

## ИКОНОМИКА



Дойде времето парите ни да се управляват професионално

На стр. 5

## АВТОМОБИЛИ



Тойота изтегля милиони коли от пазара

На стр. 24

## СПОРТ



В очакване на дербито „Левски“ - ЦСКА на 20.10.2012

На стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 25, 16 - 22 октомври 2012 г. (год. I)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis  
think smart medicine

Светът на модерния човек

## Кубрат Пулев:

# Срещу нагли боксьори съм безпощаден

Интервю на Мара КАЛЧЕВА на стр. 19

## ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

Проф. Майда Тихолова:

С добра хигиена и ваксина можем да спрем хепатит А. В момента заболяването шества из България.

Още на стр. 12

## Нанотехнологиите навлязоха в борбата с фалшификатите

Българският изобретател проф. Живко Желев разказва за практическото приложение на съвременните шифрови маркировки.

На стр. 6

## Веществото, без което не можем

От години за солта се говори само като за враг на здравето. Но вече позициите са смекчени, защото е ясно, че без натриев хлорид няма живот за човешкия организъм. Но, както са казали още древните гърци, всичко е в мярката.



Малко хора подозират каква огромна индустрия всъщност е производството на сол, което и позволява тя да е масово достъпна и да се раздели със славата си на "солено злато" от ранните векове от развитието на човечеството.

Днес солта има много практически приложения, далече надхвърлящи прилагането ѝ в тенджерата.

Още по темата на стр. 8 и 17

**Т MARKET**  
Добрият Съсед наблизо!  
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 16 ДО 22 ОКТОМВРИ 2012 Г.

<p>0.49 цена за бр.</p> <p>Пудинг "Mio Delizii" 200 гр</p>	<p>1.34 цена за бр.</p> <p>Шоколад "Milka" млечен 100 гр</p>
<p>1.19 цена за бр.</p> <p>Сметана за готвене "Favorit" 10%, 200 мл</p>	<p>0.16 цена за бр.</p> <p>Кроасан "7Days" max 80 гр, какао, крем бръле, ванилия</p>
<p>0.69 цена за бр.</p> <p>Бира "Hermann Muller" 4%, кен 500 мл</p>	<p>2.19 цена за бр.</p> <p>Бебешки пелени "Pufies" Jumbo Pack, Fashion 48 бр; Maxi 70 бр; Midi 82 бр</p>

Всички цени са в български лев, с включен ДДС. Предложениите валидни до изчерпване на наличните количества.

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



# Къща привидение привлича туристи, а не духове



В Североизточна Франция дизайнери реставрираха старинна къща, като постигнаха уникалното усещане, че се намираш в приказка. Сградата прилича на привидение и е изградена в чест на 20-годишнината от създаването на центъра за съвременно изкуство Delme Contemporary Art Center, който се намира наблизо. Архитектите устройоха истински празник за жителите на градчето, в което къщата привидение вече ще е основната отлика и гордост.

Преди това в зданието са се помещавали последователно затвор, погребално бюро и даже училище, а днес е истински шедьовър - минимизмузей с открит достъп за посетители. За радост на местните французи странната къща привлича туристи не само от страната, а и от цял свят.



## Влакове, по-бързи от състезателен болид

Съвременните технологии окончателно развенчаха мита, че железопътният превоз е един от най-бавните. През последните години бяха поставени два световни скоростни рекорда на пътнически влакове. Единия представиха французите от компанията Alstom. Наименованието на техния V150 не е случайно. Влакът се движи със скорост над 15 метра в секунда. Благодарение на двигателя с 25 хил. конски сили V150 успя да развие 574,8 км/ч. Абсолютният рекорд обаче принадлежи на японците и на техния влак на магнитна възглавница MLX0, който на тестовите достигна 581 км/ч. Проектът струва на японското правителство милиард и половина долара. Някои хора си мислят, че тези скорости може да се постигнат само при експериментални влакове и върху специални железопътни релси, но това съвсем не е така. Влакът Maglev в Шанхай всеки ден се движи със средно 431 км/ч.

## 1 милиард потребители на Facebook

През 2010 г. Facebook се похвали с 500 милиона фенове на социалната мрежа. Днес тази цифра вече е 1 милиард, което е главозамайваща крачка напред в сравнение със скромното начало, поставено от изгонения от Харвардския университет Марк Зукърбърг. Това означава, че око-

ло 14% от населението на Земята ползва Facebook. На дневен ред е въпросът за бъдещето на социалната мрежа. Според експертите тя ще продължава да расте, но с по-бавни темпове. От 2004 г., когато стартира, в социалната мрежа са качени 219 милиарда снимки и 22 милиарда пъти са били прослу-

шани 62,6 милиона песни. На 18 май т.г. Facebook се появи на борсата със собствени акции по 38 долара, но съвсем скоро стойността им падна на 22 долара. Една от причините е недоверието, което съществува между крупните инвеститори към собственика на социалната мрежа.

# N-Ti-Tuss

Хранителна добавка

## Биаков сироп

Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото. Подпомага отхрачването.

## Кристиано Роналдо с нов автомобилен звяр

Един от най-добрите футболисти на света - Кристиано Роналдо, се оказва и страстен автолюбител. Съвсем наскоро той попълни колекцията си с изключителния McLaren MP4-12C Spyder. Техническите му възможности са впечатляващи - от 0

до 100 км/ч вдига за 3,1 секунди, а максималната му скорост е 329 км/ч. Под капака на суперавтомобила е монтиран V8 битурбо двигател с обем 3,8 литра и мощност 625 к.с. Този път хобито на полузащитника намали банковата му сметка с 400

хил. евро. През февруари за рождения си ден Роналдо си подари Lamborghini Aventador LP700-4. Според статистиката той е третият по богатство футболист в света. Лидерът е Лионел Меси, зарабатващ 33 млн. евро на сезон, а втори е Дейвид Бекъм.





**Димитър Велинов, студент по право**



Няма една или няколко престижни професии. И лекарите, и актьорите имат престижна работа. Едните се грижат за физическото здраве на човека, другите за духовното. Аз уча право, но според мен тази професия деградира в България. Пазарът е препълнен с юристи, които обаче далеч не са толкова компетентни, колкото е необходимо. Липсата на качествена подготовка на кадри се определя както от държавата, така и от институциите, от университетите и, разбира се, от личната мотивация да се задълбочиш и да бъдеш добър в нещо. Надявам се, след като завърша, да замина в САЩ. Съдебната система отвъд Океана е доста по-различна от нашата, но аз не смятам да приключа образованието си с едно висше тук, в България. Човек трябва да се доусъвършенства, да чете, да учи непрекъснато. Представите си един юрист да спре да чете, той не може да упражнява качествено професията си. Своевременно излизат нови закони, правят се поправки и допълнения. Това важи за всичко, човек винаги трябва да се стреми да научи нещо ново. У нас за съжаление не е точно така. На среднестатистическия българин или не му остава време от работа и задължения да започне продължаващи обучения, или няма амбицията това да се случи.

# Кои професии са престижни днес?

**Георги Стоянов, студент по медицина**



Специалността "Медицина" по принцип е престижна, но лекар в България е просто поредна професия. Завърта се омагьосан кръг - професорите и доцентите в университета са демотивирани от ниските заплати и не преподават както трябва, така бъдещите лекари не могат да получат качествено образование и не предоставят на пациентите стойностна услуга. Ще цитирам думите на един доцент в България - "Вижте, пийте по едно кафе, защото, ако ви преподам нещата както трябва, след 10 години ще ми вземете хляба". Човек се опитва да се бори с това мислене и този начин на работа, но когато започнеш да се блъскаш като специалист на пълен работен ден и работиш часове отгоре за 200-300 лв., тогава и ти започваш да си мислиш дали си струва. Аз виждам бъдещето си в тази хуманна професия, но не в България. Следвам в Германия и мисля, че там се осигурява достойно заплащане за неимоверния труд на медиците. Затова има и такова текучество на лекари от България. Обучението иначе у нас е добро на теоретично ниво, на практика нещата не се получават. Имам приятел от Пловдив, който завърши медицина, специализира кардиология и ми разказва как една инжекция не му дават да бие.

**Светослав Димитров, археолог**



Според мен престижни са професиите психолог, юрист, съдия. Психологията е много сложна наука и в България тя все още не е намерила широко поле за изява. Хората се притесняват да се обърнат към специалист, когато имат проблем. Струва им се, че другите ще ги помислят за луди. Обществото ни е по-затворено и сме недоверчиви, което може би се дължи на бедността. В Америка например психолозите са много търсени и тази професия се уважава. Въпреки всичко и американците си имат своите проблеми - с образованието, личното поведение и т.н. Там ако нямаш мотивация, за да получиш необходимото обучение, можеш да си избуташ годините и да вземеш диплома, която обаче нищо не значи. От друга страна, юристите, съдиите, нотариусите също са сред желаните и престижни професии. От тях винаги има необходимост. Моята професия - археологията, за съжаление е слабо финансирана и не се смята за престижна. България е истинска съкровищница на културно-историческо наследство, тук са се срещали много цивилизации. И все още нищо не сме открили, има толкова места и артефакти за обработване. Въпреки че не е престижна обаче, аз си харесвам специалността, защото откривам нови неща. Това е формулата на успеха - да обичаш това, което работиш.

**ПОСОКИ**

**Храни куче да те... храни**



**Петър ГАЛЕВ**

Ето че не минава и седмица, без драматично събитие, свързано с бездомните кучета, да налее масло в постоянно тлеещото напрежение между "защитниците" и "противниците". Всъщност аргументите и на двата лагера са логични и морално оправдани. Едва ли нормален човек няма да застане зад призивите за защита на живота и здравето на хората, за хуманност към всички живи същества, за нормален вид на градовете ни. Въпросът е, че когато институциите оставят важен въпрос да се решава по принципите на уличната демокрация, често се стига до уродливи резултати. Това е причината, от една страна, все още да има осакатени и убити от животни хора в европейски градове през XXI век, а от друга страна - да наблюдаваме инквизиционни разправи с невинните по природа четириноги. Решението е да се задвижи безпощаден финансов механизъм за справяне с проблема. Както стана невъзможно да избегнеш жестоките глоби на КАТ при заснемане на нарушението с камера, така трябва да се намери начин за реален контрол върху размножаването и изхвърлянето на улицата на нежелани кучета. За това трябва да отиват обществени и неправителствени средства, а не за доживотно отглеждане на кучетата. Иначе завъртаме друг омагьосан кръг, от който някои правят добри пари, а животните и приютите се увеличават прогресивно. И в един момент ще се окаже, че за тази цел даваме повече средства от необходимите за отглеждане на болни деца или самотни възрастни хора. Затова нека истинските природозащитници да насочат гнева си към онези "добри хора", които си вземат кученце за месец, а след това го пускат пред блока да се оправя само. Няма други виновни!

**Стефан Бадев, студент „Връзки с обществеността“, работи в Народната библиотека**



Престижно е да си политик. Често хората определят дали дадена професия е престижна според доходите, които се получават. Невинаги обаче високата заплата обуславя и удовлетворение от работата. Аз работя в Националната библиотека "Св. св. Кирил и Методий", докато уча PR като магистратура. Тъжно е обаче, че младите поколения никак не четат. В този смисъл е абсолютно вярно, че "мишката изяде книжката". В Националната библиотека и да идват студенти, те четат само задължителната литература по специалността си. В читалните се виждат предимно възрастни хора. Библиотеката се изпълва особено зимата, защото вътре е топло, хората се информират и от ежедневниците, които получаваме всеки ден. Харесвам работата си, но избрах да следвам "Връзки с обществеността", защото съм комуникативен, обичам да се срещам с непознати хора, да споделяме мнения и идеи. Тази професия не е толкова популярна. Все пак има пазарна ниша, която не е толкова разработена, но за да започнеш работа, не ти стига само диплома, не са достатъчни и уменията. В България някой трябва да те побутне за дадена позиция, без връзки трудно можеш да си намериш хубава работа.

**Виолета Миронова, масажист**

Знаете ли, аз имам четири висши образования и съм без работа. Завърших престижната специалност "Масажист" в Медицинския колеж "Й. Филаретова", след това се дипломирах за инспектор по обществено здраве, завърших семестриално "Спа култура, източни и аквапрактики" в НСА и сега уча "Здравен мениджмънт" в Медицинския университет. Тези дипломи обаче не ми помагат да си намеря работа и да получавам добри доходи, защото в България, за да започнеш кариера, ти трябва връзки. Абсолютно съм убедена в това. Не са достатъчни уменията, защото всичко се върти около далаверата, връзките и измамата. И въпреки всичко човек не бива да се отчайва, а да продължи напред. Да вижда смисъл в това, което прави, за да му носи удоволствие. Работила съм като чистачка и това ме е удовлетворявало, намирала съм нещо хубаво и в тази позиция. Когато нещата се правят от сърце, това си личи. Ето и сега, когато виждам, че се усмихвате, съм удовлетворена, че поне с малко съм допринесла за доброто ви настроение. Трябва да сме добри един към друг и да си помагаме. Ако това се случи, всички ще живеем по-добре.



**Екатерина-Виктория Миронова,**

**студентка „Банково дело“**

Мисля, че специалистите в областта на банковото дело са търсени и това е доста престижна професия. Възпитаничка съм на Националната търговско-банкова гимназия в София и мисля, че пазарът на труда изпитва глад за банкери. Все повече млади хора се насочват към специализираните училища и техникуми още в средното образование, за да излязат след 12. клас с професия. Друг е въпросът, че много от тях не работят това, което са учили. Също така уменията, знанията и опитът на един 18-годишен младеж не могат да се сравнят с тези на 24-годишен човек, който е завършил дадена специалност в университет. Вторият може да се реализира по-успешно, защото се е специализирал и задълбочил в съответната област. Проблемът със започването на работа обаче не се изчерпва само с това откъде имаш диплома и какви са ти уменията, трябва да имаш и вътрешен човек. В България рядко са успешните без нечия помощ. Подобен феномен обаче не е белег на едно истинско гражданско общество. Трябва заедно да обсъждаме проблемите си, да защитаваме правата си и да търсим начини да се справим с критични ситуации. Съпричастността между хората в днешно време липсва. Всеки дърпа към себе си и нехае как е другият. Това трябва да се промени.



## ИЗОБРЕТАТЕЛИ



Проф. Живко Желев е на „ти“ с нанотехнологиите

На стр. 6

## СЕТИВА

Слав Бакалов с нова изложба в галерия „Пагане“



На стр. 7

## СОЛТА



Знаем ли всичко за безценната подправка

На стр. 8 и 17

## ЕКОГРЕХОВЕ



Ще се научим ли да ценим хартията

На стр. 18

## ТРАПЕЗА

Предизвикателствата на китайската кухня



На стр. 20

## СПЕЦИАЛИСТЪТ



Не пренебрегвайте урологичните инфекции

На стр. 16

# Най-влиятелните компании на САЩ

Standard&Poors за пореден път представи рейтинг на най-големите компании на САЩ. Въпреки че класации се правят от различни агенции и невинаги се припокриват, в крайна сметка това са големите играчи не само на американската, а и на световната икономическа сцена. Кой са първите десет от тях:

## ● Wells Fargo & Co

Това е четвъртата по пазарна капитализация американска банка, най-големият и все още растящ ипотечен кредитор в САЩ. Оценява се на \$33 750 000 000. Само за второто тримесечие на настоящата година Wells Fargo & Co обяви ръст на печалбата от 17%.

## ● Procter & Gamble

Добре позната и у нас компания, която притежава в портфолиото си едни от най-качествените марки, спечелили доверието на потребителите. Procter & Gamble има представителства в близо 80 държави, а продуктите на компанията стигат до повече от 180 страни. Оценява се на \$67 290 000 000.

## ● Johnson & Johnson

Още една популярна и в България марка. Наскоро компанията претърпя финансов удар, след като съдът в Арканзас я осъди за недобросъвестна реклама и ѝ наложи глоба от 1 млрд. долара, но това не я извади от равновесие. За първото тримесечие на годината от Johnson & Johnson обявиха, че ръстът на печалбата им е 12%. Компанията се оценява на \$67 270 000 000.



## ● AT&T Inc

Вторият по големина американски мобилен оператор само през месеците между април и юни е добавил нови 320 хил. абоната на договор. Гигантът в телекомуникационния пазар се оценява на \$36 930 000 000.

## ● Chevron

Втората по големина американска петролна компания наскоро оповести печалба, която надхвърли прогнозите на анализаторите, но акциите ѝ се понижиха заради приходите, които са били засегнати от спадащите цени на петрола. Енергийната корпорация се оценява на \$110 770 000 000.

## ● General Electric

Компанията си остава най-големият в света производител на различни видове техника. Славата ѝ трудно ще бъде засенчена, защото на нея принадлежат първи-



те електрически крушки с волфрамова жичка (1910 г.), първият битов хладилник (1925 г.), първата предавателна станция (1928 г.) и много още уреди и технологии, които светът дълго още ще помни. General Electric се оценява на \$20 650 000 000.

## ● IBM

Най-големият в света доставчик на софтуер, хардуер и комплексни услуги в областта на информационните технологии съществува повече от век благодарение на вложените средства в изследвания, привличането на водещи учени и добрият мениджмънт. Продукцията на компанията варира от супермощни компютри до последните постижения в нанотехнологиите. Оценява се на \$195 040 000 000.

## ● Microsoft Corp

Транснационалната компания е вторият по големина доставчик на софтуер и услуги в областта на информационните технологии след IBM. Най-известните продукти на основаната от Бил Гейтс корпорация са операционната система Windows и пакетът от текстообработващи програми Microsoft Office. През 1999 г. компанията става най-скъпа-

та в света с пазарна капитализация от 620,58 млрд. долара. В момента се оценява на \$30 390 000 000.

## ● Exxon Mobil Corp

Последни проучвания твърдят, че най-голямата енергийна компания в света е изместена от "Газпром". Така или иначе нефтът си е нефт и присъствието на Exxon Mobil Corp в рейтинга с икономически динозаври винаги ще бъде оправдано, при това на челните позиции. Пазарната капитализация на корпорацията е \$87 000 000 000.

## ● Apple Inc.

Американската мултинационална компания за производство и продажба на потребителска електроника, компютърен софтуер и персонални компютри вече е най-голямата, известна най-вече с компютрите Macintosh, операционната система Mac OS X, портативните мултимедийни плеъри iPod, мултимедийния браузър iTunes, уеб браузъра Safari и мобилната операционна система iOS, но истинска революция предизвикаха таблетите iPad. Apple вече е компанията с най-голяма пазарна капитализация в света. Оценява се на \$670 230 000 000.







Мирослава КИРИЛОВА

**А**ни Василева е на 82 г. и за първи път в живота си има пералня вкъщи. Сега тя отделила по 56,25 лв. на месец, но пък е много довольна. Възрастта жена е само една от хилядите българи, които влизат в сухата статистика на вземанията по лизингови договори - 888,4 млн. лева за второто тримесечие на тази година. Според данните на БНБ тази сума е по-малка от миналогодишната за същия период - 993,8 млн. лева.

С лизинговите договори хората могат да си купят стоки, които не могат да си позволят да платят кеш. Само че Ани Василева например не знае, че лихвата по нейната сделка е необичайно висока - цели 25% за една година. Така ще ѝ се наложи да плати около 120 лв. отгоре върху първоначалната цена на пералнята. Това са две трети от доходите ѝ за цял месец.

В какво трябва да внимаваме при подобни сделки, в какво трябва да вложим спестяванията си, ако имаме такива - на тези и още въпроси ни отговори председателят на Асоциация "Активни потребители" Богомил Николов.

**Не се доверявайте на оферти от типа - „бързо, лесно и само сега“**

"Ние учим хората да сравняват офертите, преди да вземат решение. Аз никога не бих направил следното - да отида в един магазин и да си купя желания продукт на кредит, който ми предлагат на място. Обикновено се изтъкват предимства като бързо, лесно, сега, за 1 час ще сте одобрен, без поръчители. Човек взема някакъв кредит, като дори не е запознат с условията на договора, които трябва да спазва идните месеци или години", каза Богомил Николов.

Този тип поведение не се препоръчва, макар че понякога на човек просто му се налага да прибере до тези пари. "Не е никак лесно да

сравняваш финансови продукти. Никой от нас няма време и винаги бърза. Но особено за по-големи покупки и инвестиции не бива да пестим енергия и време. Нашата асоциация прави подобни сравнителни статистики, макар и не толкова често. Можете да се обърнете и към независим финансов консултант" - акцентира г-н Николов. По думите му не бива да използваме нечий консултантски услуги само защото са безплатни. Това подвежда потребителя. Консултантът обикновено взима комисиони от една или няколко банки и може манипулативно да ни насочи към организацията, за която работи, без обективно да ни подчертае недостатъците и предимствата на даден кредит или лизингов договор.

**Къде да вложим парите си**

"За съжаление ние, българите, сме доста консервативни, когато трябва да влагаме парите си. Естествен избор на мнозинството потребители е банковият влог, който носи стабилна, макар и понякога ниска лихва. Много малко граждани се решават например да си купят акции през борсата или да използват по-сложни финансови инструменти, свързани с животозастраховане и т.н.", сподели председателят на "Активни потребители". Пасивното и сигурно обаче невинаги се оказва достатъчно печелившо. Според г-н Николов, от една страна, това е белег на недоверието в държавността, в съда и в институциите. Защото българинът много е лъган през годините и знае, че вложът в банката е максимално гарантиран. От друга страна, това поведение е признак и на ниска финансова култура.

"Естествено, не всички сме финансови експерти, професори и доценти по икономика и банково дело. Логично е да платим някаква малка сума - да кажем, 50 лв. на специалист, който се занимава с това. Това ще ни спести много по-големи главоболия при неправилен избор." Преди началото на кризата хората масово инвестираха

излишните си капитали в строителството, според Богомил Николов обаче сега се наблюдава отлив. "Кризата създава една тревожност у хората. Превишеният страх от поемането на риск и предприемчивост пречи на капитала да се развива. Масово гражданите чакат малко да се поизясни небето и тогава да тръгнат напред" - добави още той.

# Да поверим финансите си на експертите

**10 пъти мери, един път режи**

Съветът на специалистите е да бъдем по-смели и активни, що се отнася до покупка на услуги в дългосрочен план. От туристическите агенции споделят, че малко даже сме позакъснели, за да планираме новогодишните си празници. Резервациите са започнали още през лятото. Сега е подходящото време да разгледате оферти за самолетни билети

през зимата и пролетта на 2013 г., за да ги купите по-изгодно. "Хората са два типа. Едните обичат да планират, да проучват, изпълняват на практика принципа "10 пъти мери, един път режи". Вторият тип са хората, които харесват импровизацията - в последния момент" - сподели Богомил Николов. Трябва обаче да бъдем внимателни за начините, по които сумата или част от нея се възстано-

вява при евентуален отказ от стоката или услугата.

"Мина пикът на свръхпотреблението. Кризата приземи хората, включително и лихвите на банките се вдигнаха малко. Сега човек не е толкова сигурен, че ще може да вземе кредит и да го изплаща. Той не знае дали утре ще е на работа. Бумът на кредитната експанзия отмина" - заключи нашият събеседник.

## ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



.....> ВИЖ НА [www.health.bg](http://www.health.bg)



# Нанотехнологиите в борбата с фалшификатите

Проф. Живко Желев е поредният учен със световно признание, но игнориран у нас



Проф. Живко Желев

Кристина ПЕШИНА

Всички сме виждали маркиращите стикери върху леките автомобили, които изпаднаха в немилост, но причината не е свързана с качеството им. Те са в експлоатация

вече 18 години и са доказали ефективността си многократно. Малцина обаче знаят кой е техният създател. Проф. Живко Желев е един от българските учени със сериозни постижения в света на високите технологии. Той е първият българин - носи-

тел на Награда за мир ГУСИ за 2010 година, номиниран е в областта "Наука и иновации" за технологията "Шифрови маркировки и код от материала против кражби и фалшификации на моторни превозни средства и документи". През 1994 година печели първата си златна значка от "Скотланд Ярд" за защита на оптичните дискове от пиратство и хакери, пряко свързано със споменатите по-горе маркиращи стикери за МПС и защитените бази данни. Сред наградите му са още отличията от IENA 2000 - Нюрнберг, INPEX 2001 - Питсбърг, Втората изложба на иновациите в Москва през 2002 г., както и от Световния технически форум в Йоханесбург през 2004 г.

Навлизайки в света на нанотехнологиите, първо трябва да знаем какво точно представляват те. Нано всъщност означава джудже. Най-общата дефиниция ги определя като следваща степен на развитие на високите технологии. "Най-висшата част на техническата революция на XX век, която за-



почна от производството на интегрални схеми и първия транзистор до производството на специално покритие върху стъклата на прозорците на небостъргачите за пестене на енергия. Именно тези високи технологии формираха следващото поколение, където размерите на структурите, които се произвеждат, и на слоевете, които се отлагат, са далеч под 50 нанометра (една милионна от милиметъра)", пояснява професорът. Всичко, което е под този размер, влиза в понятието нанотехнологии.

Стартът им в България започва още преди промените. Партийно-държавна комисия по научно-техническата политика издава пет документа, един от които е именно за развитието на нано- и високи технологии. Един от резултатите е закупуването на лиценза за полупроводници в Ботевград. "Високите нанотехнологии се развиваха преди 10 ноември и продължават и днес да се развиват благодарение на утвърдените в тази област кадри", казва проф. Желев.

Днес усилията са насочени в два проекта. Първият ще помогне на правителството ни да възстанови всички активи, които имаме в нанотехнологиите, и да започне изграждането на мрежа от високотехнологични наноцентрове в по-големите околностни градове на страната. И още - обучение на специалисти и превръщане на страната ни във водеща при продажба на цели проекти. Били те за маркиране на оръжия, защита на дипломи или срещу ДДС измами. Вторият проект има за цел възстановяване на на поителната система, доколкото това е възможно, за да започнем да произвеждаме чрез водата холистични продукти. Холистичното земеделие бе представено в Европейския парламент като следваща крачка след еко- и биоземеделието. Нано-

Парадоксално е, но се оказва, че ние изнасяме нашите машини навън, а собствените ни лични документи остават незащитени

технологиите в селското стопанство са изключително важни и съдбовни за цялото човечество.

"У нас бе предвидено да се създаде академия за подобен вид земеделие, но предишното правителство не отреагира и тя се появи в Австрия. Подобна е съдбата и на центъра за борба с фалшификати и срещу корупция с участието на Европейския съюз. И отново този център е в Австрия, а не в България. Методът е разработен много отдавна, но към момента няма правителство, което да го подкрепи", продължава Живко Желев.

Проучванията показват, че годишно две хиляди и сто милиарда фалшиви стоки заливат пазара в световен мащаб. Загубите за икономиката са огромни. Вредата върху здравето също не е за подценяване, имайки предвид, че висок процент от кожните алергии са вследствие на козметика менте. Нанотехнологиите са в състояние не само да ограничат, но и да спрат фалшификатите. Въпросът е да се внедрят лазерношифриращите машини за създаване на стикери, които вече са произведени и представени пред нашия и Европейския парламент. Изнесени са и се използват в някои страни като Германия и САЩ. У нас стикерите също са доказали ефективността в няколко ведомства. Стикери по колите, които защитават от кражби, са единствените, направени по тази технология. Ако

същият стикер се сложи върху опаковки на цигари, алкохол, парфюмерии и други стоки, то контролът ще бъде изключително лесен и ще спре фалшификациите. Мастербоксът (машината за шифриране на стикери срещу фалшифициране на банкноти, на ценни книжки и на базата данни против корупцията в МВР и МФ) обаче от години събира прах в печатницата на БНБ.

"Новите ни лични карти и шофьорски книжки са с подобни лазерни стикери, но те не са шифровани, което ги прави лесна плячка за фалшификаторите. Фирмата, която доставя тези машини, няма патент в България", продължава събеседникът ни. Парадоксално е, но се оказва, че ние изнасяме нашите машини навън, а собствените ни лични документи остават незащитени.

С трите хай- и нанотехнологии срещу кражба и трафик на МПС, маркиране на оръжия, шифрирани стикери срещу акцизни и ДДС измами и полицейски мобилен телефон за техния автоматичен контрол бе запознато и сегашното правителство. Отклик от предишните няма, а експертият Сергей Станишев отхвърля предложението за инвестиция от 1 милиард евро за производството на тези съоръжения в България. "Ако не се внедрят, може да се наложи да се продаде патентът, тъй като поддръжката му е много скъпа", бие тревога проф. Живко Желев. Оказва се, че закупуване на патенти на притиснати до стената изобретатели от големите монополисти е нередка практика.

Светът на технологиите е динамичен, но ние активно и адекватно участваме в него. Дано обаче по стара традиция признание да не получим отвън, а у нас да се затвърди за пореден път максимата за пророка и собствената му страна.

Запазете хартията за детските рисунки!



Заявете електронна фактура от ЧЕЗ:

- с регистрация на [www.cez.bg](http://www.cez.bg)
- с едно обаждане на 0700 10 010
- в Център за клиенти на ЧЕЗ

Необходимо е да знаете своя Клиентски номер и Оторизационен код от фактурата







# Многооточието, което казва всичко...

Слав Бакалов с нова изложба в галерия „Пагане“

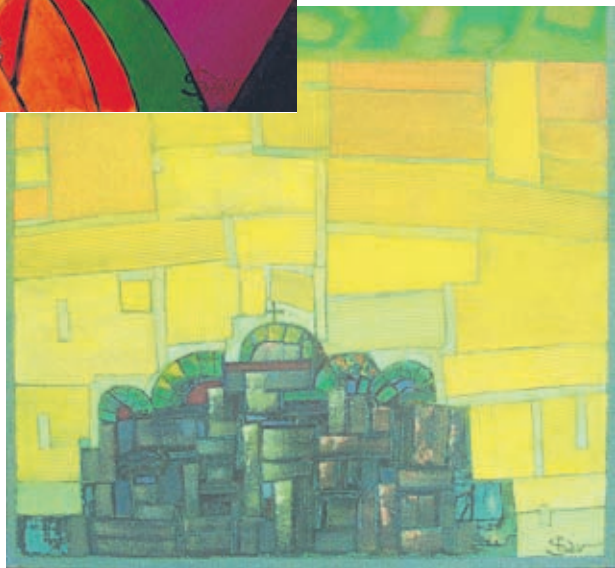
Когато стане дума за художника Слав Бакалов, първата реакция на всеки, който не го познава, е: "А, онзи, единствения носил на "Златна палма" от Кан!". Истината е, че авторите на анимационното чудо "Женитба", което през далечната 1985 г. шашна престижното жури в най-реномирания кинофестивал, са двама, но другият "единствен" - Румен Петков, от години зачезна в Америка, затова по-младите ни журналисти често забравят за неговото съавторство.

Слав Бакалов, който вече е академик в Българската академия на науките и изкуствата, продължи да осъществява неспокойната си творческа натура в мътните води на драматичния ни преход - след близо 50 анимационни и четири документални филма той отдавна не се занимава с кино, но работи като живописец, скулптор, пише саркастични романи, вече четири на брой, а през 2008-а вкуси и от театралната слава - режисира пиесата "Ноември" на Дейвид Мамет в Сатиричния



театър.

Обикновено най-новите му картини могат да се разгледат в култовата софийска галерия "Ракурс", но миналата седмица той откри новата си изложба в друга, малка, почти квартална галерийка, наречена "Пагане", която обаче е стара любов на Бакалов - той и друг път е излагал своите платна в интимното пространство на залата, намираща се в кв. "Лозенец", в търговския безистен срещу



Японския хотел.

Названието не е най-важното за една изложба, но и то говори за характера на художника - "Честно казано..." е колкото цитат от известна песен, толкова и важно послание: "Това, което не мога да ви кажа с думи, го изразявам с цветовете на моите състояния, които може да станат разбираеми само ако се отнесете честно към тях. И ако искате да повярвате, че, честно казано, всичко ми е добре..."

Художникът Вилиан Китанов, който откри новата проява на Бакалов, също забеляза самоироничната, изречена през зъби болка: "Отново сме се събрали все познати физиономии, за да се уверим, че творческата физиономия на Слав, на която много държим, не е изневерила на своя свят. Но не да се успокояваме, защото Бакалов е винаги готов да ни шамароса точно когато сме си обули чехлите и напели бирата. И понеже всеки истински творец очаква някакво допълнително усилие от зрителя, след заглавието на изложбата има многооточие... Също като в името на Слав Бакалов има нещо не липсващо, а недописано. Защото, когато нещата са наред и когато не са, истинското творчество си остава винаги честно. Другото не е важно и трябва да остане недоизказано. Големите художници и малките галерии не искат много думи, а картините тук ни подсказват съвсем ясно, че след всяка негова изложба има многооточие..."

Тук е мястото да турим точка.

## ДУМИТЕ

Как така?



Румен ЛЕОНИДОВ

Преди дни шведският Нобелов комитет за литература посочи поредния си избранник. Това ме прisetи как преди години Шведският локомотив подмина като малка гара Йордан Радичков - последния ни кандидат, който имаше някакви шансове да увековечи името на България сред другите народи - майки на световни таланти. Тогава адски ме заболя за нашия човеколюбивец, но бях твърде млад и бърках художествените критерии с политическите условия.

Не, не идеше реч за единия милион долара, който е точно един милион долара и нищо повече. Той е абсолютно Нищо във вечността на изкуството спрямо безграничната любов на милионите читатели у нас и в чужбина, изпращащи светли послания към същността на писателя, който сътвори "Ние, врабчетата". Те заедно с другите му книги бяха издадени на 37 езика в над 50 страни.

Радичков бе и си остава световен уникат, с много високо съдържание на духовно злато. Словото му, което ни завеща, е безценно като царствен надпис, като древен държавен герб, като вимпел на цяла династия прабългарски мъдрец, които умеят да говорят с притчи, да гледат на мирозданието през съпътното слепотичие на парадокса и чрез зрящото око на природата. У Радичков като у никое друго наднича благата кротост на Йордан Йовков, хитро и закачливо намига нещо от Елин Пелин, чрез него проговаря българското небе, входната ни порта към Космическия замисъл.

В "Жабешки истории" една от жабите на Радичков непрекъснато пита: "Как така? Как така?". В онова време задаването на въпроси се тълкуваше като упрек към властта, а отговорите се съдържаха в самите въпроси. Така или иначе, питанките на Радичков останаха недоразбрани. Големият писател подмина подценяването му с мълчание. И до днес този несъстоял се нобелист нежно гледа от нощното висине и мълчи. Тъй като е трепкаща частица от душата на вечната въпросителна на битието...

Ако искате отново да се насладите на киношедьоврите "Иваново детство", "Сталкер", "Соларис", "Андрей Рубльов", "Огледало", "Носталгия" и "Жертвоприношение", трябва да побързате. Панорамата на невероятното творчество на Андрей Тарковски вече започна и ще приключи в края на тази седмица. За по-възрастните

## Духът на Андрей Тарковски се приюти в Дома на киното

киномани това ще бъде истински празник, с лек носталгичен привкус, но за новата реколта ценители на високото киноизкуство Тарковски ще бъде неочаквано откритие - лентите му въздействат

като силен наркотик.

С какво софиянци са заслужили този подарък? Обяснението е просто - ако беше жив, руският киногений щеше да навърши 80 години. По този повод Домът на киното ще покаже тези седем игрални филма, но заедно с тях за първи път у нас ще можем да видим и два документални филма, посветени на режисьора - това са "Жертвоприношенията на Андрей Тарковски", създаден през 2012-а от режисьора Денис Трофимов, и "Андрей Тарковски и Сергей Параджанов. Острови", създаден през 2003-а - уникален документален експеримент в жанра на творческия портрет.

За онези, които за първи път чуват името на големия кинорежисьор, ще припомним накратко кой е Андрей Тарковски. Роден е в с. Завражие, близо до град Юревец на Волга в семейството на известния поет Арсений Тарковски. Когато през 1937 г. той напусна семейството си, Андрей е на тригодишна възраст. Съ-

битието оставя травма в душата на момчето, а майка му издържа семейството, работейки като коректор в печатница. Младият Тарковски завършва художественото училище и постъпва в Московския институт за източни култури, където изучава арабски език. През 1953 г. заминава в състава на научна експедиция в Турханския район на Красноярския край, Сибир. В тайгата остава близо година, преосмисляйки бъдещето си, и решава да следва режисура.

В 1954 г. постъпва във Всерусийския държавен институт по кинематография. Там се сближава с Андрей Кончаловски, който става съсценарист на дипломната работа на Тарковски "Валяк и цигулка" (1961 г.).

Първият игрален филм на Тарковски - "Иваново детство", печели "Златен лъв" от фестивала във Венеция, а и известност на автора си. Следващият му филм - "Андрей Рубльов", участва в извънконкурсната програма на фести-

вала в Кан, стигнал полулегално там, и получава наградата ФИПРЕСИ.

През 1974 г. на бял свят се появява дълго отлаганият автобиографичен филм "Огледало". На следващата година започва съвместна работа с Аркадий и Борис Стругацки по сценария на "Сталкер". Филмът е завършен през 1979 г., а на следващата печели награди на фестивалите в Кан и Таормина ("Давид ди Донатело").

След края на снимките на "Носталгия" през 1984 г. в Италия Тарковски решава да остане в Европа. В родината си той не може да получи така желаната творческа свобода. През 1985 г. режисьорът започва работа по последния си филм, "Жертвоприношение". В края на годината установява, че е болен от рак на белите дробове. Със съдействието на Франсоа Митеран, който лично праща телеграма на Михаил Горбачов, от СССР пристигат синът на Тарковски, Арсений, и тъща му Ана Егоркина. В Кан "Жертвоприношение" печели наградата на журито. Андрей Тарковски се спомина на 29 декември 1986 г. На 3 януари 1987 г. е погребан в руското гробище "Сен Женевиев де Боа" край Париж.



## Кога Македония е била наричана „Долна земя“

След византийското владичество в грамотите на цар Константин Асен (1258-1278), дадени на манастира "Св. Георги Бързи", Македония се нарича Долна земя, а Северна България - Горна земя. Такова название се среща и в добавките към българския превод на Манасиевата хроника от XIV век (Коледаров, П., 1991).

Повече подробности ще прочетете в книгата "Българската национална кауза (1762-2012)" на акад. проф. д-р Григор Велев

## ОБЯВА

Издателство "ЗНАНИЕ" ЕООД  
обявява вакантна длъжност за  
продавач/консултант в книжарница.  
Тел.: 02/832 8125, 02/931 83 28



# Векове в плен на безценна

**К**ога и как човекът се е запознал със солта не е известно. Този важен момент в човешката история се губи далеч в дълбините на вековете. Разкопки на праисторически градове в областта Пенджаб в днешна Индия и в провинция Синд в днешен Пакистан свидетелстват, че в тези земи около четири хиляди години преди новата ера е имало цветущи градове, край които се е добивала сол. Светът узнал за тези невероятни находища в долината на река Инд столетия по-късно - след походите на Александър Велики на Изток. Според достоверни източници дълго преди завоюването на Мексико от испанците ацтеките са добивали сол от голямото езеро Тескоко, сред което, разположена на няколко острова, се намирала тяхната цветуща

столица Теночтитлан.

В онези далечни години солта имала огромна цена. Чрез нея ацтеките държали в зависимост и подчинение съседните народи. А в древна Персия, в местност, разположена в близост до днешния град Техеран, е имало толкова крупни находища, че местното население стряло домовете си с... буци сол.

Редица източници свидетелстват, че в древна Гърция, в Римската империя и в Китай солта се е добивала главно чрез изпарение на морската вода. Вкусил веднъж осолена храна, човекът остава завинаги неин пленник. Ние така сме свикнали със соления вкус, че всяка храна, в която не е добавена сол, ни се струва блудкава и безвкусна. Колкото и парадоксално да звучи в наши дни, снабдяването на населението със



## Светът произвежда над 210 милиона тона годишно

И в наши дни солта се произвежда по добре познатите начини - изпарение на морската или друга солена вода или разработване на големи подземни находища на каменна сол - останки от древни морета, изчезнали преди стотици милиони години. Разбира се, технологиите са далеч по-усъвършенствани и автоматизирани. Според геолозите реките, вливащи се в моретата и океаните, непрекъснато попълват техните запаси със сол и множество други минерали. От сушата към солените води ежегодно поемат 2735 милиона тона различни минерали, като на солта (натриевия хлорид) се падат 157 милиона тона. Световното годишно производство на сол възлиза на над

210 милиона тона. Най-големи нейни производители са САЩ, Китай и Индия, съответно с 22%, 18% и 7% от него. От това колосално количество около 30% отива за хранителни цели - като овкусител и за осоляване на най-разнообразни продукти - риба, месо, сланина и пр.

Още далеч в древността било направено забележителното откритие, че солта има способността да предпазва храните от разваляне, като те остават дълго време годни за консумация. Понастоящем тази технология се прилага на практика в целия свят. В Китай дори солят яйцата - потапят ги в концентриран разтвор на сол и когато паднат на дъното, те са готови за консумация. Казват, че са вкусни...

Сега знаем, че "магическите" свойства на солта да консервира храните се дължат на нейния антисептичен ефект. Причината е много проста - осмотичното налягане, което действа по посока от клетките на патогените към соления разтвор извън тях. В резултат клетките губят водата и... загиват.



## Полезният ефект е в мярката



**У**становено е, че солта има за човешкия организъм далеч по-съществено значение от това на овкусител. Заедно с йоните на друг химичен елемент - калия, натриевите йони, които се съдържат в солта, играят фундаментална роля за поддържане на водния баланс в организма, т.е. съдържанието на вода в клетките и извън тях. Калият "оперира" във вътрешността на клетките, а натрият - извън тях. Поддържането на този крехък баланс осигурява жизнените функции на клетката - внасянето на хранителните вещества и извеждане на отпадъчните такива от клетъчния метаболизъм. Според Световната здравна организация дневната нужда на организма от сол е около 6 грама. За съжаление повечето от нас сериозно злоупотребяват с нея, надхвърляйки няколкократно тази норма. Съществен и неосъзнат "принос" към повишеното

потребление на сол имат готовите и полуготовите храни - колбаси, сирена, консерви и др., които "покриват" около 75% от дневната необходимост на организма от нея. Според много специалисти прекомерната употреба на сол води до повишение на кръвното налягане, увреждане на бъбреците и мозъка и до образуването на отоци по тялото. Средният европейец употребява около 15 грама сол дневно, а японецът - цели 60 грама! В резултат в Европа се регистрира сериозен ръст на хипертоничните заболявания, в които Япония е безспорен световен лидер. В този аспект обаче има редица нюанси и той е поле на все по-оживени научни спорове и, разбира се, на още по-задълбочени проучвания. Според резултатите от неотдавнашно международно изследване по проекта Интерсалт едва при 50% от хората се наблюдава непосредствено влияние

на солта върху кръвното налягане. По мнението на някои учени не натриевите йони са причина за промените в кръвното налягане, а... хлоридните. Съществен аргумент в полза на това твърдение е фактът, че натриевият хидрогенкарбонат (бикарбонат), съдържащ се в повечето минерални води, няма повишаващ кръвното налягане ефект.

Установено е, че солта взема активно участие във функциите по обработка и предаване на информацията от нервните клетки. Освен това тя играе съществена роля за поддържането на нивото на особено важния невротрансмитер серотонин, който регулира телесната температура, настроението, апетита, и сексуалността, както и на хормона мелатонин - мощен антиоксидант, който също така подпомага съня и подобрява неговото качество. Изпитано средство е преди прегръщане на възглавницата да се



# ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

## Месото се оказва двигател на еволюцията

Хората са започнали да употребяват месо преди около 1,5 млн. години, т.е. доста по-рано, отколкото се предполагаше. До този извод са стигнали антрополози от Колорадо, САЩ. Те изследвали останките на двегодишно момче. По фрагменти от черепа му учените са установили, че то е страдало от анемия, предизвикана от недостига в организма му на животински белтъчини, които се съдържат в месото. Изследването е продължило дълго, но според окон-



чателните резултати благодарение на месото, богато на белтъчини и аминокиселини, човекът е станал разумно същество, защото именно животинският продукт помага за развитието на главния мозък. Антрополозите съобщиха, че откритието за ролята на месото при изкачването на човека по еволюционната стълбица е само началото на дълъг научен път.



## Нобелови лауреати се отглеждат с... шоколад

Американският учен Франц Месерли откри необичайна закономерност: колкото в една държава употребата на шоколад е по-голяма, толкова повече са и Нобеловите лауреати в нея. "Мисълта да направя подобно изследване се появи, когато бях в Катманду и нямаше какво да правя. Когато открих тази закономерност, не повярвах на очите си", разказва специалистът. Според него списъкът с 23-те страни, в които най-много се яде шоколад, напълно съвпада със списъка на държавите, които могат да се похвалят с най-много носители на

Нобелова премия. Първо място в рейтинга заема Швейцария, следвана от Швеция, Дания, Австрия и Норвегия. Според Месерли САЩ е някъде по средата на списъка и ако американците искат да увеличат нобелистите си, ще трябва да изядат 125 хил. тона шоколад повече всяка година. Изключение от новоткритото правило е Швеция, страната, в която се връчват престижните премии. Според количеството на употребявания от шведите шоколад те би трябвало да имат 14 нобелови лауреати, а в действителност те са 28.

## Мобилните телефони стават по-безопасни

Ако мобилните телефони някога са били заплаха за здравето на хората, това се е променило в положителна посока, смятат учени от САЩ. Те провели мащабно изследване и установили, че производителите на GSM-и използват по-малко токсични вещества, отколкото преди няколко години. Учените съставили и списък на най-безопасните мобилни телефони, но не съобщили какво съдържат едни или други модели, за да не правят реклама или обратното - антиреклама. Известно е, че в GSM-ите има най-често олово, бром, хлор, живак и кадмий. Тези вещества могат да доведат до неврологични разстройства, проблеми с кожата, алергии и др. Токсините понякога причиняват оплешивяване при мъжете и са опасни не само за хората, а и за околната среда.

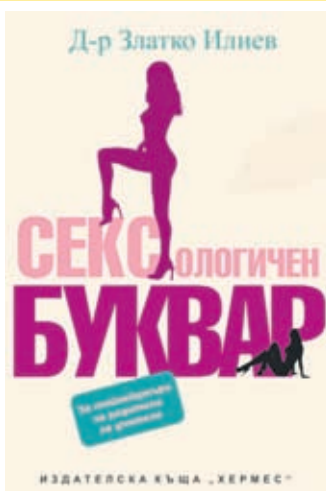


## НОВОТО В HEALTH.BG



История в картинки: 8 неща, които убиват сексуалното желание

[www.health.bg/17612](http://www.health.bg/17612)



Отговорете на въпроса в играта на health.bg и спечелете книга - "Сексологичен буквар".

[www.health.bg/17629](http://www.health.bg/17629)

Хранителна добавка

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

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

Хепасейв S плюс оказва благоприятно въздействие върху функцията на черния дроб



НОВО



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



# Без лечение храносмилателните смущения се усложняват

**Д**-р Узунова, какво имат предвид специалистите, говорейки за функционални разстройства на храносмилателната система?

- Функционалните смущения се изразяват обикновено в редуване на запек и диария. Освен това има подуване на корема, газове, периодично се усещат болки по хода на дебелото черво - като цяло, има чревен дискомфорт. Това са основните симптоми за т.нар. синдром на дразнимото черво. Много разпространено страдание в цял свят, засяга предимно жените.

- При подобни оплаквания в какъв срок е препоръчително да се потърси лекар?

- Час по-скоро, защото едно нарушение на чревния мотилитет с този дискомфорт може да е признак не само за едно функционално нарушение, но са възможни и органични нарушения. И гастроентерологът е този, който преценява дали да се направи изследване на дебелото черво или не - в зависи-

**С д-р Алма Узунова, гастроентеролог в МБАЛ „Люлин“, София, разговаря Галина Спасова**



Д-р Алма Узунова

мост от тежестта на оплакванията и продължителността им. Най-често след двадесет дни до един месец и след като се самолекуват с различни медикаменти, пациентите отиват при личния лекар, който ги изпраща на специалист. За да се изключи органичният произход на оплакванията, са необходими лабораторни и биохимични изследвания, ехография, колоноскопия, фиброгастроскопия. Ако симптомите на чревен дискомфорт, подуване на корема, продължителен и мъчителен запек продължават повече от 3 месеца,

твърде възможно е да става въпрос именно за синдрома на дразнимото черво.

- Според Вашия опит - какво обикновено предизвиква или изостря функционалните нарушения?

- Те се засилват особено при сегашния много напрегнат начин на живот, проблеми на работното място, стрес - това е основното. Установено е, че в 33% от случаите симптомите, свързани със синдрома на дразнимото черво, намаляват постепенно и изчезват с времето при правилно провеждана психотерапия. Но има и други фактори - нередовното и лошо хранене, употребата на пикантни или пък тлъсти храни, които са трудносмилани, както и на груби храни, които също са трудносмилани.

Имам и много млади пациенти, ученици дори. При тях типичните причини са най-вече стресът и лошото хранене. Ядат

бъргъри, пици, които са също мазни, трудносмилани. Пикантните блюда са много модерни, сред младите особено - индийска, китайска, индонезийска храна. Но тя е много вредна - не само заради хигиената в тези заведения, но и заради технологията на приготвянето. Алкохолът, цигарите, прекалената употреба на газирани напитки също са вредни фактори, които трябва да се имат предвид.

- Има ли храни от нашата традиционна кухня, които е желателно да се избягват?

- Всичко, което не е пържено и пикантно, е добро. Фибрите са полезни, но не груба целулоза. Фини фибри може да се консумират - фини овесени ядки за закуска; на обяд нещо, което не е пържено, не пържени картофи. Риба на скара, печено без лютиви подправки; месо и зеленчуци - задушени или на пара. От традиционната ни кухня мога

да посоча като добър избор например говеца без остри подправки.

- Може ли режимът на хранене да предотврати появата на смущенията, за които говорим?

- Режимът трябва да се спазва. Нередовното хранене се наблюдава във всички възрасти - хората не закусват, не обядват, като се приберат вечер, се нахранват обилно. Много е вредно - не само за стомаха, за целия организъм. Така че трябва да се разпредели дневното количество храна - една трета сутрин и вечер и две трети на обяд. Самото хранене да става бавно, в спокойна обстановка. Освен това ранната вечеря е много важно правило. В 18 часа да се вечеря, за да може стомахът да обработи храната преди времето за сън. А не както се прави - късно прибиране, ядене и лягане. Това е най-вредно, така се получават всички нарушения на стомашно-чревния тракт.

- Очевидно горните съвети масово не се спазват и тогава са нужни средства за облекчаване на неприятните усещания.

- Много хубав препарат е "Комфортекс", комбинация от автентични индийски билки. Повечето от тях са известни подправки, богати на етерични масла и растителни смоли. Напълно натурален продукт, при производството му не са използвани синтетични оцветители, нито подсладители. В началните стадии, когато няма тежки нарушения, и при млади хора той действа много добре, ефектът се получава до 15 минути, но лечението трябва да продължи поне един месец.

- Каква е вероятността функционалното заболяване да премине в органично?

- Рискът е по-голям, когато не се вземат под внимание диетичният режим и лечението, което се препоръчва от специалиста гастроентеролог, продължи се в същия дух... Неспазването на режима на хранене, както и стресът може да предизвикат по-тежки нарушения.

**За контакт  
с д-р Узунова:  
0888 936 421  
alma\_uzunova@  
yahoo.com**

5 билки за добро храносмилане

**COMFORTEX®**



Само 2 капсули след хранене



- подобряват храносмилането
- премахват излишните газове
- облекчават болките и чувството на тежест

www.ecopharm.bg

## Маслото от крил - букет от здраве

Крил е родов термин, използван за обозначаване на дълбоководни планктонни ракообразни видове. Те изглеждат като миниатюрни скариди с дължина между 1 и 6 см. Тези 84 вида представляват най-изобилната животинска биомаса на планетата; срещат се на струпвания с големина до няколко квадратни километра. Крилът има високо съдържание на дълговерижни полиненаситени мастни киселини, включително омега-3. Няколко проучвания показват, че дълговерижните полиненаситени мастни киселини са усвоявани и доставяни до мозъка по-добре от рибеното масло, формирано от метилови естери или триглицериди. Маслото от крил има положителен ефект върху възпалителните маркери. Също така предварителни проучвания показват, че маслото от крил превъзхожда рибеното масло при намаляване на оплакванията от предменструален синдром (ПМС) и биологичните маркери за дислипидемия.

Маслото от крил е съставено от 40% фосфатидилхолин, 30% омега-3 мастни киселини, астаксантин, витамин А, витамин Е, различни други



мастни киселини, новооткрит морски флавоноид.

Масло от крил, произведено чрез студен метод на екстракция, гарантира: биоактивните способности на извлечените компоненти се съхраняват, няма вероятност за микробно замърсяване, няма тежки метали, полихлорирани бифеноли, диокси-ни и пестициди, липсват консерванти

(стабилността се гарантира от изключителния естествен антиоксидантен потенциал на маслото от крил).

Научно доказаните ползи от приемане на „Крил Ойл“ са при въздействие нивата на холестерола и триглицеридите, при синдром на дефицит и хиперактивност, контролиране симптомите при ПМС и особено важно - при възпалителни процеси. Клинични изследвания, публикувани през 2011 г. в Journal of Clinical Nutrition, удостоверяват забележителната ефективност на маслото от крил в борбата с възпалителните заболявания, например артрит. Резултатите при намаляване на болката, сковаността и функционалните нарушения са осезаеми само 1-2 седмици след започване на приема.

**Хербамедика ЕООД е вносител на най-качественото масло от крил - „Нептун Крил Ойл“, награден през 2010 г. с приза „Най-добър продукт за годината“.**  
**За повече информация 02/818 48 70**



# Предсърдното мъждене може да доведе до инсулт

Една от важните теми, обсъждани на завършилия наскоро национален конгрес по кардиология, беше превенцията на мозъчните инсулти, причинени от специфична и широкоразпространена сърдечна аритмия, из-



Проф. Джон Ейкелбум

вестна като предсърдно мъждене. В България има много пациенти с това ритмично нарушение, както и хора, които са засегнати от него, но не подозират това. В началото на октомври в София на кардиологичния конгрес беше и известният изследовател и водещ специалист по превенция на мозъчни инсулти проф. Джон Ейкелбум от Медицинския университет в Онтарио, Канада. С него разговаря Петър Галев.

**Проф. Ейкелбум, какви са причините за предсърдното мъждене?**

- Това е заболяване на възрастните хора. Една от причините е намаляването с годините на еластичността на тъканите, изграждащи сърцето. Има и редица други рискови фактори - високо кръвно налягане, исхемична болест на сърцето, промени в клапния апарат.

**- Както е известно, често пациентите не усещат абсолютно нищо, когато имат предсърдно мъждене, как при това положение се открива проблемът?**

- Абсолютно сте прав, че това ритмично нарушение често е без никакви симптоми. Например в България са установени около 100 хиляди души с предсърдно мъждене, но със сигурност има още много пациенти, които не подозират за опасността, която ги дебне. Най-често диагнозата може да се постави чрез установяване на неравномерен пулс при измерването му на китката или при мерене на артериалното налягане. Разбира се, съмненията трябва да се потвърдят чрез електрокардиограма.

**- Всеки неравномерен пулс ли означава предсърдно мъждене?**

- Не и точно затова е нужна кардиограмата. И

други видове ритмични нарушения дават промени в пулса, например екстрасистолите. Но когато се установи, че пулсът е неравномерен, е много важно да се види причината за това!

**- Все пак, когато има симптоми, какви са те?**

- Най-често хората усещат нещо като препускане на сърцето, ускорен и понякога неравномерен ритъм, болка в гърдите, лесна умореност, чувство на задух. Но отново подчертавам - повечето пациенти нямат никакви оплаквания, което е доста коварно!

**- Но нали предсърдното мъждене е сърдечен проблем, защо предизвиква мозъчни инсулти?**

- Работата е там, че ако лявата камера и лявото предсърдие на сърцето не работят в синхрон, кръвотокът се променя. При предсърдно мъждене предсърдието не се съкращава ефективно, а трепти. Това забавя кръвотока и позволява в сърдечните кухини да се образуват съсиреци. В определен момент те могат да бъдат "изстреляни" от сърцето в кръвообращението и тогава първата спирка е мозъкът. Тези съсиреци запушват различни мозъчни артерии и последицата за пациента най-често е тежък инсулт.

**- Каква част от всички инсулти са причинени**

**от предсърдно мъждене?**

- Смята се, че един от всеки шест инсулт е с тази причина. Но тук е важно да се подчертае, че този тип инсулти са предотвратими, за разлика от някои други видове мозъчни удари. Ако предсърдното мъждене се установи навреме и се прилага правилно лечение, пациентите са в огромна степен защитени от инсулт.

**- В какво се състои това лечение?**

- Основно е антитромботична профилактика. Има специални препарати, които не позволяват кръвта да образува тромби в сърдечните кухини. Дълги години прилагаме основно така наречените антагонисти на витамин К, които са ефективно средство, но имат и редица недостатъци - действат бавно, влияят се от храна, алкохол и приема на други лекарства, изискват чести контролни лабораторни изследвания. Дори и при пациенти, които спазват стриктно дозировката, понякога се установява или прекалено "разреждане" на кръвта, което увеличава риска от кръвоизливи, или недостатъчно "разреждане", което увеличава риска от инсулт. Всичко това доведе до създаването на нов клас препарати за профилактика на инсултите при предсърдно мъждене, какъвто е известният и в България дабигатран. Предимствата на този тип препарати са, че действат бързо, имат предвидим и сигурен ефект, не се влияят от приема на храна и лекарства, няма нужда от постоянни кръвни тестове за степента на антикоагулация. Освен това имат много добър профил на безопасност по отношение на риска от причиняване на кървене.

**- Ако един пациент с предсърдно мъждене не получи инсулт, самото мъждене ще доведе ли до фатални последици?**

- Основният проблем на тези пациенти е опасността от тежък мозъчен инсулт. Иначе, ако трябва с една дума да отговоря дали предсърдното мъждене само по себе си ще убие пациента, ще кажа - не. Много хора живеят с това заболяване десетки години, ако се лекуват правилно.

## Важна информация!!!

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

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

### При болки и дискомфорт в ставите

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



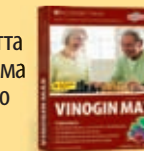
### При проблеми със ставите, костите, съединителната тъкан, кожата, косата, ноктите

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



### При проблеми с паметта и кръвооросяването

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



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

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



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

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



### Антиоксидант N:1 в света.

Най-добър продукт – „Германор 132“ – Създаден по формула на японския учен проф. д-р Казухито Асаи - според който действа като мощен имуномодулатор и подпомага при проблеми с туморни и сърдечно-съдови оплаквания. Изчиства организма от токсини и забавя процесите на стареене. *Цена за 60 + 20 капс. подарък - 60 лв.*



### При проблеми с имунитета и често боледуване

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



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

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



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

Най-добър продукт – „Масло от черен кимион“ – Подпомага при нарушен имунитет, хронична податливост към инфекции, чести респираторни заболявания. Подобрява състоянието при алергия и сезонна хрема, повлиява кожни проблеми - екземи, акне, пърхот. *Цена за 60 капс. - 16 лв.*



### При висока кръвна захар

Най-добър продукт – „Канела с хром и цинк“ – Подпомага за регулирането на кръвната захар в организма. Подходящ за хора с риск от диабет тип II. *Цена за 30 капс - 9.95 лв.*



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

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

от - **VITAGOLD - ЖИВЕЙ ЗДРАВΟΣЛОВНО**

Търсете в аптеките.

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

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



# Болест на мръсните ръце ни отделя от Европа



Проф. Майда Тихолова

В София завърши IX национален конгрес по инфекциозни болести, по време на който водещите български специалисти в тази област представиха новостите в борбата със заразните заболявания. Оказва се, че в чисто професионален план България не отстъпва от световния напредък в борбата с инфекциите. Отдавна у нас може да се прави успешна профилактика чрез съвременни ваксини, а например СПИН-ът може да се контролира успешно с десетилетия, ако заразените се обърнат навреме към

лекар. Същевременно страната ни е изправена пред редица предизвикателства. Възможно е климатичните промени все по-често да довеждат на наша територия нетипични причинители на инфекциозни болести, за които медицината ни трябва да е подготвена. Но се оказва, че още имаме проблеми и с добре познати от векове вируси, а материалната база на повечето от инфекциозните клиники е, меко казано, лоша. Това създава трудности в лечението и на поредния взрив от вирусен хепатит тип А, който в момента се шири в редица български области. За коментар по тези теми се обърнахме към проф. Майда Тихолова, национален консултант по инфекциозни болести:

**Н**ие следваме много стриктно европейските възможности за превенция, профилактика, диагностика и лечение

на заразно болните. Но тук идва и парадоксът, че се справяме все по-успешно със заболявания, които минават за новооткрити като СПИН, а н-

маме съществен напредък в недопускането на напълно предотвратими инфекции като хепатит А. Дори и в момента имаме сериозен ръст на пациен-

тите с тази болест "на мръсните ръце", която е описана още от Хипократ. Фактът, че през XXI век още не сме повлияли върху закономерностите на епидемичното разпространение на заболяването, говори, че липсва и една крачка напред в сравнение с древните лечители. А това е валидно и по отношение на диарийните заболявания. Все още няма необходимото ниво на лична и обществена хигиена в нашето общество, нито се прилагат масово ваксините като средство за специфична профилактика. Това е основната причина периодично да наблюдаваме епидемични взривове, с които трябва да се борим. Оставили сме хепатит А да се развива по своите биологични закони. След голяма епидемия следва спад на заболяемостта, защото преболеуващите развиват траен имунитет. После се събира критична маса от хора, които не са се срещали с вируса, и следва нов взрив. Точно този порочен кръг е прекъснат в много държави чрез ваксинация и висока хигиена. Ваксините срещу хепатит А се прилагат от повече от 20 години, но те така и не могат да се наложат масово у нас. Оказва се, че у нас никой

не се интересува от имунизационния обхват - колко хора се ваксинират срещу дадено заболяване. Вкарват се нови и нови ваксини, което е добре, но за да бъдат те ефективни на ниво цяла популация, трябва да се имунизират висок процент от населението - 85-90 на сто.

Същевременно, когато се стигне до инфекциозно заболяване, нашата държава е длъжник на пациентите си. Легловият фонд, с много малки изключения, е недостатъчен и - бих казала - в катастрофално състояние, а мотивацията на инфекционистите практически липсва. Това води до отлив от желаещи млади лекари да специализират в нашето направление. И този проблем ще се усеща все по-отчетливо. Бих сравнила нашата специалност с противопожарната защита. Може много време да не се наложи гасене на огън, но винаги трябва да има такава готовност. Същото е и с епидемиите, защото неподготовеността води до страшни последици. И в момента инфекциозните клиники трудно се справят с потока от пациенти, а аз изпитвам неудобство в какви условия настаняваме хората. Това не са

условия, отговарящи на европейска държава в XXI век. Само прословутото нашенско търпение и лошото самочувствие на хората им позволява да се лекуват в такава среда. Само лекарският потенциал е капиталът на нашите клиники, но това невинаги е достатъчно.

За да съм практически полезна на хората в конкретния момент, искам да кажа няколко думи за хепатит А. Причинителят на това заболяване се предава лесно по фекално-орален път. Инкубационният период е до 45 дни, а често заболяването започва с оплаквания от общ характер: умора, неразположение, повишена температура, чувство на разпъване в горната част на корема, гадене. Хората обикновено се обръщат към лекар, когато урината им стане като тъмна бира, а изпражненията придобият нетипичен светъл цвят. В момента най-доброто, което всеки неболеуващ от хепатит А може да направи, е да се ваксинира срещу това заболяване, защото разполагаме с ефективни и безопасни ваксини. Това би било израз на отговорност към собственото здраве и към здравето на децата ни. (ЖД)

## За да излезем с усмивка от „00“

Проблемът запек е много чест проблем. Причините могат да са различни: лошо хранене, продължително нервно напрежение, стрес, дехидратация, видове лекарствена терапия, болестни състояния. На всичко това може да се противодейства със смяна на режима на живот, включващ повече движение, целенасочени леки физически упражнения, които действат пряко на стомашно-чревния тракт, меню, богато на храни с много фибри (плодове, пълнозърнест хляб, варива и др.), и задължително много вода и подходящи сокове. Преодоляването на стреса също е отключващ фактор, като тук могат да помогнат приятните занимания, музиката за релакс, любимото хоби. Включването на подходящи растителни миксове е допълнително добро подпомагане. Актуална "италианска рецепта" под формата на хапчета с меко слабително действие е допълнителна гаранция за възстановяване на комфорта при запечен стомах. Тя има 40-годишна история по земите на Ботуша.

### Търсете в аптеките

Производител: ESI s.p.a Италия  
Исклучителен представител  
за България Лим Фарм ЕООД  
02 943 11 38, GSM 0888 222 343  
[www.limpharm.com](http://www.limpharm.com)



### Ле Диечи Ербе 100 таблетки

- меко слабително действие
- без колики и болки
- предотвратява подуването и образуването на газове
- 100% гарантиран ефект
- удобен за приемане и дозиране (таблетки)
- напълно безвреден
- подходящ за продължителна употреба

COXAMIN D  
Lithothamnion Calcareum

### С КЛИНИЧНО ДОКАЗАНИ НАЙ-ДОБРИ РЕЗУЛТАТИ ПРИ ОСТЕОПОРОЗА И ОСТЕОАРТРОЗА

ПРОФ. ФАНИ РИБАРОВА:  
"СОХАМИН Е НАТУРАЛЕН КАЛЦИЙ С КЛИНИЧНО ДОКАЗАН ЕФЕКТ!"

Когато една хранителна добавка има претенцията за превантивна роля и/или позитивен ефект върху лечебния процес на определена болест, тя задължително трябва да бъде доказана с клинични проучвания. Именно в това се състои и силата на Cohamin — реализираните многостранни клинични изпитания на неговата активност срещу остеопорозата и остеоартритите. Cohamin е източник на изключително богат спектър от макро, микро и ултрамикроелементи, в което се крие силата на неговата разнообразна биологична активност. Установената чрез клинични изпитания висока степен на бионаличност на калция в този продукт, както и комбинирането му с витамин D<sub>3</sub> 5 µg на таблетка/осигуряват сигурна биефикасност.

Ето защо Marigot - Ирландия представя на фармацевтичния пазар три разновидности на продукта — Cohamin, Cohamin D и Cohamin Magne, които могат да бъдат комбинирани в съответствие с прилаганото лечение и/или диета.

Проф. Фани Рибарова  
Катедра по превантивна медицина  
Факултет по обществено здраве  
Медицински университет - София

Prim Oil  
МАСЛО ОТ ВЕЧЕРНА ИГЛИКА

чиста форма за ясни резултати при:

- суха, чувствителна кожа
- екзема, дерматит
- болки в гърдите - масталгия
- предменструален синдром
- менопауза
- доброкачествени образувания на гърдите
- кисти на яйчиците
- репродуктивни проблеми



Произведено от NutraLab - Canada съвместно с  
Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70





Д-р Ирен  
КОСТАДИНОВА,  
педиатър

Според един известен мит на хиндуистите за създаването на света боговете и демоните бъркат океан от мляко. Един от продуктите в тази космическа бъркалка е еликсирът, който дава здраве. Иммунната система е нашата защита: над един трилион клетки бдят неуморно 24 часа в денонощието и елиминират вируси, бактерии, туморни клетки и токсини. Но въпреки това имунната ни система страда, а антибиотиците не са вече "чудотворният лек". Има обаче един природен продукт, разработен да подсили имунитета - с комплексно решение, широк спектър на действие и вече лесно достъпен. Това е коластрата. В състава ѝ влизат: имуноглобулини, витамини и минерали, лактоферин, цитокини, олигозахариди и гликоконюганти, полипептид, гликопротеини, лактальбумини, лизозими, растежни фактори. **Имуноглобулините** са широкоспектрни антитела, защитават организма от бактерии, гъбички, плесени, вируси и алергии и имат противовъзпалителни свойства. **Лактоферин** е много силна антивирусна и антибактериална съставка, която помага за лекуването на болести като рак, СПИН, херпес, синдром на хронична умора, *Candida albicans* и др. **Цитокините** подсилват имунната система, като регулират силата и продължителността на имунната реакция.

**Олигозахариди и гликоконюганти** не позволяват на вредните микроби да проникват в стомашните стени. **Гликопротеините** предпазват имунните и растежните фактори на коластрата от храносмилателните сокове на стомаха и червата. **Лактальбумините** са ефикасни срещу

вируси и тумори. При някои хора подобряват настроението и издръжливостта на стрес, тъй като увеличават производството на серотонин в мозъка и намаляват нивото на кортизола. **Лизозимите** са локални естествени антибиотици, които при контакт разрушават бактериите. **Растежните фактори** в коластрата са идентични с човешките - EGF на епителната тъкан предпазва кожата и поддържа добрия ѝ вид, подпомага израстването на язви и укрепва лигавиците на дишателната, храносмилателната и отделителната система, инсулиноподобният регулира холестерола и кръвната захар, участва в метаболизма на протеините, въглехидратите и мастите.

Трансформиращи фактори на растежа (TGF A & B) стимулират деленето на клетките в съединителната тъкан и подпомагат образуването на хрущяли и костно вещество. Затова са важни за излекуването на рани и счупвания на кости, както и при проблеми с чревните лигавици. Хормонът на растежа (GH) има огромно значение за правилното развитие на децата, за достигането на максималния генетичен потенциал. Коластрата е пълноценна естествена храна, съдържа над 37 имуни и осем растежни фактора, които поддържат и възстановяват здравословния баланс в почти всички системи в организма. Подходяща е за поддържане и укрепване на имунитета на хора от всяка възраст и състояние. Освен че е помощ срещу вирусни и бактериални инфекции, предпазва от развитие на различни алергии. Увеличава жизнената енергия, подобрява емоционалното състояние, предпазва от депресия, укрепва костната плътност. Ефективна е при сърдечно-съдови заболявания, диабет, подагра, лупус, множествена склероза, ревматоиден

артрит, болест на Алцхаймер и пр. Подпомага израстването на косата и поддържането на цвета ѝ.

# Хормонът на растежа в коластрата помага за развитието на децата

**Сангра:**  
„Благодарение на тази снимка реших да отслабна“

Как тази изумителна ампула – унищожител на мазнините с тройно действие ѝ позволи да сваля до 500 грама на ден, автоматично и без йо-йо ефект

**Ето умишлената история на Сангра:**

Ако трябва да съм откровена, никога не съм била кой знае колко фина. Но въпреки ръста ми от 1.65 м, никога не бях надхвърляла 60 kg до 22-та ми годишнина. А не ми липсваше известен успех! А после с работата, брака и детето започнах да наддавам. Въпреки че избягах старателно кантара, на 30 години тежах 80 kg. Опитвах се да си винувам, че наднорменото тегло (всъщност си бях направо дебела) не отнема от чара ми, до деня, когато... Това се случи преди 13 месеца, през септември 2011 г. след като се върнах от летище. Приятелското семейство, с което бяхме заедно на море в Испания, ми изпрати имейл със снимка, която те бях направила. Между тях бях и тази, която прилагам към моята история. Когато я видях, направо почувчах удар. Както можете да си представите от години избягах да се снимам в бански костюм (аз съм смеяла, но не и безразсъдна...). Тогава осъзнах, че трябва да направя нещо.

**Бях царица на йо-йо-ефекта**

Вярно е, че всяка година бях следвала кратка диета, за да се опитам безнадежно да сваля някой и друг килограм. Мисля, че половината от излишните ми килограми се дължаха именно на тези чудотворни диети. След срама, който изживях от тази снимка, реших, че трябва да отслабна веднъж завинаги. Имаш обаче 2 изисквания – исках да запазя формата си и да мога да ям каквото си поискам. Когато обясних всичко това на моя доктор, той се усмихна леко и ми каза, че имам късмет, защото току що бил лансиран нов революционен начин за отслабване. Истинско 3 в 1, което едно-време: 1) изгаря излишните мазнини; 2) улеснява елиминирането; 3) регулира апетита. Никога по-добре средство за отслабване не е комбинирано всички тези основни фактори за бързо и окончателно сваляне на килограмите. Той ми обясни (моят лекар), че

и досега е имало добри средства за дренниране под формата на течности, ефикасни хапчета за slimming и капсули, регулиращи апетита и настроението. Но е трябвало всички те да се вземат заедно, да не говорим за опасността от смесването им, а пък и цената, която била направо "солена" (повече от 1000 евро на месец). Тази новост, която предизвикала истински фурор в цяла Европа и в Шатите се представя под формата на пластмасова ампула, лесна за ползване и приятна на вкус, съдържаща ни повече, ни по-малко 4 от най-мощните унищожители на мазнините, познати до днес, които действат върху метаболизма ви за бързо и окончателно сваляне на теглото (защото организмът трябва да функционира отново със 100% ефективност, както когато сте били съвсем млади).

**Пожелах да опитам**

Естествено, последвах съвета на моя лекар и се обадох веднага в центъра, занимаващ се с комерсиализацията на тези чудотворни ампули. Когато открих, че цената на всяка ампула е по-малко от 1 евро, реших да опитам това третиране, за да сваля моите излишни 20 kg (тази цел си бях поставила). Освен това, третирането беше с гаранция за възстановяване на парите в случай на неудовлетвореност. Ако не свалях всичките си наднормени килограми, щях да ми върнат заплатената от мен сума. Но добрите вести не спираха дотук. Предлагаша 500 евро (1000 лева) на 10-те най-успешни случая на отслабване, при положение, че се изпрати като доказателство снимка "преди" и "след". Трябваше да кажа, че въпреки, че бях скептично настроена, не това обещание ме убеди окончателно.

Само 48 часа след като се бях обадила, получих пакета си с третирането ми с 42 ампули. Незабавно изпих първата ми ампула с първата хубава изненада: Вкусът беше много, много приятен. Втората хубава изненада дойде на следва-



Сангра преди 80 kg.

щия ден: бях сваляла 400 гр. Въпреки, че бе по-малко от обявеното, аз бях доволна. Впоследствие щях да забележа, че свалянето на килограмите щеше да се увеличава през първите 15 дни, а през следващите да спада (на малко листче си отбелязвах ежедневното сваляне на килограмите). За да обобща - през първата седмица свалях 3,6 kg, през втората - 5 kg, през третата - 4 kg и 3,7 kg през четвъртата, общо 16,3 kg за 4 седмици и вярвайте ми, бях се хранила без да се ограничавам.

**Бях сваляла 16,3 kg, но все още не се бях успокоила**

Може да се каже, че бях постигнала голяма част от целите си. Но историята ми не свършва дотук. Все се тревожех да не си върна сваленото тегло.

Но скоро щях да се успокоя. Продължавах да се меря всеки ден и изненада! Продължавах да отслабвам и без ампулите. Разбира се, не много, но дори и когато прекалявах по мъничко с храната, пак отслабвах! Обадох се на лекаря си и той ми обясни, че е съвсем нормално. Третирането бе действало отново затормозено на метаболизма. И наистина бях сваляла общо 21 kg и теглото ми се стабилизирало. Както виждате на снимката (направена от съпруга ми, който отново ме намира за топ модел), аз запазих формата си, защото не бях опуснала мускулите си, а бях отслабнала мазнините (това и исках, тъй като се ужасявам от висаща плът).

Изкачах още 6 месеца, за да съм сигурна, че няма да се появи йо-йо ефектът и тогава изпратих снимките си "преди" и "след". Бях избрана сред 10-те най-успешни сваляния на тегло и получих 500 евро. Благодарение на тази сума, поднових гардероба си, който вече не ми служеше (не че се оплаквам...), а да не ви говоря за гордостта на съпру-



Сангра след: 59 kg.

га ми, който вече навсякъде идва с мен! Тези причини ме накараха да се съглася историята ми да бъде публикувана и препоръчвам от все сърце новото третиране UnicaSlim - този fat burner на всички, които страдат от наднормено тегло.



**Ето как тази ампула с тройно действие с 4-те най-мощни унищожители на мазнините, ще ви позволи да сваляте до 500 гр./ден**

Да, съвсем правилно прочетохте с 1 ампула на ден можете да сваляте до 500 гр. С тези 4 мощни унищожителя на мазнините, вие ще събуждате вашия метаболизъм, който ще започне да действа както в доброто старо време на вашата най-ранна младост, периода, в който ядем безспир, без да качваме нито грам. Всяка ампула упражнява цялостно въздействие върху вашия организъм. Разгражда мазнините дори в най-упоритите

зони (корем, бедра и ханси), отстранява абсорбираните калории чрез активизиране на метаболизма и регулира апетита и настроението. Затова не е странно, че по време на клиничните изследвания, които показваха учудващо сваляне на теглото (до 1 kg/ден), лицата изтъняваха, че спят по-добре и се чувстват преизпълнени. А това е определящо условие за бързо и окончателно сваляне на теглото.

**Как да се снабдите с третирането UnicaSlim с изключителна отстъпка от 30%**  
За да получите Вашето третиране обадете се на тел:

**02/902 31 02**  
или посетете нашия сайт  
**www.unicaslim.net**

през 15.11.2012 г.  
Както Сангра и вие не поемате никакъв риск, освен да спечелите 1000 лв\*, като ни изпратите снимките си. Ако не сте удовлетворени от ефекта на UnicaSlim, достатъчно е да ни върнете празните опаковки и сумата за третирането ще ви бъде възстановена без усложнения.

\* Ваксът е разположен в консулска на нашия сайт.



# Онкология и фунготерапия



**Д-р Милен Христов е специалист по вирусология с 38-годишен лекарски стаж. Работил е 20 години като завеждащ лаборатория по клинична вирусология във Военно-медицинска академия в гр. София и близо 5 години в НПЛ по ХИВ към НЦЗПБ - София. От 2004 г. е консултант по фунготерапия.**

гр. София  
д-р Христов

**Д-р Христов, вие сте вирусолог. Как решите да се занимавате с фунготерапия?**

Фунготерапията е древна медицина, разпространена особено в Япония (от 2000 години) и в Китай (от 5000 години). От 2004 г. консултирам пациенти с най-различни заболявания как да приемат лекарствените гъби и за моя голяма радост имам случаи на оздравели дори и от рак с метастази. Обучаван съм от руски и германски фунготерапевти, техните школи са водещи в Европа.

**Как лекарствените гъби се борят с рака?**

В състава на гъбите са представени балансирани от природата комплекси от различни биологично активни вещества. Едни от тях - гъбените полизахариди (лентинан, ланостан, ганодеран, ланофил, грифолан и др.) - имат мощни противотуморни свойства, които нямат аналог в растителния свят. Те стимулират Т-лимфоцитите, те пък -

макрофагите, и организмът започва да отделя веществото перфорин, един високомолекулен белтък с ензимна природа, който унищожава злокачествени клетки. Перфоринът създава отворстия във външната мембрана на туморните клетки ("перфорира" ги), вследствие на което те губят течност и загиват.



**„Вече нямам тумор в корема“**

**Николина Калаянджиева, 92 години, гр. София**

**"Преди около 4 години ми се появи втвърдяване в областта на корема.**

**Отидох в "Институт Пирогов", там ме изследваха и ми казаха, че това е тумор, който трябва спешно да се оперира. През живота си съм преживяла няколко операции и реших, че на моята възраст не искам да бъда оперирана още веднъж. Реших да опитам друг вид лечение. Прочетох за лекарствените гъби, направих консултация със специалиста по фунготерапия д-р Христов и започнах да приемам 4 различни гъбени препарата на фирма Доктор Биомастер. Постепенно туморът започна да се разнася и след 4 месеца изчезна напълно. Отидох при моя лекар в "Пирогов" и той остана много учуден. Известно време след това продължих да приемам същите препарати. Вече повече от 2 години не ги приемам и нямам втвърдяване в стомаха."**



**Д-р Лилия Евтимова 35 години лекарски стаж. Фитотерапевт от 1988 г. Фунготерапевт от 2007 г. Ендокринолог**

гр. Пловдив  
тел.: 0878 790 336

- Наблюдавала съм стотици случаи, в които лекарствените гъби са помогнали на онкологично болни да преминат през химио- и лъчетерапия по един отличен начин. Тези продукти наистина помагат на имунната система да работи по-добре, което е особено важно в такива тежки моменти.

## Баща ми оздравя от рак

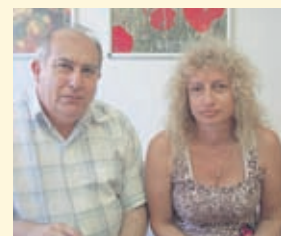


**Баща ми е на 70 години. Преди 5 години беше опериран от рак на дебелото черво. Туморът беше голям колкото ябълка и беше запушил червото. В Бургаската онкология отстраниха по-голяма част от дебелото черво, тъй като имаше и разсейки. Беше поставена колостомата. Лекарите решиха да не правят лъче- и химиотерапия, тъй като баща ми има пейсмейкър. Освен това баща ми има отстранен жлъчен мехур заради го-**

**Разказано от Борислав Пеев (ветеринарен специалист), тел.: 0879 890 242**

**лям камък и дългогодишна язва на стомаха. Дебелото му черво беше "прибрано" на 6-ия месец. Две години му правихме инжекции с ваксина на основата на БЦЖ. След тези 2 години се появиха много силни болки. Изследвахме го с рентген и ехограф и открихме много ракови разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Онколозите казаха, че в случай като този не могат да предложат никакво лечение. Тогава ми попадна вестник, в който имаше информация за д-р Милен Христов и това, което той предлага да се използва в подобни случаи. По негова препоръка първите 4 месеца приложихме възможно най-силната схема, която включваше препарата „Имюн Модулятор“, Мейтаке, Херициум, ленено олио, Алое Арборесценс, сребърна вода и много строга вегетарианска диета. Баща ми беше загубил мно-**

**го килограми и нямаше апетит. Още след втората седмица се появи апетит и той започна да се храни нормално. След четвъртия месец той продължи да приема само „Имюн Модулятора“ и така вече 3 години. През този период той не пожела да се изследва, тъй като много се притесняваше какво ще се открие при изследванията. Скоро го поканиха за планово изследване и за 3 дена му направиха изследвания с рентгенов апарат, ехограф, скенер, гастро- и ректоскопия и не откриха никакви проблеми. Бяха изчезнали метастазите в черния дроб и язвата. С изключение на сърцето всички други органи бяха в норма. Лекарите в Бургаската болница бяха удивени от резултатите. Много се радваме, че баща ми се възстанови и през последните 2 години работи нележа физическа работа на село.**



**Г-жа на 45 год., от гр. София**

**Огромна фиброзна киста, която обхваща почти целия ляв яйчник. По указание на д-р Христов след четири-месечно приемане на два от гъбените продукти на фирма "Доктор Биомастер" кистата изчезва напълно. Туморният маркер (Ca125) от 162 единици спада на 52,4 U/ml.**

### КЪДЕ ДА НАПРАВИМ КОНСУЛТАЦИЯ

#### • СОФИЯ

ул. "Лайош Кошут" №24, вътрешен двор, офис 8, от пон. до пет. /9-19 часа/, тел.: 02/ 952 34 49  
д-р Милен Христов и д-р Галина Димова (понеделник, сряда и четвъртък) от 9 до 17 часа тел.: 02/952 51 99, GSM: 0878 931 252

#### • ПЛОВДИВ

Търговски център КИАРА, бул. "Васил Априлов" №20 Б, ет. 5 тел./факс: 032/62 24 55, GSM: 0878 780 742  
д-р Лилия Евтимова, GSM: 0878 790 336

#### • БУРГАС

Магазин и консултация ул. "Трайко Китанчев" №23 тел. 056/ 82 11 70, GSM: 0878 95 03 97  
д-р Николай Ненчев, GSM: 0896 888 589  
д-р Цветан Балкански, GSM: 0878/80 00 44

#### • ВАРНА

Научно сдружение по натурална медицина Свилен Лапаков, тел.: 052/65 13 65, GSM: 0878 10 54 76

#### • СТАРА ЗАГОРА

Магазин и консултация бул. "Цар Симеон Велики" №158, ет. 2, офис 2 (срещу сладкарница "Неделя"), тел./факс: 042/62 62 22 GSM: 0878 780 306

#### • РУСЕ

д-р Борисов, GSM: 0896 83 15 79  
д-р Кънева, GSM: 0896 83 15 80

#### • ПЛЕВЕН

д-р Косева, GSM: 0886 07 50 24

#### • ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Запрянова, тел.: 0898 46 63 76

#### • КЮСТЕНДИЛ

д-р Василка Захаријева, тел.: 078/52 32 39

#### • МАДАН

д-р Недко Димитров, тел.: 0897/922 230

**Търсим лекари за представители!  
тел.: 0878/780 302**





Пак се изложихме пред чужденците!! Как да им обясниш, че толкова разнообразната ни и пребогата традиция в приготвянето на ястия, туршии и консерви остава напълно неизвестна за света? Че пълнените чушки, мусаката, салатата от краставици, домати, чушки, лук и сирене са на масата ни всеки ден от поколения, но в странство са познати и рекламирани като национални специалитети на съседни народи? Съвсем болно ни става, ако отворим дума за българското бяло саламурено сирене, продавано под чужди марки...

Галина СПАСОВА

Дните на кулинарията с местни и биопродукти от Източните Родопи имат своя принос нещата да вървят към промяна - да преоткрием собственото си скъпоценно наследство в производството и приготвянето на храни, да го запазим, оценим и промотираме подобаващо, като съкровище. И неслучайно поредицата кулинарни прояви са част от изключително амбициозната програма с холандска подкрепа "Новото тракийско злато". Мястото на последната е "Дивата ферма", къщата за гости на Бети и Николай Василиев в с. Горно поле, които са и единствените производители на сертифицирано биомесо у нас. Специален участник - Каролина Верхувен, дългогодишен изследовател на традиционни готварски технологии от цял свят.

Холандската етнологика преподава история на храната, води курсове в десетки страни - от Индия до Боливия и от Южна Африка до Русия. Интересува се специално от домашното консервиране и преди месец е открила своя частен, единствен в света музей за историята на храната, където с уникални експонати разказва за "модерното" консервиране - в буркан. Началото му е в Наполеоновата епоха, преди това е бил медът, осоляването, опушването, сушенето, съхраняването в животински кожи. Обикаляйки по света, Каролина конс-

## Кухнята на баба е на мода



### Интересът към домашно приготвената храна преживява ренесанс - особено сред младите и образованите

татирата - след модата на фаст фууд, полуфабрикати, безброй оцветители, консерванти, овкусители, т.нар. Е-та, интересът към домашно приготвената храна преживява ренесанс - особено сред младите и образованите. Нещо повече, множат се тези, които превръщат всяко пространство - тераса, покрив - в миниградина със зеленчуци и билки. Защото емоцията да отгледаш сам храна е несравнима. "Преди 30 години, когато започнах своите проучвания, никой не се интересуваше от кухнята в селските къщи, която е била тясно обвързана със сезоните и географското положение. И бабините рецепти започнаха да се забравят, макар детският спомен от аромата на нейната кухня да е неизличим. Остава

до края на живота" - казва Каролина.

В Холандия я наричат посланик на биологичната храна. Опитът ѝ е много насърчаващ, защото преди 25 години е започнала оттам, където сме ние сега - да събира фермери и да ги организира да предлагат продукцията си всяка събота в Амстердам. В началото били само 7 и ги възприемали като странни птици. Били необходими четири години упорство и преодоляване на всевъзможни пречки, за да започне инициативата да печели. Днес навсякъде в Холандия фермерите се обединяват, за да продават продукцията, а и домашно произведените си храни по-успешно. Потъналият в пищни есенни цветя двор на "Дивата ферма" стана арена на своеобразна кулинарна надпревара и декусация, последвана от размяна на рецепти и готварски техники. Тук е мястото да спомена, че тай-



Кекс от тиква и картофи

### Лимбургският пай

е задължителен за всички семейни празници в Южна Холандия (нещо като баницата за нас). Нужни са 350 г брашно, 15 г мая, 150 мл пр. мляко, 1 яйце, 80 г масло, 30 г захар. Смесват се брашното, захарта и маята и в средата се прави малко "кладенче". Бавно се прибавя млякото, в което са сипани разтопеното масло и яйцето. Тестото се оставя да почине 30 мин. Разточва се с дебелина 1/2 см, слага се в кръгла тава, по края се удебелява, покрива се с нарязани ябълки, размесени с малко захар и ром. Може да се поръсят и стафиди. Отгоре се кръстосват тънки тестени пръчки, които се намазват с жълтък, с отвара от силно кафе и се поръсват с ванилова захар.

ната на 28 от най-вкусните стари манджи и сладости е събрана в "Кулинарен пътеводител на Източните Родопи". Много подходящ подарък за приятелите в чужбина, защото е на български и английски.



### Рошлите на Бети

**Продукти:** 1 ч. кис. мляко, 1 ч.л. сода, 5-6 л. олио, 1 с.л. захар, 3 ч. брашно, около 200 г натрошено сирене. Омесването на сместа да е леко, правят се топки, в малка дупчица се слага масло, отгоре се настъргва на ситно ренде сирене. Пекат се 30 мин на 180-200 гр. След изваждането се напръскват с вода и се покриват за 5 мин да се задушат.

Рецептата за **чатни** идва от средновековните книги. Чатни буквално означава всичко, което е в градината като последна реколта - домати, мал-

**Кексът в буркан,** собствено производство на Каролина, стана хит. Приготвя се обичайната смес, сипва се до половината на буркана (желателно с поширок от дъното отвор, за да остане цял при обръщането). Добре затворен, бурканът се вари 45 минути, като водата стига на сантиметър от капачката.

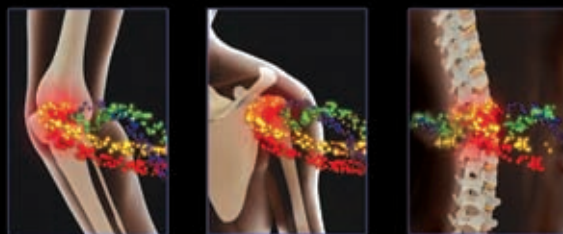


ки чушлета, моркови, тиквички, краставици, лук, няма значение видът, броят или съотношението между зеленчуците. Как се прави? С любов! Кипват литър оцет и килограм захар за минута-две, слагате вътре нарязаните зеленчуци и варите около

10 мин - следете да останат прозрачни, да не се разкашкат. Докато са горещи, се пълнят в буркан плътно догоре и след три седмици са готови. Чатни е гарнитура към печено или задушено месо, сирене. По същия начин се консервират и плодове.



Времето променя ставите...



С ирита за всяка става!



**CHONDROSAVE**  
Хранителна добавка

Ecopharm

ЕКОФАРМ ТООЛД 1421 София  
Бул. "Черен Пролет" № 14-Б/2  
тел.: 062 15 962 15 963 15 97  
факс: 062 15 961



# Урологичните инфекции властват при намален имунитет

С проф. Петър Панчев,  
председател  
на Българското урологично  
дружество,  
разговаря Галина Спасова



Проф. Петър Панчев

**П**роф. Панчев, инфекциите на пикочните пътища са много разпространени, беззащитни ли сме пред тях, как да се предпазим?

- Инфекциите на пикочните пътища винаги са били бич за човека. И за мъжете, и за жените. Защото в предантибиотичната ера са довеждали и до фатален край. Всъщност първата описана в историята вътре-

болнична инфекция, през 1926 г., е при урологични заболявания - когато се слага катетър. И оттогава започва борбата с тези инфекции. Оказва се, че пикочните пътища са благоприятна среда за развитие на различни видове инфекциозни причинители. Те могат да се развият в бъбрека, да протекат през уретера, пикочния мехур, през простата при мъжете и през пикочния канал.

Това има особено значение за жените, тъй като тяхната уретра, пикочният канал, е по-къс и възможността за проникване на инфекции е по-голяма. Затова първото защитно средство е спазването на личната хигиена. Оттук трябва да се започне. Най-обикно-

веното редовно миене на ръцете до голяма степен ликвидира механически инфекцията, която може да проникне по пикочните пътища. Говоря и за мъжете, и за жените. Второ, да се поддържа една добра диуреза. Чрез нея, също по механичен път, може проникналите по някакъв начин бактерии да бъдат изхвърлени навън. Добра диуреза означава да се приема достатъчно количество течности. И за да няма голям разноразнообразие какво означава "достатъчно" количество, като специалисти сме приели, че е необходимо всекидневно да се изпива до

литър, литър и половина вода, чай.

**- Сигурно често ви питат за бирата?**

- Е, бирата си е алкохол, но тя увеличава диурезата. Така че може и нея да сложим в общото количество течности, които са необходими всекидневно. По принцип организъмът си има естествени защитни сили и механизми в пикочния канал и нагоре по пикочните пътища. Но при много масивна инфекция, при намален имунитет, тогава вече инфекцията властва в организма и нейното освобождаване става трудно. А дори и при едно простудно заболява-

веригата намаляване на имунитета и проявяване на инфекция (не само на пикочните пътища, навсякъде другаде), то трябва да се ликвидира още в началото. И най-малко неблагоприятно да има в здравето на човека, той трябва да го лекува.

**- Има ли необходимост след отшумяването на острата инфекция да се проследяват показателите в урината и за какъв период?**

- Задължително. Инфекциите на пикочните пътища се проследяват много лесно. Дава се урина за бактериална посевка, така наречената стерилна урина, и се следи - един, два, три пъти. Обикновено се прави през един месец, но аз бих посветвал два пъти месечно в продължение на три месеца, за да се проследи има ли инфекция в пикочните пътища. Това нито причинява дискомфорт на самия човек, нито ще затрудни лабораториите да извършват тази дейност, но ще се хване нещо, което тогава може би е оставало скрито.

**- Билковите препарати на въоръжение ли са в съвременния арсенал на вашата специалност?**

- Да. Много положително е отношението ми към тях, тъй като преди да се появят синтетичните лекарства в медицината, лечението е ставало предимно с билкови препарати. И хората все пак са поддържали едно добро качество на живот с това билколечение. И сега много от билковите препарати стоят в основата на тази обикновена медикаментозна терапия, която ние прилагаме. Даже при лечението на простатната жлеза си има отделен раздел "билкови препарати". Досега не сме видели нещо негативно от използването им. Разбира се, трябва да се внимава, да не се прекалява и с тях, да се намери златната среда. Билковите препарати имат едно ценно качество, с което синтетичните медикаменти невинаги могат да се похвалят - възможно е да се приемат по продължително време, без да има странични ефекти. Никак не е за пренебрегване това. Много положително ми е отношението към качества на червената боровинка и неслучайно тя се съдържа в много билкови препарати.

Много положително ми е отношението към качествата на червената боровинка и неслучайно тя се съдържа в много билкови препарати

не собствените защитни сили могат силно да намалее, а оттам и да се ограничат възможностите на организма да се съпротивлява на инфекцията.

**- Казвате, че възпираният фактор е собственият имунитет, той как да бъде засилен, подкрепен?**

- Първо, колкото се може по-резултатно предпазване дори и от най-банални инфекции, простудни заболявания. Това е най-общо казано. Да се санират гнойни огнища в тялото, в зъбите, в ушите, навсякъде, защото могат да доведат и до една инфекция на пикочните пътища. Както вече казах, те са много податливи на инфекция.

**- Каква е опасността една преболевана остра инфекция, независимо от причината й, да започне да се повтаря периодично?**

- Рискът е един и е значителен - нелекувана или неадекватно и докрай излекувана остра инфекция преминава в хронична. Следователно човек все пак трябва и сам да обръща повече внимание на здравето си. Когато има и най-необходимото простудно заболяване, което може да води след себе си по

## UROCOMFORT

Благоприятно повлиява  
функцията на пикочните пътища



УРОКОМФОРТ –  
РАЗЛИЧНИЯТ ПРОДУКТ  
НАЙ-ДОБРОТО ОТ ТРАДИЦИЯТА

Ecopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черни Врх № 14 б.з.  
тел: 963 15 90; 963 15 97  
факс: 963 15 61

www.ecopharm.bg



# та подправка



сол е било един от най-трудните въпроси в почти всички държави в Азия и Европа до самия край на XVIII век. В повечето от тях производството и търговията със сол били прерогатив единствено на държавата, която я продавала на население по завишени цени. В резултат на това на хазната се осигурявали огромни приходи. Този "сол-ен" налог, действащ във Франция от времето на крал Филип V (1318 г.) в продължение на цели 450 години, довел до множество бунтове и кръвопролития. Според някои историци недоволството на народа срещу този налог е една от съществените причини за Великата френска революция.

В алхимичния период солта била тайнствената пета същност (квинтесенция), която, в подходяща комбинация, следвало да доведе до създаването

на митичния философски камък (способен да превръща неблагородните метали в злато), в гонитба на който изминало почти хилядолетие от човешката история. Добиването на солта в солени мини ставало изключително ръчно и примитивно и при повече от страшни условия. По специален указ от XV век на полския крал Владислав в шахтите на пожизнена каторга били изпращани провинили се селяни и еретици, осъдени от църквата. Копачите работели по 17 часа в денонощие, като при най-малко провинение били подлагани на ужасни наказания - отрязване на ушите или носа или наливане в тях на разтопено олово. За нас сега е много трудно да си представим колко кръв, пот и сълзи е носела тази "невинна" подправка, присъстваща неотменно на всяка трапеза.

## Релакс в изкуствени пещери

Няма статистика къде в света са изградени най-много солни стаи, но според нашето проучване Украйна е мястото в Европа, където са съсредоточени наистина многобройни такива зали - те са над 75. Предлага се и услугата за изграждане на солни стаи в болници и поликлиники, в заводи с висок риск за здравето на персонала, в учебни заведения, домове за деца, лишени от родителски грижи, и т.н. Мрежата прелива от обяви за това къде да се обадиш, ако искаш да си изградиш такова помещение дори вкъщи. Професионалистите уверяват, че за направата на подобни изкуствени пещери се използват минимално класическите строителни материали, за да не се увреди самата сол и за да не се допусне замърсяване на лечебния въздух с някакви токсини. Солните блокове по стените не се "слепват" с течно стъкло или някакъв вид лепило. Използват се само природни методи и натурални вещества.

Хипоалергенната среда на халокамерата с отрицателни йони във въздуха става все по-голям хит и в турските курорти и СПА центрове. Източните аквапрактики се преплитат с лечебното действие на вдишването на подобен на морския въздух. В Измир има няколко солни стаи, които впечатляват с дизайнерската си атмосфера - някои са построени като лабиринт, други като дворец на Снежната кралица, трети използват светлина в топли цветове - розово, червено, лилаво, която "нежно приласкава" искрящата сол. Удобните столове, фотьойли, шезлонги или хамаци са задължителни атрибути. В живописния град Алания, на час път от Анталия, пък има природна забележителност, която се използва от десетилетия. Освен на лимонените и прасковените градини, на златистите плажове и прозрачната вода, гостите на курорта могат да се насладят на истинска солна пещера. Нарича се Дамлаташ и се използва за лечение и профилактика от десетилетия. Тук се поддържа постоянна температура от 22 градуса, а влажността достига 90-98%. Тук идват деца и възрастни от цял свят с астма и други респираторни заболявания.

В Португалия например доста популярно е солното помещение в Лисабон, което наподобява истинска спалня с дневна. Вътре можеш да подремнеш, да гледаш телевизия, да почетеш книга, да потанцуваш или каквото ти се прииска. Освен удобна спалня, на разположение на гостите са комфортни кресла, огромна плазма, библиотека с книги, свещи и т.н. Солни стаи има и в Полша, Казахстан, Унгария, Италия, Индия, Япония, Молдова, Беларус и др.

Солна стая, спалня или пещера, халокамера - много са оздравителните помещения по света, които помагат за укрепването на човешкия организъм със силата на най-разпространената подправка. Те имитират успешно природна солена пещера с присъщия ѝ микроклимат, подобен на морския. В света се използват преди всичко за релакс и отмора, а също и за лечение и профилактика на респираторни заболявания, алергии и хроничен бронхит, както и за укрепване на имунната система. Уникалният микроклимат действа прекрасно на кожата на пациентите, страдащи от лишеи и други дерматологични заболявания.

С дизайнерски интериор, подходяща светлина, тиха музика и уют-

## Уникалният микроклимат на солните стаи

на обстановка солните стаи са чудесен лек срещу стреса и психическото напрежение. Разпространени са в болници и санаториуми, оздравителни и СПА центрове, в многозвездни хотели и частни студиа от разкрасителната индустрия. Специалистите обаче са категорични, че за резултати може да се говори едва след третото-четвъртото посещение. Преди отпускането сред сол-

ните стени може да посетите в сауната или топлия минерален басейн.

Отзивите на хората доказват, че даже непродължителното оставане в изкуствените пещери дава отлични резултати - преодоляване на умората, кожата става по-мека и чиста, насищайки се с комплекс от витамини и минерали. Преди посещението обаче трябва да се консултирате с лекар.



## От първо лице

Володя Стоилов ме "запознава" с една солна стая. Ето неговия разказ: "Преди около шест години прекарах белодробна емболия, разказва Володя Стоянов. Това е заболяване, което се характеризира със запушване на клон на белодробната артерия, чрез която се храни белият дроб. В резултат на това може да се развие белодробен инфаркт. Аз не стигнах дотам, но дълго време се възстановявах. В топло време се задъхavam, а при по-хладно нещо ме стяга. Преди около година обаче разбрах за лечебния ефект на солната стая и започнах да чета литература. Стана ми крайно любопитно и реших да опитам. Първо стоях по половин-един час. После удължих сеансите до два часа всяка седмица или веднъж на 14 дни. На 59 години съм и мога да кажа, че бях скептичен за въз-

действието на стаята със солни стени. Факт е обаче, че почувствах подобрение. Преди това се посъветвах с личния ми лекар, който одобри терапията и ми каза: "Няма нищо по-хубаво от това". Стаята, която виждате, е много уютна, а когато се пусне приглушено то осветление, солните частички започват да искрят. Виждате ли как между солните блокове има нещо като скреж? Там има влага и солта се кристализира - по тавана, на пода от едната страна. Каквото и да ви казвам, ако човек не усети сам атмосферата и хубавия въздух тук, няма как да предадем усещането. Съветът ми е да опитате!"

Темата подготвиха  
доц. Димитър ПОПОВ  
и Мирослава КИРИЛОВА

### Халотерапия в София

Отделете време за вашето здраве и красота.

Ангажирайте час в солната стая

на телефон 0889 23 67 50; 0877 74 00 93, Володя Стоилов

изпие чаша вода и да се изсмучат няколко бучици сол. Известно е също така, че солта повишава нивото на окситоцин, т.нар. хормон на привързаността, продуциран от хипофизата, който създава чувство на спокойствие и близост. Окситоцинът е известен още като "гуш-кав" хормон, понеже отделянето му води до повишаване на желанието за близост между двама души. Открит е в майчиното мляко.

Любопитни резултати получили учените от университета в Карлсруе. Според тях жените, любители на солена храна и консумиращи по 30 грама сол дневно, имат силен сексуален апетит.

Отдавна е известно, че солта има способността да усилва сладкия вкус. Затова при приготвянето на сладкиши добрите кулинари винаги поставят щипка сол.

Според редица изследователи т.нар. хималайска сол, добивана ръчно в подножието на Хималаите в огромно находище на Северен Пакистан, е световен феномен с удивителни лечебни свойства. Тя съдържа цели 84 химични елемента, участващи в човешкия метаболизъм, като е съхранила тяхното съотношение в древното море, покривало тези земи преди над 250 милиона години и в което се е зародил животът.

Такава е любопитната история на най-обичайната подправка - солта, която очевидно крие още много тайни.

gpopov\_bg@yahoo.com



**На Запад  
една лепенка е  
достатъчна,  
за да ви  
избави от  
рекламните  
брошури**

Криса ЙОРДАНОВА

Ежедневно пощенските ни кутии бълват рекламни брошури за най-новите промоции, оферти, стоки и услуги, предлагани от нарастващите по брой вериги супер- и хипермаркети, дребни фирми и еднолични съграждани. И всички те толкова са загрижени за семейния ни бюджет, че настояват да станат ортаци на портфейлите ни. Броят на благотворителите ни се увеличава лавинообразно, а пропагандата им става все поагресивна. Всичко това навежда на мисълта, че ефектът, който постигат, е доста съмнителен. Обикновено изнервени потребители гневно изхвърлят, без дори да погледнат, поредната пачка рекламни послания. На вятъра или поточно в контейнера заминават, от една страна, парите на рекламодателите, изсипани в една абсолютно безсмислена кампания, а от друга - тонове хартия. Кое то директно означава безмилостно унищожение на цели гори от оскъдния ни и все по-намаляващ безценен зелен фонд.

"Над 67 000 тона хартия годишно се изхвърлят в България. Каква част от тях са рекламните брошури, може само да гадаем", осведоми ни в конкретни цифри Евгения Ташева, координатор-проекти към екологично сдружение "За Земята". Съдейки по пощенските си кутии обаче, не е трудно да се досетим.

В повечето входи можете да видите кошчетата или картонени кашони за изхвърляне на нежеланите рекламни брошури. Какво обаче се случва след това с тях? Дали отиват за рециклиране, или в общата графа "би-

# СПАМ



## в пощенската кутия



тови отпадъци", данъкът за които всяка година ни докарва до стрес?

За да променим цифрите, не е необходимо да откриваме топлата вода, а да почерпим опит от западните ни съседки. Събеседничката ни разказа как държави като Холандия и Белгия са решили проблема с безконтролното разхищение на толкова ценен природен ресурс. Достатъчна е най-обикновена лепенка, която декларира нежеланието ви да получавате рекламни брошури. "Те са много разпространени на Запад и работят,

тъй като зад тях стои закон, който санкционира фирмата, позволила си да не зачете желанието на собственика на съответната пощенска кутия. Практиката показва, че до налагане на санкции не се стига, а процентът на получените "първо предупреждение" е сравнително нисък", разказва Евгения. Самата организация е поставила подобна лепенка върху пощенската си кутия и се оказва, че разпространителите се съобразяват с нея, без да ги застрашава каквато и да е санкция, ако не го напра-

вят. Всичко обаче зависи от добрата им воля.

"Въвеждането на подобни лепенки и законната им тежест може да се реши на местно ниво, за да се ограничи целият този отпадък", продължава еколожката.

В Брюксел след въвеждането на лепенките установяват, че броят на изхвърляната хартия намалява драстично. Книжните отпадъци не е добре да попадат на сметището по две причини. Първо, защото може да се рециклират, но за да стане това, трябва масово да се въведе разделното съ-

част от цивилизования екосвят, но нямат възможност. "30 процента от столичните райони нямат контейнери за разделно събиране на отпадъци. А в някои има само за определен вид - или за стъкло, или за хартия, но не и от трите", казва Евгения.

Въпреки това, ако сте решили, че искате нещо да промените, независимо дали сте водени от загриженост към природата или от раздразнение към досадните рекламни брошури, то знайте, че всичко е във ваши ръце. През 1991 година в Холандия именно Националната асоциация на потребителите подема инициативата за въвеждането на въпросните лепенки. Законово ограничаване на печатането на рекламни послания няма как да се наложи. Може би е добре да се въведе някакво задължение към "авторите" на шарените брошури за събирането и рециклирането им подобно на производителите на стоки, които са задължени да се погрижат за тяхното последващо третиране след излизането им от употреба. Подобни регламенти за печатните издания в Европейския съюз обаче все още няма.

**Над 67 000 тона хартия годишно се изхвърлят в България**

Освен лепенките върху пощенските кутии друг вариант за всеки гражданин на Белгия и Холандия е да регистрира реалния си адрес в регистър на потребители, които не желаят да получават непоискани търговски съобщения. Всеки търговец е длъжен, преди да изпрати подобно рекламно съобщение, да провери дали адресът не фигурира в този списък и ако не се съобрази, ще бъде санкциониран. У нас тази практика е все още само на ниво електронна кореспонденция и важи единствено за юридическите лица. Но опитът на Белгия и Холандия е още едно ефикасно решение за ограничаване на отпадъците и за спасяване на горите, което може да заимстваме и въведем на роден терен.

## Горите имат повече шансове за оцеляване

Още от училище знаем, че горите са белите дробове на планетата. Но въпреки че призивите за грижливо отношение към природата стават все по-настойчиви, хората продължават упорито да ги пренебрегват и да нанасят неправилни щети. Най-трагично е положението в Южна Америка и поточно в тропическите гори на Амазонка. Безогледното им изсичане ще окаже изключително негативно влияние върху климата и екологичното равновесие на цялата планета.

За щастие преди няколко месеца от ООН съобщиха, че изсичането на горите в световен мащаб е намаляло. Естествените гори продължават да изчезват, но не така бързо, както преди време. През 1990 година ежегодно са били унищожавани 16 млн. хектара гори, докато през 2000 г. цифрата вече е 10 млн. хектара.

Причината за по-хуманното отношение към зелената покривка на Земята е политиката, която много държави провеждат за

опазване на горите. Бразилия например прие редица закони за ограничаване на изсичането им. В Индонезия унищожаването на гори също е намаляло от 1,9 млн. хектара годишно до 0,5 млн. хектара. Но в благородното начинание на първо място е Китай. Жителите на Поднебесната империя поставиха рекорд по залесяване на площи с нови гори. В Индия, САЩ, Виетнам и Русия тенденциите също са в полза на горите.





# Сега е моментът да направя нещо, което да остане в историята

С Кубрат Пулев разговаря Мара Калчева

**К**ога решите да смените аматьорския с професионалния бокс?

- Никой не знае, че моят промоутър Хаген Дьоринг подписа с мен цели пет години преди да стана професионалист. Бях на 24 г., когато ме забеляза на европейското първенство в Пловдив. После следеше как се развивам, засичах ме на световни първенства и международни турнири. Предложи да подпишем предварителен договор и беше само въпрос на мое решение кога да стана профи и да започна. Прочух го и прецених, че е добре да работя с него. Дьоринг очакваше да отида много по-рано при него - на втората или третата година след подписването на договора. Но аз продължих с аматьорския бокс, за да постигна нещо повече. След като станах европейски шампион през 2008 г., си казах, че вече няма къде по-нагоре.

**- Какво ви притесняваше да станете профи боксьор?**

- Притеснявах се, че напускам България, макар и за кратки периоди. Обясних на промоутъра, че не желая постоянно да живея в Германия. Аз съм доста привързан към моето семейство, приятели, приятелката ми (певичката Андреа). Целият ми живот е в България.

**- Лесно ли свикнахте?**

- Седмица или две след като участвах на световното 2008, ми беше първият мач като професионалист. Бързах да се бия, докато не съм излязъл от форма. Започнах на 29 г. Не знаех грам немски. Първият мач не беше проблем. Обществена тайна е, че дебютът на всеки професионалист не е толкова тежък. Така че не се нуждаех от треньорски съвет. Нокаутирах момчето (румънец Флориан Бенке). Аз исках да си взема треньор от България - Михаил Таков (сегашният старши наставник на българските национали по бокс).

Но германците отказаха и донякъде бяха прави, защото щяха да започнат интриги, ако отиде българин там. От моя немски клуб "Зауерланд" ми предложиха Ото Рамин, който е дългогодишен национален треньор на тима на бившата ГДР. В началото нещата, които правехме с него, ми бяха доста странни. В България работим бързо, под натиск, при голям стрес. Докато с Рамин се работи много спокойно, с добра методика и за никъде не се бърза. В първия момент си казах: "Тука едва ли ще мога да се подготвя качествено". Но не бях прав. Той знаеше, че идвам от добра школа, че съм рутиниран боец с голям опит, който има нужда само от изчистване на детайлите. Рамин подобри физическата ми сила, защитата ми и превърна аматьорската ми игра в професионална. Защото има огромна разлика между точкуване, пипане в аматьорския бокс и тежките удари в професионалния бокс и нокаутите.

**- Да разбирам, че ви научи да поемате тежки удари?**

- Не толкова да поемам удари, колкото да се защитавам от тях. Правя много по-тежки спаринги. Разчитам на едни от най-добрите и разнообразни по стил спаринг партньори в света. Те ме променяха. Докато в България няма хора и няма как да се развиваш като боксьор, особено в тежка категория. В "Зауерланд" ме пуснаха на всички тежки боксьори, за да ме сравняват и за да разберат кого са взели. Да не казвам нещо грубо, предстанах на 29 г. Не знаех грам немски. Първият мач не беше проблем. Обществена тайна е, че дебютът на всеки професионалист не е толкова тежък. Така че не се нуждаех от треньорски съвет. Нокаутирах момчето (румънец Флориан Бенке). Аз исках да си взема треньор от България - Михаил Таков (сегашният старши наставник на българските национали по бокс).

**- Вече защитихте европейската титла и интерконтиненталния пояс. Коя е следващата стъпка?**

- Пред мене няма друго освен световната титла. Имам шанс и сега е моментът да направя нещо, което да остане в ис-

торията.  
**- Как научихте немски?**  
- С говорене. Имам приятели, с които говоря там. Хаген ме предупреди, че е много важно за кариерата ми да знам езика, за да давам интервюта. Намериха ми учителка, една българка - Биляна. Отначало бях несериозен и мързелив, беше ми на майтап цялата работа. Донякъде си губех времето. Но впоследствие разбрах колко важно е да знам немски. Казах си: "С какво съм по-лош от другите боксьори, че да не науча езика?" Сега не го знам перфектно, но мога да говоря. Често бъркам словореда, но е въпрос на практика. Лошото е, че половин година съм в Германия, а другата - тука. След мач се прибирам. А когато уча по време на подготовка, обикновено съм уморен от тренировките. Много е трудно нещо да ти влезе в главата и да го запаметиш така добре, както когато си свеж, отпочинал и концентриран за учене. Може би затова бавно напредвам с немски. То ми е и от зодията. Телците обичаме бавно, но качествено.

Най-успешният български боксьор при професионалистите Кубрат Пулев - Кобрата е роден на 4 май 1981 г. в София. От 17 мача на професионалния ринг има 17 победи, от които 8 с нокаут. Само преди седмица в Хамбург Кобрата победи с нокаут 202-сантиметровия Александър Устинов и защити титлата си на европейски шампион в тежка категория и интернационалния пояс на Международната боксова федерация. Така българинът стана официален претендент за титлата „световен шампион“ в тежка категория, чийто носител е украинецът Владимир Кличко.

През 2011 г. Пулев стана носител на Интерконтиненталната титла в тежка категория на Международната боксова федерация (IBF) след победа по точки в 12 рунда над американеца Травис Уолкър. На 5 май тази

торията.

**- Как научихте немски?**

- С говорене. Имам приятели, с които говоря там. Хаген ме предупреди, че е много важно за кариерата ми да знам езика, за да давам интервюта. Намериха ми учителка, една българка - Биляна. Отначало бях несериозен и мързелив, беше ми на майтап цялата работа. Донякъде си губех времето. Но впоследствие разбрах колко важно е да знам немски. Казах си: "С какво съм по-лош от другите боксьори, че да не науча езика?" Сега не го знам перфектно, но мога да говоря. Често бъркам словореда, но е въпрос на практика. Лошото е, че половин година съм в Германия, а другата - тука. След мач се прибирам. А когато уча по време на подготовка, обикновено съм уморен от тренировките. Много е трудно нещо да ти влезе в главата и да го запаметиш така добре, както когато си свеж, отпочинал и концентриран за учене. Може би затова бавно напредвам с немски. То ми е и от зодията. Телците обичаме бавно, но качествено.

**- Как се настройвате за мач?**

- Какво толкова да се настройвам - аз съм си настроен по принцип. Това си го нося в мантили-

**В момента, в който заобича- ме повече родината си, ще я оправим**

тата. Боксьор съм от 15 г. и всеки един треньор е допринесъл за моята увереност в победата. Като стъпя на ринга, изключвам от всичко. Постигнал съм тая хармония със себе си и на ринга съм идеално концентриран и готов за победа. Дори да получа удари, не се предавам и продължавам да мачкам противника. Специално за мача с Устинов се готвих много добре и физически. Бяха по 10-12 км на ден, защото бях заложил и двата пояса. Плюс това цяла България щеше да ме гледа. Това доста ме мотивира.

**- И в залата в Хамбург също имаше много българи. Усещахте ли тяхната подкрепа?**

- Чак не ми се вярваше. Викаха през целия мач. Бяха като озверели. А накрая толкова се радваха. Имаше българи, дошли от много далече - не от Хамбург, не от Берлин, а чак от Англия. Чувах ги през цялото време и това ми даваше сили допълнително. След мача трябваше да ходя на пар-



година спечели срещу състезаващия се за Германия украинец Александър Димитренко и стана европейски шампион в тежка категория. Като аматьор има европейска титла от шампионата в Ливърпул 2008 в категория над 91 кг. В момента Кобрата е четвърти в ранглистата на сайта boxgess. Пред него са само Владимир и Витали Кличко и Александър Поветкин.

ти, но предпочетох първо да се видя с тия български фенове. Снимах се. Тогава ми казаха: "Идваме специално от Лондон заради тебе". Много приятно ми стана.

**- Как се отнасяте към съперниците?**

- Различно, според съперниците. Защото има много нагли боксьори, които ме провокират и дразнят... Но това допълнително ме озлобява и нахъсва. Като излязва срещу такъв боксьор, съм безпощаден.

**- Нито за минута ли не допускате жалост към другия на ринга?**

- Състраданието идва, след като го нокаутирам. Но до този момент искам само да го разфасовам.

**- Каква е историята на фланелката, която носите, с лика на Христо Ботев?**

- Получих я за рождения си ден от група журналисти. Те знаят, че обичам родината си. Дойдоха в Германия да снимат филм за мене. На 4 май беше рожденият ми ден, а на 5 май излязох за европейската титла в тежка категория срещу Димитренко. Подариха ми фланелката и тя много ми хареса. Човек като Ботев заслужава никога да не бъде забравен. Дано много българи прихванат от мене и заобичат повече България. Защото ми писна да гледам как чужден-

ците се възхищават на България, а българите я мразят. Е, този парадокс ми омръзна. В момента, в който заобичаме повече родината си, ще я оправим. А отделно ми писна да носим фланелки "Версаче", "Армани"... Защо да не си носим нашето, българското, да си го обичаме и харесваме?

**- Наскоро ви обявиха за Велик българин.**

- Вече съм член на сдружение "Велика България". Получих първата им награда "Велик българин" и съм благодарен. Много е важно да се вдигне нашият дух, българинът да повярва в себе си, да започнем да се харесваме. Защото в момента българският дух е направо жалък. Не мога да повярвам как може един народ да се мрази толкова.

**- Ще има ли и други велики българчета с фамилия Пулев?**

- Вече има едно - племенникът Калоян, който е син на брат ми Тервел. Мисля, че Калоян ще стане велик българин, защото е много интелигентен и изключително любознателен. Той е на 3 г., но разсъждава като голям човек. С него разговарям като с възрастен. А от моя страна, и това ще стане - ще дойде време да имам син. Хубавите неща стават бавно. Дай боже повече велики българчета да се раждат.



# Емоцията на кулинарния авантюрист

При пътешествие до далечни страни повечето хора се притесняват да опитват местни храни и напитки, а кават по утъпканата пътека на безславните вериги за бързо хранене. За кулинарните авантюристи обаче всяка нова дестинация е предизвикателство към вкусовите рецептори и още един аспект от възприемането на посетената държава.

Близко до най-големия площад на света "Тянанмън" в Пекин са популярни "мазните улици". Наобикаляме ги от първия ден, за да проверим китайската поговорка "Всичко, което хвърчи, пълзи, плува и ходи, се яде". Любопитни сме за екзотичното и неприемливо за ядене от европейците, което е обичайна част от менюто тук и не прави впечатление на никого. Готвачите ни приканват на семпъл английски да опитаме и се забавляват с реакциите ни. Във фритюрници като кюнци, пълни с мазнина, ни пържат на момента шишчета с непознати риби, змиорки, агнешки тестиси и пениси. На скарата пекат подправено с лют пипер тофу, бърбечета или мариниран корен от лотос. Твърдят още, че прочутите деликатесни гнезда на морски лястовици, събирани по южните скалисти острови, са истински - от водорасли и дребни рибки, слепени с хайвер и слюнката на птичките. Те, а и много други типични китайски продукти, се смятат за афродизиаки или лечебни и са описани в древните рецептурници на Конфуций.

На другия ден опитваме още шишчета с какво ли не - копринени буби, скорпиони, скакалци, морски звезди и водни кончета. Тъпо е да стоим, притиснати в клишетото, и да гледаме на тях едва ли не като на домашни любимци. Анализираме вкуса и намираме този на гигантските ларви близък до варения кестен, а на насекомите - до хрупкав чипс. След няколко дена на юг във Вухан пък предлагат да ни сготвят местния деликатес и ни приканват да си изберем сами водната змия. Поднасят я на малки късчета в доматен сос с толкова много лют чуски и джинджирил, че почти не разбираме какъв е автентичният ѝ вкус.

Изгарящият огън обаче предпазва деликатните европейски стомаси от непознати инфекции и изкарва влагата и горещината от организма. Истината е, че многомилионните нации просто са принудени да събират всяка летяща или пълзяща белтъчина и всяко растение, за да се прехранват - а това вече е част и от туристическия продукт.

## ГОТВЕНОТО КАТО РИТУАЛ

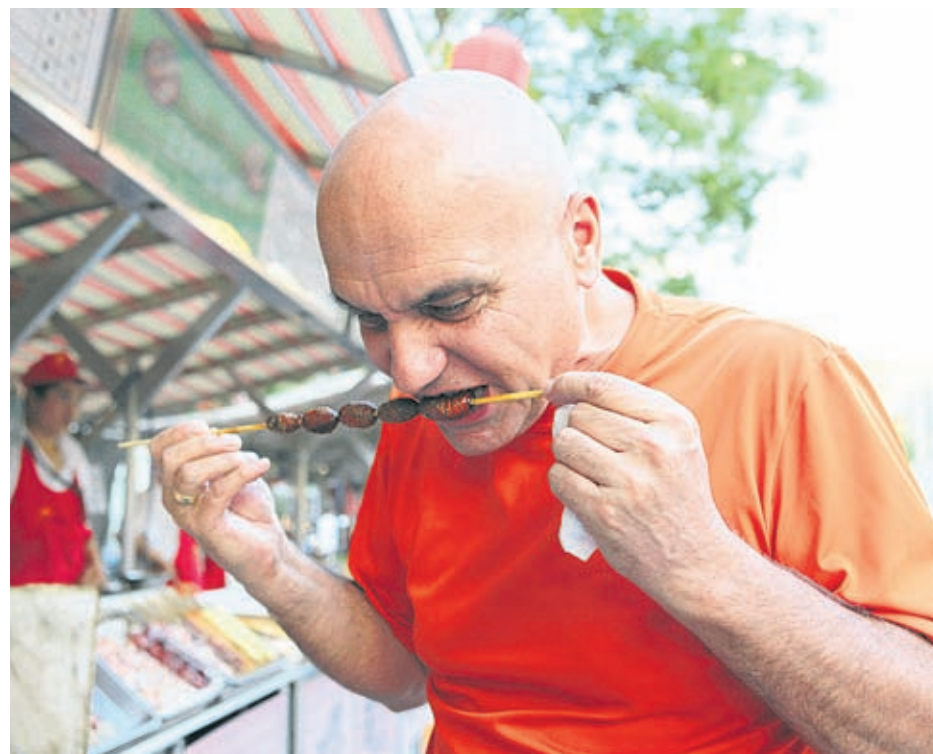
За китайците приготвянето на храната не цели само наядане. То е низ от добре синхронизирани действия и последователни, точно спазвани стъпки, прецизно разпределени във времето. Всяка династия и всеки етнос са допринасяли с нови рецепти за обогатяване на изкуството на китайската кухня, в която многообразието, уникалният вкус и презентацията са по-важни от големината на порцията. Всеки район се гордее с местните си закуски и ястия. Малкото, но неизменни уреди - оризоварката, дълбокият тиган уок, сатърът, шпатулата, цедката, бамбуковите съдове за варене на пара, правят спектакъла на китайската кухня достойно зрелище.

Подготовката на продуктите е като в кулинарно представление - кожата, костите и ципите са идеално отстранени, късчетата са с еднакъв размер. Зеленчуците са нарязани ръчно и с ювелирно старание в различни форми и големина, но винаги така, че да изглеждат хармонично в контекста на едно ястие. Те изчакват в купички с различни размери да бъдат метнати в дълбокия тиган. Първи в съда влизат олиото и наклъцаните джинджирил и чесън. Следват ги останалите зеленчуци от най-твърди към по-мек и листни.

Неприятните миризми от рибата се премахват



със силните подправки - съчуански пипер, соев сос, ароматно вино. Спазва се точната технология на ястието: нарязване, мариниране, готвене, овкусяване, сервиране. Изключително важна роля играят температурата на съда и сръчността на готвача. Местните различават поне седем вида пържене. Методът Чао означава, че късчетата се обработват в малко силно сгорещено олио и се бъркат интензивно, за да се съхранят максимално структурата и свежестта на продуктите. Познатото в западната кухня дълбоко пържене тук се нарича Чжа и се използва за светкавично запечатване и паниране. При метода Пън съставките първо се пържат, а после се задушават в бульон. Задушаването също има няколко разновидности - при Мън маринираните продукти първо се пържат, а после се досготвят в бульон с подправки, а при Хуей всичко се вари на бавен огън. Карамелизиране, печене, варене в бамбукови съдове, бланширане са още популярни техники, прилагани в източните кухни. Важното е да не се



но преди поднасянето. За тях той е това, което е солта за европейците.

Присъствието на вей цзин в кулинарията предизвиква много полемики, тъй като се счита за виновник за "синдрома на китайските ресторанти" - алергии, мигрена, гадене, сърцебиене. На много места по света, а вече и в Китай, заведенията имат табели на входните врати, че не се съдържа в менюто. Добавката присъства в повечето познати бързи храни на модерната цивилизация - готови сосове, колбаси, кетчуп, чипсове, бульони, полуфабрикати. При приготвяне на специалитети от източната кухня на 1 кг продукт или на 1 л течност се добавя 1-1,5 г прах (на върха на чаената лъжичка). Не се препоръчва за консумация от деца.

## Соев сос и соева паста

Пресоването на соеви зърна от векове служи на китайците за изходна суровина за неизменните сосове и пасты. По традиционната технология соевата паста ферментира и зрее няколко години в кедрови бъчви. Съдържа живи бактерии подобно на киселото мляко. Има изключително високо съдържание на изофлавонови - 92 мг/100 г, и антиотоксично действие. Използва се широко при подправяне на супи и ястия, както и за мариниране. Подобно е приложението и на соевия сос - паста, разреждана с вода. Познаваме различни негови варианти - тъмен, светъл, солени, с аромат на гъби. Той придава специфичен цвят и аромат.

Джинджирилът, втори по употреба след соевите продукти, е най-ароматен в пресния си вид. Освен за готвене се използва за варене на чай срещу простуда и за правене на сладко. Резливи му, леко лют вкус идеално се съчетава с мед. На прах той е много при-

ятен за подправяне на сосове и супи, сладки и печива. Сушените му резени се накисват за няколко часа в топла вода, след това се нарязват и се прибавят към задушени ястия с месо и риба.

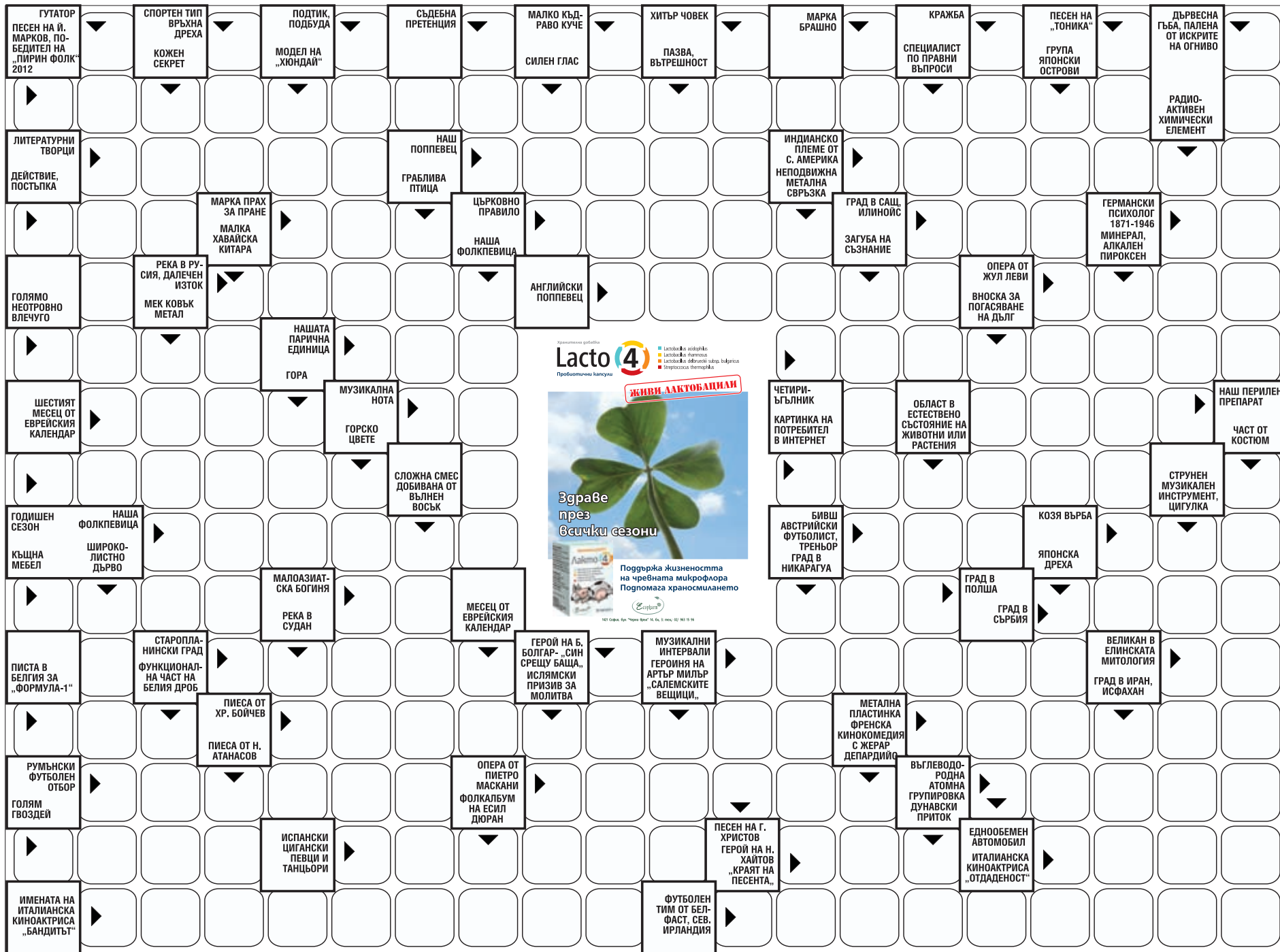
"Петте подправки" - стритите и смесени в определени пропорции сминдух, хуа цзяо, канела, карамфил и звездананасон, са най-популярната смес в китайската кухня. В различните райони съставките и количествата се променят. Подходяща е за подправяне на месо и за мариниране. Използвам я за неочакван аромат и в някои тестени сладкиши или ябълков шрудел.

Хуа Цзяо, или китайският цветен пипер представява дребни семена, които се използват изсушени и стрити за добиване на екзотичен и автентичен вкус. Той не е роднина с познатите ни пипери, но може да се използва за ароматизиране на зърната в мелничката. Преди употреба леко се запича в тиган. Добавя се към ястията накрая. Особено популярен е в провинция Съчуан, където влажният климат и лютото карат организма да изхвърля водата. Освен в изсушен вид, в Китай съчуанският пипер се предлага в ароматизирано олио. С него се пържат всякакви макаронени изделия. Стрит и смесен със сол, се предлага за топене на пържено хрупкаво пиле, пържена патица или свинско.

Звездният анасон е красив с формата и релефа си и въздействащ със сладникавия си вкус. Използва се за ароматизиране на десерти като плодова салатата, но е особено предпочитан за някои зеленчукови ястия и птици - задушени моркови, пилешко или патешко месо. Идеален е за мариниране на меса.

Текст и снимки  
Бойка ВЕЛИНОВА





**РЕЧНИК : АЗАН, АРЕАЛ, ЕГИРИН, ЕНАР, НОНИЛ, ОКОТАЛ, ОЦЕЛУЛ, УКУЛЕЛЕ**

**МИХАИЛ МИЦЕВ**

### Отговори на кръстословицата от бр. 24:

**ВОДОРАВНО:** "Под небото на Париж". Хор. Ниело. "Египетски нощи". "Езел". Рени. Алекова (Елена). Ес. Итерит. Напор. Нипел. ОЈА. Агер (Даниел). Око. Аљур. Екери. "Ми Па". Иба. Атаман. Алигатор. Ити. "Или". Исак. Во. Псалм ин. Ем. Тор. Нолипид. Нар. Самур. Араваки. Ивонета. Ипон. Асаки (Георге). Овен. "Бели нощи". Асо. Алобагатур. Тарок. АВО. Ирина. Осил. ТИКО.

**ОТВЕCHO:** Тонзилис. Раса. Диета. Атанасов (Атанас). Анеле. Емилова (Людмила). Ел. Рака. Млака. Аборигени. Икили. Етер. Липи. Ор (Боби). Отен. Римини. Оби. Огин (Кристоф). Диван. "Ани". "Вега". Апап (Жил). Нона. Опело. АН. "То". Атерома. Еребус. Крис. Килим. Тери (Джон). Иконопис. Сал. Оживи. Агата. Ит. Напа. Акоминат. Ухо. "Елит". Рупори. "Още любов". Рошок. Грис. Рарог. Нико.

**ΛΕCHO**

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

СРЕДНО

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

# ТРУДНО

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



# „Лукойл Академик“ отново суперфаворит, „Левски“ с нова стратегия

Съвсем скоро започва новото баскетболно първенство в НБЛ за мъже. С оглед представянето в предсезонните контроли по всичко изглежда, че пак ще има два отбора, които ще се открояват над другите - шампионът „Лукойл Академик“ и неговият подгласник в последните три сезона - „Левски“. Те са с по-голям бюджет от останалите, а това предполага и по-добри състави. Със сигурност останалите също имат своите шансове, но едва ли ще могат да нарушат хегемонията на двата тима. През миналия сезон „Ямбол“ на два пъти победи „Лукойл Академик“. Сега ще има два нови отбора и вече в Лигата броят на участниците е 10. Това са „Берое“ и младежкият национален отбор. Твърде рано е да се каже дали шампионатът ще е по-силен от миналия, но се очакват доста по-оспорвани и интересни надпревари, а най-вероятно и немалко изненади. В. „Животът днес“ ви представя накратко десетте тима:

**„ЛУКОЙЛ АКАДЕМИК“** - шампионите са суперфаворит за 11-а поредна титла. Ръководството на клуба отново извади средства, за да подсили качествена селекция за треньора Марин Докузовски. Целта е достойно представяне в турнира Еврокъл, където българският шампион търси добри резултати вече дълго време. Новите имена като Мохамед Абукар, Дарил Уоткинс и завърналият се Девин Грийн вдигат класата на отбора, а като прибавим и Тодор Стойков, Божидар Аврамов, Брандън Хийт и останалите, ни е ясно защо „Лукойл Академик“ е фаворитът за нови две отличия у нас.

**„ЛЕВСКИ“** - ръководството на „сините“ избра нова стратегия и ще залага на българското през този сезон. В тима има само един чужденец - Марко Маринович. Сръбският плеймейкър показва в контролите, че е много класен и ще е важно попълнение. Нови имена са Димитър Димитров и Николай Върбанов, а в отбора остана и Чавдар Костов. Тимът показва силна игра в контролите, като победи дори „Лукойл Ака-



демик“.

**„ЯМБОЛ“** - битката сред лидерите ще е много сериозна. Бронзовият медалист от последните два сезона запази българското си ядро, включително и топреализатора Мартин Дурчев, като добави две американски попълнения. Единствената липса на ямболии е на поста център, но и тя ще бъде запълнена. Със сигурност зала „Диана“ ще е негостоприемна за всеки един гост.

**„РИЛСКИ СПОРТИСТ“** - самоковци подновиха голяма част от отбора и замениха сръбски играчи с американци. Предстои да се види как те ще се впишат към отбора, в който най-опитният остава Бранко Миркович. Може би този сезон е и моментът, в който повече шанс за изява ще получат местните момчета - Станислав Ваклинов, Любомир Киров и Дарин Иванов.

**„ЧЕРНО МОРЕ ПОРТ**

**ВАРНА“** - най-важното нещо, което се случи това лято, бе, че този клуб бе спасен. Това бе добрата новина за варненци, които бяха напуснати от няколко основни играчи. Предсезонните контроли показаха доста проблеми в състава.

**„БАЛКАН“** - много промени се случиха и в този клуб, който е с ново ръководство. Има и доста нови играчи, а селекцията все

так“ може да се надява на повече от шесто място.

**„ЧЕРНОМОРЕЦ“** - бъдещето на бургазлии също бе неясно, но с помощта на местното пристанище и няколко спонсора отборът ще участва отново в НБЛ. Треньорът Дечо Коешинов позакъсня със селекцията и съставът не е напълно готов, но това е нормално предвид факта, че късно се разбра, какво ще е бъдещето. В тима има няколко добри играчи, а ако случи на чужденци, „Черноморец“ може да се класира и по-напред от последното място в миналите сезони.

**„БЕРОЕ“** - това ще бъде първи сезон в елита на мъжкия баскетбол за клуба от Стара Загора. Изпълнителният директор Васил Кифев успя да убеди кмета, че проектът си струва, а градоначалникът уреди добър бюджет. Фактът, че треньор е легендата Георги Младенов, пък говори сам по себе си, че беройци няма да се дадат лесно на нито един отбор. Проектът се очертава като дългосрочен, а и хората там са наясно, че началото ще е трудно.

**МЛАДЕЖКИ НАЦИОНАЛЕН ОТБОР** - тук идеята е момчетата да трупат опит и резултати няма да се гонят. По обективни причини най-добрите баскетболисти не дойдоха, но все пак има и такива, които си заслужава да се видят. Целта пред треньора Любомир Минчев е младежите да израснат като състезатели и да са готови за Европейското първенство през следващото лято.

## TV АКЦЕНТИ

**Вторник, 16 октомври**

**19:30 ч.** Иран - Р. Корея (футбол, СК) по Евроспорт

**21:00 ч.** Чехия - България (футбол, СК) по БНТ 1

**21:45 ч.** Германия - Швеция (футбол, СК) по Диема и ARD

**21:45 ч.** Италия - Дания (футбол, СК) по RAI 1

**22:45 ч.** Португалия - С. Ирландия (футбол, СК) по RTP International

**Сряда, 17 октомври**

**12:00 ч.** Тенис (WTA, Москва) за жени по Евроспорт

**14:30 ч.** Крикет (Шампионски серии) по Евроспорт 2

**Четвъртък, 18 октомври**

**12:00 ч.** Тенис (WTA, Москва) за жени по Евроспорт

**Петък, 19 октомври**

**17:00 ч.** Берое 07 - Левски (НБЛ, жени) по ТВ +

**17:25 ч.** Пирин - ЦСКА (волейбол, НБЛ) по БНТ свят и БНТ 2

**20:00 ч.** Берое - Левски (НБЛ, мъже) по ТВ +

**Събота, 20 октомври**

**14:45 ч.** Тотнъм - Челси (Висша лига) по Диема

**16:30 ч.** Борусия Д - Шалке 04 (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

**17:00 ч.** Фулъм - Астън Вила (Висша лига) по Диема

**19:30 ч.** Норич - Арсенал (Висша лига) по Нова спорт

**Неделя, 21 октомври**

**15:30 ч.** Съндърланд - Нюкасъл (Висша лига) по Диема

**16:30 ч.** Нюрнберг - Аугсбург (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

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

**Понеделник, 22 октомври**

**21:15 ч.** Мюнхен 1860 - Ерцгебирге (Втора Бундеслига) по Евроспорт 2

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

**Б**ез съмнение бъдещият сезон в баскетболното първенство при жените се очертава да е доста интересен. Дори интригата ще е по-голяма от тази при мъжете. Няколко отбора направиха добри селекции и ще се борят за челните места. Славия няма да бъде част от шампионата, но за сметка на това се включва Хасково 2012, който започва със сериозни амбиции. Повечето тимове са равностойни, а тепърва ще се разбира кой е успял в селекцията и кой не.

**„ДУНАВ 8806“** - шампионът и носител на купата от миналия сезон бе напуснат от основни фигури като Ейдриен Джонсън, Шарел Алън и Христина Минкова. Въпреки това тимът остава сред фаворитите, тъй като взе нови две американки и естонката Мерила Андерсон. Трите в допълнение със Зорница Костова и някои от младите състезателки ще

## Чака ни интересен сезон при жените

се опитат да запазят титлата. Треньорът Георги Божков пък вече е доказал, че умее да прави добри отбори. Тимът се завръща и в турнира Еврокъл, но попадна в тежка група и едва ли ще успее да я прескочи.

**„НЕФТОХИМИК 2010“** - без много шум бургазлийки отново се нареждат сред фаворитите. Треньорът Петко Маринов е с изключително много опит и с новите две американки в състава ще има нов шанс да гони титлата с отбора от родния си град.

**„МОНТАНА 2003“** - тимът от Северозапада винаги тръгва с амбиции за финал, но в последните години все не успява. Този сезон отборът върна две състезателки в България - Милена Томова и Радостина Славова. Това вдигна класа-

та, но предстои да се види дали резултатите ще са по-различни от последните сезони.

**„ЛЕВСКИ“** - при „сините“ има подмладяване, като тимът взе Даниела Петева, която се връща у нас след два сезона в Испания. Отборът обаче има нужда от играч на позицията център и ако привлече добър такъв, ще е по-окомплектован и готов за повече победи.

**„БЕРОЕ СТАРА ЗАГОРА“** - наследник на „Берое 07“. Името на Радостина Димитрова, дъщеря на легендата ни в баскетбола Евладия Славчева, говори достатъчно за класата на тима, а присъствието на Ралица Нанева и новия център Биляна Савич показва сериозни амбиции. Албена Бачкова дебютира като старши треньор този сезон, а ако берой-

ки запазят състезателките си до края, ще могат да се борят за челото и за медали.

**„РИЛСКИ СПОРТИСТ“** - самоковки бяха шести през миналия сезон, но тогава в групата беше и „Славия“. В клуба продължават да разчитат главно на младите момичета, повечето от местната школа, но с оглед конкуренцията на този етап ще е сериозен успех, ако вземат една победа.

**„ХАСКОВО 2012“** - новакът в Лигата направи амбициозна селекция и обяви високи цели. Тимът ще се стреми към място в четворката, като предпоставките за това не са малко. Всяко гостуване в този град ще е трудно, а залата се очаква да е пълна и да подкрепя отбора си.



# Вечното дерби – лек за печелене на време



Валентин МАРИНОВ

Наближава вечното дерби ЦСКА - Левски (б.р. на 20 октомври от 16 ч. стадион "Васил Левски"). В последните години някак свикнахме с извода, че сблъсъкът се е обезценил. На пръсти се броят стойностните мачове, при това оценката за това е много относителна. Как да е иначе, след като "сините" и "червените" едва събират 15 000 на националния стадион, което даже е доста оптимистична цифра?!

Не толкова оптимистична за полицията и градския транспорт, "дерби" се води и там с резултат счупени автобуси и трамваи...

И все пак ЦСКА - "Левски" все още значи нещо, след като каналзира решаването на казуса с телевизионните права. Ако не беше дербито, май изобщо нямаше да гледаме български футбол на екрана. А мустакатите (и немустакати) босове щяха да се надлъгват по интернет. Към момента на писането на този материал нямаше сделка все още, но ЦСКА - "Левски" почти сигурно ще се предава по телевизията. А този сблъсък ще повлече крак.

Дербито явно продължава да значи

много за двата клуба. И това е естествено. Онези, които бяха на "Герена" за домакинството срещу "Литекс" (2:1 за "Левски"), знаят защо. Не само заради изразената омраза към Христо Стоичков и сладостта от победата над един (при това не кой да е) "червен". Атмосферата, очакването, възгласите след двубоя...

Някои са недоволни от PR политиката на ЦСКА, но тя едва ли е толкова лоша, след като отново замаза очите на обществото (или най-малкото направи опит) с назначението на Георги Илиев за директор. Няма спор, че този ход ще даде надежди на мнозина, Майкъл е словоохотлив и харизматичен, изявленията му поне временно ще изместят центъра на тежестта от вечно хленчещия Стойчо Младенов... И от гилотината на дълговете.

Колкото до спортно-техническия фактор и чисто тактическите и професионални анализи... е, ами такива почти няма да има в общественото пространство. Те ще си останат за щабовите на двата отбора, които са се разузнали. Друг е въпросът имало ли е какво да разузнаят.

Едва ли и самият Стойчо Младенов знае



с какви точно футболисти разполага, на какви постове и дали може да ги ползва. Кое е само предимство за "червените" преди такъв сблъсък. Добре знаем, че той се печели с моментен изблик на мотивация, дух и късмет. Предстои да видим доколко на "Българска армия" са успели да сглобят състав за проява на колективен дух за успех срещу "Левски"...

На "Герена" е далеч по-подредено, но не и по-спокойно. Ако хаосът и жестоките дългове могат да служат за някакво организационно и спортно оправдание на ЦСКА, то в "Левски" такова просто липсва! Предвид картинката срещу "Литекс". "Сините" имаха цялото време на света за качествена и навременна селекция, запазили си и гръбнака на тима от миналия сезон. Видяно то обаче срещу тима на Стоичков може да те хвърли в тежък размисъл. "Левски" е един безидеен отбор, който разчита на индивидуални ходове най-вече в лицето на Базил де Карвальо (новия Гара, все му дават топката да я вкара). Това ли успяха да направят Илиан Илиев и неговият екип от ранното лято досега?

Знам, знам... "Трябва време за обиграване, момчетата имат качества, вървим по верния път." Това дежурно

оправдание няма да хване почва при загуба във вечното дерби. И в двата лагера.

Победата е жизнен-

новажна. Отново и за кой ли път. Тя ще отложи някои екзекуции и тежките въпроси, загатнати по-горе. ЦСКА ще

вземе глътка свеж въздух и ще си повярва. Поне до следващия мач и... дълг. "Левски" ще покаже мускули поне до... зимата, когато го чака поредната мащабна селекция със звезди от Кипър и Висшата лига. Кой знае, победителят може да извлече ползи по отношение на спокойствието. Донякъде това важи и при равенство, но зависи как е постигнато. Пък и ремието ще зарадва най-вече Лудогорието...

Ех, какво щяхме да правим, футболни хора, запалняковци и журналисти, ако не беше ЦСКА - "Левски"?! Времето за този мач спира, победителят го печели, а падналият губи всичко!

**BGfootball.com**  
ФУТБОЛНАТА МЕДИЯ  
на България

**Sargenor**

3 x 1  
дневно

**Нагвий умората!**

Екофарм

„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни Върх" № 14, 6п.3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61  
www.ecopharm.bg



# Mazda 6 е комби отличник



В Париж официален дебют направи третото поколение на флагмана на японската компания във вариант комби. Mazda 6 показва и новия си дизелов мотор SkyActiv-D 2.2, чиито вредни емисии са в рамките на стандарта Euro 6. Моделът изцяло се придържа към новия дизайнерски език KODO ("Духът на движението"). Автомобилът е първият, оборудван със системата за регенериране на енергията на Mazda, i-ELOOP, който намалява разхода на

гориво и емисиите на CO<sub>2</sub>. Производството на изцяло новата Mazda 6 вече стартира в японския завод на компанията в Хофу. Първият автомобил, произведен там, е Mazda 6 комби, европейска спецификация с бензинов мотор SkyActiv-G 2.0. В западните страни на Стария континент от доста време насам на почит са комби предложенията, затова не е изненада, че японците залагат на този тип предложения. Продажбите на новата Mazda 6 ще започнат в Европа в нача-

лото на следващата година.

Дизеловият двигател SkyActiv-D 2.2 се предлага в две версии на мощност - Standard Power (стандартна) или High Power (висока). Mazda 6 ще се предлага и с бензиновите мотори SkyActiv-G 2.0 и G 2.5, и двата с директно впръскване. Факт е, че дължината, междусието и размерът на интериора са сред най-добрите в сегмента, а това означава комфортна возия на най-висока степен.

## Фаворитът Škoda Rapid

Най-новото попълнение Rapid е с размерите на първото поколение на Octavia. Това означава, че се прави на базата на VW Golf. Компактният автомобил демонстрира новия дизайнерски стил на компанията Škoda, който преди време стартира с концепта Vision D. Ясно е, че идните модели ще приличат все повече на Rapid. При по-големите лимузини може да има и леко омекотяване на линиите. Rapid се позиционира между Fabia и Octavia. Смята се, че след спирането на Superb, габаритите на Octavia в бъдеще се увеличават. Малки хитрости показват, че в Млада Бо-

леслав мислят за клиентите с любов. Новите стелки са с две лица, от вътрешната страна на капачката на резервоара е монтирана стъргалка за сняг и лед, под предната дясна седалка в отделна ниша е поставена светлоотразителна жилетка, във вратата е вграден малък контейнер за отпадъци.

Rapid има просторно купе, голям багажник, разчита на богата гама двигатели, "напазарувани" директно от VW. Базовият агрегат на Rapid е 3-цилиндров с обем 1,2 литра с мощност 75 к.с. Той не търси динамика, защото от 0 до 100 км/ч ускорява за 13,9 сек. Но



пък возията му е напълно приемлива, а най-важното е, че е достатъчно икономичен - едва 6,1 л на 100 км. Гамата включва още 1,2-литров TSI с турбо и мощност 86 и 105 к.с. По-силният агрегат се купира с 6-степенна механична скоростна кутия и неговият разход слиза под 5,4 л на

100 км. Най-мощният бензинов мотор е 1,4-литров TSI със 122 коня под капака. Любителите на дизеловите двигатели ще могат да изпробват и 1,6-литров TDI мотор с мощност 105 к.с. и среден разход 4,4 л на 100 км. Нискобюджетният автомобил с размерите на Golf ще се продава на


цената на Polo. Производството на Rapid започна през септември, така че до пазарната му премиера у нас догодина остават броени месеци. По непотвърдени данни цената му ще е около 22 000 лв.

Страницата подготви  
Станчо ШУКЕРОВ

### ФАКТИ


**Японският гигант**  
**Toyota** ще изтегли от световния пазар 7,4 млн. автомобили заради технически проблем, предаде агенция "Ройтерс". Колите са застрашени от пожар заради дефект в системата на електрическите стъкла. На изтегляне подлежат 2,47 млн. автомобили само в САЩ, 1,40 млн. - в Китай, 1,39 млн. - в Европа, и т.н. Засегнати са някои модели Vitz, Yaris, Corolla, Vios, Matrix, Auris, Camry, RAV4, Highlander, Tundra, Sequoia, xB и xD, произведени между 2005 и 2010 г. Засега не са известни инциденти в резултат на проблема с електрическите прозорци. Това е най-голямото единично изтегляне на автомобили от 1996 г. насам, когато Ford доработи почти 8 млн. автомобили. Проблемът с електрическите прозорци е втори удар по Toyota само в рамките на два дни. Наскоро компанията обяви, че продажбите на нейните автомобили в Китай през септември са спаднали с 48,9% в сравнение с предходната година. Припомняме, че през август в САЩ бяха изтеглени 780 хил. коли на компанията заради проблем с ръждата под ресорната система.


**Българският автомобилен производител „Литекс Моторс“** приключи успешно процедурата по издаване на сертификат ISO 9001:2008 за европейско качество. Документът е издаден от базираната във Великобритания международна организация за типово одобрение на автомобили VCA (Vehicles Certification Agency). За първи път подобен сертификат се издава на автомобилна компания у нас. Документът потвърждава, че производствените процеси в завода на „Литекс Моторс“ край Ловеч отговарят на най-високите стандарти за качество в световната автомобилна индустрия.



## NeOx

Неокс олио, приложено посредством цялостен или частичен масаж, спомага за бързо възстановяване на ставно-мускулния апарат. Подходящо за употреба след активно натоварване, по време и след настинка и грип!





www.ecopharm.bg