



АКТИВ

“Гласът на нашето училище!”

ул. Тома Петков №27, гр. Червен бряг

11 МАЙ 2026 | Брой № 35 | ЕЖЕСЕДМИЧНИК



Честит рожден ден, Карлос!



Всяка година на 17 май България отбелязва Деня на българския спорт – празник на движението, волята и стремежа към постижения. В този ден отдаваме заслужено признание на всички, които с труд и постоянство изграждат не само тяло, но и характер.

И ние в Търговска гимназия "Васил Априлов" вярваме, че спортът не е просто състезание – той е урок по дисциплина, екипност и целеустременост, който ни подготвя за живота. Неслучайно сред най-ярките примери за това е Карлос Насар – златният щангист на България и горд бивш възпитаник на нашата гимназия. С рекордите си, със смиреността и страстта към успеха, той вдъхновява поколения млади хора да вярват в мечтите си и да се борят докрай. Победата започва в ума, но се постига с постоянство. Изберете своя спорт, вдигнете глава и тръгнете към върха!

Карлос – На 17 години поставя световен рекорд в Clean & Jerk (208 кг) и става световен първенец в категория 81 кг през 2021г. – трети най-млад шампион в историята.

На 18 печели злато и подобрява световен рекорд в категория 89 кг (220 кг) през 2022г.

През 2023г.: на Европейското в Ереван поставя цели 5 световни рекорда в 89 кг (U20 и мъже).

През 2024г.: златни медали на Европейско до 89 кг в София с европейски рекорд (176 кг, Snatch), плюс титли Clean & Jerk и общо (391 кг).

На Олимпийските игри в Париж същата година с Clean & Jerk 224 кг и тотал 404 кг поставя два нови световни рекорда.

През август 2024г. става почетен гражданин на Червен Бряг.

През декември 2024 печели 3 титли и 2 световни рекорда на световното в Бахрейн, завършвайки най-успешната олимпийска година за България в състезания (Европа, Световно, Олимпиада).

Награден за „Спортист на годината“ у нас за 2024г., от президента.

Най-младият в историята с титли на Европейско, Световно и Олимпиада в една година.

Човекът, на когото ще бъде винаги благодарен, е покойният му треньор Илиан Илиев и разбира се, най-силната опора в живота му – неговото семейство.

И сега през 2026г. е отново на върха с четвърта европейска титла от Батуми, Грузия!

Карлос Насар е горд Априловец, олимпийски, световен и европейски шампион със серия от рекорди и национални отличия, сред които „Спортист на годината“ 2024г. и 2025г.



Златен от глава до пети!

**Честит бъди, наше слънчево момче!
Карлос Насар (роден 12 май 2004г.)**



Карлос Май Насар: „Имам резервация за стълбичката най-горе!“

Седмична мисъл:

„Бъдещето принадлежи на онези, които подготвят план, а не извинение.“

Водеща тема на броя:

Спорт – четете на стр. 2, 3

Какво още ще прочетете в този брой:

- 17.05 – ден на спорта
- Всичко за Карлос
- Интервю с Карлос Насар
- Интервю с г-жа Цветелина Генова – преподавател в ТГ

Обичаме те, ШАМПИОНЕ!



Нашият Карли! Респект Карлос Насар!

Цитираме Карлос Насар: “Мъж на годината” е голяма отговорност, един мъж трябва да бъде пример. Вярвам, че на първо място трябва да си човек с ценности. Тази награда не е случайна. Зад всички мои успехи стои много труд. Благодаря на моето семейство, на екипа ми – и на всички вас, които ме подкрепяте.

Карлос Май Насар е роден на 12 май 2004 г. в Париж, Франция. Майка му е българка, а баща му е ливанец. Детските години прекарва изцяло в България, в гр. Червен бряг, където израства под грижите на майка си и баба си и дядо си. Тук започва и кариерата му в щангите — на 9 г. треньорът Илиян Илиев го забелязва в спортна зала и останалото е история.

Ранни успехи като юноша:

- На 14 г. става европейски шампион за юноши през 2018 г. в Милано (кат. 69–81 кг)
- През 2019 г. печели златен медал на Световното първенство за кагети в Лас Вегас до 73 кг с резултат от 291 кг.
- През 2020 г. е световен шампион за младежи и през 2021 г. – двукратен европейски шампион до 15 и 17 г. съответно.

Международна кариера: Световно, Европейско и Олимпиада

Световно първенство 2021 (Ташкент, 81кг)

На 17 г. той печели злато при мъжете в кат. до 81кг със сумарен резултат 374кг (166кг в изхвърляне и 208кг в изтласкване) и поставя световен рекорд в изтласкването (208кг), като става третият най-млад шампион в историята.

Световно първенство 2022г. (Богота, 89кг)

Преминува в кат. до 89кг и отново поставя световен рекорд в изтласкването – 220 кг.

Европейско първенство 2023г. (Ереван, 89кг)

Постига елиминация от пет световни рекорда в рамките на един ден в категориите юноши и мъже; печели злато в изтласкването и двубоя, сребро в изхвърлянето, общ сбор 395кг и общ европейски рекорд в двубоя (221кг).

Европейско първенство 2024г. (София, 89кг)

Златни медали в изхвърлянето (176кг, европейски рекорд), в изтласкването (215кг) и в общия сбор (391кг).

Олимпийски игри 2024г. (Париж, 89кг)

На своето първо участие в Олимпийски игри Карлос печели златото с общ сбор от 404кг (180кг изхвърляне и удивителни 224кг в изтласкване), и двете изпълнения представят нови олимпийски и световни рекорди.

Световно първенство 2024г.

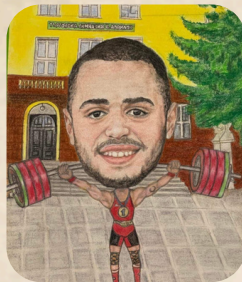
(Манама, Бахрейн, 89 кг)

Със златен медал и два световни рекорда: изхвърляне 183 кг и общ сбор 405 кг. Това му носи максималните 1000 точки в точковата система Робърт („Роби“), с които е обявен за №1 на турнира

Европейско първенство 2025г. (Кишинев, 96 кг)

Европейско първенство 2026г. (Батуми)

Портретът на Карли е дело на г-жа Лорета Павлова.



Дебют в новата категория до 96 кг: пет нови световни рекорда – изхвърляне 188 кг, изтласкване 229 кг и общ сбор 417 кг – впечатляващ триумф и рекордна серия.

– Олимпийски шампион (Париж 2024г.), Световен шампион в две категории: 81 кг (2021) и 89 кг (2024), Трикратен европейски шампион: 2023, 2024, 2025, Носител на 15 световни рекорда (старши, юноши, младежи)

– по 5 във всяка възрастова група. Единственият мъж щангист с рекорди в две категории едновременно!!!

– 2026г. Европейско злато в Батуми – четирикратен европейски шампион!



Цитати на Карлос Насар

„Не ме интересува кой е срещу мен – интересува ме какво мога да направя аз.“

„Когато тренирам, не мисля за болка. Мисля как ще вдигна.“ (пред медиите след Европейското в София, 2024г.)

„Искам да стана най-добрият в историята. Не просто добър.“

„Всичко е в главата – ако си повярваш, тялото ще последва.“

„Аз не се страхувам от тежестта. Тежестта трябва да се страхува от мен.“ (интервю след поставен световен рекорд, 2024г.)

„България е в сърцето ми. Слушам химна и знам, че всичко си струва.“ (церемония по награждаване в Париж, Олимпиада 2024г.)

„Не мисля за вчера. Мисля какво да направя днес, за да съм още по-силен утре.“

„Световният рекорд не е таван. Той е просто междинна спирка.“

„Заслужаваше си всяка една капка пот и кръв.“

„Самият път беше труден, не толкова състезанието – след този път ми се стори песен.“

„Олимпийските игри остават в миналото и гледам напред за нови постижения.“

„Треньорът Илиян Илиев успя. Това е негов успех, с който зарадва цял народ. Моята мечта е неговото име да се помни.“

„Усецам любовта, но гледам да съм здраво стъпил на земята, тъй като точно в тези периоди на възход човек губи най-много човешките си качества.“

„Да победиш себе си и след това вече да побеждаваш други. Без първото условие не може.“





Хронология на постиженията:

2018 (възраст ~14)

- Европейски шампион за юноши – кат. до около 69–81 кг, Европейско първенство в Милано (Сан Донато).

2019 (~15 год.)

- Златен медал на световно за кадети (до 17 г.) – Световно първенство в Лас Вегас.
- Европейски шампион юноши (до 15 г., Ейлат).

2020 (~16 год.)

- Шампион на Световна купа за младежи (U-20), онлайн състезание в Перу.

2021 (17 год.) – категория до 81 кг

- Европейски вицешампион при мъже, остава на 1кг от победителя (Антонио Пицолато) в Москва.

- Световен шампион – Световно първенство в Ташкент, с изтласкване 208кг (световен рекорд), общ сбор 374кг (световен рекорд) и изхвърляне 166 кг (юношески рекорд)

2022 (18 год.) – категория до 89 кг

- Световен шампион – Световно първенство в Богота: изтласкване 220 кг (световен рекорд). И без резултат в изхвърлянето, което предотвратява рекорден сбор.

2023 (19 год.) – категория до 89 кг

- Европейски шампион – Ереван: поставя чисто изтласкване 221кг и общ сбор 395 кг (и двете са световни рекорди), плюс няколко юношески рекорда.

- Победител на Европейско – София: печели злато в изхвърляне, изтласкване и общ сбор (391кг), като в изхвърлянето постига 176 кг (световен рекорд за джуниър).

2024 (20 год.) – категория до 89 кг

- Олимпийски шампион – Париж, 9 август:
- Световен шампион – Манама, декември: изхвърляне 183кг и общ сбор 405кг (двата световни рекорда).

- Първият българин с европейска, световна и олимпийска титла в една календарна година.

2025 (20–21 год.) – категория до 96 кг

Дебют в новата категория до 96 кг: 5 нови световни рекорда – изхвърляне 188 кг, изтласкване 229 кг и общ сбор 417 кг – впечатляващ триумф и рекордна серия.

- Европейски шампион – Кишинев, 19 април: Той цели да продължи с още олимпиади и рекорди – заявява желание за дълголетие в спорта и няколко олимпийски титли.

Един ден Карлос ще е легенда!

Ако попитате Карлос кои мечти имат стойност, той би ви отговорил така: „Мечтите са важно и хубаво нещо, но предпочитам... да умра... със спомени... за мечти... които съм сбъднал.“ (септември 2023 г)

Когато се изкачва на най-високото стъпало на подиума, не само тежестта на медала е върху раменете му. Там е и тежестта на лишенията, дисциплината, болката, провалите и вярата. Карлос Насар знае това по-добре от всеки. Той не просто вдига щанги – той вдига вярата на цяло едно поколение! Историята на Карлос Насар е разказ за отдаденост, национална гордост и нестихваща амбиция. Той вдъхновява с примера, че от малкия град може да израсте европейски, световен и олимпийски шампион, поставяйки рекорди и преобръщайки представите за възможното.

Това е неговият път!

Карлос Насар тръгва по пътя на славата още на 14г., (а в залата влиза за пръв път още на 9 години) като европейски шампион за юноши и продължава с медали при кадети и младежи. Всъщност даже не можем с точност да изброим всичките му постижения, дори и да пропускате някое, ние знаем едно – постиженията му са безброй.

Това е Карлос – човекът, който чуци рекорди във всички категории, човекът, който пренаписва историята на щангите!



Смях с Карлос:

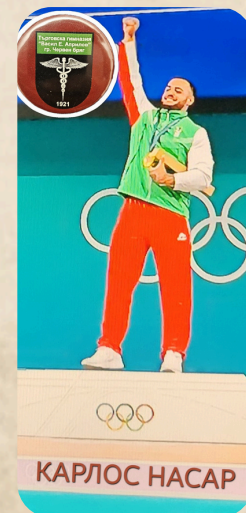
–Преди две години си купих една гарсонiera, която беше със стари мебели. Там имаше една стара и много тежка акумулираща печка. От ония с тухлите вътре. Тежеше над 250 килограма. Вътре в нея имаше 54 тухли и отделно беше метална. С един мой приятел решихме да изкараме печката навън, без обаче да знаем, че вътре има тухли и че могат да се извадят. Аз я вдигнах с лекота от едната страна и очаквам моя приятел да я вдигне от другата. Първи негов опит – не става. Втори опит – не става. Трети – пак. И той вика: Брат, няма как да стане, тая печка е захваната за земята от тая страна. Падна голям смях.

Стил Карлос Насар:

- Как бием?
- С рекорд!

„Само небето е лимит!“

- Поля Иванова
- майка на Карлос Насар (най-големият почитател на Карлос)



Малко хумор:

- В кабинета на очния лекар:
- Коя буква показвам?
- Къде сте?

Съвет за мотивация:

„Дори и най-дългото пътуване започва с първата крачка.“



УЧЕНИКЪТ ОТБЛИЗО

Интервю със "Златният Херкулес"
една Легенда - бивш възпитаник
на ТГ (випуск 2023)

1. Как се казвате и в кой випуск завършихте?
-Аз съм Карлос Насар и завърших Търговска Гимназия „Васил Априлов“ гр. Червен бряг през 2023г.

2. Каква беше специалността Ви и защо я избрахте?

-Банково дело.

3. Какво си спомняте от първия си учебен ден в гимназията?

-Ако трябва да съм честен, смътно ми е.

4. Кой учител Ви е направил най-силно впечатление и защо?

-Всички учители - уважавам и съм благодарен на всеки един, те са част от моя път, но помня ясно, когато г-жа Надежда Йорданова ме попита коя е любимата ми песен и аз просто казах: „Хей ръчички, хей ги две...“ Песента звучеше в класната стая... а аз държах 3 балона бяло, зелено, червено.

5. Имаште ли любим предмет?

-История. Да, история, защото е важно да се помни миналото, важно е всеки да познава корените си. Дърво без корен е обречено да съществува.

6. Какво беше голямото предизвикателство за Вас като ученик?

-Да спортувам и да съчетавам това с ученето не беше никак лесно. Предметите си бяха сериозни и изискваха нужното време за подготовка. Но аз обичам да чета и сега много чета.

7. Опишете ТГ с три думи.

-Толерантност, подкрепа, обич.

8. Кой беше най-забавният момент от ученическите Ви години?

-Определено не е един или два, но няма как да не спомена топлите посрещания в Търговска гимназия, организирани от ученици, съученици и моите учители. Това бяха малки празници за мен. Помня тортите, изрисуваната дъска и имам един много хубав шаржов портрет, на който съм пред училище с щанга, а зад мен училището все още с предишните цветове.

9. А най-трудният?

-И като ученик и в живота такъв момент си остава загубата на моя треньор. Мъчно ми е... не успя да ме види завършил, не успя да види моите постижения, но аз знам, че от там - горе се гордее с мен.

10. Участвахте ли в извънкласни дейности или събития? Какви?

-Нямах време за това. Разбирате ме...

11. Кое научено в гимназията Ви е било най-полезно в живота?

-Взех опита. Уча се от всички и от всичко. Няма нещо, което да не ми е полезно. Ето имам собствена търговска марка със собствено лого за спортно облекло и добавки. Успоредно със спорта се развивам и в бизнеса. Няма само Христо Стойчков да има - смее се.

12. Къде сте днес - с какво се занимавате?

-Днес съм щастлив човек постигнал част от мечтите си и продължавам да работя, за да сбъдвам новите си мечти - например такава нова мечта е да стана легенда и да успея да се задържа на върха и да участвам на 3 олимпиади, естествено с много труд и дисциплина. Днес съм горд спортист, прославил любимата ми родина, днес продължавам да уча и да се стрема към нови върхове.

13. Има ли нещо, което бихте казали на сегашните ученици?

-Не спирайте да мечтаете, да вярвате в себе си, да четете, да сте любознателни. Запазете детското в себе си. Най-много пазете доброто! Бъдете благодарни!

14. Бихте ли се върнали в ТГ като ученик/преподавател, ако имаште възможност?

-Да! Да и като двете!

15.Какво място заема Търговската гимназия в сърцето Ви днес?

-Тя е част от моя път!!!





УЧИТЕЛЯТ ОТБЛИЗО

Интервю с г-жа Цветелина Генова – преподавател по ФВС в ТГ на 11.05 ѝ пожелаем “Честит рожден ден, Цвети!”

1. Какво Ви вдъхнови да станете учител?

– Харесвам спорта от малка, той беше моето ежедневие.

Тренирах в продължение на 8 години. Спортът учи на дисциплина, постоянство, работа в екип.

2. От колко години преподавате и как започна Вашата учителска история?

– Учител съм от 10 г. Започнах да преподавам на ученици от 5 до 8 клас.

3. Как попаднахте в Търговската гимназия?

– През 2018 год. беше обявено свободно място за учител по ФВС. Подадох документи за кандидатстване и бях одобрена.

4. Кой е най-важният урок, който се стремите да предадете на учениците си?

– Да бъдат отговорни и да не се отказват пред всяка трудност.

5. Какво най-много обичате в предмета, който преподавате?

– ФВС дава свобода, възможности за изява. Всеки ученик може да открие себе си.

6. Как поддържате интереса на учениците – имате ли си „тайни трикове“ в класната стая, във Вашия случай, физкултурния салон или спортната площадка?

– Чрез игри.

7. Какъв е днешният ученик според Вас?

– Недисциплиниран, имат слабо развита двигателна култура.

8. Има ли момент, в който сте били особено горди с вашите ученици?

– Да, има моменти – не само заради спортни постижения, а и когато виждаш учениците как усвояват дадено движение.

9. Какво Ви радва най-много в работата с млади хора?

– Тези ученици вече са по-осъзнати в действията си. Умеят да губят с достойнство и да печелят с уважение.

10. Кой е вашият учител за пример от детството?

– Нямам.



11. Има ли книга, мисъл или филм, който ви е оставил траен отпечатък?

– „Няма провал – има само урок.“ „Дойдох, видях, победих.“ – „Veni, vidi, vici.“ “В трудни времена се раждат силните характери.” “Няма невъзможни неща” – Николай Бухалов (българският олимпийски шампион по кану-каят).

12. Какво Ви зарежда в трудни дни – къде намирате сили и мотивация?

– Вкъщи, разходка с децата.

13. Ако можехте да оставите едно изречение на стената на ТГ, какво би било то?

– Търговска гимназия “Васил Априлов” подготвя своите ученици за бъдещето, като им дава теоретични и практически умения.

14. Какво искате учениците да запомнят от Вас?

– Да бъдат отговорни и да бъдат себе си.

15. Какво бихте казали на младите хора, които днес се колебаят дали да изберат пътя на знанието?

– В днешно време е модерно да изкарваш бързи пари, известността без усилие, лайковете в социалните мрежи – утре ще бъдат празни спомени. Но знанието, уменията да мислиш, да решаваш проблеми, да разбираш другите и себе си – това остава. Това расте заедно с теб.



Цвети Генова и Добрите душици!
Завършване 2025г.



Главен редактор:
Надежда Йорданова
Графично оформление:
Габриел Цветанов