати и добавям нарязано пикантното сирене. По желание наръсвам с лют червен пипер и още капки балсамико преди сервирането.

Текст и снимки: Бойка ВЕЛИНОВА

Обичам да съм различен във всичко, което правя

С актьора Пенко Господинов разговаря Ирина Гигова

Дългата морска ваканция между два театрални сезона отдавна е клише в бохемските представи за професията. Лятото на известния актьор Пенко Господинов например още не е излязло от бесния работен ритъм. Доскоро той имаше часове в НАТФИЗ и със студентите от класа на проф. Пламен Марков, чийто асистент е, репетираше "Г-н Досада" на Дейвид Гизелман. Като кадър на МГТ "Зад канала", където участва в постановки като "Шведска защита", "Изобретателната влюбена" и др., Пенко е сред идеолозите на проекта "Софийската сцена на 3 столетия", целящ по най-атрактивния възможен начин да запознае младите с историята и постиженията на сценичните изкуства у нас. Инициативата на театъра по една от европейските програми на Общината ще работи в полза на кандидатурата на града за европейска столица на културата през 2019.

В началото на август актьорът заминава за Варна, но не за да плажува, а за да поеме емблематичната роля на д-р Астров в бъдещия спектакъл по Чеховия "Вуйчо Ваньо". В момента обаче все още активно текат снимките за третия сезон на тв сериала "Седем часа разлика", в който Пенко Господинов е Орлин Гончев - тайнственият асистент на героинята на Ваня Цветкова. Новите епизоди ще се излъчат през есента, но дори и да знае, Пенко няма право да издава дали с тях филмът ще завърши, или ще продължи още. Разкрива обаче, че третият сезон ще бъде съвсем неочакван по отношение на интрига, характери и развръзка. И със сигурност ще бъде интересен.

Пенко, наскоро доста медии тиражираха статия, която защитава тезата, че турската сапунка "Пепел от рози" е по-смислена от всички родни сериали. Мнението разбуни духовете и предизвика дискусия в интернет форумите. Ти би ли взел страна като участник в една от най-успешните български филмови поредици?

- Аз няма как да не бъда страна, но все пак позицията ми на актьор е малко по-особена: не съм от криейтив екипа, който създава идеята, сценария, визуалната концепция на филма. Може би ще бъде по-коректно да взема отношение по тая тема след приключването на сериала, което не означава, че и сега нямам мнение по въпроса. Надявам се такъв тип дебати да се случват наистина и това в един момент да се отрази и на екрана. По мащабите на снимане, бюджета и най-вече пазара ние не можем да се мерим с турските продукции: правим каквото можем в условията, в които сме, с намерението всеки следващ сериал да бъде по-добър от предишния. И това е факт: летвата непрекъснато се вдига. Слава Богу продуцентите постепенно осъзнаха, че не всеки човек, хванат от улицата, става за актьор и не всеки актьор става за всякаква роля. Никак, никак, ама никак не е така. Когато намериш точния човек за точната роля, си заслужава и да му се плати повече, защото хората в крайна сметка сядат пред телевизора, за да гледат актьорите...

- В споменатия анализ се изтъква, че комшиите утвърждават в своите сериали вечните морални ценности и позитивното в живота, докато нашите се ровят в задния му двор: престъпност, дрога, корупция, не особено чистоплътни лични отношения...

Със съпругата си Анастасия Лютова в спектакъла „Паякът“

- Ако освен като бизнес сериалът бъде възприеман и като изкуство, а той донякъде е такова, би трябвало да има пречистващ ефект. Тоест онова, което хората гледат, би трябвало да ги очисти от страховете и ужаса, който така или иначе изпитват във всекидневието си, да ги имунизира някак си... Но с този негативизъм не трябва да се прекалява и да се спекулира.

- Твоят Орлин Гончев от "Седем часа разлика" е доста енигматичен. Как дешифрираш неговата личност?

- Персонажът се разви с времето. Със сценарния екип и режисьорите постигнахме съгласие, че има голям потенциал в него. Аз лично като актьор се възползвах от онази енигматичност, която той носи: човек с маниакални наклонности, способен да се отдава изцяло на идея, да я следва докрай, каквото и да му коства това; човек на крайностите, който не познава компромисите и за когото няма среден път. За мен подобни герои са изключително интересни - напълно отдадени на някаква фикция, роби на собствените си мании. Гончев е личност с много по-дълбок вътрешен живот, отколкото показва на повърхността, и в тоя смисъл може да бъде неочакван в реакциите, решенията и действията си. За мене като актьор е особено важно да търся скритата страна и аз обикновено се ровя там...

- Сигурно вече си жертва на синдрома да те идентифицират с героя ти. Често ли се случва да те наричат "Гончев"?

- Наскоро ми писа една жена от Англия, която следи сериала и много го харесва. Аз, разбира се, приех това писмо като за мен, но то завършваше с думите: "И моля ви, оставете я най-сетне тази Таня Стоева, тя не заслужава вашата любов...". Така разбрах, че всъщност писмото е за Орлин Гончев... Много странно е за мене, че в XXI век някои хора все още не правят разлика между актьора и неговия персонаж, но това с времето също ще се промени: ще схванат, че това е професия и нашата професия е такава - да се превъплъщаваме... Снимайки в праймтаймов сериал на най-гледаната телевизия, аз съм поел риска зрителите известно време да ме свързват с онова, което правя там. Давам си сметка.

- Чувала съм и за друг шокиращ епизод, когато са те отъждествявали с образа, в чиято кожа си влязъл. Би ли разказал?

- Беше като сън. Снимахме край Разград една от сцените на филма "Военен кореспондент", в който младият Йордан Йовков прекосява Добруджа през златните житни поля. В това време с велосипед по пътя (не бяхме отцепили района, защото бяхме малък екип и не се налагаше) в страшната жега се зададе някакъв човек. Спря до мен, слезе от колелото и започна да ми целува ръцете. Аз абсолютно "забакнах", всички спряхме да работим. Той започна да ми говори на "ти" директно като на Йовков. Каза, че току-що е чел мои разкази и много се радва, че така изведнъж ме вижда на живо. Разпита ни какво правим тук, ние му обяснихме, че снимаме филм, и човекът чак тогава осъзна времето, в което се намира, и излезе от разказите, които е чел. Искаше да ни подари дини - имал бостан наблизо... Не можахме да си довършим работата за деня: каквото снимахме - снимахме и прекратихме, защото случката беше толкова извънредна... Не влезе в кадър, но аз имам снимки от тая среща и ги пазя като много скъп спомен. Не мога да си го обясня: ние не бяхме търсили чак такава физическа прилика между мен и писателя. Явно това е от ония знаци, които ти показват, че си бил на прав път, знам ли... Както и да го наречем, случката е доста странна...

- Ти самият с кой от многобройните си персонажи се чувстваш най-свързан?

- Може би все още ми предстои да го изиграя. При всички случаи аз търся сближаване с персонажите си, защото се научих да не имитирам, а някак си да играя с душата си. При такъв тип работа връзката, която намираш между героя и теб, е от изключителна важност. От друга страна, обичам да съм различен във всичко, което правя, тоест не минавам през абсолютна идентификация с персонажите си. Засега се спасявам от лесното клише, предпочитам да ми е трудно...

- В нашумелия спектакъл "Паякът", който донесе и международни награди, със съпругата ти, актрисата Анастасия Лютова, сте сиамски близнаци. Фактът, че сте си близки в живота, помага ли в тая съдбовна симбиоза на сцената?

- О, да, при всички случаи. Това е партньорство, доведено до самата си крайност, защото в продължение на повече от час в една вана с вода ние сме долепени гръб до гръб, сякаш сме се срснали. Тук фразата "Опирам се на партньора си" може да бъде приета абсолютно буквално: аз наистина през цялото време се опирам на нея, а тя - на мен. И понеже сме толкова близки, въобще не сме губили време в смутителни разговори кое как точно ще се случи. Проектът като че ли беше възможен само в тоя вариант. За това заслуга имат авторите режисьори Йордан Славейков и Димитър Димитров, които ни предложиха ролите - при положение че имаш такива актьори, които са и двойка, защо да не ги използваш...

- Мартин и Марта от пиесата са в навечерието на операция по тяхното разделяне, която може да ги направи независими, но може и да ги убие. Ти как решаваш за себе си дилемата свобода или сигурност?

- Не съм гледал на изборите, които съм правил досега, през призмата на тази дилема. По-скоро съм следвал интуицията и сърцето си. Значи отговорът може би е, че съм избирал свободата пред сигурността. Понякога действам по-спонтанно, понякога с предварително застраховане...

- А как започна връзката ти с Ася - разумът или чувствата водеха?

- Да кажем, чувствата, подкрепени от разума. Така беше, защото аз по онова време имах брак и дете, но избрах друг път и не съжалявам. Сърцето ми подсказа, че това е моят път.

- От снимките, които си качил във Фейсбук, личи, че 10-годишният ти син Дамян и 3-годишната ти дъщеричка Калина, макар и от различни бракове, се разбират отлично и са щастливи заедно. Как постигаш тази хармония?

- Оставям нещата естествено да се наместват. Разбира се, като всеки баща, бих искал децата ми да се обичат и да се имат един друг, да могат да разчитат един на друг дори когато нас ни няма. Да, те имат добри и щастливи взаимоотношения. За съжаление не могат да бъдат толкова често заедно, колкото на мен ми се иска, поради моята заетост и факта, че синът ми живее с майка си в Плевен. Но компенсираме с повече разговори по телефона, с пътувания и с любов.

Когато намериш точния човек за точната роля, си заслужава и да му се плати повече, защото хората в крайна сметка сядат пред телевизора, за да гледат актьорите...

Пъзелът на българскат

При последното преброяване на населението, направено през 2011 година, на въпросите за етническото самоопределяне 1,5 % от хората посочват "друга принадлежност". А иначе големите групи от хора са българи, турци, цигани. Кой стои зад този процент и половина и колко пъстра е картината на етническите групи у нас? Статистиката беше напълно конкретна: руснаци - 15 595, арменци - 10 832, власи - 10 566, македонци - 5071, каракачани - 4107, гърци - 3408, украинци - 2489, араби - 2328, кримски татари - 1803, евреи - 1363, румънци - 1088, поляци - 825, виетнамци - 635, гагаузи - 540, германци - 436, сърби - 422, черкези - 367, чехи - 316, албанци - 278, французи - 195, унгарци - 169, словаци - 161, кюрди - 147, африканци - 78, словенци - 28, бошнаци - 23.

Малките етноси са намерили своята България, някои от тях живеят тук от векове. Те не крещят за права, не са и социално включени, вероятно защото винаги са се чувствали едни от нас.

ТОРЛАЦИ

Малката етническа група живее във Видинска и Монтанска област, в Чипровско, Берковско, Белоградчишко, Търновско, Разградско, Шуменско, Бургаско, Сливенско. Има няколко хипотези за произхода им. Една от версиите ги свързва с древните траки и казва, че "торлак" е тракийското племе трибали. Друга открива връзка с тракийската дума за кула, а трета хипотеза ги нарича прабългарски воини. Белите шаячни носии, прекрасните багри и символи на чипровските килими и духовата музика - това торлаците дават на нашата култура.

В тълковния си речник Найден Геров ги нарича диви и необуздани българи балканджии. Хора чудати, затворени, но свободолюбиви и непокорни. Историята ни напомня, че именно в този край на България през 1404 г. избухва първото въстание срещу турците - въстанието на Константин и Фружин. "Ни смо вити како свинековина и се лесено не преклепоамо" - в поговорката им ясно се чете, че когато торлак каже нещо, то е истина, че торлакът трудно се поддава на внушения, има свои възгледи и ги отстоява. Селата им са разположени високо в планината. Затова и мястото е малко, къщите са една до друга, улиците са тесни. Торлашкият говор е от северозападните български краища. По цвета на кожата, косата и очите преобладава средният тип между русия и мургавия. Белодрешното мъжко облекло се запазва почти до средата на XX в., когато старците в тези села все още носят белите си одежди. В миналото мъжете се отличавали и по перчема си. Прическата им - достатъчно запомняща се - плитка от върха на главата, спускаща се назад по гърба.

Само прочутите чипровски килими да бяха, все щяхме да говорим за майсторлъка и фантазията на торлаците. Спори се и за началото на килимарството и тъкачеството в Чипровския край. Но ако сравним изработката, знаците, символите и багрите им с тези на средноазиатските и кавказките тъкани, там, назад във времето може би е търсеното начало. Но не са само килимите или грънчарите от Берковица. Ще споменем само още две имена - Дико Илиев и Камен Луков. И ако за Дико Илиев си спомняме често, слушайки незабравимите му хора, ето един любопитен факт за Камен Луков. На Дойранския фронт през Първата световна война той дирижира своя марш "Троянци". Впечатлени, англичаните спират стрелбата и изпращат парламентьор да помоли за партитурата. Накрая, нали не сте се съмнявали, че в торлашката кухня има такова ястие - бел муж?

Торлашки бел муж

Необходим е около 1 кг прясно краве или овче пълномаслено сирене и, както казват по този край, една кафена чаша кукурузено брашно. Сиренето се слага в тиган на силен огън, след това се добавя постепенно брашното, като се бърка непрекъснато, докато бел муж не започне да се отлепва от стената на тигана.

ГАГАУЗИ

Гагаузите са православни християни, говорещи особен диалект на турския език. Някои търсят корените им в прабългарските племена, други говорят за турцизирани езиково славяни, трети ги свързват с узи, огузи, печенези, селджукски турци, кумани, хуни. В Османската империя те не са били разглеждани като народ, не се споменават в никакви документи и са броени заедно с българите християни. Трудно е гагаузите да бъдат разгледани отделно етнографски, тъй като фолклорът им (както на турски, така и на български) и религиозните им практики и обичаи са в много пряка връзка с тези на околните групи българи. Исторически известни са като земеделци и скотовъдци. Според Константин Иречек "нравите на гагаузите са подобни на турските. Мъжете ядат отделно от жените... те се придържат здраво о християнството, почти с фанатизъм". Ето и друго описание: "По характер гагаузинът е весел и щедър, даже разсипник; той е много гостоприемчив. В семейството мъжът е главата; той заповядва... Да се води мъжът по жената, счита се за унижение. За мъжете, които се водят по жената, казват "сенин башина кара койор феси" (на твоята глава жената турга феса, т.е. водиш се по жената" (А. И. Манов, 1921 г.).

Село Българево

Заради модерната напоследък дестинация до мидената ферма край Каварна село Българево стана известно на повече туристи. Близостта му до фермата, предприемчивостта на хората му да направят малки семейни хотели и къщи за гости и много важно - доброто обслужване в тях - направи село Българево и за мен място, където ще се върна отново. В него живеят предимно гагаузи. Чисти, подредени къщи, усмихнати хора, които наричат себе си патриоти без ирония. И ме убеждават в това с най-силния си мотив - името на селото. И ако дойдеш в Българево, настоявай за едно:

Гагаузка капама

Необходими продукти: *1 заек, 3-4 зърна бахар, 1 к.ч. олио, 1 в.ч. червено вино, 150 г маслини, 1 дюля, 2-3 шепи джанки (сушени сини сливи), 1 кг арпаджик, 2-3 глави кромид лук, 2-3 моркова, 1 дафинов лист.*

Заекът се реже на порции, запържва се в мазнината до зачервяване и се изважда. В мазнината, в която е пържен заекът, се задушават нарязаните лук, моркови, почистените от костилките маслини и джанки (или накиснатите предварително сини сливи). Заливат се с виното и се разбъркват. Арпаджикът се попарва с вряла вода, отстраняват се люспите, прибавя се към останалите продукти и се посолява. Всички продукти заедно с месото се прехвърлят в глинен гювеч, овкусяват се с дафиновия лист и бахара и се налива вода, колкото да покрие продуктите с 1 пръст. Гювечът се запечатва с лепкаво тесто, направено от вода и брашно, и се поставя в студена фурна. Пече се около 2-3 часа при температура 160-180 градуса.

на етническа карта

През IV-VII в. славяните се заселват на Балканите. Тук те заварват голямата племенна група на траките. Постепенно те са погълнати от славянските племена и стават основната група на българския етнос. Все пак има и такива траки, които не биват асимилирани и през Средновековието са наречени власи. Живеят разпръснати на родове по високите планини на полуострова. По-компактни групи от тях остават единствено в района на гръцката планина Пинд. Именно от тук по-късно започват да се разселват по всички балкански страни. Една част от власите се наричат каракачани. Със започване на гоненията срещу православното християнско население в Янински вилает от Али Паша Янински каракачаните започват да се преселват в днешна България, Сърбия, Македония и Одринско. От този период произлиза и наименованието "каракачани" - от турски "кара - черен" и "качан - беглец". Името им е свързано с любопитния факт, че отглеждали черни овце в знак на траур за падането на столицата на Византия Константинопол под турско робство, а няколко века по-рано облеклото им било черно.

КАРАКАЧАНИ

Животът на каракачаните е едно непрекъснато пътуване - от Гергьовден до Кръстовден те бивали в Стара планина, Рила, Пирин, Родопите. За зимуване се отправяли на юг, край Бяло море. Миграциите им били заедно с жените и децата в общности от по 50-100 души. В техните групи имало бедни и богати каракачани, господари и слуги. Отглеждали многобройни стада овце и били майстори на сиренето и кашкавала. След Втората световна война мигрирането е прекратено напълно. В българските земи "скитниците" са принудени да уседнат по селата и градовете.

Каракачанска сватба

Твърди се, че елементи от сватбата при каракачаните се срещат в "Илиада" на Омир. Традицията повелява бащата на момчето със своите близки да иска ръката на момата от нейните родители. След съгласието им те определят датата на бъдещата сватба. В самия ден, рано сутринта, младоженката, облечена в булчинската носия, се закрива зад една черга. Омесва се сватбена пита и докато пристигнат младоженецът и сватбарите, се пеят песни и се вият хора. Младоженецът пристига в събота вечер. Той и роднините му прекарват нощта в дома на момичето, като песните и веселбите продължават. В неделя при булката първо влизат нейните родители, братя и сестри, за да се простят. Дават ѝ пари, а тя им отвръща с приготвени дарове. След това водят младоженеца. Едва тогава той вижда нейното лице. После заедно отиват в църквата, за да се венчаят, а свидетели на тяхното бракосъчетание са всички сватбари. След венчавката в дома на младоженеца сватбата продължава. Отново се вият дълги хора и се пеят песни. Хорото се води от момче, което носи байрак - фламбурас, богато украсен със златисти и сребристи дантели. Различни шевици са пришити по краищата му. В средата му се прикрепват стари монети и хлопка. Дръжката е дървена, а в горния край образува кръст, на чиито върхове се поставя по една червена ябълка, украсена със златиста дантела. Бащата на младоженеца посреща своята бъдеща снаха и нейните близки с бъклица червено вино. Ако младоженецът има брат, на него се дава красиво ушита торба, украсена със същите дантели и шевици, каквито има на байрака. Характерно за каракачаните е булката отново да се забули, след като вече е пристигнала в дома на съпруга. В понеделник рано сутринта разопаковат чеиза и булката дарява с дарове семейството на мъжа си.

Каракачански кукуреч

Приготвя се от агнешки дреболии. Всички дреболии без тънките черва и булото се нарязват на средно големи парчета. Осоляват се и се нанизват на тънък дървен шиш. Покриват се добре с булото и се завързват с тънките черва, като се кръстосват отдолу и отгоре, докато свършат. Шишът се пече на жарава, като се върти непрекъснато.

ВЛАСИ

И за произхода на този етнос откриваме различни версии. Ето какво разказва в интервю инж. Иван Александров, почетен председател на Асоциацията на власите в България: "По произход ние сме романизирани траки. Езикът, който говорим, е от романската група езици, каквито са италианският, френският, испанският, португалският и ретроманският. Той започва да се формира преди две хилядолетия с покоряването на тракийските племена от Римската империя. Власи живеят във всички балкански държави. За пръв път за власи в България съобщава д-р Душанка Боянич-Лукач в книгата си "Видин и Видинският санджак XV - XVI век". В книгата си "Тимошка област и Моравия при Мехмед II Завоевател" за власи говори и Никола Белдичану. При регистрирането на хората в Османската империя това население е записано като власи. Били използвани от властите за пазачи на границите, наричали ги и филурджии, защото били освободени от данъка филурд. Феликс Каниц, историк и пътешественик, също говори за власите от селата между Тимок и Видин, но неговите сведения се основават само на информация от местното население. За власите пишат и немският пътешественик, историк и етнограф Густав Вайганд, и унгарският професор Джордж Мурну. Интересна е и тезата на Баба Новак, едно име с принос в изясняване произхода на власите. Константин Иречек също е писал за власите. Според него те са дошли от север и съществуването им той свързва с етническо преместване. В различни източници принадлежност към етноса се приписва на известния сръбски писател хуморист Бранислав Нушич. Майка Тереза също е от тази етническа група (бащина фамилия Бояджиу). В България от такъв произход е именитият български бас Николай Гяуров. Инж. Александров споделя и за други интересни вероятности. Едната е за Тодор Живков. "След 10 ноември той разказа биографията си, има запис на касета, където казва, че майка му е била от Сомовит и е говорила влашки език. Казвала се е Мариуца, а не Маруца, както я пишеха." Или за предишния патриарх Кирил, който по майка е албано-влах. Цар Калоян - също. Или днес: футболистът Даниел Боримиров казва: "Влах съм и това не ме притеснява, зная един език повече" - разказва почетният председател на Асоциацията на власите в България.

Темата на броя подготви Даниела ЦАРЕВА

Не само България, а и Балканите са на средата по пътя на различни етнически и религиозни общности. Във времето те са влизали в контакти, влизали са и в конфликти. Днес животът ни е еднакво труден и още по-малко общуваме, още по-малко се интересуваме един от друг. Но ако се познаваме, сигурно ще е полесно да продължим напред. А важните неща от живота - те са еднакви. Ето част от песен на българските казълбаши - един от тюркоезичните етноси, изповядващ алевизма - религиозно течение в неортодоксалния ислям, близко до неговия автентичен вид и твърде общо с ранното християнство: "Ела в страната на сърцето, да видиш какво има там. Ние жадуваме искрено и чисто общуване. Днес джемът е в страната на любовта. Ние имаме пътища, които водят към Бога...".

Безплатни кардиологични прегледи в Банкя

Към медицинския център на Националната кардиологична болница вече работи модерен филиал, разположен на територията на отделението за кардиологична рехабилитация в град Банкя (ул. "Шейново" № 6).

Към филиала на центъра могат да се обръщат за консултации всички пациенти със сърдечно-съдови заболявания. Прегледите на здравноосигурени пациенти се извършват срещу издадено направление (бл. 3 МЗ-НЗОК) от личния лекар или лекар специалист, при което се заплаща само потребителска такса.

Пациентите без съответното направление заплащат направените прегледи и високоспециализирани медицински дейности на касата на центъра.

Медицинският център в град Банкя разполага със съвременни апарати за ЕКГ, Ехокардиография, Доплер, Холтер-мониториране на сърдечния ритъм и кръвното налягане, стрес-тест и др.

Пациентите, при които се налага болнично лечение, могат да бъдат насочени или към отделението на НКБ в град Банкя, или към централата на болницата в град София (ул. "Коньовица" № 65 - бивша III градска болница).

Медицинският център в град Банкя отваря вратите си на 27 и 28 юли за безплатни прегледи от водещи специалисти. Всеки желаещ може да си запише час на телефон 02/8028605 (от 10 до 14 ч. в работните дни).

Безплатните прегледи са част от инициативите, свързани с предстоящото отбелязване на 50-годишнината на Националната кардиологична болница, чиято кулминация ще бъде на 2 и 3 ноември 2012 г. в град София.

Във връзка с това ще се проведе и научна сесия за приноса на болницата в развитието на българската кардиология, детска кардиология, съдова и сърдечна хирургия.

През годините в болницата са работили най-изтъкнатите представители на сърдечно-съдовата медицина в България, които са обучили стотици свои последователи. В Националната кардиологична болница за първи път в България са извършени редица сложни диагностични и лечебни процедури и операции, които впоследствие са станали рутинни за нашата страна, при това кратко време след въвеждането им във водещите световни кардиологични центрове.

Днес Националната кардиологична болница продължава да бъде водещ център не само за лечение, но и за обучение на млади специалисти.

Желязото отнема умората

Приемът на таблетки с желязо намалява чувството на умора с до 50%, сочат новите изследвания. Според учените жените страдат три пъти по-често от отпадналост и умора в сравнение с мъжете. Изследвания са установили, че хранителните добавки с желязо оказват положителен ефект върху енергийните нива дори при представителки на нежния пол, които не са анемични. Ако умората не е причинена от някое заболяване, то дефицитът на желязо в организма може да се определи като потенциална причина за състоянието, което би спестило на хората много грижи и проблеми. Учените допълват, че често недостигът на важния елемент остава неразпознат от лекарите, което води до редица излишни терапии и изследвания. Непременно се консултирайте със специалист, ако се чувствате необичайно уморени и отпаднали.

Яйцата стават все по-полезни

Сегашните яйца бяха признати за един от най-здравословните продукти. През последните 30 години те са станали по-полезни заради по-малкото съдържание в тях на мазнини и калории, по-богати са на витамини и минерали. Причината според експертите е, че храната на кокошките се е подобрила през последните десетилетия. Учените твърдят, че жълтъкът е останал с предишния си размер, но белтъкът се е увеличил. Специалисти от министерството на здравеопазването във Великобритания са установили, че в днешните яйца има със 70% повече витамин D и два пъти повече селен, което снижава риска от рак, сърдечно-съдови заболявания, безплодие и инфекции. Мазнините в яйцата са намалели с 20%, калориите - с 13%, а холестеролът - с 10%. Сега яйцата съдържат средно 66 калории, а преди 30 години те са били 91.

Видяно от TV екрана:

КОЛАГЕН КОМПЛЕКС

прави чудеса за възстановяване на ставите, костите, кръвоносните съдове, очите и кожата

Прочетете какво смятат водещите специалисти по ортопедия, кардиология, дерматология и гинекология за оригиналните немски таблетки Колаген комплекс.

Мощното регенеративно действие на компонентите в Колаген комплекс спомага за:

- **Ефективното възстановяване на ставните хрущяли, сухожилия и връзки,** междупрешлените дискове и цялата съединителна тъкан;
- **Увеличаване здравината и плътността на костите** и намаляване риска от остеопороза;
- **Ускорява възстановяването след тежки контузии,** счупвания, рани, изгаряния, операции;
- **Възстановява еластичността и здравината на кръвоносните съдове** и помага при разширени вени;
- Помага при възпаления **и автоимунни заболявания;**
- **Помага при дегенеративни проблеми на очите;**
- Оказва изключително силен подмладяващ и разкрасяващ ефект - **регенерира кожата и изглажда бръчките, заздравява ноктите, косата и зъбите;**
- При бременни жени над 30 г. значително намалява риска от аборти **до второто тримесечие, преждевременни раждания, разкъсвания и травми при раждането.**

За Колаген комплекс трябва още да се знае, че:

- **Оригиналните таблетки на Колаген комплекс са произведени в Германия** и съдържат чист, качествен хидролизиран колаген, калций, магнезий и естествен витамин С от ацерола.
- **Колагенът е основното градивно вещество на човешкото тяло.** Наречен още „лепилото на живота“, той слепва клетъчните елементи на всички тъкани и органи, като им придава жизненост, здравина и еластичност.
- **След 25-30 годишна възраст синтеза на колаген в организма прогресивно намалява,** което води до множество проблеми със здравето, преждевременно стареене и поява на бръчки.
- **Всички лекари специалисти са единодушни,** че след тази възраст е желателно редовно да се приема колаген под формата на таблетки, който да стимулира собствения синтез на различните типове специфични за човешкото тяло колагени (тип I, тип, II и т.н.).

Колаген комплекс се предлага в три вида опаковки по 50, 100 и 200 таблетки на невероятно изгодна цена.

Доверете се на лекарите специалисти - употребявайте редовно Колаген комплекс! Търсете в аптеките без рецепта!

Биологично активни хранителни добавки от природата! За информация: 0886 73 63 63, www.vitagold.bg

Телевизорът като виновник за затлъстяването

Децата, които прекаляват с часовете пред телевизора на възраст между две и четири години, са застрашени от проблеми с теглото, когато навършат 10, сочи ново канадско проучване. Учените са установили, че всеки допълнителен час седмично пред екрана добавя средно по половин милиметър към талията и намалява мускулния тонус.

Изследването е проследило навиците на повече от 1200 деца и разкрива, че постепенното увеличаване на времето, през което гледат телевизия, води до заседнал начин на живот и увеличаване на обиколката на талията.

Заключението на специалистите е, че моделите на поведение - гледане на телевизия и др., могат да подскажат какво ще е бъдещото развитие на индивида - интелектуално и физически.

Освен това седенето пред телевизора върви ръка за ръка с консумацията на вредни храни и липсата на движение.

НОВОТО В HEALTH.BG

Слънчево изгаряне - домашни рецепти

www.health.bg/17242

Зъбобол - митове и факти

www.health.bg/17241

Овлажняващ крем за суха кожа

www.health.bg/17233

Да избегнем разширените вени

Според специалистите от 20 до 50% от жителите на планетата рано или късно стигат до варикозна болест. Причината е застоялият начин на живот, затова разширените вени се появяват при все по-млади хора. Но има и добри новини - медицината не стои на едно място и днес съществуват много ефективни методи за борба със заболяването. Главното обаче е да се знаят няколко прости правила, които ще помогнат то да се предотврати, както и да се избегнат усложненията.

1. Не пренебрегвайте рисковата група

Както и при много други заболявания, при лечението на разширените вени голяма роля играе навременната диагностика. Ако заболяването се хване в ранен етап, много по-лесно ще се справите с него. Затова хората, които са в рисковата група, трябва да бъдат особено внимателни. Голяма роля тук има наследствеността, която се проявява при 60-80% от пациентите с варикоза. Ако ваши роднини (на първо място родителите) страдат от това заболяване, вероятността то да се появи и при вас е голяма. На второ място в рисковите фактори е седящата или стояща работа. Когато краката дълго време са неподвижни и във вертикално положение, на вените им е трудно да се справят с гравитационното налягане, което е причина кръвта да се застоява в долните крайници. За жените рисков фактор е бременността. Често проблеми с вените се появяват при хора с наднормено тегло и такива, чиято работа е свързана с тежко физическо натоварване. Най-добрият съвет е повече да се ходи пеша.

2. Профилактиката е най-доброто лечение

За съжаление рискът от разширени вени е заложен в самата природа на човека. Хората ходят на два крака, а не на четири, затова кръвта от краката трябва да се издига на значителна височина, преодолявайки земното притегляне. При варикозата вените се увреждат и губят еластичността си, вследствие на което диаметърът на кръвоносните съдове се увеличава. В резултат кръвта застоява и се нарушава пълноценното хранене на тъканите. За щастие човек се отличава от животните не само по изправения си вървеж, а и по интелекта си. Това означава, че може да се грижи за здравето си, без да чака появата на болестта. Най-добрата профилактика срещу варикозната болест е редовното натоварване на мускулите на краката. Ходене, бягане, плуване, каране на велосипед - всичко това ще предотврати появата на разширени вени. Специалистите твърдят, че особено полезно е изкачването на стъпала. Казано накратко - колкото повече работят краката ви, толкова по-малки са шансовете на разширените вени.

3. Помнете за навременната диагностика

Много хора смятат, че болките в краката и отоците в края на работния ден са нормално явление. Но това не е така. Ако подобни симптоми възникват често не след прекомерно натоварване, а след нормален работен ден, трябва да се отиде при специалист. Напълно е възможно това да е сигнал за проблеми с кръвоснабдяването на долните крайници. Колкото по-рано се обърнете към лекар, толкова по-добре.

4. Не се занимавайте със самолечение

Дори и активно да провеждате профилактика, при наследствена предразположеност няма гаранция, че разширените вени ще ви подминат. Но днес в арсенала на медиците има много методи, които ефективно се борят с варикозата. Да не забравяме, че заболяването е не само здравословен, а и естетически проблем. Много хора обаче решават сами да се лекуват, прилагайки народни рецепти или съвети, прочетени в интернет или вестниците. Голяма част от тях са неефективни, докато вече има препарати, които действително могат да помогнат. Но тяхното приложение трябва да става под наблюдението на лекар. ***(ЖД)***

Пърхотът може да е последица и от стрес

Правилният подход за лечение на пърхота често включва ежедневно (или поне веднъж на 2-3 дни) измиване на скалпа с лечебен шампоан. Хората, които по принцип мият косата си по-рядко (веднъж на една или две седмици), обикновено са по-предразположени към поява на пърхот. Когато той е в сравнително лека форма, може да се изчисти само с по-често миене на косата. Дори да не може да бъде премахнат окончателно, със сигурност подлежи на контрол. Най-ефективното средство за контрол на пърхота е лечебен шампоан със съдържание на веществото ketoconazole (най-често в концентрация 2%). Шампоанът "Кетозал" е именно с такова съдържание. Той може да помогне и срещу пърхот по лицето или ушите чрез измиването на тези участъци. Експертите съветват още: избягвайте употребата на мазни продукти за кожа и коса, както и носенето на тесни шапки и всякакъв друг вид покривала за коса, които прилягат плътно. Тъй като пърхотът е хронично състояние, не може да се очаква резултат за една нощ. Контролът изисква дългосрочна специална грижа и към кожата, и към косата. Много важни са и някои допълнителни правила, които сами по себе си не могат да се справят с проблема, но помагат, включително като профилактика:

Научете се да контролирате стреса - той засяга здравето ви като цяло и може да предизвика здравни проблеми или да влоши вече съществуващите, включително и пърхота.

Поддържайте гребените и четките си за коса чисти и не ги ползвайте съвместно с други хора.

Консумирайте здравословна храна, богата на плодове, зеленчуци, ядки, за да подхраните кожата си добре и да подобрите циркулацията на кръвта.

Избягвайте употребата на продукти за коса като гелове, пяна и различни спрейове - твърде възможно е пърхотът ви да е реакция към тези продукти.

Ако пърхотът е много тежък и със силен сърбеж, ако се образува жълтеникава коричка по кожата или се появят червеникави ивици по линията на врата, консултирайте се с лекар.

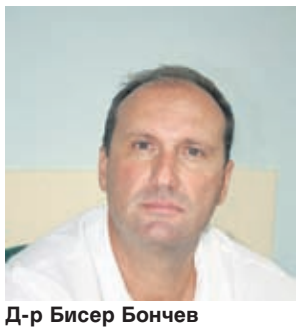
Препоръчително е да се консултирате с лекар и преди да предприемете самолечение с домашни рецепти.

Да щадим ставите

С д-р Бисер Бончев, завеждащ отделението по ортопедия на МБАЛ „Софиямед“, разговаря Галина Спасова

Д-р Бончев, бързо набират популярност екстремните спортове и сякаш стават все по-рискови заради подобряването на екипировката. Как изглежда тази тенденция от кабинета на травматолога?

- Вярно е напълно, в последните може би 5-7 години започнаха да се практикуват много екстремни спортове - и зимни, и летни, което съответно доведе до промяна в типа травми, които се получават. Ако преди през зимата най-екстремни бяха ски спортовете, сега при сноуборда и двата крака са фиксирани към една дъска; при планинското колоездене през всякакви урви, скалисти и други опасни терени паданията също са ужасни. Докато преди се срещахме най-често с навяхвания на стави, било то коленни или глезенни, сега за съжаление има все повече скъсвания на кръстни връзки в областта на коленната става, луксации на лакътна става. Имам поне двама пациенти с двустранни счупвания при каране на АТВ - оказва се, че не са толкова стабилни, колкото изглеждат. Наистина се наблюдава промяна в характера на травмите при екстремните спортове. Добрата физическа култура, правилното провеждане на тренировките, загряването преди практикуването на всеки спорт имат своето голямо значение.



Д-р Бисер Бончев

- Какъв е дълготрайният риск от подобни травми?

- Например скъсване на кръстна връзка в областта на коляното дава своите отражения през целия живот, защото води до нестабилност на коляното. Тя от своя страна предизвиква увеличен обем на движение в същата коленна става, постепенна увреда на ставния хрущял, което съответно с времето води до нови проблеми. Ако не се предприеме оперативно лечение на скъсаната кръстна връзка, това в рамките на 10-15 години би могло да унищожи коленната става.

- Костно-ставният апарат старее неизбежно, но има ли фактори, които ускоряват износването?

- При ситуацията, за която споменах, ако не се проведе качествено оперативно лечение или - при по-леките травми - добра рехабилитация, резултатът е, че състоянието на коленете на 40-50-годишен човек е като при много по-възрастен. Наднормените килограми също са сред основните причини за бъдещи увреди на коленните и тазобедрените стави.

- В тези случаи лекарите говорят за артроза, но хората често не правят разлика с артрита.

- Най-общо казано, при артрита има възпаление, а артрозата е вследствие на дегенеративна промяна на ставния хрущял. Това е малко академично упражнение, защото артрозата след време може да стане артрит или пък артрит да доведе до артроза. Така че артрозата е дегенеративно ставно заболяване, при което има ограничен обем на движение и болка, докато при артрита обикновено е водещ отокът, понякога има затопляне в ставата.

- Как се отразява движението при страдащите от артроза?

- Ако човек с артроза не се движи достатъчно активно, може да си навреди, да ускори заболяването. С ограничаване на подвижността се затваря порочен кръг. Обикновено се качват килограми, движението се намалява допълнително и състоянието на пациента се усложнява.

- На този стадий освен с движение с какво може да се забави процесът?

- В лечението на дегенеративните ставни заболявания има няколко типа основни лечебни средства, които биха могли да бъдат използвани до стадия, при който вече евентуално се налага оперативно лечение. Ще пропусна нестероидните противовъзпалителни, които са само болкоуспокояващи, не лекуват самото заболяване. Средствата, които влияят и можем да кажем, че имат лечебен ефект, лекуват причината за симптомите, това са хондропротекторите, чрез които ние се опитваме да възстановим еластичността, механичната якост на ставния хрущял. Те биват перорални и инжекционни и при добро, продължително лечение, сътрудничество и правилно поведение от страна на пациента ние сме в състояние да забавим развитието на болестта, дори в някои случаи да подобрим състоянието му. "Хондросейв" е сред продуктите, които намериха през последните години широко приложение в нашата практика. Аз лично имам достатъчно добри примери за неговото въздействие, така че с удоволствие го използвам в своята практика.

Наднормените килограми също са сред основните причини за бъдещи увреди на коленните и тазобедрените стави

Най-важното нещо е на пациента да бъде обяснено, че за да се усети резултатът, препаратът трябва да се приема достатъчно дълго, защото това не е лекарство, което действа от днес за утре. Необходим е прием поне в продължение на 35-40 дни, за да се проявят първите ефекти, и ако се приема в продължение на два месеца постоянно, резултатът е наистина добър.

С д-р Бончев можете да се свържете на тел. 0888 229 496. ел. адрес: byser@abv.bg

Причината за ринита трябва да се установи

С д-р Албена Бъчварова, алерголог в МЦ „Детско здраве“, София, разговаря Галина Спасова

Д-р Бъчварова, кои са виновниците за алергичен ринит през лятото, не стихва ли пикът на сенната хрема?

- Известно е, че алергичният ринит е най-масовото алергично заболяване в световен мащаб - 10-30% при възрастните, при децата даже достига 40%. И общо взето, това е болест на младата възраст, училищната, юношеската. Около 400 млн. души в света страдат от тези болести. Старите граници между целогодишен ринит и т.нар. сенна хрема, сезонен ринит, започнаха да се размиват от гледна точка на това, че поленовият сезон вече протича много по-дълго. Новата класификация на алергичните ринити е по-скоро според продължителността на оплакванията - разделя ги на такива с продължителност, по-кратка или по-дълга от четири последователни седмици. Сенната хрема спада към първата група, въпреки че с тази голяма продължителност на поленовия сезон това е твърде условно. А също в зависимост от контакта с целогодишния дразнител може да има тласъци на обостряне.

- Винаги ли при воднист секрет или запушен нос става въпрос за такава диагноза?

- През лятото има доста хора с т.нар. неалергични ринити, които като прояви много приличат на алергичните, също протичат със запушване на носа, кихане, сърбеж, секреция, със задно носно оттичане. Има неспецифични дразнители от външната среда. Например хормоналният ринит се среща много често по време на бременност, 20% от жените имат такива оплаквания. През пубертета някои нарушения във функцията на хипофизната жлеза също могат да обуславят такъв ринит. При възрастните хора много често има постоянна водниста секреция от носа. Някои токсични вещества предизвикват подобни оплаквания и тогава говорим за професионален ринит. Медикаментозен ринит може да се появи при хора, употребяващи бета-блокери за лечение на сърдечни проблеми, на високо кръвно налягане. Ако прекалено често се употребяват обикновените капки за отпушване на носа, те водят до обратния ефект. Вдишването на наркотични вещества също уврежда лигавицата на носа и хората с такъв ринит са вече голяма група.

> През лятото има доста хора с т.нар. неалергични ринити, които като прояви много приличат на алергичните, също протичат със запушване на носа, кихане, сърбеж, секреция, със задно носно оттичане

- Целогодишните причинители на ринит как се градират по честота?

- На първо място, микроорганизмите в домашния прах. Те са различни видове, хранят се от нашите кожни отпадъци. Най-много се разселват в леглата, завивките, килимите, мокетите, плюшените играчки. Имат невероятен потенциал за размножаване, благоприятни условия за тях са високата влажност и температура между 18 и 25 градуса.

- А как да им създадем неблагоприятни условия?

- С по-сух въздух и по-ниска температура. Затова препоръчваме, ако децата не могат да се разделят с плюшен любимец, или често да бъде изпиран на 60 градуса, или да пренощува във фризера - при тази ниска температура микроорганизмите загиват. Силното слънце също ги убива, затова сега е моментът завивките и матраците да бъдат излагани и проветрявани на слънце. Причинители на целогодишни ринити са и вдишваните екскременти от хлебарките. Сред домашните любимци водещо място като причинител на алергия заема котката, кучетата в по-малка степен, също хамстерите, морските свинчета. Обикновено алергенът е в слюнката, в урината и чрез козината се разнася навсякъде, полепва по дрехите. Така може да се предизвика алергична реакция у хора, които нямат животно в дома си.

- Какво предприема човек, който се опасява, че има алергия?

- Важното е да се докаже, че става въпрос за алергична хрема, и да не се прибягва до самолечение, защото невинаги човек, особено когато за първи път му се случва, може да диференцира в момента настинал ли е, или е проява на алергична хрема. Това ще прецени специалист. Лечението е в няколко насоки. На първо място, по възможност се избягва контакт с алергена. За жалост при целогодишните това е трудно. С домашните любимци е по-възможно. При медикаментозното лечение подходът е стъпаловиден. Винаги се започва с прилагането на антихистамини - под формата на таблетки, капки или сиропчета за децата, а също така и локални. Такъв препарат е "Алергодил", единствен на нашия пазар - заема по-особено място в лечението на алергичните ринити, защото, освен че повлиява кихането, сърбежа, водницата секреция, има и противовъзпалително действие - повлиява и запушването на носа, което е по-тежкият, мъчителен за пациентите симптом. Така че е препарат с двойно действие и подходящ както при алергичните, така и при неалергичните ринити.

За връзка с д-р Бъчварова: тел. 02/ 9525737

Как беше овладяна хемофилията

В миналото болестта покосяваше невръстни царски особи, а днес с нея се живее до старини

Петър ГАЛЕВ

Днес от смятаната за аристократична болест, защото се предава по наследство особено често в европейските монархически кръгове, в света страдат около 400 хиляди души. Болестта е основно генетична, свързана е с дефект в Х-хромозомата, поради което жените са нейни носители, а боледуват мъжете. Това е така, защото жените имат две Х-хромозоми и дори едната да е дефектна, другата определя нормално кръвосъсирване, докато при мъжете има комбинация от Х- и Y-хромозома и когато Х-хромозомата е увредена, това се отразява директно на здравето. Сравнително рядко се среща и ненаследствена хемофилия, при която причината е увреждане по време на вътреутробното развитие.

Генетичният дефект всъщност се отразява чрез липса на специфични белтъци (наречени фактори на кръвосъсирването), които участват в сложните процеси на спиране на кръвотечението при външно или вътрешно нараняване.

Дълги години родените с хемофилия не са доживявали дори до юношеска възраст. Противно на масовите представи, болните не са загивали основно от външни травми, а поради кървене в мозъка или вътрешните органи. И до днес в държавите, в които лечението не е на високо равнище, хемофилиците получават силна деформация на колянните стави, защото дори ходенето предизвиква тежки хронични кръвоизливи в тях, които инвалидизират напълно потърпевшите.

Пробив в разбирането за болестта настъпва едва през 30-те години на XX в., когато се установява, че преливането на кръв или кръвна плазма спира кръвоизливите при хемофилия. По-късно учените изолират в плазмата съответните белтъци, които липсват при хората с хемофилия, а американската фармацевтична компания Baxter създава концентрирани разтвори с тези фактори, които позволяват овладяване на кървенето с прилагане на минимални количества препарат. Тези концентрати обаче се произвеждат от дарена човешка кръв, поради което се явява риск от заразяване с хепатит и СПИН. Освен това в организма на някои пациенти възникват вещества (инхибитори), унищожаващи ефекта от лечението. Затова световният лидер в лечението на хемофилията Baxter създава рекомбинантни препарати, които не съдържат никакви човешки продукти и така се елиминира рискът от зарази. Друго постижение е създаването на лекарства за пациентите с инхибитори, които организмът не може да инактивира.

В момента в напредналите държави пациентите с хемофилия получават основно рекомбинантните препарати, а младите болни са на профилактична терапия. Това означава, че лекарствата им се вливат периодично, независимо дали имат остър пристъп с кръвоизлив. Така се избягват трайните увреждания на опорно-двигателния апарат и значително се намалява рискът от внезапно животозастрашаващо кървене. Затова в Западна Европа, САЩ и Япония продължителността на живота на хората с хемофилия постепенно се доближава до тази на останалата популация.

Къде е България?

У нас има около 700 души с хемофилия, а от тях под 18 г. са около 100. На модерната рекомбинантна терапия са едва 30 деца, всички други пациенти се лекуват с препарати, извлечени от кръв. Профилактично лечение се прилага само при 20 - 30 деца и при 1 - 2 възрастни.

Тези факти поставят страната ни доста далече от европейските критерии за добро лечение. А председателят на УС на Българската асоциация по хемофилия Виктор Паскалев е категоричен, че ако се осигури адекватна терапия, пациентите с хемофилия стават пълноценни членове на обществото, които няма да живеят като инвалиди. Иначе държавата веднъж плаща за лечение, но недостатъчно, а втори път социалната система се товари от инвалидизирани пациенти. Сега на дневен ред е извоюването не само на лечение по европейските норми, но и на по-облекчени административни процедури, по които хората с хемофилия да получават препаратите си по линия на НЗОК.

Една легенда се завръща...

НОВОТО КАФЕ ЗА ОТСЛАБВАНЕ ВИТАГОЛД -
С НОВА АМЕРИКАНСКА ФОРМУЛА,
С НОВ ОТЛИЧЕН ВКУС И ОЩЕ ПО-МОЩЕН ЕФЕКТ,
ДО 5 КИЛОГРАМА НА МЕСЕЦ

Новото кафе Витаголд /VITAGOLD/ прави отслабването още по-лесно. То е разработено в сътрудничество на швейцарска лаборатория, известна с изследванията си в сферата на диетологията и водеща американска биотехнологична компания. Тя е производител на нов клас кафета и продукти за отслабване, които са одобрени от Американската агенция за контрол на храните и лекарствата (FDA). Тяхната премиера в България предстои в близките седмици.

Съставките в новото кафе Витаголд съдействат за така наречения в диетологията 3D ефект. При него активните съставки работят в три различни направления:

1. Намаляват апетита, създават чувството за ситост и подтискат усещането за глад - **апетитсупресор**;
2. Засилват процесите на разграждане и изгаряне на мазнините в клетките - **термоефект**;
3. Очистват организма от натрупаните в процесите на метаболизма токсини и ненужни вещества - **детокс ефект**.

Освен загуба на излишно тегло, основните съставки в кафето имат анти-ейдж / подмладяващ/ ефект, пречистват червата и имат положителен ефект при хора с кожни проблеми като акне и др.

Новото кафе ВИТАГОЛД спечели и одобрението на
БЪЛГАРСКАТА АСОЦИАЦИЯ ЗА ЗДРАВОСЛОВЕН ЖИВОТ
в конкуренция с над 200 други предложения.
Новото кафе Витаголд допринася за:

- **Лесното изгаряне на натрупаните мазнини около корема, талията, бедрата и задните части;**
- **Цялостното решаване на проблемите със затлъстяването и целулита;**
- **Стопяване на натрупаните килограми след раждане;**
- **За запазване на оптималното тегло и за поддържане на добрата форма;**
- **Анти-ейдж и антиоксидантен ефект.**

Американското кафе, по формулата на която е направено Витаголд е най-продаваният продукт за отслабване в САЩ, Австралия и още 40 държави.

Новото кафе Витаголд е бленд от най-ефективните съставки за отслабване, които са известни на науката: екстракт от кафе, екстракт от горчив портокал, L - карнитин, Ниацин, екстракт от люта чушка, екстракт от Гарсиния Камбоджа, тривалентен хром пиколинат, екстракт от зелен чай, екстракт от Алое вера, екстракт от какао.

В България то се предлага на много изгодна цена, като една опаковка стига за 15 дни.

Търсете в аптеките без рецепта! Биологично активни хранителни добавки от природата!
За информация: 0886 73 63 63, www.vitagold.bg

ВНИМАНИЕ: Цистит!

Циститът е една от най-честите инфекции след дихателните и атакува жените от всички възрасти без изключение. Във възрастта между 20 и 50 години жените боледуват 50 пъти по-често от уроинфекции в сравнение с мъжете.
В 90% от случаите на цистит причинител е бактерията Escherichia coli, която е естествен обитател на чревната микрофлора. Анатомичните особености на женското тяло създават предпоставки за по-често инфектиране.

Как да разпознаем цистита?

В повечето случаи циститът ни изненадва внезапно. Започва с много често уриниране, придружено с парене и болка ниско долу в корема.

Може да се усеща и тежест в областта на кръста. Урината е мътна или с неприятна миризма.

Защо се повтаря и често става хроничен?

Бактерията E. coli е най-честата причина за уроинфекциите при човека - в 90% от случаите. По повърхността на клетъчната стена на бактерията се намират тънки власинки (фимбрили), които подобно на лепило прикрепват бактериите по стените на пикочните пътища и трудно се отделят с урината. Антибиотиците често не успяват да унищожат докрай бактериалните колонии в уринарния тракт. И няколко дни след антибиотично лечение отново се появява неприятният цистит...

Според проучване сред българските гинеколози, проведено на XII национален конгрес по акушерство и гинекология (октомври 2010, гр. Пловдив), **циститът се повтаря при всяка втора жена** въпреки проведената антибиотична терапия!

Циститът при бременната жена

Уроинфекциите при бременните жени заслужават особено внимание, тъй като нелекуваните уроинфекции и асимптомната бактериурия по време на бременността са свързани с повишен риск от развитие на пиелонефрит, преждевременно раждане и др.

Инфекциите на пикочните пътища засягат и децата

Около 10-11% от децата до 7-годишна възраст боледуват от уринарни инфекции. Симптомите често не се разпознават от родителите, а и малкото дете не е в състояние да опише правилно своите усещания. Затова поставянето на диагноза и правилното лечение на инфекцията са от особена важност, тъй като нелекуваните инфекции могат да доведат до по-сериозни проблеми и засягане на бъбреците. В случай на съмнение за уринарна инфекция при дете консултацията с лекар е задължителна.

Знаете ли как да се предпазите от цистит?

1. Внимавайте с простудата! Всяка жена знае, че трябва да пази кръста и краката си топли, защото простудата е една от основните причини за цистит. Не подценявайте заболяването - то може много бързо да се усложни и да засегне бъбреците. В името на здравето може да пренебрегнете модерните, смъкнати под талията дрешки, както и да избягвате къпането в студеното море, река или басейн.

2. Приемайте достатъчно течности, за да осигурите нормална работа на бъбреците и да избегнете концентриране на урината, което също е сигурна предпоставка за цистит. Не забравяйте правилото: 8 чаши вода трябва да изпивате за един ден.

3. Не подценявайте личната хигиена, както и обратното - прекаляването с интимната козметика също крие рискове от нарушаване на нормалната флора на влагалището и поява на някой досаден причинител на цистит. Препоръките тук са банални, но сигурни - правилно избърсване след тоалетна и ежедневно измиване на гениталната област.

4. Циститът се появява и след по-интензивен сексуален живот - няма страшно, просто се опитайте да уринирате след секс - така механично се изхвърлят навлезлите в уретрата бактерии и рискът да се появи т.нар. цистит на медения месец е минимален.

5. Не допускайте запек! Циститът, както и запекът често предпочитат жените - не забравяйте, че причинител номер едно на цистита - бактерията Escherichia coli, се намира в изобилие в нашите изпражнения! Не позволявайте на досадната бактерия да обсебва тялото ви и да ви причинява главоболия.

Американската червена боровинка

Американската червена боровинка е традиционно познато средство за облекчаване на циститните оплаквания. Плодовете на боровинката съдържат специални вещества - проантоцианидини тип А, които атакуват бактериите Escherichia coli, като възпрепятстват прикрепването на бактериите към лигавицата на пикочния мехур и уретрата, което пречи на размножаването им в уринарния тракт. В същото време проантоцианидините разрушават образувалите се бактериални колонии и така улесняват отделянето на бактериите с потока на урината. Колкото по-концентриран е един продукт, съдържащ американска червена боровинка, толкова ефектът е по-бърз и силен.

Фасулът - магьосникът от градината

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Смята се, че фасулът е едно от най-древните културни растения на планетата, познато в земите на Централна и Южна Америка 3-4 хилядолетия пр.н.е. Той е бил основна и високо ценена храна на индианските племена, населяващи векове наред тези територии. Има достоверни сведения, че фасулът е бил познат в древния Египет, както и в древния Рим, където в негова чест били устройвани пищни празненства. По неизвестни причини той постепенно изчезнал от трапезата на европейците, за да се завърне отново с корабите на Колумб, този път завинаги.

В света са познати над 250 разновидности на това растение. Огромната популярност на фасула, от една страна, се дължи на неговите забележителни хранителни и диетични качества, а от друга - на удивителните му лечебни свойства, част от които са били познати на древните китайци повече от хилядолетие пр.н.е. Според диетолозите фасулът е една от най-балансираните храни, използвани от човека. В него се съдържат на практика всички основни хранителни вещества, необходими на организма, при това в удивително благоприятно съотношение. По съдържание на белтъчни вещества той дели мегдан с месото и дори превъзхожда някои риби. В зрелия фасул се съдържат над 22% лесноусвоими (до 70%) белтъчни вещества, 55% въглехидрати (монозахариди, олигозахариди, нишесте, фибри) и само няколко процента мазнини. Белтъкът на фасула съдържа жизненонеобходимите аминокиселини триптофан, лизин, аргинин, тирозин и метионин. Например аргининът е признат за наймогъщата аминокиселина, чиито заслуги в кардиологията и имунологията са наистина невероятни. В организма тя е един от основните източници на азотен оксид, който е мощен съдоразширяващ фактор. Аргининът спомага за сваляне на кръвното налягане, участва в регулацията на производството на хормони, нормализира нивото на кръвната захар и оказва силен профилактичен ефект по отношение на захарния диабет, забавя развитието на раковите клетки и т.н. Опити върху животни, осъществени в Колорадския университет, убедително доказаха, че "фасулената диета" намалява с до 30% риска от развитие на раково заболяване, в частност - рак на стомаха и на дебелото черво. Палитрата от ценни за организма вещества, съдържащи се във фасула, се допълва от дългия списък от витамини (C, B_1, B_2, B_3, B_6, B_9), както и от редица микроелементи, сред които особено важните мед, цинк, манган, желязо, фосфор, сяра и др. В частност витамин B_3 (ниацин), както и витамин C се считат за най-ефективните средства за борба на организма с широк кръг заболявания. Ниацинът взема активно участие в метаболизма на мазнините, белтъците и аминокиселините, в тъканното дишане, регулира жизненоважните окислително-редукционни процеси в организма, играе важна роля в "управлението" на храносмилателната система, благоприятно влияе на зрението и т.н. Според професор Дж. Андерсън - ръководител на клиниката по лечебно и диетично хранене на университета в щата Кентъки, редовната консумация на фасул само за седмица може да понижи съдържанието на холестерол в кръвта с 13-15%! Това се свързва с високото съдържание на растителни фибри в него, които извеждат от организма редица вредни вещества и оказват положително въздействие върху целия храносмилателен тракт. Богатият и балансиран състав на фасула оказва благоприятен ефект върху дейността на сърцето и действа успокоително на нервната система. В резултат на пикочогонното си действие, дължащо се на уникалното съотношение натрий - калий (1:150), той предотвратява образуването на бъбречни камъни и, което е особено важно за половината (а защо не и на цялото!?) население на Земята - чувствително подобрява половата функция на мъжете.

Във фасула е открито изключително ценното белтъчно вещество аглютинин, активен участник в имунния отговор на организма, което предизвиква слепване и утаяване на болестотворните микроорганизми, попаднали в човешкото тяло. И нещо, което е изключително важно, фасулът запазва своите полезни и лечебни качества и след термообработка и консервиране. Установено е, че в консервирания фасул се запазват до 70% от витамините и до 80% от минералните компоненти.

Доказано е, че фасулът има подмладяващо действие върху кожата - прави я по-еластична и по-здрава и отстранява или намалява бръчките. В козметиката е добре позната знаменитата маска на Клеопатра - варен и пресован фасул, към който са добавени лимонов сок и растително масло.

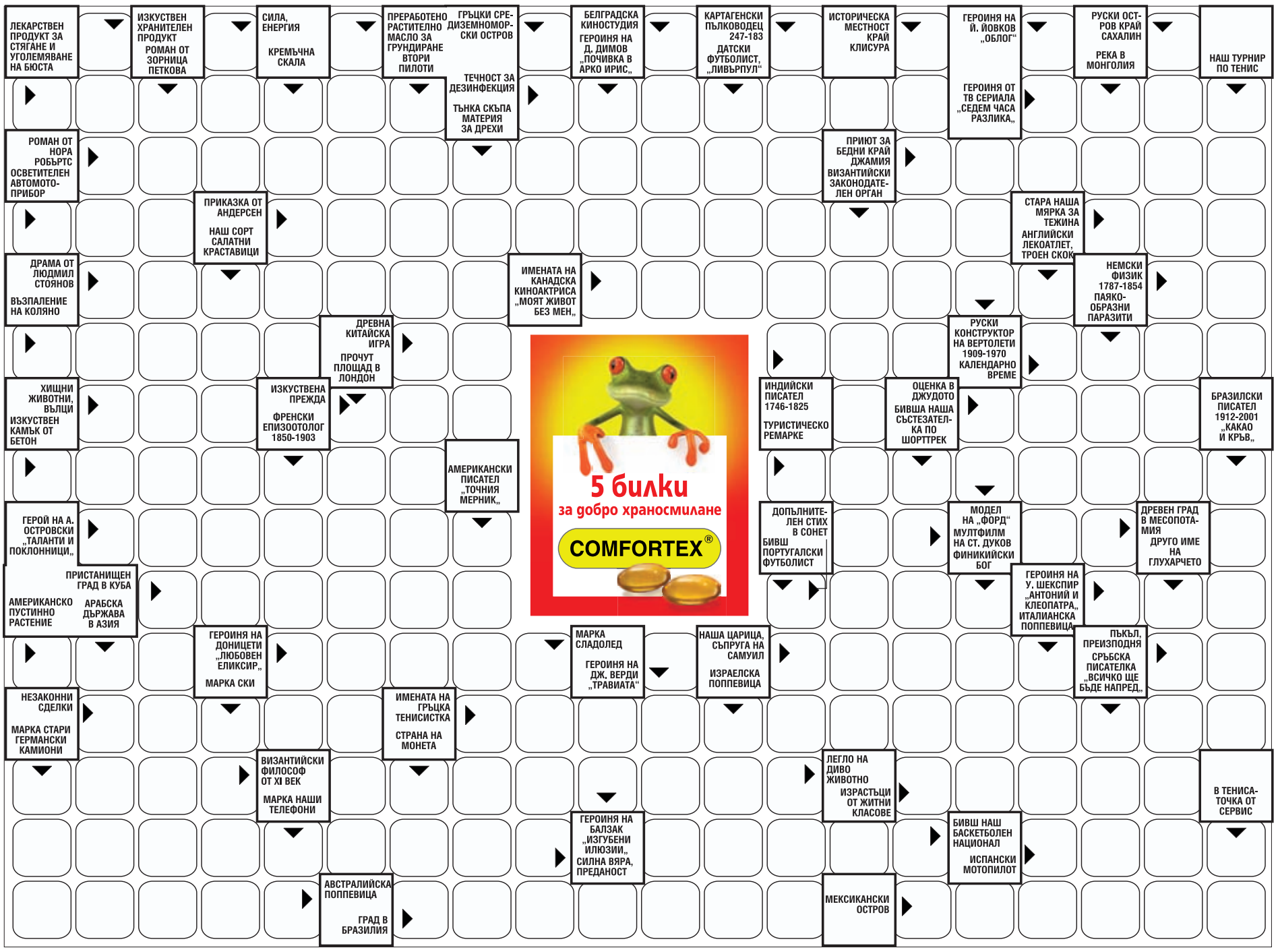
И въпреки че като цяло фасулът се усвоява от организма почти на 90%, неговата употреба, както и повечето неща на този свят, си има своята "тъмна", сенчеста страна... Краят на иначе относително продължителния му (до 4,5 часа) престой в храносмилателната система като правило се "ознаменува" с отделяне на газове, което прави неприемливо консумирането му преди светски, публични или интимни изяви. Причина за това са съдържащите се в него растителни влакнини и особено т.нар. алфа-галактозиди - рафиноза, стахиоза и вербаскоза, представляващи съединения на захарозата съответно с един, два и три монозахарида галактоза.

Опити за избавяне на фасула от нелицеприятните му странични ефекти се правят отдавна. Известен успех постигнаха учени от Центъра за атомни изследвания (обърнете внимание на нивото на научната институция!) в Ню Делхи, Индия, чрез облъчване с гама-лъчи и последващо киснене в студена вода. Екип от учени под ръководството на Марисела Гранито от университета "Симон Боливар" в Каракас, Венецуела, съобщи, че с помощта на ензимна технология е успял да намали с цели 95% "взривоопасните" компоненти на фасула. Но преди тези или други подобни технологии да се приложат в практиката, ето един прост съвет как да се избавите от антисоциалните страни на тази иначе удивително полезна храна. Фасулът се кипва за няколко минути и се оставя да престои в горещата вода поне 4 часа. Водата, съдържаща почти цялата музикална партитура (около 80%), се изхвърля и се пристъпва към същинското готвене. Добре е да се знае, че по изпитаната бабина рецепта - продължително киснене в студена вода, се отстраняват само... 2% от "шумните" компоненти. Известен "успокоителен" ефект върху "бунта" на храносмилателната система се постига чрез добавяне на чубрица или мента. За ускоряване на сваряването и подобряване на усвояемостта на фасула е препоръчително добавяне във водата преди варене на малко хлебна сода. Френска "глезотия" е варенето на фасула в... мляко.

И за да бъдем изчерпателни в изброяването на сенчестите страни на това вариво, ще добавим, че суровият фасул, особено зеленият, е твърде опасен за консумация поради съдържащите се в него отровни глюкозиди фазин и фазеолунатин, които (за радост) напълно се разрушават при топлинната преработка.

gpopov_bg@yahoo.com

Неотдавнашно изследване на група американски учени върху антиоксидантните свойства на широк кръг храни доведе до повече от изненадващи резултати. Победител в конкуренцията със стотици храни излязъл... дребният червен фасул, който изпреварил дори дивия касис! С бронзов медал се сдобил едрият червен фасул, а непосредствено след него се наредил шареният му събрат. Градинският касис, всепризнат като истинска съкровищница на ценни за организма вещества, едва се добрал до петото място... Освен това се оказало, че червеният фасул съдържа два пъти повече желязо от говеждото месо!



РЕЧНИК : АГЕР, БЕЗИР, ИДОВУ, ИЛЕН, ИМАРЕТ, КАДЕТЕ, НИКАРО, ТОМИРИС

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 14:

ВОДОРАВНО: "За какво лъжат жените". Балет. Агелад. Абидал (Ерик). Хол. Бостън. Кредитори. Тиф. "Ресел". Наеми. Овен. Камен. АН. Луна. Иво. Анион. Ол. Дунав. Гени. Асо. Атомал. Везир. АТАРИ. Ом. Бикини. Отаре. Нор. Сац (Иля). Хора. Ирас. Чар. Директриси. "Атала". Кила. Отавино. Олегер (Пресас). "Пътека". Анета. Ателани. Тони Рамос. Пати (Аделина). Ирак.

ОТВЕСНО: Работа. "Единакът". Калиман. Корито. Шал. Фенивир. Лен. Кеб. Ни. Ен. Даки. Автор. Оазиси. Ар. Сеанси. АРО. Платан. Ороцетам. Ъгъл. Кано. Ажен. Отвес. АЛ. Рит (Мартин). Атака. Хинап. Ждрело. Осо. Ре. Емулатори. Ат. "Надин". ТАБА. Оти (Мерлин). Риби. "Адора". Але (Морис). Тито (Денис). Умирители. Медовина. Ерагар. Аревало (Хуан). Алена. Калинов (Ставри). "Масарик".

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС
Health MEDIA
ISSN 1314-6092
Издава Хелт ЕООД
Адрес на редакцията: София 1574, бул. „Шипченски проход“ 65
Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ София, тел.: 0887/93 98 89, m.vazharova@health.bg
Главен редактор Петър Галев
Отговорен редактор Светлана Любенова
Графична концепция РЕМЕ-син
Редактор Галина Спасова
Наблюдатели: акад. Румен Леонидов, акад. проф. д-р Григор Велев
Репортер Мирослава Кирилова
Предпечат: Веселка Александрова, Росица Иванова
Коректор Татяна Джунова
Печат: Алианс Медиапринт АД,
Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“, ул. „Илия Бешков“ №3
Безплатен абонамент за електронното ни издание в PDF формат на: **info@health.bg**

Надеждата за Лондон - да не сме по-зле от Пекин

На 27 юли 63-ма български спортисти ще започнат участието си в XXX летни олимпийски игри в Лондон. Състезателите са разпределени в 16 вида спорт, а общо квотите са 47. Бройката на спортистите ни е най-малката за последните 48 години. През 1964-а на Игрите в далечно Токио също участват 63-ма българи, които обаче се връщат с 10 медала, 3 от които златни. Сега едва ли някой си прави сметки за толкова много отличия, но едно е сигурно, че спортните ръководители се надяват представянето ни на тази олимпиада да не е по-лошо от това преди 4 години в Пекин. В китайската столица България записа най-слабата си изява за последните 50 години, като спечели едва 5 отличия от 70 участвали състезатели. Титла взе Румяна Нейкова (гребане), а останалите медали бяха спечелени от борци - сребро за Станка Златева и бронз за Явор Янакиев, Радослав Великов и Кирил Терзиев.

И сега в Лондон ще разчитаме на старите пушки, доказали, че могат да гърмят, когато е нужно. Общественият натиск върху Станка за злато на всяка цена е доста по-малък отпреди 4 лета, което пък е добра предпоставка за мъжкото ни момиче от с. Крушаре, че може да стигне до единственото липсващо ѝ отличие в пребогатата ѝ спортна кариера.

Надеждите ни за медали обаче и този път са свързани главно с борбата. Всеки един от 9-мата представители на този спорт може да се качи на почетната стълбичка при добър жребий и малко повечко шанс на олимпийския тепих. Освен Станка със злато от световни първенства между двете олимпиади са Христо Маринов и Елис Гури, които също се броят за потенциални медалисти (ако въобще може да има такива). Гури е 8-и, но за първата си родина, Албания, от Пекин-2008. Медалистите от предишните Игри Великов и Терзиев ще пробват не само да защитят отличията си, но и да ги облагородят.

Стане ли дума за олимпиада, всички се сещат и за стрелците. Най-титулуваната от цялата ни делегация - Мария Гроздева, отново е в играта. Макар самата тя да се слага във втората група от 10 силни дула, никога не се знае дали Мария няма да уцели златото. Правила го е вече два пъти - в Сидни-2000 и Атина-2004, има и 3 бронза. Тя е единствената българка с 5 медала от 4 олимпиади, а сега ще участва в 6-ия си форум. През сезона много добри постижения регистрираха и колежката ѝ на пистолет Антоанета Бонева и Антон Ризов на пушка.

Естествено сред обичайните заподозрени за отличия са и българските грации, макар в техния спорт никога да не се знае какво ще хрумне на съдийките. Ансамбълът на Илиана Раева обаче вече "взе страха" на Темида и няма да е изненада, ако пробие добре смазаната ѝ машина.

Всеки спортист, тръгвайки на олимпиада, се цели в медалите. И това е нормалното, иначе няма за какво да ходи. С такива амбиции заминават за Лондон и Петя Неделчева (бадминтон), Мартин Иванов (джудо), Явор Христов (стрелба с лък), както и боксьорите. В атлетиката, плуването и волейбола всички знаят, че подобно нещо ще граничи с подвиг, но пък никой не е застрахован от геройства в мирно време. Така че дай Боже повече медали от Лондон.

● Церемония по откриването ● Състезателни дни ● Финали ● Церемония по закриването

Юли / Август	25	26	27	28	29	30	31	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Т
Церемонии			●																●	
Стрелба с лък				1	1				1	1										4
Лека атлетика										2	5	7	5	4	4	5	6	8	1	47
Бадминтон										1	2	2								5
Баскетбол																		1	1	2
Бокс																3		5	5	13
Кану-каяк							1	1	2						4	4		4		16
Колоездене				1	1			2	2	2	1	1	1	3			2	1	1	18
Скокове във вода					1	1	1	1				1		1		1		1		8
Конен спорт							2						1	1	2					6
Фехтовка				1	1	1	1	2	1	1	1	1								10
Хокей на трева																	1	1		2
Футбол																1		1		2
Гимнастика						1	1	1	1	1	1	3	3	4				1	1	18
Хандбал																		1	1	2
Джудо				2	2	2	2	2	2	2										14
Модерен петобой																		1	1	2
Академично гребане								3	3	4	4									14
Ветроходство												2	2	2	1	1	1	1		10
Стрелба				1	1	1	1	1	1	1	1	2	2							15
Плуване				4	4	4	4	4	4	4	4					1	1			34
Синхронно плуване														1			1			2
Тенис на маса								1	1					1	1					4
Таекуондо															2	2	2	2		8
Тенис											2	3								5
Триатлон											1			1						2
Волейбол															1	1		1	1	4
Водна топка																1			1	2
Вдигане на тежести				1	2	2	2	2		2	1	1	1	1						15
Борба												2	3	2	2	2	2	3	2	18
Юли/Август	25	26	27	28	29	30	31	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	302

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 24 юли

18:00 ч. България - Турция (баскетбол, мъже, международен турнир) по БНТ 1

Сряда, 25 юли

18:00 ч. България - Полша (баскетбол, мъже, международен турнир) по БНТ 2

Четвъртък, 26 юли

18:00 ч. България - Украйна (баскетбол, мъже, международен турнир) по БНТ 1

20:00 ч. ЦСКА - Мура (футбол, ЛЕ) по Нова тв

Петък, 27 юли

23:00 ч. Откриване на ЛОИ Лондон 2012 по БНТ1 и Евроспорт

Събота, 28 юли

12:30 ч. ЛОИ (колоездене /мъже, шосе/, стрелба /жени, финал/, баскетбол /жени/, бокс /мъже/, стрелба /мъже/, тенис) по БНТ 1

14:30 ч. ЛОИ (академично гребане) по Евроспорт 2

21:30 ч. ЛОИ (плуване /серии/, бокс /мъже/, спортна гимнастика /мъже/, баскетбол /жени/, фехтовка /жени/, вдигане на тежести /жени/) по БНТ 1

Неделя, 29 юли

00:45 ч. ЛОИ (волейбол, жени, Бразилия - Турция) по Евроспорт

11:30 ч. ЛОИ (волейбол /мъже/ България - Великобритания) по БНТ 1

18:00 ч. ЛОИ (вдигане на тежести, мъже) по Евроспорт

21:30 ч. ЛОИ (плуване /полуфинали и финали/, волейбол: Италия - Полша /мъже/, баскетбол: Бразилия - Австралия /мъже/, спортна гимнастика, вдигане на тежести /мъже/, фехтовка /мъже, полуфинали и финали/, тенис) по БНТ 1

23:00 ч. ЛОИ (волейбол, мъже, Италия - Полша) по Евроспорт

Понеделник, 30 юли

00:15 ч. ЛОИ (волейбол, мъже, Бразилия - Русия) по Евроспорт

18:00 ч. ЛОИ (вдигане на тежести) по Евроспорт

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

Осем лекоатлети ще представят България на Олимпийските игри в Лондон. Бройката е точно наполовина в сравнение с отбора ни преди четири години в Пекин. И това изобщо не е учудващо. При положение че и цялата делегация на страната ни е от 63-ма спортисти - най-малката от половин век насам.

Малкият атлетически кръг за Игрите чертае проблемите на спорта

Камерен състав, камерни очаквания за добри резултати

Лалова спечели европейското злато и целта ѝ за сезона вече е изпълнена

Ивет Лалова и Ваня Стамболова са имената, които се свързват с успехите ни в последните години на стадиона. Те ще бъдат натоварени с очакванията на атлетическата общност и сега. Попадане във финално бягане за двете атлетки в Лондон ще бъде повече от подвиг. Основната конкуренция в спринта на 100 и 200 м за Лалова и на 400 м с пр. за Стамболова идва отвъд Океана, откъдето се очакват силни постижения с оглед на това, че атлетите от САЩ и Ямайка почти не участват на състезания в Европа това лято. Водещите спринтьорки в света само загатнаха, че подготовката им е на прав път, с представянето си на националните първенства.

Ивет спечели европейското злато на 100 м в края на юни и може да се каже, че от тук нататък сезонът за нея трябва да бъде приятна емоция след добре свършена работа. Място сред най-бързите в британската столица би сложило още малко разкош във вече успешното ѝ лято. Ако Ивет е готова за национален рекорд (10.77 сек на 100 м), може и да се обърка в олимпийските медали.

Задачата за Стамболова този път изглежда малко по-сложна. Травма не ѝ позволи да участва на европейското първенство в Хелзинки и варненката трябва да търси добро представяне в Лондон. Освен олимпийската шампионка Мелани Уокър, съотборничките ѝ от Ямайка, както и световната шампиона Лашинда Димъс (САЩ) Ваня ще срещне винаги коравите рускини между препятствията. На първенството на Европа блеснаха и чехкините. Този път обаче не всичко е в ръцете на Стамболова и треньора ѝ Георги Димитров. Месец преди Олимпийските игри присъства и факторът медицина, или ще успее ли атлетката да се възстанови напълно.

Силвия Дънекова (3000 м стипълчейз), Венелина Венева (скок височина), Андриана Бънова (троен скок), Радослава Мавродиева (гюле), Виктор Нинов (скок височина) и Георги Иванов (гюле) са останалите атлети в групата ни за Лондон. Всички те заслужиха място в делегацията с добри представяния на стадионите в последната година. Дънекова е приятната изненада в състава. Тя се доближи до националния рекорд в стипълчейза, след като свали близо 30 сек от личния си рекорд (9:42.72 сек).

Силвия Дънекова е приятната изненада в състава ни за Лондон 2012
Снимки: Илияна ИВАНОВА, Bgathletic.com

Конкуренцията в леката атлетика е смазваща, тъй като този спорт се развива в над 200 държави.

Камерният състав за Лондон 2012 гарантира намаляване и на атлетическите редици в България през есента. Изгубените олимпийски надежди или вече изпълнената цел за докосване до олимпизма ще сложи край на кариерата на не един или двама от атлетите ни. Колкото и нормален цикъл да е това, толкова се отварят и нови проблеми. Защото всяко окачване на шпайкове от български атлет не гарантира, че негов наследник ще обуе спортните обувки.

В Рио вероятно ще подобрим отрицателния си рекорд от 63 спортисти, но за да не стои това на дневен ред и през 2020 г., държавата трябва да обърне внимание на тенденцията още отсега. Ако организираният спорт не стане ежедневие на учениците в най-кратки срокове, Българският олимпийски комитет може да изпрати на Игрите през 2024 г. само председателя и чистачката си.

Григор Димитров и Цветана Пиронкова ще ни представят в Лондон

Двама български тенисисти намериха място в олимпийската ни делегация за Игрите в Лондон. Това са първите ни ракети Григор Димитров и Цветана Пиронкова.

"Много се зарадвах, когато научих, че и Григор се е класирал за Олимпиадата в Лондон. Това е страхотно постижение, което ме прави изключително щастлива - да имаме двама представители в тениса. Бях сигурна, че той ще успее, и даже му казах, че ще се видим в Лондон на Игрите. Страхотно е и че Цвети ще участва за втори път на най-високия форум", коментира председателят на БОК Стефка Костадинова.

Димитров стана първият българин, който намира място в олимпийски тенис турнир. 21-годишният хасковлия се класира по право според мястото си в световната ранглиста. Григор показа отлични резултати на трева и достигна до историческия първи за България полуфинал в турнир на Мъжката тенис асоциация (АТР) в "Куинс клъб" в Лондон на тревни кортове. Григор започна добре и на "Уимбълдън", но във втория кръг беше принуден да се откаже срещу Маркос Багдатис заради неразположение. Разчитаме на него да се представи добре в олимпийския турнир, който също е на тревната настилка на "Ол Инглънд клъб".

Цветана Пиронкова за втори път ще участва на Олимпиада. Тя дебютира с победа срещу Марта Домаховска от Полша в Пекин през 2008 година. Цвети е призната майсторка на играта на трева и не би било изненада, ако запише добро класиране, а защо не и да донесе медал от "Лондон 2012".

Съществува и вероятност Димитров и Пиронкова да участват в олимпийския турнир на смесени двойки. Двамата класираха България на трето място в света на турнира за смесени дуети "Хопман къп" в Пърт, Австралия, през януари и показаха отлично разбирателство на корта.

ОБЯВА

Конкурс за доставка на акрилна тенис настилка

Българската Федерация по тенис, на основание Решение на Управителния съвет, взето с Протокол № 1-В от 16.07.2012 година, обявява конкурс при закрито заседание с предмет наемане на акрилна настилка за закрити кортове и избор на фирма за доставка, монтаж и демонтаж, като настилката ще бъде положена и временно ползвана в Спортна зала "Арена Армеец" при провеждането на Турнира на шампионките на Женската тенис асоциация.

Конкурсната документация е утвърдена с Протоколно решение на Комисията по избор, избрана с Решение на Управителния съвет от 16.07.2012 година, и е на разположение на кандидатите на страницата на Федерацията в ИНТЕРНЕТ на адрес: **www.bgtennis.bg** от 24.07.2012 до 16 часа на 14.08.2012 включително.

Участниците в конкурса подават заявление за участие и офертните си предложения, придружени с документи за правния им статус, документи по образец и други изискуеми документи, съгласно условията и критериите за провеждане на конкурса, което заявление се подава лично от участника или от упълномощено от него лице в непрозрачен плик от 10.30 ч. до 17.00 ч. от 24.07.2012 г. най-късно до 15.08.12 г. включително в деловодството на Българска Федрация по тенис, находящо се в Национален тенис център "Карлсберг" в град София, район Изток, Борисова градина, улица "Незабравка" № 3, или се подава чрез куриерски услуги, като следва да е доставено до 17 часа на 14.08.2012 година. Подадените документи се разпечатват в заседателната зала на Национален тенис център "Карлсберг" на 15.08.12 г. в 10.30 часа на закрито заседание на Комисията по избор, чието решение ще бъде обявено на 17.08.2012 година на електронната страница на Федерацията в раздел "Новини".

Infiniti FX 2012 под знака на Фетел

Двукратният световен шампион от Формула 1 Себастиан Фетел изигра ключова роля в разработването и оформянето на дизайна на изключителния Infiniti FX Sebastian Vettel Version, който се превърна от концепт в серийна кола. Германският пилот не само редовно участва в медийни събития на Infiniti, но избра за свой личен автомобил модела FX50S. Настоящата година е втора от сътрудничеството между Infiniti и Red Bull Racing. През този сезон забелязваме по-отчетливо присъствие на марката Infiniti върху болидите от Формула 1, върху екипировката на пилотите и на механиците от отбора.

Затова е съвсем логично промяната на Infiniti FX 2012 от началото на продажбите на модела в Обединеното кралство през 2009 г. да включва много подобрения с фокус върху уникалната му комбинация от емоционален дизайн, вдъхновена динамика и модерен лукс. Моделът FX 2012 прилича повече на спортен автомобил, отколкото на кросоувър, отличава се с още по-силно излъчване на пътя благодарение на внимателно направените промени в предницата, на предизвикателните нови цветове, на изключителните нови алуминиеви джанти, както и на обновената броня и леката намеса в предрадиаторната решетка под въздействието на известния концептуален автомобил на Infiniti от 2009 г. - Essence.

Бъдещите собственици на FX вече имат по-голям избор с новия цвят на купето Iridium Blue. За всички модели допълнително се предлага и цветът Graphite Shadow. Автомобилите FX са оборудвани с интелигентната система за задвижване на четирите колела, която отчита въртящия момент, както и със 7-степенна автоматична скоростна кутия с адаптивен контрол на смяната на предавките. Удобните и практични магнезиеви лостчета за смяна на предавките от волана са на разположение във всеки модел и демонстрират цялостния подход при производството на FX с подчертаване на спортния характер на автомобила.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Икономично каране на дълъг път

Преди да тръгнете на път към морето или планината за лятната отпуска, най-напред извадете от колата всички излишни вещи. Погледнете внимателно в багажника, обърнете внимание на отделението под пода. Всеки грам, отстранен от колата, води до икономия. Същото правило важи и за отвън. Ако е възможно, свалете багажника от покрива, защото той се отразява негативно на аеродинамиката, въздушното съпротивление става по-голямо. Поддържайте автомобила добре измит и почистен, проверявайте дали въздухоотводите по каросерията не са задръстени от мръсотия и позволяват ли свободно преминаване на въздушния поток. Така давате възможност на двигателя "да диша", да се охлажда по-бързо. Проверете окачването, колелата и подкалниците. Понякога на тези места има събрана кал, която тежи повече от килограм. Гумите също имат пряко влияние върху разхода на гориво. Проверявайте налягането в тях и се придържайте към общото правило, че колкото по-високо е то, толкова по-ниско е съпротивлението и толкова по-малък е разходът на гориво. Съобразявайте се с препоръките и предписанията на производителите на автомобила и гумите за нивото на налягането, обикновено то е указано в долната част на предните врати. Не забравяйте, че използването на зимни гуми през лятото увеличава разхода на гориво. Винаги използвайте и подходящия размер гуми. Широките гуми дават усещане за динамика и стабилност на пътя, но водят и до значително повишаване на разхода на гориво вследствие на увеличеното съпротивление и влошената аеродинамика. Всяка употреба на спирачките означава загуба на част от енергията, получена от изгарянето на горивото в двигателя на автомобила. Винаги бъдете внимателни, следете заобикалящата ви пътна обстановка и прибягвайте възможно най-рядко до ненужна употреба на спирачките. Когато се спускате по наклон, използвайте двигателя и предавателната кутия за поддържане и намаляване на скоростта, вместо да изключвате от скорост и да използвате спирачките. Ако не се налага да ускорявате бързо, не натискайте докрай педала на газта. При движение на равен път без наклон можете да преминете на по-висока предавка още при 2000 об./мин. Ако карате автомобила на най-високата предавка и не преминавате 2000 об./мин със скорост около 90 км/ч (или по-ниска), със сигурност ще се изненадате колко икономична е колата ви. На магистрала скоростта трябва да е 110-120 км/ч за по-голяма икономия.

БГ ПРЕМИЕРА

Yaris Hybrid с най-ниски емисии в класа

Toyota обяви официалния старт на продажбите на Yaris Hybrid в България и отбеляза, че този автомобил е първият пълен хибрид в компактния градски клас. 1.5 бензиновият двигател е с 16.5 кг по-лек и 10% по-къс от 1.8-литровия двигател при събратята Prius и Auris HSD. Скоростната E-CVT кутия е позната и се отличава с плавна автоматична смяна на предавките. Yaris Hybrid основателно се хвали с впечатляващ разход на гориво - едва 3.5 л/100 км. Но за лидерството в опазването на околната среда определено заслугата е на отделянето на най-ниските емисии на CO_2 в компактния градски клас - само 79 г/км. Тези показатели красноречиво говорят, че автомобилът не е загубил като цяло от привлекателността си и все така ще се харесва на младите хора. Ускорението от 0 до 100 км/ч става за 11.8 сек, максималната скорост е 165 км/ч, радиусът на завой - 4.7 м. Факт е, че багажното пространство от 286 литра е напълно идентично с това на нормалния Yaris.

Моделът се предлага с две нива на оборудване с характеристики, типични за високотехнологичен автомобил. Toyota е безспорен световен първенец в хибридните технологии с над 4 милиона продадени пълни хибриди по света. С идването на Yaris Hybrid в България хибридната гама на Toyota става най-доброто комплексно решение на автомобилния пазар у нас. Революционната интуитивна технология кара собственика да се чувства различен, модерен и напредничав. Безплатното техническо обслужване за 5 години или 100 000 км пробег за всички хибридни модели Toyota, което производителят гарантира, носи абсолютно спокойствие и ниски разходи по поддръжката на автомобила.

Страницата подготви Станчо ШУКЕРОВ