

ИКОНОМИКА



Институтът за пазарна икономика: За повече работни места трябва нови закони

На стр. 5

АВТОМОБИЛИ



Ауди представи в София компактен модел за градска среда

На стр. 24

СПОРТ



Волейболните национали започват олимпийските квалификации

На стр. 23

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 3, 1 - 7 май 2012 г. (зог. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС



Светът на модерния човек

Тончо Русев:

ТЕМА НА БРОЯ

Мазнина не е синоним на вреда

Колкото и да се говори против мазнините, без тях човек не може да съществува. Но всичко е въпрос на мярка и баланс. Безспорно, прекаленото натрупване на мазнини в тялото води до редица проблеми.

Повече четете на стр. 12-13

peugeot.bg

PEUGEOT OPTIMIST

ДО 23% ОТСТЪПКА
ЗА АВТОМОБИЛИ НА СКЛАД

207	18 920 лв.	308	27 200 лв.	508	37 149 лв.
Бензин 1.4, 75 к. с., климатик, ABS, предни и странични въздушни възглавници, предни ел. стъкло, централно заключване		1.4 VTI, 98 к. с., климатроник, 4 въздушни възглавници, предни и задни ел. стъкло, ел. огледала, фарове за мъгла, радио CD/MP3, централно заключване		1.6 HDI, 112 к. с., климатроник, ESP, 6 въздушни възглавници, фарове за мъгла, предни ел. стъкло, ел. огледала, радио CD/MP3, централно заключване	

Открийте нашите най-оптимистични цени за цялата гама леки и лекотоварни автомобили на sale.peugeot.bg

FIX Leasing **5 ГОДИНИ ГАРАНЦИЯ**

Промоцията е валидна до 31 май или до изчерпване на количествата и се отнася за леката и лекотоварна гама. Всички леки автомобили Peugeot са с 5 години европейска гаранция (2+3) от производителя или 100 000 км.

MOTION & EMOTION **PEUGEOT**

София Франс Ауто
Бургас 056/860 590 Варна 052/554 111 В. Търново 0879/123 222 Добрич 058/690 138
Карлово 0335/94 209 Кюстендил 078/552 452 Монтана 096/300 013 Пазарджик 034/442 499
Плевен 064/833 128 Пловдив 032/908 000 Разград 084/630 033 Сандански 0746/31 911
Русе 082/840 466 Савлево 0875/32 003 Сливен 044/600 106 Смолян 0301/60 963
София Ботевградско шосе 02/8922 131 София Люлин 02/9216 131 Стара Загора 042/670 418
София Цариградско шосе 02/9601 131 Търговище 0601/67 050 Хасково 038/601 100

Музиката е натрупана енергия

Интервю на Румен Александров на стр. 11

КУПИ СЕГА

www.club-zdrave.bg

НилоСлим на специална 50% ПО-НИСКА ЦЕНА!

НилоСлим потиска апетита, подпомага спазването на диетата и по-лесното отслабване!

- С масло от Корейски бор във висока концентрация – 1000 mg в 1 капсула
- Клинично доказан ефект
- Ограничава апетита и увеличава чувството за ситост





Американските дилъри започнаха да разпродават лимузината Maybach с невероятни отстъпки, стигащи до 100 хил. долара. Изгодната оферта обхваща всички модели на компанията: Maybach 57 (стартова цена - 376,3 хил. долара), Maybach 62 (427,7 хил. долара). Най-скъпият модел Landaulet се предлага

Разпродават Maybach с рекордни отстъпки

на цена от 1,4 млн. долара. Както беше съобщено наскоро, през 2013 година концернът Daimler има намерение да спре производството на Maybach. Това

решение беше взето поради ниското търсене на автомобилите - за седем години са продадени само три хиляди броя, при това за всеки от тях немски-

ят производител губи по 300 хил. евро. Компанията Maybach произвежда автомобили от 1919 до 1940 г. През 1960 г. марката беше купена от Daimler.

Парфюм с аромат на... ноутбук

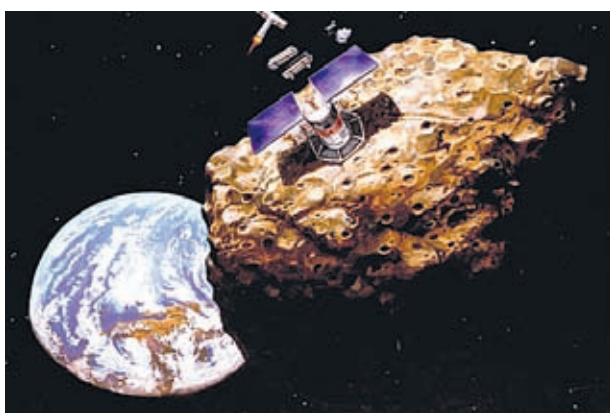


Липсва ли ви миризмата на полиетиленово фолио, боя, хартия, картон и пластмаса, купете си парфюм Eau de Mac Unboxing. Група художници от Австралия, заедно с компанията Air Aroma, създадоха парфюм с аромат на чисто нов ноутбук Apple MacBook Pro. Сложният букет от ухания включва всичко, което обонянието ви може да долови, когато се сдобие и разопаковате ново устройство. За да постигнат всичко това, авторите на уникалния парфюм са поръчали образци от миризмата на лепило, пластмаса, гума и хартия от своите доставчици във Франция. Феновете на ноутбука на Apple обаче сигурно ще останат разочаровани, защото парфюмът няма да бъде пуснат в свободна продажба, а на неговия аромат ще могат да се насладят само посетителите на изложбата Greatest Hits в Мелбърн.

Google инвестира в космическа програма

Основателят на компанията Google Лари Пейдж и изпълнителният директор Ерик Шмид се включиха във финансирането на фирмата Planetary Resources, която в близките дни ще обяви

детайлите на подготовката от нея космическа програма. Тя ще включва добиването на полезни изкопаеми от астероиди. Между инвеститорите е и известният кинорежисьор Джеймс Камерън. Мили-



ардерите вярват, че иновационният проект ще създаде нов отрасъл в икономиката и напълно ще промени смисъла, който хората виждат в понятието "природни ресурси". Потенциалните печалби, които може да донесе разработването на ресурси от Луната и други небес-

ни тела, според авторите на космическия проект са огромни. На относително неоглямо разстояние от Земята минават орбитите на повече от 7 хил. така наречени околоземни астероиди, на които има значителни запаси от скъпоценни камъни и редки метали.

Яхта за 14,5 млн. долара се управлява с iPad

В Китай беше създадена една от най-люксовите в света и нестандартни яхти. Adastra струва 14,5 млн. долара и е направена от високотехнологични съвременни материали. Но най-любопитното е, че тя може да се управлява само с помощта на iPad. Създаването на невероятната яхта отне 5 години. Тя отговаря на всеобщия стремеж към рационално изразходване на енергията. При дължина 42 м и ширина 16 м Adastra тежи само 52 тона. Ниското ѝ тегло се дължи на използваните

въглеродни влакна и пяна от кевлар, както и на уникалния дизайн, който има своя дял в намалената маса на яхтата. Даже свизателят е проектиран така, че да бъде максимално ефективен. Максималната скорост на оригиналния морски съд е 22 възела (около 40,7 км/ч). С едно зареждане Adastra може да измине около 7,4 хил. км със скорост 32 км/ч. Яхтата е конструирана за 9 души плюс 5-членен екипаж. Разкошът в интериора и каютите се поддържа от само себе си.



ФЕСТИВАЛ НА ЗДРАВЕТО И КРАСОТАТА
Експерти в областта на здравето и красотата
10-13 МАЙ

www.mallvna.bg

Пликчетата се отправиха към екологичната клада

Светлана ЛЮБЕНОВА

В края на XIX век Ханс фон Пехман случайно открива на дъното на епруветка утайка, подобна на восък. Немският учен дори не е позорил, че странната субстанция ще бъде наречена полиетилен и ще стане най-разпространеният и противоречив материал, създаден от човека. Подобно на бъдещите планини от пликчета, изобретението на немца било надлежно погребано, за да се възроди през 1935 г. в лабораторията на Ерик Фосет и Реджиналд Гибсън от химическия тръст ICI. Една сутрин те решили да експериментират с газове под високо налягане и забелязали, че един от възлите на агрегата изглежда, като че ли е обвит в парафинова смазка. Само след две години в ICI са създадени мощности за промишлено производство на полиетилен, малко по-късно използван за телефонните кабели, първата тръбна да опасват земното кълбо.

По време на Втората световна война полиетиленът е в апогея си, боготворят го като изключително важен компонент за производство на радар. И чак когато на световната шопинг сцена изгряват британските супермаркети, странната утайка на Пехман влиза в масова употреба. И до момента тези магазини търпят упреци за зелената светлина, която да-



ват на полиетилена.

Истината е, че този материал в недалечното минало се е смятал за велико благо. Хранителната промишленост триумфира с евтината, удобна, хигиенична и лека опаковка. В тази си роля полиетиленът не предизвика у българина бурна еуфория, но задграничните шарени пликчета, заедно с други атрибути на капитализма, го докарваха до състояние, силно различаващо се от благородната завист. Лъскавата идеологическа провокация служеше еднакво добре и за подарък, и за подкуп. Срещу две рекламни пликчета войниците можеха да откачат поне ден градска отпускат.

Днес годишнините от създаването на полиетилена не се отбелязват с фойерверки, а екологите получават гърч само при споменаването му. В края на XX век светът се оказа

на ръба на полиетиленова катастрофа. Пликчетата кротко и незабележимо се намърдаха в обществено кривоображение и подобно на тромб поставиха околната среда в предпактната ситуация. Появиха се и първите нелегитимни цифри: годишно светът произвежда средно 13 млрд. пликчета. Само Великобритания се класира с 1,6 млн. тона полиетилен от двата основни вида - мек и твърд. Но по-стресиращ е следният факт: пликчето се използва 20 минути, а се разражда за стотици години. Явно, изобретението на Пехман дълго няма да бъде забравено.

Истината е, че полиетиленът нямаше да се превърне в една от най-сериозните екологични заплахи, ако човешките безотговорност и непукизм не се бяха включили на пълен оборот. Днес природата се задържа под полиетиле-

новия плащ, пликчетата се вят по храсти и дървета, реят се из въздуха, носят се по морските вълни...

Хомо сапиенсът за пореден път е притиснат до стената от собствената си глупост и ще не ще, трябва да се откаже от удобството на полиетилена, за да спаси бъдещата си.

В България по традиция проблемите на съвременната цивилизация се осъзнават със закъснение, въпреки че едва ли има друга европейска държава, в която полиетиленът се чувства толкова комфортно, превземайки цялата сухоземна и водна територия. Ние ще бъдем едни от последните, които ще кръстосат шпаци с изобретението на Пехман. Дори китайците ни изпревариха. Още през 2008 г. властите в Поднебесната империя забраниха производството на свръхтънките полиетиленови пликчета, както и безплатното

им разпространение в магазините и супермаркетите. У нас поради дебелоглавия фундамент на балканската ни принадлежност нещата вървят като по пресечена местност. Първият опит поне за ограничаване на полиетиленовото нашествие отскочи като топче за пинг-понг, след като се сблъска с ината на балканеца. "С 10 стотинки не могат да ни уплашат", коментира той и презрително подмина плахата инициатива. Лошото е, че не ни плаши и колапсът на родната природа. Подминаваме пликчетата, които се усукват около краката ни, независимо дали сме на тротоара или в полето. И това, докато смело крачим към Европа. Където отдавна са превърнали екологическите ценности в кауза на всеки, който гръзва да се нарича европейец.

А всичко е толкова простишко. Никои не иска от нас революционни промени и непосилни жертви. Достатъчно е да си припомним как пазарувахме преди двайсетина години. Платнената торбичка кротуваше в чантата или в джоба, без да притеснява нито нас, нито природата. Елементарно е да се обърнем към добре забравеното старо. А за особено твърдоглавите си има също добре изпитани рецепти, които стимулират проявата на отговорност и възприемчивост към изискванията на майката природа.

ПОСОКИ

Втората крачка



Петър ГАЛЕВ

Нежеланието на някои производители на млечни продукти да се определят дали ще правят например истинско сирене или така наречените имитации означава в пряк текст заявление, че искат да продължат с шмекериите. Т.е. да мешат и мажат, както им падне, а накрая на щанда да идва неясно каква стока. Затова държавата трябва докрай да отстоява налагането на стандартите. Всъщност това означава да сме информирани. Нека на пазара да има и ментета по 3 лева кило, но който иска да ги купува, да е с пълното съзнание какво ще сложи в устата си.

Не само това, но е време да се предприеме и следващата крачка в разкриването на дълбоката тайна с какво ни хранят. Става въпрос за заведенията. Искам, когато попитам сервитьора какъв точно е панираният кашкавал и каква е каймата за кюфтетата, да не ме гледа все едно съм му нанесъл телесна повреда. Нали не се съмнявате, че в кухните на най-масовите ресторанти и закусални не влиза сирене от 10 лева кило, при положение че на щанда има имитиращ продукт за 3 лева. Така дори и да нареждате собствения си хладилник с истински храни, сте осъдени при хранене навън да поемате неясно какви сурозати. Докато заведенията не бъдат задължени да обявяват (но доказано с документи) с какви продукти готвят. Иначе може да се окаже, че плащаме солена цена за порция, в която се съдържат само ментета за жълти стотинки, които иначе го докарват на вкус. Всъщност много зависи и от нашата активност като граждани. Ако повече хора питат и си отстояват интереса, бизнесът няма как да не се съобрази!

Анкета - Време ли е да се откажем от найлоновите торбички?



Магдалена Желязкова

Абсолютно съм против тях. Ужасяващ е размерът на потреблението им и най-лошото е, че не се изхвърлят на указаните места. Въвщи например имаме торби от плат, но истината е, че не ги използваме толкова често. Ще съм по-доволна, ако спрат производството и разпространението на найлонови пликчета. Защото си спомням например в един от пристанищните градове на Сирия гледката как морето беше изтласкало огромно количество боклуци и найлонови торбички на брега.



Нели Костова

Със сигурност, защото са неразграждани се, замърсяват околната среда, където са и не са практични. Много рядко ползваме у дома найлонови торбички и предпочитаме платнени или от по-устойчивите, които се продават в големите вериги магазини, за многократна употреба. Пликчетата замърсяват средата около нас. Ще направя снимка от нашия балкон да ви покажа за какво става въпрос. Виждам съм как хора си изхвърлят боклука в найлонова торбичка през балкона. Пликът падна точно до мен, близо до трамвайна спирка и бях просто потресена.



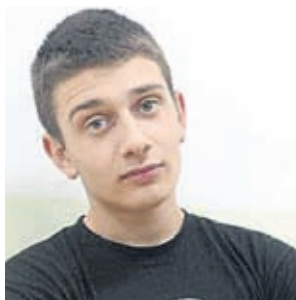
Десислава Страхилова

Аз пък не съм изцяло за забраната на найлоновите торбички, защото са много удобни. Невинаги в мен имам торба от плат, която да използвам за пазаруване например. Така че не съм за официалната забрана на найлоновите пликчета.



Цветелина Гърневска

Да, абсолютно! Цял свят се е отказал, ние сме както винаги накрая. Това е недомислена история, защото този тип пликчета се разграждат много бавно. Те се късат повече и не са толкова устойчиви, колкото хартиените. В цял свят е въведено разделно събиране на отпадъци, което включва и отделения за хартиени боклуци. Отделение за найлон няма. Въвщи за съжаление не събираме разделно боклука, защото нямаме наблизо контейнери, където после да го изхвърлим.



Емануил Боянов

Въпросът е спорен. По принцип ще е добре да се използват по-малко найлонови торбички, за да не бъде природата ни толкова замърсена. Най-добре е да се използват пликчета за многократна употреба. Дядо ми например използва от старите платнени торби. Въвщи си изхвърляме боклука в найлонови пликчета и употребяваме от тези, които ни дават от магазина, не купуваме допълнително.

ТЕХНОЛОГИИ



Къде се произвеждат флагманите на съвременните устройства

На стр. 6

ОБЩУВАНЕ

Как да станем успешни родители



На стр. 7

НАВИГАТОР



Мачу Пикчу - уникалното архитектурно съкровище

На стр. 8

АРТ



Какво да очакваме от турнето на Лейди Гага

На стр. 9

ГУРМЕ

Как "контактуват" виното и сирената



На стр. 10

АВТОМОБИЛИ



Българската премиера на Audi A1 Sportback

На стр. 24

Може ли да се говори разбираемо на научни теми



Мирослава КИРИЛОВА

Чували ли сте, че звездите на небето могат да са в критическа възраст? Или за химическа лаборатория в компютъра ви, за това, че вирусите са истински генни инженери или че компютърът може да обича? Част от българските финалисти на престижния конкурс "Лаборатория за слава FameLab" 2012 г. отговориха съвсем достъпно именно на тези въпроси. За три минути усмихнатите и талантиви млади учени представиха успешно свои проекти в областта на природо-математическите и инженерните науки, други разясниха фундаментални понятия и съвременни научни открития.

От самото си начало през 2005 г. "Лаборатория за слава" (част от Челтнъмските фестивали, най-известните в Обединеното кралство за джаз, литература, музика и наука) насърчава изявените млади специалисти в областта на науката да разкажат за своята работа атрактивно и разбираемо. През 2007 г. конкурсът излиза извън пределите на Острова и още тогава стъпва в България. Тази година британското съревнование вече включва 20 държави. Българските претенденти да представят красотата на науката ще покажат уменията си

през май заедно с участници от Австрия, Германия, Гърция, Египет, Израел, Италия, Кипър, Литва, Хърватия, Великобритания, Полша, Португалия, Румъния, САЩ, Сърбия, Хонконг, Чехия, Швейцария и ЮАР.

Вече са ясни първите трима претенденти да станат българското лице на науката за 2012 г. Всичките са възпитаници на Софийския университет "Св. Кирил и Методий". Георги Стойчев е студент във Факултета по химия и фармация. Той разказа за възможностите на компютърната химия, която описва като "молекулен дизайн". По този начин учените могат да изследват любимото си съединение, без дори да стъпват в лабораторията. Вторият, избран от компетентното жури, е Никола Каравашилев - магистър по астрофизика, който работи като физик в БАН и преподава в частно училище. Той разказа за живота на звездите, като го сравни с човешкия. Според него звездите могат да навлизат в "критическата" възраст, когато горивото им се изчерпи. Освен това нашето слънце е една звезда на средна възраст - равняваща се на около 45 човешки години. Дамата в челната тройка е Виолета Желязкова, която се е ориентирала към молекулярната биология. Тя разби мита, че генното инженерство е плод на

Една от най-големите награди за всички финалисти, които ще бъдат избрани на първоначалните кастинзи, е участието им в майсторски клас по комуникация в науката

съвременната наука. Младото момиче разказа, че генетично модифицираните организми не са измислени от хората. Преносът на генетична информация от един организъм в друг съществува от далечни времена, обясни Виолета и разказа как става това - чрез вирусите.

На 21 април беше и вторият кастинг на конкурса. Така в битката за красиво говорене за наука се включиха студенти, магистри, докторанти и учени от БАН. Един от младите таланти разказа за науката при самурайските мечове. Друга изявена участничка не се поколеба да се задълбочи, доколкото е възможно в три минути, в темата за имунната система и как тя се справя с чуждите тела и по-точно със сили-

коновите импланти. Журито от учени и журналисти следеше кратките представяния да са верни, поднесени достъпно и харизматично. Членове на журито тази година са Вера Гоцева - журналист, креативен директор на медийна група, Ивайло Славов - физик, синаптик, и Георги Балджиев - биолог, финалист в "Лаборатория за слава FameLab" 2007.

Една от най-големите награди за всички финалисти, които ще бъдат избрани на първоначалните кастинзи, е участието им в майсторски клас по комуникация в науката. В него те ще могат да усъвършенстват своите умения за комуникация с помощта на британски и български преподаватели. След като преминават тази подготовка, младите учени ще се явят на националния финал, който вече за втора поредна година ще се проведе в рамките на Софийския фестивал на науката през месец май. Един победител ще представя България на международния финал в Обединеното кралство. Сред международните финалисти за първи път ще има участници от НАСА и ЦЕРН.

Британският съвет провежда конкурса "Лаборатория за слава FameLab" за шеста поредна година в партньорство с Министерството на образованието, младежта и науката и "Форум Демокрит".

Остарели норми пречат на бизнеса да открива работни места

Микаела ВЪЖАРОВА

Последните данни от Европа сочат, че икономиката на общността е в нова рецесия. Десет от страните в ЕС са с влошени показатели от третото тримесечие на 2011 г.: Белгия, Чехия, Гърция, Дания, Ирландия, Италия, Кипър, Холандия, Португалия, Словения. Евробезработицата се задържа трайно над 10%. Сценарият за рецесия и в България става все по-реален. Негативните процеси неминуемо се отразяват и на националния пазар на труда с видими последици още през първото тримесечие на 2012-а.

Безработицата у нас вече е над 12%, като младежката е дори над 30%. Всеки месец в бюрата по труда се записват нови 30-40 хиляди души, от които все по-малко успяват да си намерят работа. Констатациите се съдържат в специално проучване върху пазара на труда на Института за пазарна икономика (ИПИ), огласено миналата седмица.

Като контрамярка екипът на института препоръчва повече гъвкавост, по-малко осигурителни тежестки и по-малко административни пречки пред предприемачите.

Сред предложенията на ИПИ са:

- връщане на минималните осигурителни прагове на нивата отпреди кризата (2009 г.)

Аргументите: за периода 2009-2012 г. минималните осигурителни прагове са се вдигнали с над 20% въпреки нарастващата безработица. В същото време броят на хората, които се осигуряват на най-ниското ниво, се увеличава. През 2011 г., след настъпването на кризата, вече повече от 25% от българите се осигуряват на минимума, показва статистиката. През 2006 г. тази група е под 23%, през 2008 - 18%. Видно е: от началото на кризата относителният дял на осигурените на най-ниския праг расте и причината е именно административ-

ното покачване на праговете. Такова е мнението на експертите от ИПИ. Според техния анализ осигурителните прагове са една от най-сериозните намеси върху трудовото възнаграждение.

- премахване на минималната работна заплата
- отпадане на клас прослужено време и в частния сектор

Защо трябва да се направи това: основната причина за бедността в България е ниската заетост, а не ниските заплати. При безработните рискът от бедност е 7 пъти по-голям от този при работещите. Покачването на минималната работна заплата в криза се отразява зле на структурата на трудовия пазар: заетите имат привилегии като покачване на осигуровките, бонуси за клас прослужено време и други, ползват се със защити от загуба на работно място. Тотално незащитени обаче остават хората извън пазара. На тях конкретното законодателство не помага, те не могат да влязат в пазара на труда. По-добре е хората да намират работа, макар на гъвкаво работно време и с ниско заплащане, отколкото тези работни места изобщо да ги няма, обръщат внимание експертите от ИПИ и подчертават, че "кризисните" практики срещу безработицата в други, по-гъвкави европейски системи са обратното на правеното у нас.

Премахване на част от бумажната, например на т.нар. правила за безопасни условия на труд, спускани и при нерисковите сектори

- преосмисляне на изискването за график за платения отпуск

Купищата самоцелни административни изисквания при разписанията за условията на труд в "нискорискови" предприятия и сектори (от рода на инструктажи и книги; оценка на риска, програма за намаляване и предотвратяване на риска и прочее) само хаят енергия и време. Едно е да работиш в мина и друго - в квартал-

ния магазин за хранителни стоки, аргументират се специалистите срещу съществуващото положение. Мярката "график за ползване на платения годишен отпуск" масово не се спазва, защото е тотално безсмислена, но тя подлежи на проверки и санкции, обобщава реалната картина докладът. И тегли чертата:

Колкото повече регулации има, толкова повече неща в едно предприятие подлежат на проверка и толкова повече условия за глоби и корупция се създават. Това е допълнителна цена върху труда, която няма как да не влияе върху пазара на труда. Позовавайки се на европейския опит, от Института за пазарна икономика са категорични: свиването на заетостта и покачването на безработицата налагат да се вземат бързи мерки, вкл. изготвяне на изцяло нов Кодекс на труда с концепция за минимални регулаторни, административни и финансови тежестки върху труда - основа за политики за създаване на работни места. Действащият кодекс е приет през 1986 г. и е изменен над 50 пъти. Той е изключително детайлизиран и налага демодирани административни тежестки, които често потъпкват правото на труд и личен избор. Трудовото законодателство в България е закостеняло и не способства за създаването на нови работни места. Икономистите от ИПИ са категорични:

- Ако продължи да няма стратегия за заетост тип "създаване на работни места", ако не бъде задействана политиката за гъвкав пазар на труда и по-малко административни пречки пред новите предприемачи, безработицата трудно ще падне под 10%.
- Мерките зависят изцяло от правителството и не струват нито лев на данъкоплатците - това са структурни и нормативни промени.



Петър Ганев, старши икономист в Института за пазарна икономика (ИПИ)

Оттук насетне фокусът трябва да е как да се създадат нови работни места, ако има пречки - как да ги отстраним.

Пазарът трябва да е сигурен за работника, а не за работодателя.

Да имаш обезщетения и осигуровки, но ако изгубиш работа.

Досега имаше само програми за заетост, субсидирана заетост, за квалификация и обучения, но това са мерки, които не правят по-лесно създаването на работни места от частния сектор.

Бизнесът сега е в значителна степен с вързани ръце, защото наемането на работници е свързано с допълнителни разходи, често нелогични, дори излишни.

Предлагаме преглед на цялото трудово законодателство, което засяга административните тежестки. Не говорим за отмяна на регулациите, а само за преразглеждане на документооборота, който върви с тях. Такива са и предложението на Европейската комисия за намаляване на 1/4 от административната тежест.

Петър Ганев

Watson придобива Актавис Груп

Watson Pharmaceuticals и Актавис Груп обявиха, че са сключили окончателно споразумение, чрез което Watson придобива Актавис срещу сумата от около 4 милиарда и 250 милиона евро. В резултат на това придобиване Watson ще се превърне в третата най-голяма генерична компания в света с приблизителни очаквани приходи за 2012 г. от около 8 млрд. долара.

Актавис като самостоятелна компания беше позиционирана да генерира силен растеж. Тя има търговски представителства в повече от 40 държави и предлага повече от 1000 продукта в целия свят. Освен това притежава около 300 лекарства в процес на разработка и е произвела над 22 млрд. фармацевтични единици през 2011 г. Компанията има над 10 000 служители по света и генерира

приходи за 2011 г. от приблизително 2,5 млрд. долара.

"Сделката постига стратегическите цели на Watson за експанзия и разнообразие на нашия бизнес и я превръща в една наистина глобална компания. Шом трансакцията се осъществи, приблизително 40% от приходите ни от генерични продукти ще идват от пазари извън САЩ", каза Пол М. Бизаро, президент и главен изпълнителен директор на Watson.

От своя страна Клаудио Албрехт, председател и главен изпълнителен директор на Актавис изрази убедеността си, че двете компании се допълват идеално, което ще позволи на обединената компания да засили позициите си сред лидерите в индустрията, включително и на динамичния пазар на биоподобни продукти.

Watson Pharmaceuticals, Inc.

Водеца световна фармацевтична компания, специализирана в разработването, производството и дистрибуцията на генерични лекарствени продукти под собствена марка в областта на урологията и женското здраве. Компанията разработва биоподобни продукти в областите "Женско здраве" и "Онкология". Watson продава генерични и оригинални лекарствени продукти чрез дистрибутора си Anda.

Актавис

Водеца генерична фармацевтична компания в света, най-голямата в България. Има представителства в повече от 40 държави по света и над 10 000 служители. Портфолиото на Актавис включва повече от 1000 медикамента, които са регистрирани и се предлагат на пазарите в над 70 държави по света.



Титаните в бранша все пак не могат без малките компании

Компании като Apple, Samsung, Nokia, Sony, LG, Motorola, Acer, ASUS и т.н. често наричаме производители, но това не е съвсем точно. За всички тях е много по-лесно, евтино и рентабилно да поверят самата поява на устройствата си на други компании. В света са останали съвсем малко фирми, които могат сами да обезпечат пълния производствен цикъл.

Да започнем с Apple, един от гигантите на IT пазара. Компанията разработва iPhone и iPad самостоятелно, но сглобяването им и производството на части за тях се извършва от други специалисти. Защо? Apple няма собствени заводи за производство на радиомодули, LCD екрани, флашки и даже ARM процесори. Да се построят и обзавеждат такива фабрики в кратки срокове не е по силите даже на фирмите с огромни финансови ресурси. Далеч по-лесно е например да се поръчат дисплеи на LG и Samsung. Те могат достатъчно бързо, според техническите изисквания на Apple да разработят необходимия екран, да го произведат в достатъчно количество и да го доставят в заводите на тайванската компания Foxconn, която също се намира в Азия. Именно в заводите на Foxconn вече пета година успешно се сглобява iPhone. От цеховете на компанията, която е световен лидер в този бранш, излизат не само устройствата на Apple, но и на Acer, Motorola, Sony, Microsoft и още десетки големи и малки фирми, свързани с елект-



Именно в заводите на Foxconn вече пета година успешно се сглобява iPhone

рониката. Те също имат няколко варианта за копиране не само с Foxconn, но и с други компании, като Compal, Quanta, Pegatron. Любопитното е, че не става въпрос само за монтаж. Например Motorola разработва най-добрите си смартфони за големите пазари в САЩ и Западна Европа самостоятелно и смята, че е нерентабилно да влага време и средства в някои модели, предназначени за Азия и Източна Европа. Затова на бял свят се появиха модели като Motorola Quench XT5, които не само изцяло са произведени във Foxconn, но там са и разработени. Тайванците на свой ред могат да продават базовия модел едновременно на няколко ком-

пании. Така за 100-процентов аналог на Motorola Quench XT5 може да се приеме телефонът Gigabyte GSmart G1305. Компанията Acer, по-известна като производител на персонални компютри и ноутбуци, избра същия път. Смартфонът, наречен Acer neoTouch P300, с една и съща операционна

система Windows Mobile, е истински близък на Alcatel OT-S988W.

Любопитна е ситуацията с Nokia. Прието е да се смята, че компанията разработва и произвежда устройствата си сама - тя има цял екип от много силни инженери и девет собствени големи заводи. Въпреки това

първият и единствен неин нетбук - Nokia Booklet 3G, е разработен и произведен в тайванската компания Compal. В това няма нищо чудно. Nokia реши да излезе на пазара на персоналните компютри, но ѝ липсва нужният опит. Затова финландците се обърнаха към тайванците и на бял свят се появи Nokia Booklet 3G. Същата компания пуска и смартфоните на Nokia, които са на Windows Phone 7, независимо че финландската компания има собствени заводи. В дадения случай така се оказва по-изгодно, а и Compal са в състояние да осигурят необходимото качество.

Компанията HTC, известна с висококачествените си смартфони, започва като производител за големите мобилни оператори - T-Mobile, Orange и гр.

Новият смартфон Fly - IQ285 Turbo първоначално е създаден от тайванската компания East Power Mobility за южнокорейския оператор SK Telecom и в тази страна се продава под наименованието W S-170. По неизвестни за широката аудитория причини операторът реши да продаде част от произведените устройства. Така се появи новият Fly.

Така стоят нещата в света на високите технологии. На пръв поглед между гигантите и третия ешелон не може да има нищо общо. Но на практика, копнеш ли по-надълбоко, ситуацията коренно се променя. (ЖД)



ДУМИТЕ

Не



Румен ЛЕОНИДОВ

За какво живеем? За какво ще умрем? Мнозинството има готов отговор: "Живеем, за да ядем, и ядем, за да живеем". И за да оцелее пет минути повече от ближния, това мнозинство днес е готово да погълне всичко, което може да се съдвече. Това не са хора, а биомашини, отдадени на стомашичните си тържества. Те газят през бита и не схващат предназначението ни в битието, вселенската задача у нас и пред нас...

Но на Земята сме и всички се въртим заедно - нормални и извратени, честни и нищожни, мислещи и зомбирани. И покрай мнозинството ще изгори и малцинството във всеобщото човекопадение. Чуждо ни е поведението на Бриджит Бардо, крехкия френски ангел-хранител, който брани с меч от думи и с лични помощи безпомощните животни на животинките. Тя е същество от породата на великия Ганди, само че не проповядва несъпротивление, а издига свещеното знаме на мира между хората и животните. Защото този мир е посвещен от пацифизма и от войната.

Ако хората не преосмислят превишенияте си права над животните, над живата и над мъртвата материя, над природата, човечеството ще се самодопишира.

За разлика от бедния духом човек животното не се ражда бедно. То е пребогато на диви инстинкти, които ние, хората, не можем повече от 2000 г. да опитомим. И продължаваме да се сбирате в ловни дружинки, за да убиваме. И наричаме това убийство "спорт". За жалост Идеята за Човека май ще се провали. И Бог ще трябва да заложи на други себеподобия, ако иска да оцелее, ако не иска някой ден да бъде излюскан като дивеч от децата си. Защото те няма да се спрат пред нищо - нито пред живота дърво, нито пред живота животинно, нито пред живия човек, дори пред живия Бог. Днес за пари почти всеки от нас е готов да посегне дори на Създателя, готов е да се докопа до Неговата кожа и да я издърпа като скъпоценна плащеница, която после може изгодно да продаде. За да се наяде.

Кристина ПЕШИНА

Преди дни в София се проведе първата демонстрация на практическия семинар "Трениране на успешни родители". Програмата е създадена още през 1962 г. от г-р Томас Гордън, а целта ѝ е да ни подготви за най-важната и отговорна роля в живота, а именно тази на родител. Методът се е наложил вече в повече от 45 страни. През лятото в Бургас бе открит филиал на института Gorgon Training International и у нас, като 21 инструктори са преминали курса на обучение. От март тази година вече в 6 града в страната се провеждат курсове, водени от сертифицираните инструктори, а участниците до момента са 300 души. Програмата се обновява постоянно с нови примери и съдържание, така че да бъде актуална към въпросите и грижите на съвременните родители.

Демонстрацията се посрещна с голям интерес. Това изненада дори организаторите, които се оказаха неподготвени със сегащите места. Липсата на достатъчно столчета не отказа правостоящите, които търпеливо останаха до края на лекцията. Дарина Георгиева, представител на институт Gorgon Training International за България, откри събитието, като запозна аудиторията с автора, а Мариана Шмит, координатор на програмата за България, разказа повече за самата нея.

Това не е просто лекционен курс, а практическа подготовка в рамките на 30 учебни часа с последователна структура. По нетрадиционен и достъпен начин участниците усвояват умения и практически задачи. Те не само придобиват нови знания и умения, а също така се научават защо, кога и как да ги прилагат. Всъщност курсът е баланс между инструкторска презентация, групови дискусии, лично споделяне и изграждане на умения. Основното, което родителите научават, е как да разрешават конфликтите със своите деца.

Използването на всички предлагани в курса техники има за цел родителите да накарат детето си да обсъжда проблемите, а не да ги прикрива. В конфликтна ситуация да се намери приемливо и за двете страни решение. По този начин да се намали агресивността и враждебността до минимум.

Психоложката Юлия Попова отговори на въпроса защо наказанията не действат и какво да направят родителите в подобна ситуация. Специалистката припомни, че е необходимо да се търси при-

Тренирай, ако искаш да станеш успешен родител



чината за дадено поведение, което е и в основата на успешните взаимоотношения. Това, което различава тази програма от всички останали, е отношението ѝ към наказанието като метод на възпитание. Тя не го отрича напълно, но го смята за неефективно, особено при юношите. Не е необходимо родителите да демонстрират властта, която имат над децата си. Те я осъзнават още от найранна детска възраст. Налагането ѝ в конфликтни ситуации не води до решаване на проблемите, а до влошаването и задълбочаването им. Уместно и задължително е подобно поведение само в найкрайни животозастрашаващи случаи.

В практическата част на лекцията една от инструкторките сподели проблем, а 12 души от публиката с помощта на раздадени им слайдове трябваше да се опитат да ѝ съдействат за разрешаването му. Защо точно 12? Оказа се, че това е бройката на най-честите случаи, когато мислим, че помагаме на децата си, а програмата ги определя като препятствия. Те спират естествения поток на комуникация. Ще се учудите, като видите сред тях такива, с които сте смятали, че наистина помагате на детето си. Първите пет са известни като послания с решения. Това са заповедта, предупреждението, проповед или укор, съветване, мъмрене или спорене. Заповедта предизвиква съпротива. Проповедта създава

чувство на вина. Съветването, колкото и да го смятаме за благородно, внушава у детето невъзможност да се справи само. Мъмренето създава чувство на малоценност и единственото, което ще се случи, е детето да спре съвсем да ви слуша. Всяко едно от тях предизвиква противопоставяне. Тъкмо затова са и неефективни. Следващите пет се определят като унижаващи послания. Това са критикуването, похвалата, етикетите, анализирането, успокояването и разпитването. Критикуването кара малчугана да се чувства глупаво и да се възприема като лош. Непрекъснатите похвали породят чувство на страх от провал, с който ще разочарова своите родители и техните свръхочаквания. Поставянето на определен етикет може да има разрушителен ефект върху това как то ще възприеме само себе си в даден момент. Прекаленото анализиране на споделяния проблем може да накара детето да се почувства безсилно и в капан, което впоследствие да го накара да спре да говори с родителите от страх, че той може да го изопачи. Успокояването поражда усещането за неразбраност, а оттам и на враждебност. Задаването на прекалено много въпроси пречи на потока на комуникация, така децата спират да споделят, дори е възможно да започнат да лъжат. Не могат да разберат какво цели родителите с всички тези въпроси. С още една демонстра-

ция инструкторите показва как се получава при един такъв кръстосан разпит.

Последното препятствие е оттеглянето или да отклониш разговора в друга посока. Това учи детето да избягва проблемите, а не да ги решава.

След всичко изброено дотук сигурно се чувствате като в задрънена улица. Най-вероятно сте използвали поне едно, ако ли не и всичките препятствия при възпитанието и общуването си с детето. Но това в никакъв случай не ви прави лош или неуспешен родител. А и сигурно се питате кой тогава е правилният път. Разковничето се нарича активно слушане. За какво точно става въпрос ни показаха нагледно инструкторите. Първо трябва да е налице пасивното слушане. Да присъстваш телом и духом на разговора. Да има зрителен контакт, а не да миеш чиниите, докато детето ти се опитва да

Използването на всички предлагани в курса техники има за цел родителите да накарат детето си да обсъжда проблемите, а не да ги прикрива

сподели някой свой проблем. Задължително показваш, че си разбрал. Може и да не е точно това, което е искало да ти каже, но по-добре да сбъркаш, отколкото да няма обратна връзка. Не пропускаш да изразиш приемане. Опитваш се всячески да се поставиш на негово място. Така в процеса на разговор детето само прозира проблема. Най-трудната част от активното слушане е да се довериш на малчугана, че той може сам да стигне до проблема и да го разреши.

Ако посещаване на курс не ви се нрави, но пък темата ви интересува, можете просто да се сдобиеете с книгата на г-р Томас Гордън. При всички случаи ще ви е от полза в предизвикателството, наречено родителство.

с bigbob ще си кажеш всичко

150 минути към мобилни мрежи в страната
150 минути към фиксирани мрежи в страната
150 национални sms
9,60 лв./месец

говори повече с bigbob

- без дългосрочен договор
- без скрити условия

цена на стартовия пакет: 14,90 лв.
телефон за безплатна доставка: 0800 80 123
за информация: www.bob.bg и магазините на bob





Мачу Пикчу - свещеният град на инките

Преди стотина години първообразът на Ингуана Джонс - младият американски археолог и историк Хайрам Бингам - е въведен дълбоко в тропическите лесовете на Перуанските Анди от жител от народа кечуа. Вождът твърдял, че там предците му са успели да опазят за няколко века от разрушителния марш на испанските конкистадори едно уникално архитектурно и инженерно съкровище - Мачу Пикчу. Така безусловният символ на могъществото на Империята на инките е показан пред света и се превръща в първостепенна туристическа атракция на Южна Америка.

И на средновековните откритатели и авантюристи не им е било лесно - трябвало е да имат добри позиции в европейските дворци и талант за убеждаване на спонсори, за да успеят да финансират пътешествията си през морета и океани до непознати брегове. В замяна обещавали на своите благодетели какво

ли не - нови територии, богатства и слава, а им го доставяли. Въпреки наивността на местните и хитростта на завоевателите обаче остават и недокоснати, обвити с легенди места и едно от тях е именно "изгубеният" град на инките Мачу Пикчу. Днес обширният исторически резерват на стотина километра от Куско се състои от повече от

200 археологически находкища на територия от над 32 хиляди хектара. Уникален е както с градежите на инките, така и с невероятното местоположение - на 450 метра над река, сред тропически гори и високи планини. Тук перуанските и чуждите природозащитници се грижат за редки растителни и животински видове.



це на едронос инка?), няма как да не се възхитите от безмълвната красота и (все още) скритите тайни. Не е окончателно ясно защо точно тук - в дивата селва, на толкова недостъпно място, инките са демонстрирали висшия си строителен пилотаж. Строителството обаче не може да бъде обвъркано: перфектно изсечените, почти полирани камъни, легнали един върху друг без fuga и хо-

Сн. 1 Такъв - заоблен и политнал по урвата, са виждали Мачу Пикчу посетителите откъм Портата на слънцето. Идеално запазените къщи, площади и обществени сгради, накацали върху умело терасирания хълм, наистина стискат гърлото с безукорно съвършенство. И сто пъти да сте гледали емблематичната снимка на мястото (дали хълмът отсреща не ви прилича на ли-

росан, познаваме от останките на храма Корибанча и крепостта Саксайуаман в Куско. Загължителният Храм на слънцето, алтарите, системите за прясна вода, астрономическата обсерватория и напълно възстановената хижа на стражите внушават още едно сравнение - с място за общуване с висшите сили и изпълняване на магически ритуали.



Мачу Пикчу (2490 м надморска височина на централния площад) е обявен за част от световната културна съкровищница на ЮНЕСКО през 1983 г., а преди пет години бе избран за едно от седемте нови чудеса на света. Достъпът някога бе ограничен на 500 души дневно, но лимитът вече е 2500 и трудно се спазва.

Входният билет за Мачу Пикчу и музея към него е около 50 щатски долара (128 нови перуански солес), но за учаци и посетители от Перу, Боливия, Еквадор и Колумбия е наполовина. Също толкова струва билетът за Мачу Пикчу и за изкачване на Уайна Пикчу (онзи отсреща, с лицето на инка). Допускат се по две групи на ден и ограничението от около 400 туристи се спазва, защото качването и спускането по козятата пътека, обезопасена с въже, е трудно и рисковано. Двата най-сигурни начина за получаване на заветния билет са чрез туристическа агенция или онлайн на официалния сайт. На входа НЕ СЕ продават билети. Загължително трябва да си носи-

те паспорта, за да удостовериете самоличността. Не е легално, но на някоя страница може да ви сложат и графичен печат, удостоверяващ посещението ви на Мачу Пикчу. По принцип е забранено, но се допускат малки ранички и минимално количество вода. Храната на бюфет в бистрото в рамките на обекта е по 36 долара на човек.

Влакът - най-удобното превозно средство до архитектурното съкровище - вече тръзва от Порой, на двайсетина минути с такси или рейс от центъра на Куско, и за 3-4 часа доставя пътниците в селцето в подножието - Агуас Калиентес, наречено така заради топлите си минерални извори. Цената на билета е около 70 долара в едната посока с панорамен влак, но има и

вариант за бекпекъри за половин цена. "Приключението по маршрута на Хайрам Бингам" с включено четиристепенно меню, забавления и пълен тур на Мачу Пикчу е около 600 долара на калпак. Поселението е като несебърска улица, пълно с хотелчета и квартири под наем, магазинчета и сергии с какви ли не сувенири и десетки ресторанти, предлагащи адаптирана и обезличена туристическа храна.

Билетите за заветния връх са в джоба ни и вече чакаме на спирката, за да се качим до горе за половин час. Пристига новичък, излъскан бус, в който стюард с униформа настанява туристите. Правостоящи не се допускат. Совалката оперира през целия ден, а цената в едната посока е около 8 долара.

Портата на слънцето

И по Пътеката на инките, дълга около 32 километра и с четири различни маршрута, не може да се мине просто така. За да е безопасен достъпът и да се опази максимално естествената природна среда, се минава само със сертифициран водач. Пътеките се вият от леглото на подходящите за рафтинг бързи и легени води на реката Урубамба (част от басейна на Амазонка) нагоре през превалите и руините от епохата на инките.

Керванът разполага с товарни животни, готвач и помощен персонал, затова - в зависимост от услугата - цената за прехода на човек може да е от няколко стотин до 2-3 хиляди долара. Най-евтино е спането на палатки, а най-скъпо - в луксозните заслони. Друг риск за изнежените европейци са не-



познатите москити. Репелентът и дългите ръкави и крачоли са напълно част от оборудването, както и дебело яке. Нощните температури нависоко са много ниски, затова и спалният чувал е задължителен. Времето се променя за минути и дъждобранът, шапката и кремът за слънцезащита са също в багажа.

За цялото приключение, което отнема четири и повече дни, се изисква

много добра физическа кондиция. Тъй като Мачу Пикчу се намира в южната полукула и сезоните са обратно на нашите, най-благоприятното време за посещение е в похладните и сухи месеци - от май до октомври. Дъждовният период е от ноември до март. Климатът като цяло е субтропичен, топъл и влажен, с температурен диапазон от 8 до 20 градуса.

Вместо финал

"Мачу Пикчу е пътуване към ведрината на душата, към безконечното сливане с Космоса, където усещаме нашата чупливост. То е едно от великите чудеса на Южна Америка."

Пабло Неруда - "Височините на Мачу Пикчу"

Текст и снимки Бойка ВЕЛИНОВА

София стартира епичното европейско турне на Лейди Гага

Уникална електро-метъл-поп опера ще се вихри на ст. "Васил Левски"

Петкратната носителка на наградата Grammy Лейди Гага тази пролет триумфално се завръща на сцената с мегатурнето, озаглавено The Born This Way Ball. В това съвсем ново концептуално шоу Гага представя песните от последния си албум Born This Way, но и хитове от предишните два - The Fame (2008) и The Fame Monster (2009), спечелили Grammy и продали общо над 15 милиона копия. Турнето тръгва на 27 април от Сеул, Южна Корея, а европейската му част ще стартира на 14 август не къде да е, а на националния стадион "Васил Левски" в българската столица!

Предишното турне на Лейди Гага - The Monster Ball - плени публиката по целия свят, получавайки възторжени ревьюта във всеки град. Вестник Sun го нарече "Най-доброто шоу

на живо, което ще видиш тази година", а Pollstar Concert Industry Awards го обяви за Шоуто на годината.

Сега нещата изглеждат още по-амбициозни. "The House of Gaga и аз работихме месеци за създаването на грандиозната сцена за новото турне" - споделя Мама Чудовище, The Born This Way Ball е електро-метъл-поп опера, приказка за Началото, за генизиса на Kingdom of Fame. Разказва за това как сме се родили и как ще умрем, празнувайки..."

Харесвайте я или я мразете, но за забележително краткия срок от 4 години Лейди Гага се доказва като едно от най-ярките, колоритни (но и) талантливите явления в шоубизнеса, разбивайки клишета и традиционни представи и създавайки нови измерения на понятията "екстравагантност", "уникално", "откачено"...

ЕЗИКЪТ НА ФАКТИТЕ

- Последният ѝ албум Born This Way (2011) вече е продал 6 милиона копия по света.
- Общите ѝ продажби от албуми и хит сингли надхвърлят 65 милиона копия.
- Списание Forbes я обяви за "Най-влиятелната жена в света" за 2011 г.
- 2,2 милиарда гледания на клиповете ѝ в интернет я правят един от най-влиятелните артисти в дигиталния свят.
- Тя има над 49 милиона харесвания на страницата си във Facebook и над 21 милиона последователи в Twitter!
- Гага е единственият артист в дигиталната ера, постигнал продажби от 5 милиона копия само с първите си два хита.

Мария ЧАЛИЕВА



ДОМАШНО КИНО

Ще повтори ли новият сериал „Момичета“ успеха на „Сексът и градът“?

След като буквално разкърти всички тв рейтинзи, а по-късно пожъна и добър боксофис с двата пълнометражни филма "Сексът и градът", сега HBO залага на друга оригинална продукция, която показва някои принципни прилики...

Четири момичета на възраст малко над 20 търсят себе си, сменят гаджета, експериментират в секса и... общо взето, се чувстват какво искат от живо-

та. Очевидната разлика с глезеното каре на Кари Брешоу е в това, че момичетата са... доста по-млади, по-невзрачни и съвсем не богати. Те не се чудят какво картини да пият днес и не се возят в бял "Майбах" по покана на арабски спонсор. Или, както обобщиха някои критици - "Това е "Сексът и градът" за Фейсбук поколение"...

Новият комедиен сери-

ал се нарича просто и кратко "Момичета" (Girls) и хвърля насмешлив поглед към преживяванията, униженията и малките триумфи на четирите приятелки в мегаполиса Ню Йорк. Приключенията на Хана, Марни, Джеса и Шошана са изпълнени със свежо чувство за хумор, като водещата героиня Хана (Лена Дънам) е и автор на сценария. Предстои да видим дали масовата телевизионна публика ще презърне съдбата на героини, които - поне социално - са много по-близко до нея.

Първият сезон на "Момичета" е съставен от 10 епизода и вече стартира от 27 април всеки петък от 21:35 ч. по HBO и от 29 април всяка неделя от 23:30 ч. по HBO Comedy.

ИЗНЕНАДА!

Фурията игва с... умопомрачителен гардероб

Турнето The Born This Way Ball се очертава да бъде най-екстравагантното, правено досега от Лейди Гага. Освен битки с чудовища в средновековен замък и замайващите ултрамодерни видеоефекти нейният екип е сътворил великолепни костюми и обувки.

Известни модни дизайнери са разработили уникални произведения специално за турнето. Роклята-пиано, с която Гага позира за плаката на турнето, е на младия и перспективен дизайнер Пери Мийк и е направена от истински клавиши на пиано и кожа.

Лейдито комбинира тази рокля само и единствено с боти до глезена на Джузепе Дзаноти. Италианският дизайнер е известен със страстта си към обувки с платформи, но в колекциите си винаги съчетава безупречно невъзможната комбинация от платформи, високи токчета и ефирност. Специално за Гага обаче Дзаноти се отдава напълно на манията си и създава уникални, изрязани до глезена боти от кожа и винил. О, да, и с чудовищни платформи, които само Мама Чудовище би се осмелила да носи.



Сирената, шоколадът и виното са от различни планети и се иска дълго ухажване, за да се сродят

Класическата изискана вечеря често завършва с плато от различни видове сирена и малко плодове (резени круша или ябълка, смокини, зърна грозде), а традиционно предлаганата напитка доскоро беше единствено и само червеното вино и тук-там някое шери. Модерните гурмани ще ви обърнат внимание, че изборът вече съвсем не е така схоластичен и взаимодействието между млечните протеини, танините и киселинността прави задачката не много лесна и твърде разнообразна. Затова като начало трябва да забележим какви са сирената по структура и вид на кората им, плътност и степен на отлежалост. И предупреждават да внимаваме, защото едно добре узряло, ароматно, плътно сирене може да се "удави" и в най-хубавото вино.

Съчетания, достойни за опитване

Част от традиционните постулати са, че по-малкото вино търпи по-твърди сирена, кремобразното сирене обича по-висока киселинност, а млечни и течни продукти, произведени в една географска област, си подхождат най-добре.

"Миризмивите", остри-



Възпитание на вкусовете

те на вкус сирена, които стават все по-популярни на нашата трапеза, са истинско предизвикателство към гурманите: те могат да се запиват както с хубаво шампанизирано вино, така и с десертни и фортифицирани, сладки и високоалкохолни вина.

Полутвърдото проволоно, което е с висока мас-

леност и силен вкус, както и фонтината, биха се балансирали добре с таниново, плътно вино като каберне совиньон и аржентински малбек. Френският рокфор може да се тества с токайско, а българският овчи кашкавал - с мавруг и мелнишко. Пресните бели, не твърде солени сирена вървят с по-млади и потънки червени вина, а на-

шенското овче, което е с висока масленост, се сродява след вечерята с порто или друго подсилено вино.

И макар че повечето от нас имат вече изградени вкусови предпочитания, експериментите с непознати съчетания ще ни докарат нови приятни кулинарни изживявания. Можем да дегустираме и спо-

Как да намерим доброто вино?

- Посещавайте кулинарни и винарски изложения, празнични базари и дегустациите в по-големите магазини. Опитвайте различни вина и научете повече за собствения си вкус - така ще се ограничите в избора до определени географски райони и сортове.
- Определете сумата, която сте готови да похарчите за една бутилка, и се придържайте в този ценови клас. Понякога скъпи вина могат да бъдат също толкова разочароващи, колкото и най-евтините.
- Търсете бутилки от изби с добро име и традиция. Външните маркетингови белези за добро вино като вдлъбнатина на дъното на бутилката и адекватен етикет невинаги отговарят на качеството на напитката.
- Спазвайте правилата за съхранение на съответното вино и температурата за поднасяне, посочени върху бутилката.

ред следващата табличка по следния модел: два вида вино (едно бяло и едно червено) и по 2-3 вида сирена към всяко. Имайте предвид, че тук не става дума за количества: за проба ни трябва по 1-2 малки хапки на човек (общо не повече от 120-150 г сирене от вид за четири-ма). Дребни, слабо осолени бисквити и обикновена вода могат да пречистят вкуса за следващата хапка и глътка. Нека един да води дневник на дегустацията, като описва точно характеристиките на вида сирене и на виното. Коментарните бележки ще ви насочат при следващи комбинации.

пино ноар са добра комбинация за вкусно блокче с ядки и стафиди. Белият шоколад съдържа само какаово масло и захар, има ванилов аромат и върви със сочни бели или наситени червени вина.

За захаросаните резенчета джинджирил избере-те не много тилпичния за нас сорт "Гевюрцтрамнер".

Така га, така - не

И накрая не е зле да си преговорим основните принципи, които трябва да спазваме, за да не получим разочарование вместо удоволствие: виното не бива да се пие на гладно - спазвайте правилото "първата глътка след първата хапка"; пийте вино според района и държава-та, в които се намирате - така ще се насладите на автентичен местен вкус; не гответе с престояло или изветряло вино, а с това, което ще пиете по време на храненето; не купувайте и не консумирайте евтини фалшификати - истинското вино се прави от зряло грозде и е с неподражаем вкус, цвят и аромат, а сурогатите съсипеят здравето ви; не пушете при консумация на вино и не го разреждайте с лимонада или вода.

Виното не е самотно занятие: то е създадено да се споделя с хубава храна и добра компания и - също като при търсенето на съвършенството - пътят на истинския ценител е трънлив и дълъг.

(Не)възможните съчетания

В масовите представи все още битова мнението, че вино с шоколад или джинджирил са недопустими комбинации. Това е доста поостаряло и един от принципите, които ни водят при този избор, е виното да е с една идея по-сладко от шоколада, който предлагаме.

Към черния шоколад, който съдържа 60-80 на сто какаова маса и по-малко захар и мазнини, са подходящи десертни и подсилени вина като порто, шери, марсала и богати, плътни вина с наситен плодов аромат, отлежавани в дълбоки бъчви. Финият млечен шоколад върви както със заоблени розета, така и с мускат. Ароматните шардонета от Новия свят и изисканото

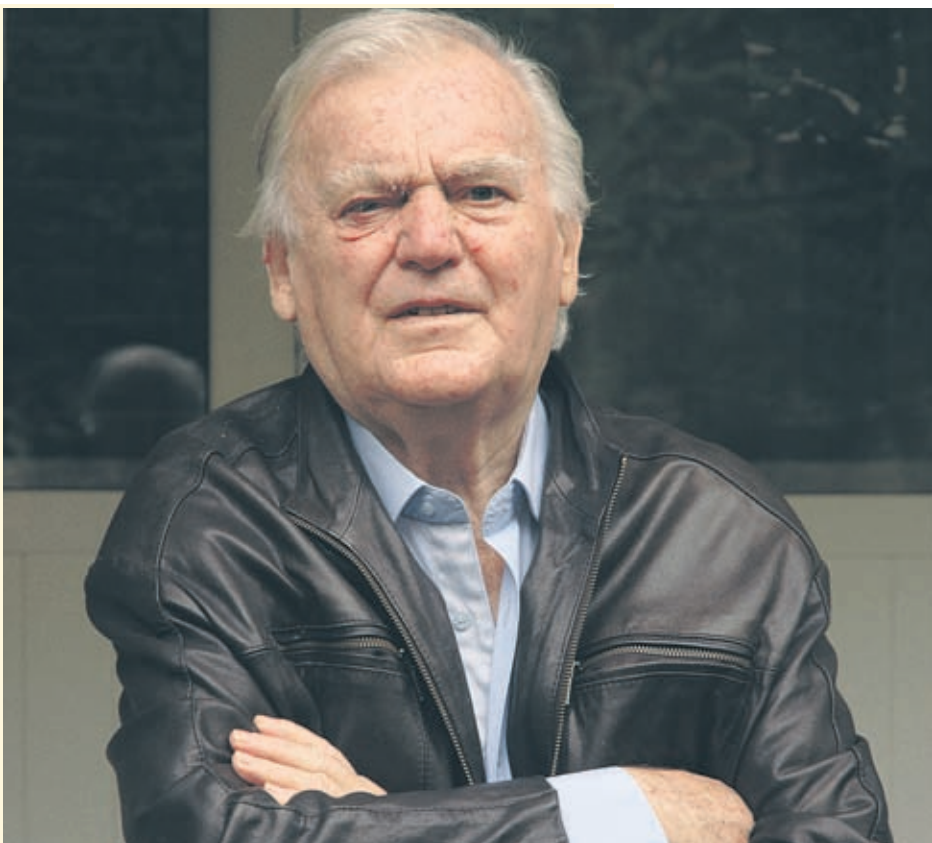
Сирене	Държава/район	Твърдост	Вино (сорт, име или район)
Синьо сирене	Англия	Твърдо	Тауни порто, мадейра, шери
Бри	Франция	Мeko	Сайдер, сладко шери, мерло, риоха, шираз
Горгонзола	Италия	Мeko	Сотерн, но и шенин, малбек
Гауда	Холандия	Полутвърдо	Ризлинг, също каберне совиньон, мавруг, карменер
Грана пагано	Италия	Твърдо	Бароло, кianti
Грюер	Швейцария	Твърдо	Шардоне, совиньон блан, също каберне совиньон, малбек
Бг саламурено краве	България	Полутвърдо	Мерло, гъмза, памиг
Датско синьо сирене	Дания	Полутвърдо	Каберне совиньон
Едам	Холандия	Твърдо	Ризлинг, пино ноар
Ементал	Швейцария	Твърдо	Божоле, шардоне с дълбоки нотки
Заквасена сметана	Франция		Свежо бяло вино, розе от Анжу
Прясна моцарела	Италия	Мeko	Леко червено (бордо), бели от долината на Рона
Камамбер	Франция	Мeko	Шардоне, совиньон блан, малбек, шираз
Камбозола	Бавария	Мeko	Шардоне
Козе сирене	Франция	Полутвърдо	Гевюрцтрамнер, бг шардоне
Крема сирене	Франция	Мeko	Класическо бг шардоне, гъмза
Мини бейбибел	Франция	Полутвърдо	Бели вина
Маскарпоне	Италия	Мeko	Сладки десертни вина
Манчегго	Испания	Твърдо	Риоха, мерло, темпранийо
Мюнстер	Франция	Мeko	Божоле, зинфандел
Пармиджано реджано	Италия	Твърдо	Шардоне, кianti
Пекорино романо	Италия	Твърдо	Кianti резерва
Раклет	Франция	Твърдо	Божоле, мерло, совиньон блан
Лестър, червен	Англия	Полутвърдо	Пино ноар, шардоне с дълбоки оттенъци
Стилтън	Англия	Полутвърдо	Тауни порто
Чедър, средно зрял	Англия	Полутвърдо	Шампанско, шардоне
Чедър, отлежал	Англия	Полутвърдо	Каберне, совиньон блан, риоха



Живейте в хармония със себе си и ще успеете във всичко

С акад. Тончо Русев разговаря Румен Александров

Акад. Тончо Русев е един от съоснователите на Българската академия за науките и изкуствата (БАНИ). На 20 април той навърши 80 години, които посрещна като най-известния български композитор. Създал е над 1000 песни, повечето от които се превръщат в любими шлагери. В продължение на десетилетия те са изпълнявани от най-популярните ни певци и певици, както и от чуждестранни изпълнители като Филип Киркорев, Дагмар Фредерик, Фара Мария. Хитовете му са получавали награди в конкурсите "Златният Орфей", "Бургас и неговите трудови хора", шест пъти печелят "Мелодия на годината", както и "Пирин фолк". Маестро е носител и на международни награди от фестивалите в Париж, Токио, Видя дел мар (Чили), Дрезден, Сопот, има издадени песни в САЩ, Англия, Франция, Испания, Италия, Гърция, Турция, Русия и бившите социалистически страни. Тончо Русев има в творческата си биография и награда за цялостен принос към балканската музика на "Охрид фест - Охридски трубадури 2007". През 2007 г. получава орден "Стара планина" за "изключително големите му заслуги към Република България в областта на културата".



Когато му се обади по телефона с молба да отдели малко време за читателите на "Животът днес", маестро възкликна: "С удоволствие, но няма ли да омръзна на хората - тези дни давам интервю след интервю, от най-различни медии ме канят да гостувам, човек трябва да има мярка в тези неща, защото може и да досади дори на почитателите си...". Убедих го да се съгласи с аргумента, че "Животът днес" е най-позитивният по дух вестник в страната ни, а читателите на всяка медия са различни и много рядко се припокриват като групи и интереси. Затова и когато приседнах на кожения диван в миниатюрния му, но много уютен кабинет, започнах разговора ни с въпроса уморило ли го е прекаленото медийно внимание около 20 април.

- Не толкова общественият шум и вниманието ме притесняват, колкото реакцията на хората - никога не съм бил прекалено суетен, защо толкова сега да ме помислят за такъв...

- Но хората ви обичат, имате толкова почитатели, знаят ви няколко поколения българи,

израснали с вашите песни, те се радват на вашия празник като на техни...

- Да, това е точно така, усещам искрената им благонамереност, как да не я усещам, излъчват радост и ме засипват със слънчеви усмивки, но някои хора от музикалните ни среди не мислят и не чувстват така нещата. Затова се подвоумих за това поредно интервю, да не им дам повод да ме упрекнат в нескромност и да имат действително основание за това...

- Доколкото знам, никой творец не пише заради колегите си по призвание, а най-вече за онези, които не могат като тях да се изразяват чрез музика, стих, като изпълнители... Какво мислите за обикновените българи, които никога не ги поканват по телевизията...

- Веднага след като завърших гимназия в родния ми Бургас, започнах работа като шлосер в местния завод "Червено знаме". Тогава тази професия беше доста модерна, казвам го без ирония, почти всеки младеж минаваше по този път, защото беше много престижно да владееш тънкости на струговането, да боравиш сръчно с

фрези или машини. В този завод за първи път се срещнах с така наречените трудови хора, обикновените хора, от които се научих на постоянство, на честност и почтеност. А и бях израснал в работническа среда, баща ми беше локомотивен машинист. В рода си нямам изявен певец или музикант, но у дома музиката беше на страхотна почит, предимно танцовата, забавната. Тамко свиреше на акордеон и на мандолина, ето я - стои тук срещу пианото ми - и винаги ме гледа, докато работя, докато аз плъзгам пръсти по клавишите, тя мълчаливо ме наблюдава, сякаш ме преценява през очите на баща ми...

- Това ли е най-големият ви късмет, благодарение на който днес можете да се радвате на блестяща професионална кариера - паднал ви се е родител, който е бил силно пристрастен към музиката и свиренето...

- Късметът ми беше повече от един, но това, че се появих на този свят в толкова почтено семейство, с такива прекрасни родители, няма как да не е важно - майка ми беше свещеница, цял живот работи тихо и скромно и тъкмо се

пенсioniра, и почина - беше само на 52 години. Смъртта ѝ задълго ме извади от равновесие - в продължение на повече от 15 години не можах да се примиря с тази страшна загуба. Брат ми Иван Тончев беше брилянтен майстор на валдохорната - може би най-добрият не само у нас, но и в цяла Европа. Здравото семейство и семейното възпитание са определящи за развитието на всеки от нас, първо, за да стане човек, и после, за да бъде достатъчно стабилен и последователен в професионалните си изяви.

- А кой е следващият ви късмет в живота?

- Това е големият Йосиф Цанков, който беше не само висок и едър мъж, но и най-великата фигура в музикалните ни среди. Не напразно наричам икона този изумително кадьрен и харизматичен човек, широко скроена личност с невероятен интелект и магнетично присъствие. Когато ми казаха, че ще ме запознаят с него, така се стресирах и развълнувах, че три дни и нощи нито съм мигнал, нито съм турил зълк в устата - обзело ме щастие и страхопочитание не ми даваха мира. Не беше като сега, още от първата среща ти говорят по рамото, сякаш не сте се видели за пръв път преди минути...

Срещата ми с Йосиф Цанков бе невероятен късмет, защото от нея до кончината му бяхме почти неразделни - и двамата работехме в "Балкантон",

Тамко свиреше на акордеон и на мандолина, ето я - стои тук срещу пианото ми - и винаги ме гледа, докато работя, докато аз плъзгам пръсти по клавишите, тя мълчаливо ме наблюдава, сякаш ме преценява през очите на баща ми...

така че общувахме всеки ден - и служебно, и чисто човешки. Между нас се породиха страхотно приятелство, защото не само имахме еднакви интереси, но и се допълвахме, макар че разликата в годините ни беше точно 20... Всеки ден обсъждахме нещата, които пишехме, споделяхме си намерения и резултати, от него се научих да правя песните запеваями, наследих увлечението към забавната музика. Въпреки че бе по-възрастен от мен, отношенията ни бяха по-скоро братски. Стигна се дотам, че през последните години на живота му, щом напишеше нова песен, първо на мен ми я показваше, държеше на моето мнение.

- Да продължим с третия ви голям късмет... Той се казва...

- Морис Аладжем, виртуозният саксофонист. Появи се неочаквано - работех в Сатиричния театър, когато една вечер ми казаха, че на служебния вход ме чака Морис Аладжем. Бе дошъл, за да ме покажи да отида да свиря при него в ресторантите на Златните мостове и Копитото. Имах хубава държавна работа, но напуснах топлото местенце, защото знаех, че от него има какво да науча. И много неща научих. Благодарение на Морис направих първите си успешни стъпки в джаза. Бе страхотен талант, много възпитан, с изключително педагогическо търпение и умение да обяснява, да покаже, да те въведе в тънкости. Той ми отключи и вратата пред тайните на аранжирания - в тази област Морис Аладжем бе явление. Първите ми опити да композирам не бяха песни, а за оркестър. Но под негово наблюдение сам си ги аранжирах и така овла-

дах азбуката на джаза.

- А работата ви в оркестър "Балкантон" - също ли бе щастливо изпитание...

- По онова време на естрадната музика се гледаше като на лековата, като на несериозна музика. Но публиката ни харесваше и с оркестър "Балкантон" обиколихме не само цялата страна, но и гостромирахме в чужбина. В професионално отношение бяхме безупречни - в оркестъра имаше четири-ма души аранжори, като всеки от нас бе винаги готов да обработи песните на пристигналите в България чужди изпълнители. Идваха всякакви - руснаци, французи, италианци, англичани. Пристигали например в петък, дават ни нотите си, а в неделя вече са готови и неят на сцената.

- И с хората на перото май доста ви е провървяло...

- Наистина е така. Те ми разкриха красотата на мерената реч - поетите Евтим Евтимов, Петър Караангов, Калин Донков и Павел Матеф. От тях научих колко важна е литературната основа на всяка песен. И досега се чудя на някои мои колеги, които почти безотговорно се отнасят към текста. А това може би е най-важната съставна част на песента - тя трябва да обясни, да внуши нещо на човека, някаква идея или чувство, а не само да го накара да стане и да танцува. За това съм благодарен на всички поети, с които съм работил, а с Евтим и досега се виждаме всеки ден, за да си правим традиционната разходка из Борисовата градина.

- От висотата на своите осем десетилетия какво ще препоръчате на младите читатели от многохилядната аудитория на "Животът днес"?

- Музиката е натрупана енергия, която преминава от едно състояние в друго. Тази енергия и на 80 години ме държи във форма. Както казва Недялко Йорданов, "тялото ни остарява, ала душата ни не ще". Цял живот съм живял в хармония със себе си, не съм допуснал да ме обхванат болни амбиции, не съм се смятал за върха спрямо другите и това винаги ми е давало равновесие и спокойствие да пиша. Затова мога само да им пожелаая: бъдете в хармония със себе си, живеете в хармония със себе си и ще успеете във всичко, с което се захванете. И ще сте щастливи като мен и в семейството, и в професията, и в творчеството.

Мазнините - трудната битка

Безспорен факт е, че начинът на хранене е един от основните фактори, определящи здравия статус и продължителността на живот на всеки от нас. С дълбоко съжаление трябва да признаем, че българинът е твърде далеч от европейските и световните норми за оценката на този фактор и още повече от неговото ефективно прилагане. В резултат на това нашата страна е "призбор" при повечето заболявания на века, а средната продължителност на живота у нас е с около 10 години по-малка от тази в развитите страни.

Сред хранителните вещества, без които човешкият организъм не може да съществува, особено място заемат мазнините, или липидите.

Възхвалявани и сатанизирани през последните десетилетия, те са обект на многобройни изследвания, в резултат на които категорично беше доказана тяхната изключителна роля за

здравето на човека. Към тази обширна група вещества, включваща повече от 1000 съединения, се причисляват триглицеридите (98%), представляващи естери на глицерола с мастните киселини, фосфолипидите (например лецитинът), стеролите (холестерол, ергостерол), мастноразтворимите витамини (А, D, Е, К) и гр. Триглицеридите, "складиран" в т.нар. мастни депа, са основният дълготраен източник на енергия за организма.

Мазнините са най-богатият енергиен доставчик за човешкия организъм - 1 g мазнина осигурява 9,3 kcal енергия. Съгласно съвременните представи в дневното меню те следва да съставляват 2-3 g на килограм лично тегло, или 30-35% от общото количество калории, получавани с храната. Например една супена лъжица растителна мазнина осигурява 125 kcal, а една лъжица масло или маргарин - 90-100 kcal. На фона на потребностите на организма, които за възраст-



надвишава 8% от дневните енергийни потребности. За мъжете това съответства на около 25-30 g, а за жените - 21-26 g наситени мазнини (масло, мас и т.н.). Следва да се има предвид, че пълното елиминиране на наситените мазнини е вредно за здравето, тъй като това би довело до недостиг на витамините А и D, както и на калций, чийто основен източник са млякото и млечните продукти.

Сатанизирането на животинските мазнини послужи като сигнал за яростна кампания срещу млечните мазнини (главно маслото), както и срещу всички хранителни продукти, които ги съдържат. Освен опра-

ган здравен аспект тази кампания определено имаше и сериозен комерчески привкус, инспириран главно от производителите на растителни мазнини и... маргарин.

Основният аргумент на защитниците на растителните мазнини и на маргарина се състои в това, че те са изключително богати източници на мононенаситени и полиненаситени мастни киселини, които имат определено благоприятно въздействие върху здравето - намаляват съдържанието на "лошия", като подобряват съотношението му с "добрия" (HDL) холестерол, участват в изграждането на нервните тъкани и мозъка, понижават съдържа-

Транскиселините

Кампанията срещу маслото и млечните мазнини беше, а и все още е съпроводена от напориста реклама на маргарина, който като правило се произвежда чрез хидрогениране на растителни мазнини. Това е химичен процес, който е съпроводен с намаляване на степента на ненаситеност на растителните мазнини и превръщането им в частично ненаситени или напълно наситени ("твърди") мазнини. В резултат се получават продукти, които са много по-устойчиви срещу гняене от изходните. Освен това са и... много по-евтини от животинските мазнини. В наши дни световното производство на маргарин съставлява около 5 млн. тона, като на Европа се падат около 2 млн. тона. Количествата произвеждани хидрогенирани мазнини, които намират и много други приложения, са наистина колосални. За сравнение - световното годишно производство на масло се оценява на около 6,5 млн. тона, от които около 1,8 млн. в Европа.

И точно когато в резултат на стремителния ръст на консумацията и реализираните колосални печалби производителите на хидрогенирани мазнини и маргарин щастливо и самодоволно потриваха ръце, през 1990 г. в научните среди неочаквано гръмна "бомбата", че последните съдържат т.нар. трансмастни

киселини, които са особено опасни за здравето. Според ученията от Университета във Вагенинген (Холандия) транскиселините са около пет пъти по-опасни за здравето от наситените мастни киселини!

Очевидно в еуфорията от утвърдената победа производителите на хидрогенирани мазнини и маргарин бяха гръпнали дявола за



опашката. А това, както е известно, никак не му харесва...

Трансмастните киселини са ненаситени киселини, които са с различна от обичайната структура на ненаситените мастни киселини, широко разпространена в природата, която организмът "разпознава" и с която в хода на своето хилядолетно формиране е "свикнал". Транскиселините се получават при частичното хидрогениране на течните

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема



A-175/13.05.2010

Облекчава:

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



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

Ecopharm
бул. Черни Орхидеи 14 б.з.
тел: 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61

тен човек най-често са в границите 2200-2600 kcal, това са твърде високи стойности.

В резултат на задълбочаването на познанията за мазнините някои от тях бяха наречени "добри", други - "лоши". Макар и не съвсем точни и справедливи, тези определения в най-обща линия отразяват ролята на повечето от мазнините за нашето здраве.

При усвояването на триглицеридите, които съставляват основната част от консумираните мазнини, се получават глицерол и мастни киселини. Всъщност именно "поведението" на последните в организма е поводът мазнините да бъдат класифицирани като "добри" и "лоши". През 60-те години на миналия век по безспорен начин беше доказано, че т.нар. наситени мастни киселини, които се съдържат основно в животинските (млечните продукти, мас, лой и гр.) и в някои растителни мазнини (палмово, кокосово масло), са един от факторите за увеличаването на съдържанието на холестерола и в частност на т.нар. лош холестерол (LDL) в организма, както и за редица сърдечно-съдови заболявания. Животинските мазнини са единственият външен източник на холестерол за организма. Според диетолозите количеството на наситените мазнини в храната не трябва да

с двуликия Янус

нието на триглицеридите в кръвта, имат предпазно действие по отношение на сърцето, стимулират менталните (умствените) възможности и т.н. Растителните мазнини са основен източник на витамин Е, един от най-мощните антиоксиданти, с подчертано антирадикалово, следователно - кардио-защитно действие. Те са основен гоставчик на т.нар. незаменими мастни киселини, които човешкият организъм не може да синтезира, но пък са жизнено необходими за неговото съществуване. Техният недостиг в храната или неподходящото им съотношение води до сериозни заболявания. Става дума за

две мастни киселини - линоловата и алфа-линоленовата. Доказано е, че незаменимите мастни киселини са изходни вещества, от които организмът синтезира хормоните, чрез които "управлява" кръвното налягане, секрецията на стомашния сок, коагулацията на кръвта и други жизнено важни процеси. Линоловата киселина е "суровина", от която организмът синтезира други важни за неговото функциониране киселини, принадлежащи към фамилията омега-6. Особено богати на линолова киселина са слънчогледовото, царевичното, соевото и памуковото масло. В значителни количества тя се съдържа и в някои ядки

- орехи, бадеми, лешник и др.

Алфа-линоленовата киселина се съдържа в лененото, рапичното и ореховото масло и в значителни количества в рибните мазнини (сьомга, херинга, сардина, пъстърва и др.). Затова е задължително поне два-три пъти седмично да се консумира риба. Алфа-линоленовата киселина е източник, от който организмът синтезира други мастни киселини от фамилията омега-3. Този важен процес не може да се осъществи, ако в храната липсват витамините С, В3, В6, както и минералите цинк и магнезий, от което става ясно колко голямо значение има балансираното хранене.

Холестеролът продължава да провокира учените



тавна част на мембраните на всички клетки и важна "суровина" за синтеза на редица хормони (в това число и на половите), регулиращи жизнено важни процеси в организма, на витамин D, на жлъчните киселини и на още много други ценни вещества. Доказано беше, че холестеролът в майчиното мляко е необходим за изграждане на нервната тъкан и мозъка на бебето. Нещо повече, ако

Около 80% от холестерола в кръвта се произвеждат от... организма

- да дръпнеш дявола за опашката

растителни мазнини - процес, който, както казахме, лежи в основата на производството на маргарин и "втвърдени" растителни мазнини. Последните се използват за получаване на неизброимо количество продукти - сладкарски изделия, всевъзможни полуфабрикати и готови храни в заведенията за бързо хранене и т.н. Ако се възгледаме в етикетите на продуктите, кои-

тановено е, че транскиселините се намесват и в клетъчния метаболизъм, като заместват наситените киселини, което води до някои от видовете рак, както и до диабет тип II. Освен това те увеличават количеството на хормоните, известни като простагландини Е2, които засилват възпалителните процеси и потискат образуването на простагландините Е1 и Е3, които имат противовъзпалителен ефект. Простагландините, за чието откритие през 1982 г. беше присъдена Нобелова награда, регулират редица метаболитни функции в организма и незначителни изменения в техните нива водят до промени в кръвното налягане, имунитет, алергичните реакции, съсирването на кръвта и т.н. И нещо, което сигурно ще притесни силния пол - те посягат и на най-свящото - понижават мъжката сексуална мощ...

Е, това вече наистина е прекалено! Според един от последните доклади на Световната здравна организация количеството на транскиселините в храната не трябва да надвишава 1% от дневната енергийна потребност на организма, т.е. около 2 г. За съжаление на няколко от опаковките на храните, предлагани на нашия пазар, не е означено наличието (а още по-малко - съдържанието!) на транскиселини. Нещо, което вече е практика в редица страни и позволява спазването на съответните хигиенни норми. През 2006 г. Федералното прави-

Според учените от Университета във Вагенинген (Холандия) транскиселините са около пет пъти по-опасни за здравето от наситените мастни киселини!

телство на САЩ задължи с указ всички производители да означават върху етикетите количеството на транскиселини, които се съдържат в съответния продукт. Като истинска беда следва да се оцени обстоятелството, че в огромната си част предназначенията за деца изкушения, които напористост се рекламират, в огромната си част съдържат въпросните транскиселини...

Установено е, че те се получават и при топлинна обработка на растителните мазнини - при пържене например, както и при производството на растителните масла, при което по правило се използват високи температури. Т.е. масово използваните нехидрогенирани (течни) растителни мазнини също съдържат транскиселини. Само получените чрез студено пресоване не ги съдържат. Сериозен аргумент на противниците на хидрогенираните масла и маргарина е и наличието в тях на някои токсични метали (никел, алуминий), използвани като катализатор в хода на технологичния процес, които повлияват негативно някои ензимни системи и клетъчни функции.

Разбира се, производителите на маргарин не закъсняха с реакцията си. На

пазара в развитите страни с висока култура на хигиената на храненето бързо се появила маргарини с добавка на омега-3 киселини и на фитостероли - вещества, които имат подчертан кардиозащитен ефект, дължащ се главно на намаляването на съдържанието на "лошия" холестерол.

Производителите на масло реагираха светкавично на хода на "противника". Чрез прибавяне на варено лено семе към храната на кравите те успяха да получат мляко и млечни продукти с повишено съдържание на полиненаситени киселини от типа омега-3 и омега-6. Освен това неотдавнашни изследвания показаха, че маслото е най-богатият естествен източник на т.нар. свързана линоленова киселина, отнасяна към класа омега-3 киселини. Смята се, че тя помага за намаляване на подкожните мазнини и нарастване на мускулната маса, подсилва имунната система и действа антиканцерогенно. Т.е. има чудогейни свойства.

Така че битката не стихва, а напротив - разраства се, при това с невиждана сила. Защото залогът е наистина колосален. Става дума за стотици милиарди печалба. Що се отнася до учените, те играят и в двата отбора, противоборстващи на "мазния" терен, като ни внушават надеждата, че евентуална тяхна победа ще ни донесе повече здраве... Единствената защита за нас - потребителите, пред всепроникващите и изкусителни реклами, в това число и на храни, определено вредни за здравето ни, е познанието. Добре известна е максимата: "Информирани, значи защитени". В случая - само предупреждение.

Всегата на миналия век руският учен Николай Аничков публикува т.нар. холестеринова теория, призната за едно от десетте най-значими открития на века. Главен герой в нея е вещество със странно, но бъдещо перспективно, дори боязлив, наименование - "холестерол". Съществен момент в тази забележителна теория е връзката между повишеното съдържание на това вещество в кръвта и развитието на атеросклерозата. И още - основен фактор за повишеното кръвно налягане и предшественик на инсулта и инфаркта. На гребена на вълната, сътворена от средствата за масова информация, тази теория получи почти шокиращ резонанс по целия свят. В особено податливите на сензации Съединени американски щати еуфорията достигна комични нива - на бутилките с минерална вода се появи надпис: "Без холестерол".

Масовата психоза и спекулациите постепенно отминаха и в редица страни бяха предприети сериозни и дълбоко изследвания върху тази "сатанинска" молекула и нейната роля в човешкия организъм. Какво знаем сега за това "страшно" вещество, циркулиращо в нас?

Стана известно, че около 80% от холестерола в кръвта се произвеждат от... организма - главно от черния дроб. Логичен е въпросът: "Защо нашият организъм синтезира тази страшна молекула, чието общо съдържание възлиза на цели 250 грама?". И защо майчиното мляко е толкова богато на холестерол? Оказа се, че това вещество има и друго лице - далеч по-приветливо и по-оптимистично. Установено беше, че холестеролът е съ-

чрез приеманата храна майката не осигурява нужното за млякото количество холестерол, млечната жлеза сама го синтезира. Адаптираните млека не съдържат холестерол, което в случая не е тяхно преимущество.

Едва около 20% от холестерола в кръвта се достига с храната.

Т.е. строгата безхолестеролова диета не може да окаже съществено влияние върху нивото му в организма. Освен това според редица сериозни и мащабни изследвания не е намерена еднозначна връзка между количеството на холестерола в храната и това в кръвта. С езика на цифрите - нашето тяло произвежда дневно около 2000 mg холестерол, а този, постъпващ с храната, е от 200 до 400 mg. В научните среди все повече се налага мнението, че повишеното ниво на холестерол в кръвта най-често се обуславя от наследствени фактори и нарушения на метаболизма. Има сведения, че при пълна холестеролна абстиненция хормонът инсулин "подтиква" ензим в черния дроб, който синтезира холестерол от... глюкозата на усвоените от организма въглехидрати. В определени случаи този ензим се "увлича" и "забравя" да спре, което води до свръхпродукция на холестерол. Чрез приемането на холестерол с храната черният дроб получава сигнал да спре излишното производство.

От голямо значение е да се избягват храните, съдържащи т.нар. окислен холестерол, който е много по-опасен. Той се съдържа в промишлено обработените меса - в колбасите и в съблазнителните месни изкушения и "специалитети" на заведенията за бързо хранене.



то купуваме, ще се уверим какви ужасяващи размери е придобило използването на хидрогенираните мазнини!

Убедително е доказано, че транскиселините се характеризират със серия негативни ефекти върху организма - повишават "лошия" и намаляват "добрия" холестерол, увеличават съдържанието на триглицериди в кръвта и пр. Вследствие на това чувствително нараства рискът от сърдечно-съдови заболявания. Ус-

**Темата на броя подготви
доц. д-р Димитър ПОПОВ**



Соевото мляко пази черния дроб

Соевото мляко е полезно не само за хората, които не могат да приемат млечни продукти, но и за черния дроб като цяло.

Американско проучване показва, че соевият протеин намалява натрупването на опасни мазнини в черния дроб. Лабораторните тестове разкрили, че консумацията на соеви продукти от индивиди с наднормено тегло намалява с 20% нивата на акумулираните в дроба мазнини. Според учените соята може да се окаже важен играч в борбата със заболяване-

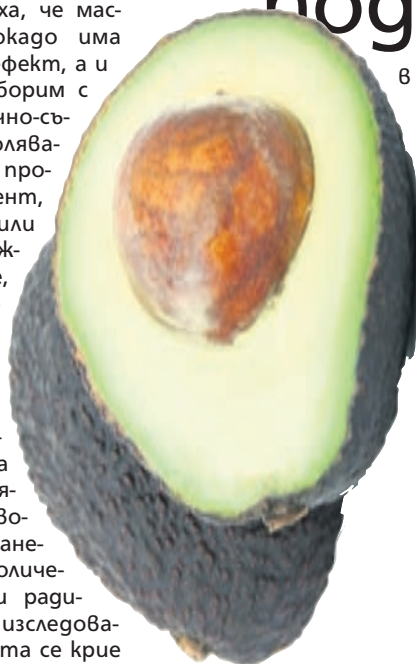
то "мазен черен дроб", което може да доведе до чернодробна недостатъчност.

Натрупването на мазнини в черния дроб се среща при хората, страдащи от затлъстяване, и често остава без симптоми. Когато мазнините се акумулират в този орган, те не трябва да се задържат, защото това ще наруши функциите му.

Соевият протеин, изглежда, помага за поправянето на сигналната система, обвързана с обработването на мазнините.

Маслото от авокадо подмладява

Мексикански изследователи доказаха, че маслото от авокадо има подмладяващ ефект, а и помага да се борим с рака и сърдечно-съдовите заболявания. Учените провели експеримент, като добавили маслото в дрожди. Оказало се, че това позволило на едноклетъчните организми да оживеят дори при въздействието на свръхдоза желязо, което провокира изработването на голямо количество свободни радикали. Според изследователите тайната се крие



способността на авокадото да неутрализира опасните молекули на свободните радикали, които задействат верижна реакция, водеща до разрушаването на клетъчната обвивка, протеините и даже ДНК. По принцип тези молекули са нормални отпадъци от дейността на човешкия организъм, но тяхното натрупване може силно да навреди на здравето. Според учените уникалността на авокадото е в това, че то може да се добере до свободните радикали в митохондриите, които снабдяват клетките с енергия.

Водата помага преди изпит

За успешно явяване на изпит е достатъчно преди това да изпиеш чаша вода, твърдят британски експерти. Те провели изследване с участието на няколкостотин студенти, които били помолени да направят кратък коментар на получената оценка, както и да съобщят какво са пили преди изпита. Резултатът от проучването показва, че студентите, които утолявали жаждата си с обикновена вода, са се справили с 10% по-успешно от колегите си, любители на кафето и газирани напитки. Засага предположението защо водата действа на младите хора по-добре от тонизиращите напитки са различни. Но ръководителят на изследователската група е на мнение, че най-вероятно водата подобрява работата на главния мозък, правейки по-чувствителни връзките между клетките. По този начин информационният поток става по-ефективен.



Lacto 4

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

Натуралният пробиотик



Здраве
през
всички сезони



Възстановява чревната микрофлора.
Регулира храносмилането.



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

НОВОТО В HEALTH.BG



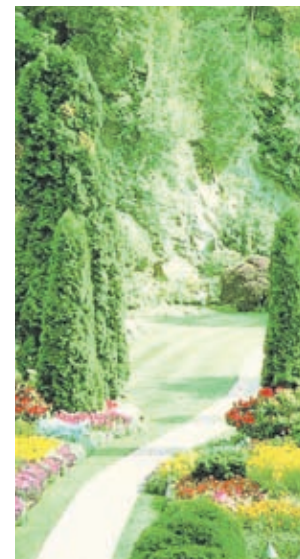
Метаболитен синдром, или когато системата е извън строя...

www.health.bg/16826



Храната и красотата

www.health.bg/16819



Озонът отблизо

www.health.bg/16812



Спортът - за удоволствие и без крайности

С д-р Пламен Калънов, ортопед травматолог в УМБАЛ „Св. Анна“, София, разговаря Галина Спасова

Ват "съботно-неделните" спортисти?

- Хубаво е преди по-активно движение, не само спорт, но и работа в градината дори, да има известна подготовка. Не изведнъж след зимното заспяване да се хвърлим към физическо натоварване. Животът на хората става все по-заседнал и ако изведнъж, без подготовка на мускулатурата, без загряване се движим активно и продължително, пренатоварването може да доведе до травми. Преди малко имах пациент с отекло коляно - цяла зима не е карал колено и сега изведнъж навърта много километри без никаква подготовка. Въпреки че е бивш спортист, към 40-50-годишна възраст дегенеративните изменения си казват думата.

- Кои спортове са с най-висок травматичен риск?

- Тези, при които има контакт с противника, изровите - футбол, баскетбол, хандбал. Тенисът също е изпитание за целия опорно-двигателен апарат, както и за гръбначния стълб.

- Немалко младежи отиват във фитнеса, амбицирани за отрицателно време да имат тяло като от реклама за бодибилдинг...

- И понякога получават спонтанни руптури на мускули, късат ахилесови сухожилия. Тъй като стремежът е за кратко време да се вдигне мускулна маса или да се отслабне, не се



Д-р Пламен Калънов

отделя време за възстановяване, няма двигателен режим. Най-добре е движението да е дозирано, без крайности и най-важното - да е за удоволствие. Пренатоварването на опорно-двигателния апарат и мускулите трябва да се избягва. Ефектът от препарати за по-бързо изграждане на мускулна маса наистина в началото е бърз, но

после е с обратен знак. Трябва умереност. Имам преки наблюдения какво става във фитнес залите - инструкторите заливат младежите с всевъзможни препарати, едни туби..., учудвал съм се наистина. Между препаратите действително има някои добри за обем на мускулна маса, но предписваните дози са често понаучени от интернет и препоръчвани доста "компетентно" с наизустени думички...

- Получените травми в младостта преминават лесно, но безследно ли?

- Да, оправили са се с компресче, с мазане. Но нерядко се оказва, че е имало

и нещо друго, увреда на хрущяла - откриваме го по-късно на операционната маса или с артроскопия.

- Има ли възрастова граница, след която е късно човек да се загрижи за двигателната си активност?

- Никога не е късно. Винаги може да се започне с леки тренировки, с разтягане на мускулите, дозирано. Много хора в напреднала възраст се чувстват добре с гимнастика, йога, но трябва бавно и постепенно, ден след ден да се увеличават натоварванията. С възрастта ставите се втвърдяват, при остеоартрозата има леко опшляване. Упражненията трябва да не причиняват болка.

Д-р Калънов, кои са според вашия опит основните рискове за спортуващите непрофесионално - за здраве и удоволствие?

- Най-вече от микротравми. На ски се получават усуквания, навяхвания и обикновено те биват пренебрегвани, защото няма счупване, а кръвонасядането, отокът преминават. Там най-често се уврежда хрущялът и се получават субхондрални фрактури, които масово се пропускат, после остава постоянна болка и започва дистрофия на хрущяла. Впоследствие това довежда до по-голямо увреждане. През пролетта обикновено микротравмите зачестяват при колхозене - уязвими са коленните стави. Съветът ми е при каквото и да е спортно натоварване и след определена възраст ставите да се профилактират с хондропротектори.

Съветът ми е при каквото и да е спортно натоварване и след определена възраст ставите да се профилактират с хондропротектори

каквито нямашме допреди 10-15 години. Аз използвах например "Хондросейв" при колхозачи със значително натоварване (4-часов пробег!) и дори споделих пред колеги на конференция, че това е препарат, на който наистина може да се има доверие. При подрастващите наблюдаваме също много добри резултати - при скейтбордисти, сноубордисти, планинското колхозене има все повече привърженици. Профилактиката е много важна дори за хората, които просто ходят на туризъм в планината, защото се подпомага храненето на хрущяла.

- С какво да се съобразя-

Българите масово страдат от недостиг на витамин D

Данните от Националното представително проучване показват, че над 76% от българите страдат от недостиг на витамин D. Най-висок е процентът при възрастните хора (над 60 г.) - 25%, следван от хората в средна възраст - 21% от изследваните. Цифрите са различни и при двата пола - дефицит на витамин D се наблюдава при 27% от изследваните жени и при 15% от мъжете. Недостиг на витамин D е констатиран близо два пъти повече сред жителите на градовете в сравнение с тези в селата - съответно при 23% и 12% от изследваните от хора.

"Подобна тревожна статистика се наблюдава не само у нас, но и в държавите от Европейския съюз и повечето развити

страни. В голяма част от тях първоначално се обръща внимание на проблема с недостига на витамин D и да се предприемат съответните мерки", заяви д-р Александър Шинков, главен асистент в Клиниката по тиреоидни, метаболитни и костни заболявания към УСБАЛЕ "Акад. Иван Пенчев".

Проучването е осъществено от Българското дружество по ендокринология и в него са участвали 2032 души от 10 български града (София, Стара Загора, Сливен, Добрич, Русе, Троян, Монтана, Видин, Благоевград, Сангански) и прилежащите към тях малки градове и села. Подобно измерване на нивото на витамин D сред популацията се прави за първи път в България.

Времето променя ставите....

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

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

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



CHONDROSAVE

С грижа за Всяка става!



Д-р Мария Стаевска

Нелекуваната сенна хрема се разширява към нови алергени

С д-р Мария Стаевска от Клиниката по алергология на Александровска болница разговаря Галина Спасова

Д-р Стаевска, как да се различат алергичната от обикновената хрема?

- Ако е през този сезон и ако има бистър секрет от носа със сърбеж в очите и в носа, съзвене - това са много характерни симптоми. При острата хрема обикновено има болка в гърлото, главоболие, обилна секреция, но няма сърбеж. Особено по-възрастните хора може да се заблудят и дълго да се опитват да се борят със сenna хрема като с вирусно заболяване.

- Доскоро поленовата алергия се смяташе едва ли не за детска болест, но явно това се променя...

- Да, пикът обикновено е в юношеската възраст, при младите - също, и към 40-ата година започва да затихва. Наистина напоследък има първи прояви при пациенти на 50-60 години. Дори още няма проучвания, но се забелязва в

практиката. Моето обяснение е добрата кондиция на по-възрастните. Увеличи се продължителността, но и качеството на живота. Алергиите са изкривен имунен отговор. С възрастта имунният отговор затихва, затова затихват и алергиите. Вероятно сега имунната система остава по-дълго биологично млада. Другият фактор е миграцията към градовете. Има датско проучване, което сочи, че пациентите, които са живели винаги в градовете, проявяват по-рядко алергия в късна възраст, отколкото идващите от селата. Обяснението е, че на село има много повече алергени, голяма концентрация на полени, което има ефект на спонтанна имунотерапия. С откъсването от животните, почвата и т.н. фактори с про-

тективен ефект и намаляването на количеството алергени се загубва и толерансът, поносимостта.

- Генетичният фактор има ли роля?

- Има генетично предразположение. Ако единият родител е алергичен, 40% е вероятността детето да е алергично. Ако и двамата са алергични, със склонност към сенна хрема или астма, рискът вече е 80%.

- При сенната хрема трябва ли да се променят хранителните навици и предпочитания?

- При нея храненето може да има значение само при т.нар. орален алергичен синдром. Има кръстосана реактивност между алергени, като брезовия полен, с някои плодове. Т.е. който има алергия към брезе, не може да понася ябълки, череши, круши,



праскови, моркови, целина, ядки - най-често лешници, защото леската и брезата са роднини. И при консумацията на тези продукти се явява дразнене, сърбеж в гърлото и езика. Обикновено, като се презлътне, стомашният сок разрушава алергените и по-нататък няма оплаквания. Ядките са по-стабилни алергени от плодовете и понякога може да има и доста неприятни последици - дори алергичен шок, особено при комбинация с алкохол. Алкохолът разширява съдовете и увеличава резорбцията.

- Какво рискува човек, който negliжира алергията и не я лекува?

- Усложнява се. Постепенно започват да се добавят и други алергени. Например ако е била към тревни полени, може да се разшири към дървесни и към плевели. Имаме пациенти със сенна хрема, които са с оплаквания още от февруари и чак до октомври. То-

ва са хора, които не са обърнали внимание на сенната хрема, тя се развива, добавят се нови сенсibiliзации и висок риск да се развие до астма. При алергия към домашен прах този процент е дори още по-висок. Учудващо много хора все още смятат, че препаратите ще ги направят сънливи, отпуснати. Вече от 20 години разполагаме със съвременни продукти, които са без странични ефекти. Ако пациентът не иска да взема таблетки, "Алергодил" спрей е сред алтернативите. Хубаво е да се промива носът с физиологичен разтвор, за да се измият полениците, и след това да се сложи "Алергодил".

- Колко време се прилага?

- За сенната хрема - докато свърши сезонът, тоест, ако той е февруари, март, април, трябва да се взема до края на април, ако е към тревните полени - май и юни, - трябва да се

Ако единият родител е алергичен, 40% е вероятността детето да е алергично

взима до края на юни, началото на юли. Ако е към плевели, юли - август.

- Има ли трайно излекуване?

- Да, това е имунотерапията. Даваме алергена, към който човек е чувствителен, в постепенно увеличаваща се доза - във вид на капки под езика. Имулната система разбира, че това не е опасно, и се стимулира т.нар. толеранс. Прилага се поне три години - при полениците се прави предсезонно (4-6 месеца), когато е целогодишен алергенът - като домашния прах, - се прилага целогодишно. Ефект има още през първата година и трае поне 6-7 години.

Ecopharm

Алергология

Allergodil®

Непримирим към сенната хрема!

2 пъти на ден



Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 г. при стандартна доза и деца над 12 г. при по-висока доза.

Съдържа ацеластин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.

Ecopharm

Витамин предизвиква ярки и цветни сънища

Приемането на витамин B₆ не само може да отключи по-ярки и зрелищни сънища, но и да ви помогне да си ги спомните на сутринта, сочи ново изследване. По принцип се смята, че човек има по около 4-6 различни сънища в една нощ, но е трудно да се запомнят всичките, особено подробностите. Витаминът, който се съдържа в месото, пълнозърнестиите храни, зеленчуците, ядките и бананите, отдавна се смята за помощник при спомнянето на сънищата, но досега беше по-скоро теория, отколкото резултат от реално изследване.

Учени обаче са провели тестове с доброволци и са установили, че приемът на по-големи дози витамин B₆ отключва ярки, емоционални и жизнени сънища. Смята се, че витаминът има този ефект, защото преобразува аминокиселини в серотонин, който събужда мозъка по време на фазата с бързото движение



на очите, когато сънищата са най-ярки.

Специалистите предупреждават, че предозирането с този витамин може да има негативни последици - може да предизвика безсъние, сърцебиене, спазми, повишаване на кръвното налягане и пристъпи на паника.



Д-р Росица ДЕНЧЕВА

Косата има основна роля в естетичното възприятие на хората, което определя и интереса към начините за справяне с косопад.

Смята се, че нормално човек губи от 50 до 100 косъма на ден, без това да се отрази върху гъстотата на косата. За косопад може да се говори, когато опадат косми с значително повече. Преди започване на лечение е важно да бъдат установени видът на косопад и причините за появата му. Това е работа на опитен дерматолог.

Косопад при жени

Множество състояния или заболявания могат да доведат до увреждане на космения фоликул, последвано от косопад.

1. Стрес: Променя функционалната активност на надбъбречните жлези и в резултат се увеличават нивата на стресовите хормони в организма, което определя и опадането на косата. Разрушаването на космения фоликул не става веднага, а обикновено след 2-3 месеца.

2. Ендокринни заболявания: Косопадът е често проява при проблеми с щитовидната жлеза. Косата е разреждана, суха и чуплива.

3. Повишени нива на мъжки хормони: При увеличено производство на тестостерон някои жени могат да страдат от оплешивяване, характерно за мъжете.

4. След бременност и при менопауза: В много случаи дори след нормално протекла бременност или при настъпване на менопауза се появява ко-

сопад. Това се обяснява с намаляване на женските хормони.

5. Недоимъчно хранене: При грастични диети или нерационално хранене с намален белтъчен прием космите стават сухи, чупливи и дори частично загубват пигмента си. Липсата на витамини, цинк или желязо могат да бъдат причина за разреждане на косата.

6. Травматичен косопад: При системно механично травмиране, като опъване при носене на кок или опашка, както и при използване на бои, обезцветители и други козметични средства е възможно да се наблюдава разреждане на косата. Някои козметични продукти нарушават киселинно-алкалния баланс на косъма и го правят чуплив, сух и без блясък.

7. Реактивен косопад: При някои състояния, като продължителна висока температура, кръвозагуба, психичен шок, може да се провокира опадане на косата. Реактивният косопад обикновено е напълно обратим в рамките на няколко месеца.

8. Прием на някои лекарства: Косопадът може да бъде реакция при лечение с цитостатици, антикоагуланти, противоеpileптични и тиреостатични препарати.

Днес медицината разполага с редица методи, които са в състояние да предпазят косъма от разрушаване, стига лечението да започне навреме.

Средствата, с които се преодолява косопадът, са не само медикаментозни, а включват и промяна в начина на живот, когато причината за проблема налага това:

● **Диета** - здравата

коса изисква балансирано хранене - богатата на витамини и минерали диета доставя на косата необходимите ѝ желязо, цинк и витамини В и С.

● **Режим на живот** - редуциране на стреса, намаляване на използваните химически субстанции, които се прилагат директно върху косата.

● **Системна терапия** - най-често се прилагат таблетки - комплекс от витамини, микроелементи и аминокиселини. При хормонални проблеми се налага лечение с медикаменти, повлияващи хормоналния баланс на организма.

● **Локална терапия**
✓ Стимулиращи лосиони и ампули - засилват растежа на косъма. При лек до умерен косопад те са достатъчни за спиране на опадането на косата.

✓ Миноксидил - вещество за лечение на мъжки тип оплешивяване, което доказва възможността си за повлияване и на женски тип разреждане на косата.

● **Мезотерапия** - метод, прилаган от няколко години в естетичната медицина за намаляване на разреждането на косата. Чрез серия от микроинжекции в областта на скалпа се инжектират комплекси от активни вещества, които стимулират растежа на косата. Процедурите се прилагат веднъж седмично, като са необходими поне 5-6 процедури за постигане на видим резултат.

Косопад при мъже

Андрогенна алоpecia
Мъжкят тип опадане на косата е генетично определено и се предава от поколение на поколение.

Има лечение за косопад

ние. Рядко се проявява преди 20-годишна възраст. Основна причина е повишената чувствителност на рецепторите за мъжки полови хормони в космените фоликули. Основен хормон, чиито метаболизъм има отношение към мъжкия тип оплешивяване, е тестостеронът и по-точно неговият метаболит - дихидротестостерон. При предразположени хора мъжките полови хормони първоначално предизвикват скъсяване на фазата на космения растеж, а след това водят до изтъняване и отпадане на косъма. Най-често проявите на андрогенната алоpecia се наблюдават при възрастни мъже, при които липсват над 70% от космената покривка на главата. Този процес обаче започва още в младежка възраст със задълбочаване на обезкосмената зона над челото, а впоследствие - в областта на темето. При мъжете, както и при жените, е възможно косата да се разрежи и под влияние на хормонални проблеми, стресови фактори, лошо хранене.



Д-р Росица Денчева

Лечение на мъжки тип алоpecia

Голяма част от хората с андрогенно оплешивяване се примиряват с това неприятно състояние. Медицината обаче разполага с множество лечебни подходи за намаляване и спиране на косопад:

● **Локално лечение:** Андрогенната алоpecia се повлиява от веществото миноксидил. Най-добър ефект от този тип лечение има при разреждането на косата в областта над челото.

● **Системно лечение:** Съществува медикамент под формата на таблетки за лечение на андрогенна алоpecia. Той блокира превръщането на тестостерона в дихидротестостерон. Системното и

продължително приложение на такъв препарат води до растеж на коса на мястото на преди това оголените зони. Характерно за този вид терапия е ефективността ѝ само за времето на приложение на медикамента. След спирането на терапията порасналата коса отпада в рамките на 6-12 месеца.

● **Мезотерапия:** Методът се прилага както при женски, така и при мъжки тип опадане на косата. Обичайно този метод допълва другите средства за лечение.

● **Хирургично лечение:** Присаждането на коса е хирургична процедура, която включва преместването на кожа, съдържаща космени фоликули, от една част на скалпа в друга. Пресаждането се генетично резистентно на оплешивяване фоликули в зони с липсващо окосмяване.

Д-р Росица Денчева,
г.м.
Дерматологична
клиника „София“
02/472 13 56
0879/051503

Sargenor

3 x 1 дневно

Нагвий умората!

Екофарм

Лечение за възрастни и деца над 2.5 год. Съдържа Аргинин Аспартат. Преди употреба прочетете листовката. Арг. 29.04.2010

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

Анорексията е безмилостна към живите двойнички на Барби

Кристина ПЕШИНА

Наскоро се появи новината, че в Израел приемат закон срещу твърде слабите манекенки с надеждата по този начин да се намали процентът на страдащите от разстройства на храненето. Модната индустрия заедно с наложените от нея стереотипи за красотата и привлекателност бе набедена като основен виновник за разпространението на анорексията сред младите момичета. Всъщност сред манекенките тя не е нещо непознато, но проблемът е, че много девойки в желанието си да подражават на идолите си от модните подиуми стават жертва на коварната болест. Интересно дали преди векове, когато на почит са били закръглените и пични женски форми, е имало страдащи от анорексия?

Дали наистина основният проблем е в налагането на Барби мерките (учени изчислиха, че ако тя не бе кукла, то със сигурност би била анорексичка)? Не можем да бъдем сигурни в това, но важно е, че проблемът днес става все по-тревожен.

Анорексията е болест на психическа основа, която причинява сериозни здравословни проблеми и на целия организъм. Характеризира се със загуба на телесно тегло, като това не означава, че всеки прекалено слаб човек страда от заболяването. Когато обаче индексът на телесната маса достигне 18,5 и по-надолу, то това е признак за проблем. Анорексичките не харесват външния си вид и подлагат тялото си на изтощителен глад и физическо натоварване.

Как проблем, който съществува в главата ти, може да доведе до такива сериозни физически последици, обясниха Марина Любомирова и Полина Гиргинова от Сдружение за психично здраве "Вега". Те са част от екипа, който преди 4 години се събира, а преди година създава сдружението, осъзнавайки колко малко хората у нас са информирани за тези проблеми и за нуждата от специалисти, към които да се обърнат.

Трудно е да се каже какви са причините за възникване на заболяването, но подражаването на модните икони е само част от тях. "Вярно е, че всяко момиче се старее да прилича на моделите от

списанията, но за да се стигне до проблем, обикновено става въпрос за някакъв дефицит в общуването със семейството и средата", казва Марина. Отношението на детето с човека, който го е отгледал (било то майка, баща, баба и др.), играе огромна роля за това как то ще погледне в даден момент на себе си. В годините на съзряване е много важна опората на семейството, а отбягването на трудните въпроси не е добра идея. "Много често това са момичета от семейства, в които не се говори кой как се чувства или се дискутират само негативните емоции. Трудно се споделя кой на кого е ядосан и защо. Обикновено само се отреагират със скандали, но не се достига до същността на проблема. В семействата с такъв тип на общуване децата често изразяват затворени. Трудно им е да говорят за чувствата си, почват да изпитват страх да не бъдат отблъснати или отхвърлени от семействата си, да не им се разсърдят и прочее", продължава Марина Любомирова.

През цялото време говорим предимно за девой-

Макар заболяването да е на психична основа, лечението му е комплексно

ки и това е така, защото жертви на анорексията в 80-90 процента от случаите са представителки на нежния пол. Най-вече по-малки. Възможно е обаче да се случи и в по-напреднала възраст. В България не съществува точ-



на статистика за броя на заболялите, тъй като семействата на много от тях дори не подозират за това. По груби сметки едно момиче на всеки 250 във възрастта между 12 и 18 години (най-високата рискова група) може да се разболее от анорексия. Не

е известно и каква част от тях успяват да се излекуват напълно и да се върнат към нормалния си начин на живот.

Изключително важно е близките и родителите на болния да обърнат внимание и да потърсят помощ. Да не си затварят

очите пред проблема и да смятат, че той ще отшуми от само себе си. Лечението е трудно и дълго. В много случаи за съжаление изходът е фатален. Именно за това бият тревога нашите събеседнички и споделят някои от симптомите, които да ни

подскажат за болестта. "Загуба на повече от 15% от изходното тегло, и то само в рамките на няколко месеца, и продължаващо слабееене. Изключителна ангажираност към външния вид. Настроението на жената се определя от количеството храна - ако се е хранила твърде оскъдно, то тя е много доволна и обратното. Да се чувства виновна и потисната, и то дни наред. Това е един сигурен показател, че става въпрос за анорексия", споделя Полина Гиргинова. Започват да настъпват изменения и във външния вид - измършавялост, тенът на кожата става по-светъл. Стига се до загуба на менструация, косопад, дехидратация, сърдечно-съдови нарушения, болки в гърдите, задъхване, ниско кръвно налягане и още много други увреждания.

Макар заболяването да е на психична основа, лечението му е комплексно. Извършва се паралелно от лекар и психотерапевт.

Казват, че бивш анорексик няма. Обременеността остава за цял живот. Не бива да се очаква радикална промяна - обилно хранене и неангажираност към външния вид. "Когато се работи с екип от специалисти и има клиници, в които момичетата да се лекуват заедно, ефектът, освен че е по-бърз, може и да се задържи за цял живот", смята Полина Гиргинова.

Тъжни са историите на болните от анорексия момичета. Трудно говорят за проблема. Общото в историите им е някакъв преживян драматичен момент още в най-ранна крехка възраст. Дали любовно разочарование или нанесена обида относно външния вид.

За съжаление често не си даваме сметка или просто не се замисляме, че едно най-обикновено подмятане от сорта на "Ей, дебелино!" може да отключи нещо в психиката с изключително неприятни и трайни последици. Затова е добре да се въздържа от подобни коментари, за да не станем, без да искаме, виновни за нечие нещастие. Всеки иска да изглежда добре и да се чувства добре в кожата си, но не бива в това си желание да изпадаме в крайности, които могат да ни струват живота.

Как се определя индексът на телесната маса (ИТМ)

Индексът на телесна маса е инструмент, с помощта на който се определя дали личното ви тегло е в т.нар. здравословни граници спрямо вашия ръст. С помощта на индекса на телесна маса може сами да разберете дали имате наднормено тегло, или теглото ви е напълно нормално.

Формулата е следната:

ИТМ = теглото (кг), разделено на височината на квадрат

Индекс на телесната маса според Световната здравна организация, 1995 г.

състояние	индекс на телесната маса
поднормено тегло	< 18,5
тежко недохранване	< 16,0
средно недохранване	16,0 - 16,99
леко недохранване	17,0 - 18,49
нормално тегло	18,5 - 24,99
наднормено тегло	≥ 25,0
предзатлъстяване	25,0 - 29,99
затлъстяване	≥ 30,0
затлъстяване I степен	30,0 - 34,99
затлъстяване II степен	35,0 - 39,99
затлъстяване III степен	≥ 40,0

Митовите за пушенето прикриват липсата на воля

Христофор Колумб не е предполагал, че за него ще си спомнят не само като велик пътешественик и откривател, а и като за човека, който, след като изпушил лулата на мира на остров Тобаго, разнесъл съмнителното удоволствие по целия свят. Любопитното е, че в началото пушенето не се е приемало като нещо, действащо негативно върху здравето на хората. Но след години безспорни доказателства цигарите се свързваха с опасни и нелечими заболявания. Въпреки това около пушенето продължават да витаят митове, които са сериозна пречка пред хората, които искат да се разделят с вредния навик. Ще се опитаме да развенчаем някои от тях.

1. Пушенето е модно и привлекателно

Истинският мъж, безстрашният мачо във въображението на много хора задължително е захпал цигара. В повечето филми след поредния героичен подвиг той пуска загадъчно облаче дим. А какво ще кажете за популярната сцена - добре поддържана дама, облечена в шикарна вечерна рокля, с диаманти на шията, държи дълга цигара, а тълпа мъже поднасят огънче. Трудно е да устоиш на изкушението, независимо от кой пол си. Всъщност пушещите жени съвсем не



изглеждат по този начин. Реалността е пожълтели зъби и пръсти, неприятен дъх, посивяла кожа на лицето. Не бива да се забравя, че появата на целулит също е свързана с цигарите. Що се отнася до мъжете, според някои наблюдения именно неуверените в себе си представители на силния пол пушат.

2. Цигарите изгарят мазнините

Все още битова твърдението, че пушенето

притъпява чувството на глад, помага да свалим килограми, да станем стройни и да бъдем във форма. Излиза, че всички, които пушат, са като фиданки. По-скоро пушачите слабеят заради негативното въздействие на никотина върху стомашно-чревния тракт, гастритът и други заболявания са честият им спътник. Но ако се разделяте с пагубния навик, организъмът започва да се възстановява (ако има си-

ли за това) и апетитът се връща, в което няма нищо лошо. Изборът е ваш - пушене, хронични болести, нездравословна измършавялост или нормална фигура благодарение на отказа от вредния навик.

3. Цигарите помагат да мислим

Да, какво ли не измислят хората, за да оправдаят липсата си на воля. От този мит излиза, че цигарите про-

чистват мозъка. Всъщност е доказано, че при пушачите кръвоносните съдове се задръстват от холестеринови плаки много по-бързо, отколкото при непушачите. Цигарите оказват негативно въздействие на кръвообращението, т.е. на целия организъм. По този механизъм мозъкът започва да изпитва недостиг на кислород и хранителни вещества, в резултат на което интелектуалният потен-

циал постепенно се снижава.

4. Пушенето действа като антидепресант

Повечето хора са убеждени, че най-доброто средство да се успокоиш е, като бавно дръпнеш от цигарата. Проблемите ще изчезнат, а димът замества медитацията. Действително през първите три-четири минути човек, пушещ цигара, се успокоява. Но никотинът, както и алкохолът, неутрализира полезните вещества - витамини и минерали, което няма как да съдейства за укрепване на нервната система. По-скоро се случва точно обратното. Затова след време се появява чувство за разбитост и вялост, а нервните ни са още по-опънати. Организмът започва да се нуждае от нова доза никотин и ако не я получи, положението ще се влоши.

5. Има къде по-големи опасности от пушенето

Вярно, че пушенето в сравнение със световните бедности е капка в морето. Може да те блъсне кола или да ти падне тухла на главата, но всичко това едва ли зависи от теб. Докато пушенето е подъл и незабележим враг, който бавно отнема здравето ти. А дали ще се разделиш с него или не, зависи само от теб.



Кафето - ободряваща чаша с антиоксиданти

Всички с нетърпение очакваме настъпването на пролетта. Мислите за слънчевите дни, разходките сред природата и прибирането на зимните палта със сигурност повдигат настроението ни. За съжаление преходът от един сезон към друг несъмнено оказва влияние върху нашето тяло и тонус. Чувстваме се сънливи, уморени и неспособни да се концентрираме. Дългата зима засяга не само фигурата ни, като добавя няколко килограма повече, но след празниците тялото се нуждае от помощ, за да се пречисти от токсините и свободните радикали - нестабилни молекули, които могат да предизвикат увреждане на

клетките и ДНК.

Въпреки че организъмът произвежда свои собствени антиоксиданти, той ги получава и от храните и напитките. Различните антиоксиданти в тях спомагат за спиране на свободните радикали, което намалява риска от някои видове рак, когнитивно увреждане, артрит, имунна дисфункция и сърдечно-съдови заболявания, отчитат от Международния информационен съвет за храните (IFIC).

Според публикация в американския Журнал по клинично хранене кафето е на шесто място сред първите 50 храна, съдържащи антиоксиданти. Класацията се основава на

количеството антиоксиданти, които се намират в една типична порция. Само някои плодове и орехи съдържат повече антиоксиданти на порция от кафето.

Според д-р Роб ван Дам, епидемиолог в Харвардското училище за обществен здраве и в Медицинското училище на Харвард, скорошни епидемиологични проучвания в САЩ, Европа и Япония показват, че компонентите на разтворимото кафе, различни от кофеина, вероятно спомагат за метаболизма на глюкозата. Кафето съдържа и стотици компоненти, включително значителни количества хлорогенна киселина (антиоксидант, който за-

бавя усвояването на глюкозата в червата), кофеин, магнезий, калий, витамин В₃, тригонелин и лигнани.

Разтворимото кафе безспорно е сред най-известните и предпочитани напитки по света и вече е неразривно свързано с нашето ежедневие. Полифенолите са основните антиоксиданти в нашата чаша разтворимо кафе. Те са особено активни в борбата срещу свободните радикали, които се образуват ежедневно в човешкия организъм, като по този начин спомагат в борбата срещу преждевременното стареене и появата на хронични заболявания.

Тина БОГОМИЛОВА

Холандски министър отива на аудиенция при кралица с колело. Куп знаменитости въртят педалите за здраве из паркове. С костюм и вратовръзка на работа с велосипед. Това са чести гледки на Запад, но не и у нас.

В света има над един милиард велосипеди. Това средство за придвижване, освен че е най-масовото, е и най-екологичното. В много европейски градове колело под наем струва едно евро.

Фирми стимулират работещите да заменят четирите с две колела. Дори предлагат и служебни велосипеди. Така се пестят от гориво, паркира се много по-лесно, а и служителите са по-здрави и енергични.

Но си имат изградена инфраструктура и безопасни велоалеи. В Холандия и Дания на човек се падат хиляда километра

Предразсъдък е, че за да яхнеш колелото, трябва да си по-млад



Велосипедистите - каскадъорите на София

По план догодина в столицата трябва да има сто километра велоалеи

с велосипед годишно. В Германия, където е измислен днешният велосипед, още през 1927 г. има правилник за създаване на специални алеи. В Мюнхен обичат "баварците", но повечето карат велосипеди. За тях даже има карти за градския транспорт, в случай че няма специална алея или завали гъжд.

У нас велоалея се прави бавно като магистрала. Струва много пари и не се прави по европейски стандарти. По план догодина в София трябва да има сто километра велоалеи.

Сега обаче това си е

рисков начин за придвижване. Според мнозинството велосипедисти велоалеите са не само малко, но и не са направени както трябва. Повечето от тях просто са маркирани с жълта линия

върху тротоара. Върху велоалеите се разхождат пешеходци, монтирани са билбордове, паркират коли. Плочките хлопат, а оставиш ли за минути велосипеда без надзор - изчезва.

За планирането и изграждането на велоалеи си има наредби и изисквания, които трябва да посочват разположението на трасето, размери, осветление, маркировка. Настилките могат да са

твърди или меки, като това зависи от климата, релефа, почвата, както и от цената за изграждане и поддържане.

Не като изрисувана криволиния за каскадьори на тротоара между НДК

и Руски паметник.

Предразсъдък е, че за да яхнеш колелото, трябва да си по-млад. При космическите цени на горивата, липсата на паркоместа и цените на есеместите за паркиране велосипедът е разумен избор. Не само за собственика му, но и за природата. Стига обаче да можеш да се придвижиш безопасно и бързо от точка А до точка Б. А и да имаш условия на работното място.

Каращите за кеф си имат свои общности. В интернет си публикуват маршрути и всеки желаещ може да повърти педалите из София. Организират се например нощни велоразходки от езерото "Ариана", както и недели на кола из софийските паркове.

Велоалеи все още много няма, но велосипедисти има. Те даже от време на време организират символично преброяване, за да ги видят. За да извадят властите пръта от колелото на велосипедната инфраструктура.

Каква е ползата от колоезденето



- Тренира и укрепва сърцето и кръвоносните съдове, тренира общата издръжливост на организма. След каране на велосипед вие по-малко ще се изморявате на работа и ще се субжудате отпочинали.

- Увеличава се количеството на вдишвания въздух, белите гробове работят на 100 процента, а когато въртите педалите на чист въздух, всеки ваш орган (и главният мозък в това число) получава заедно с кръвта хранителни вещества.

- Подобрява се обмяната на веществата.

- За разлика от бягането 70-80% от телото на тялото се поема от велосипеда, което значително разтоварва големите стави и намалява излишното на-

товарване върху гръбначния стълб. Освен това хрущялите върху повърхностите на ставите укрепват благодарение на непрекъснатите кръгообразни движения.

- Тренират се мускулите на краката, повишава се издръжливостта им, формира се релеф.

- Подобрява се кръвоснабдяването на органите в малкия таз.

- Отлично се тренира вестибуларният апарат, както и координацията.

- Гледането надалеч е добра профилактика при нарушено зрение.

- Сериозен проблем за много хора са разширените вени. Регулярното каране на велосипед помага да се предотврати появата на заболяването. Ако сте предразположение към появата на варикозни вени - колоезденето е вашият спорт.

- След разходка на велосипед

имате по-голям апетит, което е признак за активизиране на обмяната на веществата в организма ви.

- Заради дълбокото дишане при колоездене то е особено полезно за пушачите, защото прочиства белите им дробове.

- Повишава се имунитетът, а с него и съпротивата срещу инфекциозните заболявания. Статистиката твърди, че при хората, които редовно карат колело, рискът през зимата да се разболеят от простуда и грип е по-нисък със 70%.

- Достатъчни са 45 минути колоездене на ден, за да запазите фигурата си.

- Карането на велосипед оказва неограничено влияние върху общото емоционално състояние на хората, укрепва нервната система, подобрява се настроението, повишава се самочувствието.

ЛЕКАРСТВО ЗА ПРОФИЛАКТИКА НА СЪРДЕЧНО-СЪДОВАТА ДЕЙНОСТ

ЛЕТНИ МУЗИКАЛНИ ПРАЗНИЦИ НА ЦАРЕМЕЦ ПЕСЕН НА МАСТИЛО

НЕНАСИТЕН ВЪГЛЕ-ВОДОРОД, ГОРЛИВ ГАЗ ТИТАНОВ СИЛИКАТ

ГЕРМАНСКИ ЖИВОПИСЕЦ 1692-1750 ЖЕНСКИ ПЕВЧЕСКИ ГЛАС

ЦИЛИНДРИЧЕН МЕТАЛЕН СЪД ЗА ТЕЧНОСТИ НАША ФОЛКПЕВИЦА

ФРЕНСКИ ПЕВЕЦ, АКТЬОР И ИМПРЕСАРИО 1732-1801

ПОДВОДНА БОМБА СЪС СОБСТВЕН ДВИГАТЕЛ РИМСКИ ПАПА 136-140

ПРОДУКТИ, ИЗЛЪЧВАНИ ОТ ЖЛЕЗНИТЕ КЛЕТКИ

БАНАЛНО ИЗКУСТВО, БЕЗВКУСИЦА

ЖИВОТИНСКО ХОДИЛО НЕСПОЛУЧЛИВ УДАР ПО ТОПКА

ГЕРОИНА НА КР.КЮРК-ЧИЙСКИ ОТ БАЛЕТА „КОЗИЯТ РОГ“

ПУСТИНЯ В ИНДИЯ И ПАКИСТАН ОХРАНЕН ЖРЕБЕЦ

ВТОРА НЕИЗ-ВЕСТНА В УРАВНЕНИЕ МУЗИКАЛНА НОТА

ИНТЕГРАЛНА СХЕМА СЕВЕРО-АМЕРИКАНСКО ИНДИАНСКО ПЛЕМЕ

МОДЕЛ НА „ФОРД“ ГОДИШЕН СЕЗОН

БРИТАНСКА ПОПЕМИЦА „ГРАМИ“- 2012 ТВОРБА ОТ НЕИЗВЕСТЕН АВТОР

ЧИСЛА ОТ ЕДИНИЦА С 12 НУЛИ ПОДТИК, ПОДБУДА

ОТКЛОНЕНИЕ ОТ ПРИЕТИ НОРМИ МАРКА АМЕРИКАНСКИ АВТОМОБИЛИ

РОМАН ОТ КАРЛ МАЙ

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА КОРЕНИТЕ НА ГРЪБНАЧНО-МОЗЪЧНИТЕ НЕРВИ

КАРТА НА НЕБЕСНО ПОЛУКЪЛБО РОМАН ОТ ДЖЕЙМС ЧЕЙС

СТИЛ В ПОП-МУЗИКАТА ЧОВЕКО-ПОДОБНА МАШИНА

КРАСИВО ВОДНО ЦВЕТЕ ГОРСКИ ХИЩНИК

МУЛТФИЛМ НА СЛАВ БАКАЛОВ ЗОДИЯ

ПЛУВЕЦ ОТ АВСТРАЛИЯ, ОЛ.Ш.2000 И 2004 ПОВЕСТ ОТ ИВАН ВАЗОВ

ПОПЕВИЦА ОТ САЩ МОДЕЛ НА „VW“

КАПАК НА ДЖАНТА АМИНО-КИСЕЛИНА

ПРОТИВО-ЗАЧАТЪЧНО ЛЕКАРСТВО ТИБЕТСКИ ВОЛ

ЕВРЕЙСКИ СВЕЩЕНИК МАЛКА РЕКА

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ ХРАСТ С АРОМАТНИ ПЛОДОВЕ

СЪПОЩЕНЕН КАМЪК ГЕРОЙ НА ЕМ.СТАНЕВ „КРАДЕЦЪТ НА ПРАСКОВИ“

БОЛЕСТ ПО КОЖАТА НА ГЛАВАТА ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ БЕЛАРУС

БИВША НАША БРИДЖЪОРКА ЕВР.Ш. СТОЛИЦАТА НА ТОГО

СТАР МОДЕЛ НА „ДЕУ“ РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН

МАЛКА ФЛЕЙТА КОСТЕН ИЗРАСТЪК В УСТНАТА КУХИНА

НАГРАДА В САЩ ЗА АНИМАЦИЯ

АЦЕТИЛ-АЛДЕХИД ПЪТЕН ЗНАК

ОБЕЗБОЛЯВА-ЩО ЛЕКАРСТВО ДЕЙСТВАЩ ВУЛКАН НА ФИЛИПИНИТЕ

СБОРНИК С ПОЕМИ И ЕСЕТА ОТ ЛАМАР ОТРИЦАНИЕ

ФРЕНСКИ РЕЖИСЬОР „НАВАРО“

СТИХОТВОРЕ-НИЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ

ПЕСЕН НА ДУЕТ „ШИК“

ЗЕМЕДЕЛСКИ ИМОТ В ЕЛИНСКАТА МИТОЛОГИЯ-МЯСТО В ПЪЛЕН МРАК

ОБСЛУЖВАЩ ПЕРСОНАЛ НА САМОЛЕТ КАЛУГЕРИ

ФРУМИЛАКС

Справихте ли се със запек?

РЕЧНИК : БАТЕ, БЕЛИЗ, ЕНОВИД, ИНЕЛИТ, КИЗИМ, ЛОРЕР, ОДИНО, САЛЕС, ТОРП

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 2:

ВОДОРРАВНО: Тендовазинит. "Народен". Нокти. Опинака. Икаса (Хорхе). Аза. Отолог. Номинатив. Оре. "Ел". Нова Загора. Одеколон. Роси (Валентино). Ас. Опити. Нир. Нани (Луиш). Анасон. Кани. Месали. Коза. Аса. БЛИЗУ. АН. Варак. Аг. Маго. Трапатони (Джовани). Глог. "Велизара". Анилин. Офицер. "Ралеви". Окуме. Цвете. Иван Иванов. ТАТ. Анали. Ана. Анатом. Ну.

ОТВЕЧНО: Сензодин. Лалова (Ивет). Ноаре (Филип). Амидофен. НДК. Екосез. Гута. Ото (Миранда). Опосум. Цел. Авителина. "Аве". Олом. Лагери. ИГОЛ. Нитинол. Ва. Ипон. Иран. Инуго. Узана. Ин. Али. "Стана". Трева. Коз. Раван. Яна Маринова. Ина. Изгор. ("Княз Изгор"). Запа (Франк). От. Принос. Караново. Окарина. Амик. Агата. Анаколут. Еси. Анис (Франческа). Нуман (Гунга). Ана Вуси. Акинети.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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



Кари мечтае да бъде много бърза

Спринтът на Карин Околие

В IV-V клас тренирах тенис на корт, баскетбол, плуване. Преди това ходех и на балет. Ако не бях станала атлетка, сега щях да съм танцьорка или балерина. Г-жа Давидкова обаче ме караше да ходя на училищни състезания по лека атлетика. А аз го мразех този спорт. Изобщо не исках да тренирам. Много трябваше да ме убеждава, за да участвам, въпреки че побеждавах на 100 и 400 м. Веднъж спечелих една уредба за училището, а груп път - тенис маса - споделя Кари. - На г-жа Давидкова ѝ беше много трудно да ме навие да стартирам на едно състезание. Каза ми, че ще участвам за последен път и няма да ме кара повече. Аз се съгласих

Околие с удоволствие се връща към първата си победа на държавно първенство. "Първото ми държавно първенство беше в зала. Преди старта на 60 м имах перепруги в корема. Но в крайна сметка победих и много се радвах. Наистина бях доволна, защото знаех, че съм тренирала сериозно - спомня си Кари. - Започнах да побеждавам и ми ставаше все по-интересно, запалих се много по леката атлетика. Трениорката ми също има роля в това. Започнах да следя и лекоатлетическия свят, да имам любимци. Всичко това ме мотивира. Може би искам да стана световна шампионка или олимпийска, не знам. Просто искам да стана много, много бърза."

През 2010 г. софиянката участва на първото си голямо състезание - Младежките олимпийски игри в Сингапур. Там тя се класира пета на 200 м.

Тренировките са удоволствие за Кари, защото на стадиона са нейните приятели. Една от най-близките ѝ е и най-голямата ѝ конкурентка в България - Галина Николова от Харманли. Двете разменят победите си на държавните първенства. "С Галя сме приятелки.

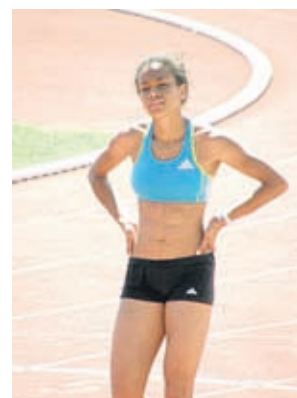
Спринтьорката обича да слуша музика



след хиляди увещания, отидох и ми стана интересно. Тренирах при г-жа Давидкова. Постепенно ме прехвърли на моята трениорка Ваня Колева."

Предпочитам да загубя от приятел, отколкото от враг. Всеки тренира и си бяга, и си гони целите", открито заявява Кари.

Спринтьорката обича да ходи на кино и да слуша



Карин тренира лека атлетика вече шест години

музика. "Не ми харесва чалгата. Харесва ми R&B. Много обичам Бионсе", обяснява с чаровна усмивка софиянката, на която любимите ѝ романи са тези на Стивън Кинг. Карин е кръстена на нигерийската си баба Каролина, която всъщност никога не е виждала. "Майка ми и баба ми са искали да ме кръстят Елена, но баща ми е настоял да съм Карин. Харесвам си името. Майката на баща ми се казва Каролина. И на нея съм кръстена. Баща ми живее в България, нигериец е. Не съм ходила в Нигерия, но много искам да отида. Там имам баба, лели, чичовци, братовчеди, братовчедки. Нигерийците са много бързи. Много ми е интересно да отида да видя там какво е. Знам английски, защото майка ми е учителка по английски. С баща ми основно си говорим на английски", така Карин обяснява защо няма проблеми да комуникира с конкурентките си от чужбина.

През миналото лято Околие имаше здравословни проблеми и не успя да разгърне потенциала си на световното първенство за юноши и девойки под 18 г. Това лято тя има шанс за реванш. Основната цел на Кари е шампионатът на планетата в Барселона през юли. А дотогава ще привлече с чара си феновете на леката атлетика по стадионите у нас.

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 1 май

21:45 ч. Ливърпул - Фулъм (футбол от Англия) по Нова спорт

Сряда, 2 май

10:55 ч. Тенис (Купа "Дейвис", III гр. в София) по БНТ свет

22:00 ч. Челси - Нюкасл (футбол от Англия) по Диема

22:00 ч. Болтън - Тотнъм (футбол от Англия) по Нова спорт

Четвъртък, 3 май

10:55 ч. Тенис (Купа "Дейвис", III гр. в София) по БНТ свет

19:00 ч. Футбол от Полша по Евроспорт 2

Петък, 4 май

15:30 ч. Черноморец - Литекс (А група) по ТВ7

16:45 ч. Снукър (СП в Шефилд) по Евроспорт

19:30 ч. Грузия - Германия (ЕП по футбол за юноши до 17 г.) по Евроспорт

21:15 ч. Словения - Холандия (ЕП по футбол за юноши до 17 г.) по Евроспорт 2

Събота, 5 май

11:00 ч. Автомобилизъм (Гран при на "Хунгароринг") по Евроспорт

15:30 ч. Автомобилизъм (Световни серии "Рено" Испания) по Евроспорт

15:50 ч. СК по художествена гимнастика (финали, индивидуално и отборно в София) по БНТ 1 и БНТ свет

Неделя, 6 май

12:00 ч. Световен шампионат за туристически автомобили по Евроспорт

17:45 ч. Локо Пд - Левски (А група) по БНТ1, БНТ свет

18:00 ч. Футбол от Полша по Евроспорт 2

Понеделник, 7 май

19:00 ч. ЦСКА - Ботев Вр (А група) по ТВ7

19:30 ч. Исландия - Германия (ЕП по футбол за юноши до 17 г.) по Евроспорт

21:15 ч. Словения - Полша (ЕП по футбол за юноши до 17 г.) по Евроспорт 2

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

БАСКЕТБОЛА

в един сайт



bgbasket.com

bgbasket.com

bgbasket.com

bgbasket.com

bgbasket.com

ВОЛЕЙБОЛА

в един сайт



bgvolleyball.com

bgvolleyball.com

bgvolleyball.com

bgvolleyball.com

bgvolleyball.com

ФУТБОЛА

в един сайт



bgfootball.com

bgfootball.com

bgfootball.com

bgfootball.com

bgfootball.com

ВОЛЕЙБОЛ

От 8 май волейболистите от националния ни отбор започват участието си в Олимпийската квалификация в София, където са в предварителната група със Словения, Сърбия и Испания. Първите два тима отиват на полуфинал, а само победителят печели визи за Лондон 2012. Другите ще участват на допълнителни квалификации. След това предстои и Световна лига, на чийто финал столицата ни е домакин.

Интересното е, че националният отбор никога в своята история не е достигал до златните медали в някое от основните международни първенства. За най-големи успехи на Лъвовете се считат сребърните медали от Олимпиадата в Москва (СССР) през 1980 година и от Световното първенство в България през 1970 година. Мъжките национали имат и едно сребро от Европейското първенство във Франция през 1951 година. В своята история Трикольори-

Жарко лято очаква мъжете от националния отбор



те имат и множество бронзови медали - четири от Световните първенства през 1949 година в Чехословакия, през 1952 година в СССР, през 1986 година във Франция и през 2006 година в Япония, един от Световната купа през 2007 година в Япония и четири от Европейските първенства през 1955 година в Румъния, през 1981 година в България, през 1983 година в ГДР и през 2009 година в Турция. В другото основно международно състезание - Световната лига, България има зад гърба си три четвърти места, но никога не е достигала до медалите. През 2012 година страната ще бъде домакин на финалите за първи път в историята на надпреварата.

Златото от Евро 1981 е върховото постижение на волейболистите ни



В Анкара женският ни национален отбор започна Олимпийската квалификация, където

е в една група с домакините Турция, Германия и Холандия. Първите два тима продължават на

полуфинал. Само победителят в квалификацията получава олимпийска виза.

В исторически аспект дамският ни тим за разлика от този за мъже е триумфирал с шампионската титла в голямо международно състезание. На Европейското първенство в България през 1981 година Лъвиците се поздравяват със златните медали, което си остава и до днес най-голямото постижение в историята на българския волейбол. До сребърен

медал Трикольорките са достигали само в Европейската лига през 2010 година, като имат зад гърба си и пет бронзови отличия - от Олимпиадата в Москва (СССР) през 1980 година, от Европейските първенства във Франция през 1979 година и в България през 2001 година и от Европейската лига през 2009 и 2011 година. България никога не се е нареждала сред призьорите на Световно първенство за жени, но стига до четвъртото място два пъти.

ОЛИМПИЙСКА ХРОНИКА

Вукат духа на барабанист

На 27 юли в Лондон ще бъде даден стартът на XXX Летни олимпийски игри. Те ще продължат до 12 август. Вестник "Животът днес" започва рубрика "Олимпийски хроники", в която във всеки брой ще ви разказва за нещо любопитно по повод предстоящото спортно събитие на годината.

Барабанистът на легендарната британска рок група The Who - Кейт Муун, е бил поканен от представители на организационния комитет на Лондон 2012 да вземе участие в проява, свързана с игрите. Молбата е отправена до мениджъра на групата Бил Кърбишли. И в това нямаше да има нищо нередно, ако Муун вече повече от 30 години не е между живите. Той почина през 1978 г., но този факт, изглежда, е убягнал на организаторите на олимпиадата.

"Струва ми се, че организационният комитет е изпаднал в затъмнение, явно лунно (бел. рег. - "Муун" на английски означава "луна"). Отговорих им, че понастоящем Кейт се намира в една урна в крематориума "Голдърс Грийн", но ако ни осигурят кръгла маса, стъклени чаши и свещи, можем да пробваме да се свържем с него чрез спиритуален сеанс", коментира с насмешка Кърбишли.

Тенис турнир PEUGEOT

За дванадесета година София Франс Ауто организира най-големия тенис турнир за любители в България - Тенис турнир Peugeot. Тази година изданието на турнира ще се проведе на 12 и 13 май в Българския национален тенис център. Началото на срещите е в събота от 10:00 часа. Полуфиналите и финалът ще се играят в неделя съответно от 14:00 и от 15:00 часа.

Формулата на игра е смесени двойки, които ще играят на принципа на директната елиминация в два от три тайбрека. Полуфиналите и финалът се играят в три от пет тайбрека.

Наградата за двойката победител традиционно е пътуване до Париж (Франция) с VIP посещение на турнира Roland-Garros в Париж на 9 юни 2012 г.

За всички участници в турнира е предвидена и томбола с предметни награди. Официални партньори на турнира са Air France, BNP Paribas, SLS, Carlsberg и Devin.

По време на турнира участниците и посетителите ще могат да опознаят най-новите представители на марката:

- Peugeot 208
- Peugeot 3008 HYbrid4
- Peugeot 4008
- Велосипеди и скутери Peugeot

Всички желаещи могат да се запишат онлайн или на място в центровете на Peugeot в цялата страна.

За повече информация: www.peugeot.bg/tennis

МЪЖЕ				ЖЕНИ			
4 май	България - Словакия	Самоков	ПС	1 май	Турция - България	Анкара	ОК
5 май	България - Словакия	Самоков	ПС	3 май	България - Хърватия	Анкара	ОК
8 май	България - Словения	София	ОК	4 май	Германия - България	Анкара	ОК
9 май	България - Сърбия	София	ОК	5 май	Полуфинали	Анкара	ОК
11 май	България - Испания	София	ОК	6 май	Финал	Анкара	ОК
12 май	Полуфинали	София	ОК	8 юни	България - Швейцария	Варна	ЕЛ
13 май	Финал	София	ОК	9 юни	България - Франция	Варна	ЕЛ
25 май	Аржентина - България	Франкфурт	СЛ	10 юни	България - Турция	Варна	ЕЛ
26 май	Португалия - България	Франкфурт	СЛ	15 юни	Франция - България	Турция	ЕЛ
27 май	Германия - България	Франкфурт	СЛ	16 юни	Швейцария - България	Турция	ЕЛ
15 юни	Аржентина - България	Буенос Айрес	СЛ	17 юни	Турция - България	Турция	ЕЛ
16 юни	Португалия - България	Буенос Айрес	СЛ	22 юни	Турция - България	Фрибур	ЕЛ
17 юни	Германия - България	Буенос Айрес	СЛ	23 юни	Франция - България	Фрибур	ЕЛ
22 юни	Аржентина - България	Гимараеш	СЛ	24 юни	Швейцария - България	Фрибур	ЕЛ
23 юни	Португалия - България	Гимараеш	СЛ	28 юни	Турция - България	Мец	ЕЛ
24 юни	Германия - България	Гимараеш	СЛ	29 юни	Швейцария - България	Мец	ЕЛ
25 юни	България - Португалия	София	СЛ	30 юни	Франция - България	Мец	ЕЛ
26 юни	България - Аржентина	София	СЛ	5 - 6 юни	Финали	Карлови Вари	ЕЛ
27 юни	България - Германия	София	СЛ				
4 - 8 юли	Финали	София	СЛ				

ЛЕГЕНДА: ПС - Приятелска среща; ОК - Олимпийски континентален квалификационен турнир; СЛ - Световна лига; ЕЛ - Европейска лига; ЕП - Европейско първенство

БГ ПРЕМИЕРА

Емоцията Audi A1 Sportback

Няколко месеца след пазарния старт на емоционалния модел Audi A1 Sportback и българската публика имаше възможност да се докосне до 5-вратното предложение на германците. Официалната премиера се състоя в столичния шоурум на Порше Запад, а отбрани авто-

мобилни журналисти имаха възможността и да тестват най-новия представител на твърде успешното A1-семејство. Audi A1 Sportback е компактен модел, предназначен предимно за млади хора и за придвижване в градска среда. Дизайнът на новия модел се отличава освен с елегантната каросерия и с дъл-

жина от 3950 мм. От 3-вратия си събрат е по-висок с няколко милиметра и така осигурява по-широко пространство за пътниците на втория ред седалки. Сериен колата се предлага с 4-местен вариант, но по желание на клиента може да бъде оборудвана и с пет седалки.

A1 Sportback се въвежда

с избор от три бензинови TFSI двигателя - 1,2-литров (86 к.с.) с 5-степенна ръчна скоростна кутия, 1,4 (122 к.с.) с 6-степенна ръчна скоростна кутия, както и с 1,4-литров мотор (122 к.с.) със 7-степенна автоматична трансмисия S-tronic и три дизелови агрегата. При нафтовите предложения мощността стартира от 90 к.с. за 1,6-литровия мотор, който се купира с 5-степенна механична скоростна кутия, и достига до 105 к.с. при



предложението с филтър за твърди частици. Управлението на информационните системи на A1 Sportback е съобразено с модните тенденции и нуждите на младите хора за практически ползване на високотехнологичните решения на съвременното, като едно от тях е боравенето със системата

Audi connect. Когато се комбинира MMI Navigation plus със системата Bluetooth Autotelefon online, автомобилът може да се свърже безпроблемно с Internet. Вътре в купето също се долавя младежко излъчване. Плюс е, че клиентите конфигурират по свой вкус бъдещата си покупка чрез големия избор на цветове и атрактивни детайли.

Максу кеф с Mini Countryman



Предложение за ваканция в истински приключенски дух дойде от Mini Countryman с подobaващо импровизиран начин на приютаване за през нощта. Караваната Cowley предлага всичко необходимо за комфортно къмпингуване: две легла, газова печка с два котлона, резервоар за вода с помпа и съдомиялно съоръжение, слънчев модул за зареждане на бордовия акуму-

латор и 230-волтов контакт за хранване на хладилника, телевизора/DVD-плейъра и HiFi стерео системата.

Силюетът на Cowley напомня на проектирания с размах заоблен дизайн на вратите на Mini от вътрешната страна. Освен това двете странични врати са с плъзгащи се настрани прозорци - точно както при класическото Mini от 1969 г.

Караваната е само с 12 см по-широка от Clubman и тежи под 300 kg. За автомобили като най-спортните модели на John Cooper Works, при които не може да става дума за тежеле на ремарке, за предпочитане е покривната палатка Swindon. Тя може да се монтира лесно на покрива на Mini, Mini Clubman или Mini Countryman и също предлага място за двама.

Дизайнът на кутията за покривната палатка в затворено положение позволява хармонично съчетаване с колата - долният ѝ корпус е в черен цвят Midnight Black, а отварящата се горна част - в червена Chili Red комбинация, която досега бе запазена марка на моделите на John Cooper Works.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ



Astra Classic само за:
19 850 лв.

ASTRA CLASSIC

НЕМСКО КАЧЕСТВО НА НЕПРИЛИЧНО НИСКА ЦЕНА.

Феноменална оферта от Opel!

Класиката в жанра! Само сега Astra Classic, 1.6 л, 115 к.с., 5 врати, климатик, радио-CD, фарове за мъгла, кожен волан с управление на аудио системата, електронна стабилизираща програма ESP, 4 възд. възглавници, предни ел. стъкла и централно дистанционно заключване е на тази невероятна цена!

www.opel.bg

Снимката е илюстративна. Посочената цена е препоръчителна и зависи от избраното оборудване. Условието са валидни до 30.06.12 г. Поискайте оферта от вашия дилър на Opel! Комбиниран разход 6,3 л/100 км и емисии на CO₂ 149 г/км.



Wir leben Autos.