

ИКОНОМИКА

АВТОМОБИЛИ

СПОРТ



Проф. Георги Генов, УНСС
Тероризмът удря
и финансовата
стабилност
на държавите
На стр. 5



Peugeot 301 -
по-здрав
и комфортен
На стр. 24



Олимпиадата
Какви са
облагите за
организаторите
На стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 16, 31 юли - 6 август 2012 г. (сод. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек

Д-р Емил
Илиев,
създател
и организатор
на Банско
джаз фест:

Разчитам
да разлеем
фестивала на
още повече сцени

Интервю на
Бойка
Велинова
на стр. 11

Снимка Рага ПЕТКОВА

ТЕМА НА БРОЯ

Богородични пости -
пържолата няма шанс



Богородичните пости са идеален повод да се погрижим не само за физическия, а и за духовния тонус. Ако продължавате да се съмнявате в достойнствата на безмесното меню, пробвайте от 1 до 14 август да изненадате семейството си с някое от предложенията в нашата тема на броя. Шансът да го убедите, че постно не означава само боб и леща, е доста голям. За щастие пазарът вече работи в полза на здравето ни и осигурява достатъчно разнообразие, за да не ни налегне носталгия по вратната пържолка. Как да промените менюто си съобразно църковния календар и да зарадвате тялото и душата си четете

на стр. 12-13.

Борисовата градина -
тъмният оазис

Бившият Парк на свободата продължава да събира под дебелия си сенки много и голямо, изтощено от нажежения столичен трафик. Уютно място за отдих, за бутилка студена бира, за тий-нейджърски сбирки или бебешки колички, Борисовата градина не отстъпва от принципа си да гарантира комфорта на гостите си. За съжаление отплатата за грижите ѝ все още се губи някъде в папките на общината. А зеленият пъп на София отдавна чака полагащата му се светлинна премяна в тъмните нощни доби. Още за Борисовата градина четете

на стр. 7.

N 199/15.04.2010



Sargenor

Нагвий умората!

3 x 1 дневно

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Аргинин аспартат. Преди употреба прочетете листовката.
„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София бул. "Черни Върх" № 14, бл.3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61

ЕКОФАРМ

Китаец паркира директно в Гинес

Китаецът Хан Юе постави нов световен рекорд по паралелно паркиране, като управляваното от него Mini Cooper S зае пространство само с 15 сантиметра по-голямо от дължината на автомобила. Новото постижение влезе в книгата на Гинес. През април 2011 г. немски каскадьор паркира Volkswagen Polo между два автомобила на общо разстояние от 26 см. Тогава се заговори, че е

поставен рекорд на всички времена и народи. Китаецът Чжен Да Зонг обаче беше на друго мнение, като намали това разстояние на 24 см. След което италианецът Патрик Фолко показа как се паркира в място, по-голямо от габаритите на колата само с 22 см. Сега Хан Юе, който е професионален каскадьор, намали сантиметрите на 15, променяйки за пореден път рекорда в книгата на Гинес.



Издигнаха сграда от... бирени бутилки

В Лас Вегас се появи необикновено здание. На пръв поглед изглежда стандартно, но като материал за строежа му са използвани бирени бутилки. Приумицата е на американски бизнесмен, който си поставил за цел да се изяви с най-голямата постройка от бутилки, демонстрирайки как може да се оползотворяват ненужните материали. Площта на странното здание е 2,7 хиляди квад-

ратни метра. В интерес на истината преди употребата им бутилките били натрошени, като за строителството били използвани 500 хиляди. Те били смесени с композитни материали. Според бизнесмена тухли от такава смес по нищо не отстъпват на обикновените. Новият материал се нуждаел и от име и го получил - нарекли го "зелен камък" заради цвета на бирените бутилки.

Microsoft нае 8-годишен гений

8-годишното пакистанче Шофай Тхобани успешно изкара изпитите в Microsoft и стана най-младият специалист в корпорацията. На малчугана официално беше връчен сертификатът Microsoft Certified Technology Specialist. Младият компютърен експерт се е готвил 18 месеца за изпита и получи 91 бала от 100 възможни. Бащата на вундеркинда е изпълнителен директор на компанията за интернет технологии Thobson Technologies. Той сподели, че синът му е много способен и може наум да извършва сложни аритметични операции, без да ползва калкулатор. Шофай започнал да се занимава с компютри на 4 години. Представител на Microsoft каза, че по вре-



ме на изпита те не питат кандидатите на каква възраст са, но пакистан-чето явно е най-младият сътрудник на корпорацията.

iPad вече е с бронирана жилетка

Британската компания VestGuard UK обяви, че е изобретила брониран калъф за iPad. Той е направен от съвременни еднородни арамидни влакна. Този материал може да издържи на куршум, изстрелян от огнестрелно 9-милиметрово оръжие. Бронираният калъф прилича на папка с черен цвят, в която се поставя компютърът. Новата опаковка на iPad се нарича The Ballistic и цената ѝ още не е обявена. Преди време японската компания Marudai пусна в продажба непробиваем от куршуми калъф за iPhone. Той струва почти колкото самия телефон - 650 долара.



Carlson
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

Лаборатории Карлсон: Водещ производител на хранителни добавки в САЩ

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

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



Carlson

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

PreNatalTM Multiple with DHA



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

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

Доброволците трябва да са обучени, за да бъдат полезни



Христо ГРИГОРОВ,
председател на Българския
червен кръст

волецът обаче трябва да бъде обучен. Видяхме какво стана в пожара на Витоша. Много хора спонтанно изразиха желание да помогнат при справянето със стихията. Една голяма група доброволци се самоорганизира в София. Някои от тях обаче отидоха по ризи с къси ръкави, с кецове. Така те създадоха предпоставка за опасност не само за техния живот, но и на другите професионални спасители. Пожарните трябва да преориентират усилията си в насочване и съветване на доброволците, вместо да си свършат професионалната работа.

Зачестилите и у нас бедствия извадиха на предна линия казуса доброволчество. То е нещо много специфично, защото не всеки би могъл да прави от добра воля различни неща. Когато човек иска да положи доброволен труд, да отдели време и внимание на някаква кауза, той трябва да се запознае с някои принципи, да бъде обучен. Естествено, доброволният труд не се заплаща. Затова се казва доброволец, защото той по собствена добра воля отива да помогне - било при пожари, наводнения, земетресения, война. Той реализира едно качество от ценностната си система - да бъде съпричастен, готов на саможертва и помощ. Не всеки има в себе си тази потребност.

Българският червен кръст има към 20 000 доброволци, което е показателно за силата на организацията, която обединява такива хора. Добро-

Ако имаме одобрен от парламента закон за доброволец, това ще демонстрира отношението на държавата към доброволческата дейност. Тогава държавата ще припознае доброволеца като част от собствената си национална структура. Статутът е вид признание, но и регулация. България се нуждае от знанията, труда и уменията на своите доброволци. Силата на БЧК е именно в доброволството. Например ние изпълняваме една мощна програма на ЕС за раздаване на интервенционни запаси. Миналата година сме раздали 12 милиона килограма храни. Айфеловата кула тежи 7 млн. килограма. Тази дейност е извършена с помощта на 4000 доброволци в цялата страна. Хора, които си дават труда и с желание отиват да помагат. Те не искат никаква възнаграждение - ето това е доброволецът. Това е само един пример, че доброволството заслужава своето уважение, а също и регулация чрез закон.

Доброволецът не прави нищо по задължение, а по собствена воля. Но той трябва да има и права, когато изпълнява своята задача. Ще дам конкретен пример. Един човек е обучен доброволец от Планинската спасителна служба, която е към БЧК. Той работи в друга професионална сфера, но в планината пада ла-

вина, ранени са хора. Той трябва да има право да бъде освободен от работа, за да отиде и да помогне на затрупаните под снега. Това са малки примери за необходимостта от регулация. Природата непрекъснато ни поднася изненади и трябва да имаме доброволчески обучени структури, които да помогнат и да се справят със своята задача. Ето защо идеята на Кристилина Георгиева за създаване на доброволчески групи по населените места би трябвало да се реализира. Това не е само идея за България, а на европейската общност. Етично и правилно е във всяка държава да има доброволни структури, които да са готови да подпомогнат както обществото, така и държавата и институциите. Има такива доброволчески формирования в много европейски страни, които са обучени и реагират на момента. В България това би могло да стане и Българският червен кръст може да подпомогне реализирането на тази идея.

В много развити европейски държави, учудващо, доброволството е по-засилено, отколкото у нас. Това може би се дължи на семейното възпитание, както и на религиозното обучение, защото религията в своята цялост учи хората на добро, да помагат и да бъдат съпричастни. Много важно е също обучението в

училището, както и поведението на обществото като цяло. Най-важното обаче е в сърцето си всеки индивид да притежава качествата на съпричастност, саможертва, милосърдие, да бъде готов да протегне ръка. Няма ли го това като потребност, каквото и възпитание да получи дадена личност, тя не може да стане доброволец. Ето защо и няма възраст за доброволството. Ние имаме клуб на милосърдните сестри, сред тях са и 85-90-годишни жени. Когато стане нещо, те идват с бастуните тук и питат: "Има ли нужда да помогнем?".

Нашата цел е да влезем в училищата още от сега, за да може децата да се допрат до уникалното чувство да помагаш. Ако погледнем нашия Младежки червен кръст, ще видим, че има много отдадени на добри каузи млади хора.

Доброволството е алтернатива на всички онези негативни социални процеси - агресия, проституция, наркомания, секти и т.н.

БЧК спечели преди две години световната награда за доброволчество и за съжаление много малко медии го отразиха. Добрата новина трябва да влезе във фокуса на общественото внимание, защото това е основата и на доброволството. Човек се увлича и вдъхновява, като чуе за нещо добро.

ПОСОКИ

Наглост



Петър ГАЛЕВ

Наскоро търговци по морето се оплакаха в различни медии, че се наложило да вдигнат цените заради засилените данъчни проверки. След идването на инспекторите оборотите им излезли на светло и освен това се принудили да направят реални договори и осигуровки на служителите си. Представяте ли си докъде сме стигнали, за да имат очи драстични нарушители на законите и правилата да се жалват, че ще трябва да спрат да лъжат държавата, т.е. всички нас? И да търсят едва ли не съчувствие, че са ги сгасили. А сега за наказание ни вдигат цените! Иначе тези дребни и средни бизнесмени обикновено са в първите редици на оплакващите се, че у нас нищо не е наред, че обществените услуги са далече от европейските представи и какво ли не. Ами как ще функционира нормално държавата ни, ако всеки се опитва максимално да си спести това, което трябва да даде, а същевременно иска да загребва с пълни шепи от полагащото му се? Дори и да приемем, че обективно бирата трябва да струва, да кажем, с 30 стотинки повече, ако продавачът е изряден платец, по-добре е да ги дадем, защото зад тези стотинки стоят осигуровки на семейства, пари за здравеопазване и изобщо за всички, на което разчитаме от администрацията. Това го учат децата още в началните класове. Обикновено хванатите натясно се оправдават с приказките, че се проверяват само дребните риби, а големите мошеничества остават на сянка. Сигурно е имало такъв период, но май крапчето за източване на държавата навсякъде се позатегна. Не е зле и редовите потребители да допринасяме за това чрез изискване на касова бележка, дори и за кифла.

Анкета - Бихте ли се включили безвъзмездно за оказване на помощ при бедствия?



Людмил Добрев:

Да, бих се включил. Понякога има ситуации, когато всеки трябва да вземе гражданско участие, за да подкрепи и защити обществото. Сферите, където би могло да се помогне, са много, а всеки е добър в нещо различно. И в социалните грижи са необходими доброволци, и при земетресения, наводнения и въобще всякакви природни стихии. Сега като се замисля, доброволци могат да влязат в училищата, да провеждат дискусии за здравословния начин на живот, защото проблемът със затлъстяването се увеличава все повече. От децата трябва да се започне, за да им се обяснят някои основни ценности и правила на поведение.



Румен Станчев:

Зависи от ситуацията и от възможността да помогна. В интерес на истината обаче би трябвало да полагаме повече труд на доброволни начала. Особено належащо е в болниците и поликлиниките. Заплатите на санитарите и медицински сестри са крайно ниски в сравнение с работата, която вършат. Биха могли да се обучат хора, които да помагат на болните. Трябва и младите да се привлекат към каузата. Сега на Олимпиадата в Лондон 99% от хората, които се трудят за провеждането ѝ, са доброволци. Хайде, организирайте едно събитие на стадиона "Васил Левски", зала "Универсиада" или "Армеец" и вижте дали някой ще дойде да помага на организацията доброволно и без пари.



Красимир Тренев:

Разбира се, че бих се включил. Заплащането не е от никакво значение, щом са застрашени здравето и животът на хората. За съжаление обаче в държавата е еднакво бедствено в много области, ето защо и доброволството е необходимо на много места. Може би трябва да се започне от децата, защото те изграждат бъдещето на нацията. Да им се обяснява, че да бъдеш съпричастен и да подадеш ръка е нещо нормално и трябва да го правим, когато можем. Да помогнеш доброволно и от човешчина е и вид духовна потребност. Но в днешно време животът ни е толкова заплетен, а и грижите ни са големи, че нямаме време да работим доброволно или дори да погледнем как е другият.



Красимир Цолов:

Когато имам време, се включвам в акциите на една фондация, която се занимава с дечица без родители. Едновременно с това доброволството не трябва да се афишира показно. Ти го правиш от човешчина, а не за престиж или за да се покажеш пред другия. Все по-малко млади хора обаче в България стават доброволци. Братовчедка ми и приятелят ѝ се включиха в погасяването на пожара край Бистрица. Аз също исках да помогна в потушаването на огъня, но не можех да изляза от работа. В този смисъл изясняването на статута на доброволеца, както и неговите права, ако е обучен, би било много полезно. Това ще стимулира и доброволческата дейност като цяло.



Мая Игнева:

Оказването на помощ при бедствия е вид граждански дълг към обществото. Не можеш да живееш в България и да не се интересуваш какво се случва около теб. Доброволството в днешно време е необходимо на много места, но най-вече в сферата на здравето. Парите не стигат за кадри и може би алтернатива за справяне с разрастващия се проблем са именно съпричастните и милосърдни хора, които на добра воля, ако са обучени, биха могли да помогнат дори и на елементарно ниво. Трябва да бъдем готови да подадем ръка, аз винаги така съм възпитавала децата си.

ТЕХНОЛОГИИ



Материалите,
на които
принадлежи
бъдещето

На стр. 6

НА СЯНКА



Борисовата градина -
прохладният столичен оазис

На стр. 7

ВИП

Когато
се чутиш
какво да
правиш
с парите си

На стр. 8

АРТ



В Лондон се провежда и културна
олимпиада

На стр. 9

КАНТОРА



Платеният
годишен отпусък
- права
и задължения

На стр. 10

СЕЗОН



С бебе на почивка

На стр. 17

Поднебесната империя променя света



През последните 20 години Китай демонстрира невероятен ръст, в резултат на което стана втората икономика в света. Експертите са убедени, че страната ще догони САЩ по брутен вътрешен продукт в близките 15 години. Това принуди всички развити държави да се съобразяват с Пекин и да пре-

разгледат възгледите си за икономиката. Освен това Китай е най-големият потребител на суровини, което оказва непосредствено влияние върху ценовата конюнктура в този пазар. Кои са водещите отрасли и фактори, които определят икономическия напредък на Поднебесната империя?

Ефектът от този ръст ще бъде, че най-големите производители на автомобили и резервни части ще се опитат да намерят място под слънцето на китайския пазар. Това означава, че центърът на бранша ще се прехвърли от Щатите в Китай.

Юанят като конвертируема валута

Китай вече е предприел стъпки, за да направи валутата си напълно конвертируема още през 2015 г. Специалистите очакват, че юанят ще стане основна резервна валута в близките 10 години. Не бива да се подминава и фактът, че много държави вече диверсифицират валутните си резерви, купувайки юани. Ако юанят стане резервна валута, може да замени на този пост американския долар.

Шистов газ

Китай започна активно проучване и добиване на шистов газ, което може сериозно да подбие цената на природния газ и да окаже влияние на американската енергетика. През тази година PetroChina обяви намеренията си да търси шистов газ в южната провинция Съчуан, а в края на 2011 г. държавната национална нефтена корпорация обяви, че са открити 20 находища, като всяко от тях може да осигури 10 хил. кубика газ в денонощие. По обем на запасите Китай чувствително превъзхожда САЩ. Всичко това ще обезсмисли прокарването на тръбопровод за природен газ, на което много се надяват канадците. Това ще снижи цените му и негативното отражение върху американската енергетика ще е неизбежно.

Редки метали

На Китай се падат 97% от добива на редки метали в световен мащаб. Намаленото световно предлагане на тази суровина сериозно ще удари производителите на Hi-Fi продукти. Редките метали са ключова част от отбранителната промишленост и технологичния сектор. Това принуждава производителите да местят заводи-



те си на територията на Китай.

Огромно население

Многочисленото население на Китай употребява все повече храни, което оказва влияние върху цените на селскостопанските продукти и на обема на производството им. Китай например задмина САЩ и вече е най-големият потребител на месо. През последните 5 години потреблението се увеличи с 8 млн. тона годишно и стигна 71 млн. тона, което два пъти превишава показателите в САЩ. За отглеждането на огромен брой животни е необходим повече фураж, което променя ценовата конюнктура на този пазар. Така китайското потребление на месо влияе пряко и косвено на селскостопанския отрасъл в световен мащаб.

Капитализъм по китайски

Все повече развиващи се страни копират модела на китайския държавен капитализъм, който се характеризира с голям брой държавни компании и съществено участие на властта в икономиката. Така западният модел на капитализъм започва да губи позиции. Развиващите се икономики, като тези в Индия и Бразилия, са по-склонни към иновации в условията на държавния капитализъм.

Автомобилният бранш

Китай е лидер на автомобилния пазар в света. Експертите са изчислили, че през 2020 г. годишният обем на продажбите в Поднебесната империя ще нарасне със 74% и ще стигне до 30 млн. 600 хил. автомобила.

Въпреки напредъка икономиката в Китай е далече от съвършенството. Повече от половината компании отчетоха снижаване на приходите за първото полугодие на настоящата година в сравнение с предишната. Според икономисти от Societe Generale печалбите ще останат на по-ниско ниво, ако китайското правителство не проведе реформа в данъчното облагане. Държавата стимулира икономиката, наливайки инвестиции в инфраструктурата. Ръстът на разходите принуждава местните власти да търсят допълнителни източници на финансиране, главен от които е повишеното данъчно бреме върху бизнеса. На фона на спада на икономическата активност това лишава много компании от шансове за оцеляване. (ЖД)

След терористичния акт в Бургас щетите за икономиката са реално маргинални. Има повреди на три автобуса на частни фирми. По правило автобусите трябва да са застраховани, затова загубите на фирмите са от пропуснати курсове, което в най-лошия случай е четирицифрено число. Имаме загуби на пристанище Бургас, както и извънредни разходи на консумативи за болниците, които вървят по отделно перо. И имаме известен разход на пътни, тъй като много министри отидоха на място. Оттук загубите се изразяват с 5-цифрено число. Това са преки разходи, като буквално част от тях се поема от частни фирми. Реално за българската икономика атентатът не предизвиква никаква загуба.

Другите жертви за съжаление са човешки. Израелските граждани са били застраховани и разходите за транспорт и т.н. се поемат от Израел. Допълнителен разход на държавата е изплащането на обезщетения на семействата на загиналите.

Въпреки атентата обаче у нас продължиха да идват израелски туристи, т.е. реален отлив няма. От 5-6 години в рамките на ЕС се развива дисциплина за икономическата цена на тероризма. Набляга се на непреките и последващите щети в среден и дългосрочен план. Проблемът е, че имаме поредица от събития. Първо, през пролетта парламентът прие военно споразумение с Израел. Аз не си спомням последните 70 години България да е имала двустранно военно споразумение. Даже такова нещо се е случвало доста преди Балканската война. По силата на това споразумение израелски самолети през Кипър идват до нас и обратно. В този смисъл ние станахме страна по Близкоизточния конфликт.

По силата на инерцията обаче България е една мирна и кротка страна. В рамките на три години не се очаква този атентат да се отрази на туризма.

Тук обаче икономически трябва да бъдат пресметнати разходите за повишаване на сигурността както по летищата, така и по морските пристанища, тъй като има основателни притеснения, че този атентат няма да е последният, който ще преживеем. Тези допълнителни разходи ще се поемат от бюджета на МВР. Т.е. ще бъдат изтеглени от

Финансовите измерения на тероризма

Проф. Георги Генов, ръководител на катедра „Международни отношения“ на Университета за национално и световно стопанство



У нас преобладава народопсихологията, че ние сме бедни, миролюбиви и нас няма да ни ударят

някъде и насочени нататък. Част от мерките са на летище София да се поставят снайперисти, които евентуално да поразят дадена цел, преди тя да задейства взривно устройство. Друга мярка е монтирането на повече камери, в това число с програми за фейс контрол. Но виждате, че този човек не присъства в регистрите и от тази гледна точка не може да се идентифицира. Което означава, че при отсъствие на каквото и да е външно разузнаване възможностите за предотвратяване на терористичен акт изцяло зависят от това дали ще ни подават информация партньорски служби.

При мироопазващата операция на България в Либия беше лесно, Франция и Италия бяха готови да действат категорично. При последния съвет на ЕС външните министри не се разбраха за реакциите на процесите в Сирия. Политическият неентузиазъм на Франция и Италия - само дипломатическа подкрепа, очевидно на-

сочва, че трябва някой друг да вземе отношение по проблема. Няма да е и Гърция по разбираеми причини. Технически погледнато, стигаме до "отличниците" на ЕС България и Румъния, които ще имат допълнителни ангажименти. Както удължаване на мисията ни в Афганистан и Ирак, така и евентуално присъствие в Сирия. Военното споразумение с Израел ни превръща в потенциален противник на Иран. Доколкото, както се твърди, Иран спонсорира терористични организации, можем да очакваме, че ако не стане атентат в Кипър или някъде другаде, ние се оказваме план Б.

Липсва и културата за национална сигурност на обикновения българин. Хората от тероризъм не ги е страх. Тероризмът винаги е смятан за нещо далечно, което се случва другаде по света. У нас преобладава народопсихологията, че ние сме бедни, миролюбиви и нас няма да ни ударят.

Народът е гладен, беден и оглуял и този атентат не може да събуди самосъзнанието му. За нас досега арабските държави бяха приятели. Народът е притеснен от непосредствени заплахи - загуба на работа, доходи, здраве, децата, битовата престъпност. Аз не вярвам да отидете например в Лом и да чуете, че хората ги е страх от те-

роризъм. Обикновеният българин е зает да си гледа турски сериали по време на емисията новини, няма пари за вестници и се оказва тотално дезинформиран. Той върви по инерция -

удобно е, лесно е и не трябва да се мисли.

Все пак последиците за икономиката на България след атентата в Бургас са минимални. Това обаче не бива да ни успокоява, тъй като липсата на превенция в националната сигурност срещу тероризма може да доведе до фатални последици. Представете си, ако тероризмът се насочи към стратегически обекти за предизвикването на крупни производствени аварии. Можете ли да си представите 3 килограма тротил в инсталацията на Нефтохим Бургас? Ще отрови целия град в радиус от 45 км, отделно жертвите, поразената селскостопанска продукция, почвата и т.н. Такива атентати вече са икономически значима заплаха. Защото, ако гръмнат тръбопровод, се спират доставките и зареждането, нарушават се държавни и частни икономически интереси.

Друг стратегически обект са пристанищни съоръжения. Да вземем например пристанище Варна, където огромен брой контейнери са временно пребиваващи, транзитни. Ако всички митничари работят 24 часа 7 дни в седмицата, ще могат щателно да проверят максимум една пета от контейнерите. На пристанища като Ню Йорк могат да се проверят най-много 3-4%, или около 1/33 от контейне-

рите. Шансът да се открий взривни вещества или химически газове, портативни ядрени устройства и т.н. в контейнер в България е по-висок, отколкото в САЩ, но не достатъчно висок. В Западна Европа реалният показател за това дали има сигурност, или не е увеличаването на реалните приходи. Икономиката се развива, което означава и социална стабилност. Така погледнато, субектът на национална сигурност е обществото. След като има проблеми в получаването на добро образование, на развитие - духовно, културно и прочие, на работа, на имущество, на политическо участие и т.н., - какво значи национална сигурност за вас? При тази бедност и високо ниво на безработица приоритетите са други - не на отбраната и на външните работи, а на справяне със социалните проблеми.

Дали след терористичния акт у нас обаче нещата няма да се променят? Нищо не може да накара елита да подеме инициативата за някакви обществени промени. Натиск отвън се получава, но той е свързан с полезността на България. Според ЕС нашите интереси са си национални и ние трябва да си се грижим за тях. Ето защо си мисля, че съществени промени не се очакват дори и да има потребност от тях.

Мобилен телефон за 50 стотинки с bigbob

От 18 юли bob предлага нова изгодна оферта на своите клиенти, които станат абонати на тарифен план bigbob. Те ще имат супервъзможността да притежават Samsung E1200 на символичната цена от 0,50 лева. Предложението на bob е валидно при включване към тарифен план bigbob за тримесечен период.

Клиентите ще могат да се възползват и от включените в bigbob 150 минути за разговори към всички мобилни мрежи, 150 минути към фиксирани мрежи в България и 150 SMS-а към всички мрежи в страната. Освен това след изчерпване на безплатните минути и съобщения те ще разговарят и на най-ниската цена - 10,8 стотинки. И всичко това за 9,60 лева на месец.

Останалите клиенти, които избярат тарифен план bob, също имат шанса да се сдобият с нов телефон Samsung E1200 на страхотна цена. За тях апаратът ще струва само 10,90 лева. При този вариант няма месечна такса и дългосрочен договор, а разговорите и SMS-ите запазват рекордно достъпната цена 10,8 стотинки.

Припомняме, че bob е на българския пазар от октомври 2011 година, за да предостави на клиентите възможността да говорят без скрити условия и обвързващи договори и същевременно да им предложи най-ниските цени. За кратко време компанията изгради широка мрежа от 110 магази-



на в 43 града в цялата страна.

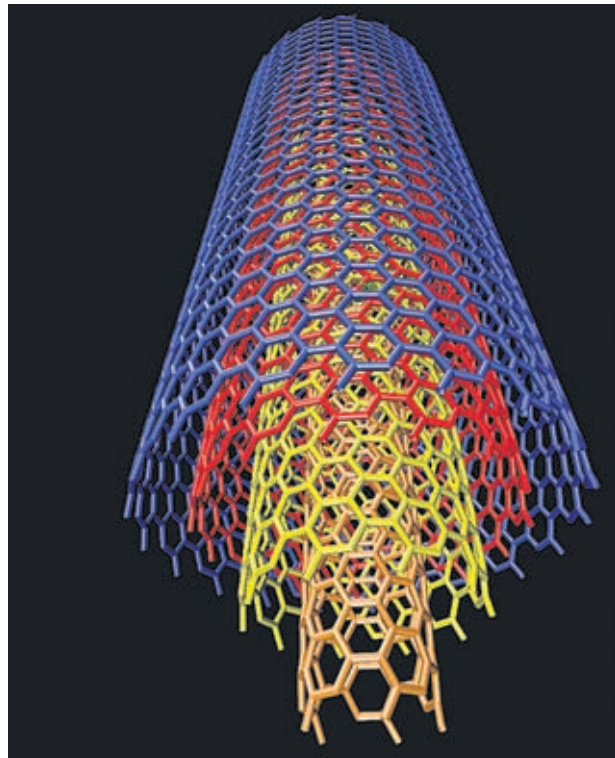
Освен в обектите на bob желаещите да станат част от младия бранд могат също да поръчат своя пакет на безплатен номер 0800 80 123. Доставка е чрез куриер на посочения от тях адрес и е напълно безплатна.

Повече информация може да намерите на адрес: <http://www.bob.bg/>

За да се извърши техническа революция, не е достатъчно да се отговори на въпроса "как", трябва да се отговори и на въпроса "от какво". Без появата на принципино нови материали нямаше да съществуват нито компютрите, нито мобилните връзки, нито слънчевите батерии. Затова учените продължават да изненадват света с все по-нови и нови изобретения. Какви са материалите, на които според тях принадлежи бъдещето.

1. Въглеродни нанотръби

Те се състоят от атоми на въглерода и дължината им теоретически не е ограничена, въпреки че до момента максимумът е 20 см. Според експертите те са много здрави и е изключително трудно да се скъсат. Опитите показват, че нишка от многослойни нанотръби с дебелина 1 мм може да издържи товар до 15 тона. На тях се разчита един ден да се направи лифт в Космоса. Но здравината им не е всичко. Топлопроводимостта на нанотръбите по оста е почти десет пъти по-висока, от-



колкото при медта. Приложението им е огромно и тепърва ще се разраства. Ако бъдещето имаше герб, то на него задължително щеше да присъства нанотръба.

2. Графен

Най-важното, което знаем за него, е, че откриването му заслужи Нобелова премия. Графенът представлява плосък лист от атоми на въглерода. С този материал се свързват още по-големи надежди, отколкото с нанотръбите. Изключителните елект-

рически свойства на графена го правят достойна алтернатива на силициевите полупроводници. Той също е изключително здрав, така че конструкторите на космическия лифт ще имат избор. Графенът открива пътя към създаването на бъдещите електронни устройства, като например контактни лещи, върху които може да се предава изображение.

3. Аерогел

Това е молекулярна гъба от диоксид на сили-

ция, въглерода или на друго вещество. Аерогелът е само 1,5-2 пъти по-тежък от въздуха и 300-500 пъти по-лек от водата, но пък е изключително здрав. Това е може би най-добрият в света топлоизолационен материал, не се поддава на корозия, не гние, не гори и не потъва във вода. Аерогелът засега е невероятно скъп, затова се прилага главно в космически разработки.

4. Сплави с памет

Някои метали имат странни свойства - може

да се огънат и да запазят формата си, без да се нагряват. Тези сплави могат да се прилагат навсякъде, без да е необходима намесата на човека - от втулки до сугии, от протези до автомобили.

5. ДНК листове

Молекулата на ДНК е известна като носител на наследствена информация. Но нишките ДНК може да се слепят една за друга в плосък лист. Тогава ще се получи нов материал с уникални свойства. От ДНК може да се направи микроскопична кутийка за доставяне на лекарства точно до определен орган или за "лов" на вируси и ракови клетки. Тези кутийки ще имат "капаче" от белтъчна молекула, която ще се отваря, когато получи химически сигнал. Учени от Масачузетския технологичен институт вече са "сглобили" такава кутийка от друга знаменита молекула - РНК. В тази опаковка тя може да бъде пренесена чрез кръвта на нужното място, без да бъде разрушена по пътя.

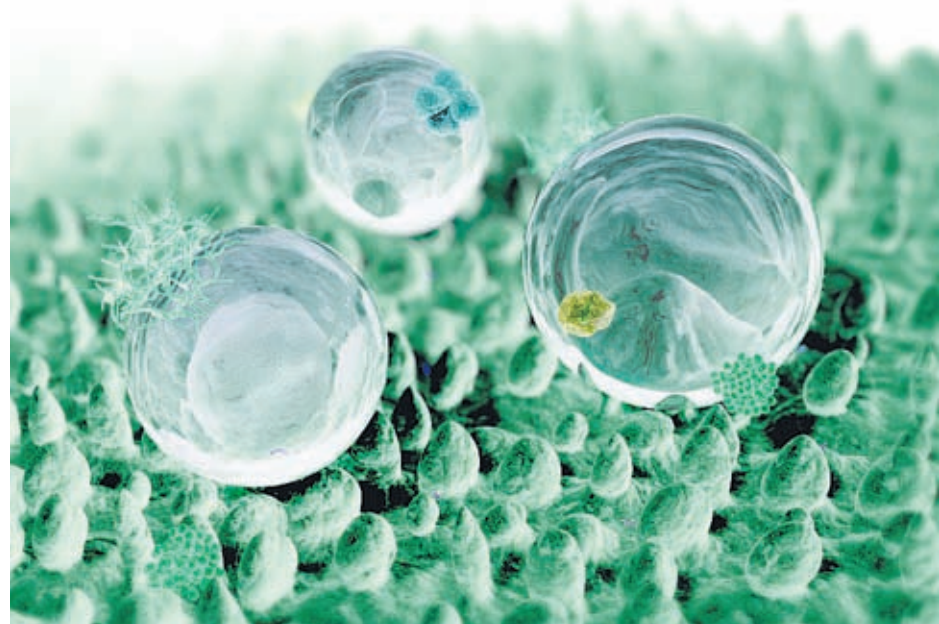
6. Саморазлагащи се материали

Както подсказва самото име, това са материали, които под въздействието на слънчевата светлина или микроорганизми бързо се разлагат на безвредни компоненти. Тези материали могат да се използват навсякъде, където трайността е излишна - опаковки, рекламни плакати, торбички за боклук, бутилки, т.е. всичко онова, което с години се

търкаля из природата или плува в Световния океан. За щастие биоразградимите материали вече се появиха на пазара. Засега в ограничени количества, защото още не е постигнат най-добрият баланс между себестойността, чистотата на производство и удобството за потребителя, но специалистите обещават, че след десетина години ще се разделим с обикновените опаковки и найлонови пликчета.

7. Хидрофобни повърхности

Това са материали, които отблъскват водата. Този ефект се наблюдава при лотоса - при контакт с такива материали капката не се задържа на повърхността, а по пътя си прихваща всички замърсявания. Въпреки че ефектът на лотоса отдавна е известен на учените, те се захващат с неговото изучаване преди не повече от 10 години. А изработването на такива повърхности стана възможно чак след откриването на наноматериалите и развитието на нано- и микротехнологиите. Хидрофобните повърхности може да се използват при направата на очила, бинокли, корпуси на мобилни телефони и дори - дрехи. Освен това върху хидрофобни стъпала не се задържа влага и съответно те не се залежават. Ще бъде разрешен и проблемът с далекоточните, върху които през зимата се натрупва лед, те се късат, затова периодично цели райони остават без светлина и отопление. (ЖД)



Намаленията започнаха...
Цяла Варна в
Mall Varna



SALES
-0%



Levi's

NEWYORKER

ESPRIT

SWAROVSKI

MISS SIXTY

ENTRANCE

PUMA

Кристина ПЕШИНА

Борисовата градина, или Паркът на свободата, както го знаят нашите родители, е най-популярното и обширно място за отход на столичани. Изтегнал се на пъпа на София, той разполага дори със собствена фен страница във Фейсбук. Поколения наред са направили първите си крачки под дебелия и уютна сянка на Борисовата. И до днес тя е неотменна част от житейския график на столичани. В това можете сами да се убедите, особено през уикендите. Като че ли цяла София се изсипва там, търсейки утеха от агресивните летни горещини. Тогава и откриването на свободна пейка е истинско предизвикателство. Тревните площи също са плътно окупирани, подобно на западните и задкоканските паркове. За четириногите любимци пък дългите разходки и свободното препускаване са огромен бонус след задушния бетонов или тухлен затвор. Въобще навсякъде в парка цари живот.

Можеш да се забавляваш по всякакъв начин. Да се разкършиш с хекче, федербал, фризби или да покараш колело. А защо не и да походиш върху опъната между две дървета лента? Слаклайнингът набира все повече фенове и по-



добна гледка е често срещана. Но дори и нищо да не правиш, а просто да бърбиш небрежно с приятели на побиричка е изключително разпускато и разтоварващо.

От няколко години, откакто паркът се сдобил с чисто нова сцена за летен театър, не минава

и ден без някакво музикално събитие. Концерт или театрална постановка са само част от допълнителните екстри за забавление в градската среда.

Най-условно можем да разделим Борисовата градина на няколко явки. Най-емблематичните места за уговаряне

Неслучайно се появи и нова "каста" от младежи, назоваваща себе си "паркаджии". Като се замислиш, пейката има редица преимущества. Достатъчно е само да споменем финансовия аспект. Прекарването с приятели в градския парк ти излиза далеч поевтино. Втора, много съществена причина е, че откритите градините на повечето централни заведения работят до 22 часа. В най-чакания момент, когато навън вече се усеща прохлада, си принуден да се преместиш в затворено помещение. Като добавим и забраната за тютюнопушене на обществени закрити места, картинката се избистря. За никого не остава загадка защо паркът е по-привлекателната опция.

Със Силвия и Петя се запознавам на една от пейките в Борисова. Те не си задават въпроса защо именно тук предпочитат да прекарват свободното си време, затова и нямат конкретен отговор: "Просто така е от години! Дори и да нямаш конкретна уговорка, знаеш, че като дойдеш тук, винаги ще срещнеш познати физиономии".

на срещи и сбирки с приятели са "Слончето" - детската площадка, на която малчуганите могат да вилнеят до припадък с техни връстници. Люлки, пързалки и всякакви съоръжения са на тяхно разположение. "Езерото с патиците", за което, да си признаем, и в най-ранните ми детски спомени липсва каквото и да е запечатан момент с плаващи птици, но пък по-възрастното поколение ги помни, е също предпочитан сборен пункт. Днес патиците са заменени с големи надуваеми топки, носещи се върху водата.

Безспорно едно от най-популярните места в Борисовата е езерото с лилиите. Вечер там може да откриете пъстри тийнейджърски компании, предпочели зеления столичен пъп пред тежкия въздух в кафенетата.

то в парка на поколения софиянци. Почувствахме се измамани, а чувството ни за сигурност, поддържано от постоянно обикалящите патрулки и униформени конни ездачи, започна да ни напуска. Разгневени и уплашени, потърсихме причините за случилото се и, естествено, виновните. Далеч съм от мисълта, че подобни престъпления стават само у нас, но пък съм убедена в едно - няма друг централен градски парк по света, в който да липсва осветление. В нашата Борисова градина е тъмно като в рог. Не можеш дори да видиш лицето на човека, с когото се разминаваш по главната алея. За да потуши страстите и да намали градус на недоволството, общината обеща да сложи лампи. И не само, ами и камери, за да се чувстваме още по-защитени. Първо изниква въпросът защо трябваше да се случи кървавото престъпление, за да се направи нещо съвсем елементарно и естествено като да се освети градски парк. По-тъжно обаче е, че година по-късно ситуацията не е променена.

Алеите продължават да тънат в мрак. За пореден път се почувствахме измамани от обещанията, които явно имаха за цел да охладят ропота на столичани. Или, казано с други думи: "Тати каза, че ще ми купи колело, ама друг път!". "В момента в централните части на Борисова не светят и малкото лампи, които работеха миналата година", намеси се младеж

от компанията. Единственото, на което залагат девойките, е да са предпазливи и да не замръкват сами в парка.

Лампи може и все още да липсват, но затова пък камерите са на лице. "Те сигурно са за нощно виждане, в противен случай не знам какво ще заснемат, като е тъмно", коментира Мариан, още един младеж от набъбващата като сьонгер компания. "Наличието на камери не ни кара да се чувстваме в безопасност", категорични са събеседниците ми. Те ще са полезни за разследващите след някой пореден инцидент, но няма да го предотвратят, единодушни са феновете на Борисовата градина.

Засилено униформено присъствие по-скоро би се възприело като полицейщина, отколкото като мярка за сигурност. Въобще, както се казва, угодия няма. Дали обаче е така? "Ако полицията си върши адекватно работата и не ни третира нас, младежите, като престъпници, то тогава всичко ще е наред", твърди Силвия.

Тъмна или не, опасна или не, Борисовата градина продължава да трупа поклонници и да следва житейския си път. А на нас не ни остава нищо друго, освен да се надяваме, че скоро тя ще се превърне в един по-цивилизован европейски парк, с красиви, осветени алеи. Или, както се казва, по-добре късно, отколкото никога.



Мирослава
КИРИЛОВА

Наскоро руското издание "Комерсант" съобщи за най-ексцентричните капризи на руските богаташи, които неведнъж са затруднявали дори фирмите за ВИП услуги. Запитани за най-екзотичните събития, които са организирали, служителите на компаниите Quintessentially Group, Vertu Concierge и Prime Concept споделят доста любопитни неща. Оказва се, че сред желанията на руските милиардери са например да бъдат доставени пингвини и ледена пързалка на плаж в Монако или да бъде осигурено на рожден ден участието на идола на тийнейджърките Джъстин Бийбър.

През 2012 г. в рейтинга на най-популярните услуги Vertu Concierge поставя на първо място запазването на цели хотели. Според специалистите в бранша се наблюдава отлив от клубния живот сред заможните и се запазват ВИП места в луксозни заведения или направо цели ресторанти. Предпочитаните от разглезените персони световноизвестни имена в ресторантьорския бранш са: ZUMA, La Petite Maison и Zafferano в Лондон, L'Avenue, L'Arc и Costes в Париж, Cipriani DOWNTOWN, Moritimo и Marea в Ню Йорк, а руският елит след културно мероприятие в Большой театър често предпочита да отскача до Prime Concept.

Богаташите обичат да се гледят и с наемането на частни самолети и лимузини, категорични са от компанията. В България тази услуга също е достъпна. Независимо дали искате да изненадате близък за специален случай, или да пътувате за личен комфорт, бързина и престиж, няколко фирми у нас предлагат наемането на яхта, самолет, луксозен автомобил и дори хеликоптер. Цената най-често е на час, като във ВИП услугата се включват разходите за гориво, персонален шофьор, професионален пилот или опитен капитан, таксите за паркинг или за летище. Така за около два часа и 30 минути може да отскочите до Дубровник с хеликоптер и да се насладите на красиви гледки от въздуха, да снимате различни обекти или просто експресно и бързо да използвате въздушното си такси, за да стигнете до желаната дестинация. Интересът към спортните автомобили е хит сред българите според Елица



Капризите на богатите -



Пешева, служителка във фирма за наем на луксозни превозни средства. Според думите ѝ много често за сватби и абитуриентски балове се наемат за 3-4 часа луксозни лимузини, лъскави ферарита, ретро автомобили и т.н. От фирмата предлагат организирани пътувания в страната и чужбина, като има специален пакет от услуги, който включва освен професионален шофьор и придружаващ екип от телохранители.

Връщаме се към капризите на руските милиардери, тъй като те са ненадминати в своите индивидуални поръчки. Клиент на Quintessentially си платил доставка на четири пингвина и две ламы на вечерно събиране в Сен Тропе. Друг не се поколебал да се позабавлява срещу солидна сума, като му доставят на плаж в Монако освен пингвини, истински сняг и ледена пързалка. За

служителите остава незабравима и молбата на руски богаташ да отпразнува рождения ден на детето си на най-високата точка на атракциона London Eye, което наложило спирането на гигантското колело.



от пингвин до хеликоптер

Посред нощ заможен руснак позвънил на фирмата Vertu Concierge, защото му се спукала гума. "Той управляваше достатъчно рядък автомобил и намирането на специалната гума не беше лесно", уверяват служителите. В списъка им с най-запомнящи се капризи е и желанието на техен клиент американският млад певец Джъстин Бийбър да попее на рождения ден на дъщеря му.

Милионерите са особено разточителни и не жаят средства, когато искат да изненадат любимия. Въпреки че предпочитаните от тях дестинации не се отличават с особено въображение. Романтичният Париж, вълшебната Флоренция, луксозният Милано, лагуните плажове във

Франция - тези места влизат в Топ десет на предпочитани ваканции според фирмите за ВИП услуги. Една пета от заможните клиенти отдъхват с половинките си във Франция. Около 20% са привлечени от магнетичната сила на Италия (Рим, Венеция, Милано, о-в Сицилия). На трето място е Великобритания (предимно Лондон), следвана от САЩ, Германия и ОАЕ. Харесват се и швейцарските градове като Цюрих, Женева и др.

В България няма класация на предпочитаната от заможните нашенци дестинация, но правят впечатление екзотични пътешествия, които се предлагат от местните туроператорски фирми. Ако разполагат средно с около 1500 ев-

Независимо дали искате да изненадате близък за специален случай, или да пътувате за личен комфорт, бързина и престиж, няколко фирми у нас предлагат наемането на яхта, самолет, луксозен автомобил и дори хеликоптер

ро и нагоре, българските туристи могат да си позволят няколко дена на Малдивите или в Шри Ланка, на Френската Полинезия (островите Таити - Моореа - Бора Бора) или пък на Карибските острови. Не липсват предложения за почивка в Индонезия, Тайланд, Бали, в африканските страни. Човек от бранша разказва, че луксозните екскурзии и почивки са поръчвани не само от богати сънародници. Те често се "поднасят" като сватбен подарък, за да могат младоженците да прекарат незабравимо медения си месец.

Неповторима е била и сватбата на клиентка на българска фирма за ВИП услуги, която пожелала в специалния си ден да пресъздаде обстановката от касовия филм "Да срещнеш Джо Блек" с Брад Пит. "Тя пожелала изработка на декори и масивни конструкции, сходни с тези от холивудската продукция. Нейната мечта беше сбъдната, а сватбата ѝ беше обявена за Събитие номер 1 за 2010 година", разказа организаторката на странната приумица Дилана Димитрова. За нея и екипа ѝ друго предизвикателство е било осигуряването на 500 броя живи пеперуди от Югоизточна Азия, които са били подарък от младоженците за всеки гост на сватбата. Според думите ѝ обаче българинът определено е традиционалист и не изневерява на традициите и обичаите. "Независимо от стилово решение на събитието клиентите ни определено запазват част от традициите, което не изключва намесата и на чужди обичаи", категорична е Дилана Димитрова. Истината е, че изнесенният ритуал за сключване на граждански брак извън обредната зала е хит. Гости за различните събития са както популярни актьори, певци и танцьори, така и циркови артисти, акробати, мимове, цели оркестри.

Петима българи от хор „Млади гласове“ ще пеят барокови песни и парчета на Стиви Уондър

Още през Античността по време на Олимпийските игри са се провеждали и състезания по различните видове изкуства. За участниците нямало по-голяма чест от тази да бъдат очикени с олимпийски венец, а и за зрители събитието представлявало огромен интерес, защото пред тях се състезавали известни поети, музиканти, оратори, художници, които се възползвали да станат още по-известни сред много хора. По този начин те използвали олимпиадите, за да запознаят зрители с произведенията и уменията си, да им дадат гласност и популярност. Победителите в съревнованията били високо почитани наред с най-силните атлети.

Древните гърци са издигали в култ не само здравето и хармонично развито тяло, но и уменията на своите най-извисени в изкуството таланти.



Културната олимпиада в Лондон ще бъде неவிждано зрелище

Кое то означава, че са отбирали не само от атлетизъм, но и от артистизъм, за разлика от днес, когато повечето от онези, които гледат и разбират от спорт, не усещат магията на поези-

ята или живописата. Изкуството е било част от официалната програма на олимпиадите чак до 1948 г., когато Игрите са се специализирали изцяло в спорта.

Днес Лондон е зареден с изненади, които ще се случат в паузите между спортните битки - това са стотици спонтанни арт събития, разпръснати по площади, метро станции, паркове. Фестивалът на изкуствата започна още през юли, когато в Олимпийския парк беше открита 115-метровата кула Orbit, проектирана от знаменития художник Аниш Капур и финансирана с близо 20 млн. евро от стомянания магнат, милиардера Лакшми Митал. На Острова вече гастролира един изключителен симфоничен оркестър - "Симон Боливар", съставен от венецуелски младежи, чийто концерт бе посветен на Олимпиадата. В същото време десетки акробати и танцьори окупирала най-известните лондонски забележителности и събраха очите на минувачите, като се запре-

мятаха по Тауър Бридж. А докато весели танцьори, преоблечени като динозаври, пресичат улиците на града, в централната лятна къпалня всяка вечер върви балетен спектакъл между стари модели на беемвета, които се появяват в произведения на авангардния художник Джеф Куунс...

Ако имате късмет през август да бъдете в Лондон, непременно трябва да видите изложбата "Шекспир: светът на сцената", разказваща за развитието на английската столица и как чрез творчеството на Шекспир са били създадени съвременните театри. Експозицията включва 190 артефакта от времето, когато е живял поетът. Не е за изпускане и новото комично представление "Ку-

Лондонската арт олимпиада ще бъде истинско зрелище - в нея ще се впуснат общо 25 000 артисти от 205 държави, които ще участват в цели 900 събития, от които 137 световни премиери! Повечето от тях са с вход свободен, тъй като разходите се поемат от частни спонсори, от правителството и от културни институции.

Наше момче в Сан Франциско прави музикални скулптури

Двойна флейта... от цев на пушка. Това е една от творбите на Константин Златев - "наше момче" в Сан Франциско. Той е завършил Колежа по изкуствата в Калифорния, а неотдавна шокира публиката с първата си изложба, озаглавена Fork Ahead. Шоът идва от материала, с който работи младият индустриален дизайнер - това е комбинация от промишлен скрап и съвременни технологии, които са в основата на светлинните му и музикални инсталации. Както съобщава www.fakel.bg, няколко американски медии са качили на електронните си страници видеоклип, на който могат да бъдат видени както част от творческия процес на Константин Златев, така и резултатите от него - роботизира-



ни модерни скулптури, които изпълняват класически произведения, включително и "Одата на радостта".

ДУМИТЕ

Мъртво въннение



Румел ЛЕОНИДОВ

Трима мъже загинаха, за да спасят живота на три деца. Пръв се раздели с душата си 33-годишният Пламен Петков от Враца, електротехник, работещ в Сътън, графство Съри, който сепна с подвига си Обединеното кралство, като спаси от удавяне петгодишно момиченце. Английските медии нарекоха Пламен герой, обявиха го за истински джентълмен, пристигна съболезнователна телеграма от британското кралско семейство, посланикът ни връчи на осиротелите родители орден "За храбост", първа степен, а близките на Пламен благодариха на всички, които са призовавали героя да бъде награден посмъртно за храбростта си. Навръх Илинден двама българи също учудиха България - без въобще да се замислят, се хвърлят в морето, за да спасят две съвсем непознати деца, на 9 и на 11. Спасиха ги, но спасителите не сколасаха да се спасят: мъртвото въннение ги удави. Трупът на Петър Тодоров, 50-годишен оперен певец, изстина на брега пред очите на сина му Филип. За другия храбрец - Христо Стефанов, нищо не знаем, освен че саможертвата му го остави завинали на 49 г. Опечалените семейства получиха от правителството по 10 бона, Червеният кръст се сети да ги отличи със Златен медал за заслуги и толкоз. Нямаме обществени призиви за признание, нямаме нужда да научим нещо повече за тях, за скромните герои. Така и спасените деца няма да узнаят нищо за доблестните си спасители. Бездруго радостните им родители веднага са побързали да избягат от плажа още докато двамата мъже са се борили със зъби за живота си. Ето защо живеem в мъртвото въннение. И защо се давим в плиткото. От това мъртво няма спасение: не ни въннува дори необикновената смърт на необикновените хора. У нас се цени наглостта, ако си скромни, вече е подвиг. Но ако пожертваш живота за живота на ближния, това не е героизъм, а просто поредният нещастен случай.

Ако животът не е чудо



След успеха на книгата "Животът може да е чудо" Ивинела Самуилова - едно от откритията на ИК "Хермес" за 2011 г., ни предлага неочаквано продължение на темата. В характерния си духовит стил авторката отново отправя провокативно усмихнат поглед към читателите, но този път от диалектрално противоположна гледна точка: как човек може сам да отнеме чудото от живота си. Творбата е разказ за това какво се случва, когато живеем все едно животът е нещо обикновено. "А "обикновено" в нашето съвремие означава сиво и безрадостно ежедневиe, живот в негатив, в който безчудесното е норма, а чудесата - изключение...", обяснява авторката.

Докато в първата книга Ивинела Самуилова разказва история за това как човек може да се спаси от капаните на социума, то сега тя търси отговори на въпроса как стигаем дотам, че да ни е нужно спасение. В романа идеята за този "поглед наобратно" е на Ади - главната героиня от първата книга, в която много читатели разпознаха себе си.

Чрез преплитане на историите на Ади и на Мила тази "книга в книгата" ни показва с доста сериозна доза хумор двата пътя, по които човек може да избере да тръгне във всеки момент от живота си: пътя на страданието и невъзможните избори (Via Dolorosa) или пътя на чудесните възможности и радостта от живеенето (Via Miraculosa).

Посланието на авторката е, че ако човек не поеме отговорност за живота си, ако не заеме авторската позиция в него, ако не успее да премахне рамките, моделите, стереотипите, страховете и предубежденията, животът престава да бъде чудо и се превръща в арена на мъчителни битки със себе си и света.

Ползването на платен годишен отпуск е индивидуално и субективно право на всеки работник или служител и се регламентира както в Конституцията на Република България, така и в Кодекса на труда.

Правата ни по време на отпуск

Владислава ГАЛЕВА

В всеки работник или служител, който има сключено трудово правоотношение (просто казано, е назначен на работа), има право на платен годишен отпуск в размер на най-малко 20 работни дни за съответната календарна година. Това право възниква след придобиване на 8 месеца трудов стаж. Ако трудовото правоотношение се прекрати преди придобиване на 8 месеца трудов стаж, за работника или служителя възниква правото да получи парично обезщетение за неизползвания платен годишен отпуск за съответния отработен период.

Платеният годишен отпуск е период от време, в рамките на който работникът или служителят не е задължен да изпълнява трудовите си задължения, но има право на парично обезщетение, което е съизмерно с неговото трудово възнаграждение.

В Кодекса на труда е предвидено, че платеният годишен отпуск може да се разреши на работника или служителя наведнъж или на части и неговото ползване е в съответствие с утвърдения от работодателя график през календарната година, за която се полага.

Съгласно чл. 173, ал. 1 от Кодекса на труда (изм. и доп. ДВ бр. 18 от 2011 г., в сила от 1 март 2011 г.) до 31 декември на предходната календарна година работодателят е длъжен да утвърди график за ползването от работниците и служителите на платения годишен отпуск за следващата календарна година след консултации с представителите на синдикалните организации и представителите на работниците и служителите в предприятието. Графикът следва да се изготви така, че да бъде дадена възможност на всички работници и служители да ползват пла-

тения си годишен отпуск до края на календарната година, за която той се полага.

С оглед коректното планиране и проследяване на ползването на платения годишен отпуск от работниците и



служителите длъжностните лица в предприятието могат да предложат на работодателя създаване на вътрешен ред за това. С Постановление № 56 на Министерския съвет от 10 март 2011 г. се приеха изменения и допълнения на Наредбата за работното време, почивките и отпуските (НРВПО), които са обнародвани в "Държавен вестник" бр. 21 от 15.03.2011 г. и са в сила от същата дата. В чл. 37а, ал. 1 от тази наредба се предвижда, че преди да утвърди график по чл. 173, ал. 1 от КТ, работодателят е длъжен да покани всички работници и служители да заявят своите предпочитания за времето, през което наведнъж или на части желаят да ползват платения си годишен отпуск до края на календарната година, за която се полага, както и за предходни календарни години. Поради горното в графика може да се

включва и ползване на отпуск и за предходни години.

Отново според Кодекса на труда работодателят е длъжен да разреши платения годишен отпуск на работника или служителя, когато той е поискан за периода, посочен в одобрения график, освен ако ползването му е отложено по извънредни производствени причини. Следователно задължението на работодателя да разреши ползване на поискан от работника или служителя платен годишен отпуск е само когато отпускът е поискан за периода, посочен в графика. Ако работникът или служителят пожелае да ползва платен отпуск за период, който не е посочен в графика, работодателят не е длъжен, но ако прецени, може да разреши ползването. Следва да се има предвид, че когато платеният годишен отпуск или част от него не е ползван до изтича-

не на две години след края на годината, за която се полага, независимо от причините за това правото на ползването му се погасява по давност. С оглед на законната разпоредба правото на ползване на отпуск за 2012 г. се погасява на 31.12.2014 г.

Какво да направим, ако по време на платения годишен отпуск се разболеем или ни се наложи да гледаме друг член на семейството, който не може да се грижи сам за себе си?

В този случай платеният отпуск трябва да се прекъсне и отсъствието да се оформи като отпуск по болест въз основа на издаден болничен лист. Прекъсването на ползването на платения годишен отпуск е лично право на работника или служителя. То може да се реализира само чрез негово писмено искане. За да стане това, той

трябва да отправи до работодателя желание, с което му е разрешен другият вид отпуск - болничен лист.

Съгласно чл. 162, ал. 1 от Кодекса на труда работникът или служителят има право на отпуск при временна неработоспособност поради общо заболяване или професионална болест, трудова злополука, за санаторно-курортно лечение и при належащ медицински преглед или изследване, карантина, отстраняване от работа по предписание на здравните органи, гледане на болен или на карантинен член от семейството, належащо придружаване на болен член от семейството за медицински преглед, изследване или лечение, както и за гледане на здраво дете, върнато от детско заведение поради карантина в заведение или на детето. Отпуските по изброените причини се разреша-

ват от здравните органи и това е основание за прекъсване на платен годишен отпуск по чл. 175 от КТ. При условията на чл. 45, ал. 1, т. 1 от Кодекса за социалното осигуряване парично обезщетение при условията и в размера на паричното обезщетение за временна неработоспособност се изплаща и за гледане или належащо придружаване за медицински преглед, изследване или лечение в страната или в чужбина на болен член на семейството над 18-годишна възраст - на всеки осигурен до 10 календарни дни през една календарна година.

Как се урежда ползването на останалата част от платения отпуск за годината след прекъсването му?

Когато по време на ползването на платения годишен отпуск на работника или служителя бъде разрешен друг вид платен или неплатен отпуск, ползването на платения отпуск се прекъсва по негово искане и остатъкът се ползва допълнително по споразумение между него и работодателя. Съгласието следва да бъде постигнато писмено с оглед служебните задължения на работника или служителя и изискванията на работодателя и спецификата на производствения процес.

При уважителни причини по писмено искане на работника или служителя и със съгласието на работодателя ползването на част от платения годишен отпуск в размер не повече от 10 работни дни може да се отложи за следващата календарна година.

Петнадесет години след старта на фестивала в Банско животът опроверга скептиците: в традиционния зимен ски курорт има лятно събитие, което между 6 и 13 август редовно привлича хиляди ценители на всички стилове в джаза от страната и чужбина. Вдъхновител и организатор на проявата е д-р Емил Илиев, известен дерматолог и признат специалист по акупунктура. Той още като ученик започва да свири джаз и поп и продължава музикалните си занимания като студент по медицина във Виена. Работи дълги години като университетски преподавател у нас и подготвя бъдещи специалисти по акупунктура в Германия, Австрия, Швейцария. Обиколил е близо 140 държави, организиран е няколко световни медицински форума. През 1998 г. реализира страстта си към, както я наричат, "музиката за интелектуалци" чрез Международния джаз фестивал. За приноса му към развитието на Банско д-р Илиев е избран за почетен гражданин и е носител на Почетния знак на града.

Д-р Илиев, как стана така, че развихте една зимна дестинация и през лятото?

- Този фестивал започна реално преди 21 години. Тогава в планината край Банско имах медицински център, посещаван за лечение за по 2-3 седмици предимно от чужди граждани. Трябваше да измисля с нещо да ги забавлявам в това изолирано тогава от цивилизацията място, а е известен и терапевтичният ефект от музиката. Започнахме за всяка смяна да правим по една вечер на суинга, а на другия ден - дикси барбекю. Тогава наши гости бяха все известни музиканти, за жалост вече не сред нас - Румен Тосков-Рупето, Людмил Георгиев, Петър Славов-баща, Вили Казасян. По-късно се присъединиха и Васко Петров, Камелия Тодорова, Митко Шанов. Концертите се провеждаха в хотела на Вангел в местността Бетоловото и винаги канех и представители на местната власт. Тогава кмет на Банско беше Борис Велянов, на когото предложих да направим фестивал - така и така организирахме редовни събития за 60-70 души, нека съберем на площада и банскалии, и гостите на града. Първата сцена сковахме от дъски, осветлението и озвучаването бяха съвсем импровизирани.

В началото всички бяха скептици: местните не знаеха какво е джаз и гледаха под око

Мечтая гостите на Банско джаз фест да станат половин милион

С г-р Емил Илиев разговаря Бойка Велинова



Д-р Илиев е от малкото късметлии, чието хоби се е сдобило с международна известност. Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

на идеята, но постепенно я възприеха и стана идеална спойка между изпълнители и публика. Вероятно и заради уникалната атмосфера на планинското градче, и заради хубавото изкарване по кръчмите след концертите. Сега Международният фестивал в Банско е най-популярното джаз събитие не само у нас, но се мери със световни традиционни изяви като фестивала в Монтьор, Швейцария, например.

- Каква е равностметката ви 15 години по-късно - като факти и като емоция?

- От самото начало се стремим да представяме различни стилове и епохи в джаза, за да намери всеки музиката за себе си. Държа и занапред да се запази правилото, че всички концерти на открито на площада са безплатни. Друг акцент, който искам да придам на нашата сцена, е тя да е форум за изява за всички българи, но особено за тези, които са се утвърдили в чужбина.

Когато реших да правя фестивал, първо исках да минимизирам риска от лошо време. Обърнах се към метеоролозите, за да ми кажат през кои дни в началото на август вали най-малко. Така се фиксираха датите от 6 до 13 август и за първите 14 години имаме 37 концерта, от които само 4 са проведени в зала. Оттук насетне точна цифра за участници и гости е почти невъзможно да се назове.

За миналата година знаем, че джаз фестът е бил посетен от над 28 хиляди гости. Това са нощувки, храна, забавления, ползване на инфраструктура и всички съпътстващи услуги.

Миналата година за концертите на Лили Иванова и Мънго Джери блус бенд (който бе така очарован от Банско, че сега от-

ново гостува) всички улици и подстъпи към площада бяха буквално залети от хора. На сцената са се качвали такива световни знаменитости като саксофонистите Скот Хамилтън, Игор Бутман, Шарл Папазов, Бени Голсън, китаристите Филип Катрин с неговия бенд, Стив Хакет с унгарската група "Джабе", Аксел Цвингенбергер - буги пианист №1 в Европа (т.г. идва с брат си Торстен, уникален с едновременно си изпълнение на барабани и перкусии). Незабравими за публиката са концертите на джаз пианистите Милчо Левиев, Марио Станчев (сега участва отново в трио), Игор Брил, Влодек Павлик, Сергей Манукян. Звездните гласове, очаровали гостите на фестивала, също е трудно да изброим, но нека изтъкнем Фреди Коул (брат на Нат Кинг), Солмон Бърк, Клеър Тийл, Джейми Дейвис, Ървинг Луис Латин, Инга Левандовска и Каша Родович, Денис Джана и, разбира се, българските им колеги.

Досега съм срещал над 1500 изпълнители, всяка година има между 120 до 200 души на сцените, а т.г. - цели 29 състава. Огромен брой изпълнители имат желание да се качат на сцената в Банско, но ние като организация сме постигнали своя максимум. Площадът е препълнен, има огромна битка за места и трябва да създадем условия за повече сцени, на които да разлеем фестивала.

- Джаз фестът в Банско е скъпо удоволствие. Как се справяте с финансирането му?

- Когато започвахме, нямаше роял, така че аз подарих един "Петроф". После се намери и втори, а в салона на читалището винаги поддържахме резервна сцена, в случай че навън заваля дъжд. За концертите на

Сега Международният фестивал в Банско е най-популярното джаз събитие не само у нас, но се мери със световни традиционни изяви като фестивала в Монтьор, Швейцария, например

закрито задължително се продават билети.

Фестивалът е много мащабно събитие, а времената са такива, че трудно се предоставят пари за култура. Възможностите на нашето общество и общините са много скромни, няма достатъчно средства за инвестиционен процес и за развитие на културен туризъм. Имайте предвид, че само един хубав роял е 40-50 хиляди евро, какво остава за доброто озвучаване и другите нужди? Това, което постигаме ние, си е истински подвиг. Благодарни сме, че повече от 12 години Първа инвестиционна банка е основният ни спонсор. От 3-4 години с финансови средства се включи и Община Банско, която в момента е най-големият донор на събитието.

- Кои ще бъдат звездите в тазгодишната ви програма?

- Всяка вечер ще има акценти - американецът Биг Лени е един от най-добрите блусари, Мънго Джери включи Банско в турнето си по случай 40 години на сцената, германският ИКС биг бенд и неговите солисти са много стойностни изпълнители, рок групата 8WD също ще загрее както трябва площада. Българката Александрина Симеон, която е отраснала в семейство на класически музиканти в Германия, също е много интересна изпълнителка. Чух я в Мюнхен преди 9 месеца, много ми хареса и я поканих да участва с бенда си. На 8 август ще имаме въз-

можността да чуем истински звездната формация на Ханс Дълфър, бащата на саксофонистката Кенди, която вече ни е гостувала, заедно със 7-членен бенд. Ще слушаме на 5 август, неделя, на площада триото на Чампиън Фултън, най-голямата надежда на американския джаз, певица и пианистка, която виждам като бъдещата Даяна Крол, макар да е само на 25 години. И още - очакваме холандците от Jazz Connection, които свирят и пеят джайв и суинг, както и Алешандре Куня от Бразилия и неговия бенд. Черешката на тортата ще бъдат 7 Kings от Франция, повечето солисти и техните деца от семейство "Джипси кингс".

Тази година по изключение започваме по-отрано, за да покрием и дългия уикенд преди традиционните дни на феста. Първият концерт - на световноизвестния пианист проф. Йовчо Крушев, ще е на 2 август в читалищце "Никола Вапцаров" от 20 ч. На 3 август, петък, в хотел "Флоримонт" ще пее Йълдъз Ибрахимова заедно с Биг бенда на Българското национално радио. От 3 до 11 август включително в хотел "Бъндерица" ще свири Мишо Йосифов заедно с Ачо Заберски, Стунджи и Борис Таслев (контрабас). На 11 август maestro Алекс Зографов - композитор и пианист, който живее от 40 години в САЩ и е работил с Джо Кокър и в много програми в Лас Вегас, ще има изпълнение на популярни песни заедно със световноизвестния тенор Бойко Цветанов и неговия ученик, баща Стоян Бончев.

- Каква е вашата визия за следващите години на джаз феста?

- Моята мечта е гостите по време на музикалното събитие да станат 200, 300 хиляди - а защо не и половин милион? В Банско обезателно трябва да се изгради покрит летен театър, за да не зависят мегаконцертите от капризите на времето. Трябва да има съпътстващи събития и инициативи, за да могат хората да съществуват и през летните месеци. Изградиха се голф клубове, ще се направят и още спортни съоръжения, особено тенис кортове и футболни игрища. Процесът е постепенен и се случва бавно, но поне спря безумното строителство, което беше прогонило туристите, няма прахотляк и самосвали и хората - особено от чужбина и тези, които имат имоти в градчето, ще започнат да се връщат. Всички институции са съгласни, че събитието е уникално, привлича хиляди посетители и развива летния туризъм в Банско и района, но няма средства. А за да развием още фестивала, разчитаме най-много на общината и държавата.

Постите - да „изтупаме“ менюто

Постите не са изтезание, което трябва да издържим на всяка цена. Те са осъзнат акт на физическо ограничаване и духовно пречистване, подканващи ни да се обърнем към себе си, да се смирим и да изгоним злите сили от тялото и душата.

Дори и да не спазваме пости по религиозни причини, летните горещини са идеалното време да изтупаме менюто си от нездравословните промишлено преработени продукти, да разтоварим организма от шлаки и токсини и дори да добием някои трайни и по-поллезни навици в семейното хранене.

Нека не забравяме, че поради консумирането предимно на чиста, растителна храна нашите прародители не са познавали много от болестите на днешната цивилизация. Месото присъ-

ствало на трапезата им след коленето на прасето през декември и агнешкия курбан на Гергьовден. Дори и в периодите извън църковните пости те хапвали оскъдно и просто - домати, чушки, лук, ябълки, сливи; зеленчукови яхнии и туршии, боб и леща, ошав и домашен пълнозърнест хляб, мед и ядки, малко млечни продукти и яйца. Съчетани с многото движение, свързано с изпълнението на различните домакински и селскостопански дейности, те осигурявали здравословен живот.

„Храни се като бедняк, за да живееш сто години“

На трапезата в библейски времена

В древните анали са описани много от битовите и хранителните навици на хората: в Близкия изток например някога се употребявали предимно ечемик, пшеница, маслини, сусам, плодове и зеленчуци. Сред основните храни бил хлябът, който се приготвял от зърнени култури без закваска и само скотовъдците имали мляко и производните му в менюто. За готвене обикновено се влагало маслено (дървено) масло - елей, или зехтин, както го наричаме сега. В Палестина обичали зеленчуците: краставици, лук, чесън, както и плодовете: ябълки, портокали и нарове. Важно място в кухнята заемали бобовите растения - нахут, грах и леща. По-късно започнала да се консумира и рибата. Само богати-

те си позволявали да имат редовно мръвки на трапезата - и всички знаем за подагратата и затлъстяването, от които страдали кралето. Обикновените хора хапвали месни ястия предимно на празници. Високо ценена била „живата вода“ - почерпена от извори, а не от водоеми. На трапезата присъствали сладкиши с мед, ядки и сушени плодове.

Да погледнем и към най-многолюдната нация в света - китайците. Това, което ядем в нашенските адаптирани към вкуса ни ресторанти, съвсем не отговаря на всекидневната им диета. Там хапват основно купа ориз, гъста зеленчукова супа и - само при повод - много малко месо и морски дарове към тях. В индуските свещени писания - Ведите, се съдържат правила за хранене, като основният ком-

понент е растителната храна. Безмесната храна се смятала за необходимо условие за единение с Абсолютата и за постигане на висшето блаженство - Нирвана.

Сега, когато предстоят Богородичните пости, отделете половин час, за да се настроите за

позитивна промяна в хранителния режим

Ревизируйте съдържанието на хладилника, фризера и кухненските шкафови - извадете всички продукти, които са с изтекъл срок или не са подходящи за ограничителното ви меню, и се освободете от тях.

Не ползвайте зеленчукови и плодови консерви, супи и миксове в пликчета - те са приемливи само за „спасяване на положението“, а не за всекидневна консумация. Наблегнете на прясна (сурова или задушена) безмесна храна.

Купувайте по един вид плодове и зеленчуци на ден - презапасяването ще доведе до разваляне на свежите продукти и елиминирането на полезните им витамини и ензими.

Пригответе си предварително меню - едно постно ястие и един вид плодове дневно. Така ще имате преглед върху разнообразието на поднасяната през седмицата храна, а и ще възродите някои позабравени постни манджички от тефтера на баба.

Прибавяйте към всяка салата и супа шепа кънове - те са суперхрана, която ще ви даде още енергия и разнообразие на вкуса.

Домашната богата зеленчукова супа, под-

правена с джинджирил и допълнена с безяични (или оризови) макарони, е идеален засищащ вариант за основното ядене на обяд или вечер.

Опечете домашна содена питка с пълнозърнести брашна и експериментирайте с добавки като маслини, сушени домати, зелени подправки или сурови ядки.

Направете си „медена вода“ - в кана с 1 литър вода разтворете супена лъжица пчелен мед и изстискайте един лимон или портокал. Сложете вътре стрък пресен джоджен за аромат.

Не допускайте да усещате глад - между храненията хапвайте плодове, най-добре от един вид дневно. Пийте много вода, защото често гладът е замаскирана жажда.

Запасете се за офиса с по 30-50 г сушени плодове и сурови ядки на ден (най-добре от един вид). Опитайте менюто на многобройните бюфети, където вече се предлагат различни фрешове, салати и вегетариански сандвичи.

Ясно е, че промяната в хранителния режим на семейството няма да стане с вълшебна пръчка и ще срещне много съпротива от тези, които са привикнали с пикантния, постигнат с химически съставки, вкус на колбасите и масовите „боклучави“ храни. Все пак се опитайте да въведете едно по едно горните подобрения, докато се възприемат от всичките членове на семейството. И няма място за оправдания: домакинята определя какъв и как ще ядат домашните ѝ, а времето за приготвянето на една салата, таратор или зеленчуци на пара е съвсем кратко.

АКО НЕ ЗНАЕТЕ

Постите са четири пъти през годината и са препоръчителни за всеки православен християнин, навършил 7 години.

Според църковния канон дните в календара, през които се пости, са около 200. Ако това ви се струва прекалено, опитайте да се придържате към безмесно меню поне в сряда и петък и седмицата преди големите църковни празници.

Третите през годината, Богородичните пости са от 1 до 14 август включително. Те се предшества от 31 юли от Богородичните Заговезни - тогава за последно се разрешава храна с животински произход.

Дните понеделник, сряда и петък на Богородичния пост са „сухи“ - разрешават се само сурови плодове и зеленчуци, черен хляб, маслини и сушени плодове.

В дните вторник и четвъртък се разрешават варени ястия, приготвени без олио и зехтин.

В събота и неделя на Богородичния пост се разрешават варени ястия с малко олио и зехтин, както и малко червено вино.

На Преображение Господне - 6 август, понеделник, се разрешава риба.

Трапеза за отличници



СУСАМОВИЯТ ТАХАН представя гъста бежова паста и се получава при смилането на суровото сусамово семе. По-светлата е от лющен сусам, а по-тъмната - от пълнозърнест. Таханът е истински еликсир за храносмилателния тракт. При язва и гастрит се приемат по 2-3 супени лъжици сутрин на гладно. В натурално състояние е малко горчив и лепне в устата, а след утаяването на пастата на повърхността остава сусамовото масло. Добива прекрасен вкус, след като се размеси с мед в равни количества и се подправи със стрит джинджирил (за закуска върху филийка). Служи за основа на дресинги за печени чушки и задушени зеленчуци. Със съдържанието на лесноусвоими мастни киселини, витамините B₁, E, PP и на калций е изключително полезен особено за костите на дамите, както и за укрепването на организма на подрастващите деца. Може да се намери предимно в магазините за диетично хранене. Предлага се и тахан от печен сусам, но - както и при другите ядки и семена - термичната обработка намалява значително лечебните свойства.

Любопитно: Сусамовото масло съдържа големи количества Омега 6 и полиненаситени мазнини, витамин E, калий, магнезий, лецитин. Служи като база за разтвор на етерични масла, използва се за масаж на лицето и тялото и е много подходящо за суха и застаряваща кожа. Съдържа естествен слънцезащитен фактор и според Аюрведа извлича токсините от организма.

ШАФРАНЪТ е царят на подправките - изключително ароматен и скъп (1 г може да струва 10 и повече лева в зависимост от качеството). Оранжевите миниатюрни нишки всъщност са сушени близалца от жълт минзухар, който расте в Китай, Кашмир и Средиземноморието. Във всеки цвят има само по три нишки, така че за получаването на 1 кг сух шафран се обработват ръчно 560 хиляди цвята. Само 2-3 нишки променят вкуса на ястието. Най-качественият е тъмночервен до червеникавокафяв и е копринено

мек на докосване. Придава фин и нежен вкус и оцветява ориз, сладкиши и напитки в златисто. В Испания се използва в доста ястия, включително и в прочутата паеля. Прекрасна подправка е за агнешко, тиквички, спанак. Най-добре отделя аромата си, ако леко го запечете на сух тиган, стрийте на прах и разтворите в лъжица топло мляко. Сместа се сипва в ястието. Според Аюрведа той има тонизиращо действие, прави кожата мека и гладка, укрепва сърцето и помага при мигрена и стомашна язва.

Внимание: Негов евтин заместител се доближава по цвят, но не и по вкусови качества до шафрана. Популярното мнение, че куркумата е по-евтиният му събрат, е напълно погрешно - тя е от семейство Джинджифилови и има същите кулинарни приложения, но различно влияние върху вкуса на ястието и върху здравето.

КАПЕРСИТЕ са за всички, които обичат острия вкус на консервираните с оцет туршии. Понякога се предлагат в кутийки с морска сол и трябва да се изплакнат добре и дори да се изкиснат във вода преди употреба. Зелените пъпки с различна големина се намират по щандовете с консервите на хранителните вериги в бурканчета от 60, 90 и 250 г. Най-дребните се наричат непарей (вероятно по качачка с дребния вестникарски шрифт) и са колкото черен пипер. Най-предпочитаните са с големина на грахово зърно.

Приложение: Пикантният им, изискан вкус ги прави подходящи за ястия с аншоа и риба тон. Десетина пъпки са достатъчни за цялото блюдо. Прибавят се към сос тартар за риби, средиземноморски зеленчукови ястия и предимно зелени салати.

о си от нездравословни продукти

ПОЛЕЗНО, ВКУСНО, ЛЕСНО

Само за час можете да накарате семейството да забрави за месото



Основната съставка на табулето е магданозът - колкото повече сложите, толкова по-близо ще бъдете до оригиналната рецепта. Тази салата е на почит по Западното и Южното Сре-

Табуле „Витаминозна бомба“

земноморие и особено в Ливан и Мароко. Понякога към основните съставки се добавя и краставица на дребни кубчета. Подправянето на салатата с лимонен сок, зехтин и джоджен дава неповторим свеж вкус.

Нужните продукти за 4-6 порции: 1 шепа ситно смлян пшеничен булгур, 4 големи домати, 2 големи връзки магданоз. **Подправки:** 6-7 стръка пресен джоджен, по 2-3 стръка пресен лук и чесън, сокът от 1 лимон, зехтин, черен пипер и сол на вкус.

Доматите се обелват от люспите, режат се на половинки и се изстискват от семето и течността. Пулпата им се нарязва на малки кубчета (конкасе). Булгурът се накисва в топла вода да набъбне за час. Отцежда се добре. Лукът и чесънът се накълцват на много ситно. Зеленилките се измиват и изтръскват. Наситнете ги с дръжките, смесете всички съставки, подправете и овкусете с лимоновия сок и зехтина.

Време за приготвяне: 15 минути. **Време за престой преди поднасянето:** 30 минути.

Реген зелен фасул

Когато избирате зелен фасул, счупете 1-2 по-едри шушулки - ако има „конци“, по-добре купете друг зеленчук. Белият сорт е по-маслен и вкусен. Сгответе от предния ден. Ястието може да се хапва и студено.

Необходимите продукти за 6-8 порции: 1,2 кг пресен зелен фасул, 2 големи картофа, 2 средни моркова, 1 голяма глава лук, 1 глава чесън, по 1 връзка магданоз и копър. **Подправки:** 7-8 с.л. зехтин, 5-6 с.л. доматено пюре, 2 с.л. червен пипер, смляна морска сол, черен пипер.

Зеленият фасул се измива и се подрязва от двата края. Картофите, морковите, лукът и чесънът се обелват и измиват. Нареджете картофа на шайби, моркова - на кубчета, лука и чесъна - на дребно. Наситнете магданоза и копъра.

На дъното на тенджерата под налягане сипете малко зехтин и започвайте да редите: ред картофи, ред зелен фасул, ред моркови, лук и други подправки - така поне три пъти или докато ви свършат продуктите. Подправете със сол и пипер. Разтворете доматеното пюре и червения пипер в чаша хладка вода и залейте. Сипете остатъка от зехтина.

Варете половин час след излизането на вентила.



Ястието не се разбърква.

Време за подготовка: 10 минути. **Време за готвене:** 30-40 минути.



Гъби

Тъмнокяфавите (кралските) печурки са доста по-вкусни от обикновените. Ако не пазите строг пост, можете да замените зехтина с качествено масло и да настържете кашкавал върху цялото предястие преди печенето.

За 6-8 души са необходими: 6-8 големи кралски печурки, 2-3 стръка сладка целина (селъри), 2-3 скилидки чесън, 2 с.л. зехтин, смляна морска сол, едро смлян черен пипер.

Гъбите се измиват и шапчиците се отделят от пънчетата. В блендер се слагат нарязаните пънчета, наситнените селъри и подправките. Правят се на паста, с която се пълнят гъбите. Нареджат се в тава върху хартия за печене под грила. За още аромат може да допълните сместа с наситнен копър и магданоз.

Време за приготвяне: 10 минути. **Време за печене:** 10 мин на 180 градуса.

Пъстърва

Всички сме на мнение, че пържената пъстърва е най-вкусна - но опитайте и този лесен, бърз и икономичен вариант, който със сигурност ще ви хареса.

Пресни пъстърви (по 250-300 г за порция), по 1 морков и половин тиквичка за порция, резени лимон, сол и черен пипер на вкус, хартия за печене, намазана със зехтин. **По желание:** стръкове пресен девесил.

Включете фурната да се загрява на 180 градуса.

Рибите се измиват, отцеждат се добре и се подправят. Голямо парче хартия се разстила върху плоска тава и се редуват резените морков и тиквичка, като се припокриват. Отгоре се нареждат рибите. В коремчетата им се слага зелената подправка. Поръсват се с лимонов сок и хартията се затваря с телбод.

Пекат се обикновено половин час за 1 кг риба, за да не се пресушат. Накрая скъсайте хартията, залейте отгоре с малко зехтин и запечете.

Добър апетит!



Текст и снимки: Бойка ВЕЛИНОВА

На Успение на Пресвета Богородица - 15 август, сряда, също можем да си позволим риба. След това до края на месеца постим в сряда и петък.

По време на пости не се ядат месо, колбаси и животински мазнини от всякакъв вид. Не се употребяват мляко и млечни произведения и техни производни продукти.

От мазнините се разрешават слънчогледовото олио, зехтинът и други олиа от растителен произход. Забранени са алкохолът и сладките храни.

При т.нар. строг пост не се разрешават никакви мазнини, а още по-добре е да се спазва пълно въздържане от храна (ако здравословното ви състояние го позволява).

Вслушвайте се във вътрешния глас на своя организм и не се насилвайте. Преди началото на постите непременно се консултирайте с личния си лекар!

Освен препоръките за храната постът предполага духовно усъвършенстване чрез въздържание от гняв, злоба, завист и всякакви лоши постъпки, думи и мисли. Не се допускат сексуални контакти и венчавки.



Колко дни е идеалната почивка

Учени от Великобритания установиха, че идеалната отпуска е тридневна и на разстояние не повече от четири часа път от дома. Изследване показало, че много хора прекарват толкова напрегната почивка, че се прибират изтощени. Според специалистите поради прекомерното угажда-

не на капризите, преяждането, а и прекаляването с алкохола продължителната отпуска е потенциално опасна за здравето. Оказва се, че се изморяваме повече, отколкото на работа. Неслучайно тридневният уикенд набира все повече популярност сред англичаните. Има и хора оба-

че, които са скептично настроени спрямо резултатите от изследването. Според тях тридневната отпуска недалече от дома е най-изгодна за работодателите, които във всеки момент ще могат да разчитат на служителите си.

Кашкавалът гържи гуабета настрана

Консумацията на две парчета сирене дневно могат да намалят риска от диабет тип 2 с 12%, твърдят учени. Британски и холандски изследователи анализирали данните на над 16 000 здрави доброволци и 12 000 пациенти с диабет. Резултатите от проучването показали, че тези, които хапвали по 55 грама кашкавал/сирене на ден, били с 12% по-малко застрашени от за-

харна болест. Рискът се намалявал и при тези, които приемат същото количество кисело мляко.

Откритието е в разрез с досегашните препоръки за намаляване на млечните продукти и мазнините в тях. Учените препоръчват балансирана диета с много плодове и зеленчуци.



Така на йлесно могат да се избегнат различни крайности - консумацията на повече сирене няма да ви спаси от диабета, ако не се храните правилно и не се движите достатъчно.

Президентът на Русия Владимир Путин подписа закон, който забранява рекламата на всякакъв алкохол в печатните средства за масова информация и интернет. Както може да се предположи, целта е да се намали консумацията на спиртни напитки, включително и на бира. Законът влиза в сила от 1 януари 2013 година. Според сега действащото законодателство рекламирането на алкохол със съдържание на етилов спирт 5 и повече процента вече е заб-

Руският интернет стана трезвеник



ранено на първите и последните страници на печатните медии, на кориците на списанията, на рекламните билбордове и върху всички видове транспорт. От 23 юли рекламата на алкохол с по-висок процент е разрешена само в стационарните търговски обекти, продаващи спиртни напитки.

NeOx

Отново се движиш!

Щадящ към майката, безопасен за плода

НеОкс крем е комбинация от 5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект.

При болки в кръста и гърба при бременни



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

Остеопорозата не обича бадеми

Ново изследване установи, че суровите бадеми и сусамът са добро профилактично средство срещу остеопорозата.

Проблемът със заболяването става все по-сериозен - възрастовата граница на пациентите пада непрекъснато, предупреждават учените, но остеопорозата е лечима, ако се открие навреме. Определящи фактори за появата на заболяването са лошият хранителен режим и стресът. При жените над 40-годишна възраст е задължително да се прави изследване на костната плътност. Периодът на настъпване на менопаузата е рисков за появата на остеопороза. Лечението включва хормонозаместваща терапия, която задължително е съчетана с физическа активност, диета с кисело мляко, сирене и зеленчуци,



богати на калций. Тъй като болестта протича безсимптомно, единственият начин да се установи наличието ѝ е да се правят изследвания за плътността на костното вещество. На по-късен етап от заболяването се появяват бедрени фрактури, счупвания на китката на ръката, както и проблеми с прешлените на гръбначния стълб. Статистиката показва, че 20 на сто от възрастните жени с фрактура на бедрената шийка умират до 1 година след счупването.

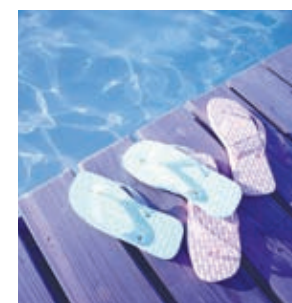
НОВОТО В HEALTH.BG



Кола маска - първи стъпки



Динята разпалва страстите



Джапанките - удобни и модерни, но опасни

www.health.bg/17273

www.health.bg/17271

www.health.bg/17269



Д-р Вира Джонгова

Д-р Джонгова, още с установяването на бременността жената си задава въпроса - какво е най-необходимото, което трябва да направя, за да имам здраво бебе?

- Най-важното е да знае, че майчинството не започва дори с началото на бременността. Защото има неща, които трябва да се направят преди това. Като начало - изоставяне на вредните навици - пушенето, алкохола. А с настъпването на самата бременност жената трябва да знае, че това не е болест, а физиологично състояние, което изисква малко по-различен начин на живот. Трябва да се промени режимът на хранене, обичайните количества да се разделят на по-малки порции, приемани по-често. Няма вредни храни, има вредни количества. Да се ограничи тежката физическа работа, натоварващите фитнес упражнения, без да се прекратява физическата активност като цяло. Разумният режим на живот е пожелателен за всички нас, но за бременните жени е от изключително важно значение.

Майчинството започва още преди бременността

С д-р Вира Джонгова, акушер-гинеколог в МЦ „Лора“, София, разговаря Галина Спасова

Жените на някакъв етап от бременността могат да страдат от желязодефицитни анемии и всъщност фолиевата киселина е и елемент в лечението им

- За бъдещата майка най-трудни и може би тревожни са последните месеци, но вие, лекарите, все повече акцентирате върху началния период на бременността. Защо?

- Вярно е. Даже напоследък във Фондацията за пренатална медицина, която е базирана в Лондон, се обсъжда промяна на протокола за наблюдение, като се отделя повече внимание на първите три месеца от бременността. Тогава се формират органите и системите и е изключително важно в този период да се

предприемат мерки, които да намалят рисковете от някои врождени заболявания. Например активно съветваме жените, които планират бременност, да приемат поне фолиева киселина, за да намалим риска от много сериозно врождено заболяване - спина бифида. Жените трябва да знаят, че е особено важно да започнат да приемат фолиевата киселина преди забременяването и тя не трябва да се спира в края на третия месец, защото В₁₂ има участие в профилактиката на спина бифида, но е необходим на всички ни. Това е витамин, който не може да се синтезира от организма, получаваме го от храната. За съжаление немного храни съдържат фолиева киселина, и то в малки количества - житните култури, животинските вътрешности. Така че ние всички страдаме от един къде абсолютно, къде относителен недостиг на фолиева киселина, а тя е витаминът, който вкарва желязото в

клетката. Жените на някакъв етап от бременността могат да страдат от желязодефицитни анемии и всъщност фолиевата киселина е и елемент в лечението им.

- Т.е. това не е грижа само за бебето...

- Абсолютно. Фолиевата киселина според някои изследвания намалява и риска от развитие на едно много тежко усложнение на последния триместър от бременността - високото кръвно налягане, което в тежки форми е животозастрашаващо състояние и за майката, и за плода.

- Каква е препоръката ви за приемане на добавки, от кога и какви - в най-общия случай, разбира се?

- Витамините за бременни трябва да бъдат предписани от лекар, а жените масово си самоназначават витамини. Но например витамин А, който иначе е един прекрасен витамин, в пър-

вите три месеца на бременността не се дава. Защото предозирането му може да доведе до уродство на плода. Конкретно подхождаме винаги, но в общия случай - няколко са веществата, които имат изключително значение за развитието на бебето и трябва да присъстват както в храната, така и да се дават като добавки. Не е само фолиевата киселина. На пазара се появи един препарат, "Огестан", който няма аналог сред голямата кохорта мултивитамини за бременните, защото той не е такъв. В него са включени само най-необходимите за развитието на плода, както и за поддържането на нормалната функция на майчиния организъм вещества. В първите три месеца от развитието на бебето се грижим не само за невралната тръба, тогава се развиват мозъкът, периферната нервна система, бъбреците, сърцето, очите, сетивата. В този препарат се съдържат веществата, които без, грубо казано, да "помпат" бебето, могат да му осигурят не само нормално вътреутробно развитие, но и добро невропсихическо развитие след раждането. "Огестан" съдържа ненаситени омега 3 мастни киселини, фолиева киселина, витамин D₃ и йод. Вещества, които са изключително важни за всички нас, а за растящия организъм са от особено значение. Той е особено подходящ за жени, които планират майчинство, защото всичките тези съставки създават добър баланс в организма и го подготвят за бременността и майчинството.

Огестан®

НОВО

Точно най-необходимото за бъдещата майка!

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

Еcopharm

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

Екстракт от бреза помага при бъбречнокаменна болест и уроинфекции

България е район, в който бъбречнокаменната болест (уролитиаза) е често срещано заболяване. Профилактиката е много важна, като един от най-ефективните природни методи е приемът на екстракт от листа на бреза, притежаващ диуретично, противовъзпалително, антимикробно и урикозурично действие. Дио-Ренал, 500 мг, е традиционен (български) продукт, в съвременна форма - капсули, което позволява биоактивните вещества в екстракта от брезови листа да бъдат прецизно дозирани. Той спомага за промиване на пикочните пътища и срещу бактериите, както и за ефективно отстраняване на веществата, образувачи камъни. Повлиява добре възпалителни заболявания на пикочно-поло-

вата система (цистит, уретрит, пиелонефрит), има широка употреба с доказани многопосочни благоприятни ефекти върху функционалното състояние на бъбреците - и при лечение, и за продължителна профилактика. Екстрактът увеличава количеството на отделената урина, а това води до нейното избистряне и до пречистване на уринарния тракт. Дио-Ренал стимулира отделянето на вода от организма по естествен начин, без да дразни бъбреците, а минералният състав остава в равновесие, безопасен е и доказано ефективен. Много е подходящ за продължителна профилактика при бъбречнокаменна болест благодарение на отличната си поносимост. Не пречи на приема на други лекарства.



При уртикария наблюдението е Всекидневен

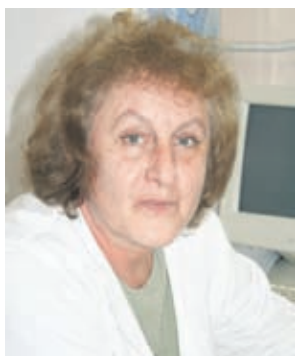
С г-р Станка Христова, алерголог в УМБАЛ „Александровска“, разговаря Галина Спасова

Д-р Христова, как да различим уртикарията от други кожни проблеми, от екземата например?

- Уртикарията е позната сред народа като "копривна треска". Това наименование отразява много точно външния вид на обрива, единичната уртика, петното. То прилича на парната от коприва. Обривите са различни по големина, надигнати са от кожата, може да са с правилна или неправилна форма, доста сърбящи и специалистът лесно ги различава от екземата или атопичния дерматит.

- По цялото тяло ли се появява?

- В повечето случаи по цялото тяло, по крайниците и много често е съпроводен с оток на устните, на клепачите, там, където има рехава съединителна тъкан. Единичният обрив е уртика и се засяга по-



Д-р Станка Христова

повърхностната част на кожата. А там, където се появява оток, е засегната по-дълбоката ѝ структура. Пациентите понякога се плашат, ако горе-долу са привикнали с уртикарията, но им се появяват и отоци, защото смятат, че това е ново заболяване. Всъщност е едно и също, но засяга различни слоеве на кожата. И в много голям процент от пациентите се наблюдават едновременно - уртикария с едем на Квинке. Добре е това да се знае.

- Могат ли да се установят причините за появилата се уртикария и как протича?

- Механизмите, по които се предизвиква, са различни. Понякога се явява като самостоятелно заболяване, като има два вида - остра уртикария, която продължава до шест седмици, и хронична, която надхвърля този срок. Острата уртикария се явява в един момент, рецидивира с все по-малък брой обриви и до шест седмици (това е условно избран срок)

В много голям процент от пациентите се наблюдават едновременно уртикария с едем на Квинке

отзвучава. Има остра рецидивираща - примерно месец след като е отминала, се появява отново. Между пристъпите пациентът няма никакви оплаквания. Може да минат пет месеца и отново да се появи. И така, има хора, които получават обрив три пъти в годината. А хроничната уртикария е с много малко светли периоди. Може да се явява през ден, през два, може всеки ден да се появява в продължение на дълъг период от време, със сигурност повече от 6 седмици. Но може да продължи с години.

- Дотук говорихте за уртикарията като самостоятелно заболяване. Какъв друг може да е произходът ѝ?

- При медикаментозна или хранителна алергия (която е по-честа при децата) уртикарията е симптом на заболяването. Външната проява е една и съща.

- Възможно ли е да се прояви само с ня-

колко или дори с едно петно?

- Разбира се. Говорим за по-леко или по-тежко изразена уртикария. Най-често тя започва с единични уртики. Пациентът не им обръща внимание, докато в един момент може да получи тежък обрив, което вече го води към лекаря. А може да се яви и внезапно с умерено или силно изразен обрив. Контактната уртикария е по-рядка форма, която може да се появи от допира с външни дразнители като латекса например. Много е разпространен в бита - в играчки, завеси за баня, балони, домакински ръкавици. Когато е ясна причината - нещата са много по-прости. Но когато има автоимунна или уртикария, свързана с някакви инфекции, тогава вече няма как да се посъветва пациентът за предпазни мерки. Доста са задълбочени проучванията по отношение

на уртикарията и пак причините често остават неразкрити.

- Средството на избор при лечението?

- Сега има съвременни антихистаминови препарати, които са задължителен елемент от лечението като първа стъпка. С много добър ефект е приложението на "Ролетра". Разбира се, по преценка на лекаря може да се направи комбинация от антихистамини и по-късно евентуално да се включат и кортикостероиди.

- Какъв е шансът човек да се отърве от това страдание?

- Няма начин да се прогнозира, освен ако не е израз на медикаментозна или хранителна алергия. Това е едно от заболяванията, при които е задължително непрекъснатото проследяване в рамките поне на няколко дни и тук сътрудничеството на пациента е много важно.

Без рецепта!

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема



А-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.

Еcopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни Орхидеи № 14 б.т.3
тел.: 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61

СПЕЦИАЛИСТИТЕ:

РЕСТАВИТ АЛФА + ОМЕГА
има 10 смазващи предимства в грижата за здравето на ставите



Многобройни проучвания в Европа, Япония и САЩ препоръчват комбинирания прием на зеленоустата мида и омега 3 маслото, като изключително ефективен при:

1. Болки и скованост на коленни, тазобедрени, раменни и др. стави;
2. Износване и дегенеративни изменения на ставите - артрози;
3. Възпаления на ставите - остри и хронични - артрит, остеоартрит, ревматоиден артрит;
4. Травми и увреждания на стави и сухожилия;
5. Облекчаване на болките в гърба и шията;
6. Подобряване на еластичността и здравината на ставите и сухожилията;
7. Проблеми с костите, зъбите ноктите и кожата;
8. Възстановяване при обездвиженост;
9. Контрол на нивата на лошия холестерол и кръвното налягане;
10. Подпомагане функциите на сърдечно-съдовата система, мозъка и нервната система - особено важни за възрастните хора

Според специалисти немските капсули освен, че са по-ефективни, са и много по-изгодни.

За хиляди клиенти вече е очевиден фактът - РЕСТАВИТ АЛФА + ОМЕГА е № 1 продукт за

здравето и грижата за ставите. Ето и още някои от най-важните му предимства:

• Нов революционен продукт използващ мощно удвоената сила на два вида капсули произведени в Германия:

• **капсули Алфа** - с оригинален концентриран екстракт от зеленоуста мида - най-големият природен източник на компоненти участващи в строежа на ставите, като глюкозаминогликани (GAG), колаген, хондроитини, хиалуронова киселина, минерали и специфични Омега 3 мастни киселини.

• **капсули Омега** - с най-доброто в света омега 3 масло от съомга, богат източник на полиненаситени мастни киселини (ЕПА, ДХА).

• Новият РЕСТАВИТ АЛФА+ОМЕГА не само помага, но и спестява пари: Цена под 16 лв. за 60 капсули (30 алфа + 30 омега), при средна цена от 15-16 лв. за 30 капсули на конкурентните продукти. Още по-изгодна цена от 29 лв. за 120 капсули (спестяват още 10 %). При пакетна покупка на 3 опаковки по 60 капсули, получавате фантастичен подарък - магнитна наколелка за 20 лв.

Търсете в аптеките без рецепта!

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

С г-р Нина
Яръкова,
педиатър
неонатолог,
главен
асистент
в СБАЛАГ
„Майчин дом“,
разговаря
Петър Галев

Дете пог една година няма място на плажа

Д-р Яръкова, на каква възраст е нормално едно малко дете да бъде заведено за първи път на почивка?

- Има значение какво разбираме под почивка. Ако става въпрос с детето да се отиде в друг град на гости на баба и дядо или други роднини, няма проблем и много малки бебета да бъдат заведени. Стига родителите да са достатъчно зрели и да могат да осигурят нормално пътуване и добри условия за спазване на режима. По целия свят хората пътуват с малките си деца, но това изисква добро планиране и предвиждане на някои възможни трудности. Разбира се, колкото по-голямо е едно дете, толкова по-безпроблемно може да пътува.

- Препоръчвате ли бебетата да ги водят на море?

- Моето мнение е, че децата до около 1 година нямат място на плажа. Да, те могат да отидат в някой морски курорт, но един от родителите ще трябва да се грижи за детето извън плажа.

- Защо да не ги държат на пясъка?

- На първо място, бебешката кожа е още незряла и е податлива на всякакви дразнители. Слънцето през последните 15-20 години е доста агресивно и дори да възрастните не се препоръчва престой с часове под лъчите. Даже под дълбока сянка край бре-



Децата, които д-р Яръкова поема директно от родилната зала, изглеждат крехки, но бързо се адаптират към живота извън утробата. Когато навършат една година, могат да пътуват спокойно навсякъде

га има много отразени от пясъка и водата слънчеви лъчи, които могат да предизвикат изгаряния и алергични реакции при бебето. За потапяне в морето няма проблем при най-малките, но организъмът им няма да има особена полза от 3-4-минутен престой в морската вода. Проблемът при по-дълго къпане не е в опасност от настинка, а от слънчево изгаряне, дори и да сме намазали кожата с крем с най-високия защитен фактор. Иначе аз напълно подкрепям децата да са колкото се може по-дълго разсъблечени и във водата, но това трябва да започне, след като са проходили. А дори и при по-големите деца трябва да се спазва правилото между 11 и 16 часа да бъдат на закрито и хладно.

- А на планина?

- Това е добър вариант, стига да не се отива на прекалена височина, където въздухът е с пониско кислородно съ-

Дори и през зимата, ако условията не са екстремни - с много ниски температури и виелици, децата понасят прекрасно планинския климат

държание. Но основните наши планински курорти са напълно подходящи, включително и за деца на по няколко месеца. Дори и през зимата, ако условията не са екстремни - с много ниски температури и виелици, децата понасят прекрасно планинския климат.

- Вярно ли е, че на път децата боледуват повече?

- Няма такова нещо! При някои семейства се

получава съвпадение на заболявания на децата с пътуванията, но по-скоро това е случайност. Колкото повече родителите водят децата си на различни места, толкова повече е тренирана имунната им система и се увеличават способностите за адаптация. Разбира се, всичко трябва да се прави с разум и да се съобразява с възрастта и индивидуалните особености на детето. Най-голяма полза за здравето и емоционалното развитие при пътуване има при децата, които са навършили една година. Преди това ходенето на море е по-скоро затруднение за родителите и за детето, отколкото почивка.

- Ако детето е било на курорт, значи ли, че през зимата ще боледува по-малко?

- Важно е дали е било закалявано правилно и постепенно с въздух и вода, това е смисълът на курортите. Детето трябва да е колкото може по-

голо. Ако майката е по потниче, защо облича детето с дебела блуза? Трудно се борим с това! Няма причина детето да не пие студени течности и да не яде сладолед. Започва се с малко и се дава редовно, тогава няма да навреди, а организмът ще привикне към по-ниска температура.

- В тези горещини стана актуален въпросът дали бебетата понасят климатичните...

- И тук трябва да се стремим към златната среда. Както възрастните, така и бебетата страдат, ако навън е 38-40 градуса. А малките все още не могат да си контролират терморегулацията, защото потните им жлези не са развити. Аз съм "за" климатичните, но при някои условия. Те трябва да се настройват на температура около 25 градуса при минимална скорост на вентилатора и струята им да не бие директно в детето и да не е подвижна, независимо дали е в стаята или в автомобила. За децата са особено опасни резките преходи от ниски към много високи температури или обратното. Задължително е охлаждането да става постепенно, като климатикът се включва след влизането в помещени-

то или колата.

- Препоръчвате ли нощно пътуване с бебе?

- Ако е с автомобил през нощта - не, защото често родителите тръгват преуморени и има голяма опасност от заспиване на волана и катастрофа. По-добре е да се тръгне рано сутрин, когато детето може да се пренесе още спящо в колата или да си доспи след тръгването.

- Как понасят малките пътуванията със самолета?

- За самото летене, общо взето, няма проблем, но опасността от вирусна инфекция е по-голяма. На летищата има огромни маси от хора и дълъг престой в чакални, в самолета също се обменят вируси. Но по принцип бебетата могат да летят спокойно, ако това се налага.

- Какви лекарства да носят родителите с деца?

- Задължително противотемпературни препарати, които са изпитали, че детето им понася добре. Капки за нос и капки за уши, противоалергичен сироп и отделно препарат за мазане. Лекарства против диария и повръщане, предписани от личния лекар, и средства против обезводняване.

Дългото пътуване - страдание за нашите крака

При продължително пътуване, независимо дали с автомобил, автобус, влак или самолет, краката отичат. Това се дължи на обездвижването, което благоприятства застой на кръвта във вените.

Освен дискомфорт отокът носи и допълнителен риск за развитие на разширени вени или усложнение на вече съществуваща варикоза с тромбофлебит (възпаление на вената с образуване на тромби).

Ето защо при дълго пътуване е желателно да се използва всяка

възможност за раздвижване.

- Седнете удобно и не кръстосвайте краката си по време на пътуване.

- Ако се налага да седите, движете периодично краката си.

- Разхождайте се. По време на полет ставайте от мястото си поне веднъж на всеки час.

- Ако шофирате, спирайте на всеки 1-2 часа и правете кратка разходка.

- Раздвижвайте глезените си, като правите кръгообразни движения с крака. Повдигайте последователно петите и палците.

При пътуване над 6 часа вземете допълнителни мерки:

- Избягвайте тесни дрехи, тъй като те притискат вените и възпрепятстват венозното оттичане.

- Пийте достатъчно течности, за да избегнете обезводняването.

- Разтягвайте подбедриците си поне веднъж на всеки час.

Флеботропните медикаменти са най-ефективни за облекчаване на симптомите на разширени вени. Те намаляват чувството за тежест и умора в краката, облекчават болката и редуцират отока.

Болка
Тежест
Умора
Оток

При разширени вени

ДЕТРАЛЕКС облекчава болката, тежестта, умората и отока на краката

ДЕТРАЛЕКС® 500mg

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

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

Доц. Тошков, реагирахте остро заради публикация в един ежедневник, която ви ни вашата болница в нарушаване на нормативни актове и неправомерно ползване на държавни субсидии. Моля, обяснете случая.

- Реагирах остро на поредното клеветническо писание, в което няма дори един факт, а само измислици по анонимни източници и което цели едно - да удари престижа и омаловажи достойнството ни като институция и като екип. Настоявам и очаквам принципната подкрепа на министерството, а чрез вас - медиите, искам хората, нашите пациенти да знаят истината.

- Нека говорим с факти...

- Имало, пишат, куп нарушения на закони и наредби, примерно: нито един началник на лаборатория не бил назначен след конкурс, както изисквала наредба №9 на МЗ. Измислица! Не е непознаване на нормативната база, а свободно съчинение. Условието за назначаване на началник-лабораториите са фиксирани в разпоредбите на Закона за лечебните заведения (чл. 68, т. 4), конкурс и сключен трудов договор са задължителни само при началник-клиника, началник-отделение и други изрично посочени позиции. Подчертавам: всички длъжности при нас са заети от висококвалифицирани професионалисти и по действията

Клевети срещу хематологията цапат името на болницата, Вредят на пациентите

С доц. Ставри Тошков, изпълнителен директор на Специализираната болница за активно лечение на хематологични заболявания, разговаря Микаела Въжарова



Доц. д-р Ставри Тошков

щата законова уредба и Закона за лечебните заведения. Потвърждават го и преминалите по установения ред обстоятелства за акредитация и категоризация и дадените отлични оценки.

При всички атестационни и контролни процедури компетентната администрация няма нито една забележка или препоръка, което значи едно - че няма нарушения.

- Има твърдение и

за нарушаване на стандарти при аутопсии, че ги правят лекари от лаборатория, не патолог?

- Пак лъжа. Няма и не може да има нарушаване на стандарт при аутопсии. Според утвърдените от МЗ правила те се правят от лекар специалист, какъвто има при нас на редовен трудов договор, под ръководството на специалист, какъвто също имаме на трудов договор. По правила и по стандарт. Когато и МЗ, и медицинската общност алармират за проблемите, свързани с дефицита на специалисти по клинична патология, когато всички търсим решение и лично министърът излиза с препоръки за стимулиране, и нашият екип прави всички усилия за активна подкрепа на тази дейност и на специалистите, които я осъществяват.

- Моля ви за отго-

вор и на обвинението за, цитирам, "далавери и въртене на бизнес с докарани на болницата неправомерно пари и апаратура, за ползване незаконно (в качеството ви на търговско дружество) на държавна субсидия".

- Обяснявам - става дума за проект на колектив на група здравни заведения, в която участва и екип на хематологията, спечелен от Фонда за научни изследвания към МО. Той цели създаване на условия за въграждане на специализирани изследвания и нови технологии в пряката ни работа (диагноза, прогноза, терапия), използване на нови биомаркери и алгоритми и на техния трансфер в опростени клинични тестове за осигуряване на по-добра оценка на риска и на персонализирана терапия. За това трябва специална подготовка на екипи и

съответна апаратура. Апаратурата по проекта не е купувана от търговското дружество СБАЛХЗ ЕАД, няма и лев изразходвани държавни пари. А доносът тук е именно за това - че "търговското дружество е ползвало неправомерно държавна помощ за над 200 000 евро за период от 3 последователни години". Налице е нарочно, некомпетентно смесване на текстове от правила и регламенти, чиято цел, казах, е една - да руши авторитета на хематологията. Аз знам кой е, всички познаваме анонимника, иницирал поредния донос. Не желая да го коментирам, но това лице ще бъде дадено на Комисията по етиката към БЛС за уронване на престижа на хематологията, след като Съветът на директорите на СБАЛХЗ вече се произнесе за неговото дисциплинарно уволнение.

Лятна школа по превенция на ХИВ/СПИН



200 ученици на възраст от 14 до 18 години от 19 общини участват в 9-ата лятна школа по превенция на ХИВ/СПИН.

Обучението се провежда в Националния детски екологичен комплекс "Ковачевци". Инициативата е на Министерството на здравеопазването и Програмата "Превенция и контрол на ХИВ/СПИН", финансирана от Глобал-

ния фонд за борба срещу СПИН, туберкулоза и малария.

Тази година темата на лятната школа е "Сексуалното здраве и превенцията на ХИВ/СПИН в училище". Чрез подхода "Връстници обучават връстници" младите хора се подготвят да работят като обучители в областта на превенцията на ХИВ/СПИН и промоцията на сексуалното и репродуктивното здраве. Така те ще станат част от съществуващата у нас Национална мрежа от обучители на връстници в рамките на Международната Y-PEER мрежа.

Лятната школа се провежда от 40 педагози и представители на неправителствени организации, които работят с млади хора в риск. Участват и 18 млади хора, които ще работят с връстници. Обучението е организирано в малки групи, като знанията и практическите умения се придобиват чрез роли и дискусии.

На младежите се предоставя достъпна информация за контрацепцията, нежеланата бременност, сексуално предаваните инфекции, ХИВ/СПИН. Специален фокус по време на обучението е формирането на толерантност към различията.

Досега в рамките на летните училища са обучени над 1200 млади хора, които успешно прилагат придобитите практически умения при работата си на местно ниво.

Една легенда се завършва...

НОВОТО КАФЕ ЗА ОТСЛАБВАНЕ ВИТАГОЛД -

С НОВА АМЕРИКАНСКА ФОРМУЛА,

С НОВ ОТЛИЧЕН ВКУС И ОЩЕ ПО-МОЩЕН ЕФЕКТ,

ДО 5 КИЛОГРАМА НА МЕСЕЦ



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

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

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

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

Новото кафе ВИТАГОЛД спечели и одобрението на БЪЛГАРСКАТА АСОЦИАЦИЯ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВЕН ЖИВОТ

В конкуренция с над 200 други предложения. Новото кафе Витаголд допринася за:

• Лесното изгаряне на натрупаните мазнини около корема, талията, бедрата и задните части;

• Цялостното решаване на проблемите със затлъстяването и целулита;

• Стопяване на натрупаните килограми след раждане;

• За запазване на оптималното тегло и за поддържане на добрата форма;

• Анти-ейдж и антиоксидантен ефект.

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

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

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

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



Жегите изтощават сърцето

Лятото е в разгара си и горещините продължават да са предизвикателство за всички, но особено тежки са високите температури за хората със сърдечно-съдови заболявания. **Защо сърцето страда в жегите?**

Лятото е изпитание за хората с исхемична болест на сърцето, високо кръвно налягане, сърдечна недостатъчност и др.

Високите летни температури - над 30°C, предизвикват разширяване на кръвоносните съдове на кожата. Това е нормален компенсаторен механизъм, който води до интензивно кръвообращение в кожата и съответно охлаждане на организма чрез отделената пот. Това често е причина за значителна загуба на течности, което може да доведе до обезводняване, дехидратация на тялото. **Обилното изпотяване увеличава вискозитета на кръвта.** А вискозната, сгъстена кръв много по-трудно се движи през кръвоносните съдове, натоварва сърцето допълнително, тъй като от него се изисква повече сила и мощ, за да изпомпва кръвта и да я придвижва към другите части на тялото. Затова хората със сърдечна недостатъчност се чувстват отпаднали, уморени, нямат сила за извършване на ежедневните си дей-

ности.

Още по-неприятно става и ако се появят **ритмични нарушения** - най-често в жегата се проявява тахикардията - учестеният сърдечен ритъм, нерядко достигащ до 150-160 удара в минута в състояние на покой. Изпотяването е причина и за загуба на ценни минерали - натрий, калий, магнезий. Ако натрият лесно се възстановява чрез посояване на храната, калият се съдържа в плодовете и може да се приема регулярно с тях (най-вече кайсии), то магнезият често е в недостиг, от една страна, поради обеднелите на този елемент почви, а от друга, поради бързото му отделяне от организма, особено ако пациентът приема редовно диуретици за понижаване на кръвното налягане. Ето защо **ритмичните нарушения и болезнените мускулни схващания са често срещани при хората с високо кръвно налягане на комбинирана терапия с диуретик.**

Жегата често провокира **драстични промени и в стойностите на кръвното налягане** - то

може рязко както да се повиши, така и да се понижи от топлината, от загубата на течности и пациентът да колабира.

Ето защо е изключително важно да се избегнат рисковите фактори, водещи до проблеми при хората с хипертония и сърдечни заболявания. Какво препоръчваме?

1. Приемайте достатъчно течности, но на малки порции; за предпочитане със стайна температура или леко охладени; плодови сокове, айран - за да осигурите освен вода ценни витамини и микроелементи.
2. Избягвайте алкохола - студената бира или концентратите не са подходящи за сърдечно болните, особено ако сте склонни към аритмии.
3. В горещите дни се старайте да прекарвате деня в приятно охладени помещения и не излизайте навън между 11 и 17 часа.
4. Консултирайте се с вашия кардиолог, ако забележите обезпокояващи симптоми - лекарят ще прецени дали и как да промени назначената ви терапия.
5. Следете стойностите на кръвното налягане - сутрин след събуждане и вечер преди сън.

Често се препоръчва ежедневен прием на ацетизал вечер преди лягане, за да се намали рискът от образуване на тромби в

кръвоносните съдове. Но немалко са хората, които имат особено чувствителен стомах и реагират дори и на ниските дози ацетизал. Тогава превенцията срещу образуване на съсиреци (тромби) в кръвоносните съдове може да се направи и чрез продукт на растителна основа, който не съдържа дразнещи стомаха съставки и в същото време е достатъчно ефективен срещу образуването на тромби. Тайната се крие в **специалната комбинация от стандартизиран екстракт от гинко билоба и магнезий.**

Гинко билоба от векове се използва като природно средство за **поддържане на младостта на мозъка** и тялото. Ефектът му се дължи на

подобрената микроциркулация - т.е. движението на кръвта в малките кръвоносни съдове - точно такива са тези, които кръвоснабдяват мозъка, ретината, слуховата зона, крайниците. А причината за подобрената микроциркулация се крие в поддържането на по-нисък вискозитет на кръвта. Гинко билоба намалява слепването на тромбоцитите, а оттук намалява и образуването на тромби и запушването на съдовете, който ефект е от особена важност за хората, прекарвали инсулт или инфаркт. **Когато гинко билоба се съчетае с магнезий**, се наблюдава още по-добър ефект, тъй като магнезият леко разширява кръвоносните съдове и допринася за понижаване стой-

ностите на кръвното налягане. Магнезият регулира сърдечната дейност и намалява риска от аритмии, а не на последно място - той е **ценен елемент за всички хипертоници, които приемат диуретици** - магнезият е незаменим за мускулната дейност и недостигът му предизвиква болезнени мускулни схващания.

Ето защо **в летния сезон комбинацията от гинко билоба и магнезий е особено подходяща**, тъй като намалява вискозитета на кръвта, риска от образуване на съсиреци в кръвоносните съдове, намалява появата на болезнените схващания на мускулите и облекчава работата на сърцето.

Пазете мозъка и сърцето в горещите летни дни

Въпреки, че е очакван и любим сезон, лятото ни изправя пред редица изпитания. Високите температури и обилното изпотяване са причина за обезводняване на тялото и сгъстяване на кръвта. Сгъстената кръв се движи по-бавно и трудно преминава през кръвоносните съдове като създава предпоставка за запушване на съдовете.

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

образуването на тромби, поддържа еластичността на кръвоносните съдове, **намалява вискозитета на кръвта** и подобрява храненето на мозъка.

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

ГИНКОПРИМ МАКС – ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА НА ГОДИНАТА!

Една таблетка дневно за по-добро кръвооросяване на мозъка и крайниците и е достатъчна за поддържане здравето на мозъка и сърцето.



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

WALMARK®



Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

Има редица основания да се потърсят алтернативи на млякото от домашни животни (крави, овце, кози) - непоносимост към млечната захар (лактозата) или към млечните белтъчини, сензорни причини (непоносимост към вкуса и мириса на млякото) и т.н. В последните години упорито си проправя път "еретичното" (все още!) твърдение, подкрепяно с все повече и повече факти и доказателства, че млякото съвсем не е толкова полезно за човека. Основните доводи на противниците на употребата на млякото могат да се резюмират по следния начин. Човекът е единственият бозайник в природата, който консумира млякото на друг бозайник, при това практически до края на живота си. До 3-годишна възраст човешкият организъм синтезира ензима лактаза, необходим за усвояването на млечната захар - лактозата. След това при много хора (при африканците почти 100%) той престава да се продуцира, в резултат на което лактозата става плячка на чревните бактерии, които отделят огромен брой токсини. Последните попадат в кръвта, предизвиквайки обща интоксикация на организма. У хората, при които в някаква степен има продукция на лактаза, млечната захар се разгражда до простите захари глюкоза и галактоза. Глюкозата бързо се усвоява от организма, но галактозата се усвоява само от кърмачетата, у които е налице съот-

ветният ензим - галактаза. В резултат ненужната галактоза се складира на съвсем неподходящи места - под формата на нелицеприятния целулит или в очите, предизвиквайки катаракта. По време на кърменето с майчиното мляко бебето получава ензима ринин, който разгражда млечния белтък и така той се усвоява. След отбиването организмът вече не разполага с него и усвояването на натрапения, чужд за човешкия организъм белтък на друг животински вид става чрез единствения възможен начин - киселинна хидролиза. Това постепенно води до увреждане на стомашната лигавица.

Алтернатива на животинското мляко, която все повече си пробива път на пазара и се радва на нарастващ интерес у потребителите, представляват т.нар. растителни "млека". Техни по-съществени предимства са по-високото белтъчно и по-ниското съдържание на мазнини, отсъствието на лактоза и холестерол, както и по-малката калоричност в сравнение с кравето мляко например. При това в растителните "млека" съдържанието на вредните наситени мазнини е много по-ниско в сравнение с животинското мляко и те са много по-богати на полезни ненаситени мазнини.

Сред растителните алтернативи най-голяма популярност е придобило соевото "мляко". Технологичната на неговото получаване е твърде проста и с помощта на кухненския блендер тя може да се приложи дори и в домашни условия. За целта се ползват пресни (до една



година) соеви семена, които се накисват във вода за няколко часа, пюрират се и се отцеждат, след което получената течност се нагрява за кратко време до температура 135-150°C. При идентично водно съдържание с кравето мляко (88,6%) соевото съдържа с около 50% повече белтъчини (в състава на които участват всички осем незаменими аминокиселини), 24% по-малко мазнини, 16% по-малко въглехидрати, 15 пъти повече желязо и редица важни витамини. То е по-малко калорично от кравето мляко и в него отсъстват лактозата и холестеролът. Съдържанието на пестициди и други селскостопански химикали е десет пъти по-ниско от това в кравето мляко. Соевото "мляко" е ценен източник на лецитин и витамин Е. Предвид неговия състав то се смята за лечебен продукт. Японските учени го предписват при сърдечни заболявания, диабет, хипертония и малокръвие. В соевото "мляко" се съдържат изофлавонови - природни фитоестрогени (аналози на женските полови хормони), които имат доказано положително въздействие върху организма - благоприятен ефект по отношение на сърдеч-

Растителните „млека“ - полезната алтернатива

но-съдовата система, укрепване на имунната система, антирадикалово и антиканцерогенно действие, повишаване на тонуса и настроението и т.н. Въпреки безспорните положителни качества на соевото "мляко" за него също е съставен "компромат". То съдържа твърде много фитинова киселина, която не се разрушава при топлинната обработка. Фитиновата киселина в значителна степен затруднява усвояването на важни метални йони - калциеви, желязни, манганови, цинкови и др. В соята се съдържат и вещества, които пречат на усвояването на някои важни витамини (A, B₁) и повлияват негативно функцията на щитовидната жлеза. Нерядко се наблюдават алергични реакции, дължащи се на соевите белтъчини. Като цяло, предвид неговите питателни свойства и

нато се увеличава. Добива се от плодовете на кокосовата палма, която расте в Южна Америка, Африка, Индия, Филипините, Индонезия и островите на Океания. Младият плод първоначално е изпълнен с прозрачен, приятен сладко-кисел сок, който отлично утолява жаждата. В процеса на съзряването на плода в него се образува същинското кокосово "мляко", което е с бял цвят, консистенция на кравето мляко и с много приятен, леко "тебеширен" вкус. В един кокосов орех се съдържат до 1,5 л от тази забележителна засищаща и тонизираща напитка. В кокосовото "мляко" е открита лауринова киселина, която присъства и в майчиното мляко. Тя има антибактериални, антивирусни и укрепващи имунната система свойства. Кокосовото "мляко" е по-богато на мазнини в

това дърво, което местните обитатели наричат кравешко дърво, векове наред чрез подходящи нарязи в ствола те добиват млечен сок с изключително приятен вкус и най-разнообразни кулинарни приложения. За съжаление напитката трябва да се консумира кратко време след добиването ѝ, тъй като с времето тя претърпява неблагоприятни промени в консистенцията и вкуса. Може би затова тя има само локално значение.

Различни видове ядкови "млека" (бадемово, лешниково и др.) са познати в някои райони на света от столетия. Тези "млека" са много по-малко калорични и с по-ниско маслено съдържание от соевото "мляко". Най-популярното от тях, което по описаната технология може да се приготви и в домашни условия, е бадемовото "мляко". В него се съдържат значителни количества калций, цинк, фосфор, фолиева киселина, ненаситени мастни киселини, витамин Е и още много други ценни за организма вещества. Смята се, че то оказва благотворно въздействие върху храносмилателния тракт и сърдечно-съдовата система. Тъй като бадемовото "мляко" е малко безвкусно, към него може да се добави мед или друг подсладител. Определена популярност е добило и оризовото "мляко", което като правило се добива от изключително полезния кафяв сорт. Негово основно предимство е високото съдържание на фибри, в резултат на което то е показано при висок холестерол и за регулиране на захарното съдържание в кръвта. Познати са и „млека“, получавани от житни култури - овес, тритикале (хибрид между ръж и пшеница), ечемик и др. Те също са богат източник на цени за организма растителни фибри. При смесването им в блендера с пресни или замразени плодове се получават превъзходни, вкусни и тонизиращи напитки.



състав, соевото "мляко" не може напълно да замени кравето, но може да бъде прекрасно допълнение към трапезата, внасяйки в ежедневието меню едно приятно и полезно разнообразие. Поради ниското съдържание на калций соевото "мляко" твърде често се обогатява с този минерал. Ако към чаша соев "мляко" се добавят 1-2 лъжици сусамов тахан (богат на калций), се получава вкусна и полезна напитка, подходяща и за деца.

Кокосовото "мляко" отдавна си е спечелило твърди привърженици и ценители, чийто брой (съдейки по нарастващото производство) непрекъс-

сравнение с другите растителни "млека". Интересен факт е, че мазнините, съдържащи се в него, не се натрупват, а се използват от организма като енергиен източник. Кокосовото "мляко" е подходящо за хора, които се оплакват от студени крайници или дейността им е свързана с повишено физическо натоварване.

В Южна и Централна Америка местните жители добиват прекрасно "мляко" от едно уникално дърво, описано преди повече от сто години от немския естественик и изследовател Александър фон Хумболт и наречено от него галактодедрон (млечно дърво). От

ЯДОВНИ И
ОТРОВНИ
РАСТЕНИЯ
ПЕСЕН НА
ДИЧО

ЕДИН ОТ
КОНТИНЕНТИТЕ
ВИД МЕСНО
ЯСТИЕ

ФOLKПЕСЕН
НА СЛАВКА
КАЛЧЕВА
ГЕРОИНЯ НА
Б. СИНКЛЕР
„ПЕТРОЛ“

НАША РЕКА

ЕДРО
ВЛЕЧУГО
НАША FOLK-
ПЕВИЦА

ОСЪДИТЕЛЕН
НЕДОСТАТЪК
ПОБЕДИТЕЛКА
В КОНКУРС
ЗА КРАСОТА

РЕКА В
БЕЛАРУС
И ЛИТВА
ЛЕКАРСТВО
ЗА ДЕЗИН-
ФЕКЦИЯ

ПРЕПАРАТ ЗА
ЧИСТЕНЕ НА
САНИТАРНИ
ВЪЗЛИ

ЦИГАНСКА
ПАЛАТКА
МАРКА
БИСКВИТИ

МАРКА
ДЕЗОДОРАНТ
ИМЕНАТА
НА НАША
БАЛЕРИНА

НАШ ЦАР
1207-1218
ДЕТСКИ
РОМАН ОТ
БРАТЯ
МОРМАРЕВИ

ПЕСЕН НА
МАДОНА
МЛЕКОДАЙНИ
ЖИВОТНИ

РОМАН ОТ
ДЖ. ФАУЛЗ
ДЪЩЕРЯ НА
КНЯЗ БОРИС I

ПЯКО-
ОБРАЗНИ
ПАРАЗИТИ
МАРКА НАШ
ШАМПОАН ПРО-
ТИВ ПЪРХУТ

ДУНАВСКИ
ПРИТОК В
ГЕРМАНИЯ
МОДЕЛ НА
„ХЮНДАЙ“

НАПОИТЕЛЕН
ПРОКОП

БРАТ НА НОЙ
ПУСТИНЯ
В САЩ,
КАЛИФОРНИЯ

ФРЕНСКИ
ЛИБРЕТИСТ
1789-1855
СТОЛЕТИЕ

АНТИЧЕН ГРАД
КРАЙ СВИЦОВ
ПОПУЛЯРНА
ПЕСЕН НА
ФР. ШУБЕРТ

ЕЗЕРО В
СИБИР
СТАР МОДЕЛ
НА „ХЮНДАЙ“

СЪСТАВКА
НА ВЪЗДУХА
ПОДРАЖАТЕЛ

ТЕЛЕФОНЕН
ПОВИК
НАШ АРТИСТ,
„КОМБИНА“

ГЕРОИНЯ НА
ДЖ. ПУЧНИИ
„БОХЕМИ“
НАША ВОКАЛ-
НА ПОП-
ФОРМАЦИЯ

НАШ БОЛЯРИН,
ВОЕНАЧАЛНИК
X-XI ВЕК
ДРЕВНА
ОБЛАСТ В
ГЪРЦИЯ

ПУХКАВА
ТЪКАН ЗА
ПОДПЛАТА
ИЗВЕСТНА
КАРТИНА
НА РУБЕНС

ИМЕНАТА НА
„МИС БЪЛГА-
РИЯ“, 2003
НАГРАДА В
САЩ ЗА
МУЛТИФИЛМИ

БАСКЕТБО-
ЛИСТКА ОТ
„СЛАВИЯ“
МАРКА РУСКИ
ПЪТНИЧЕСКИ
САМОЛЕТИ

МУЗА НА
ЛЮБОВНАТА
ПОЕЗИЯ

БЕЛОРЪК
ГИБОН

ГРАД В
ИСПАНИЯ,
ШАХМАТНИЯ
УИМБЪЛДЪН

Хранителна добавка
Lacto 4
Натуралният пробиотик

Поддържа жизнеността
на чревната микрофлора.
Погнамага храносмилането.

РЕКА В
ЧЕРНА ГОРА
МОДЕЛ
НА „V W“

МАШИНЕН
ЕЛЕМЕНТ
ПЕВИЦА ОТ
СОФИЙСКАТА
ОПЕРА

ГЛАВНА
ЕЛИНСКА
БОГИНЯ
ЛОЗАРСКИ
СЪД
ВИД СОС

РУСКИ
ПИСАТЕЛ
ДЕЦАТА
НА АРБАТ,
НАШ АРТИСТ
„ДОН КИХОТ“

ПЛЕТЕН СЪД
ЗА ДРЕХИ
ИНДОНЕЗИЙ-
СКИ ОСТРОВ

ПРОВИНЦИЯ
В НИКАРАГУА
ФИЛИПИНСКИ
ГРОСМАЙСТОР

РУМЪНСКА
ГИМНАСТИЧКА,
ОЛ.Ш. - СИДНИ
ДЪЛГО ДЪРВО
ОТПРЕД НА
КАРУЦА

ГЕРОИНЯ НА
Ч. ДИКЕНС
ДЕЙВИД
КОПЪРФИЛД.,

ОТРИЦАНИЕ
РАСТИТЕЛНО
ДЪБИЛНО
ВЕЩЕСТВО

ЯВЛЕНИЕ
ПРИ СТРЕЛБА
НАША
FOLKПЕВИЦА

ПИГМЕЙСКО
АФРИКАНСКО
ПЛЕМЕ
ПЪРВИТЕ
РУСКИ
КАМИОНИ

ИЗВАДКА
ОТ ТЕКСТ
СЪВКУПНОСТ
ОТ ОРГАНИЗ-
МИ НА ЕДНО
МЯСТО

РЕЧНИК : АЛИ, АМАНАР, ИТАЛ, ЛИНАРЕС, МОХАВЕ, РИВАС, ТИТО

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 15:

ВОДОРАВНО: Даколен. Риванол. Нина. "Нощи завинаги". Имарет. Фар. "Дивите лебеди". Ока. "Томирис". Сара. Поли. Ом (Георг Симон). Гонит. Го. Лал (Садасукх). Дата. Гад. Пан. Кока. Бетонит. Каравана. Нароков. "Та". Ур. Никаро. Кода. Ира. Юка. Адина. Агата. Ад. Афери. Елени Данилиду. Итал (Йоан). Леговище. Осили. Фанатизъм. Натов (Спас). Чека (Карлос). Арина (Тина). Итараре. Аренас.

ОТВЕСНО: ИФА. Санатоген. Катар. "Короната на Фани". Мощ. "Мидори". ЕЛАН. Лидит. Нокар (Едмон). ТА. Безир. Пикадили. Навигатори. Ези. Висон. Вонегът (Кърт). Крит. АЛОМА. Инес. Ев. "Авала". Анина. Агер (Даниел). Ишар. Анибал. Кадете (Жорже). Епанагога. Зли дол. Раданова (Евгения). Мил (Михаил). КА. Атис. Яна. Идову (Филипс). Аличе. Иро. Акари. Илен (Ана). Онекотан. Радика. "Атама". Амаду (Жоржи). Ас.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

ISSN 1314-6092

Издава Хелм ЕООД

Адрес на редакцията:
София 1574,
бул. „Шипченски проход“ 65

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ
София, тел.: 0887/93 98 89,
m.vazharova@health.bg

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Графична концепция
РЕМЕ-син
Редактор
Галина Спасова

Наблюдатели:
акад. Румен Леонидов,
акад. проф. г-р Григор Велев
Репортер
Мирослава Кирилова

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова
Коректор
Татяна Джунова

Печат: Алианс Медиапринт АД,
Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“, ул. „Илия Бешков“ №3
Безплатен абонамент за електронното ни издание
в PDF формат на: info@health.bg

В организирането на Олимпиада

За организирането на една Олимпиада трябва страшно много пари, които се увеличават с всяка следваща. Например за тазгодишните Игри в Лондон вече са похарчени близо 15 млрд. долара. Бюджетът на събитието е 20 млрд. долара при първоначална прогноза с около 6 млрд. по-малко. Основната причина за увеличението е по-големият разход за транспорт и сигурност.

И едва малка част от вложените средства ще се върнат обратно. Азбучна истина е, че организирането на Олимпиада е скъпо удоволствие със съмнителни финансови резултати. Подобно мащабно мероприятие рядко излиза на печалба, а често дори носи допълнителни бюджетни дефицити. В повечето случаи остава само престижът, че си бил олимпийска столица.

Основният проблем са стадионите, от които щедрите организатори се опитват да създадат архитектурни шедеври. След края на надпреварата обаче те остават пусти, прашни и излишни, като едновременно изискват огромни средства за поддръжка. И все пак се оказва, че от Игрите може и да се печели, и то съвсем добре. Приходи от права за ТВ излъчвания, спонсори и партньори, продажба на билети и лицензи, лотарии, монети и сувенири, туризъм, реклами и др.

Американски учени извеждат т.нар. олимпийски ефект, който изчислява как са се развивали икономиката и приходите на съответната държава домакин след края на Игрите. Те с почуда установяват, че почти при всички домакини имат растеж на външната търговия и съживен пазар на труда. Впрочем има и такива Олимпиади, които не успяват да постигнат дори този ефект.

ТОКИО 1964

Бюджет: \$ 6,7 млрд., от които 460 млн. долара са изразходвани за строителството на спортни съоръжения, а останалите са



вложени в благоустройство и инфраструктура.

Печалба: липсват данни; вероятно няма.

С какво ще се запомни: Япония дава златна възможност за реклама на своите производители. Олимпиадата е особено успешна за японската компания за часовници "Сейко", увеличила продажбите си впоследствие с 50%.

МЕКСИКО 1968

Бюджет: по-малко от \$ 900 млн.

Печалба: излизат точно на нула.

С какво ще се запомни: скромнен бюджет, затова Мексико се въздържа от широкомащабно строителство. Вместо това организаторите решават да украсят дизайнерски съществувашите постройки и околната среда.

МЮНХЕН 1972

Бюджет: между \$ 520-580 млн.

Печалба: загуба от \$ 100-130 млн.

С какво ще се запомни: с атентата на палестинските терористи срещу израелските спортисти.

МОНРЕАЛ 1976

Бюджет: \$ 1,2-1,5 млрд.

Печалба: загуба от \$ 800 млн.

С какво ще се запомни: вместо планираните \$ 300 млн. са похарчени пет пъти повече. Монреал буквално потъва в дългове, а общината въвежда допълнителни данъци.

МОСКВА 1980

Бюджет: \$ 1,4-2 млрд.

Печалба: загуба от \$ 200-300 млн.

С какво ще се запомни: минава изцяло под знака и противопоставянето на Желязната завеса. СССР обаче дори не се опитва да проведе икономически изгодни Олимпийски игри. Построени са международният терминал на летището "Шереметьево" и телевизионният център "Останкино". Загубите не изглеждат толкова катастрофални, защото издигнатите обекти продължават и до днес да се ползват от всички.

ЛОС АНДЖЕЛИС 1984

Бюджет: около \$ 1,2 млрд.

Печалба: \$ 215-335 млн.

С какво ще се запомни: с името на бизнесмена Питър Юберот, който поставя началото на спортния маркетинг. Когато той застава начело на организационния комитет и обявява, че няма да похарчи и един цент бюджетни средства - никой не му вярва. Само половин година по-късно обаче той вече привлича "Кока-кола", "Макдоналдс", "Американ експрес", "Канон", "Дженеръл моторс", "Моторола" и др. Юберот дава специални права на спонсорите. Така например "Кока-кола" става официална напитка на първенството. Общият

приход от средствата на спонсорите е на стойност 150 млн. долара.

СЕУЛ 1988

Бюджет: до \$ 4 млрд. (специалистите се разминават доста в цифрите, може би заради различна трактовка на курса на долара)

Печалба: няма.

С какво ще се запомни: Корея тръгва по пътя на Лос Анджелис в пестенето на средства за строителство. Всъщност повечето основни обекти тя има още от Азиатските игри. Прилична сума отива само за реконструкцията на жп линията и аерогарата. След края на игрите брутният вътрешен продукт на Корея се увеличава с 1,4%.

БАРСЕЛОНА 1992

Бюджет: до \$ 3 млрд.

Печалба: съвсем малка, докъм \$ 3,5 млн.

С какво ще се запомни: домакинството е благодарение на лобирането на президента на МОК Хуан Антонио Самаранч. Страната привлича огромен приток от туристи, а 86% от средствата са похарчени за развитие на градската инфраструктура и само 14% за спортни обекти, които днес пустеят. За първи път приходите от спонсори надхвърлят цифрата от половин милиард. Някои от анализаторите смятат, че Олимпиадата отваря дупка в бюджета на страната на стойност 4 млрд. долара, а за бюджета на Барселона тя е 2,1 млрд. долара.

АТЛАНТА 1996

Бюджет: \$ 1,7-1,8 млрд.

Печалба: \$ 600-900 млн.

С какво ще се запомни: най-печелившата Олимпиада. Само за права за телевизионно излъчване са платени почти 1

млрд. долара. Гигантските постройки са заменени с временни съоръжения, които след края благополучно са демонтирани. А олимпийското село днес се е превърнало в студентско градче на местния университет.

СИДНИ 2000

Бюджет: \$ 3-4,3 млрд.

Печалба: не повече от \$ 290 млн.

С какво ще се запомни: целта на Сидни беше чрез Олимпиадата да привлечат множество туристи и ако се вярва на туристическите агенции, това се случва. Австралийската икономика получава ръст от 2,8%.

АТИНА 2004

Бюджет: към \$ 14 млрд.

Печалба: загуба от минимум \$ 6 млрд.

С какво ще се запомни: повтаря пътя на Монреал и прави най-скъпата и с най-големи загуби Олимпиада. Последницата от безсмисленото прахосване на средства гърците усетиха при глобалната икономическа криза. Почти всички спортни обекти пустеят или са затворени изцяло (поради липса на пари за поддръжката им). Олимпийското село се е превърнало в приют за бездомни.

ПЕКИН 2008

Бюджет: \$ 40 млрд. долара

Печалба: \$ 150 млн.

С какво ще се запомни: най-амбициозните и мащабни Олимпийски игри, за които Пекин не пести средства. Почти всички обекти обаче днес се ползват благодарение на мощния вътрешен туризъм. Градът получи ново летище, а промишлените зони бяха изместени далеч извън жилищната част.

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 31 юли

21:30 ч. ЛОИ (плуване /финали/, баскетбол: Франция - Аржентина /мъже/, бокс, волейбол: Бразилия - Русия /мъже/, волейбол: Италия - Аржентина /мъже/, фехтовка /мъже/, вдигане на тежести /мъже/, кану-каяк /мъже, финал/) по БНТ 1

Сряда, 1 август

13:50 ч. ЛОИ (гребане /полуфинали и финали/, тенис, бокс, спортна стрелба /жени/) по БНТ 1

18:30 ч. ЛОИ (вдигане на тежести /жени/, спортна гимнастика) по БНТ 1

Четвъртък, 2 август

13:30 ч. ЛОИ (волейбол: Австралия - България /мъже/, гребане /полуфинали и финали/, плуване, тенис, стрелба с лък /жени, финал/) по БНТ 1

21:30 ч. ЛОИ (плуване /финали/, волейбол: Бразилия - САЩ /мъже/, бокс, баскетбол /мъже/, волейбол: Полша - Аржентина /мъже/, кану-каяк, тенис на маса, фехтовка/жени/) по БНТ 1

Петък, 3 август

12:20 ч. ЛОИ (лека атлетика, гребане /финали/, стрелба /мъже/, тенис /полуфинали/, гребане /финали/, стрелба, бокс) по БНТ 1

18:30 ч. ЛОИ (тенис /полуфинали/) по БНТ 1

Събота, 4 август

13:15 ч. ЛОИ (лека атлетика, гребане /финали/, стрелба /жени/, бокс, тенис /жени, финали/, баскетбол /мъже/) по БНТ 1

21:00 ч. ЛОИ (лека атлетика /финали/, волейбол: България - Аржентина /мъже/) по БНТ 1

Неделя, 5 август

14:00 ч. ЛОИ (марафон /жени/, тенис /смесени двойки, финал/, борба, тенис /мъже, финал/) по БНТ 1

18:45 ч. ЛОИ (гимнастика /мъже, финали/, борба) по БНТ 1

Понеделник, 6 август

16:00 ч. ЛОИ (спортна гимнастика) по Евроспорт

20:45 ч. ЛОИ (лека атлетика) по Евроспорт

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



Футболът ни окончателно и безвъзвратно предаде Богу дух. Това се говореше от доста време, но смъртният му акт бе издаден на 26 юли малко преди полунощ на стадион "Асим Ферхатович Хасе" в Сараево, когато румънецът Кристиан Балаж даде последния съдийски сигнал на двубоя между местния Сараево и Левски. В този момент угасна и последната искрица надежда, че България ще има участник напред в евротурнирите. С това отлетя завинаги оптимизмът, че футболът ни може да възкръсне. Сега никакви изкуствени вдихвания или електрошокове вече не могат да го спасят. Вече е безвъзвратно късно за това.

Никога в своята история българският клубен футбол не е отпадал толкова рано от евротурнирите и още в края на юли да е напуснал континенталната сцена. Случило се това лято обаче едва ли изненадва хората, които следят по-отблизо събитията около Царя на спортовете у нас. Тук с пълна сила важи поговорката, че рибата се вмиришава откъм главата. Във футболния съюз ръководят в стил "ден да мине, друг да дойде" и "ни лук яли, ни лук миришали". Първенството ни е пълна пародия със своите уредени мачове, където не са важни футболните качества, а кой как ще си плати.

Потвърждение на това например е

шампионът ни Лудогорец

В интерес на истината обаче трябва да се каже, че това е отборът, който се представи най-добре от четирите ни евроучастника. Но с уредени мачове в "А" група не можеш да очакваш, че

Футболът ни е мъртъв!



ще пробиеш в Европа. В медиите бяха написани дитирамби за представянето на Лудогорец, но за това си има друга причина. В действителност един уважаващ себе си отбор, едни уважаващи себе си футболисти няма да допуснат два пъти да получат гол по един и същ начин в последните секунди на мача.

ЦСКА - срам, срам и пак срам

Само така може да се окачестви представянето на най-титлувания роден футболен отбор срещу анонимника от Словения - Мура. И тук проблемът не е само в отпадането от Лига Европа, а в начина, по който се стигна дотам. Това бе заложено в цялостната политика при "червените" напоследък. Треньорът

Стойчо Младенов имаше само 13 полеви играчи на разположение и дори не можеше да направи разрешените от правилника 3 смени при негативния развой.

Левски - много шум за нищо

Босненският Сараево нареди името си до ОФИ, Лозана, БАТЕ Борисов, Жилина, Тампере, Беверен, преминали успешно през клуба, който първи у нас си спечели прозвището "евроидиот". Сега с пълна сила това важи и за дебютанта Лудогорец, и за ЦСКА, а донякъде и за Локо (Пд). "Смърфовете" очаквано бяха елиминирани от холандския Витес. В последните дни обаче не се говори толкова за представянето на играчите,

колкото за напускането на собственика на клуба Кокко Динев и за други подобни идиотщини.

Изводът от краткия гастрол в евротурнирите на Лудогорец, ЦСКА, Левски и Локо (Пд) е, че няма никакъв смисъл футболните ни клубове да се излагат по стадионите на Стария континент. По-добре да си ходят в чалготеките, да си пляскаат победите там, да си играят в уговорените срещи в „А“ група и да си траят. И собствениците на клубовете, като например Кирил Домусчиев, да спрат да наливат пари за такива псевдофутболисти. А пък ритнитопковците никога, ама никога да не казват, че са футболисти, защото в момента в България няма такива.

BGfootball.com

Майкъл Фелпс може да постави рекорд по медали в Лондон

На XXX Олимпийски игри вече бяха раздадени няколко комплекта медали от общо 302. Само още три медала трябва да се даде на американския плувец Майкъл Фелпс, за да излезе еднолично в неофициалното класиране по този показател. До момента той е участвал в две олимпиади (през 2004 и през 2008 г.), в които печели общо 16 медала, от които 14 са златни и 2 бронзови. Фелпс е спортистът с най-много златни медали в една олимпиада - 8 от Пекин преди четири години. В английската столица ще участва в седем старта на плувния комплекс.

Лидер в класацията е съветската гимнастичка Лариса Латинина, която има общо 18 медала, от които 9 златни, 5 сребърни и 4 бронзови от участия в 3 олимпиади (Мелбърн '56; Рим '60 и Токио '64). Трети е също съветски гимнастик -



Николай Андрианов, който от Мюнхен '72, Монреал '76 и Москва '80 взе общо 15 медала (7 златни, 5 сребърни и 3 бронзови).

С най-голям брой златни медали при Царицата на спортовете -

леката атлетика - е американецът Карл Луис, който има общо 10 медала на 4 олимпиади, от които 9 са златни (в спринт на 100 и 200 м, щафета 4 по 100 м и дълг скок). Той участва на олимпиадите в Лос Анджелис (1984), Сеул (1988), Барселона (1992) и Атланта (1996). На второ място е неговият сънародник Рей Юри, който от три участия в олимпиади (Париж 1900; Сейнт Луис 1904 и Лондон 1908 г.) печели общо 8 медала, всичките златни.

Най-голям брой участия, завършили със златен медал, има германската каякарка Биргит Фишер, която печели олимпийски състезания на всяка от олимпиадите от 1980 до 2004 г. (с изключение на Лос Анджелис '84, тъй като не участва поради бойкота на ГДР). До този момент в актива ѝ има 8 златни отличия.

НАИ-АБСУРДНИТЕ СПОРТОВЕ В ИСТОРИЯТА НА СЪВРЕМЕННИТЕ ИГРИ

Вдигане на тежести с една ръка (1896)

Подобно е на сегашното вдигане на тежести, но участниците имат право да използват само едната си ръка.

Висок скок на кон (1900)

Печели този ездач, чийто кон скочи най-високо.



Висок скок от място (1900 - 1912)

Същото като съвременния висок скок, но без засилване. Повечето от състезателите в първите олимпиади са били бели европейци. Затова рекордът в дисциплината е не повече от метър.

Гимнастика с тояга (1904)

Прилича на днешната художествена гимнастика, само че композицията на участниците се правела с дълга пръчка.

Дуел с пистолети (1906)

Олимпийците стреляли по манекени, облечени в палто, с мишена на гърдите.

Дълбок скок (1912 - 1924)

Подобно е на сегашните скокове във вода, но състезателите нямали право на никакви акробатични движения по време на скока. Целта била да достигнат най-голяма дълбочина. Интересно е как са виждали зрителите какво се случва под водата, след като не е имало сегашната техника.

Дърпане на въже (1900 - 1912)

Два отбора от по осем души дърпат двуметрово въже. Ако никой от тях не издърпа противника до крайната точка, при която се печели състезанието, побеждава тимът, който го е изтеглил по-надалеч.

Дълъг скок от място (1900 - 1912)

Скача се без засилване.

Троен скок от място (1900 - 1912)

Скача се без засилване и се правят три крачки.

Дълъг скок на кон (1900)

Със засилване и колко далеч ще скочи конят.

Дълъг скок във вода (1904)

Спортистите са се засилвали и са скачали във водата. Този, който го направи най-далеч, е шампион.



Катерене по въже (1896, 1904, 1924, 1932)

Използвайки само ръцете си, спортистите се състезават в това да достигнат по най-бързия начин горния край на въжето.

Комбинирано вдигане на дъмбели (1904)

Състезателите се надпреварвали в продължение на два дни да вдигат дъмбели по десет различни начина.

Плуване под вода (1900)

Плувците са получавали точки за това колко далеч ще стигнат и колко време ще издържат под водата.

Стрелба по гълъби (1900)

Най-нелепата дисциплина, която днес щеше да бъде оспорвана от природозащитниците. Олимпийците трябвало да гръмнат колкото може повече гълъби.

Хвърляне на 25-килограмова тежест (1904, 1920)

Целта е да метнеш най-далеч 25-килограмово гюле.

Игва различното Peugeot 301

Още в началото на проекта специалисти от Peugeot трябваше да изминат 12 000 км неравни пътища при различни метеорологични условия, включително високи температури и влага, за да направят за бъдещите си клиенти модела 301. Серийното лице на автомобила ще видим по време на салона в Париж тази есен. Основният акцент е поставен върху ходовата част, която умишлено е адаптирана към движение по лоши пътища, за да се гарантира максимален комфорт. Големият брой фиксиращи елементи прави колата по-здрава. Новост са двойните уплътнения срещу навлизане на прах и влага в купето, климатроникът с функция AC max за страните с горещ климат, както и отопляемата долна



част на предното стъкло за студен климат. Здравината на всеки детайл е га-

рантирана от висококачествено асемблиране на автомобилите в завода във Виго (Испания), където се произвежда 301.

Факт е, че са проведени 4 000 000 км тестове за усъвършенстване на концепцията на автомобила. "Архитектите" са оптимизирали размерите на 301, за да се постигне дължина 4,44 м. Междусието от 2,65 м е рекорд в сегмента и позволява просторно купе с референтни стойности и обем на багажника от 506 л, който надвишава този на конкурентите в класа. Peugeot 301 от ноември ще се предлага

га в шоурумовете с богато оборудване за безопасност: ESP, ABS, до 4 въздушни възглавници, помощ при внезапно спиране, ISOFIX и др.

Гамата бензинови и дизелови двигатели последно поколение е адаптирана за целевите пазари, с мощности от 71 до 115 к.с., и вървят в комплект с механични, пилотирани и автоматични скоростни кутии. 301 ще бъде вторият автомобил след Peugeot 208, който ще предлага новата гама 3-цилиндрови бензинови двигатели (1.2 л VTi), които са динамични за управление, но същевременно и икономични. Актуалната звезда в гамата на компанията с емблема лъвче разполага с модерно оборудване за комфорт - климатроник, радио MP3 с функция Bluetooth и USB връзка, електроуправляем капак на багажника, заден парктроник и др.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА



Комфорт за домашния любимец

Chevrolet и експертите от британското Кралско общество за превенция на насилието към животните RSPCA на базата на дългогодишните си наблюдения предлагат на собствениците на домашни любимци полезни съвети за пътуване.

Никога не шофирайте с домашния любимец в скута си. Винаги го настанявайте обезопасен на задната седалка с повод, свързан с предпазния колан, в добре вентилирана клетка или друг вид чанта за пренасяне. Привикнете домашния си любимец към пътуванията, вземайки го първо на кратки, а след това на по-дълги пътешествия с автомобила. Хранителният му режим преди път изисква леко ядене три до четири часа преди потегляне. Не го хранете по време на движение дори когато пътят е дълъг. Спирайте редовно на час-два за почивка. Домашният любимец се нуждае от обучение, за да удовлетворява естествените си нужди на определени интервали от време. Внимавайте да не ви се изплъзне, докато го свалите от автомобила. Осигурете достатъчно количество бутилирана вода за пътуването, включително и за домашните любимци. Никога не оставяйте животните сами в паркиран автомобил.

Домашният любимец трябва да разполага с идентификационен микрочип или да носи каишка с медальон, върху който е отпечатана или гравирани информация за връзка с вас. Всичките му ваксинации трябва да са извършени, преди да направите резервациите за ваканцията. Не забравяйте да носите със себе си съответните валидни сертификати. Пътуващите в ЕС домашни любимци трябва да са с ветеринарен паспорт. Ако често пътувате в компанията на домашния си любимец, би трябвало да имате за него гумирани постелки на пода и непромокаеми покривала за седалките.

БГ ПРЕМИЕРА

Още с появата си през 2001 г. малкият SUV спечели много симпатии, но имаше и такива, които го критикуваха за ръбатите му форми. Доскорошният любимец X-Trail отстъпи донякъде позиции на събрата си Nissan Qashqai, който не е истински офроудър, а сякаш е малко по-представителен, създаден повече за града и за "паркетни" изпълнения. През 2011 г. грубоватият X-Trail претърпя фейслифт, но автомобилът е все така мощен, подвижен и не се плаши от офроуд маршрути. Променени са предните фарове и решетката, предната и задната броня са станали по-обемни, внушават по-голяма здравина. Предните светлини сякаш са замислени като обща конфигурация от три отделни елемента. И при тях, както и при стоповите, на мода е светодиодната технология. Муцуната на малкия всъдеход, гледана отдолу, е някак си свирепа, особена бойна осанка се наблюдава в късите надвесии и площта около фаровете за мъгла. На габарити автомобилът в сравнение с предшествения е прибавил по някой и друг милиметър и сега е с размери: дължина 4635 мм, ширина



Свиреният Nissan X-Trail

1790 мм и височина 1700 мм. Междусието му е 2630 мм. Новост са подгръването на задните кресла и охлаждането на жабката, която в жегите може да се ползва и за хладилна камера. Багажникът предлага вместимост от 479 л без чекмеджетата под краката. Заедно с тях обемът нараства до 600 л, а със свалени седалки скача на 1775 л.

Задвижването става чрез познатия 2-литров дизелов двигател dCi с мощност 150 к.с. при 4000 об./мин и директно впръскване на горивото. Максималният въртящ момент е 320 Нм при 2000 об./мин. Ускорението от 0 до 100 км/ч става за 12,5 сек, максималната му скорост е 193 км/ч. По каталог средният разход на автоматика е 7,1 л на 100 км. За дизеловия

двигател има специално разработена 6-степенна автоматична трансмисия. Интелигентната система OLL MODE 4X4 дава възможност за бърз избор на задвижване. Смяната на режим от предно задвижване към автоматично 4X4 може да се извърши в движение при скорост до 70 км/ч.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

Sargenor

Нагвий умората!

№ А99/15.04.2010



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

„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София бул. "Черни Върх" № 14, бл.3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61

