

## ИКОНОМИКА



Идват  
евробанкноти  
с нова  
суперзащита

На стр. 5

## АВТОМОБИЛИ



Opel Astra  
показа уникален  
седан

На стр. 24

## СПОРТ



Бербатов  
нак излиза  
на терена

На стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 20, 11 - 17 септември 2012 г. (зог. I)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

Светът на модерния човек



Параскева  
Джукелова:

Обичам  
да изненадвам  
и себе си

Интервю на  
Ирина Гугова  
на стр. 19



За повечето пациенти целта е да постигнат и поддържат  $HbA1c < 7\%$ , за да се намали рискът от съдови усложнения.

Целта се индивидуализира в зависимост от продължителността на диабета, наличните сърдечно-съдови и други съпътстващи заболявания и усложнения на диабета<sup>1</sup>.

Заедно с Вашия лекуващ лекар ще определите Вашата индивидуална цел за гликемичен контрол.



Кафе "Nova Brasilia"  
200 гр. класик/дезет



Печен бадем  
кг



0.09  
ценова табела



Земел  
60 гр. бял, бял със сусам, тъмен



Перилен препарат, прах за пране "Savex"  
1.5л, 2 кг, различни видове

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 11 ДО 17 СЕПТЕМВРИ 2012 г.  
Всички цени са в български левове, с включен ДДС. Предложението е валидно до изчерпване на наличните количества.

## ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

Четете  
специалното  
приложение

Фитонцидите  
- къде се  
съдържат  
природните  
антибиотици?

На стр. 9 - 16

На стр. 16

## Дойде времето на NETukema

В началото общуването в интернет тръгна напълно хаотично и без никакви правила. Но все повече изяви в мрежата са контролирани и от закона, и от неписаните изисквания за добро поведение. Вече не е безобидно и безопасно да заплашваш някого по мейла или в социалните мрежи, нито да обиждаш с повод и без повод. Но и извън екстремистките прояви все повече се налага специфичен интернететикет, по спазването на който околните ще съдят за нас дори и без да са ни срещнали очи в очи.

Кои са основните правила на общуването чрез компютъра четете

на стр. 6



# Lexus отново предизвика овации



На Московския международен автомобилен салон Lexus не само представи новия си флагман LS, но и официално обяви цената му. Моделът се предлага в две версии - бензинов LS 460 и напълно хибриден LS 600h. Клиентите могат да избират между задно и пълно задвижване на колелата (за LS 460), стандартна или удъл-

жена база (за LS 460 и LS 600h). Цените на новия LS 460 започват от 102 хил. евро, моделът с двойно задвижване е 107 хил. евро. Най-скъпата модификация Lexus LS 600H F-sport се предлага за 134 хил. евро. Специалистите твърдят, че само дизайнът си заслужава инвестицията, да не говорим за технологичните иновации и екстри.



## Електрониката поскъпва

Ръстът на заплатите в Китай, където се произвежда голяма част от електрониката в световен мащаб, увеличава себестойността на устройствата. Това неизбежно ще принуди големите компании да вдигнат цените, което най-силно ще се усети при компютрите, мобилните телефони, игровите конзоли и др. Т.е. най-масово купуваните електронни устройства ще изненадат неприятно потребителите. В южнокитайската провинция Кантон със закон минималната работна заплата е повишена с

13,3% - от 149 на 169 долара. Повече получават единствено работещите в Пекин, но именно в Кантон се сглобява голяма част от електрониката на Apple, HP, Samsung, Nokia и др. Тук се произвеждат и части за тези устройства. Има вероятност водещите производители да преместят предприятията си в други, по-евтини градове на Китай. В това обаче няма особен смисъл, твърдят експертите. Икономиката на Поднебесната империя неотклонно ще расте, а оттам и заплатите, и цените.

## Появи се хибригът Samsung Galaxy Note II



що средно между смартфон и таблет, екранът му е увеличен в сравнение с този на предшественика му и сега е диагонален му е 5,5 инча. Дисплеят разработен по HD технологията Super AMOLED и е с разделителна способност 720X1280 пиксела. Galaxy Note II е снабден с 4-ядрен процесор с тактова честота 1,6 GHz и 2 GB RAM памет и модернизиран акумулатор, който се зарежда доста по-бързо от този на първия Note. На задния панел има 8-мегапикселова камера, а отпред е вградена фронтална камера с 1,9-мегапикселов сензор за видеовръзка. Хибригът между смартфон и таблет се пуска в два цвята - сив и бял. За цената му все още нищо не се знае, но по магазините в Европа ще се появи през октомври.

Компанията Samsung представи най-дългоочаквания си продукт - Galaxy Note II. Устройството е не-

## Sony дебютира при екстремните камери

Компанията Sony официално се включи в пазара на видеокамери, създадени специално за екстремни ситуации, за спортисти и любители на поактивния отдих. Action Cam беше показана на Берлинската изложба IFA 2012, а представители на Sony намекнаха, че скоро ще се появят още няколко аналогични модела. Може би затова първата Action Cam беше със странния и уникален индекс HDR-AS15. Sony Action Cam ще бъде оценена на първо място от сноубордистите и скиорите, които искат да снимат умопомрачителните



си трикове върху пистите. Камерата не се бои от падане, студ, силен удар или резки промени в температурата. Водата и прахът също не са проблем за нея. Може да снима и на дълбочина до 60

метра. Но здравият корпус на Action Cam съвсем не е единственото й достоинство. Под него се крие мощна електроника, макар че самата камера е много компактна и лека. Тя снима HD и Full HD видео със скорост съответно 60 и 30 кадъра в секунда, като е предвидена възможност за увеличаване на скоростта при намаляване на разделителната способност. За качеството на полученото видео отговаря 170-градусов обектив на Carl Zeiss и системата за стабилизация на изображението SteadyShot.

# N-Ti-Tuss

Хранителна добавка

## Булков супон

Действа  
благоприятно  
върху лигавицата  
на гърлото





**Ася Атанасова**

Би могло много да се говори по този въпрос, защото проблемите в българското образование не са малко. Трябва да се промени системата като цяло. Учителите и преподавателите получават ниски заплати, те са демотивирани и не предават необходимите знания на децата ни. От своя страна днешните поколения не оценяват труда на възпитателите си и не се отнасят с необходимото уважение. Така всичко се завърта в порочен кръг. А семейството трябва да е партньор на училището. Аз като родител никога не съм си позволявала да критикувам учител пред детето. Ако имам неизпълнени изисквания или притеснения относно начина на работа на педагога, разговарям с него насаме, като възрастни. Не смятам, че двата най-големи авторитета в живота на подрастващия - семейството и училището, трябва да са в конфликт.

Има и още един интересен момент в българското образование. По мое време, а сякаш и досега, учители ставаха не най-добрите в определена област. А аутсайдери, тези, които са се провалили на изпити. Това няма как да не се отрази на качеството на образованието. Искане ни се учителството пак да е онази престижна, авторитетна професия, която е била по време на Възраждането. Но за съжаление днес нещата стоят по друг начин.



**Михаела Заимова**

В българското образование - няма значение дали става въпрос за училища или за университети, огромна роля играе факторът пари. Често се случва хора с талант и с истински знания да не получат достъп до елитни специалности и въобще до качествено

# 15 септември - ден за размисъл

**Какво трябва да се промени в българското образование?**

образование, защото местата им се заемат от хора, които са могли да си платят. При кандидатстването след 7 и 8 клас, а след това и след 12 винаги има такива случаи. На Запад някак си успяват да се справят с този проблем. Даже човек тегли кредит, който често е безлихвен, за да учи. Завършилиите обаче имат сигурността, че ще работят по специалността. Че завършват с придобити знания, както на теория, така и на практика. Не съм съгласна обаче с идеята българското образование да е безплатно и достъпно за всички, тъй като имаме много добри лектори, учители и преподаватели, чийто труд трябва да бъде достойно оценен.

Може много да се говори за проблемите в българското образование, но у нас има изключително добри, елитни специалности, в които предлагат отлична подготовка.



**Росица Кехайова**

Според мен учебната програма става все по-натоваарваща. Имам по-малък брат, който е в 4 клас, и виждам как не успява да смогне на темпото. Учителите имат завишени изисквания и товарят децата извънредно много. Преподават се много знания, които трябва да се усвоят за кратко време. На практика обаче не се получава така и учениците намират начин да се справят с положението - с преписване, зубрене или просто с огромни пропуски в наученото. За някои родители частните уроци решават проблема. На ученика се отделя повече внимание и той прекарва свободното си време пак в учене. Невинаги обаче такива частни уроци са необходими, при кандидат-

стването си например аз не съм ходила. Много зависи от основния учител, който ти преподава. Дали ще те запали по предмета, дали ще има преподавателски верен подход. Някои използват презентации и нови технологии, за да заинтригуват учениците, което е добре. Новите поколения нямат детство. Те не излизат навън, а седят пред компютъра.



**Емил Марков**

Кадърните учители се разочароват от ниските заплати и напускат. Те бягат и това е нормално. Проблемът е, че това е трудна професия и не всеки може да стане учител. Трябва да ти идва отвътре и да обичаш децата. Много от представителите на професията след това страдат от нервни болести. Тъжно е и как някои родители се отнасят към учителите и напълно уронват авторитета им пред детето си. Не може да говорим колко е некадърна едн-коя си госпожа или да възкликваме - "Остави я тази, тя е обикновена учителка!". Това рикошира върху подрастващия. Трудът на преподавателите трябва да се оценява достойно - както морално, така и финансово. Тогава ще се повиши и качеството на образование. Ще дам пример с друга сфера, където нещата също куцат. Близко до нас направиха нова поликлиника с 16 отделения, модерно оборудвана и с отлични условия. Да, но хората, които работят там, ги събраха от съседните поликлиники. Лекарите и сестрите са си със същите знания, а не полагат повече труд. Липсва им волята да се самоусъвършенстват. Така и в образованието. Липсват качествени кадри, които да не са избягали заради лошите условия, и същевременно да си вършат работата добре.



**Димитър Димитров**

Аз имам пряко отношение по въпроса, тъй като съм учител по английски в частни школи. Жена ми също е учител - в техникума по програмиране. Смятам, че образованието в България трябва да е по-практически ориентирано. Знанията да са подплатени не само на теория, но и в реалността. За да могат утре учениците или студентите да излязат от учебното заведение и веднага да могат да работят с компютри, да говорят език, да правят електронни системи, да се занимават с архитектура или с нещо друго, което са изучавали и прилагали. В момента не е точно така. Ако питате жена ми, днешните ученици нямат респект към учителя. Тя едва успява да ги усмири, тъй като всеки си идва с телефона, лаптопа и дисциплината се разваля. При мен нещата са малко по-различни. Родителите плащат за това детето им да се учи и малчуганите са доста възпитани. Според мен обаче нещата са различни в различните училища. Противник съм на новите технологии дотолкова, доколкото с тяхна помощ днешните ученици много лесно преписват. Иначе е хубаво и самите преподаватели да са наясно с компютъра, да правят презентации и въобще да си говорят на един език със съвременните деца. Лошото обаче е, че със сигурност днешните деца четат много по-малко.



**Петко Петков**

Проблемът идва от учителите. Не може да не

обръщаш индивидуално внимание на всяко дете и да нямаш педагогически подход. Аз съм на 33 години и едва сега научавам, че съм добър в ученето на езици, че ми трябва конкретни знания в дадена област. Учителят е този, който трябва да приобщи ученика към науката и да го предразположи да учи с кеф. Демотивацията на възпитателите се отразява на децата и те започват да нехаят за училище. Мислят за чалга, забавления и други работи. В детските градини също децата са много изпуснати. Няма дисциплина и госпожите там въобще не се интересуват от малчуганите. Близко дете беше хоспитализирано заради инфекция в детската градина. Пуснахме жалба и след това от ХЕИ затвориха сградата. Като цяло мисля, че обществото трябва да вземе отношението по проблема с качеството на образованието у нас, ако сме истинско гражданско общество.



**Цветана Янкова**

Задължително трябва да се направи нещо. Аз съм възмутена, че до нас гледам как ученик пуши с учителката си и си правят компания. Живее в "Дървеница" и ужасно се разочаровах от това безобразие. Липсват редът и дисциплината на училището от едно време. Не може да нямаш респект и дори страхопочитание към учителя, както и към родителите. В момента, в който баща ми повдигнеше пръст, аз настръхвах. В училище ни биеха с пръчка през ръцете, ако правим шуротии. А най-голямото наказание беше да стоиш под часовника в коридора в училище. Ставаш за смях и резил пред всички ученици. Аз одобрявам такива мерки, защото те са много възпитателни.

Ще ви дам друг пример. Уж говорим за здравословно хранене в училище, а няма никакъв контрол за достъпа на учениците до будките и лавките около училище. Покрай гимназията близо до дома ми често съм свидетел как учениците ходят в един гараж точно срещу училището, където се правят банички. Баничарката веднъж ми продаде закуска и когато опитах - тя имаше мирис на тютюн. Обърнах се и гледам - продавачката си пуши цигара и с тези ръце продава закуски.

## ПОСОКИ

**Пътища към себе си**



**Петър ГАЛЕВ**

Все ми се иска да вярвам, че е по-добре човек да се опита да направи нещо добро за себе си и за околните в собствената си страна, отколкото бързо-бързо да хване самолета с еднопосочен билет. Далече съм от мисълта да укорявам стотиците хиляди, избрали живот в друга държава. Те са и си остават огромен български потенциал. Всеки е имал своите мотиви да опита щастието си навън. Но май дойдоха други времена. Никъде икономическото положение не е розово. Затова зад граница все повече ни привличат редът, законността, зачитането на всеки човек. А повечето от сънародниците ни искат да избягат от това, което сами си устройхме като общество. Вече до втръсване се повтаря как българите ставаме неузнаваеми в чужбина - мили и любезни с познати и непознати, треперим над правилата, първи сме по екипна работа, уплътняваме си времето до минута... Добре де, защо да не го правим и тук? Бъдете сигурни, че ако критична маса от хора спре да махва с ръка, да пустоства и да вдига рамене при всеки проблем, няма да има нужда някой отгоре да ни спусне и наложи очовечаване. Иначе предстои процентът на тези, които заявяват, че искат да напуснат България, постоянно да се увеличава. И дори мнозинството от тях да остане тук поради липса на реална възможност да се изнесе, едва ли можем да разчитаме на демотивирани и угнетени хора за напредък на държавата. А когато човек постави по-високи изисквания към себе си, критериите към тези, които го управляват, също се повишават. И току-виж сме разцепили над 70-годишния лед, заклешил потенциала на поколения.

**Анкетата направи Мира ВАЛЕНТИНОВА**



## ТЕХНОЛОГИИ



Правила на  
общуването  
в интернет

На стр. 6

## АДРЕНАЛИН

Bodyflight -  
да летиш  
без парашут



На стр. 7

## СЕТИВА



Пловдив  
се превърна  
в театрален  
мегаполис

На стр. 8

## СЕТИВА

Акад. Григор  
Велев отново  
защити в книга  
българската  
кауза



На стр. 17

## ТРАПЕЗА



Испанските  
мезета,  
наречени  
тапас

На стр. 20

## АНТИЕЙДЖИНГ

Растенията,  
които ни пазят  
от микробите



На стр. 16

# Березовски срещу Абрамович

## Руските олигарси кръстосаха шпаги

Завършилото наскоро в Лондон дело по иска на Борис Березовски срещу Роман Абрамович може да има сериозни последици. Първо - спечелилият съдебния спор ще усложни и без това не особено блестящото материално положение на изпадналия в немилост олигарх. Второ - създаде се доста неприятно впечатление за руския бизнес климат по време на управлението на Владимир Путин. Още преди началото на делото средствата за масова информация предположиха, че целта на Березовски не е да възтържествува справедливостта, а елементарен опит да припечели нещо. Ако е така, то олигархът беглец постигна точно обратния резултат и експертите смятат, че го грози фалит. Абрамович има добри шансове да доведе финансовото състояние на Березовски до нулата, което неминуемо ще допадне на руския президент.

Британските средства за масова информация оценяват съдебните разходи за всяка от двете страни на около 100 млн. лири. В началото на 2012 г. средните такси на лон-



донските адвокати достигнаха 800 - 1000 лири на час, а най-добрите взимат и по 1500. Известно е, че Абрамович само за подготовката на процеса е платил на адвоката си около 10 млн. лири. А целият хонорар на доверения на собственика на "Челси" юрист според достоверни източници е 150 млн. лири. Що се отнася до Березовски, не е известно колко е платил на юристите. Според договора между него и фирмата,

която защитава интересите му - Addleshaw Goddard, хонорарът зависи от резултатите от делото. Addleshaw Goddard своевременно са направили застраховка, която ще покрие евентуалните им загуби.

Като цяло обаче делото между двамата олигарси извади на бял свят факти от стартирането и развитието на бизнеса им, които не само ще окажат негативно влияние върху отношението на

света към политиката на Путин, но и ще отблъснат инвеститорите, които биха искали да вложат парите си в руската икономика. В съдебната зала многократно бяха споменати думи като корупция, ходатайства, административен чадър, криминални предприемачески похвати и др., които дадоха ясна представа за спецификата на руския подход при правене на бизнес в периода на начално натрупване на капитала. (ЖД)

## Световните търгове не почиват през август



Въпреки че август е най-отпускарският месец, богатите не го пропиляха в бездействие, а окупираха аукционите, за да си доставят радостта от поредната луксозна покупка. Какви са резултатите от световните търгове:

● **Mercedes-Benz 540 K Special Roadster** - 11,77 млн. долара

Специалният модел на немския концерн, пуснат през 1936 г., е признат за най-скъпия автомобил, продаден на аукцион по време на автошоуто Pebble Beach. Предишният собственик на уникалното возило е немската баронеса Гизел фон Кригер, в чийто гараж автомобилът е престоял около 40 години.

● **Ford GT40** - 11 млн. долара

Рожбата на гения Хенри Форд, участвала във филма Le Mans през 1968 г., стана най-скъпият ав-

томобил, произведен някога от американците.

● **Златен дайм** - 1,6 млн. долара

Купувачът на рядката монета, чиято стойност е 10 цента, пожела да остане анонимен. Даймът е пуснат през 1873 г. и последно е бил в нумизматичната колекция Battle Born Collection.

● **Бейзболна бата и топка с подпис на играч** - 776 хил. 750 долара

Смята се, че топката с подписа на Бейб Рут е първата с параф от звезда на любимия за американците спорт. Батата, продадена на търга, също е на легендарния бейзболист.

● **Колекция от бейзболни картички** - 566 хил. 132 долара

Колекцията наистина е много рядка, картичките са пуснати през 1900 г. и сто години по-късно беше

продадена за повече от половин милион долара.

● **Рядка риба** - 473 хил. долара

На августовските търгове беше продадена и гигантска рядка риба, обитаваща бреговете на Китай. Тя била уловена от находчив рибар, който провел собствен аукцион.

● **Бутилка вино Chateau Lafite** - 42 хил. 350 долара

Бутилката с рядкото и великолепно вино от 1982 г. е продадена на онлайн търга Christie's.

● **Негатив на президента Линкълн** - 32 хил. 250 долара

Негативът е запечатал американския президент, позиращ на стол пред фотоапарата. Интересен е фактът, който вдига и стойността на тези снимки, а именно - че те са последните, направени преди гибелта на Абрахам Линкълн. (ЖД)





# Финикийска принцеса ще защитава еврото

Мирослава КИРИЛОВА

Европейската централна банка (ЕЦБ) съобщи, че ще използва образа на финикийска принцеса от древногръцката митология, за да подобри защитата на еуровалутата. Похитената от Зевс принцеса Европа, дала името на Стария континент, ще смени архитектурните изображения като воден знак на банкнотите. Досега те бяха мостове, врати и прозорци от различни кътчета от Европа.

През ноември ЕЦБ ще представи официално новите пари, които ще имат съвсем малка разлика с предишните - освен новия воден знак ще бъдат леко изменени и цветовете на купюрите. Първите банкноти с образа на митичната Европа ще бъдат с номинал от 5 евро и ще вля-

зат в обращение през май догодина. От Централната банка често обновяват дизайна на паричните знаци, за да подобрят защитата им срещу фалшификации. Използването на нов воден знак, или холограма, забавя значително технологиите на престъпниците, които се занимават с изработването на банкноти ментета, коментират експерти.

Според българското законодателство изготвянето на фалшиви или преправянето на истински пари е подсъдимост и наказанието е от 5 до 15 години лишаване от свобода. Въпреки това в интернет човек спокойно може да намери няколко "полезни" наръчника как се правят пари ментета. Някои от начините са елементарни - от копиране, сканиране, принтиране до рязане и дори рисуване. Хартията обаче се оказва най-голямото препятствие пред мераклиите за лесни печалби, категорични са специалисти в областта.

"Работата над пускането на втората серия евробанкноти продължава. Детайлите ще бъдат представени по-късно" - съобщи официалният представител на ЕЦБ. Рекламни кампании ще популяризират сред гражданите новата визия на еврото. Всъщност единната валута се започва с гръцката буква "епсилон" - € . Символът най-много прилича на буквата "Е", а двете хоризонтални черти символизират устойчивостта на курса на еврото.

Въпреки еднаквостта на валутата монетите имат национален характер и се различават. Едната страна на металните парични знаци задължително трябва да изобразява европейския

флаг, а от другата се прави изображение според предпочитанието на съответната държава. Така финикийската принцеса Европа и днес присъства като образ на монетата от 2 евро в Гърция. Тя е яхнала бял бик, в който според преданието се е превъплътил самият Зевс. Той отвлякъл красивата девойка, която играела с приятелки на брега на морето, и я завел на о. Крит. Там Зевс се превърнал в младеж и обладал изящната принцеса. От съюза им се раждат три деца - Минос, Сарпедон и Радамант.

Финансови експерти обаче коментират, че изборът на древногръцката героиня като защитен елемент на единната валута не е случаен. Според тях така европейските лидери искат да демонстрират желанието си Гърция да преодолее икономическите си проблеми и да стане членка на еврозоната.

Според данни на ЕЦБ фалшификацията на еуровалута намалява. През първото полугодие на 2012 г. са иззети 251 хил. фалшиви банкноти евро в сравнение с 310 хил. банкноти от последните шест месеца на 2011 г. В Бълга-

рия е валидна същата тенденция. От януари до март 2012 г. заловените фалшиви банкноти са с 36% по-малко в сравнение с последните три месеца на 2011 г. В Националния център за анализ към БНБ са регистрирани и задържани 374 неистински български банкноти за първото тримесечие на 2012 г., които са били в обращение.

От БНБ напомнят, че всеки гражданин, който има съмнение, че притежава или се опитват да му платят с фалшива банкнота, трябва да се обърне към най-близкото управление на МВР или да се обади на Националния център за анализ към финансовата институция.

**Тази година валутата на 320 млн. европейци празнува десетия си рожден ден. През 2002 г. за първи път еврото влезе в обращение в 12 страни от Европа. Днес членки на еврозоната са 17 държави - Австрия, Белгия, Германия, Гърция, Ирландия, Испания, Италия, Кипър, Люксембург, Малта, Холандия, Португалия, Словакия, Словения, Финландия, Франция и Естония.**

## Как да разпознаем фалшификатите?

Освен светлинен лъч най-ефективно средство за разпознаване на неистинските пари си остава допирът. Парите трябва да имат специфичното шумолене при допир. Освен това на истинските левове се усеща ясно релефът на надписа "Българска народна банка" и на портрета. Те могат да се усетят при пипане. Важно е да запомните няколко основни отличителни знака на истинската банкнота - воден знак (холограмна лента), регистър на проглед (малкото квадратче с цифри до номинала на банкнотата) и осигурителна нишка. Евробанкнотите



могат да се проверят за фалшификация и със следния метод. Сумират се цифрите на серийния номер на банкнотата, както и буквата според поредността ѝ в азбуката. Цифрите на полученото число пак се събират

и трябва да се получи числото 8. Тогава банкнотата е валидна. Ето пример: банкнотата е със серийен номер K08297383956: (11 + 0 + 8 + 2 + 9 + 7 + 3 + 8 + 3 + 9 + 5 + 6 = 71) и (7 + 1 = 8) - редовна е.

## Томболатата на ЧЕЗ за актуализация на данните продължава до Коледа

Десет от клиентите на ЧЕЗ, актуализирали данните си, спечелиха през август безплатни сметки за електричество от кампанията "Активните печелят". Каним всички, които все още не са обновили своите данни, да го направят. Основната цел е да се подобри качеството на обслужване на клиентите на ЧЕЗ и да им се осигури достъп до повече услуги, като бъдат отстранени въз-



станово, 6 ваучера за черна и бяла техника за по 400 лв. и един ваучер за подаръци на стойност 1000 лв. В томболатата автоматично се включват всички битови клиенти на ЧЕЗ, които са актуа-

лизирали данните си или пререгистратора в периода на кампанията. Актуализацията може да бъде направена чрез обаждане на телефон 0700 10 010 или чрез изпращане на клиентския номер и телефон за контакт на електронната поща zaklienta@cez.bg, след което служител на ЧЕЗ се свързва с потребителя за актуализацията. Пререгистратора може да бъде извършена само в Център за обслужване на клиенти на ЧЕЗ. И двете услуги са безплатни.

лизирали данните си или пререгистратора в периода на кампанията. Актуализацията може да бъде направена чрез обаждане на телефон 0700 10 010 или чрез изпращане на клиентския номер и телефон за контакт на електронната поща zaklienta@cez.bg, след което служител на ЧЕЗ се свързва с потребителя за актуализацията. Пререгистратора може да бъде извършена само в Център за обслужване на клиенти на ЧЕЗ. И двете услуги са безплатни.

**FiHealth**  
Медицински центрове

**Нова и модерна медицинска апаратура**

**София**  
кв. Студентски г-раг  
ул. „Проф. Александър Фол“ 2, вх.В, ет.1 (го зала Хр. Ботев)  
тел.: 02/445 66 66, факс: 02/445 66 69, мобилен: 0882 140 666  
e-mail: medc@sofia.fihealth.bg

**Пловдив**  
бул. „България“ 4, ет.1  
тел.: 032/307 666, факс: 032/307 669  
мобилен: 0882 310 666  
e-mail: medc@plovdiv.fihealth.bg

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



Как да се държим във форумите, какво да пускаме в коментарите си, къде е границата, която ни разпъва между доброто възпитание, компетентността и откровената простотия? Интернет етикетът, известен като нетикет, се заражда преди четвърт век, за да институционализира правилата на общуване в киберпространството и да ни предпази от конфузи и дори от престъпления.

Божана ЛЮБЕНОВА

Когато си мислим, че срещу нас е само мониторът и оставаме анонимни за света, преди всичко не бива да забравяме, че **ОТ ДРУГАТА СТРАНА СТОЯТ РЕАЛНИ ХОРА**, които също като нас имат своите плюсове и минуси. Ние нямаме възможност да им налагаме мнението си чрез мимики и жестове, нито с интонацията на гласа си, които имат значителен дял при невербалната комуникация. Единственото ни средство за внушение са думите. Затова е най-добре да се поставим на мястото на човека отсреща и да отстояваме мнението си с аргументи, без да обиждаме или накарняваме чувствата му, независимо дали го познаваме, или не. Не е прието да се държим грубо и непристойно, като си мислим, че си изкарваме яда върху горкия компютър. Щяхте ли да кажете същите думи, ако събеседникът ви беше срещу вас? Щяхте ли да понесете изражението на лицето му в реалния живот? Не правете на другите това, което не искате да правят на вас.

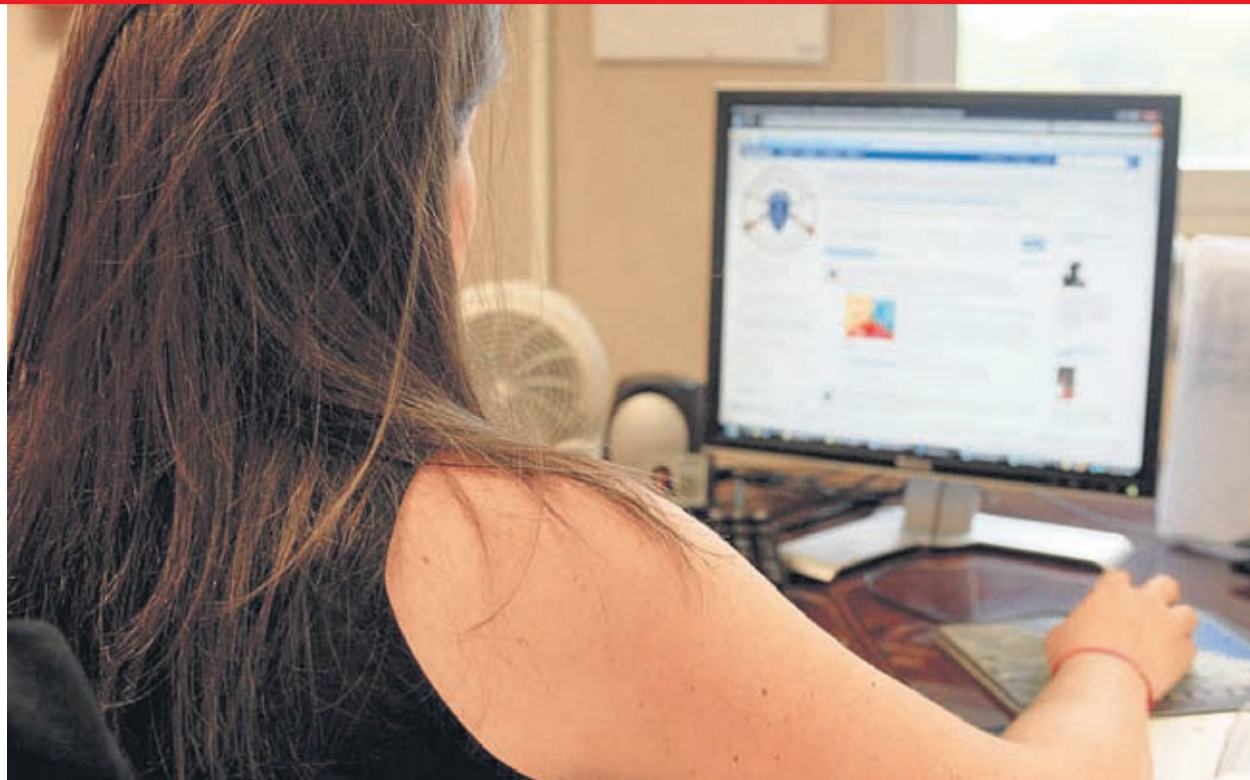
Друго важно правило гласи: **ПРИДЪРЖАЙТЕ СЕ КЪМ ОБИЧАЙНИЯ СИ СТАНДАРТ НА ПОВЕДЕНИЕ**. Нека не забравяме, че всяко наше съобщение може да бъде препратено на други хора и контролирането на процеса е невъзможно. Поведението ни трябва в максимална степен да отговаря на нашата личност и моралните и етични норми, които спазваме в реалния живот. Нека помним, че някъде там напи-

саното остава и може да се върне като бумеранг срещу нас в най-неочакван момент.

**Давайте си ясна сметка къде в пространството се намирате:** Приемливото поведение в един форум, клуб или дискуссионна група може да е недопустимо в друг. Затова, когато влизаме като гост или се регистрираме

като потребител на ново място, нека "подушим наоколо" и да се опитаме да разберем хората, които вече са там. Преди да се включим активно, нека първо се убедим, че сме на правилното място. После да прекараме известно време в изучаване на старите теми и постинги и да разберем каква е атмосферата. Важно е да се запознаем с правилата и да ги спазваме, както и да формулираме правилно въпроса или мнението си, преди да поставяме учтиво и любезно. От нас зависи това, което публикуваме, да е вярно, правилно и точно, но не бива да се предверяваме сяпко на информацията, която четем. Опитните администратори съветват да не поставяме късно през нощта или когато сме изморени, болни или сме имали "скапан и гаден" ден, защото това непременно ще се отрази на качеството на общуването ни.

**Не забравяйте, че не сте център на света:** Днес хората много ценят времето и личното си пространство. Не ги ангажирайте със себе си по-



## Десетте „Божии заповеди“ на общуването в интернет

вече, отколкото темата заслужава. Уважавайте другите и не бъдете инатливо настоятелни да получите на минутата внимание или съвет - може той да се съдържа във вече публикувана тема. Не задавайте тъпи въпроси и не предлагайте теми, които не могат да се дискутират поради някакви причини. Често администраторите са претоварени и едва ли се вълнуват от вашите настоятелни въпроси и емоционални изблици. Спазвайте правилата на форума, за да не заличат съобщението ви.

**Дръжте страстите под контрол:** Ние сме известни с това, че "силно любим и мразим" и често разпалено защитаваме позициите си без никакви задръжки. Разгорещените спорове в мрежата имат дълга традиция и нети-

кетът позволява това донякъде, но забранява сериите от сърдити и обидни бележки, които няколко участници мятат един срещу друг, защото те нарушават бонтона и пречат на дискусията в групата. Битките първо ни забавляват, но много скоро отегчават страничните наблюдатели. Това е некоректно монополизиране на пространството.

**Представете се добре онлайн:** Това е най-често засяганата тема по отношение на нетикета, защото немалко - дори добри професионалисти - "изгоряха" пред работодателите си заради провокативни снимки от купони или плажни веселия във Фейсбук и други социални мрежи.

Като цяло нека имаме предвид, че във форумите се запознаваме с хора,

които едва ли бихме срещнали случайно в реалния живот. И никой от тях не ни е виждал, поради което няма да бъдем преценявани по цвета на кожата, косата, очите, ръста, теглото или възрастта си. Ако не пускаме свои снимки, ще бъдем приемани само по качеството на написаното, което е предимство за всички, които обичат да изтъкват своята словесност. Затова нека не пропускаме, че владенето на правописа и граматиката има значение. Използвайте речници и онлайн редактори, за да стоите грамотно в пространството. Внимавате и за съдържанието на написаното - не натрапвайте в постингите настроенията и крайните си мнения, особено политически или ксенофобски. Ясните и логични бележки са вашето предимство. Бъдете възпитани и любезни. Не се конфронтирайте и не търсете противопоставяне. Не употребявайте цинизми или ги "дописвайте" със звездички след първата буква - така всеки ще се досети какво имате предвид.

**Блеснете със знания:** Силата на киберпространството е в неговата многочисленост и компетентността на всеки участник, а не е място за губене на време от безделници, както се смята у нас. Умните отговори дори само на някои от десетките въпроси, които се поставят всеки ден, повишават количеството на световното познание. Помнете, че интернет беше създаден от уче-

ни, за да улеснява обмена на данни между тях, и станете част от този процес. Не се страхувайте да споделите знанията и опита си, както и да обработвате и препращате на "свои хора" информацията, която ви се струва любопитна и интересна. Намерете си мястото, където ще бъдете полезни с експертното си мнение и професионализма си. От това може да произлезе и вашият бъдещ бизнес.

**Не влизайте в личната територия на другите:** Нали не ровите по бюрата на колегите си и в чантата на жена си? Тогава недейте да четете и тяхната поща. Известни са много случаи, когато това е разбивало семейни връзки или е водило до уволнение на любопитни служители.

**Не злоупотребявайте:** Системните администратори и други специалисти имат повече власт в киберпространството от останалите хора. Те знаят повече от другите и могат да бъдат изкушени, но това не им дава правото да четат личната поща на колегите си.

**Прощавайте грешките на другите:** Когато някой направи буквени или граматически грешки, задава глупав въпрос или пише ненужно дълъг отговор - бъдете толерантни. Не споменавайте непременно дреболиите и помислете два пъти, преди да реагирате или да обявите "война". Да имате добри обноски не означава, че имате разрешително да поправяте другите. Ако все пак решите, направете го любезно, на личния, а не на служебния мейл. Не съдете хората, приемоте, че те толкова могат. Не бъдете груби и самодоволни, за да не станете пример за лош нетикет.

### До 3 часа допълнителни безплатни разговори с фиксираната услуга на VIVACOM

Бонус минутите могат да се използват за разговори към всички фиксирани и мобилни мрежи в страната и първа международна зона.

30 допълнителни безплатни минути на месец ще получава всеки клиент на фиксираната услуга на VIVACOM, който преподпише или сключи нов договор. Допълнителните минути могат да бъдат използвани за разговори към всички фиксирани и мобилни мрежи в страната, както и към първа международна зона. Добавката от 30 минути се прибавя автоматично към минутите, които

потребителят има в избора на него план през първите три или шест месеца в зависимост от продължителността на договора. Така клиентът си осигурява между час и половина и три часа допълнително време за разговори с всички мрежи без допълнително заплащане и без първоначална цена за разговор.

Плановите, които могат да се сдобият с екстра за допълнителни безплатни минути, са най-разпространените стационарни тарифи на телекома - VIVACOM Super Fix, който осигурява 3600 минути към фиксираната мрежа

на оператора, както и всички планове от тарифната линия "У дома", които дават между 50 и 250 минути за разговори със стационарни постове.

Клиентите на компанията могат да се възползват и от добавките +Mobi и +Fix Europe, предназначени специално за фиксираната услуга на VIVACOM. +Mobi осигурява разговори с мобилната мрежа на оператора на цена от 0 стотинки на минута, а +Fix Europe дава между 30 и 180 минути към фиксирани мрежи в Европа и фиксирани и мобилните мрежи в САЩ и Канада.



Тина БОГОМИЛОВА

И кар вече не се нуждае от крила, за да полети. Преодолява гравитацията във вертикален въздушен тунел. Това е устройство, което изтласква въздушна струя нагоре с приблизителна скорост от 200 км/ч. Технологията е открита преди около 40 години в Канада, в началото се е използвала за обучение на рейнджъри, после започват да тренират парашутисти, а сега вече просто предлага забавление.

Въздушният тунел позволява на търсачи на силни усещания да плуват във въздуха. Нарича се bodyflight. Силната въздушната струя изтласква и поддържа във въздуха тялото, което става леко като перце. Усещането се доближава до свободния полет, преди да се отвори парашутът.

Bodyflight е чудесен начин за справяне със стреса, за прилив на енергия и положителна нагласа. Тялото получава желаната доза адреналин, а безопасността е гарантирана.

Във вертикалния тунел задължително има инструктор до всеки желаещ, както и човек, който контролира силата на въздушната струя. Прилагат се строги регламенти, за да се предотвратят инциденти. Децата трябва да са поне на пет години, за да полетят. Дебеланковците не са желани, освен ако не са и много високи. Бременни също. Но пък след раждането това е чудесен начин за преодоляване на следродилна депресия.

Хората със сърдечни заболявания и костни счупвания също не се



## Bodyflight гава усещането за свободен полет без парашут

Тунелът е оборудван със система, която позволява да се запише полетът като спомен от това уникално преживяване

допускат в аеродрумите. Полетът освен повечко адреналин може да донесе синини и натъртвания.

Броят на хората, които могат да летят заедно

по едно и също време, се определя в зависимост от съоръжението. Но в аеродрумите могат да се забавляват цели групи.

Съоръжението от секретна технология вече се е превърнало в достъпна туристическа атракция в много градове по целия свят. Въздушните воаяжи могат да станат и оригинален подарък за всеки повод.

Bodyflight е страхотна тренировка за сърцето и тялото, терапевтично и релаксиращо изживяване. За някои се превръща в начин на живот.

Най-близката до нас

дестинация за подобни силни усещания е Златна Прага. Skydive Arena е аеродинамичен тунел от стъкло с диаметър 4,3 метра и обща височина от 14 метра. Туристите

летят без опит и подготовка, но преди това се провежда инструктаж как да се контролира тялото в състояние на свободно падане. Всеки новак може да преодолее гравитацията за 3 минути срещу 1500 чешки крони (100 чешки крони са малко под 8 лева).

Може да избере също 6 или 9 минути в тунела. Тричленно семейство може да лети 9 минути за 4350 крони, а група от 10 човека ще се забавлява половин час за 14 хил. крони. Летящите туристи се снабдяват с костюм, каска, очила и ръкавици. Подписва се декларация за здравния статус, а за мераклиите под 18 години е необходимо съгласието на родител.

Тунелът е оборудван със система, която позволява да се запише полетът като спомен от това уникално преживяване. Може да се лети по всяко време, тъй като тунелът е закрит.

Прага е желана дестинация за парашутистите, тъй като тунелът предлага отлични условия за усъвършенстване на уменията им. В този случай трябва да има собствено оборудване и доказан опит в тунел или скачане с парашут. Тогава в тунела може да се лети с часове при скорост около 250 км/ч.

Bodyflight вече е набрал шеметна скорост сред ентузиастите от цял свят. И много често икаровците не летят просто за своята доза адреналин, а за благодетелни каузи. По този начин сега се събират дарения за дечица със синдром на Даун.

## Ресторант кацна на алпийски връх

Популярната на Запад швейцарска архитектурка Тила Теус смая колегите си с намерението си да построи ресторант на алпийски връх. Проектът ѝ отнел доста време, но амбициозната дама не знае какво е провал. Сега любителите

на зимните спортове, които предпочитат стръмните склонове на Алпите, вече разполагат с уютен ресторант, където могат да похапнат вкусно или да пийнат по чашка между приятели в топла и комфортна атмосфера.

Осъществяването на

проекта се оказва голямо предизвикателство заради стръмния релеф. Като материали за строежа на ресторанта Тила Теус се спира на алуминий, дърво и стъкло. Дървото, естествено, е главно за интериора. Отвън ресторантът е от алуминий, който е най-добрият материал за алпийския климат. Металът е толкова универсален, че практически може да бъде използван навсякъде.

Посетители на необичайното заведение твърдят, че то прилича повече на космически бункер от фантастичен филм. Сигурно е така, но това си има своето очарование. Потвърждение е фактът, че ресторантът не остава празен. (ЖД)



# Sargenor

3 x 1 дневно

Нагвий умората!

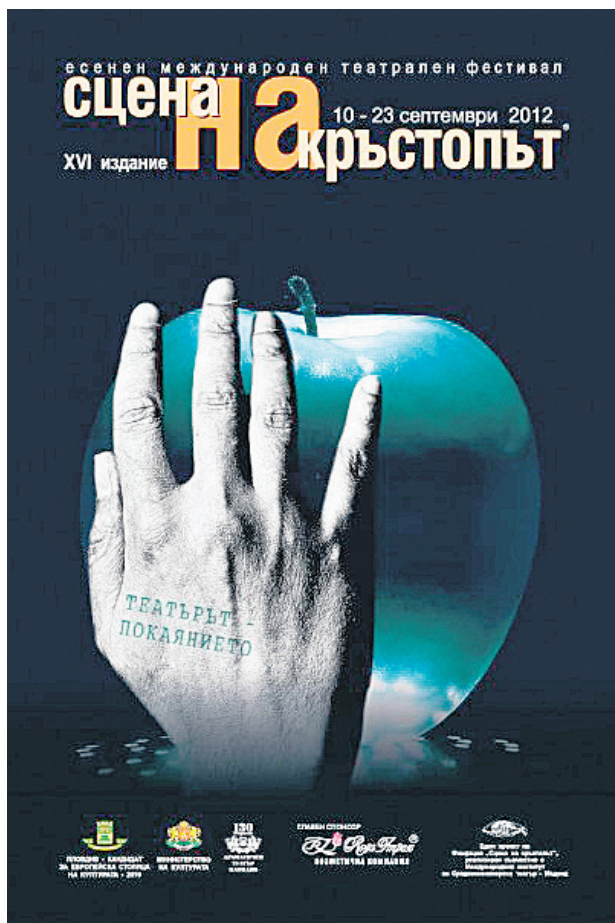
Екофарм

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

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Аргинин Аспарат. Преди употреба прочетете листовката. А09А 29.04.2010.



Този година темата на фестивала е „Покаянието“



## Пловдив отново се пре

Тръгна 16-ото издание на Международния фестивал "Сцена на кръстопът", който всяка есен днес превръща Пловдив в театрален мегаполис.

И този път селекцията включва най-качествените постановки от цялата страна благодарение най-вече на амбициозната работа на двама известни творци, които са сред основателите на феста - актьора Стефан Данаилов и Елин Рахнев, поет и драматург, които заедно с пловдивския екип на форума винаги превръщат есенния театрален маратон в значително културно събитие. Тази година Елин Рахнев е избрал за тематичен център "Покаянието". Ето как е аргументирал своя избор: "Покаянието е най-магичният процеп на ду-

шата, ДНК-то на всички нейни движения. То е отиване и връщане, млчание и вик, синонимен речник на вдишването и издишването. То е след тъгата, след усмивката: там някъде, където се събират началото и краят, черното и бялото, старицата и детето. То е най-аристократичната равностметка: пледоарицията преди и след живота ни, цигулковото ехо към горе. То е разделителната линия между утопията и реалното, между събдването и несъбдването, мъдростта и наивността на сълзата...". И още: "Театърът е белият дроб на покаянието - шепотът му, трептенето му. Една от най-достовярните му версии, една от партитурите му...".

Честта да открият фестивала се падна на домакините, чиято премиерна постановка

"Крал Лир" на режисьора Стайко Мурджев оправда любопитството на публиката - интересната сценография, находчивата хореография и пластика, въздушната акробатика, специалният гласово-говорен тренинг плюс сценичното присъствие на Стоян Алексиев дадоха силно начало на фестивалната десетдневка.

Гвоздеят в програмата на 12 септември е спектакълът "Животът е прекрасен", в центъра на който е "самоубиецът" на Камен Донев. Режисьорът Александър Морфов, който предпочитал нестандартните решения, специално го е включил в трупата на Народния театър и Донев заедно с Рени Врангова и Светлана Янчева правят невероятна игра.

На следващия ден духът на Алеко Констан-

тинов ще възкръсне в голямата зала на Драматичния театър благодарение на драматурга Боян Папазов и постановъчната работа на Маргарита Младенова, техният творчески тандем им донесе "Икар 2012" за най-добър спектакъл. Тук блести и чудесната художничка Даниела Олег Ляхова, която за сценографията в тази постановка спечели двете най-високи отличия - "Икар 2012" и "Аскеер 2012". За разтърсващото внушение на тази сценична продукция своя принос има и заразителната игра на Иван Бърнев, Валентин Ганев, Валентин Танев и Ана Пападопуло.

Интересът към постановка на Явор Гърдев "Нощна пеперуда" със сигурност ще създаде проблем за организаторите, защото залата ще се окаже тясна да побере всички желаещи да видят тази театрална феерия, която заслужи 4 награди "Аскеер 2012" - за най-добро представление, за режисурата на Явор Гърдев, за изгряваща звезда на Весела Ба-



Доц. г-р  
Пламен  
ПАВЛОВ,  
гописен член  
на БАНИ

Надали ще се намери интелигентен, патриотично мислещ българин, който в една или друга степен да не е запознат с многобройните научни и граждански инициативи на акад. Григор Велев. През последните двадесетина години изтъкнатият наш учен и общественик, председател на Българската академия на науките и изкуствата, е в основата на редица фундаментални научни проекти, сред които с най-голяма известност се ползва "Българска национална доктрина" - документ, който разбуди надеждите на хиляди хора у нас и сред българските общности извън страната.

Акад. Григор Велев продължава своите усилия за осмисляне на миналия и днешния път на нашия древен, изстрадал, но и доказал своите качества народ с новия си труд "Българската национална кауза (1762-2012)". Публикуването на тази книга е особено знаково именно през

Една от най-симпатичните български групи "Остава" стана на 20 години, но музиката ѝ продължава да бъде все така търсена, желана и завладяваща. Възрастовият диапазон сред феновете им варира между 30- и 45-годишни почитатели, някои от които още помнят техния концерт от 2000 г. на "Рок експлозия" в Бургас.

Празникът им бе означен с грандиозно стълпотворение в Борисовата градина, където "Остава" отпразнува първите 20 години от рождението си. Музикантите

## почерпи с грандиозен концерт за юбилея

изпълниха най-известните си песни, станали емблематични във времето, добре подбрани от досегашните им пет албума. Но в чест на празника издавиха и неиздавани още парчета от бъдещия, както и двата най-нови хита от тази година - "Лека нощ" и "Един момент - комбинирай ме с теб". Заедно с тях на сцената па-

ха и свиреха гост-музиканти и приятели, свързани с историята на групата - Поли Генова, Михаил Шишков, Петко Славов, Гурко от "Анимационери" и Иво Чалков от "Гравити Ко".

"Остава" е сформирана от китариста Георги Георгиев, басиста Боян Петков и първия им барабанист Драгомир Димит-

ров. Това се случва през 1992 г. в Техническия университет в Габрово под името "Добре дошли в Остава". По-късно към тях се присъединяват Свилен Ноев (вокал) и Даниел Петров. В първите години реперитурата в Казанлък, след това заедно с "Блуза Лу" и "Уикед" създават лейбъла "Жълта музика" и се преместват в София.

Осем години след началото, през 2000 г., излиза първият им шеметен албум "Пинг-понг". "Остава" и техният стил, съчетал най-доброто от бритпопа, инди рока и ню уейва, са част от съвременната българска алтернативна музика. В момента съставът включва Свилен Ноев, Георги Георгиев, Даниел Петров, Алекс Марбург и Боян Петков.

Да им пожелаем продължително творческо дълголетие, неувяхваща музикална свежест и все такова приветливо и непринудено сценично поведение. Честито!



# ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

## Българите са по-зdrави от руснаците и по-болни от румънците

Американската агенция за финансово-икономическа информация Bloomberg представи рейтинг на държавите за здравословното състояние на жителите им. Аналитичите са използвали данни от Световната здравна организация, ООН и Световната банка. За всяка страна, чието население е над 1 млн. души (145 държави), са били разработени два комплексни показателя. Първият включва продължителност на живота, детска смъртност, смъртност на населението при три възрастови групи (14 г., от 15 до 65 г. и над 65 г.), основни причини. Вторият показател отчита различните рискови фактори - ниво на употреба на тютюневи изделия и алкохол, процент на физически неактивното население, с

повишено артериално налягане, ниво на холестерин и глюкоза в кръвта. Отчетени са и екологичните показатели, степента на имунизация на населението и др.

Според резултатите от изследването най-зdravo е населението на Сингапур - 89,45 бала. Следват Италия, Австралия, Швейцария и Япония. В десетката влизат още Израел, Испания, Холандия, Швеция и Германия. Франция е на 13-о място, Великобритания - на 21-о, САЩ - на 33-о, Китай - на 55-о, Русия - на 97-о, а Индия - на 103-о.

България е на 73-о място, което ни нарежда след румънците. В края на рейтинга са държавите от африканския континент Мозамбик, Чад, Конго, Лесото и Свазиленд.

**Х**апването с приятели може да бъде лошо за тези, които са на диета.

Лесно ще се поддадете на изкушение да консумирате нещо нездравословно само за да им угодите, сочи ново проучване.

Изследователите смятат, че това обяснява защо някои хора пълнеят едновременно, когато са в една компания, или защо някои жени качват килограми, когато имат нов партньор - прихващат от вредните му навици.

Съществуват много доказателства, че приятелите влияят на теглото. Ако те наскоро са увеличили обиколката си, то бъдете сигурни, че и вие ще закачите някой сантиметър около талията.

Тестовите с доброволци установили, че когато се хранят с някого, който е избрал нездравословна храна, те също избират вредна храна в



## Вечерята с приятели застрашава талията

сравнение със случаите, когато ядат сами или с любител на балансирано хранене.

Проучването подчертава социалната природа

на храненето и как това влияе върху нашето поведение. Ако сте на диета, избягвайте да се храните с хора, които не спазват никакви ограничения.

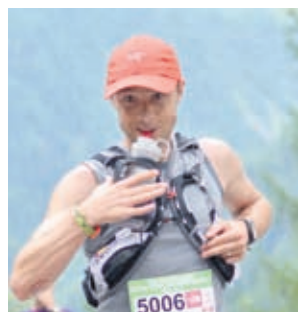
## НОВОТО В HEALTH.BG



Аз пея под... душа



Как да научим детето да се държи добре?



Какво и колко да пием по време на тренировка?

[www.health.bg/17434](http://www.health.bg/17434)

[www.health.bg/17441](http://www.health.bg/17441)

[www.health.bg/17436](http://www.health.bg/17436)



## Тонизирайте мозъка си с приятно четиво

Четенето не е само средство за отмора или подобряване на знанията - книгата действа на мозъка като тоник. Невролози твърдят, че книгите помагат на мозъка да развива вниманието си, да свързва причина, ефект и значение, да разпознава структури - начало, среда, край. Приказките и историите са важни за развитието на децата.

Тогава мозъците са още пластични и готови да усвояват нови умения. Затова родителите трябва да четат на децата си възможно най-често, а след това да ги насърчават сами да продължат да четат.

Книгите разширяват хоризонта и ни

помагат да научаваме неща за различни култури и да развиваме чувството на емпатия (съчувствие, съпричастност).

Учените дават за пример компютърна игра, чиято цел е да се спаси принцесата, но играчът иска просто да спечели, той не се интересува от девойката. При книгите обаче принцесата има минало, настояще и бъдеще. Тя е в непрекъснати контакти с други герои и т.н. Читателят може да се свърже с нея, да види света през нейните очи.

Четенето упражнява целия мозък, намалява стреса и тренира въображението.

Хранителна гобавка

**Lacto**  
Пробиотични капсули



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

**ЖИВИ ЛАКТОБАЦИИ**



**Зdrаве през всички сезони**



**Поддържа жизнеността на чревната микрофлора  
Подпомага храносмилането**



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



# Сексът носи самочувствие въпреки годините



Д-р Констанца  
ТОШЕВА,  
МЦ "Пентаграм",  
София

**В**лагалището е открита система, в която има различни микроорганизми. Плоският му епител се състои от 5 слоя и е изключително богат на гликоген - единствено черният дроб съдържа повече. Гликогенът е в по-повърхностния клетъчен слой, а жизнеността на влагалището зависи от хормоналното ниво в организма. Естрогените са тези хормони, които обуславят изграждането на гликогена в клетките. Когато започва съзряването, клетъчният слой се изпълва с гликоген, той е фактор за съществува-

нето на лактобацилите, които поддържат кисела среда във влагалището, висока концентрация на активна млечна киселина (рН=4,0 няма другаде в човешкото тяло с изключение на стомаха). Киселата среда е мощна защитна бариера и не позволява опасни бактерии с различен източник (от сексуален контакт, от пикочния мехур, ануса и т.н.) да се размножават. Влагалището е най-жизнено в периода около овулацията, при бременност също епителните клетки са в голямо количество и с високо съдържание на гликоген.

С началото на менопаузата нивото на хормоните започва да спада и настъпва обратният ефект - атрофира клетъчният слой на влагалището, мускулите, особено силно намалява гликогенът и като следствие

изчезват и лактобацилите. Доказано е, че само при 20% от жените след 50-ата година има незначително количество живи лактобацили. Оттук тръгват и доста проблеми в тази възраст, защото в незащитеното влагалище могат да се размножават всякакви попаднали там бактерии.

Така че естрогенът прави възможно задържането на гликоген в епителните клетки, лактобацилите го разграждат до млечна киселина и



и при полов контакт. Друго, което може да се наблюдава в тази възраст като следствие от влошаването на влагалищната микрофлора, е инконтиненция, изпускане на урина. Защото, когато страда влагалището, страда и уретрата. Така че естрогенът има важно значение в тази възраст и ние се стремим да го набавим отвън.

Въпросът е какъв да бъде. Преди време доста се използваха различни хормонални препарати, но се оказа, че чувствителността на влагалищната лигавица към естрогена е доста висока и на практика той действа и на вътрешната обвивка на матката - което носи риск от други патологични промени. Затова сега се залага значително на различните фитоестрогени. Доказа се, че в някои

растения, но най-вече в соята, има съставки с много близка структура и качества до естествените естрогени, без да са хормон. Такъв тип препарати, като "Вагилакт" например, се използват все по-широко като заместителна терапия. Вагиналните таблетки съдържат соеви изофлавонови в уникална комбинация с лактобацили и млечнокисели бактерии и повлияват жизненото състояние на влагалището, без да дават странични ефекти. За лекаря понякога е трудно да установи дали е налице атрофичен колпит, тъй като поради неинформираност пациентките много често не възприемат симптомите му като проблем и не съобщават за тях. Така се пропуска възможността по съвременен, напълно безвреден начин да си осигурят не само комфорт и здраве, но и пълноценен сексуален живот в зряла възраст.

## VAGILACT<sup>NTC</sup>

10 ВАГИНАЛНИ ТАБЛЕТКИ

**Комфорт  
във всяка възраст**

Всяка вагинална  
таблетка съдържа:

- Стандартизиран екстракт от соя /фитоестрогени/ 18 мг.
- *Lactobacillus acidophilus* 500 милиона CFU
- Млечна киселина (60%) 15 мг.



Еcopharm

ЕКОФАРМ ЕООД | 1421 София  
бул. "Черни Врх" № 14, бл. 3  
тел.: 963 15 96; 963 15 97  
факс: 963 15 61

## Ogestan<sup>®</sup>

НОВО



Точно  
най-необходимото  
за бъдещата  
майка!

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

Еcopharm

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





# Диабетът и ти

Или как да живееш по-добре,  
ако имаш захарен диабет

## Физическа активност

Физическата активност също е важна за твоето здраве и контрола на кръвната ти захар.

Дори малко увеличаване на твоята физическа активност може да доведе до голяма полза. Твоят план за физическа активност и твойт хранителен режим работят в синхрон.

## Ползи от физическата активност

Да упражняваш физическа активност води до редица ползи:

- Понижава нивата на кръвната ти захар.
- Позволява на твой организъм да използва инсулина по-добре.
- Подобрява състоянието на твоята сърдечно-съдова система.
- Регулира телесното ти тегло... и ако това не ти е достатъчно, знай, че физическата активност:
  - укрепва твоите мускули и костна система;
  - дава ти енергия;
  - понижава нивото на стрес;
  - подобрява начина, по който се чувстваш и изглеждаш.

## Три стъпки за стартиране на твой план за физическа активност

**Стъпка 1.** Консултирай се с твой диабетен екип (лекар, диабетна медицинска сестра, диетолог), преди да започнеш. Нека те да знаят, че си решил да увеличиш своята физическа активност. Обсъди с тях каква активност е най-подходяща за теб.

**Стъпка 2.** Избери вида физическа активност. Избери вид физическа активност, който ще те забавлява и ще ти доставя удоволствие. Може би разходки, танци, каране на колело? Или плуване, баскетбол, бягане в парка?

**Стъпка 3.** Постави си цел. Експертите съветват всеки човек да упражнява физическа активност поне 30 мин, най-малко 5 дни в седмицата. Хората със захарен диабет тип 2 трябва да добавят и по-активни упражнения към техния двигателен план 3 пъти в седмицата.

## Безопасност при физическа активност

Ако имаш диабет, трябва да упражняваш физическа активност, спазвайки няколко правила:

- Измери кръвната си захар преди и след засилената физическа активност.
- Носи със себе си бързодействащи въглехидрати (пакетчета захар, мед, подсладена напитка), за



да реагираш, ако кръвната ти захар падне прекалено ниско (хипогликемия).

- Не спортувай, ако в момента не се чувстваш добре.
- Носи в себе си идентификация (карта, гривна или др.) за това, че имаш диабет.

- Запознай хората, с които спортувате заедно, с признаците на хипогликемия (ниска кръвна захар) и как да ти помогнат, ако такава настъпи.

- Носи удобни обувки и чорапи, които не позволяват нараняване и изпотяване. След спортуване прегледай краката си за ранички, мехурчета или контузии.

- Не забравяй да пиеш достатъчно количество вода.

- Започни с по-малки натоварвания и постепенно ги увеличавай.

Бъди търпелив - резултатите ще дойдат постепенно и ще възнаградят твоите усилия и постоянство.



## Важна информация!!!

Ако ви мъчат болки, имате различни проблеми със здравето и търсите бързо и ефикасно решение на много изгодна цена, нека ви помогнем с:

## Класация на 10 - те най-добри здравни продукти в България\*

### При болки и дискомфорт в ставите

Най-добър продукт – „Реставит Алфа + Омега“ – Допринася за премахване на болки и скованост в ставите, износване, възпаления и дегенеративни изменения в ставите – артроза, артрит, ревматоиден артрит, остеоартрит и др. *Цена за 60 капс. – 16 лв., а за 120 капс. – 28 лв.*



### При проблеми със ставите, костите, съединителната тъкан, кожата, косата, ноктите

Най-добър продукт – „Коллаген комплекс“ – Допринася за възстановяване на ставните хрущали, сухожилия и връзки, увеличава здравината и плътността на костите. Възстановява след тежки контузии. Регенерира кожата и изглажда бръчките, заздравява ноктите, косата и зъбите. *Цена за 100 табл. – 16 лв., за 50 табл. – 9 лв, а за 200 табл. – 28 лв.*



### При проблеми с паметта и кръвооросването

Най-добър продукт – „Виногин макс“ – Допринася за подобряване на паметта и концентрацията, кръвооросването на мозъка и крайниците, спиране на шума в ушите, за подобряване работата на сърцето и кръвоносната система, особено важно за намаляване на риска от инсулт и инфаркт и за педотвръщане на схващания и крампи. *Цена за 30 капс. – 12 лв, а за 60 капс. – 20 лв.*



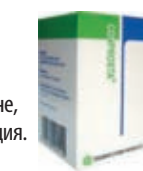
### При цистит, проблеми с бъбреците и пикочните пътища

Най-добър продукт – „Урохелп“ – Допринася при оплаквания от цистит, дискомфорт при уриниране, парене, песчинки в бъбреците, задържане на излишни течности в организма и др. *Цена за 30 капс. – 12 лв.*



### При проблеми с простатата – болки и трудно уриниране

Най-добър продукт – „Конпроста“ – Допринася за по-бързо и трайно облекчаване на симптомите при доброкачествено уголемяване на простатата, премахване на дискомфорта и паренето по време на уриниране, намаляване на позивите за уриниране, намаляване обема на простатната жлеза, и поддържане на нормална сексуална функция. *Цена за 60 табл. – 12 лв.*



### При проблеми с наднорменото тегло

Най-добър продукт – „Витаголд слим кафе“ – вкусно и ароматно кафе за отслабване. Допринася за намаляване на апетита, засилва процесите на изгаряне на мазнините в клетките, очисти организма от токсини. *Цена за 15 пакетчета за 15 дни – 16 лв.*



### При проблеми с имунитета и често боледуване

Най-добър продукт – „Коластра фемели протект“ – Подпомага при срыв на имунната система, грип и вирусни заболявания, ангина, бактериални инфекции, възпаления на дихателните пътища и нарушена микрофлора. Подходящ и за деца. *Цена за 30 капс. – 16 лв.*



### За повече енергия и тонус, за засилване на имунитета - организма се нуждае от витамини, минерали и важни биологично активни съставки.

Най-добър продукт – „Витаголд лайф от А до Z“ – съдържа всички най-важни витамини и минерали в оптимално съотношение, както и едни от най-ефикасните и модерни лечебни съставки на 21 век. *Цена за 30 табл. – 12 лв и 60 таблетки за 20 лв.*



### При чести алергии, проблеми с белите дробове и имунитета.

Най-добър продукт – „Масло от черен кимион“ – Подпомага при нарушен имунитет, хронична податливост към инфекции, чести респираторни заболявания. Подобрява състоянието при алергия и сезонна хрема, повлиява кожни проблеми - екземи, акне, пърхот. *Цена за 30 капс. – 16 лв.*



### При висока кръвна захар

Най-добър продукт – „Канела с хром и цинк“ – Подпомага за регулирането на кръвната захар в организма. Подходящ за хора с риск от диабет тип II. *Цена за 30 капс. – 12 лв.*



**Мнението на специалисти:** Маг. фарм. Иво Ковачев: В продуктите на Витаголд се използват най-новите достижения на биотехнологиите и на съвременната наука, което ги прави изключително ефективни за укрепване на здравето. Използваните ингредиенты са от водещи лаборатории от Германия, Франция, Италия, Швейцария и Китай.

**Мнението на потребители:** След направено проучване Българската Асоциация за Здравословен Живот препоръчва продуктите на Витаголд заради съчетанието в тях на високо качество, доказан произход, ефективност и приемлива цена. Те са регистрирани в Българската агенция по храните и действително са ценен помощник на хората от всички възрасти.

от - **VITAGOLD - ЖИВЕЙ ЗДРАВΟΣЛОВНО**

Търсете в аптеките.

Биологично активни хранителни добавки от природата! За информация: 0886 73 63 73, [www.vitagold.bg](http://www.vitagold.bg)

\*Класацията е направена само между най-продаваните продукти на Витаголд в българските аптеки.



Галина Спасова

**К**огато получил предложение да създаде лаборатория в швейцарски паралигичен център, вече имал база и опит от работата по имплантите и започнал да се занимава с мезенхимни стволови клетки. "Това са стволовите клетки, от които става мускул, хрущял и мастна тъкан - за получаването им най-често се използва костен мозък. Той изглежда като по-гъста кръв. И от нея изолираме клетки - всички, без еритроцитите. В 20 мл има примерно 100-200 млн. клетки. Обаче на всеки милион от тях само двадесетина са стволови. И затова трябва да се обогатят и да се размножат в инкубатор, да се отгледат. Като се натрупа достатъчно количество, в даден момент им се подава комбинация от сигнали - химичен, механичен, физичен - и те започват да се диференцират в определен вид тъкан. Ние се интересуваме от тъкан, подобна на хрущял, защото работим за възстановяване на междупрешленния диск, който с времето дегенерира", разказва

# Стволовите клетки ще помагат при дискова херния

Живко Стоянов е завършил биотехнология в Софийския университет, а желанието му за докторантура съвпада с най-гладните и смутни Виденови години. Амбициозните млади учени се шегували, че стопеният от инфлацията годишен бюджет на Биологическия факултет (600 долара!) стигал само за принтера и хартията, на която да си напишат заявленията до чужди университети. С основание нямали никакви комплекси - подготовката в България се оказала отличен старт към всяко престижно изследователско място в света. След доктората в Бирмингем Живко Стоянов започва работа в Института по клинична фармакология в Берн, а две години е част от

екипа на Института по хирургична технология и биомеханика, разработващ импланти при дискова херния. Изделието е патентовано през 2007-а, но началото на кризата го слага "на трупчета", защото производството му изисква голяма инвестиция. Освен с прекрасните условия за научно развитие Швейцария импонира на младия българин и с дълбоко вкоренената култура на дисциплина, икономии и въздържане от показност и разточителство. Живко Стоянов разказва, че срещнал в трамвая на път за работа президента на пребогатата страна. Просто поредно доказателство, че успехът е невъзможен встрани от морала и личния пример.



Живко Стоянов.

Освен в Швейцария в авангардната изследователска област работят още няколко екипа - в Япония, Англия, САЩ. Целта е да се възстано-

ви дискът, като се запази структурата му. Лабораторните изследвания на екипа, в който работи българският учен, са приключили и започва тригодишна програма с

кучета - това обаче не са експериментални животни, а пациенти. Защото някои породи страдат от дискова болест. "Всички клетки в диска се хранят чрез дифузия от самите прешлени, там няма кръвоснабдяване, обяснява Живко Стоянов. И тук е връзката с физиотерапията - дискът винаги трябва да се движи. Той се състои от два типа тъкани. Отвън може да си го представим като автомобилна гума - под различни ъгли са разположени колагенови влакна и това осигурява здравина. Отвътре е подобие на въздух в гумата, нещо като желе. То предпазва тялото от сътресения, тъй като тежестта му пада върху този диск." Според учения най-големият враг на гръбнака е обездвижването. По ирония на съдбата той има и личен негативен опит и търсейки спасение, попада на книгата на Сара Кий "Наръчник на хората с болки в гърба". Тъй като само след две седмици препоръчаните упражнения облекчават осезаемо състоянието му, Живко Стоянов се свързва с авторката. Оказва се, че тя пък е чела негова публикация. Срещат се в Лондон и резултатът е българ-

ското издание на книгата. "Започва с теоретична част, но тя е на достъпен език и е важно да се прочете, за да се вникне в смисъла и ползата от упражненията. Както знаем защо си мием зъбите сутрин и вечер, по-неже са ни го обяснили още от деца. Същото е и с гърба. Човек не трябва да си легне, преди да си е направил упражненията, особено ако е прекарал дълги часове седнал, твърди Живко Стоянов. И още - човек трябва да се споразумее със самия себе си, че всеки ден ще се движи активно поне 20-30 минути. С възрастта храната трябва да намалява, а съвременните хора постоянно преяждат. Огромна е важността на профилактиката. Много често, особено мъжете, съобщават едва ли не с гордост, че примерно 15 години не са ходили на лекар. Но ко-

гато нещо се случило, то по-трудно се поправя." Неслучайно целта на екипа в Берн е резултатът от проекта им да се обвърже с физиотерапевтична програма за поддържане на диска след прилагането на новите методи, като основната роля ще е на самия пациент. Защото масовото очакване на хората е като отидат на лекар, той да ги излекува. "Трябва да се пренастроим, да инвестираме минути в упражнения, в превенция. Когато в бъдеще тези много скъпи терапии със стволови клетки започнат да се прилагат, трябва да бъдат придружени и с нещо като договор с пациента, че ще полага съответните усилия за задържане на резултата", казва Живко Стоянов, който е и преподавател в Медицинския факултет на университета в Берн.



**Отново се движиш!**



Алтернативна серия  
www.ecopharm.bg

## Безплатни очни прегледи

На 15.09.2012 (събота) Медицински център "Пентаграм 2012" организира безплатни очни прегледи за деца над 7 г. и за възрастни - от 09:00 до 13:00 ч.

Безплатни прегледи ще има и всяка събота до края на октомври - от 10:00 до 12:00 ч.

1000, София, GSM: +359 888 777 468, +359 888 703 298  
ул. „Враня“ 109-111, тел.: (02) 447 20 40, 50





# Изневерява ли ви паметта?

ша дълбоко, за да се удовлетворят нуждите на мозъка от кислород.

## ● Хранете се правилно:

Микроелементите като фосфор, магнезий, цинк и селен са съществени за поддържането на мозъка. Към тези микроелементи се добавят и витамините B6, B9, E, необходими за високия капацитет на мозъчната дейност. Магнезият е особено ценен елемент, участващ в над 300 ензимни процеса в организма, намалява нервното напрежение и е особено важен за поддържане на нервната и мозъчната дейност, а също така спомага за поддържане на правилен сърдечен ритъм, намалява и появата на болезнени мускулни спазми.

## ● Приемайте продукт с гинко билоба

Екстрактът от гинко билоба поддържа оптимално кръвооросяване на мозъка, съответно подобрява притока на хра-

нителни вещества и кислород до мозъчните клетки и ги предпазва от увреждане и смърт. Резултатът - по-бързо и лесно запомняне, услужлива памет, остра мисъл, добра ориентация в пространството, по-бързи реакции и не на последно място - по-добра умствена работоспособност. Особено подходящ е приемът на комбинация от гинко билоба и магнезий, за да заредите мозъка и тялото си с енергия, да овладеете стреса и напрежението, да запазите младостта и свежестта на вашата памет. Комбинацията затопля студените ръце и крака, намалява световъртежа и шума в ушите, пристъпите на главоболие, намалява умствената преумора, повишава работоспособността, дава усещане за свежест и пъргавина на мисълта, а това безспорно подобрява самочувствието и удовлетворението от едно по-спокойно, добре организирано ежедневие и по-пълноценен ден.

**П**роблемите с паметта са често срещани и могат да се появят на всяка възраст. Всеки един от нас се е сблъсквал с подобен проблем - не успяхте да си спомните името на някой познат; забравихте за какво влязохте в даден магазин, пропуснахте часа на предварително уговорена среща; забравихте да си изпие-те лекарството... Много хора ежедневно се сблъскват с "изневерите" на паметта.

Смята се, че свежата и услужлива памет е привилегия на младостта. Разбира се, възрастта е от значение, но паметта зависи и от редица други фактори около нас, които влияят върху това колко бързо и точно си припомняме различни факти и събития. Физиологични, социални, емоционални, както и когнитивни процеси, различни от запаметяване, като възприятие, мислене, вземане на решение, влияят върху качеството на паметта. Физиологично паметта се влияе от умората, храненето, заболявания, някои лекарства; емоционалното състояние - личното отношение към дадено събитие, настроението, мотивацията; безспорно и факторите на социалната среда като умствено напрежение, стрес, натискът от страна на други хора и фактори, предразсъдъци

и тревоги също влияят върху умственото представяне и паметта на личността.

В състояние ли сме да подобрим паметта си? Ето някои съвети, които бихме могли да споделим с вас за насърчаване на паметта:

## ● Ако сте напрегнати и изнервени, релаксирайте:

Паметта е неделима част от концентрацията. Трябва да намалим нервното напрежение, което е пречка за поддържане на устойчиво внимание и съсредоточаване по дадена тема или факти. Релаксацията носи спокойствие и отпускане, което подпомага ефективното съсредоточаване.

## ● Спортувайте:

Физическата активност предизвиква по-интензивно кръвообращение, по-голям приток на кислород към нервните клетки и така подобрява функционирането им. Препоръчваме ви редовна физическа активност и спорт, за да увеличите работоспособността на мозъка.

## ● Изберете спокойно място за по-лесна концентрация:

По възможност избирайте тихо и спокойно място за съсредоточаване, за да избегнете смущаващите влияния в околната среда - шум, разговори и пр.

## ● Упражнявайте паметта:

Мозъкът не е мускул, но може успешно да се тренира. Колкото повече тренирате паметта, толкова по-висока е ефективността на мозъка. Съществуват упражнения за подобряване на паметта и концентрацията (решаване на кръстословици, sudoku, упражнения за припомняне на конкретни лица и техните имена; учете или си припомняйте думи на друг език).

## ● Внимавайте повече:

Пропуските на паметта често са в резултат от недостатъчно внимание. Затова е важно да внимавате в това, което правите, за да запомните по-добре информацията. Също така можете да използвате и помагала (бележки, бележници, аларми...).

## ● Не се лишавайте от сън:

Качественият сън позволява да се обработи информацията, която сме поели през деня. Важно е да спим добре през нощта, да си починем и така да повишим способността си за запомняне.

## ● Дишайте дълбоко:

Мозъкът представлява 2% от общия телесен обем, а употребява 20% от кислорода. Затова се препоръчва при натоварване на мозъка да се ди-

## За отлична памет

**В**секи знае, че паметта зависи от състоянието на мозъка - колкото е по-добро кръвооросяването на мозъка, толкова по-добре работи той. С напредване на възрастта мозъкът страда от недостатъчно кръвооросяване поради увеличаване вискозитета на кръвта. Сгъстената кръв по-трудно преминава през кръвоносните съдове и създава предпоставки за образуване на тромби и запушване.

Природата се е погрижила да ни даде естествено решение за поддържане на добро кръвообращение с по-нисък риск от образуване на съсиреци и запушване на съдовете. **ГинкоПрим Макс поддържа здравето на мозъка и сърцето**, благодарение на комбинацията от гинко билоба и магнезий. **ГинкоПрим Макс** съдържа стандартизиран екстракт от

гинко билоба, който **намалява образуването на тромби, поддържа еластичността** на кръвоносните съдове, **намалява вискозитета на кръвта** и подобрява храненето на мозъка; намалява оплакванията от шум в ушите и световъртеж.

**ГинкоПрим Макс** е подходящ за хората със сърдечно-съдови проблеми и поради съдържанието на магнезий. Магнезият **помага за нормална сърдечна дейност**, без излишен риск от аритмии и допринася за по-добър контрол на **кръвното налягане**. ГинкоПрим Макс е подходящ както за хората на умственият труд - учители, преподаватели, лекари - тъй като намалява нервното напрежение, така и за хората с редовно физическо натоварване и спорт, защото поддържа правилната работа на мускулите и намалява появата на болезнени мускулни схващания.

## ГИНКОПРИМ МАКС – ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА НА ГОДИНАТА!\*

Една таблетка дневно подобрява кръвооросяването на тялото и е достатъчна за поддържане на отлична памет и здрава сърдечно-съдова система.



\* Удостоен с престижната награда за 2012 година от Български Фармацевтичен Съюз

**WALMARK®**





Д-р Анелия Дечева

# Коремът реагира на прехранване и стрес

С д-р Анелия Дечева, гастроентеролог в „Токуда болница София“, разговаря Галина Спасова

**Д**-р Дечева, какви оплаквания вие, гастроентеролозите, наричате синдром на дразнимото дебело черво и колко често ги чувате от пациентите?

- Само днес съм прегледала няколко души с такива симптоми - подуване и дискомфорт в корема, различна по сила и място болка, може да е ниско долу или около пъпа. Често човек се затруднява да определи къде точно усеща болка. Помощта на лекаря се търси, тъй като дискомфортът влошава качеството на живот, нормалната дейност и работоспособност. Всъщност става въпрос за един синдромен комплекс - може да има по-чести диарични изпражнения или пък упорит запек.

- Има ли сезонна обостреност или възрастово предразположение?

- Няма възраст, днес например всичките ми пациенти бяха млади - около 30-40-годишни. На практи-

ка при това функционално заболяване твърде често се наблюдава сезонна зависимост. Както е в момента - в прехода към есента - сутрин е студено, на обед са летни температури, създават се условия за възпалителни, простудни, вирусни заболявания, което вероятно обостря и коремните оплаквания. Промяната в хранителния режим, както и стресът също са предпоставка. Много са факторите. Ето сега повечето пациенти са след отпуск на море. Там вероятно са прекарвали диарии, а и са под стрес заради завръщането в работното всекидневие.

- Как протича диагностицирането на синдрома?

- На първо място е прегледът, при който установяваме подут корем, болка в червата. Аз правя и ехография, за да изключа заболявания и на останалите паренхимни органи

в коремната кухина. В зависимост от оплакванията често правим и микробиологично изследване на изпражненията. Причината нерядко се оказва чревна дисбиоза - тоест нарушение на микробиологичния състав. Ако нещо се изолира или ако има фамилна обремененост за заболявания на дебелото черво и стомаха, е добре да се направят и ендоскопски изследвания, но това е на по-късен етап. Ако нямаме морфологични данни, приемаме, че оплакванията са функционални и се дължат точно на този синдром.

- С какви средства разполагате, за да ги облекчите и премахнете?

- Използваме различни спазмолитици. Примерно "Комфортекс" е на билкова основа, той повлиява симптомите, има газогонен и спазмолитичен ефект. При новите меки капсули, понеже концент-

рацията е по-висока, ефектът е и леко лаксативен и подпомага изхождането. Препоръчваме пробиотици - млечнокисели бактерии, както и спазмолитици, ако има спастична болка - защото много често болка липсва, оплакването е единствено от газове и неформени изпражнения.

- Има ли правила в режима на хранене, за да се избегне или излекува синдромът?

- Да. Много често особено за младите хора, които са на работа, вечерята е основното, обилно хранене. Точно то създава проблеми при чревното смилане. Храненето трябва да е три пъти дневно, като основните са закуската и обяда. Вечерята да е лека, между нея и съня да има поне 3-4 часа бодърстване. Като под това не се разбира да легнем пред телевизора и да не заспиваме, а да се движим.

**Необходимо ни е голямо количество течности - вода, натурални сокове без Е-та, газирани напитки да се избягват**

Ястията да са предимно задушени или варени, да съдържат разнообразни продукти, порцията да е примерно 250 до 300 г, да се храним бавно, на маса, дъвчейки добре. Необходимо ни е голямо количество течности - вода, натурални сокове без Е-та, газирани напитки да се избягват.

- Променя ли се списъкът с обичайно заподозрените газообразуващи храни?

- Аз смятам, че противно на мита за бобовите,

варивата, много по-тежко газообразуващи са белтъците - а на мода са диети с повишено белтъчно съдържание. Би трябвало да приемаме повече фибри, диетата да е добре балансирана - и като съдържание, и като количество на храната. Общо взето, съветвам пациентите да обърнат внимание от коя храна получават дискомфорт и временно да я изключат от менюто.

- Би ли могъл синдромът на дразнимото черво да е прелюдия към по-тежко заболяване?

- По-скоро опасността е да не пропуснем алармиращите сигнали. Да не се задоволим и да кажем - това е синдромът на дразнимото дебело черво и да пропуснем друга, по-сериозна болест. Затова и правим поетапно отделните изследвания.

**За контакт с д-р Дечева: 0884 993 526**

Хранителна добавка

**COMFORTEX®** 5 билки за добро храносмилане

- премахва излишните газове и чувството на тежест
- подпомага храносмилането

Само 2 капсули след хранене

**Есopharm**

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

Времето променя ставите...

С трижа за всяка става!

**CHONDROSAVE** Хранителна добавка

Комплексна формула, включваща: ГЛУКОЗАМИН, ХОНДРОИТИН, МЕТИЛ СУЛФАНИЛ МЕТАН, ВИТАМИНА ЗАМЕСТИТЕЛ, АНТИОКСИДАНТИ

60 таблетки

**Есopharm**

1421 София, бул "Черни Врх" бл. 14 бл. 3  
тел.: 02/ 963 15 96; 02/ 963 15 97  
факс: 02/ 963 15 91



# Хранене, движение и сън са решаващи за развитието на децата

Доц. Лилова, пове-  
че ли боледуват  
децата от първите  
класове, когато  
тръгнат на училище?

- Зависи дали преди то-  
ва са посещавали детско  
заведение. След като въ-  
веждах предучилищните  
групи, повечето деца вече  
са минали периода на чес-  
то съприкосновение с ин-  
фекциозни причинители.  
Но да не забравяме, че  
есента и зимата по прин-  
цип са сезоните с увелича-  
ване на дихателните ин-  
фекции.

- Каква е ролята на  
стреса, който първолаци-  
те изпитват?

- По-чувствителните  
имат известни затрудне-  
ния със социализацията в  
новата училищна среда,  
което може да рефлектира  
в нарушения на съня, гла-  
воболие, коремни болки  
или отказ да тръгнат към  
училището. Но това обик-  
новено се преодолява  
много бързо. Важно е и да  
се проведе разговор с пе-  
дагозите, за да се намери  
правилният подход към  
всяко дете.

- Необходимо ли е да  
се взимат някакви  
допълнителни мерки за  
укрепване на здравето  
преди началото на учеб-  
ната година?

- Закаляването на детс-

С доц. Маруся Лилова, началник на Клиниката по педиатрия  
в „Токуга болница София“, разговаря Петър Галев



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

кия организъм е добре да  
става през цялата година  
чрез рационално хранене,  
правилно разпределение  
на активностите, престой  
на открито, адекватно об-  
лекло. Ако детето се храни  
здравословно и се движи  
според изискванията за  
съответната възраст, няма

нужда да приема напри-  
мер витамини под форма-  
та на таблетки. Това е нуж-  
но за някои деца с хронич-  
ни проблеми.

- Проблемът е, че де-  
цата обикновено харес-  
ват сухи, концентрирани  
храни и продукти за бър-  
зо хранене, а не готвено и

салати...

- Тук е много важна ро-  
лята на родителите. Осо-  
бено в ранната възрастова  
група децата развиват на-  
вици, каквито се практику-  
ват в семейството. Ако от  
малки техният вкус се раз-  
вие в правилната посока,  
след това сами ще искат  
плодове и зеленчуци. Раз-  
бира се, не трябва да ги ли-  
шаваме напълно от при-  
мамливите сандвичи,  
придружени с играчки от  
витрините, но нека да не е  
всеки ден.

- Лично вие наблюда-  
вате ли увеличаване броя  
на децата със затлъстява-  
не?

- За съжаление да и то-  
ва е много голям проблем.  
По различни оценки около  
30% от българските деца  
са с наднормено тегло и  
направо със затлъстяване.  
А това въобще не е козме-  
тичен дефект. Прекалени-  
те килограми водят след  
себе си редица заболява-  
ния. Днес имаме много де-  
ца с предиабет, инсулино-  
ва резистентност, метабо-  
литен синдром. Това са бъ-  
дещи млади хора с диабет,  
хипертония и ранна исхе-  
мична болест.

- Колко време детето

от ранните класове е нор-  
мално да прекара пред  
компютъра?

- Не повече от 1 час на  
ден. Иначе детето неусет-  
но се обездвижва, преумо-  
рява зрението си и се  
превъзбужда, особено ако  
играе на компютърните иг-  
ри преди лягане. Едно дете  
на 7 години трябва да има  
10 часа спокоен сън. Това  
му гарантира нормално  
физическо и психическо  
развитие.

- Напоследък някои  
семейства отказват  
задължителните вакси-  
ни, като смятат, че това е  
особен вид "еко" отглеж-  
дане на детето. Какво ще  
им кажете?

- Това е много голяма  
грешка! Не искам да си по-  
мисля например какво ни  
чака, ако се завърне поли-  
омиелитът. Не бива роди-  
телите, а и цялото общест-  
во да допуснат деца да  
страдат от 100% предотв-  
ратими заболявания. По  
отношение на ваксините  
от задължителния кален-  
дар има натрупан огромен  
световен опит и доказа-  
телства, че те гарантират  
предпазване от изключи-  
телно тежки, дори смърто-

Закаляването  
на детския орга-  
низъм е добре  
да става през  
цялата година  
чрез рационал-  
но хранене, пра-  
вилно разпреде-  
ление на актив-  
ностите, прес-  
той на открито,  
адекватно об-  
лекло

носни болести.

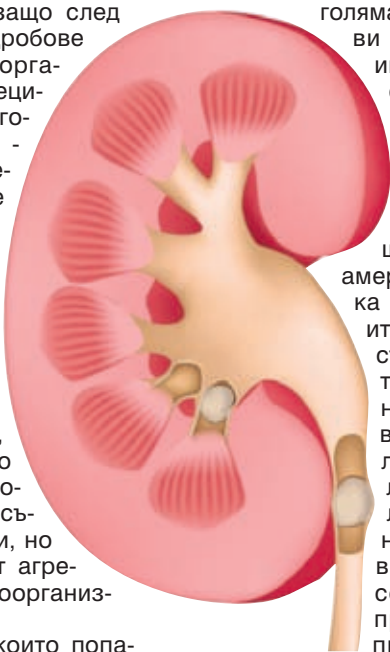
- Има обаче и родите-  
ли, които като своеобраз-  
на презастраховка насто-  
яват, ако детето се из-  
кашля два пъти и му поте-  
че носът, веднага да за-  
почне антибиотик.

- Това също е груба  
грешка, защото педиатри-  
те и общопрактикуващите  
лекари отлично познават  
критериите за изписване  
на антибиотици. Трябва  
всички да са наясно, че то-  
ва не са лекарства срещу  
кашлица и температура, а  
препарати, които действат  
срещу конкретни бактери-  
ални причинители. В нача-  
лото на една вирусна ин-  
фекция антибиотиците ня-  
мат място.

## На прицел: пикочните пътища

Много хора се питат защо след  
носа, гърлото и белите дробове  
най-често в човешкия орга-  
низъм се възпаляват бъбреци-  
те и пикочният мехур. Отго-  
ворът е напълно логичен -  
инфекциозните причините-  
ли се развиват най-добре  
във влажна среда и в орга-  
ни с лигавица и множест-  
во гънки. Като прибавим и  
връзката с околната сре-  
да чрез пикочния канал,  
картината напълно се  
изяснява. При жените  
анатомично този канал  
(уретрата) е доста по-къс,  
поради което те са много  
по-засегнати от остри и хро-  
нични цистити. В стомаха съ-  
що често попадат бактерии,  
но той има мощна защита от агре-  
сивния за повечето микроорганиз-  
ми силно кисел сок.

Невинаги бактериите, които попа-  
дат в пикочните пътища, могат да при-  
чинят клинично изявено възпаление.  
Причината е, че вредните микроорга-  
низми трябва да се прикрепят здраво  
към лигавичната стена и да се раз-  
множат до определено количество, за  
да предизвикат заболяване. Това мо-  
же да се предотврати до голяма сте-  
пен чрез физикални средства, напри-  
мер повишен прием на течности, кое-  
то води до по-често и обилно урини-  
ране. Така попадналите бактерии могат  
да се "измият" от организма. Но този  
процес може да бъде подпомогнат в



голяма степен от билко-  
ви екстракти, които  
имат доказани свой-  
ства в борбата с  
причинителите на  
урологични ин-  
фекции. От веко-  
ве е известно  
например, че ве-  
щества в червената  
американска боровин-  
ка пречат на бактери-  
ите да се залавят за  
стената на пикочни-  
те пътища и отдел-  
но от това увелича-  
ват диурезата - ко-  
личеството на отде-  
лената урина. По-  
лезните свойства  
на червената боро-  
винка днес широко  
се използват за  
производството на  
природни препара-  
ти, в които екстракт

от малкия плод е съчетан с други ан-  
тивъзпалителни билкови съставки, за  
да се постигне комплексно въздей-  
ствие. Тези препарати могат да се  
приемат профилактично или с цел  
подпомагане на лечението, когато се  
изявят първите признаци на пикочна  
инфекция - дискомфорт, парене и бол-  
ка при уриниране, тръпки по тялото,  
мътна урина. Билковите препарати са  
безвредни, но изискват по-дълъг при-  
ем, за да се разгърнат напълно свой-  
ствата им.

Хранителна добавка  
**URO COMFORT**  
Благоприятно повлиява функцията на пикочните пътища

**НОВО!**

**За комфорт  
по  
всяко време**

Уникална комбинация от стандартизирани екстракти  
на червена американска боровинка и коприва

**В АПТЕКИТЕ ОТ СЕПТЕМВРИ 2012**



Доц. д-р Димитър  
ПОПОВ

Колкото и страшно да звучи, ние дишаме, живеем, работим и се радваме на живота в среда, която буквално гъмжи от всевъзможни микроорганизми - бактерии, дрожди, протисти и микроскопични патогени (вируси). И всички те, подобно на човека, предявяват своето право на съществуване, при това твърде категорично и изключително настоячиво. В повечето случаи - за сметка на останалите организми - растителни и животински, разчитайки на огромния си брой, нищожни размери (600 милиарда бактерии имат маса едва 1 г), необичайно бързото си размножаване, изключителната си адаптивност, изобретателност и коварство. За борба с този опасен враг човешкият организъм разполага със сложна, дълбоко ешелонирана защитна система, наречена имунна, която се състои от няколко нива - външно (кожа, лигавици), вътрешно, основаващо се на фагоцитозата (унищожаването на патогените от клетки-командоси, наречени фагоцити), и специфично, разчитащо на т.нар. антитела (белтъчни вещества със строго избирателно действие по отношение на конкретни патогени, продуцирани главно от кръвотворните органи - костен мозък, далак и лимфни възли). Тази изключително сложна отбранителна структура се управлява и регулира от нервната система и точно от най-високо организираната ѝ част - кората на главния мозък. И когато по една или друга причина (преохлаждане, умора, гладуване, недокранване, неправилен хранителен режим) тази защитна система все пак бъде пробита, организъмът попада в плен на патогените, които за кратък или по-продължителен период се разпореждат с неговите органи и системи по свое усмотрение и в свой интерес. Нерядко това е свързано със сериозно увреждане или дори физическо унищожение на поражени организъм. Попадали в подобна безнадеждна ситуация, нашите далечни предци, безпомощни и отчаяни, инстинктивно са протягали ръка към Природата, търсейки в нея защита, помощ и спасение. Така в продължение на много столетия по принципа "проба-грешка" те са натрупали безценни познания за лечебното действие на огромно брой растения.



## Фитонцидите - безценният съюзник в битката с микробите

Основната причина, обуславяща лечебното действие на редица растения, била установена едва през 1928 г. Това сторил студентът от Московския университет и бъдещ професор Борис Токин. Той установил, че за самозащита от застрашаващите ги микроорганизми, вируси и други патогени растенията отделят особени вещества, които съставляват част от тяхната имунна система, създадена и усъвършенствана в хода на хилядолетната еволюция и борба с патогените. Това откритие е едно от най-значимите достижения на науката през XX век. Оттогава до наши дни удивителните вещества, които първооткривателят нарекаръл фитонциди (на гръцки "фитон" означава растение, а на латински "цедо" - убивам), са обект на изключително голям интерес. Сега е известно, че фитонцидите се продуцират на практика от всички растения, особено при тяхното нараняване. Даже само при докосване на розмарин, здравец, маточина, бзуняк, домати и др. въздухът на около се изпълва със специфичната миризма на безброй фитонциди. Ролята на тези вещества се свежда до потискане на жизнената дейност или унищожаването на патогените, стимулиране на развитието на антаго-

нистите (противниците) им, прогонване на паразитите и вредните насекоми и т.н. Характерна особеност на фитонцидите е тяхната специфичност. Дори и в нищожни количества те са в състояние да потиснат развитието на едни микроорганизми и да стимулират други, като по такъв начин играят изключително важна роля за регулиране на микрофлората на въздуха, водата и почвата. Част от фитонцидите са летливи вещества, които се отделят в атмосферата от надземните части на растенията, друга се продуцира от техните корени и попада в почвата. Освен с тази външна защита растенията разполагат и с вътрешна - на стража на тяхната сигурност във вътрешноклетъчния сок патрулират още по-мощни фитонциди.

Химическата природа на фитонцидите е изключително многообразна, поради което систематизирането им от тази гледна точка е невъзможно. Техният обединителен признак е свързан с изявения им абиотичен ефект. Някои фитонциди са компоненти на етеричните масла, други се отнасят към терпеноидите, гликозидите, флавоноидите и т.н. Силата и спектъра на действие на тези удивителни вещества са просто поразителни. Де-

кар борова гора за едно денонощие отделя половин килограм фитонциди, а хвойновата - цели 3 килограма. Затова в тези гори въздухът е почти стерил - в 1 куб.м се съдържат едва 200-300 бактерии! Фитонцидите, отделяни от елата, убиват причинителите на коклюша, дизентерията и коремния тиф, тези на бора - бацилите на Кох (причинители на туберкулозата) и колибактериите, а тези на брезата и тополата поразяват златния стафилокок, известен като "супермикроб" поради високата му устойчивост към антибиотици. Установено е, че освен с бактерицидно действие фитонцидите на етеричните масла се характеризират с изключително благотворно въздействие върху нервната система, изразяващо се в успокоителен, ободряващ, тонизиращ и стимулиращ ефект. Всеки от нас е почувствал това въздействие в иглолистна гора високо в планината.

Лукът и чесънът вече хиляди години неотменно присъстват на трапезата на човека благодарение на изявените си полезни качества, повечето от които се дължат на съдържащите се в тях мощни фитонциди. Тези в чесъна например убиват бацилите на Кох и цял набор от изключително опасни бактерии - стафилококи, стрептококи, причинителите на салмо-

**Лукът и чесънът вече хиляди години неотменно присъстват на трапезата на човека благодарение на изявените си полезни качества, повечето от които се дължат на съдържащите се в тях мощни фитонциди**

нела, дизентерия, коремна тиф, дифтерит и др. Карболът (воден разтвор на фенол), който е признат и широко използван антисептик, убива причинителите на туберкулозата за 12 часа, а чесновият сок, разреден сто пъти, се справя с тях само за няколко минути. Това му действие се дължи главно на съдържащото се в него етерично масло алуцин. За съжаление при термична обработка то се разрушава. Установено е, че редовната употреба на чесън действа изключително благоприятно на организма - понижава кръвното налягане, укрепва капилярите, нормализира нивото на холестерола и захарта в кръвта, подоб-

рява храносмилането, зрението и пр. Изследвания, осъществени в Япония, Китай, Индия и САЩ, доказват, че населението, което по-често употребява в менюто си чесън, е много по-неподатливо към сърдечно-съдови заболявания. Антибактериалното действие на фитонцидите на чесъна намалява двойно след четири месеца, а след осем изчезва напълно. Фитонцидите на лука са по-малко активни, но много по-летливи. В това се е убедил всеки, който е чистил или рязал глава лук. Подобно на чесъна, фитонцидите на лука убиват широк кръг патогенни микроорганизми. Затова при респираторни заболявания се препоръчва вдишване на фитонцидите, отделящи се от стрит на каша лук. Неслучайно той е неотменна съставка на всички рецепти, включващи мляно месо, което е особено податливо на инфектиране от редица патогени. Също така неслучайно в кулинарните рецепти на Ориента и Изтока, където поради високите температури възможностите за развитие на патогенни микроорганизми са големи, присъстват в изобилие множество подправки - кимион, ким, люти чушки, черен пипер, бахар, дафинов лист, канела, карамфил, индийско орехче и др., които са богати източници на фитонциди. Първото приложение на лавровите (дафиновите) листа не е в кулинарията, а за дезинфекция на водата, в която се потапяли ръцете преди сядане на трапезата.

Установено е, че редица стайни растения чрез отделяните от тях фитонциди стерилизират помещенията и имат благотворно въздействие върху дихателната и нервната система, подобряват съня и самочувствието. Например фитонцидите на каланхоето унищожават не само бактериите, но и спорите на гъбите. Сансевиерата (индийският меч) и мушкатото стерилизират въздуха до нива, съизмерими с планинския въздух на борова гора. Подобно действие имат миртата, бегонията, хибискусът и др. Ефективно отстраняват плесените бегонията, алоето, мураята, лавандулата и каланхоето.

Със задълбочаването на познанията за фитонцидите все по-ясно става, че нашите предци са били прави, протягайки ръка за помощ към Природата. Нечий прозорлив и гениален ум е закътал, зашифровал в нея огромен брой изключително полезни за нас вещества. Ние просто трябва да ги открием.

gpopov\_bg@yahoo.com



# Връща в сцена на кръстопът

бинова и за театрална музика на Калин Николов.

Първата фестивална седмица ще финишира на 16 септември с "Работно време" на Камен Донеv, продължение на

пиесата му „Почивен ден". Режисьор е също Камен Донеv, а сценографията и костюмите са на Чавдар Гюзелеv, докато музикалното оформление е поверено на актьора, певец и ком-

позитор Стефан Вълдобрев. Актьорският ансамбъл също е прелюбопитен - Антон Радичев и Мария Каварджикова, Валери Йорданов и Кирил Кавадарков, Ванча Дойчева и Марта Вачко-

ва, Ернестина Шинова и Марин Янев, Мариус Донкин и Захари Бахаров, и др.

Същия ден в Камерната зала ще гостува Киревският театър със спектакъла "Звънец от мина-

лото" от Анатолий Крим, постановка на Едуард Митници.

За най-интересното от втората фестивална седмица четете в следващия брой на "Животът днес".



## Две силни изложби на слабия пол

Щом стане дума за арсенал, веднага се сещаме за нещо военно, оръжейно, за млади мъже и войнишки неволи. Но в София, бул. Черни връх 2, се намира галерията "Софийския арсенал", приютила Музея за съвременно изкуство, и в него може да се види една много женската изложба.

Тя се нарича Feminine Expression и включва творби на млади художнички от цял свят, разкрива тяхното усещане за женствеността, за мястото на жената в съвременното общество, както и за личностната идентификация. Тук са изложени работите на Хитоми Канмай, Ния Пушкирова, Сюън Морети, Сабрина Осборн, Хур Кюнг-Ае, Харуко Ямада.

А в бургаската галерия "13-то стъпало" е показана безценна колекция от фотогра-

фии. Те са част от творчеството на незабравимата фотографка Деяна Стаматова (1941-2001). През своя обектив тя поставя най-първичното - човешката голота, за да открие и пресъздаде езика на тялото, да открие изяществото на всеки един детайл, да разтълкува дълбочината на нежното докосване. И не на последно място, с присъщият на нея финес да улови интимното в човешките чувства.

Ето какво казва самата тя за себе си в сп. "Българско фото" през далечната 1978 г.: "Висока съм 164 см. Тежа 52 кг. Руса, със сини очи. С бретон. През лятото съм луничавя. Ходя бързо, малко патешки - останало ми е от гимнастиката. Усмивкам се често и нарочно - мразя киселите физиономии. Мразя багажите, а винаги нося апаратурната чанта, която тежи. Обичам пъ-

туванията, небето и морето, защото съм от Бургас. Обичам и други неща, но те са мои..."

Деяна Стаматова започва творческата си кариера като кореспондент на Централфотото от Бургаски окръг, след което идва съблазнителното предложение за работа в София в първия цветен илюстриран вестник у нас "Жар". В периода 1970-2003 г. следват 21 самостоятелни изложби, както в страната така и в чужбина, последните три от които посмъртно. Отличена е с над 30 награди от наши и международни фотосалони, между които: Втори международен салон за експериментална фотография Льо Шене, Франция; VII биенале на черно-бялата фотография на ФИАП, Милтенберг, Германия; Международен фотосалон "Исфак", Турция и др.

## Книга, написана с ерудиция и загриженост за нацията

2012 г. - годината, в която се навършват четвърт хилядолетие от Паисиевата история и един век от Балканската война.

На страниците на "Българската национална кауза (1762-2012)" акад. Григор Велев ни поднася синтезиран, но многопластов преглед на историята на българския народ през последните близо три столетия, обвързвайки изложението с вътрешното състояние и външнополитическите условия. Този необходим прочит на българското минало е подплатен с изобилни фактологически материал, включително за събития и личности, които по един или други причини са слабо известни на широката читателска аудитория, а нерядко и на специалистите. Това обаче не е никакъв описателен текст, а задълбочен анализ, базиран и съобразен с най-новите научни достижения, максимално освободен от превратни тълкувания, насложени от идеологизацията на историческата и

политологическата наука в миналото.

Акад. Григор Велев добросъвестно и педантично проследява етапите на развитието на българската национална кауза от началото на Възраждането до наши дни. Фактически и с оглед на задачите, стоящи пред нацията и нейния елит, авторът дефинира девет национални каузи, които са следвани в различните исторически периоди - от защитата на българската идентичност, през борбите за културна, църковна и политическа еманципация, националните приоритети и колизии през XX в., до съвременната ситуация след влизането на страната в Европейския съюз. Разглеждайки в дълбочина обстоятелствата при възникването и опитите за реализация на така очертаните национални каузи, авторът се спира на редица, съзнателно или не, подценявани, деформирани, а понякога и откровено фалшифицирани събития и процеси от българската история.

Сред достойнствата на изследването на акад. Григор Велев непременно трябва да посочим обективния, бих казал, дори безпощаден анализ на съвременното състояние на националната ни политика. Авторът не само критикува недостатъците и грешките, допуснати от българските правителства, политически партии, интелектуални среди, медии и т.н. - той отговорно препоръчва и формулира онези приоритети, които на практика нямат алтернатива. Сред тях бихме посочили необходимостта от ново осмисляне на проблемите, свързани със Западните покрайнини (днес в Сърбия), Беломорска и Източна Тракия (днес в Гърция и Турция), както и на особено невралгичния "Македонски въпрос" от гледна точка на разбирането за "един народ в две държави".

"Българската национална кауза (1762-2012)" е книга, която още веднъж ни убеждава в



правотата на думите, изречени някога от великия българин Георги Раковски:

"Любовта към Отечеството превъзхожда

всички световни добродетели".

\* "Българската национална кауза (1762-2012)" до седмица ще бъде в книжарниците.

### ДУМИТЕ

#### Затъпяването



"Затъпяването - скритата цел на държавното образование" не е нова книга, но у нас тя не предизвиква никакви публични дискусии. Може би защото авторът е американец и изводите му се отнасят "само" за щатската образователна система. Да, Джон Гатоу е учителствал повече от трийсет години в държавните училища в Ню Йорк и е удостоен два пъти с наградата "Учител на годината". Но ето до какви седем тревожни извода достига за това как учителите учат учениците и кое води до тяхното затъпяване: 1. Всичко, което се преподава, е извадено от контекст. Преподават се прекалено много неща, насърчава се колекционирането на разпокъсани факти. 2. В класа децата са номерирани, вързани с други номерирани деца. Те се страхуват от по-силните класове и им завиждат, а по-слабите презират. 3. Учителите учат децата да не се интересуват прекалено много, макар да дават вид на обратното. Звънците накъсват учебния процес и правят ученето невъзможно, спират децата и ги карат да забравят какво са учили, за да преминат към другия час, което води до равнодушие към учението. 4. Чрез оценките учителите карат децата да подчиняват волята си на предопределената от властта йерархия. 5. Добри са онези ученици, които чакат учителя да им каже какво да правят. Това е важен урок: винаги чакаме някой, който знае повече от нас, да придаде смисъл на живота ни. 6. Самооценката на децата трябва да зависи от нечие експертно мнение. Затова и класът е непрекъснато оценяван и критикуван. 7. Децата са под непрекъснат надзор, нямат лично пространство, нямат лично време в училище. Те дори се поощряват да доносничат едно за друго. Домашните работи са най-изтънчената форма на постоянен надзор - дори и у дома детето е ангажирано с всички сили от системата на образование и не може да се откъсне от нея. Това са част от изводите, останалите са в книгата.



Фризьорските салони се надпреварват с отстъпки за опъване на къдриците

Тина БОГОМИЛОВА

**К**ъдравелките мечтаят за абсолютно гладка коса, а правокоските желаят къдрици. И ако доскоро къдренето беше лесно, то сега и с изправянето е така.

Ако искате да пригладите къдриците, избирате между механиката и химията. Косата се изпъва със сешоар, преси, специални четки или ролки плюс хилядите козметични продукти за усмиряване - шампоани, кремове, балсами, пяна, маски, спрей, серуми. Това е лесно и евтино, но изисква много време и е нетрайно.

Трайното химическо изправяне е доста по-скъпо и не във всеки салон го могат. Най-актуално е бразилското, доскоро достъпно само за звезди. Цената зависи от дължината и плътността на косата, а в много салони се калкулира според количеството изразходван продукт. В повечето реклами пише, че бразилското изправяне възстановява увредени коси, но истината е, че се прави с вредния формалдехид,

макар и в много малки количества. Задължително се използва кератин - протеин, който запълва празнините в космената фоликула. Косата се измива със специален шампоан, а влажните кичури се намазват с лепкавия кератин. Следва издухване със сешоар и после преса с температура 200 градуса. Изправената коса се запазва около пет

месеца, а цената е между 170 и 350 евро.

Фризьорските салони се надпреварват в сайтовете за колективно пазаруване с големи отстъпки за опъване на къдриците. Разликите са не само в цените, но и в технологията на изправяне. Но навсякъде

присъства кератинът. Някои използват и чиста натурална коприна, отрицателни йони, природни съставки, морски колаген. Обикновено отстъпката сваля цената от 300 на 150 лева. Има и доста по-евтини, но не се споменава нищо за етери и формалдехид, а се посочва американска или италианска технология за изчезване на къдриците за около две месеца.

Тези, които са решили да гладят косата вкъщи, имат нужда от преса, кръгла четка и много шишенца със специална козметика. Най-лошите преси са металните, тъй като все едно гладите косата с ютия. Керамичните са безвредни и не толкова скъпи, а най-добри за гривата са с йонно-керамично и турмалиново покритие. Има преси със защита срещу опарване и прегряване, терморегулатор, светлинен индикатор, различни приставки, равномерно разпределение на

топлината, LCD дисплей, възможност за работа върху суха и мокра коса, защита чрез самоизключване и други екстри. Цените са от 15 до 300 лева.

Пресата обаче трябва да се ползва само върху суха коса и не повече от 2 пъти седмично.

Пресата обаче трябва да се ползва само върху суха коса и не повече от 2 пъти седмично

Природни врагове на къдриците има и във всяка кухня. Гривата става по-гладка, ако я облееете с мляко и постойте половин час. Може да се добави и лъжичка мед. Зехтинът също изправя къдриците. Затопля се и се втрива в косата, стои половин час с увита кърпа.

Чаша кокосово мляко и сок от лимон също е чудесен изправящ балсам. Изправящи агенти са и маслата от роза, лайка, кедрово дърво, сандалово дърво, репей, лавандула и розмарин. Те се справят чудесно с чуплива коса, но не и с много къдрава.

Но ако искате да изправите къдриците, преценете дали си струва, тъй като дамата във фризьорския салон до вас най-вероятно мечтае за вашата коса.



**Н**а 15 август 2012 г. Джулия Чайлд щеше да навърши сто години - кулинарката, която научи американците да обичат френската кухня, жената, която промени света на готварското изкуство.

Родена в Пасадена, Калифорния, под името Джулия Макуилямс, бъдещата любимка на цяла Америка през 1934 г. завършва колежа "Смит" като бакалавър по история. След сватбата си с Пол Чайлд през 1946 г. заминават за Париж, където съпругът ѝ работи в посолството на САЩ. Веднага след пристигането си те отиват на вечеря в ресторант "Корона". Пол поръчва най-обикновено блюдо

## Джулия Чайлд - кралицата в кухнята

- sole meuniere - камбала, панирана с яйца и брашно, изпържена в масло. Шедьовърът изобщо не прилича на това, което преди е яла. Тайната, както и в цялата френска кухня, се криела в детайлите - прясна риба и пресни яйца, тънък слой брашно и ароматни подправки. Джулия била удивена: "Това беше моето кръщение", казва самата тя. След което я обхваща огромно любопитство. Всъщност тя не се кани да променя света. Просто скучае. Джулия записва най-скъпите и престижни готварски курсове в Париж - Cordon Bleu. През 1951 г. заедно със Симон Бек и Люизет Бертол откриват кулинарно училище за американки в Париж. След 10 години Джулия издава книгата, която прави революция сред американските домакини - "Изкуството на френската кухня". Първото издание е огромно и за него трудно се намира издател. Само рецептата на знаменития бифтек по бургундски заема десет страници.

Когато излиза второто издание, Джулия вече е звезда. Книгата е разпродадена в огромен тираж, рецептите в нея са изключително популярни, а авторката вече води собствено предаване по телевизията - "Френският главен готвач".

Джулия Чайлд става почетен доктор в Харвард, както и в други университети, във Франция я удостоават с ордена на Почетния легион, а в САЩ - с Президентския медал на свободата.

По мемоари на кулинарката през 2009 г. е зас-

нет филмът "Джули и Джулия", като ролята на Чайлд е поверена на великата Мерил Стрийп, която с играта си спечелва "Златен глобус" и номинация за "Оскар". Всичко е съвсем логично - кралицата на американското кино играе кралицата на американската кухня.

Ненадминатата фурия в кухнята умира през 2004 г., два дни преди да навърши 92 години.

Кулинарното изкуство на Джулия Чайлд не е прищявка за безделници, а има история и смисъл, носи радост и възможност да се гордееш с труда си. Както и да разяриш завистливата съседка, чийто сос не може по нищо да се сравни с на твоя. (ЖД)







Актрисата  
във филма  
"Време за жени"

# Исках героиня, която сама предизвиква събитията

С Параскева Джукелова разговаря Ирина Гизова

От есента въпросът "Къде е Маги?" толкова често ще се повтаря в ефира на Би Ти Ви, че има вероятност да стане по-популярен от култовия преди години лаф "Кой уби Лора Палмър?" от нашумялата щатска поредица "Туин Пийкс". За новия български сериал, продуциран от Media Pro, вече се говори

какво ли не: от това, че е римейк на хитовата в Латинска Америка чилийска сапунка "Къде е Елиса?", до предположението, че е направен по истински случай от родната действителност. Каква е съдбата на Маги ще разберем след це-

**П**араскева, с твоята богата филмова биография сигурно не е било трудно да попаднеш в ползрението на продуцентите на сериала "Къде е Маги?"...

- Явих се на кастинг, както, предполагам, и много от останалите колеги, свободни от други "сериални" занимания. Всъщност ми беше предложено да правя проби за две роли. Когато прочетох описанието на героините, определено си харесах едната, която в момента и играя. Така че си я спечелих. Аз съм отказвала роля в сериал, която не ми беше достатъчно провокативна и интересна. И дочаках точната. Надявам се да е различна от това, което съм правила досега, защото обичам да изненадвам и себе си.

- Новата поредица на Би Ти Ви събира колегите ти Георги Стайков и София Кузева двайсетина години след участието им в култовия филм "Вчера". Имаше ли и за теб такива щастливи срещи на снимачната площадка?

- Когато преговаряхме с продуцентите, ме интересуваше кои са другите актьори, защото сработването е в основата на един успешен продукт. Това, че Георги Стайков, София Кузева, Иван Бърнев, Маргита Гошева, Влади Люцканов са в проекта, за мен беше голям плюс. Единствено с Маргита сме работили и преди в "Емигранти", с другите колеги за пръв път сме заедно на снимачната площадка. Интересна ми е и срещата с режисьорите, защото те са все млади. С Петър Вълчанов, Станимир Дончев, Зорница Со-

фия, Борис Николов и Кристина Грозева. Операторите също са млади и обещаващи.

- По-различни ли са предизвикателствата в процеса на работа по един тв сериал в сравнение с тези от киното?

- Участвала съм и в друг сериал, "Магна Аура", но той се снимаше като филм - дълго и спокойно, докато този продукт, който в момента правим, се снима на доста бързи обороти. Тук актьорите нямат право на много варианти, импровизации и грешки. Темпото е такова, че трябва от раз да направиш, каквото се полага, и да минеш към следващата сцена. За мен обаче най-досадно е може би това, че между сцените постоянно се налага да променяме грим, прическа и костюми, защото в един ден ни се случва да заснемем 20 различни ситуации от живота на персонажите. И понеже моята героиня е доста взискателна към външния си вид, аз като че ли престоявам най-много от всички на гримьорския стол.

- Имаш ли възможност за поглед в перспектива към своята героиня? Актьорите от българските сериали обикновено споделят, че научават подробностите от сценария епизод за епизод и те самите не знаят какво става по-нататък...

- Тук сюжетът е изяснен в максимална степен от края. Още когато поемах ролята, знаех през

ли 84 епизода (филмът няма да се дели на "сезони"): снимките текат от края на април и вероятно ще продължат до декември. Отсега обаче е виден фактът, че семейната драма с крими елементи е концентрирала доста известни актьорски имена на метър лента. Сред тях е и звездата на Народния театър Параскева Джукелова, която въпреки трите си номинации за награда "Аскеер" смята киното за своя голяма любов. Кamerate също я обича: след две филмови отличия "Златна роза" за главна женска роля и низ от незабравими характери, изградени в продукции като "Сезонът на канарчетата", "Суламит", "Емигранти", "Изпепеляване", "Време за жени" и още много други актрисата е в очакване на поредна премиера на голям екран с филма "Джулай", който наскоро бе показан на Международния фестивал в Москва.

какви перипетии ще мине Катерина Андонова. То е като пиеса - имаш началото и края на историята и си наясно докъде ще доведеш героя си. Когато сценаристите пишат в реално време, за актьорите е по-трудно. А сега аз мога заедно с режисьора да си "нафантазирам" героиня

Като че ли станало изключително важно как изглеждаш и колко пари притежаваш, а не колко книги си прочел

и оттам нататък само да я водя през сюжета. Хубаво е, че си знаем съдбите...

- Тогава можеш ли да повдигнеш завесата що за човек е твоята Катерина Андонова?

- Амбициозна, властна бизнесдама с високо самочувствие, която не търпи откази. Има две вече поотраснали деца, но като всяка заета с кариерата си жена не им обръща много внимание, което впоследствие ще се отрази върху отношенията в семейството. По сценарий героинята на Георги Стайков и е брат, с когото има общ бизнес, а героинята на Маргита Гошева и е сестра.

- Още в трейлъра на филма Катерина е

представена като класна дама в елегантен черен тоалет. Имат ли нейните модни пристрастия нещо общо с твоя личен вкус?

- Това беше една от първите работи, които със стилистката на продуцията Зинаида Мирчева свършихме - да "намерим" линията на героинята и по външния ѝ вид. Благодарна съм на Зина, че толкова старателно се грижи за нея, защото във филма това е характерът, който има най-изразено отношение към облеклото и бижутата. Стилът на Катерина е делови с елементи на предизвикателство. Тя носи черно, бяло и ярки цветове, тоалетите ѝ са със строг и изчистен силует. Самата аз съм много по-артистична и спортна в избора на дрехи - не бих облякла такива във всекидневието си, защото няма да се чувствам свободно. Те повеляват да изправиш гърба, да прибереш корема, да си стегнат, да си изпънат... Предизвикателството непрекъснато, докато снимаме, да съм с високи токове и с дрехи, които изискват определено поведение, е голямо, но те ме принуждават чисто физически да вляза в образа. Още за кастинга се бях постарала да се облека подходящо точно за Катерина, за да насоча вниманието на хората, които решават, към образа, който исках. Другата роля беше по-романтична, а аз съм играла доста жени, на които им се струпват нещастия. Сега предпочитам героиня, която по някакъв

начин сама предизвиква и контролира събитията.

- Сред основните имена в актьорския състав като че ли това на Атанас Сребрев - твоя екранен съпруг, е най-малко познато на зрителите...

- Атанас Сребрев е актьор, който има зад гърба си участия в над 50, а може би и 100 чужди продукции, снимани у нас, благодарение на своя талант и на добрия си английски. Той е живял в Америка, говори езика перфектно и по тая причина повече снима, а не играе в театър. Героят му е архитект бохем, който доста опъва нервите на моята героиня, защото да се съжителства с такъв човек е трудно. Самият Наско обича да си прави шеги дори в най-напрегнатите работни ситуации. Неговите хрумки забавляват целия екип, макар да е ясно, че ще останат извън кадър или ще бъдат отрязани.

- Твоята половинка в реалния живот - Виктор Божинов, е режисьор на хитовия сериал на БНТ "Под прикритие". Това повод ли е за мерене на рейтинги въщи и пазене на конфиденциалност по отношение на конкурентите тв продукти?

- Виктор ме подкрепя абсолютно и беше твърдо зад мен, когато приех този ангажимент. Знаеше много добре, че и той ще снима по това време и ще ни бъде трудно да съвместяваме грижите за тригодишната ни дъщеря Калина, но когато му разказах за какво става въпрос, ме подкрепи с две ръце. Единствено мога да съжалявам, че не работя с него, че се разминаваме.

- Мнозина ще си задават въпроса дали са добри родители, след като гледат "Къде е Маги?". Ти самата до какви отговори стигаш, участвайки в продукцията?

- Във филма става дума за нещо, което ще ми се случва след десетина години, дано не съм го забравила дотогава. Да се наруши доверието между родители и деца е ужасно. Да се имитира грижа, която се изразява единствено в материално благополучие, без да изпитваш интерес какво наистина вълнува детето ти - това според мен е дълбоко погрешно и би довело до страховтни проблеми в изграждането му като човек.

- Какъв според теб и според филма е главният проблем на днешните млади хора?

- Много се промениха приоритетите на всеки един човек: като че ли стана изключително важно как изглеждаш и колко пари притежаваш, а не колко книги си прочел. Да имаш, а не да знаеш и да можеш. Това обръква чистата млада душа.



С Иван Юруков в спектакъла на Народния театър "Бягащи страници" Снимка Атанас КЪНЧЕВ





Французите имат ордъовър, италианците - антипасто, ние - мезета, но само испанците имат тапас, които могат не само да акомпанират на питието, но и в по-голямо количество да послужат за самостоятелно ядене. Прочути те тапи (да ги наричаме и така, защото затапват глада) са идеален повод за среща с приятели на бърбене и чаша вино. Те са идеалното меню за купон на открито, а повечето могат да се приготвят от предния ден и да се съхраняват в хладилника.

**Н**еобходимостта от похапване привечер може да се обясни с режима на испанците: те обядват между 13 и 15 ч., после си правят сиеста и отново се връщат на работа. Вечерят късно - между 21 и 23 ч., през лятото заради жегите дори и около полунощ. Дотогава те не си гледат часовника в очакване на обилната порция, а предприемат поход по ресторанчетата за тапас - ако изредят 4-5, могат и направо да се откажат от вечерята. Влизат в избраното заведение, където има само високи столчета и бар и по-рядко нормални маси за хранене, и избират от предложените поне десетина ястия в стъклена

## Испанска класика

Трябват ни 200 г черни маслини; 200 г Мариновани корнишони; 100 г Мариновани сушени домати; 2 скилидки чесън; лимон; зехтин с розмарин, в който са киснали домати; каперси и риган.

Нарязвам отцедените краставички на кръгчета, а сушените домати - на ивички. Пресовам чесъна и отцеждам сока от един лимон. Размесвам всички съставки и допълвам с листенца босилек.

Не соля допълнително. Ако каперсите са консервирани в сол, а не в марината, също ги накусвам във вода за половин час.

Туршийките и смесите с тях са от най-обичаните испански тапас. Можете да допълните с малки лукчета или сърца от артишок от консерва.

**Време за приготвяне:** 10 минути.

витрина. Хапват и говорят непрекъснато, запиват с вино или бира и хвърлят

употребените салфетки по пода. Макар да се опитват да се отучат от то-



## Тортийя де пататас

**Необходими продукти за 6-8 порции:** 1 кг картофи, 4 големи яйца, 1 глава стар лук, 100 мл зехтин, сол на вкус.

Беля картофите и ги режа на тънки филийки. Загрявам зехтина в тиган с незалепващо покритие. Слагам лука на ситно и картофите и похлупвам. Не бива да се препържват или покафеняват. След четвърт час ги обръщам и оставям да се готвят бавно още толкова.

Разбивам яйцата в купа и слагам при тях отцедените от зехтина картофи. Посолявам и оставям да престоят десетина минути.

Ако е необходимо, добавям още малко мазнина в тигана и връщам яйчената смес и картофите. Когато се запекат, обръщам ловко омлета върху голяма кръгла чиния и връщам в тигана откъм неизпечената страна. Поднася се на резени като торта за предястие или на малки квадратни парчета като тапас.

**Време за приготвяне:** 1 час и 20 минути.



## Карамелизирана наденичка с грозде

**Необходими продукти:** едро кълцана наденица (около 500 г), 200-300 г бяло грозде. Подправки: 150 мл балсамов оцет.

Потърсете качествен суров колбас - от кълцано месо, без много слагана и в естествена обвивка. Режа на 4 парчета и ги слагам в тенджерка с вряща вода. Изключвам котлона - нека да постоят половин час, без да се варят. Така излиза част от солта и мазнината.

Охлаждам наденичките и ги режа на колелца. Нареждам ги в тиган с незалепващо покритие и ги запържвам от двете страни. Изхвърлям отделената мазнина, добавям тъмния оцет и продължавам да готвя. Месцата поемат от вкуса му, киселината се изпарява и те добиват много приятен карамелизиран вкус.

Измивам и отцеждам зърната грозде и хващам доброволец да наниже хапките на клечки за зъби. Карам го да пее или говори непрекъснато, за да не опитва прекалено много от вкусните тапас.

Може да се използват също тъмно грозде, парченца ананас или пикантни наденички.

**Време за приготвяне:** 1 час.



## Ритуалът на вкусната чинийка

Тапас са си една типично испанска "бърза закуска", отразила и обобщила кулинарните традиции на народите, преминали оттук - римляните (донесли оливата и методите за напояване и консервиране на рибата) и маврите (оставили бадемките, цитрусите и подправките). С откриването на Новия свят на трапезата идват и домати, сладките и лютите чушки, царевичата, бобът и картофите. Тапите могат да бъдат както студени, така и топли, както от сурови продукти, така и от туршии, но основното им достойнство е, че повечето са приготвени на място в заведението, силно подправени с чесън, кимон, шафран, лимон и полети обилно със студено пресован зехтин.

Царицата на испанските ордъоври е тортийята - омлет с картофи, който може да бъде и основно ястие, и закуска, дори да се поднася в хлебче като сандвич. Изненадващо, но една от най-често срещаните тапи е руската салата - такава, каквато я знаем у нас. Практично и вкусно е да не се водите непременно от туристи-

ческите гидове, а да попитате на място някой местен къде са най-вкусните тапас. Там със сигурност и цената няма да е като за туристи.

Ако познавате испанци, ще сте усетили, че те имат специално отношение към рибата и морските дарове. Също така почти няма ястие, което да не съдържа някой от десетите видове маслини: супередри, пълнени с бадем или чушка, Мариновани. Пържените тапас като крокети, наденици и калмари присъстват много, но се конкурират с готвените в доматен или друг сос. Задушните меса на препълнена с тапас маса напълно заместват основното ядене, а хлябовете с хрупкава коричка служат за топене на сосовете.

В Северна Испания - Страната на баските, Навара и Кантабрия ги наричат пинчос, защото често са забодени с клечка за зъби. Така основата от хляб не може да се отдели от сиренето или мръвката, а съдържа телят може да преброи колко е консумирал клиентът.

**Текст и снимки:**  
**Бойка ВЕЛИНОВА**

## Червен боб с калмари

**Необходими продукти:** 100 г сварен червен боб, 1 варен калмар, по 2 стръка чесън и пресен лук на ситно, 10 стръка магданоз, 1 с.л. каперси. За соса "Ескабече": 2 моркова, 1 стрък целина, 1 глава лук, 100 мл зехтин, 50 мл винен оцет, 2 дафинови листа, 1 ч.л. риган, 1 ч.л. червен пипер, 10 зърна черен пипер, 1 ч.л. захар, сол на вкус.

Сварявам боба с джоджен или ползвам

готов от консерва, който трябва да се отцеди и измие, преди да се изсипе в купата.

Варя калмара в подсолена вода с подправки по желание (дафинов лист, черен пипер, лимонена трева) за десетина минути, след като кипне, в тенджерка под налягане. Когато изстине, го нарязвам на ситно.

Нарязвам зеленчуците за соса и ги задушavam до готовност в

зехтина. Сипвам оцета и малко от бульона от варенето на калмара. Подправям и готвя, докато сосът се сгъсти.

Нарязвам на ситно зеления лук, чесъна и магданоза. Смесвам всички съставки и поднасям в купа.

Бобът, комбиниран с морски дарове, е от любимите средиземноморски тапас. Другите задължителни съставки в района са босилек, зехтин и чесън.



**Време за приготвяне:** 1 час.



МИХАИЛ МИЦЕВ

**ОТВЕЧНО:** Менискус. Ролери. Тен. Сноби. Аман. Сим. "Сто". Иман. Ва. Нигер. Реализъм. Каравани. Саното (Бубакар). Ну. Кианид. Рът. Грабители. Ивало. Ютия. Низ. Грац. Лазо. Ипат. Дизел (Ван). Акт. Кота. Инин (Аркадий). Атаров (Николай). Кацарова (Силвия). Безир. МАН. Вертикал. Вализер (Мария). ОН. Сава. Дювал (Даниел). Скеля. Ар. Рибарица. Ранина. Нота. Антим. Сет. Тава. Брат. Абати.

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



**Двамата специалисти продължават съвместната си работа в националния отбор по волейбол на България и през следващите четири години**

Ивайло ПАМПУЛОВ

**Н**айден Найденов и Камило Плачи изведоха България до четвърто място на Олимпийските игри, а през следващите четири години ще продължат да работят заедно, само че ще си разменят позициите. Първоначално Наката не бе никак доволен от идеята след успеха в Лондон да бъде понижен в ролата на асистент. От федерацията обаче настояваха печелившият tandem да се запази, а и роденият в южната област Пулия специалист също искаше да продължи съвместната си работа с Найденов. Дори Ивайло Константинов, президентът на клубния отбор на Найден - Марек Юнион Ивкони, каза в интервю за BGvolleyball.com, че той трябва да се съгласи на каквото и да е пост в щаба на националния ни тим. А Константинов в момента подготвя опозиция срещу сегашното управление във федерацията.

Все пак Найден след няколко бурни дни се съгласи да помага на Камило, като в замяна ще продължи да си работи и като старши треньор на Марек, а в същото време ще бъде отговорник за всички мъжки национални отбори. Така ядрото на тима от Лондон се запазва, а Плачи излезе от сянката, в която бе като помощник-треньор. В сянка, както го определяха италианските медии. Авторитетните издания и сайтове на Апенините коментираха, че истинският треньор на България в Лондон е бил не друг, а именно Камило. Повод за

# Камило и Найден отново заедно в Деня на съединението



**Камило ще води България с договор за 2+2 години, като той от самото начало искаше да продължи работата си с отбора**

това твърдение е фактът, че по време на техническите прекъсвания в лагера на българите се говореше... на италиански. Това обаче не бива да омаловажава работата на Найден Найденов, който има съществен принос за създаването на отличната атмосфера в тима. Атмосфера, която бе изградена въпреки скандалите с Радостин Стойчев и Матей Казийски, въпреки напускането на Андрей Жеков и въпреки постоянните коментари, че в Лондон сме щели да бъдем като брашнен чувал. Плюс това по време на мач тв камерите засичаха Плачи да говори, но те липсват по време на тренировки, където е съществена работа на старши треньора. Едно е да си тактик и да се занимаваш със статистиката и да знаеш какво да кажеш на момчетата си в трудни и напечени моменти. Съвсем друго е обаче да подготвиш тези момчета в тренировъчната зала и във фитнеса. Така че колкото ценен бе за България Плачи, толкова важен бе и Найденов.

Камило ще води Бъл-

гария с договор за 2+2 години, като той от самото начало искаше да продължи работата си с отбора. За целта отхвърли три сериозни оферти и се съгласи да не води клубен отбор, докато работи за българския тим. За него просто финансовите параметри нямат никакво значение. Важно е да има проект, при това дългосрочен. Тепърва трябва да се изясняват още технически детайли около подготовката и начина на тренировки. Всичко това в името на България. Защото той се запозна с българските волейболисти, когато помагаше на Силвано Пранди. След това продължи да си партнира и с Радостин Стойчев, за да се стигне до колаборацията с Найденов, която иска да продължи и сега. За Камило няма да има проблем да идва и

Все пак девизът, който стои на видно място на сградата на Народното събрание, е "Съединението прави силата". Мото, с което започва и новият олимпийски цикъл за волейбола в България. А тези четири години няма да са никак лесни.

Каквото и да стане от тук нататък, е ясно, че ще има трудни моменти през следващите години. Като за начало през 2013-а Плачи ще има две основни задачи - Световната лига и Европейското първенство в Дания и Полша. След това през 2014-а е Световното в Полша, за което обаче България ще трябва първо да се класира (за Евро 2013 вече сме в играта). През 2015-а Европейското може да е в България и Италия, като този септември ще се разбере окончателно. Тук топката е в президента на БФВ инж. Данчо Лазаров, който през 2012 г. показва, че се справя отлично, що се отнася до получаването на домакинства.

И ако всичко е наред (а ние си го пожелаваме), Камило и Найден ще извървят дългия път до Олимпийските игри в Рио де Жанейро през 2016-а начело на българския национален тим. Ако това стане, не български паспорт, а паметник на италианския специалист ще трябва да се изгради.

Затова, In bocca al lupo, Mister!\*

*\*Късмет, мистър! (В Италия към старши треньорите се обръщат по този начин, б.р.)*

## Нов отбор с амбиции за медал се впуска в женското ни първенство

Нов женски отбор ще участва в предстоящия шампионат при дамите през този сезон. Тимът се казва Казанлък Волей (Казанлък), като вече е сформиран съставът му и официално е подадена заявка в БФВ за негово участие в Държавното женско първенство.

Така за първи път в историята си градът на розите ще има представителен женски тим, след като досега местна-

та школа само произвеждаше волейболистки и захранваше столичните клубове. Със създаването си Казанлък Волей ще внесе свежест в рехавото първенство при дамите, като още отсега твърдо заявява позиции да не бъде фигурант в надпреварата, както това стана с миналогодишния новак Феникс 09 (Шумен).

Треньор на тима от Казанлък ще бъде пловдивският специалист

Стоян Гунчев, който изведе националния отбор на България за девойки до четвърто място на Световното първенство в Мексико преди четири години. Допреди месеци Гунчев бе изпълнителен директор на Марица (Пловдив), но впоследствие се раздели с пловдивския клуб поради различни причини.

"Събрахме добър състав. Започнахме и подготовка. Въпреки че сме

### TV АКЦЕНТИ

#### Вторник, 11 септември

19:00 ч. Йордания - Австралия (СК, футбол) по Евроспорт  
21:00 ч. България - Армения (СК, футбол) по БНТ 1

#### Сряда, 12 септември

15:30 ч. Гран при Валон (колезде) по Евроспорт

#### Четвъртък, 13 септември

21:00 ч. Тотнъм - Барселона (футбол, серии Некст Ген) по Евроспорт

#### Петък, 14 септември

18:25 ч. Панатинайкос - Ц. звезда (баскетбол, международен турнир в София) по БНТ 2

20:30 ч. Лукойл Академик - Барселона (баскетбол, международен турнир в София) по БНТ 2

22:00 ч. Бокс (Щ. Кречман - Т. Хофман) по Евроспорт

#### Събота, 15 септември

14:45 ч. Норич - Уест Хем (футбол, Висша лига) по Нова спорт

16:30 ч. Борусия Д - Байер Л (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

17:00 ч. Баскетбол (международен турнир в София, мач за 3-4-то място) по БНТ 1

19:00 ч. Баскетбол (международен турнир в София, финал) по БНТ 2

19:30 ч. Съндърланд - Ливърпул (футбол, Висша лига) по Нова спорт

#### Неделя, 16 септември

12:00 ч. Академично гребане (ЕП) по Евроспорт

18:30 ч. Айнтрахт Фр - Хамбургер (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

#### Понеделник, 17 септември

09:30 ч. Снукър (Мастерс Шанхай) по Евроспорт и Евроспорт 2

21:15 ч. Кьолн - Санкт Паули (футбол, Втора Бундеслига) по Евроспорт 2

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

**BGvolleyball.com**  
ВОЛЕЙБОЛНАТА МЕДИЯ  
на България







# Бербатов - най-хубавото предстои

"Единственото хубаво нещо за мен в съботния следобед, бе да видя Берба-тов на терена. Липсваше ми неговата класа." Това заяви новият стар мениджър на Митко, Мартин Йол, след загубата с 0:3 от отбора на Уест Хем в мач от третия кръг на Висшата английска лига.

Борис КАСИКОВ

Започвам коментара си относно най-вълнуващия за футболния свят през последните месеци трансфер с тези думи неслучайно. Много приказки, пловни и теории се развиха по въпроса с трансфера на Берба-тов. Най-мразеният човек в

Италия, най-неоцененият играч в Манчестър, най-много разочаровалият феновете на българския национален отбор по футбол - така определят Берба-тов днес.

Да, бих могъл да се съглася поне с едно от твърденията.

Ако Манчестър Юнайтед на Фъргюсън бяха оценили качествата на

благоевградчанина, то той и до днес щеше да е в редиците на Юнайтед. Но, "Бербатов не се вписва в по-бързия ни стил на игра!" - така обобщил неглижирането на футболиста дядо Сър. То и загубата от Евертън с 0:1 на старта на сезона не се вписва в концепцията, ако питате мен...

Също така няма къде да впишем и второто място от миналата година. Да отворя думата за представянето на Юнайтед в евроторнирните едва ли има смисъл. Да обвиняваме Берба-тов - също.

Митко поне за мен, ще остане в историята на Манчестър Юнайтед като най-тъпо употребения (или по-точно неупотребя-

ния) футболист на всички времена!

Защото, когато имаш в състава си голмайстора на Висшата лига, не го оставяш на пейката на финал на Шампионската лига срещу Барселона! Защото Берба вече имаше два загубени такива мача и неведнъж сам е споделял, че да вдигне Купата в най-престижния футболен турнир на планетата е най-голямата му мечта. В този случай кой тъпак би оставил един мечтаещ човек с безспорни качества и огромно желание за победа на пейката?!...

Наистина, да говорим за обидите, които Берба-тов понесе през последните си два сезона в Юнайтед е безсмислено. Не аз съм човекът, който би могъл да разбере защо не се оцени по достойнство единственият футболист, вкарал 3 гола в един мач на вечния враг Ливърпул. Не аз бих могъл да обясня как е възможно, след като си единият от тримата (заедно с Алан Ширър, Руд ван Нистелрой), вкарали по 5 гола в един мач в цялата история на Висшата лига, да те заковат на пейката.

Каквото и да говорим, Берба-тов не заслужава-

Дали Митко няма да е първият футболист в историята на Фулъм, вкарал 3 гола на Манчестър Юнайтед?!...

ше подобно отношение! Нито от страна на Фъргюсън, нито от страна на феновете в Англия и България. Нито пък от страна на медиите.

Затова, верен на клишето "Това, което не те убива, те прави по-силен", Митко продължи напред.

"Бил избрал Фулъм, защото е под чехъл." "Жена му така искала..." - плюят го медиите и хейтъри днес.

Личното ми мнение е, че на Митко му писна да го пренебрегват. И отиде там, където безспорно ще е номер 1. В отбор, воден от треньора, който го откри за английския футбол. Мартин Йол плати за Берба-тов 11 милиона паунда,

за да го покаже на света. Да покаже същия този българин, на когото му трябваша само две години при шпорите, за да се превърне в най-скъпия трансфер за цялата история на Манчестър Юнайтед! (И не си спомням Фъргюсън да е ходил при Кантона или Ван Перси на крака при трансфера...)

Така че можем ли да кажем, че Мартин Йол е човекът и приятелят, с когото Митко започна голямата си футболна кариера?!

И днес мениджърът на Фулъм продължава да се възхищава на качествата на българина. И навярно ще го пуска в игра всеки мач. Феновете от Лондон ще изкупят флаanelките с името му и ще го почитат, както се почита една огромна футболна звезда.

А най-хубавото в цялата история тепърва предстои!

Завършвам материала и с един въпрос: Дали Митко няма да е първият футболист в историята на Фулъм, вкарал 3 гола на Манчестър Юнайтед?!...

BGfootball.com

\* Материалът е написан преди световната квалификация България - Италия на 7 септември.

## Нападателят сложи окончателно кръст на националния отбор

Димитър Берба-тов никога повече няма да облече националната флаanelка на България. Това стана ясно след нарочна пресконференция на голмайстор номер едно на "трикольорите" за всички времена. Той приключи кариерата си за България през май 2010 г., след като изигра 77 мача, в които реализира 48 гола.

"Нещата не са винаги толкова прости, колкото изглеждат - заяви той. - Като останал настрана нещата, които се случиха в последните няколко дни, времето, което измина от назначава-

нето на Любослав Пенев като треньор на България. Той направи всичко възможно, за да се видим, да говорим. Видяхме се като приятели и хора. Човекът единствен от всички ме желаше в отбора си. Говорихме, обсъдахме надълго и нашироко. Изборът, който съм направил и преди, си остава. Дали ще преча, или ще помагам на отбора... 2 години са доста дълъг период, в който не съм бил в отбора, имам определени навици. Някак си не се връзват нещата, времето ми отминава. Време е да търсите някой друг, за когото

да се пише, за изявиите му извън и на терена. Надявам се да го намерите. Аз гледам мачовете, пак ще ги гледам и сигурно ще ми се потят ръцете. Знам, че ще се справят момчетата без мен, убеден съм, говорихме с Любо надълго и широко. Бях му казал, че има голяма вероятност да си променя мнението. Снощи се видяхме за последно, обясних му нещата. Ако беше треньор на клубен отбор, бих играл с голямо удоволствие за него. Мога да желая само успех", заяви Берба-тов по темата "национален отбор" и "затвори страницата".



## Лъчо Танев започва мениджърска война

(б.р. - Емил Данчев). Като посредник в трансфера чувствам моята отговорност. Моля, предайте на семейство Де-ла Вале, президента Марио Конини и целия мениджърски най-искрените ми извинения. Желая ви добър сезон и се надявам да видя Фиорентина в европейските клубни турнири догодина".

Футболният мениджър Лъчезар Танев също е участвал в неосъществения трансфер на Димитър Берба-тов във Фиорентина. Импресариото се извини публично на италианския клуб в официалния си сайт за пропалната сделка, като разпространи и до медиите писмо, адресирано до спортния директор на Фиорентина Едуардо Масия, в което пише: "С това писмо искам да изразя съжалението си за неосъществения трансфер на Димитър Берба-тов и некоректните действия на футболиста и агента му

На свой ред Берба-тов отговори индиректно на бившия национал и сега мениджър: "Лъчезар Танев имал претенции. Никои не може да ми казва какво да правя. Да, вероятно е изгубил пари, тъй като представляваше Фиорентина. Моят мениджър обаче изпусна още повече пари като комисиона. Аз сам съм си шеф. Това си е моят живот и избрах този отбор заради семейството си и защото там ще се чувстваме най-добре".





## Опел показва в Москва новия Astra сеган

За първи път Opel отбеляза световна автомобилна премиера в Русия на Международното автомобилно изложение в Москва с появата на изцяло новата Astra сеган. За първи път се представят и променените Astra с пет врати и Astra Sports Tourer. Към това се добавя и световният дебют на ново поколение бензинови двигатели. Две премиери за руския пазар направиха: Astra OPC с 280 к.с. и Mokka, с който Opel става първият германски производител, който навлиза в SUV-B сегмента. Със своя спортен и елегантен дизайн новата Astra сеган предлага също така високо ниво на технологии и изключително качество. Новият компактен сеган на Opel (дължина/широчина/височина: 4658/1814/1476 мм) се насочва към клиенти с високи очаквания. Той

разполага с междуосие от 2685 мм и осигурява щедро интериорно пространство. Отделният багажник предлага обем от 460 литра - с 90 повече от този на модела с пет врати. Със създаването на задната седалка (в съотношение 60:40) пълният обем нараства до 1010 литра.

От Opel съобщиха, че започват пълно подновяване на гамата си двигатели. Първият е бензинов 4-цилиндров с работен обем 1598 куб.см, централно директно впръскване и Start/Stop. Следващият е SIDI (запалване със свещ и директно впръскване) ECOTEC двигател с изключителен въртящ момент до 300 Нм. Производството им стартира в края на годината, като се очаква Русия да е един от най-големите пазари на новите мотори.

## Nissan извагу Juke with Ministry of Sound

Nissan продължи своите взаимоотношения с базирания в Лондон авторитет в сферата на клубната и електронната денс музика Ministry of Sound. Това стана в новата лимитирана серия на Juke. Дръжките новак, носещ подписа на Ministry of Sound, ще се предлага в Европа от края на септември, като производството му ще бъде ограничено до 3000 бройки. Juke with Ministry of Sound може да бъде поръчан с всеки от двигателите и трансмисиите в настояща-

та гама на модела и се предлага с редица специални дизайнерски и технологични характеристики. Като отражение на известното черно-бяло лого на Ministry of Sound, лимитираната серия на Juke ще може да се поръча или в Metallic Black, или в Solid White цветове. Всички модели ще бъдат екипирани стандартно със 17-цолови бели лети джанти, бели дръжки на вратите и бели кутии на мигачите. За допълнително подчертаване на дръзкото излъчва-

не В-колоните са изпълнени в лъскаво черно, а уникалната емблема на Ministry of Sound завършва външния дизайнерски пакет.

Собствениците на Juke with Ministry of Sound получават пакет, включващ бял Apple iPod touch с 8 GB памет, зареден с видео- и фотосъдържание на Nissan и Ministry of Sound, гравирани отзад с логата на двете фирми. Включен е и иновативният "самолетувач" се iPod корпус, боядисан с Scratch Shield покритието на Nissan, което само неутрализира надрасквания по корпуса на устройството. Пакетът завършва с код за активиране, който позволява на клиентите ексклузивен VIP достъп до музикален магазин на Ministry of Sound. Посетителите на 2012 Moscow International motor show бяха първите, които имаха възможността да видят лимитираната серия Juke with Ministry of Sound.



Освен световната премиера на Chevrolet Trax на международното изложение в Париж в края на месеца ще бъдат представени още няколко важни новости около марката. Сред тях се отличава фейслифът на Spark, който е получил промени по стилистиката и подобрения в комфорта. Малкият компактен Spark бе създаден с идеята да бъде с изострени линии и експресивен дух, а неговата освежена визия преминава тази философия с една стъпка напред. Променената предна решетка с два елемента и предната броня, както и новата стилистика на фарове-

## Експресивен дух за Chevrolet Spark

те и светлините за мъгла осигуряват в своето съчетание свежо ново лице на Spark. Моделът е оборудван още и с 14- и 15-цолови алуминиеви колела с нов дизайн, които акцентират на по-спортната и нараснала като визия осанка. В задната част централно монтираната LED стоп светлина е интегрирана в спойлера на прозореца, с което се подобрява видимостта на водача назад. Модификациите в интериора включват нови декорни елемен-

ти, както и променена централна конзола с увеличено по обем място за съхранение на дребни предмети и вещи.

Chevrolet Spark се задвижва от бензинови двигатели - 1.0-литров с 68 к.с. или 1.2-литров с 82 к.с. И двата агрегата изразходват 5 л гориво на 100 км в комбиниран цикъл, отделяйки емисии на CO<sub>2</sub> от средно 118 г/км.

Страницата подготви  
Станчо ШУКЕРОВ



Хранителна добавка

# HEPA SAVE S<sup>PLUS</sup>

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

**Хепасейв S плус оказва благоприятно въздействие върху функцията на черния дроб**

**НОВО**





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