

## ИКОНОМИКА



Спестявания и разумни разходи през 2013 г. препоръчват експертите

На стр. 5

## АВТОМОБИЛИ



Как се шофира по залежен път

На стр. 24

## СПОРТ



Какво да очакваме от отворения тенис турнир на Австралия

На стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

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

Брой 1, 8 - 14 януари 2013 г. (год. I)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

**actavis**  
think smart medicine

Светът на модерния човек

**Албена Денкова:**

**Да поощрим талантливите деца**

Интервю на Мара КАЛЧЕВА на стр. 19

## Отново за виното

Най-древната напитка, произведена от човека, отдавна е призната от лекарите като средство за запазване и подобряване на здравето. Но и тук решаваща е мярката. Редовната употреба на една-две чаши дневно е част от причините за дълголетието. Къде, как и по колко вино се пие в наши дни вижте

на стр. 8 и 17

**Т MARKET**  
Добрият Съсед наблизо!  
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 08 ДО 14 ЯНУАРИ 2013 г.

**0.79** цена за брой  
Котлени в доматен сос, 240 гр  
Рибени кюфтета в доматен сос, 240 гр

**2.49** 2.49 лв/л  
Олио "Optima Linija" 1 л

**1.99** цена за брой  
PERGALE  
Шоколад "Pergale" 250 гр, млечен, черен

**-20%**  
намаление на всички артикули битова химия

Всички цени са в български лев, с включен ДДС. Предимствата могат да се използват на наличните количества.

Снимка Костадин АНДОНОВ

## При мускулни и ставни болки

Неокс крем е комбинация от 5 оптимално подбрани природни съставки с бързо и продължително действие, което се осъществява на два етапа:

- първоначално леко загрява
- след което настъпва охлаждащ ефект
- в резултат: намаляване на напрежението в засегнатата област на ставно-мускулния апарат

Неокс крем е особено подходящ за приложение при спортуващи, преди активно натоварване. С Неокс крем - просто се движиш, гори и през зимата!

**NeOx**



**Отново се движиш!**

Екофарм  
Аптекарна серия  
[www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)



## Залезът на електронните книги

Електронните книги, които навлязоха в бита на милиони хора и им позволиха да спестят доста пари за закупуване на хартиените им събратя, постепенно се предават под натиска на таблетите. Най-големите аналитични компании са убедени, че съвсем скоро те ще останат в миналото, както и много други

устройства с ограничени функции. Според IHS Suppli и IDC само през миналата година продажбата на електронни книги се е свила с 36% в сравнение с 2011-а. В същото време ръстът на таблетите е забележителен. Днес те разполагат с много приложения, което обяснява и победния им ход на пазара на ви-

соки технологии. Специалистите твърдят, че през тази година продажбата на електронни книги ще падне с още 27%. Причината е, че те работят само с текстови файлове и могат да възпроизвеждат музика, а това за таблетите са допълнителни функции. Дори ниската им цена няма да спаси електронните книги, защото и таблетите вече стават достъпни за всички. Последните модели на базата на Android и с едноядрен процесор струват не повече от 100 долара.



## Opel Ampera - екологичният автомобил на 2013 г.

Избраният за автомобил на годината 2012 за Европа електрически Opel Ampera беше високо оценен и от българските журналисти, които го определиха като Екологичния автомобил на 2013 г. Моделът впечатли журито с невероятното съчетание на динамични показатели, функционалност и екологичност, които демонстрира.

Opel Ampera е първият електрически автомобил, който може да ви превози навсякъде и по всяко време. Неговата литиево-йонна батерия с капацитет от 16 kWh захранва електрически двигатели с мощност 111 kW/150 к.с. В зависимост от стила на шофиране и пътните условия автомобилът може да измине между 40 и 80 км при

чисто електрическо захранване от батерията, без при това да се отделят каквито и да било емисии. В режим на удължен пробег, който се активира при условие, че батерията е достигнала своето минимално ниво на заряд, бензиновият двигател с вътрешно горене задвижва генератор, който осигурява ток за електрическия мотор. Този удължаващ пробега агрегат позволява достигане на оперативен пробег над 500 километра. Системата за задвижване на Ampera осигурява въртящ момент 370 Nm още при потегляне и дава възможност за постигане на ускорение от нула до 100 км/ч за около девет секунди и достигане на максимална скорост 161 км/ч.

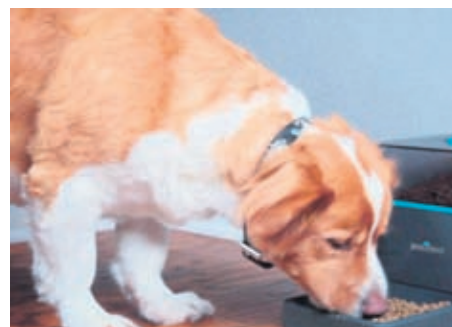
## Високите технологии в помощ на женската суета

Компанията Thanko, известна с необичайните си джаджи, този път се погрижи за дамите, които държат на добрия си външен вид. Предложената от тях USB-четка овлажнява косата с помощта на високите технологии. Както е известно, през зимата косата се нуждае от повече внимание, защото от студа бързо изсъхва, става чуплива и безжизнена. Специалистите препоръчват да се използват овлажняващи средства, а компанията Thanko прибави към тях и USB-четка. Тя разполага



с ултразвуков овлажнител, който автоматически разпръсква вода от 15-милилитров контейнер. Това облекчава разресването, което ще бъде оценено особено от дамите, които държат да

имат дълги коси. Единственото неудобство е, че автоматичната четка се нуждае от зареждане, но това не е проблем за съвременната жена, свикнала с капризите на високите технологии.



## Ще храним домашните си любимци с дистанционно

На американците май всичко им е наред, съдейки по новините в областта на технологиите. Например калифорнийската компания Pintofeed пусна хранилка за домашни любимци, която може да се управлява с дистанционно. Това изобретение не означава, че жителите на Щатите ги мързят да се вдигнат от дивана, за да се погрижат за животинката в дома си. Всъщност то е доста полезно. Особено ако

сте в командировка или по друг повод извън града и няма кой да се погрижи за четирикракия ви любимец. Хранилката може да се управлява чрез мобилен телефон и интернет, а информацията се подава чрез SMS, електронна поща, Facebook или Twitter. Обемът ѝ е 4,5 кг, като стопанинът разполага и с възможността да програмира графика, честотата и количеството на отпусканата на домашния любимец дажба. Цената на хранилката с дистанционно все още не се знае, но изобретението ще се появи на пазара в средата на тази година.

Хранителна добавка

# N-Ti-Tuss

Билков сироп и билкови капсули

Действат благоприятно върху лигавицата на гърлото. Подпомага отхрачването.

www.ecopharm.bg



## МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

**Бойко Костадинов, 25 г.**



Хубаво е, че се събират толкова много именни дни през януари. Аз например празнувах преди на Йордановден, но наскоро разбрах, че имам имен ден на 28 март. Тогава се чества паметта на св. мъченик Боян-Енравота, княз български. Аз съм кръстен на дядо си и мисля, че тази традиция - родителите да кръщават децата си на обичайни хора, е много хубава, затова ще продължи да съществува. Различните личности обаче имат различно виждане за света и за новия живот, който дават. Много са ми любопитни родителите, които кръщават децата си на сладки плодчета например - Къпина, Малина, Ягода.

## ИМЕННАТА

**Миролюб Вутов, 28 г.**



Името ми е по-рядко срещано, но аз си го харесвам. Нямам имен ден, макар че бих могъл да празнувам на 17 септември - Вяра, Надежда и Любов и тяхната майка София. Кръстен съм на баща ми и мисля, че доста често срещан случай е родителите да дадат име на отрочето си на някого, когото уважават. В това няма нищо лошо. Така се запазват много български имена. Една моя позната например се казва Телефонка и тя не е сменила името си, защото ѝ е дадено с любов. Аз самият също бих кръстил детето си на близък или роднина.

**Йоана Петкова, 13 г.**



Много обичам януари месец и заради дългата върволица от именни дни. Аз също имам празник - на 7 януари (Ивановден), когато се възпоменава св. Йоан Кръстител. Не съм гледала обаче до този момент на живо хвърлянето на кръста във водата на Йордановден, а само по телевизията. Много харесвам името си и съм кръстена на леля. Хубава е българската традиция името на детето да се предава от роднина. Човек обаче трябва да бъде внимателен при избора на име, защото то е за цял живот и е първото нещо, което другият научава за теб. На мен например името Страхил не ми харесва.

**Марина Петрова, 29 г.**



Аз имам имен ден на 17 юли, когато се чества празникът на св. великомъченица Марина. Иначе имам друго любимо име - Калина. Така се казва по-малката ми сестра, а ако имам момче, бих го кръстила Явор. Може би донякъде съм повлияна от талантливия български поет Пейо Яворов, не знам. Във всеки случай обаче не бих кръстила детето си на герой от сапунен сериал или на известен в момента политик. Това е много погрешно, защото актуалността им е само временна, а детето ще носи това име цял живот.

**Полина Йорданова, 26 г.**



Според православния български календар трябва да празнувам на Петровден, но аз чествам името си на Цветница. Това си е лично мое решение. Иначе именните дни са нещо хубаво - още един повод за празнуване. Аз съм кръстена на леля си и смятам, че няма нищо лошо да те кръщават на роднини, стига да не е по задължение. Смятам, че ако имам деца, бих ги кръстила с красиви имена, които лесно се помнят и звучат добре. По принцип повечето български имена са такива. Има и изключения, например странното за мен име Алия.

**Калина Петрова, 27 г.**



Именните дни през януари са нещо хубаво. Аз лично съм присъствала на живо на вадене на кръст от река в Сапарева баня. Беше много хубаво. Иначе моят имен ден е в далеч по-топло време - на Цветница. Харесвам като цяло българските имена - те са красиви и звучат добре. Сред любимите ми са Калоян, ако е за мъж, и Александра - за жена. Има обаче страшни патриоти, които дават архаични имена на децата си, които звучат странно, а понякога дори смешно. Един колега от университета например се казва Алцег - старобългарско име.

Анкетата подготви **МИРОСЛАВА КИРИЛОВА**

## ПОСОКИ

### Катарзис в XXI век



**Петър ГАЛЕВ**

Животът в очакване на края на света си има и своите плюсове. Най-малкото ни позволява - подобно на древните гърци - да преживеем катарзис. Върховното пречистване на духа преди 25 века се е постигало чрез посещение на театрални трагедии, от които зрителите са си тръгвали успокоени, че злото от сцената не им се е случило на самите тях. Разбира се, всеки се е запитвал дали не допуска в живота си действия, с които да разгневи небесните сили, и си е обещавал да бъде по-добър...

Днес така сме повярвали на човешкото всемогъщество, че много-много не ни интересува какво причиняваме на природата и на себеподобните с поведение то си. Затова приказките как всичко, построено от homo sapiens, може да се срине за миг действат поне малко отрезвяващо. При това не е необходимо да си представяме космически сблъсък или други неземни катаклизми. Достатъчно е токът да спре за два-три дни и цивилизацията ни ще се върне с векове назад. Тогава единствените ни ценности ще бъдат човешкият разум, натрупаният опит, способността за взаимопомощ и единодействие. Но нека по повод новата година да си пожелаем, без да ни се случват трагедии, да осмисляме всекидневието си по различен начин - не само през призмата на консумацията и борбата за повече и повече вещи. Със сигурност не за това сме дошли на този свят. И колкото по-често си го повтаряме, толкова по-малко ще имаме нужда от жестоки пророчества, които да ни отрезвяват.

## СТОП КАДЪР

Уважаеми читатели, изпращайте снимки на [info@health.bg](mailto:info@health.bg) и на [znaniето@yahoo.com](mailto:znaniето@yahoo.com)



Кой хапе по-силно?



Снимки: Мила ПЕЕВА, София; Рая СТОЕВА, Варна



## КАУЗА

Истината за  
Македонския  
въпрос

На стр. 6



## СЕТИВА



Новият филм  
за Джеймс Бонд  
счупи всички  
рекорди

На стр. 7

## ЕЛИКСИР

Виното завоюва  
признание  
по целия свят



На стр. 8 и 17

## ТРАДИЦИИ

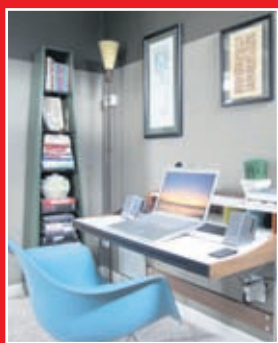


Сурва отново  
ще прогони  
злините

На стр. 18

## МОЯТ ДОМ

Как га  
преместите  
офиса си вкъщи



На стр. 20

## СПОРТ



Viasport.bg  
ще определи  
най-добрия  
млад  
състезател  
на България

На стр. 22

Системата на образование във Финландия е призната за най-добрата в света според рейтинга, съставен от Economist Intelligence Unit. На второ място е Южна Корея. Челната тройка завършва с Хонконг. Япония и Сингапур са съответно на четвърто и пето място, а САЩ - на 17-о. Класацията се основава на резултати от матурите, проведени в продължение на четири години в различните страни.

Лидерството на Финландия не е случайно. Откакто преди 40 години бяха проведени сериозни реформи в сферата на образованието, страната постоянно е сред водещите в международните рейтинги. Как финландците постигнаха най-доброто образование в света:

1. Децата им не тръгват на училище, преди да са навършили седем години.

2. Те рядко пишат домашни и не държат изпити, преди да стигнат юношеска възраст.

3. През първите шест години в училище знанията на децата въобще не се оценяват.

4. Във Финландия има само един задължителен стандартизиран тест, който се провежда, когато учениците навършат 16 години.

5. Децата не се делят на напреднали или изостанали, всички учат при еднакви условия.

6. 30% от учениците ползват допълнителна помощ през първите девет години от обучението си.

7. 66% от абитуриентите във Финландия постъпват в колеж, което е максималният процент за Европа.

8. Разликата между

# Финландците инвестират в децата си



най-напредналите и най-изостаналите ученици във Финландия е най-малката в света.

9. 93% от финландците завършват гимназия, което е със 17,5% повече, отколкото в САЩ.

10. 42% от учениците в горните класове ходят на "лятно училище".

11. Учениците се в началните класове имат 75 минути междучасия в сравнение с 27 минути в Щатите.

12. Преподавателите прекарват точно 4 часа на ден в училище и 2 часа седмично посвещават на професионалното си

усъвършенстване.

13. Броят на учителите във Финландия е сравним с този в Ню Йорк, въпреки че учениците са много по-малко - съответно 600 хил. и 1,1 млн.

14. Училищното образование на 100% се финансира от държавата.

15. Всички учители във Финландия са длъжни да имат магистърска степен, която изцяло се заплаща от държавата.

16. Националният учебен план представлява общи препоръки.

17. Учителите се набират сред най-добрите,

завършващи висше образование.

18. Средната стартова заплата на учителите във Финландия е 28 хил. долара годишно, докато в САЩ е 36 хил. долара.

19. Не съществуват никакви специални допълнения за учители.

20. Учителите имат същия социален статус както лекарите и юристите.

21. Финландия изпреварва държави със сходна демографска ситуация като Норвегия, където образователната система е аналогична на американската.

## Най-престижните училища са в Швейцария

Най-скъпото частно училище се намира в Швейцария. Нарича се Le Rosey, но е по-известно като School of Kings. За една година таксата е 113 хил. долара. Училището може да се похвали, че е дало старт в живота на много известни артисти, рок звезди и бизнесмени, но най-голямата му гордост са кралят на Белгия Албер II, Рение, принцът на Монако, както и няколко други представители на кралски фамилии в Европа и Близкия изток.

School of Kings е основано през 1880 година и се смята за най-старото и голямо в Швейцария, където се стараят да съхра-



нят зданията в оригиналния им вид. По време на последната реставрация, за да не нарушат дългогодишните традиции, се е наложило да поръчат стълба с дърворезба по стари чертежи. На площ от 28 хектара се е разположило истинско градче с 10 тенис корта, летен

амфитеатър, шатри, стрелбище, където децата могат да усвоят уменията на предците си и да стрелят с лък. Това естествено не е всичко, което помага на учениците да се развиват.

След кралското училище се нарежда пак швейцарският колеж

Alpin Beau Soleil. Основан през 1910 г., той струва на родителите, които искат децата им да се учат там, 93 158 долара годишно.

Ако искате да инвестирате сериозна сума в образователната система на Англия, там ви очаква колежът Eton, който ще намали сметките ви с 50 213 долара всяка година.

Масачузетс също може да се похвали със супер престижно школо - академията Lawrence е основана през 1793 г. и таксата е 40 510 долара годишно без ползване на общежитие и 52 640 долара с тази екстра.



# Каква ще бъде 2013-а



Десислава Николова

**Г-жо Николова, оптимистични ли са прогнозите за доходите на българите през 2013 г.?**

- Нашите очаквания не са особено позитивни, що се отнася за доходите на трудещото се население. Леко движение нагоре ще усетят бюджетно зависещите групи заради заложеното увеличение на пенсиите (с около 600 млн. лева) и на други социални плащания. Тъй като пенсионерите и социално слабите като цяло имат много ниска възможност за спестяване, допълнителните им доходи ще бъдат насочени предимно към текущо потребление. Стоките за дълготрайна употреба, както и имотите най-вероятно и тази година ще останат встрани от вниманието на потребителите. Причината е, че потреблението на работещото население, което е с най-големи доходи, вероятно ще остане потиснато за сметка на продължаващ ръст на спестяванията заради преобладаващата несигурност както в международен план, така и в страната. А допълнителното перо в бюджета на пенсионерите не е достатъчно силен двигател, който да даде тласък в ръста на потреблението.

**- Ще се увеличава ли още според вас безработицата?**

- На пазара на труда също не се задават значителни промени. Очакваме отново да са в сила двете най-важни тенденции от 2009 г. насам - намаляваща заетост и увеличаваща се безработица. Инвестициите, изглежда, вече са достигнали дъното, но сериозно оттласкване оттам би могло да дойде само с помощта на значителен приток на чужди инвестиции и възобновяване на кредитната дейност. Финансовите пазари обаче са доста свити и

предвид загубения апетит за риск от 2009 г. насам чуждите инвестиции и кредити ще останат предпазливи в краткосрочен и средносрочен план.

**- Чуждите инвестиции зависят до голяма степен от обстановката в най-силно влияещия върху България регион - еврозоната, и в големите световни икономики...**

- Положението в еврозоната и в целия ЕС остава изключително трудно. Икономиката на съюза в най-добрия случай ще покаже поредната година на близък до нулата растеж. Вероятността в ЕС и догодина да бъдем свидетели на рецесия също е значителна (40-50%). В същото време САЩ са изправени пред риск от свиване на икономиката. Новината, че Щатите прескочиха фискалната пропаст, обаче е преувеличен позитивизъм. Орязаха се преференциите на най-богатите американци с доходи над 400 000 долара годишно, което ще затрудни бизнеса и ще повлияе негативно на пазара на труда. С постигнатата договореност само се измести фокусът от проблема, а не се реши. Решаването му ще дойде само с орязване на разходи и оптимизиране на ресурси. В Китай и Турция, които са основни трети пазари на България, се очаква сериозно забавяне на растежа през 2013 г.

**- Можем ли да очакваме нов скок на цената на горивата, подобен на рекордните нива от лятото на 2012 г., когато високооктановият бензин достигна психологическата граница от 3 лв. за литър?**

- Проблемът е, че подобен ръст е непредсказуем. Цените на горивата зависят от много фактори, както икономически, така и геополитически.

## С Десислава Николова, главен икономист в Института за пазарна икономика, разговаря Мирослава Кирилова

Обстановката в Близкия изток е нещо, на което не можем да влияем... Негативно отражение има и разхлабената монетарна политика на големите централни банки. Визирам не само Европейската централна банка, но и Японската, и Британската например. Обезценяването на европейската валута спрямо долара също води до увеличение на цените на суровините от внос.

**- Според годишната прогноза на сп. "Икономист" - "Светът през 2013 г.", България е практически единствената членка на ЕС, която запазва ентусиазма си за разстроения клуб на Европа (еврозоната). Имаме ли интерес да се присъединим към еврозоната и кога е най-добре това да се случи?**

От наша гледна точка влизането в еврозоната сега е напълно неоправдано, защото негативите са повече от позитивите. Ние и сега се възползваме от облагите, които дава членството ни в Европейския съюз, имаме валутен борд, но членството в еврозоната ще донесе допълнителни бюджетни тежестите. Страната ни ще трябва да се включва с капиталови вноски в спасителните механизми на съюза с единна валута, което ще бъде солидно перо от държавния бюджет.

**- Какъв е вашият съвет за разумното икономическо поведение на редовия гражданин?**

- Съветът ми е хората да спазват по-консервативна стратегия - увеличаване на спестяванията и разумно потребление. Ръстът на депозитите, който наблюдавахме през 2012 г., до голяма степен се дължеше на това, че хората заделят "бели пари за черни дни" и

свиват потреблението си. Тази тенденция е добре да продължи не само през 2013 г., но и през следващите 3-4 години, тъй като не се очаква благоприятен обрат на икономическия цикъл в средносрочен план. В момента сме на дъното на икономическата крива и най-доброто индивидуално решение в икономически трудна година е да бъдем по-предпазливи поради финансовата нестабилност, да харчим разумно и да пестим. А ресурсът, който заделим сега, ще може да бъде използван в икономически по-благоприятна година.

свиват потреблението си. Тази тенденция е добре да продължи не само през 2013 г., но и през следващите 3-4 години, тъй като не се очаква благоприятен обрат на икономическия цикъл в средносрочен план. В момента сме на дъното на икономическата крива и най-доброто индивидуално решение в икономически трудна година е да бъдем по-предпазливи поради финансовата нестабилност, да харчим разумно и да пестим. А ресурсът, който заделим сега, ще може да бъде използван в икономически по-благоприятна година.

## ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

**ИМУНИТЕТ**  
Хранителна добавка  
**Lacto 4**  
Живи лактобацили

**ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ**  
**Антивирусни препарати**

**МУСКУЛЕН ТОНУС**  
**NeOx**  
Масажно масло

**ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА**  
Хранителна добавка  
**N-Ti-Tuss**  
Комбинация от 7 билки

**ГРИП**

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

За пълна информация: ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София, бул. „Черни Врхъ“ 14, бл. 3, тел.: 02 963 15 96, 02 963 15 97, факс: 02 963 15 61





# Македонският въпрос десетилетия чака своя отговор

С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Акад. проф. г-р Григор Велев по специалност е патолог, но многостранната му дейност очертава профила му на обществено ангажирана личност, родолюбец, който вярва и работи за духовното обединение на всички българи. Научното му творчество включва 137 публикации, сред които и пет монографии. След 1989 г. се занимава активно и с политическа публицистика от позициите на модерния градивен национализъм. Публикувал е повече от 200 статии, анализи и коментари, посветени на актуални политически събития у нас и в чужбина. През 1997 г. акад. Велев е избран за председател на създадения по негова

инициатива Научен център за българска национална стратегия, в който се разработват проекти и програми, посветени на различни проблеми, отнасящи се за успешното развитие на България. От 1995 г. е председател на Движението за приятелство и сътрудничество между Р България и Република Македония. През 2003-2005 г. заедно с неговия син г-р Петър Велев откриват в Скопие "Българска книжарница", която се превръща в културен център на българите от Вардарска Македония. Председател е на възстановената през 2008 г. Българска академия на науките и изкуствата (БАНИ).

на у нас открита защита на българската кауза вероятно под натиска на СССР. Дори брошурата по Македонския въпрос, издадена от БАН, бе представена само пред партийните организации на БКП, след което бе иззета и унищожена.

**- Оттогава до днес нашите правителства отказват да говорят, пишат или реагират по този въпрос въпреки системната антибългарска пропаганда, която се организира и провежда от Скопие...**

- Да, българските правителства остават глухи, слепи и неми за издевателствата над българите във Вардарска Македония. Искам да припомня някои факти, за които у нас продължава да се мълчи. Веднага след 1945 г. във Вардарска Македония започва процес на прочистване и горене на българските книги. Подменя се българският език с прилепско-битолски диалект, който се обявява за македонски език, както и се заменя българската азбука със сръбската на Караджич. Всички учебници са изпълнени с фалшификации на нашата история, внушавайки и втъпявайки на младото поколение, че българите са най-големите врагове на македонците. Започна присвояване на цели периоди от нашата история. Цар Самуил е обявен за първия македонски цар и основател на Първата македонска държава. Натвориха се писания от рода на "цар Самуил през целия си съзнателен живот е водил войни за защита на македонската държава срещу българите и византийците".

**- Тезата, че сме татари, е на един руски славянофил, професор, който по разбираеми причини работи за сталинската доктрина, наречена македонизъм... Последствията са известни - българските писатели и поети като Симеон Радев, Александър Балабанов, Димитър Талев, Никола Йонков Вапцаров също са провъзгласени за македонци, а не за българи от Македония...**

- И до днес в Р Македония продължават да бъдат преследвани онези, които гласно декларирали, че са българи. Затова, ако попиташ някого публично какъв е по националност, отговорът е "македонец", но ако му отпратиш същия въпрос насаеме - отговорът е "българин". Обаче това поведение не се отнася за младежта на Македония. Тя в голяма степен е помакедончена. Наред с това станахме свидетели на серия от съдебни процеси, някои от които получиха достатъчно публичност, като този срещу Тодор Манасиев, Плиска Манасиева, инж. Резински, Здравко Здравески и др., които послужиха за назидание и предупреждение към всички, които все още се българеят.

**- По същия начин дейци на Българското възраждане като Григор Пърличев, братя Миладинови, Кузман Шапкарев, Райко Джинзифов и др. са обявени за "македонски преродбеници" (възрожденци)...**

- И не само те. Всички дейци на македонското националноосвободително движение, които с многобройни свидетелства декларирали, че са българи, като Гоце Делчев, Даме Груев, д-р Христо Татарчев, Тодор Александров, ген. Протогеров и десетки други, са обявени за македонци.

**- Това са сравнително добре познати факти, бихте ли припомнили онези, които са по-малко известни, като съдбата на Българската екзархия в Македония...**

- Българската екзархия, която от 1870 до 1913 г. е в основата на българското просветно дело в Македония, е обявена за пропагандна институция на българската държава. Тя е обвинена, че денационализира македонците и иска да ги направи българи. Да вземем Македоно-одринското опълчение. Според скопските историци то е насилствено формирано и изпратено от българската буржоазия да се бие не в Македония, а в Източна Тракия. Отрича се помощта на България в македонското националноосвободително движение. И до днес непрекъснато се отправят хули, че българите не са славяни, а татари, т.е. варвари.

**- Тезата, че сме татари, е на един руски славянофил, професор, който по разбираеми причини работи за сталинската доктрина, наречена македонизъм... Последствията са известни - българските писатели и поети като Симеон Радев, Александър Балабанов, Димитър Талев, Никола Йонков Вапцаров също са провъзгласени за македонци, а не за българи от Македония...**

- И до днес в Р Македония продължават да бъдат преследвани онези, които гласно декларирали, че са българи. Затова, ако попиташ някого публично какъв е по националност, отговорът е "македонец", но ако му отпратиш същия въпрос насаеме - отговорът е "българин". Обаче това поведение не се отнася за младежта на Македония. Тя в голяма степен е помакедончена. Наред с това станахме свидетели на серия от съдебни процеси, някои от които получиха достатъчно публичност, като този срещу Тодор Манасиев, Плиска Манасиева, инж. Резински, Здравко Здравески и др., които послужиха за назидание и предупреждение към всички, които все още се българеят.

**- По същия начин дейци на Българското възраждане като Григор Пърличев, братя Миладинови, Кузман Шапкарев, Райко Джинзифов и др. са обявени за "македонски преродбеници" (възрожденци)...**

- И не само те. Всички дейци на македонското националноосвободително движение, които с многобройни свидетелства декларирали, че са българи, като Гоце Делчев, Даме Груев, д-р Христо Татарчев, Тодор Александров, ген. Протогеров и десетки други, са обявени за македонци.

**А**кад. Велев, защо в продължение на 67 години, т.е. от 1944 г. до днес, българските правителства подминаваха с мълчание всички хули на скопските управляващи кръгове срещу България?

- Причината е проста. Всички български правителства в посочения от вас период боледуваха и боледуват от т.нар. коминтерновски синдром.

**- В какво се изразява този синдром?**

- В липса на национално самочувствие, страх и неспособност да защитаваш българските национални интереси. Още през 1934 г. Коминистическият интернационал - Коминтернът, взема решение на територията на Вардарска Македония да се създаде "македонска нация", "македонска държава", "македонски език" и "македонска история". През 1945 г. се създава ФНР Югославия и се обявява възникването на НР Македония като съставна държава. Населението ѝ до този момент се наричаше и самоопределяше като българско. Оттогава това население е прекръстено и обявено за македонско под натиска на Сталин и Тито.

**- Как се извърши тази денационализация?**

- В НР Македония започва нечуван терор. През януари 1945 г. във Вардарска Македония става кървава ваххалия. Избити са 35 000 българи от сърбоманските банди на Тито и над 135 хил. българи са изпрате-



Манастирът „Св. Наум“ на Охридското езеро

ни в концлагери. 3000 български офицери и подофицери от Вардарска Македония са мобилизирани и след това разстреляни в Калето на Скопие. Опитът от Катина с разстреля на полските офицери от НКВД на СССР е приложен от бандите на Светозар Вукманович - Темпо...

**- Какво става у нас по това време?**

- В България през 1945 г. управлява правителство, в което доминират комунистите, на практика то работи в условията на съветската военна окупация и приема това решение безпрекословно. По-късно лично Георги Димитров се заема с прокарване на това решение на Коминтерна у нас. В Пиринския край започва

процес на насилствена денационализация чрез интернирания, терор и убийства на несъгласните българи. Така около 185 хил. българи са заставени да се регистрират като "македонци". За пръв път в българската национална история се среща подобно предателство. Този акт е неопровержимо доказателство, че БКП е антибългарска, антинационална партия и агентура на чужда държава.

**- През 1948 г. Югославската комунистическа партия е изключена от Информбюрото на комунистическите партии...**

- Тогава и българското комунистическо правителство формално се отказва от провежданата денационализация. Въп-

**И до днес в Р Македония продължават да бъдат преследвани онези, които гласно декларирали, че са българи**

реки това по т.нар. Македонски въпрос нямаше публична реакция на нашите власти. В интерес на историческата истина Тодор Живков е имал ясна позиция по Македонския въпрос, която е защитавал на всички срещи с представители на югославската компартия. За съжаление той не допус-

(Продължава в следващия брой.)



# Прототипът на Джеймс Бонд бил двойният агент Душко Попов



23-тият филм от поредицата за легендарния агент Джеймс Бонд - "007 Координати: Скайфол", ступи всички рекорди - той е с най-високи приходи в историята на британското кино: над 1 млрд. долара. Лентата, в която участват Даниел Крейг, Хавиер Бардем и Беренис Бардо, спечели подкрепата и на критиците, и на киноманите. По повод новата версия за Бонд интересни подробности разкрива Микеле Фарина

в статия, публикувана във в. "Кориере дела сера". Оказва се, че прототипът на Джеймс Бонд е двойният агент Душко Попов.

"Действието се развива в казино „Макао“. Точно в духа на традицията: кола Aston Martin, красиви жени и най-важното - казино. В сагата за агент 007, сътворена от писателя Иън Флеминг, казиното играе основна роля. И не кое да е казино, а това в Ещорил, Португалия. Именно на тези игрални

маси на Атлантическото крайбрежие в годините на Втората световна война Флеминг за първи път вижда в действие Джеймс Бонд. Само че истинското му име било Душко Попов", пише изданието.

"Кой е Попов? Сърбин от богато семейство, учил в Германия, роден през 1912 г. На младини бил вербуван от нацистите, но станал двоен агент, работещ и за англичаните. Както мнозина негови

колеги, включително самия Флеминг, работещ за Нейно Величество, Попов се озовал в неутрална Португалия, в лисабонското предградие Кашкаш, столицата на шпионите. Попов, носещ псевдонима Tricycle (триколен велосипед) заради страстта му към любовните триъгълници, прекарвал времето си в английския бар на ресторант Cimas. След това отивал в най-голямото казино в Европа - това в Ещорил.

Тъкмо там през 1941 г. Флеминг видял как Попов губи на бакара всички пари, които бил получил за изпълнение на мисията си. Всъщност Попов блъфирал и в крайна сметка наказал литовеца самохвалко, който държал банката. Така той получава главната роля в "Казино Роял" - романът, който Флеминг написва въз основа на португалските си спомени", пише авторът на статията.

Попов умира през

1981 г. на 69 години, оставяйки три деца и жена си Джил, 30-годишна шведка, която би изглеждала съвсем на място с Джеймс Бондовците във всички казина по света.

"Изпълнени сме с благодарност към всички зрители във Великобритания, които направиха "Скайфол" най-печелившия филм за всички времена", заявиха в отговор на новините продуцентите Майкъл Г. Уилсън и Барбара Броколи.

## Член на БАНИ с нова стихосбирка на италиански

Анна Мария Петрова - Гюзелева, член на Българската академия на науките и изкуствата - БАНИ, представи новата си италианска стихосбирка в Мраморното фоайе на Столична библиотека. Срещата откри акад. Михаил Белчев, а за поетическите състояния от новия сборник на авторката, озглавен "Цвета и тръни на Вия Егнатия", изд. "Траче", говори акад. Румен Леонидов. Актрисата Красимира Казанджиева прочете част от сборката в музикален съпровод на Радослав Николов.



Ето няколко изречения от Убалдо Джакомучи, автор на предговора: "Авторката ни поднася чисти и ярки стихове с голяма изразна сила, която ни приобщава и впечатлява. Това е оригинална и модерна поезия, по-чувствителна към въздействието на вътрешната природа, отколкото на външната. За тази лирична антология е характерна нейната напевност, музикалната й сила, бликаща от текста, надхвърля традиционната метрика. Пред вас е книга със стихове, която се нарежда между най-интересните постижения през последните години".

Анна Мария Гюзелева е завършила хореография в Музикалната академия, а по-късно се дипломира в НБУ, специалност "Театър и музика". Като телевизионен журналист сътрудничи на БНТ, на италианските RAI, TV La 7 и Медiaset. Участвала е в повече от 50 кино- и телевизионни копродукции на България, Италия, Германия, Франция, САЩ. Преподавала е у нас и в чужбина класически и джаз балет, а през последните 18 години се изявява като кино- и телевизионен продуцент. Има две издадени стихосбирки - на български в изд. "Иван Вазов" (2001) и на италиански в изд. "Траче" (2011), която предстои да бъде издадена и у нас. Носител е на Първа награда в европейския конкурс за поезия (2010) и на Голямата награда поезия (2012) в Италия.



"Открита още в края на ХХ век". Тогава не всички схванаха шегата, макар че предстоеше началото на новото столетие, с което днес сме свикнали, защото е наше всекидневие, но излаганите тук картини, графики и пластики продължават да са част от бъдещето на българското изобразително изкуство.

В галерията могат да се видят творби само на художници с доказан собствен стил, с изявена артистичност и висок професионализъм. И в момента в "Натали" са изложени десетки работи от водещи майстори, тематично обединени под мотото "Дарове за Рождество": живопис, акварели и пастели, работи от камък и дърво, икони, декоративна и съдова керамика.

За любителите на фината ретроирония галеристите препоръчват нещата на Ангел Василев, за почитателите на Христо Тодоров са красивите момичета в старинни обредни дрехи, грабват погледа и изящите бронзови лазарки на Румяна Русинова. За

## Дарове за Рождество

Софийската галерия „Натали“ се появи през 1995 г. с нагпис на вхога

ценителите на големите имена са платната на Марио Жеков, Димитър Казаков - Нерон, Димитър Лалев, Кеазим Исинов, Енчо Пиронков. Особена атмосфера носят "средиземноморските" картини на Светла Косева. Запомнящо се е участието на Слав Бакалов, Юлия Станкова, Бончо Асенов, Никола Манев и Росен Рашев. Сред големите имена на родната графика са Румен Скорчев, Анастасия Панайотова, Димо Колибаров, Михаил Петков, Петър Чуклев.

В галерия "Натали" можете да си поръчате



дърворезби, стъклописи или художествен текстил, можете да получите интериорни консултации

или цялостни решения на различни жизнени пространства. В това артпентно, намиращо се на пъпа на столицата, много често се представят нови книги, стихосбирки, списания, рецитали и камерни концерти.

Направете си и вие безплатен подарък: идеите и вижте тези "Дарове за Рождество"!



### Сатиричен театър Алеко Константинов

#### ГОЛЯМА СЦЕНА

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>09 Януари</b> , Сряда      | <b>СПАНАК С КАРТОФИ</b> от Золтан Егреш      |
| <b>10 Януари</b> , Четвъртък  | <b>СПАНАК С КАРТОФИ</b> от Золтан Егреш      |
| <b>11 Януари</b> , Петък      | <b>СЕНТРАЛ ПАРК УЕСТ</b> от Угу Алън         |
| <b>12 Януари</b> , Събота     | <b>ОЩЕ ВЕДНЪЖ ОТЗАД</b> от Майкъл Фрейн      |
| <b>13 Януари</b> , Неделя     | <b>ЛЮБОВ ПО ГРАФИК</b> от Марк Камолети      |
| <b>14 Януари</b> , Понеделник | <b>ГОСПОДИН БАЛКАНСКИ</b> от Георги Данаилов |
| <b>15 Януари</b> , Вторник    | <b>СПАНАК С КАРТОФИ</b> от Золтан Егреш      |

#### КАМЕРНА СЦЕНА „МЕТОДИ АНДОНОВ“

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>15 Януари</b> , Вторник | <b>ЖЕНСКО ЦАРСТВО</b> по Ст.Л.Костов и по текстове на Фреду Меркюри |
|----------------------------|---|

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60

НАЧАЛО: 19:00





# Във виното е и

Въпросът кога човек е познал виното сигурно завинаги ще остане без точен и категоричен отговор. Много историци са на мнение, че откриването на това уникално питие е станало случайно и най-вероятно в земите на Южен Кавказ (Грузия, Азербайджан, Армения) или тези на Близкия изток (Турция, Кипър). Редица артефакти сочат, че то е било познато поне около 6-7 хиляди години преди новата ера. По нашите земи вино се е правело далеч преди създаването на българската държава. В "Илиада" Омир споменава за невероятните вина, произвеждани в земите на траките, които били пренасяни с кораби чак до Троя.

Безспорен е фактът, че благодарение на своите забележителни качества виното завоюва признание и почит у всички народи по света и става неизменен атрибут в множество обреди и ритуали - радостни, тъж-

ни и магически. Целебните качества на това питие били оценени по достойнство още в древността. По думите на великия лечител Хипократ, бащата на медицината, "Могъществото на боговете едва ли може да се сравни с ползата, която виното принася". Смята се, че бактерицидните и антисептични свойства на виното са спасили стотици хиляди души по време на втората световна холерна пандемия (1829-1851 г.), която отнема живота на милиони. Най-слабо засегнати от смъртоносната болест се оказали районите, в които се е консумирало най-много вино - остров Малта и някои други региони в Средиземноморието.

Според английския лекар д-р Дейвид Шърман, предвид ужасяващите хигиенни условия по онова време (в използваната за питейни нужди и в домакинството вода се изливали всевъзможни битови нечистотии) употребата на вино по същество е спасила

от гибел западната цивилизация. Опитите показват, че при добавяне на червено вино към вода (около 1/3 от обема ѝ) за по-малко от час тя става стерилна - в нея загиват всички болестотворни микроорганизми, в това число и бактериите, причиняващи страшните, всяващи навремето истински ужас заболявания като дизентерия, холера и тиф.

Тайната на получаването на магическото питие била разкрита едва в края на XIX век от френския химик Луи Пастър, според когото виното е дело на жизнената дейност на особени микроорганизми - винени дрожди, които чрез необичайна, съдържаща се в тях жива сила (vis vitalis) превръщат захарите в етилов спирт. Две години след смъртта на великия французин, през 1897 г., немският биохимик Едуард Бюхнер доказва, че всъщност т.нар. алкохолна ферментация се предизвиква от съдържащите се в дрождевите клет-

ки особени белтъчни вещества (сега наричани ензими), катализиращи този процес. За своето забележително откритие, изиграло изключителна роля в развитието на биохимията, през 1907 г. той е удостоен с Нобелова награда.

Едно от най-авторитетните и широкообхватни изследвания на полезните свойства на виното е осъществено в Дания, където в продължение на тридесет години се проследява въздействието му върху организма на двадесет хиляди души. Резултатите са наистина зашеметяващи. Датските учени стигат до категоричния извод, че ежедневната употреба на червено вино (1-2 чаши от жените и 2-3 чаши от мъжете) намалява наполовина смъртността (особено от сърдечни заболявания) в сравнение с твърдите въздръжатели. Заслужаващ особено внимание е фактът, че отклонението в едната или другата посока (т.е. при изпиване на по-мал-

Според видния американски специалист д-р Къртис Елисън - директор на института по здравословен начин на живот в Бостънския университет, въздържането от червено вино повече от 24 часа е опасно за здравето. Логично е, че най-важният въпрос, занимаващ учените, изследващи въздействието на виното върху човешкия организъм, е на кои съставки се дължат неговите забележителни свойства. Оказа се, че тази тайна е заключена с повече от 600 ключа. Поне толкова са засега установените с методите на съвременната аналитична химия вещества, които виното съдържа. Любопитен е фактът, че този изключителен набор от биологично активни вещества с изключителни свойства се "вмества" в едва около 6-8% от неговия състав. Останалата част е вода и етилов алкохол. В невероятния букет от феноменални по състав и съотношение вещества присъстват редица ценни органични киселини, захари, фенолни вещества, етерични масла, алдехиди, естери, аминокиселини, ароматични съединения, витамини, както и 24 важни микроелемента, сред които желязо, манган, цинк, рубидий, кобалт, калий, йод, фосфор, флуор и т.н.

През последните години особен интерес представляват две съставки на виното, които пряко се свързват с уникалните му свойства - проантоцианидините и резвератролът. Проантоцианидините

## Къде е тайната?



са фенолни вещества от групата на т.нар. биофлавоноиди, които се съдържат главно в гроздовите семки и чиято антиоксидантна активност е 50 пъти по-висока от тази на витамин Е и селена и 20 пъти по-изявена от тази на витамин С. Освен че инактивират свободните радикали, които са основната причина за стареенето на организма и дегенеративните процеси в него, те правят еластични кръвоносните съдове, с което понижават кръвното налягане и понижават рисковете от сърдечносъдови проблеми. Освен това проантоцианидините имат противовъзпалително и антиалергично действие и влияят положително на съотношението между "добрия" и "лошия" холестерол.

Според д-р Дейвид Синклер от Масачузетския технологичен университет (САЩ) резвератролът, който също се отнася към групата на фенолните съединения и чието съдържание във виното е от 5 до 20 мг/л, е ключово вещество, което благодарение на многократното активиране на един от гените на дълголетие SIRT1 играе изключително важна роля за потискането на процесите на стареене в организма и се очаква да играе важна роля за удължаване на човешкия живот. Разбира се, всичко казано се отнася за истинските вина, а не за тези, т.нар. втори, трети, четвърти вина, които, както казват злите езици, масово съществат на нашия пазар. Но това е съвсем друга тема.



# стината... за здравето

ко или повече от указаното количество) смъртността се увеличава! До аналогични изводи достигат английски и американски изследователи.

Според изследванията на учени от Харвардския университет в САЩ при умерената употреба на вино от мъжете във възрастовия диапазон от 40 до 75 години рискът от развитие на сърдечносъдови заболявания намалява с цели 36%. До аналогичен извод стигат и експерти от Медицинския център в Нанси (Франция). Специалистът от Френския международен център по лозата и виното д-р Жан Клод Рюф твърди, че сухото вино повишава нивото на "добрия" (HDL) и понижава нивото на "лошия" (LDL) холестерол. Последни изследвания сочат, че противно на лансираното доскоро становище, умерената и редовна употреба на ви-

но води до нормализиране на повишеното кръвно налягане. Учени от различни лечебни заведения в Бостън (САЩ) стигат до категоричния извод, че виното не само не е опасно за хипертониците, а напротив - то е необходимо. Оказва се, че броят на лицата с високо кръвно налягане при трезвениците е средно с 40% по-голям от този на редовните почитатели на виното.

По статистически данни от сърдечносъдови заболявания умират с 56% по-малко французи, отколкото американци. Това се обяснява с прочутия "френски парадокс" - независимо от хранителния режим на французите, включващ високо съдържание на наситени мастни киселини, поради редовната употреба на вино те са значително по-малко податливи на сърдечносъдови заболявания. Явно тези резултати сериозно

са стреснали американците, защото при последните проучвания се оказва, че консумацията на вино е най-висока в САЩ, следват Италия, Франция и Германия.

Годишно в света се изпиват над 32 милиарда бутилки вино, като 62% от това колосално количество се падат на Европа. Редица изследвания сочат, че благодарение на активизирането на метаболитните процеси в организма редовната употреба на вино спомага за нормализирането на телесното тегло, подобряване на състоянието на храносмилателната система и на кожата, помага за снемане на нервното напрежение, действайки като отличен антидепресант и транквилизатор. При хората в по-напреднала възраст виното повишава тонуса, жизнените сили и оптимизма.

gpopov\_bg@yahoo.com

## Няколко съвета за прескочилите целебната мярка



Един-два часа преди "мероприятието", а такива ще има доста в месеца на именните дни, изпийте около 50 мл чиста водка, която ще подготви организма ви за бъдещото изпитание. Ако сте пропуснали този момент и в самия разгар на веселието усетите, че нещата вървят на зле (например направите

любовно признание на определено най-грозната жена в компанията), пийнете глътка-две коняк и временно се оттеглете за релаксация.

В случай че искате да избегнете мъчителните преживявания от алкохолното опиянение и по-дълго да се полюбувате на промените около вас, еднозначно потвържда-

ващи Дарвиновата теория за произхода на човека, изпийте предварително лъжица растително масло или едно сурово яйце. Те определено ще забавят проникването на алкохола в кръвта.

Ако вече сте достигнали до фазата, при която у вас смутно се прокрадва съжаление за стореното, пригответе си (ако все още можете, разбира се) следната изтрезвителна напитка: към няколко капки растително масло добавете един жълтък, няколко лъжици доматен сок, малко сол и щипка черен пипер. Пийте и чакайте изтрезняването, за да направите по-сериозен анализ на стореното.

Ако фазата, до която сте достигнали, е критична, се налага да се вземат по-сериозни мерки (най-вероятно това ще стори някой друг, а не вие). Налага се да изпие-те една-две чаши содов разтвор (чаена лъжичка сода на чаша вода), таблетка аспирин и две-три таблетки активен въглен. Препоръчително е на сутринта да си вземете контрастен душ, да изпие-те чаша айран или още по-добре - зелен сок, и да излезете на свеж въздух. Всичко това, разбира се, ако жена ви не ви е изпратила на свеж въздух още при първоначалната ви поява в семейното огнище.

Темата подготви доц. д-р Димитър ПОПОВ

## Баснословни суми в бутилки



1787 Chateau Lafite

Ето как изглежда класацията на най-скъпите вина:

### 1. Shipwrecked 1907 Heidsieck & Co Monopole Champagne

Първенецът в рейтинга е бил предназначен за руския цар Николай II, но по време на транспортирането му през 1917 г. корабът бил потопен от немска подводница. Чак през 1998 г. няколко оцелели бутилки били извадени от Финския залив. Сега това вино се продава по 275 000 долара бутилката.

### 2. Chateau Lafite 1787 година

Това вино не бива да се пие, защото отдавна е минал срокът му на годност, но независимо от това то е много скъпо - по 160 000 долара. Причината е, че на всяка от тези бутилки присъства инициалът Th. J., който принадлежи на Томас Джеферсън.

### 3. Chateau Mouton-Rothschild 1945 година

Цената на това вино е 114 614 долара. То е произведено в най-удачния през XX век период за узряване на гроздето, затова специалистите го смятат за еталон на превъзходния вкус.

### 4. Screaming Eagle 1992 година

Струва 80 000 долара за бутилка и се произвежда в долината Напа. Виното е известно с богатата си текстура, елегантен плодов вкус и дълъг послевкус.

### 5. 1775 Sherry от колекцията "Масандра"

Бутилка от легендарното вино на Руската империя е било продадено на

Напитката на боговете е възпята в литературни и музикални произведения, за нея се носят легенди и митове. А най-качествените вина без съмнение са като произведения на изкуството. Колекционерите грижливо ги съхраняват в избите си и ги отварят само при изключителни случаи. Смята се, че най-добри и най-скъпи са старите вина. Някои от тях даже вече не бива да се пият, защото с годините са се превърнали в оцет. Въпреки това бутилките се продават на търгове, при това за баснословни суми.

аукциона Sotheby's за 43 500 долара. Върху най-престижните бутилки има даже императорски печат.

### 6. Penfolds Grange Hermitage 1951 година

Днес има само 160 бутилки от произведението на знаменития виноделец австралиеца Макс Шуберт. Напитката успешно е конкурирала вината от Бордо, а за изключителните й качества колекционерите са готови да платят по 38 000 долара за бутилка.

### 7. Cheval Blanc 1947 година

За първи път широката публика разбра за това вино от мултипликационния филм "Рататуи". Специалистите са го обявили за най-празничната напитка на XX век. Цената му е 33 781 долара.

### 8. Montrachet Domaine de la Romanee Conti 1978 година

От най-скъпото вино в Америка наскоро бяха продадени седем бутилки по 23 929 долара.

### 9. Бургундско DRC Romanee Conti 1934 година

Цената му е 20 145 долара, а вкусът му винаги поразява дегустаторите с букета си от аромати. Смята се за най-доброто допълнение към романтичната вечеря.

### 10. Inglenook Cabernet Sauvignon Napa Valley 1941 година

Това червено вино е едно от най-престижните в Калифорния. Долината Напа дължи славата си именно на него. Сега колекционерите го купуват по 24 675 долара.



# Празникът Сурва връща живота в селата

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Страшни маски, тежки звънци и ритмични стъпки ще се видят и чуят по селата на 13 срещу 14 януари, когато се изпълнява ритуалът Сурва. Празнуването на Васильовден по стар стил с маскарадни игри е съхранено в повече от 50 села в Западна България. "Откакто се помня, винаги съм участвал в Сурва. Сурвакари бяха и дядо ми, и баща ми. Аз самият бях водач на група в с. Долна Секирна дълги години, а сега синът ми, който е на 20 години, ме наследил", разказа Румен Станоев. Традицията по-велява зимните мъжки игри с маски да означават смяната на старата с новата година и наближаващото събуждане на природата. С настъпването на вечерта в центъра на всяко село се запалва ритуален огън. Около него танцуват сурвакарите, по традиция само мъже, които гонят злите духове. По първи петли сурвакарите започват да обхождат къ-

щите с пожелания за здраве и бекет. Стопаните ги посрещат и ги даряват кой с каквото може - баница, тутманик, орехи, вино, ракия и т.н. Лоша поличба е, ако маскираните мъже не минат през някоя къща.

"Досега не сме пропускали. Обикновено се ходи по къщите цял ден. Най-често групата е от около 40-50 човека. Всеки си прави сам костюма. В нашия край носим дрехи от червени парцали, нацепени на ивици. На главите си слагаме страшни ликове, високи около 2, а може да стигат и до 4 метра. Вярва се, че колкото по-плашещи са маските, толкова по-голяма е силата им срещу злото", допълва Румен.

Обичаят Сурва е езически и има хилядолетна история. Преди празниките маските задължително се държат в тайна, за да изненадат всички и да запазят магическата си сила. "Изработването им започва още от есента в специални работилници, наречени мечкарници. Освен ликовите мъжете

носят на кръста си хлопатари и костюмите им често тежат повече от 40-50 кг. Подготовката за празника включва и отиграване на ритуала, на движението под сигнала на водача, който използва за тази цел сабя и свирка" - обясни ни Наталия Първанова от читалище "Просвещение 1870" в Брезник. След като на 13-14 януари сурвакарите минат през селата, на 19 януари голяма част от тях традиционно ще се съберат по улици на град Брезник. Над 1000 участници накрая ще играят около кладата в центъра на града.

"Истината е, че традицията на маскарадната обредност е все още жива, защото силата ѝ да обединява хората е непреходна. Цели фамилии се събират през януари, за да посрещнат заедно дългоочакваните гости. Сурва дава живот на обезлюдените села" - категоричен е Кирил Манов - директор на Културно-информационния център в Перник. Той е част от организационния комитет на най-големия

етнофестивал с маски в цяла Европа - Международния фестивал на маскарадните игри "Сурва" в Перник. От 1 до 3 февруари ще се състои 22-рото издание на празника, който ще събере над 6300 участници. Ще се надпреварват кукери и сурвакари, маскарадни групи, гостуващи от Европа, Азия и Африка. "Преди три години например един негр се беше облякъл като



сурвакар. На следващата година негрите бяха трима, а през 2011 г. се представи цяла група", смее се Кирил Манов.

Наградите са много и в различни категории. Едно от най-престижните отличия е златна маска, която се присъжда както на сурвакарска, така и на кукерска група. Колективна номинация на 31 села в Пернишко спечели наградата "Живи човешки съкровища - България 2012 г."

Според думите на ди-

ректора на Културно-информационния център обаче освен дефилето на маски и костюми фестивалът ще бъде съпътстван от редица интересни прояви. Ще се предаде ключът на града от кмета на Перник на войводата на фестивала, ще заблести грандиозно пиротехническо шоу, ще има концерти, факелни и огнени игри, художествени и фотоизложби, уъркшопове, конкурси и т.н. Куклите - талисмани на събитието, са момченце,

сурко, с маска и хлопатари на пояса, което държи сабя. До него неизменно стои усмихнатата Сурка - момиченце в традиционна за Западна България носия. Авторът им - Кирил Манов, не скрива задоволството си от това, че двата символа на фестивала добиват все повече популярност - освен че се подаряват, те се и продават, тъй като в града по време на събитието ежедневно се събират между 80 000 и 100 000 души.

Тина БОГОМИЛОВА

Красивата опаковка често крие ненужен подарък. Милиарди са нежеланите коледни и новогодишни дарове в цял свят. Въпросът е дали да оставим армагана да събира прах, или да се отървем от него.

Препродаването на излишните вещи в интернет се появява преди десетилетие. Все по-разрастващата се търговия залага на това, че глупавият подарък за един може да е съкровище за друг. А в началото на всяка година има бум на продажби, като по-често дамите гледат да се отърват от ненужни вещи, макар и на половин цена.

Освен да се продаде, може да се предложи размяна или просто да се подари. Сайтовете предлагат екстри като качване на снимки, географски карти, разстояние и т.н. На практика се продава и купува всичко - дрехи, обувки, играчки, електроуреди, сервиси, компют-

## Как да се отървем от ненужни подаръци

ри, мобилни телефони... Обикновено разносните за доставка се поемат от купувача, така че не е без значение къде се намира харесаната вещь или дреха.

Избяването от ненужни вещи става и на партита за размяна. Кичозната блузка може да се хареса на някоя приятелка и да си я вземе за левче. Англичаните например канят приятели на чай, сладкиши и "спасяване" от излишности. Гостите също носят по три на брой недолюбвани неща, които обикновено се разменят за символични суми.

Най-хубавият начин за освобождаване от ненужни дрехи, уреди или електронни джаджи е дарението. Вина-

ги наблизо има домове, където живеят дечица или самотни възрастни, които само мечтаят за подобни вещи. Сирачето няма да намери кусур на ярките джинси, които не се харесват възрастни, а пък старица ще се зарадва на старомодната блуза, подарена от свекървата.

Ако има достатъчно празно място въкъщи, може и да се превърне в килерче за подаръци. Необходими са само хубави поводи, а пък януари дава много - за Йордан, Иван, Антон, Наско, и подаръците сменят собственика си скоростно.

Връщането на подаръка в магазина е трудна работа у нас. Защото обичаят

е да махаме етикети и да изхвърляме касови бележки. Пък и нашенските магазини трудно приемат покупките обратно срещу пари, най-много да се размени за нещо друго с доплащане.

В много страни подаръците се дават с касовата бележка и тя е валидна повече от месец. Който не си хареса подаръка, може да го върне в магазина. В Западна Европа и най-вече в Америка много магазини в първите три дни след празниците отварят специални каси за връщане на нежелани подаръци. Някои предпочитат да получат парите, други избират нещо, което им харесва, и го сменят срещу ваучер, който получават на касата за връщане.

Не всички обаче са склонни да се разделят с подаръците, макар и нежелани. Според някои носи лош късмет, а според други това обижда този, който е направил подаръка.

И все пак май най-лошият подарък е липсата на такъв.



Двукратната световна шампионка по фигурно пързаяне Албена Денкова работи и живее в руската столица Москва. Тя дойде за кратко в София през декември без своята половина на леда и в живота - Максим Стависки. Голямата фигуристка раздаде наградите на първия международен турнир по фигурно пързаяне за купа "Денкова и Стависки" и беше водеща на церемонията "Спортист на годината". Специално за вестник "Животът днес" Албена разказа за ежедневието си на професионален фигурист, собственик на спортен клуб и майка.

**А**лбена, какво правите за себе си, за да сте здрава и в добра кондиция?

- За съжаление вече ми е по-сложно да поддържам идеално тегло. Докато се състезавахме с Максим, тренирахме по 6 до 8 часа на ден. Сега това е невъзможно, защото възрастта не е същата. Плюс това имам семейство, дете, на което отделям време. Но с Максим винаги се стараем да бъдем повече време на леда, да отработваме нещата професионално. Не спазвам диетата, освен в края на лятото. Преди зимния сезон ограничавам храната, вечер не ям и правя повече физически упражнения. При нас, фигуристите, които сме свикнали да изразходваме много енергия, свалянето на килограми е свързано с голямо физическо натоварване. Затова освен тренировки на лед тичам, плувам, ходя на пътека.

**- Качихте ли вече малкия Даниел на кънки?**

- Засега само гушнат в мама или в тати. Първо, защото няма толкова малък размер кънки, и второ, противопоказно е за дете под две години да се захваща с този спорт. Обикновено с фигурно пързаяне се започва на 3-4 години. Понякога и на 5-6 не е късно. Аз самата съм започнала почти на 7. Отговорност на всеки родител и семейство е да намери правилното занимание за своето дете, то да пробва различни неща и да съсредоточи цялата си енергия там, където се чувства най-комфортно. Мисля, че е задължително синът ми да се занимава със спорт, да се пробва в музиката, в рисуването, изобщо в нещо артистично. Особено в нашия случай, защото Даниел има много енергия. Трябва да се занимава поне с един спорт, за да си запълва времето и да се чувства комфортно през деня.

**- Водите ли малкия Даниел на интересни места в Москва? Как**

**си играете?**

- О, там разстоянията са огромни и е много сложно да го заведем на интересно място. Играем на площадката пред нашия дом. През зимата разнообразието е голямо - возя го в шейна, правим снежни човеци.

**- Къде купихте коледните подаръци?**

- В София не остана никакво време покрай нашия турнир и церемонията "Спортист на годината". Едва успях да отида на гости на сестра ми и да видя моята племенничка. В Москва купих подаръците и украсих елха, защото това е важен семеен празник.

**- В какви представления на лед участвате с Максим?**

- Преди да дойда в София, в средата на декември с Максим бяхме в Чехия. Имахме участия в няколко града заедно с Евгени Плющенко по негова покана. В една от залите в Прага сме се състезавали преди години. Тогава влязохме за първи път в десетката на Европа. За мене беше много емоционално отново да съм в тази зала вече като двукратен световен шампион, макар и отдавна "пенсиониран". Публиката ни прие много добре, получихме доста аплодисменти, което е най-важното за един артист и състезател. Предстои ми нещо много приятно - ще участвам в Москва в приказки за деца, които Иля Авербух поставя всяка година. Ние с Максим ще се превъплътим в приказни герои. Аз ще бъда кралицата майка, той - кралят. Спектакълът ще се казва "Морозка" - компилация от руски народни приказки. За мен това е първо участие в такъв проект, докато Максим вече е играл в приказка. Много ми е интересно и забавно, още повече защото е представление за деца с много декори, цветни костюми, комичен сюжет, интересна музика. Работя и се забавлявам. Ще опитаме да доведем нашия син на едно от представленията и се надявам да не скочи на леда, защото много обича да го возят

Снимка БУЛФОТО



# Правя снежни човеци на сина си

**С Албена Денкова разговаря Мара Калчева**

на кънки.

**- Ще имате ли пак гастроли из Русия?**

- Надявам се. Иля Авербух работи по този въпрос. Хубавото е, че той ни е приел в неговата група и се грижи всички да сме ангажирани и щастливи от това, което правим на леда.

**- Бяхте водеща на "Спортист на годината". Кои от българските спортисти ви направиха впечатление през 2012-а?**

- Нямам впечатления от цялата спортна година, а само от това, което видях на олимпиадата в Лондон. Там волейболистите ни накараха да се чувстваме горди и лично ми доставиха много приятни моменти. Не мога да не отбележа шестото участие на олимпийски игри на Данчо Йовчев в гимнастиката, сребърния медал на Станка Златева. Харесаха ми и момичетата от художествената гимнастика. Макар че не успяха да се реализират така добре, те са едни достойни спортисти в България.

**- С какво помагате на вашия кънки клуб "Денкова и Стависки" в София?**

- С всичко, което мога. Самото присъствие, имената ни са вече достатъчна помощ. Когато с Максим сме в България, помагаме с пързаяне, със съвети. Дори това, че Андрей Лутай е треньор в този клуб, също се дължи на нас.

**- На кого му хрумна да организираме международен турнир?**

- Инициативата беше

изцяло на майка ми - Силвия Цветанова. С времето всички се амбицирахме и повярвахме в нейната идея. Това, което ме спираше, беше бюджетът - как може да се осъществи нещо толкова голямо и да бъде на ниво, с всички привилегии за състезателите. Но имаме опит като организатори и знаех, че можем да се справим.

Факт е, че турнирът се случи практически без ничия финансова помощ. Нямахме спонсори. Обаче получихме по-

**Отговорност на всеки родител и семейство е да намери правилното занимание за своето дете, то да пробва различни неща и да съсредоточи цялата си енергия там, където се чувства най-комфортно**

мощ и подкрепа от много хора, като например от директора на Зимния дворец - Валентин Добрев. Евгения Раданова ни предостави личния си бус, за да превозваме част от участниците в турнира. Всички се включиха в организацията с голямо желание. Имаше ентузиазъм у хората. Само липсата на допълнително финанси-

ране ни спря да направим първия турнир за купа "Денкова и Стависки" много по-запомнящ се. Беше малко по-студено на пързалката, липсваше съвсем качествено озвучаване. Но като цяло съм доволна. Заявените повече от 120 фигуристи от четири континента говори достатъчно. Не сме очаквали да се включат толкова много хора.

Смятам, че този турнир е прекрасна инициатива, защото в България не се правят много неща за талантиливите деца. Да поощриш фигуристи от 6- до 26-годишна възраст е нещо много хубаво.

**- Как ще оцените вашия зет Андрей Лутай, който като треньор имаше шампиони на това състезание? Например 9-годишната Александра Фейгин спечели титлата с много трудно съчетание. Тя изпълни двоен аксел, което на тази възраст поне в България не сме виждали.**

- Оценявам работата му като изключителна. Андрей се оказа много добър педагог, освен че е добър наследник на школата на Алексей Мишин. Той успява до такава степен добре да се справя с децата, да намери подход към всяко от тях, че те прогресират за съвсем кратко време. Много съм щастлива, че Андрей работи в нашия клуб и носи такива резултати. Ако продължава така, ако има амбицията и желанието, с малко помощ от министерството на спорта и феде-

рацията по фигурно пързаяне нещата ще стават още по-успешни. Важното е да се предоставят по-добри условия на всички деца, не само на тези в нашия клуб. Сигурна съм тогава, че в близките 10 години може да постигнем добри резултати в нашия спорт.

**- А ще поощрите ли самия Андрей Лутай да участва на олимпиадата в Сочи през 2014 г., защото няма по-подготвен фигурист в България?**

- Андрей много искаше да участва на олимпийски игри и аз му казах да се върне на леда и да се състезава. Но според правилата на Международния олимпийски комитет той трябва да е гражданин на страната, която представлява. Андрей няма българско гражданство и това е голяма пречка. Иначе би могъл да се представи блестящо, защото е бил в десетката на световно първенство и в шестцата на европейско. Лутай е именит руски състезател от добра школа.

**- А няма ли шанс по бързата процедура да му се издаде паспорт?**

- Той вече кандидатства веднъж за българско гражданство и не беше одобрен от президентството. Нямам представа за правилата в момента и кои институции решават този въпрос.

**- Какво си пожелавате за новата 2013 година?**

- Пожелавам си здраве, да прекарвам повече време с детето и да оценявам хубавите моменти, които ми се предлагат от съдбата.





Бойка ВЕЛИНОВА

# Офис вкъщи - уравнение с практично решение

Повечето български домове не разполагат със зала за танци, помещение за фитнес или мансарда под звездите. Същевременно много от нас остават без работа и търсят начини да изкарват пари от уменията и талантите си. Височките цени на наемите, скъпият бензин и модерните технологии карат особено хората със свободни професии като дизайнери, преводачи, архитекти и консултанти да трупат трудов стаж вкъщи. Предизвикателството е да се определи и обзаведе подходящото кътче: достатъчно удобно и съвсем икономично.

Най-често срещаният модел на притиснатите от малките жилищни площи домакинства е работното място да се устрои в кухнята, хола, спалнята или във всяка свободна подходяща ниша, където обикновено има една стена или ъгъл. Това поставя на изпитание работещия и изисква голяма самодисциплина, за да изпълни задачите си и да не се разсейва от къкрещата на котлона тенджерата или децата в другата стая. Малките пространства и свитият бюджет не оставят място за разсъждения върху ергономията на домашното работно място и за неговата естетичност. Затова първосигналното решение е да придърпаме старото бюро и да струпаем върху и около него папките и книгите, подпомагайки дейността ни. Често столът е също приспособен за целта и съвсем не допринася за правилната стойка и удобство.

## Икономичният вариант

Когато изберем местоположението на до-

Какво си мислят съседите, когато споделяте, че работите вкъщи? Че сте обикновен безделник или потаен писател? Правилният отговор е: няма никакво значение кой какво си въобразява. Според проучване всеки десети по света работи от дома си, а всеки двайсети е в постоянна виртуална връзка с фирмата или институцията, за която се труди.

машния офис, много важно е да имаме поне две "екстри" - пряка и достатъчно силна светлина и поне малко дистанция от напомнящите за безкрайните домакински задължения мебели и уреди. Струва си да похарчим за подходяща настолна лампа с чупещо рамо, която да осветява работната ниша, а с малко въображение и майсторлък можем да се почерпим с параван, който да спомага за откъсването от битовизмите.

Ако нямаме място и възможности за купуване на специален офис-стол, можем да претapiцираме стар или поне да си направим достатъчно висока възглавница за сядане, така че след няколкочасова работа на компютъра да не чувстваме ръцете си като отсечени. Правилното положение на тялото (с изправен гръб и клавиатура на нивото на отпуснатите длани) е важно за здравето и продуктивността. Може да рециклираме ненужни опаковки от картон, корк, кутии от кафе и пластмасови чаши и да си направим комплект аксесоари, така необходими за подредения офис - дъска за важните бележници, кутия за кламери, химикалки, гумички и моливник в един стил. По-сложен е изборът на техника, защото, първо, трябва да се направи реална преценка на нуждите според дейността и вто-

ро - да се купи най-доброто на пазара като съотношение цена - качество - функционалност, за да служи поне няколко години.

## Ключовата дума: САМОДИСЦИПЛИНА!

За всички, които работят вкъщи, е ясно, че е много лесно да се преместиш "за малко" на дивана и така да изкараш целия ден или "само да чуеш" 1-2 приятелки и да не свършиш нищо от планираното. Започвайте и свършвайте работата и правете почивки по едно и също време, за да не нарушите трудовите си навици. Вършете работата си със страст и посвещение, пък резултатът няма да закъснее.

За малките пространства и пътуващите са изключително удобни преносимите компютри. Те имат и голямото предимство, че можете да ги затворите, когато решите, и да държите другите членове на семейството далеч от работните файлове. Преносимата памет, малкият принтер и интернет, които осигуряват оперативната връзка с клиенти и партньори, са другите минимални необходими, без които няма да си вършим работата. Останалите устройства, които доскоро задръстваха пространството по бюрата - скенер, чернобяла и цветна копирна машина, факс и принтер, - сега са обединени в един "комбайн", който спокойно се разполага на плот под работните маси. Личната ми препоръка е да не купувате лаптопи, планшети и мобилни устройства втора ръка, защото не знаете какъв таралеж може да си вкарате. Купуването на нова техника, дори с кредит или на лизинг, ни дава възможност да ползваме гаранционно обслужване и предимството на коректното обслужване.

## Идеалният вариант

е, когато проектираме новото си жилище така, че да имаме отделен ка-



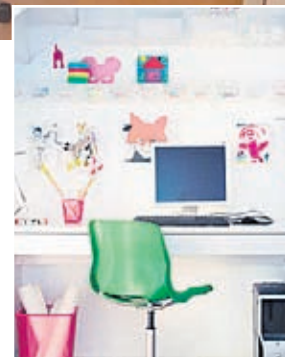
бинет. Модулните мебели край стените поемат зад стъкленици си вратички десетките каталози, справочници, папки с проекти, архиви и профе-

## РАБОТАТА ВКЪЩИ НЕ Е ЗА МЕН

Преценете обективно дали условията в жилището ви са подходящи за надомна работа, но не пренебрегвайте и характера си. Вероятно е да сте твърде разпилени и да имате нужда от мотивираща строг поглед на шефа, за да свършите съвестно и в срок поставените задачи. Също така може да не знаете кога да спрете и да притичвате и в "извънработно време" до монитора, за да следите за нови съобщения, като не отдавате на семейството си нужното време и внимание.

сионални книги. Офисният стол на колелца позволява мобилност до различните точки на кабинета, както и най-ергоно-

мичното положение на тялото за оптимално удобство. Плотове от MDF и стъкло могат да се проектират както един над друг, така и да се разгънат за максимална работна площ или да поемат още едно работно място. Стените ще засияят, декорирани с елегантни графики и задължителния борд за закачване на предстоящи и бъдещи задачи. Осветлението по правило е както централно, така и с възможност за насочване върху работните площи. Усилените контакти и из-



ството кабели. Климатикът създава удобство за затопляне и охлаждане на помещението. В идеалния случай подът е от естествен паркет, който внася уют и има добра топлоизолация. Специално обработеното покритие може след време да бъде циклено, реставрирано и лакирано отново с UV лакове.

Домашният офис става предпочитано икономично решение за самонаетите, хората на интелектуалния труд и занаятчиите, но и ограничава - например рядко можем да поканим клиенти вкъщи и по-често се налага да ги посещаваме. Едно от важните му предимства обаче е, че пести много време и пари. От нас зависи как ще го устроим и декорираме, за да работим продуктивно и приятно.

## ПЛЮСОВЕ И МИНУСИ

- + Пести време от подготовка за работа и транспорт, както и разходите за тях.
- + Икономисва средства за наем на помещение, комунални разходи, паркинг, застраховки, охрана.
- + Предлага гъвкавост: в почивките могат да се извършват домашните задължения, да се помага на децата с уроците или да се гледа болен възрастен.
- Работата вкъщи не е за зле организирани и разпилени хора. Тогава ефективността от извършеното ще е минимална.
- Отплесването в четене на блокове, общуване в социалните мрежи и гледането на телевизия също не води до приключване на планираната работа. Основната цел е да се управлява малък бизнес и да се печелят пари, а не забавлението.

## Проявете стил!

В строителните магазини режат по зададен размер плотове от най-различни материали за нужната конфигурация, а и имат всякакъв вид окачване и обков. Предлагат се и много решения за подновяването на старите мебели: различни самозалепващи фолиа с повърхност, имитираща дървен фурнир или мрамор, и декоративни бои, които лесно могат да впрегнат вашата изобретателност и да превърнат овехтелите инвентар в нов. Ръчно сглобените етажерки и "преобличането" на стари кутии с текстил, мрежа или разноцветни хартии може да направи организацията на офиса прегледна и практична. Парче тапет с различен десен на стената също може да открие вашата работна територия. Създайте сами дизайна на домашния офис със стил!





**ОТВЕЩО:** Богородица. Енев (Тодор). Ждрело. Илитони. Одит. Онегавон. Енар. Колчан. Ни. "Ася". Асизи. Нипел. Едони. Активи. Авакум ("Приключенията на Авакум Захов"). Неро (Франко). Рог. Опак. Рало. Охана (Клаудия). Ламя. Ин. Ди. Листо. Видин. Се. Вар. Екова (Росица). Утро. Нота. Чанев (Руси). Оварит. Дуел. Ли (Джет). Авизо. Атал (Иван). Ими. Колиба. Онек. Ина. Асонанс. Иво. Рат. Тоти (Франческо). Ариман. ИЛГ. Кидиков (Христо). Ламе.

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



Специализираният сайт за детско-юношески спорт Viasport.bg организира за втора поредна година анкета за определяне на най-добрия млад състезател на България. Дебютното издание на инициативата бе спечелено от ски скакача Владимир Зографски, който грабна приза за 2011 г. Тогава талантът от Самоков стана световен шампион за юноши и се намеси с успех в разпределението на точките за Световната купа при мъжете. Това му отреди по безспорен начин и първата в историята на българския спорт награда за №1 сред младите.



Ветераните футболисти позират за обща снимка с младите таланти

Снимки SportMedia.tv

Верен на своята мисия да популяризира спорта сред подрастващите и да отбелязва успехите на младите ни спортисти, екипът на сайта Viasport.bg реши да създаде тази анкета. Идеята е всяка година да се излъчва Златна десетка на най-добрите млади състезатели, която да е миникопие на десетката в класацията "Спортист на годината" при големите. За да могат и малките герои да получат същата слава като своите по-големи идоли, класацията и при тях се извършва по същия начин, както и при звездите ни, а и награждаването става тържествено в присъствието на ръководните личности в българския спорт. Както и при Спортист на годината, десетката тук се определя след гласуване на спортните журналисти. Обявените от Viasport номинации не са задължителни и се използват само за ори-

ентир на представителите на медиите.

В първото гласуване преди година точки получиха общо 68 състезатели от 31 вида спорт. Зографски бе посочен на първо място в 53 от общо 71 редовни анкетни карти, а в Топ 10 попаднаха представители на различни спортове.

Оказа се, че за спортните журналисти е далеч по-трудно да изберат 10-те най-добри млади таланти в спорта, отколкото да излъчат десетка при големите. И този факт има своето логично обяснение, тъй като детско-юношеският спорт не намира често място по страниците на вестниците и в новинарските емисии на телевизиите. Очаквано и представителите на изданието от провинцията подкрепят децата от своя регион, а пристрастята на някои журналисти към даден спорт също дават отражение при вота. Не на последно място трябва

да се отбележи и фактът, че успехите на малките спортисти са далеч по-многобройни от тези на мъжете и жените, което също води до разширяване на списъка с номинациите.

Първата в историята церемония по връчване на наградите на младата златна десетка на Бъл-



Зам.-министърът на спорта доц. Лазар Каменов връчва първия приз за най-добър млад спортист на България на Владимир Зографски

## TV АКЦЕНТИ

### Вторник, 8 януари

10:00 ч. Тенис (Световно предизвикателство, Австралия) по Евроспорт 2  
18:45 ч. Ски скокове (СК) по Евроспорт  
21:30 ч. Валенсия - Рига (баскетбол, Еврокупа) по Евроспорт 2

### Сряда, 9 януари

10:00 ч. Тенис (Световно предизвикателство, Австралия) по Евроспорт 2  
19:00 ч. Биатлон (СК) по Евроспорт  
19:00 ч. Стелмет - Кахасол (баскетбол, Еврокупа) по Евроспорт 2  
21:00 ч. Ски скокове (СК) по Евроспорт

### Четвъртък, 10 януари

10:00 ч. Тенис (Световно предизвикателство, Австралия) по Евроспорт 2  
17:45 ч. Ски скокове (СК) по Евроспорт  
19:45 ч. Биатлон (СК) по Евроспорт

### Петък, 11 януари

12:45 ч. Ски алпийски дисциплини по Евроспорт  
17:45 ч. Ски скокове (СК) по Евроспорт  
19:30 ч. Сноуборд по Евроспорт 2

### Събота, 12 януари

11:30 ч. Ски алпийски дисциплини по БНТ 1 и Евроспорт  
14:00 ч. Сноуборд по Евроспорт  
15:30 ч. Левски - Лукойл Академик

(баскетбол, НБЛ) по ТВ +

17:00 ч. Стоук Сити - Челси (футбол, Висша лига) по Нова спорт

### Неделя, 13 януари

11:30 ч. Ски алпийски дисциплини по БНТ 1 и Евроспорт  
15:00 ч. Снуър (Мастърс, Лондон) по Евроспорт и Евроспорт 2  
15:30 ч. Манчестър Юн - Ливърпул (футбол, Висша лига) по Диема  
18:00 ч. Арсенал - Манчестър Сити (футбол, Висша лига) по Диема

### Понеделник, 14 януари

02:00 ч. Тенис (Аустралийн Оупън) по Евроспорт и Евроспорт 2  
22:00 ч. КПР - Тотнъм (футбол, Висша лига) по Диема

# Viasport.bg как ще избере най-добър млад спортист на България



Шефката на БОК Стефка Костадинова награждава бадминтонистката Стефани Стоева

гария се проведе в Музея на спорта. И мястото не бе случайно - именно там среща си дават историята и бъдещето на спорта ни, още повече че наистина на

самата церемония бе осъществена символична "смяна на караула". На тържеството присъстваха ветерани футболисти, спечелили през 1959 г. като юноши европейската купа. Те дори подариха на музея своя снимка от финалния мач

и се снимаха за спомен с младите таланти. Всички отличени получиха специални статуетки със стилизирани звезди на тях, осигурени от Министерството на спорта, с пожелание самите те да се превърнат в големи звезди на българския спорт.

Същите звезди ще бъдат подарени и на подготвящото се тържество за второто издание на класацията, което ще се проведе на 16 януари 2013 г. в Кемпински хотел Зографски в София. Организаторите са се постарали да осигурят и повече награди за призовата десетка, като помощ в това отношение оказват "Теси" ООД, "Евроинс" и "Еврофутбол". Новост в анкетата е излъчването на най-добър отбор, а от Viasport.bg имат амбицията от догодина да въведат и нова категория - „най-добър треньор при подрастващите“.

## ЕТО И ТОП 10 ЗА 2011 Г.

1. Владимир Зографски (ски скок)	639 т.
2. Боян Михайлов (кану-каяк)	388 т.
3. Димитър Кузманов (тенис)	266 т.
4. Ангел Караньотов (мотоциклетизъм)	194 т.
5. Георги Цонов (лека атлетика)	170 т.
6. Борислава Дамянова (джудо/самбо)	157 т.
7. Стефани Стоева (бадминтон)	149 т.
8. Иван Йорданов (спортна стрелба)	145 т.
9. Георги Вангелов (борба)	145 т.
10. Павлин Иванов (баскетбол)	110 т.





# Сезонът тръгва с гръм и трясък в Австралия

Почивката свърши, време е за работа. Това важи с пълна сила за елита в световния тенис, който от последните дни на миналата година стартира участия в турнири по най-различни точки на света, за да бъде готов за започващия на 14 януари първи Голям шлем - Откритото първенство на Австралия. Надпреварата в Мелбърн винаги е била сред най-романтичните за годината и това си има своето обяснение. Намирайки се в самото начало на сезона, е много трудно, почти невъзможно дори да се предвиди кой ще изяде голямото парче от австралийския пай. Australian Open винаги е бил обичан турнир от аудиторията и поради още една причина - факта, че започва след една доста дълга почивка, в която тенистът е липсвал от екран за близо 2 месеца.

Станко ДИМОВ,  
tennis24.bg

## ФАВОРИТИТЕ

Тенисът е спорт, в който логиката заема огромно място. В този ред на мисли фаворит №1 за трофея няма как да бъде играч, различен от водача в световната ранглиста Новак Джокович. Сърбинът не само е №1 в света, но е и шампион в Австралия в последните 2 години. Общо Джокович има 3 титли в Мелбърн,

което прави Australian Open любимия му турнир.

Като се започне от настилка и се приключи с топлите австралийски нощи - абсолютно всичко отговаря отлично на характеристиките на сърбина. "Това е моят турнир. Не знам защо, но винаги играя силно в Австралия. През последните години виждам все повече сънародници по трибуните, което ме прави щастлив и горд", коментира шампионът, който



то е и основен фаворит на букмейкърските къщи.

Джокович обаче не е единственият, чувстващ се в стихията си в австралийския климат. Това с пълна сила важи и за Анди Мъри, който през последните 3 издания на надпреварата записа 2 финала и един полуфинал. 2012-а беше повратна година за британеца и тениса на целия Остров. През август той спечели Откритото първенство на САЩ и стана първият представител на Великобритания с титла от Големия шлем от 1936-а година насам (бел. авт. - след Фред Пери).

Нещо повече, на въпросния финал в САЩ Мъри победи именно Джо-

кович. Защо да не го направи и сега? Всъщност няма причина. Двамата се познават отлично, имат сходен стил на игра и разлика във възрастта само 7 дни.

Не, не сме го забравили, той идва точно в този момент. Разбира се, става въпрос за Роджър Федерер. Кой друг, ако не неостаряващият швейцарец, притежаващ на сметката си освен много милиони от наградни фондове и различни рекламни контракти, и десетки рекорди.

За последно той взе трофея в Мелбърн през 2010-а, като в последните две издания достига "само" до полуфинал. В каква форма ще бъде "ФедЕкспрес" в

Австралия можем само да гадаем, защото за разлика от повечето състезатели швейцарецът няма да участва на турнири преди Australian Open. Макар и вече на 31, Федерер си е Федерер и едва ли ще бъде сензация, ако след няколко седмици го видим да вдига трофей от Шлема за 18-и път.

Големият отсъстващ отново ще бъде Рафаел Надал. Испанецът, който в продължение на близо 6 месеца се възстановяваше от контузия в коленете, трябваше да се върне на корта в последните дни на миналата година на демонстративен турнир в Абу Даби. Надал пристигна в ОАЕ, но часове преди да излезе на

корта се оплака от вирусно заболяване, в резултат на което отново отказа турнира. Испанецът заяви, че ще пропусне Australian Open, тъй като му липсва игрова подготовка за турнир във формат 3 от 5 сета.

При дамите също има един изявен фаворит - Серина Уилямс. Американката завърши 2012 година в серия от 31 победи от 32 мача, в това число с титлите от Уимбълдън, US Open, заключителния турнир на WTA и, разбира се, два олимпийски златни медала. Ако е здрава и във форма, няма сила на света, която да спре Уилямс в Австралия. Американката е печелила турнира цели 5 пъти, което прави надпреварата в Мелбърн любима за Уилямс.

Виктория Азаренка пък е тази, която има най-големи шансове да спре опитната американка. Вика не само има да защитава титла, но и трябва да брани първото си място в ранглистата, което пряко зависи от представянето ѝ в Мелбърн. Мария Шарапова, Петра Квитова, традиционно силно играещата в турнира Ли На и мощната Ангелик Кербер също не са за подценяване, но определено се нареждат зад Уилямс и Азаренка в скалата на фаворитите.



## Григор Димитров на прага на нов рекорд

мента има 6 отпадания във втори и в първи кръг.

При мъжете положението е още по-оскъдно. Най-сериозният български успех в Австралия е дело на Григор Димитров, който през последните 2 години неизменно достига до втори кръг. През 2010-а Гришо бе спрял на тази фаза от Станислас Вавринка (Швейцария), а миналата година от Николас Алмагро (Испания).

Преди няколко месеца Гришо стана първият български тенисист с пробив в Топ 50 на ранглистата (№48). В Австралия той ще има възможността да счупи още един роден рекорд и да стане първият, който записва 2 победи в основната схема на турнир от Големия шлем. Подобно постижение никак не е невъзможно предвид факта, че Гришо започна силно сезона и

загря за битките в Мелбърн с няколко отлични победи в Бризбейн.

За жалост и тази година се очертава България да бъде представена само от Пиронкова и Димитров на Australian Open. Очаква се в квалифика-

циите на турнира да се включат Елица Костова и Дия Евтимова, но и двете имат илюзорни шансове да пробият до основната схема. За сметка на това място в схемата ще получи Сесил Каратанчева, която обаче от години се състезава под чужд флаг.

## ЛЮБОПИТНИ ФАКТИ:

Откритото първенство на Австралия се провежда за пръв път през 1905 година, като в периода до 1987-а двубоите се играят на трева.

Това е първият турнир от Шлема, на който се провеждат двубои на закрито. Това става възможно на двата най-големи корта на комплекса "Мелбърн Парк" - "Род Лейвър Арена" и "Хай-сенс Арена".

Заедно с US Open турнирът в Австралия е най-посетен в професионалния тур. Миналогодишният финал в схемата при мъжете пък влиза в историята като най-продължителния. Новак Джокович и Рафаел Надал спорят 5 часа и 53 минути, след които сърбинът вдига триумфално ръце. Умората им бе толкова голяма, че на церемонията по награждаването двамата не успяха да издържат официалните слова прави и седнаха на корта.

България има своите традиции или по-точно имаше своите сериозни традиции на Australian Open от времето, когато сестри Малееви бяха в професионалния турнир. Най-доброто родно представяне в Мелбърн е дело на Катерина Малеева, която в началото на 90-те години на миналия век играе два последователни четвъртфинала в турнира (1990, 1991). Магдалена Малеева също има няколко паметни двубоя в

турнира, а най-доброто ѝ представяне е четвърти кръг (осмина-финал).

През последните години женските успехи на България в тениса са изцяло на раменете на Цветана Пиронкова. Пловдивчанката обаче далеч не може да се похвали с подобен пробив на Australian Open, където най-доброто ѝ постижение е достигане до втори кръг. Пиронкова ще запише осмо участие в надпреварата, където до мо-



**S**park EV е първият напълно електрически автомобил в Северна Америка, който предлага като опция бърз заряд с постоянен ток, позволяващ зареждане на батерията с 80% от капацитета за около 20 минути. Бордовата система има три типа зареждане - DC Fast Charge, променлив ток 240 V и променлив ток 120 V. Премиерата на автоизложението в Лос Анджелис бе истински пазарен токов удар, защото извади електрически модел-мечта, който ускорява от 0 до 100 км/ч за по-малко от 8 сек. След лимузината Volt и Spark EV показва, че в Chevrolet познават електрическото задвижване в детайли и продължават да се развиват във възходяща линия.

Spark EV се задейства от авангарден електрически мотор и акумулаторна система. Силовото предаване

# Токов удар от Chevrolet Spark EV



кг и обем от 133 л, включващ 336 призматични клетки. С използване на куплунг с 240 V Spark EV се зарежда за по-малко от 7 ч. Собствениците могат да координират зареждането в зависимост от времето на потегляне и в зависимост от тарифите. Освен това те могат да следят автомобила от разстояние с помощта на компютъра си. Акумулаторната система може да поема всекидневни многократни бързи заряди. Правият пакет е разположен под задните седалки и директно над задната ос. Затворен е в общ корпус, който е изработен от авангарден композитен материал. По този начин се намалява теглото - това е първото по рода си приложение на този материал в автомобилното производство. Акумулаторният пакет е разположен на същото място, използвано за резервоара на версията с двигател с вътрешно горене на Spark, поради което са били необходими минимални модификации по каросерията. Вторият представител на стратегията на Chevrolet в областта на електрическите автомобили - Spark EV, ще се появи в продажбените центрове на дилърите в Калифорния през лятото на 2013 г.

## БГ ПРЕМИЕРА

## Къде се цели C-Elysee



дори при тежки условия на експлоатация. Направен да отговори на претенциите и очакванията дори на най-взискателните клиенти, новият Citroen C-Elysee е стилизиран, практичен и предлага отлично съотношение между цена и

**Н**а салона в Париж Citroen за първи път показва C-Elysee. Броени месеци след това колата дебютира и у нас. Перфектният семеен седан, както го нарекоха производителите, е успял да събере най-доброто от моделите ZX, Xsara и първото поколение на C5. Бюджетната кола се произвежда във Виго, Испания. Новият VTi 1,2-литров, 3-цилиндров бензинов двигател се отличава с голяма еластичност, но и икономичност. Този мотор от ново поколение е разработен с оптимизирани показатели (72 к.с., въртящ момент от 110 Нм при 3000 об./мин), разход на гориво (5 л/100 км или 115 г/км CO<sub>2</sub>, 22% по-добри показатели по отношение на предишния двигател 1,4i) и устойчивост

качество. Дизайнът не е чак толкова иновативен, но пък седанът се запомня с големия багажник (506 л), скрито пространство за дребни предмети (20 л), новите стопове и променената предна решетка. С дължина от 4430 мм, широчина 1710 мм и височина от 1470 мм автомобилът изглежда достояно на пътя. Междуосието му от 2650 мм е най-голямото в класа. Именно то позволява безупречно пътно поведение и комфорт за пътниците в купето. Пътниците разполагат с 4 въздушни възглавници - 2 предни и 2 странични.

Страницата подготви  
Станчо ШУКЕРОВ

включва създаден от GM електрически мотор и коаксиално свързана трансмисия. Мощността на двигателя от 130 к.с. и въртящият момент от 542 Нм гарантират моментно ускорение; батерията с капацитет от над 20 кВтч предлага един от най-добрите пробези в сегмента. Началото на производството на мотора и трансмисията започна в първите дни на 2013 година в завода за транс-

мисии на GM в Уайт Марш, щата Мериленд. За първи път американски автомобил концерн произвежда както електромотора, така и трансмисията за създаването на модерно електрическо превозно средство. Spark EV е оборудван с батерия с висока надеждност, която се предлага с гаранция от 8 г. или 160 000 км пробег. Тя се състои от литиево-йонен пакет с тегло от 254

## СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## Пазете се от коварния лег

Дори и най-малкото съмнение у вас, че шофирате колата върху лед, трябва да ви накара да намалите драстично скоростта. Увеличете дистанцията от предния автомобил, за да можете при поднасяне да боравите спокойно с волана. Старайте се да спирате с намаляване на предавките, а не със спирачките. Когато сте на втора и двигателят е на празни обороти, може отдалеч с леко натискане на педала на спирачката да подготвите спирането си. При под-

насяне на предното ви предаване натиснете плавно газта и леко завъртете волана в посоката, накъдето отива задницата. Задните колела трябва да се върнат на пътя. С плъзгането на задницата наобратно изправяйте постепенно волана, докато хванете права посока. Преди да ви се е случило това неприятно преживяние, е добре да потренирате на воля върху заледен учебен полигон. За конуси може да ползвате празни пластмасови 2-литрови бутилки.

Не спирайте върху снежен път при изкачване, ако не ви се налага. Тръгването след това ще ви е трудно, ще трябва да връщате назад, докато стигнете равен участък. Ако обстановката не позволява да се върнете, не тръгвайте директно напред, а навийте волана леко вляво, встрани. Движете се на зигзаг, докато хванете здрава почва и се уверите, че не буксувате. Предвидете, че на заледен участък може да имате поне 10 пъти подълъг спиращ път.

**NeOx** маслен разтвор

Неокс - маслен разтвор е уникална комбинация от 14 есенциални природни масла, създадена за:

- възстановяване и поддържане на мускулния тонус
- облекчаване на ставния дискомфорт

Препоръчително е, да се прилага чрез частичен или цялостен масаж.

Неокс - маслен разтвор е подходящ за употреба след спорт и активно натоварване.



# ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

8 специализирани страници

8 - 14 ЯНУАРИ 2013

НОВОТО В HEALTH.BG



Преди да пуснете водата в тоалетната...



Енциклопедия "Здраве": Бронхит



Здраве с дъх на лимони

[www.health.bg/17984](http://www.health.bg/17984)

[www.health.bg/17985](http://www.health.bg/17985)

[www.health.bg/17983](http://www.health.bg/17983)



## Диабетът може да причини и загуба на слуха

Години наред специалистите предупреждават хората, болни от диабет, че рискуват да увредят зрението си, ако не контролират болестта, но новите проучвания разкриват, че има още едно сетиво, което е застрашено - слухът. Японски учени са установили, че оглушаването се среща доста често сред пациенти със захарна болест, отколкото се е предполагало досега. Те са открили, че рискът за диабетичите е два пъти по-голям в сравнение със здравите хора. Открити са връзки между деменцията, депресията и загубата на слуха. Връзката с диабета е още неясна, но според учените с течение на времето високите нива на захарта увреждат кръвоносните съдове и тъканите в ухото, което води до проблеми с чуването. Диабетът не трябва да се пренебрегва и стриктното лечение и контрол са важни за поддържането на добър начин на живот.

## Всеки лош навик краде часове от живота ви

Тютюнопушенето, яденето на червено месо, гледането на телевизия, злоупотребата с алкохол - всички тези дейности носят удоволствие на хората, но скъсяват живота, предупреждават учени. Всеки ден, в който се ограничавате само с едно питие, ядете плодове и зеленчуци, спортувате... може да добави до 2 часа към часовника на живота.

Учени от Кеймбридж по съвсем достъпен начин се опитват да обяснят на хората как сами вредят на здравето си и скъсяват доброволно живота си.



С помощта на данни от различни проучвания експертите са изчислили каква част от живота си губят хората, ако пушат по 2 цигари, по-пълни са с 5 килограма, пият повече от 1 литър, гледат 2 часа телевизия или хапват бургери. Естествено специалистите поясняват, че този процес е обратим и може да "трупаме" време, като се храним правилно, спортуваме и не злоупотребяваме с лошите навици. Негативните процеси на времето можем да забавим, стига само да го пожелаем.

## Медът помага, но понякога пречи



Обичате мед, знаете, че е много полезен за здравето и красотата, но дали ви е известно, че може да ви създаде стомашен дискомфорт? Това, че медът е натурален продукт, не го прави напълно безвреден. Той съдържа много фруктоза, която не се абсорбира добре от червата. Може да ферментира и да се образуват газове и подуване на корема.

Ако усетите проблем, след като сте сложили лъжица мед в чая или зърнената си закуска, вероятно сте от малкото хора, чиято храносмилателна система не го приема безусловно. Ще трябва да се разделите с този продукт или най-добре е да се консултирате с лекар.

## Поговорете секса с тофу

Хората, които консумират храни на растителна основа като тофу, се радват на по-добър сексуален живот, твърдят учени. Те са открили, че определени природни продукти влияят положително на хормоналните нива и подобряват сексуалната активност. Фитоестрогените оказват директен



ефект върху ендокринната система при примати, допълват специалистите.

Жените, които преминават през менопаузата, често приемат продукти със соя за облекчаване на симптомите. Тя е богата на растителни естрогени и затова е много полезна.

Подаръците продължават!  
МЕГАСМАРТ Ви честити новата 2013-а  
с ново уникално предложение

**Еlegantно уникално бижу** ИНСУЛТИ  
БЕЗСЪННИ  
ДЕПРЕСИЯ  
ВИСОКО КРЪВНО  
АТЕРОСКЛЕРОЗА  
ГЛАВОБОЛИЕ  
РЕВМАТИЗМ  
АРТРИТ  
ОСТЕОПОРОЗА  
ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА 49 ЛВ

За поръчки  
0897 72 10 10 Глобул  
0889 72 10 20 Мтел  
0877 72 10 40 Виваком

WWW.MEGASMAART-BG.COM ПОДПОМАГА ЛИБИДОТО MEGASMAART

Само сега при покупка на биогривна Мегасмарт получавате подарък втора биогривна - от хематит.

Биогривната Мегасмарт е единствената по рода си в България, бижу с вградени 5 активни елемента, които връщат здравето:

- органичен германий (при хипертония, остеопороза, високи нива на холестерол);
- неодимов магнит (при прекарани инфаркти, инсулти, анемия и кръвозагуби);
- отрицателни йони (при нервни смущения, проблеми със съня, заболявания на дихателната система);
- вулканична лава (забавя процесите на стареене, предпазва от вредни електромагнитни вълни, подпомага либидото и потентността);
- дълги инфрачервени лъчи (при ставни заболявания, вирусни инфекции, понижен имунитет).

Гривната е изключително ефективна при проблеми с:

- високо кръвно налягане;
- ставни болки;
- холестерол;

- мигрена и проблеми със съня;
- стрес и преумора;
- физическо натоварване;
- диабет;
- хормонален дисбаланс;
- депресия.

Официален вносител на гривната за България е "Мегасмарт България" ЕООД. Фирмата е притежател на цялата документация и сертификати, които гарантират качеството, произхода и оригиналността на продукта.

Независимо в коя точка на България се намирате, ние ще изпратим до Вас куриер, без да заплащате нищо.





# Черният дроб е главният потърпевш от празниците

Докато някои празнуват, други работят. Така стоят нещата и с организма ни - като започне от Коледа, та чак до Ивановден стомахът ликува с любимите вкусоти, а мозъкът се разтоварва от делничните грижи. Черният дроб обаче буквално се задъхва от усилието да се справи с последствията от обилните трапези. В резултат - освен хубавите спомени след празненствата остава и цял букет болести. Жертва на преяждането и препиването е на първо място черният дроб - статистиката във всяко спешно отделение сочи колко рязко именно в периоди на дълги празници нараства броят на сериозните кризи от холецистит и панкреатит. Колкото и всеки път да се заричаме, малцина устояват да не опитат от многобройните ястия или да не пийнат повече. Какво става после? Голямото количество тежка

белтъчна и мазна храна пренатоварва черния дроб, който буквално се задръства. И този най-голям вътрешен орган в тялото ни (той тежи около 1,5 kg) в един момент не може да се справи с основната си задача - да го освобождава от вредните съединения (консерванти, оцветители, овкусителни, много от които и канцерогенни). Тогава настъпва и интоксикацията, отравянето на организма. Освен това, тъй като стомахът не успява да преработи в срок голямото количество храна, тя застоява, окислява се и започва да гние. Така в стомашно-чревния тракт вредните бактерии постепенно изземат територията на обичайно населяващите го полезни и необходими микроорганизми и се настеляват на тяхното място. Последвалата дисбактериоза води до отслабване на защитните сили на организма, тъй като тъкмо червата са основният ор-



Снимка Рада ПЕТКОВА

ган на имунната система.

И така - отмина и Ивановден и е време да се реваншираме на нашата телесна лаборатория, да помогнем на черния дроб да се прочисти, да "дойде на себе си". Ако ще направим разтоварващ ден, нека да е с кисело мляко

или с краставици. По принцип хепатолозите препоръчват разтоварващ ден всяка седмица, което, разбира се, не означава пълен глад. А иначе най-добре е следпразнично за 15-20 дни да се откажем от пържена, мазна, лютивата и силно подправена храна, от пушените и маринованите продукти. И от алкохола, разбира се. За възстановяване на черния дроб експертите препоръчват да закусваме с различни зърнени каши. Ябълките доставят пектин, 2-3 дневно са достатъчни -

сурови или печени. Цвеклото, червените и оранжевите зеленчуци (моркови, тиква, домати, чушки) са незаменими при диетата за прочистване на черния дроб. Особено полезна е тиквата. Бананите са източник на калий, а черният дроб се нуждае от него твърде много, но да не забравяме - този вкусен плод е висококалоричен. От месните блюда се спрете на приготвени на пара или варени пилешки гърди, пуешко, телешко. Ако ви се похапва сладко - непременно заменете

тортите и бонбоните със сушени плодове - смокини, стафида, фурми. По време на прочистването трябва да се обърне специално внимание на водата - нужни са поне 2 л дневно, за да се подпомогне изхвърлянето на отровите от организма. Малко хора си дават сметка колко важен помощник е и активното движение - защото, докато спортуваме, чернодробната тъкан консумира 2-3 пъти повече кислород. При по-дълбокото дишане диафрагмата масажира черния дроб и активизира функцията му. И накрая, но не на последно място - на разположение в грижата за черния дроб са и съвременни природни продукти. Това са специални препарати, наречени хепатопротектори. "Хепасейв" например е комбиниран натурален продукт, съдържащ стандартизирани билкови екстракти с доказано благотворно въздействие върху черния дроб, защото стабилизира мембраните на чернодробните клетки и ги заздравява. Освен това има антиоксидантни свойства и стимулиращ ефект върху целия организъм.

Хранителна добавка

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

Съдържа 125 мг Силимарин като чист екстракт и Витамини B1, B2, B6 и B12.

**Хепасейв S plus е продукт, специално разработен и насочен към подкрепа на чернодробните функции, когато те са засегнати!**



НОВО

## Кои са причините за забавения метаболизъм

Много хора казват, че имат забавен метаболизъм, и са готови да се лекуват с какви ли не средства, без да имат представа какво представлява метаболизмът.

Казано най-просто, това е скоростта, с която организмът изгаря калориите.

Това става денонощно, независимо дали се движим, или почиваме. Нуждаем се от енергия непрекъснато, даже докато спим. Ето защо най-погрешното нещо е да се пропускат хранения в стремежа за сваляне на килограми.

От какво зависи метаболизмът?

Хората смятат, че той се влияе основно от степента на физическата активност, от функцията на тиреоидните хормони и от възрастта. Това е вярно до известна степен, но главният фактор е мускулната маса. Колкото повече мускули имаме, толкова повече калории изгаряме независимо от физическата актив-

ност и възрастта.

Според значението им факторите, определящи метаболизма, се подреждат така:

- мускулна маса;
- честота на хранене (колкото по-големи са интервалите между храненията, толкова повече се забавя метаболизмът, за да може да съхрани енергия);
- степен на активност (губи значението си, ако яденето не отговаря на изразходваната енергия);
- начин на хранене (диета, изключваща почти напълно мазнините, води до осъждно отделяне на хормони, което забавя метаболизма);
- хидратация (над 70% от функциите на организма се осъществяват във водна среда - недостигът на вода забавя и стресира всичките системи);
- генетични дадености;
- хормоналната функция;
- стрес (той също мо-

же да забави метаболизма, като създава напрежение във всички системи и много хора започват да преяждат, когато са стресирани).

Често се твърди, че след 30-годишна възраст метаболизмът се забавя. Всъщност учените са установили, че това не става предимно заради възрастта, а поради загубата на мускулна маса и фактор е не остаряването, а намаляването на физическото натоварване.

Какво е решението? Да спрем да трупаме нови мазнини. Няма смисъл от физически упражнения, ако след тях отново се трупат мазнини. Човек не напълнява от липса на спорт, а защото снабдява организма си с повече калории, отколкото той има нужда в момента. Може да ядете храните, които обичате, но само ако доставяте количеството, което е необходимо.





**Проф. Плочев, отмина ли вече възможноста да се предпазим от очаквания грип чрез ваксина?**

- Да, общо взето, може да се каже, че най-подходящото време за противогрипна ваксина е от края на октомври до края на декември. Но винаги трябва да се има предвид, че грипът може да настъпи и в нетипичен период, защото заболяването е зооноза - предава се чрез животните на хората. Голямата пандемия от т.нар. испански грип през 1918-1919 г. е била от май до юли. Затова трябва да се следи актуалната информация от достоверни източници и ако стане ясно, че се очаква епидемия извън зимния сезон, тогава може да се направи препоръчителната ваксина и по друго време. Сезонността има своето значение, но не трябва да се абсолютизира. Много важен фактор за появата на грип са прелетните птици, които пренасят заразата. От ваксина има смисъл, ако до настъпването на епидемията има поне 20 дни, защото това е периодът, в който организъмът изработва защита.

**- Защо все пак повечето епидемии са през зимата?**

- Защото ниските температури понижават локалния имунитет. Свиването на периферните кръвоносни съдове от студа намалява притока на кръв към кожата и лигавиците и имунните клетки по-трудно и в по-малко количество достигат до местата, където проникват вирусите. Но пак казвам, че сезонът не е водещ, водеща е заболяемостта на нашия континент и особено в съседните държави. Ко-

# Лекарствата срещу грип могат и да предпазват от вируса

С проф. д-р Камен Плочев, началник на клиниката по инфекциозни болести във Военномедицинската академия - София, разговаря Петър Галев



Проф. д-р Камен Плочев

гато там се появи епидемия, ние също трябва да я очакваме.

**- След като вече е късно за ваксини, каква профилактика може да се прави, когато у нас се появи грипът?**

- Има специфична профилактика, която е доказала ефективността си в клиничната практика. Става въпрос за профилактичния прием на антивирусни препарати. Ние имаме голям опит в това отношение с ремантадин, който за профилактика се приема по 1

таблетка дневно в продължение на 30 дни. Профилактиката започва от момента, в който се обяви епидемия. Този препарат е създаден първоначално за военни цели и не е бил достъпен за масово приложение, но днес се използва не само в Европа, но и в Съединените щати. Плюс това на ремантадина са в сигурния ефект, липсата на токсичност, достъпната цена, дългия срок на годност. Разбира се, за профилактика могат да се използват и

други противовирусни препарати.

**- Какво друго може да направи човек, за да се предпази?**

- От лекарствата добро действие имат имуномодулаторите, които предпазват от бактериални инфекции. Освен това е добре да се приемат антиоксиданти - конкретно витамин С, най-добре на ампули, и геритамин (комбиниран препарат от витамин Е и витамин А). Геритаминът не може да се дава на деца преди пубертета. Предпазването от грипа трябва да е комплексно, защото вирусът има уникалното свойство бързо да се изменя, включително чрез разместване (ресортация) на

собствените му 8 рибонуклеинови киселини.

Все едно да имате на един рафт 8 книги, които ако се подредят по различен начин, се получава нова конфигурация, която е непозната за имунната система на организма. Отделно се получават и рекомбинации - обединяване на генетичния материал на два или повече различни вируса. Затова при рискови пациенти, дори и да са ваксинирани, не е противопоказано при епидемия да правят химиопрофилактика.

**- Освен приема на лекарства какво друго помага срещу грипа?**

- На първо място е ограничаването на контакти с хора, които имат видими белези на вирусна инфекция - кихат, кашлят

и изглеждат болни. Трябва да се избягват и посещенията на многолюдни места. На второ място - постоянен прием на топли напитки, защото те увеличават кръвотока в горните дихателни пътища и съответно притока на имунни клетки. Важно е адекватното облекло - при ниски температури да се носят шапки и шалове. По време на епидемия не трябва да се пазят хранителни диети. Храната трябва да е пълноценна. И не на последно място - в помещенията за сън не трябва да е нито много топло, нито много студено. Оптималната температура е около 20 градуса. Спазването на тези правила поддържа организма в добра форма.

## Магнезият - малко познат, но много важен минерал

Магнезият участва в около 300 биохимични реакции в организма. Помага за поддържане в нормално състояние на функцията на мускулите и нервите, важен е за състоянието на имунната система и здравината на костите, участва в енергийния метаболизъм и синтеза на протеини в тялото. Важна е ролята му в превенцията и борбата срещу сърдечно-съдовите заболявания и диабета.

Магнезият се абсорбира от тънките черва, транспортира се чрез кръвта до клетките и тъканите и се отделя чрез бъбреците. Ето защо състоянието на храносмилателната система и бъбреците е възлово за способността на тялото да го абсорбира.

Много стомашно-чревни заболявания могат да изразходват запасите на тялото от магнезий, което в екстремни случаи може да причини магнезиева недостатъчност. Ранни симптоми са загуба на апетит, гадене, изтръпване, мускулни контракции и крапми, слабост, диария. При задълбочаване на проблема следват обилно повръщане, изтощение, вкочаненост, припадъци, резки промени на настроението, причинени от прекомерна електрическа активност на мозъка, неравномерен сърдечен ритъм, коронарни

спазми. Тежката магнезиева недостатъчност може да доведе и до ниски нива на калций или калий в организма. Много от тези симптоми са общи и могат да се появят и при други здравни проблеми, така че лекарят трябва да реши има ли нужда от допълнителен магнезий, или не. До магнезиева недостатъчност могат да доведат и някои медикаменти като диуретици, антибиотици и лекарства срещу рак. Групите хора, за които е препоръчително допълнителното приемане на магнезий като добавка, са:

**- страдащите от диабет** (заради хипергликемията има увеличена загуба на този минерал чрез урината);

**- алкохолиците** (при 90% от хората, прекаляващи с алкохол, има намаляване с 30 до 60% на нивото на магнезий в кръвта);

**- възрастните хора** (заради промени в бъбречната функция, а и много от тях приемат медикаменти, които допълнително намаляват нивото му);

**- бременните жени** (нормалното ниво на магнезий по време на бременност предпазва от ненавременни контракции, намалява риска от преждевременно раждане, помага и за бъдещото изграждане на здрави кости и зъби на детето).





Един от типичните за зимата здравословни проблеми, който може да се яви и при напълно здрави хора, е невралгията на лицевия нерв. Често тя започва след силно охлаждане на главата, например при практикуване на зимни спортове без добра екипировка или пътуване в превозно средство с отворен прозорец. Добре е всеки да познава това заболяване, за да потърси навременна и квалифицирана медицинска помощ. Затова се обърнахме към доц. д-р Борислав Герасимов, републикански консултант по спешна неврология.



Доц. Борислав Герасимов

Лицевата парализа, която е вследствие от неврит на лицевия нерв, е уникално по своята причинно-след-

ствена връзка заболяване. При него от една банална вирусна инфекция (най-често след простуда) нервът се подува в тясното пространство на костния канал, през който преминава, и от притискането престава да провежда двигателните импулси към лицевите мускули. Те се парализират и престават да функционират правилно. В резултат устата на болния се изкривява към здравата страна, окото от болната страна не може да се затвори. Понякога се нарушава

вкусът и се появява кълтене в ухото, сълзене или сухота в окото от засегнатата страна. Невритът на лицевия нерв от предимно козметичен дефект при неумело лечение може да остави неприятни последици и криво лице за цял живот!

Съвременната неврология лекува изключително успешно идиопатичната лицева парализа, която най-често се появява след "простуден" момент.

Лечението включва ефикасни противооточни, специфични противовъзпалителни и възстановяващи провеждането на нерва лекарства, включително целенасочена индивидуална физиотерапия, лечебна физкултура и масаж от умели и компетентни специалисти.

При неусложнени банални неврити на лице-

вия нерв успешното лечение завършва за две, максимум до три седмици от началото на заболяването.

Почти винаги се налага прецизно изследване на болния за други вероятни причини за възникването на парализата на лицевата мускулатура като тумори, травми, диабет, херпес и други вирусни възпаления, особено при деца!

Ние вече използваме изключително успешен съвременен американски алгоритъм за излекуване на неврита на лицевия нерв в острия период и вече нямаме неизлекуван успешно пациент, който навреме се е обърнал за компетентна помощ. Лечението на заболяването е включе-

но в клинична пътека и е абсолютно безплатно за болния.

При ненавременно лечение и при неправилен избор на най-добрия, съвременен и ефективен за конкретния болел алгоритъм могат да настъпят трудно поправими козметични дефекти на лицето, които да вгорчат живота на болните.

Препоръчвам на всички пациенти, които не са удовлетворени от лечението до втората седмица, както и до третия месец от неуспешно лечение, да ни потърсят,

за да им помогнем, ако не са настъпили невъзвратими усложнения и контрактури от неправилно лечение.

Усложнения след лечението (сълзене в окото при хранене - т.нар. крокодилски сълзи, и подръпване на други или съседни мускули на лицето при опит за затваряне на очите и при показване на зъбите - т.нар. патологични синкинезии) най-често се получават от неправилно прилагане на електропроцедури в областта на лицето, вследствие на което се получава неправилно прорастване и отклоняване на нервните импулси в грешна посока към други съседни структури. Не правете електропроцедури в областта на лицето!

Част от усложненията при затегнатото протичане могат да се коригират с правилно лечение сравнително успешно до три, максимум до шест месеца след началото на заболяването, но ако се обърнете към специалист след шестия месец, резултатите ще са повече от незадоволителни. Никъде в света не се прилага лечение с манитол повече от три дни, но това за съжаление е една невинаги успешна практика у нас.

#### За контакти:

доц. Борислав Герасимов  
GSM: 0888-56-56-88; сл.тел.: 0895-555-452  
Приема и безплатно с талони № 3 на НЗОК от  
личните лекари  
e-mail: gerassimov\_bor@yahoo.com

# Лицевата парализа се лекува успешно



Подходящ  
за бременни и деца

тек лаксативен ефект

Възстановяване  
на физиологичния ритъм



www.ecopharm.bg

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

## Преодоляване на следпразничния стрес

Синдромът "Завръщане от отпуска" е отдавна известен в медицината и психологията. Добрата новина е, че може да бъде преодолян само с помощта на волята и няколко лесни за изпълнение правила.

1. Не си поставяйте много задачи за първия работен ден. Него го отделете да си структурирате ангажиментите за следващите дни, да прегледате служебната поща и да отговорите на неотложните писма.

2. През първите дни след отпуска се опитайте да заспите по-рано, при всички случаи преди полунощ.

3. Използвайте първата седмица за разтоварване от тежките трапези по празниците. Препълненият стомах, особено вечер, причинява физически дискомфорт, но и предизвиква кошмарни сънища.

4. Преди лягане изпийте чаша чай от маточина с чаена лъжичка мед.

5. Опитайте се да контактувате с ведри и положително настроени хора и избягвайте намръщените и вечно мърморещи персони. Те имат уникалното свойство да предават негативна енергия на околните.

6. Посетете интересна театрална постановка, филм или концерт. Така ще върнете отново, макар и за малко, празничната атмосфера от предишните дни.

7. Планирайте къде и как ще прекарате следващите почивни дни, колкото и да са далече. Това ще ви спести пари и основно - ще имате за какво конкретно да мечтаете няколко месеца.

8. Направете нещо практично за себе си - отидете на масаж, запишете си час за почистване на зъбен камък или си пуснете някои основни профилактични изследвания, които все отлагате.



Израелският съдов хирург д-р Яир Галили прилага вече и в България ефикасния и щадящ метод за лечение на разширени вени - склеротерапия под ултразвуков контрол. С метода си д-р Галили е помогнал на над 25 000 пациенти

Изглежда нерешаемо една инжекция да може да реши проблема с болезнените и изглеждащи твърде неестетично разширени вени, но това е факт и ефикасният метод вече се практикува и в България. Много българи имаха възможността да решат проблема с разширените си вени бързо и безболезнено благодарение на съвременния метод на лечение, който прилага водещият израелски съдов хирург д-р Галили в България от 3 години. Сред излекуваните има и лекари, и то от големи столични болници. Един от тях го оприлича дори на магьосник - защото само за 2-3 минути д-р Галили успява да определи коя точно е болната вена и локализира мястото на увреждането, а самата манипулация пък трае секунди.

Д-р Яир Галили е шеф на Клиниката по съдови заболявания към института "Махон Мор" в Тел Авив. Методът, който той прилага, се нарича склеротерапия под ултразвуков контрол. Д-р Галили изучава метода по време на двегодишната си специализация в САЩ и вече повече от 8 години го практикува абсолютно успешно. Д-р Галили е помогнал на над 25 000 пациенти в Израел и Хърватска, където също практикува този метод. "Най-важното е да се локализира болното място, откъде идва проблемът и кой точно участък на вената е заболял и не функционира правилно", обяснява д-р Галили. Под ръководството на ултразвук с много тънка игла се инжектира вещество под формата на пяна, което неутрализира болната вена, както и разклоненията, а инжектирането



Д-р Яир Галили

отнема само няколко секунди. При този метод не се налага използването на упойка, защото няма никаква болка и пациентът усеща само едно леко убождане, подобно на това при вземането на кръв. Голямо предимство на метода склеротерапия под ултразвуков контрол е, че пациентите могат веднага да се върнат към активния си начин на живот. До няколко месеца видимите разширени ве-

ни изчезват, сякаш никога не ги е имало.

Много често една процедура е достатъчна за цялостното излекуване на пациентите, но понякога може да се наложи и повторна манипулация, ако проблемът не е бил лекуван с години и вече е в твърде напреднал стадий. Вследствие на интервенцията кръвотокът от нефункциониращите вени на краката се насочва към функциониращите дълбоки вени и така се намалява налягането в долните крайници.

Преди всяка манипулация д-р Галили прави снимки на болния крайник, поразен от разширени вени. По време на контролния преглед, който е след около 2 до 3 месеца, д-р Галили отново заснема лекувания крак и заедно с пациента сравняват подобрението, което при около 90% от пациентите е просто изумително. Като цяло методът има над 95% успеваемост. Това е най-ефикасният и най-

удобният за пациента начин за лечение на разширени вени, категоричен е д-р Галили.

Израелският специалист препоръчва манипулацията да се направи и при по-леки случаи, когато кракът само изглежда неестетично, тъй като тази болест се усложнява и задълбочава с времето. Тя трябва да се лекува отрано, за да се предотвратят последващи проблеми като отоци, възпаления и рани. А и естетичните резултати от склеротерапията не са без значение. Д-р Галили отбелязва, че около 80% от случаите на заболяването разширени вени се дължат на наследственост и че е добре човек да потърси помощ възможно най-рано, още когато усети болка, забележи отоци, издуване на вената или поява на "гроздове", както и при про-

мяна на цвета в долната част на крака.

Методът е подходящ за всяка възраст, няма контраиндикации, може да се прилага и при наличието на други медицински проблеми, като сърдечни болести или диабет - нали всъщност става въпрос за една инжекция. "В САЩ склеротерапията се плаща от здравноосигурителните каси, т.е. призната е като ефикасен, безопасен метод за лечение на разширени вени. Това е алтернатива на операцията - пациенти, които не са подходящи за хирургична интервенция или се страхуват от нея, могат да се възползват от този щадящ, бърз и лесен начин за отстраняване на болезнения им проблем."

Д-р Галили ще бъде в България отново в началото на месец февруари.

За повече информация и записване:  
0879 851 557 и 0886-54-84-54  
МЦ "Епика", пл. "Преображение" № 1  
[www.dr-galili-bg.com](http://www.dr-galili-bg.com)

## И кожата на ръцете боледе през зимата, помогнете ѝ



Както кожата на лицето, така и кожата на ръцете страда сериозно от ниските зимни температури. Изложени на неприятното директно въздействие на студа и вятъра, ръцете се изсушават, напукват, зачервяват, понякога до болка. А сухата кожа е де факто

една увредена кожа, по-податлива на инфекции и алергии. Ръцете са особено уязвими, тъй като тук подкожната тъкан има много по-малка плътност, лишена от мастни жлези за сметка на потните.

Всичко това налага редовно хидратиране, овлажняване и ежедневна защита на тази част

от тялото. Преди и след прибиране отвън, както и вечер преди сън е добре да отделите няколко минути грижа. Вярното решение е специалната козметика за ръце. Тя връща еластичността на кожата на ръцете и здравината на ноктите, които също боледуват от резките температурни промени и стават "зимно" много чупливи.

Една от най-популярните марки козметика със специална серия и за ръце е Kamill. Цялата козметична линия е създадена на основата на натурален екстракт от лайка при максимално запазване на комплексни съединения. В състава на продуктите влизат и подобрени активни съставки като алое вера, масло от авокадо, екстракт от памук, дива роза, витамини A, D, E, C, в комбинация с хидратиращ глицерин.

Основният компонент в състава на марката Kamill е извлекът от лайка, известен от векове със силния си успокояващ и противовъзпалителен ефект. Нежната формула на крема неутрали-



Търсете в хипермаркети, дрогерии и аптеки в цялата страна. За повече информация: [www.fiesta2bg.com](http://www.fiesta2bg.com)

зира кожното раздразнение и възстановява необходимата влажност. Редовната му употреба интензивно възстановява епидермиса. Осигурява нежна защита и богата грижа за ръцете. Марката е разработила специална формула за нуждите на кожата на ръцете при мъжете - Kamill MEN, която с лекота удържа на

всяка конкуренция.

За съживяването на ръцете през зимата специалистите съветват още вечер кратки процедури за стимулиране на кръвообращението чрез баня - редуване на гореща и хладка вода. От време на време пресипване с тънки ръкавици, които да съхранят за по-дълго през

нощта богато нанесения възстановителен крем с лайка, редовно консумиране на пресни плодове и зеленчуци, на продукти с по-богато съдържание на витамини A, E и D, както и на продукти с високо съдържание на мастни киселини - ядки, варива, както и на цинк - морски дарове.





Д-р Атанас Янчев

# Активната игра и движението на открито каляват децата

С д-р Атанас Янчев от детската поликлиника „Вела“ разговаря Галина Спасова

Д-р Янчев, в студентите дни и върлуващите вируси отново е актуален въпросът за закаляване на децата. Има ли какво да се желае в тази посока?

- Най-правилното нещо за отглеждането на едно дете е рано или късно бащата да го "спаси" от бабите и майката. В тази шега има много истина. В желанието си да се грижат за детето те до такава степен опекуват развитието му, че на практика го лишават от възможността да се сблъска с елементарни трудности. Казвам на родителите: деца се раждат по целия свят, в джунглата, при ескимосите... и навсякъде растат здрави, без вторачване в до-

някъде изкуствените правила, по които цивилизованият свят се е почти вманиачил. Здравото на детето трябва да бъде обект на малко по-широко тълкуване. Естествено, закаляването, физическите упражнения от най-ранна възраст са много важни. Преди години в детските консултации имаше пакети от закалителни процедури - въздушни бани, извеждане навън и т.н. Тогава лекувахме успешно с много по-малко лекарства същите болести и като че ли децата бяха по-здрави. Сега има стотици нови

лекарства, а децата са все по-болни и все по-трудно се справяме. Има порочен кръг, свързан е с модерния градски живот, при който съвременният човек иска много лесно да му се решават проблемите. А закаляването с оглед на дългосрочното здраве изисква упоритост и системност.

- Опишете този порочен кръг, от който страда дългосрочното здраве.

- Родителите имат все по-малко време. Освен това, получавайки много информация, майките се увличат по мо-



Хранителна добавка

## Lacto

Пробиотични капсули



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

**ЖИВИ ЛАКТОБАЦИИ**

**Здраве през всички сезони**



**Погнамага възстановяването на чревната микрофлора по време и след лечение с антибиотици**

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

дерни идеи, а не правят основното - не дават възможност детето да прави елементарни неща - да тича босо, да се среща повече с други деца, лекуват го веднага с всякакви средства, вместо да го оставят да се справи само с различни трудности. Децата се прехранват, и то с вредни храни, в същото време са обездвижени от най-ранна възраст.

- Какво практически препоръчвате на родителите?

- Първо, българинът традиционно навлича децата прекомерно. Второ, по всякакъв начин ги пази от активно движение, което е грешка. По принцип децата трябва да се движат свободно, да се оставят сред играчките в по-широко пространство. В кърмаческа възраст мускулатурата се развива силно, ако бебето се оставя по корем, да преодолява трудности. Не са необходими специални упражнения, а да му се създаде пространство, безопасна среда да се движи и да му се отдели време. Има ли ги тези неща, детето се развива по-жизнено. Българинът има атавистичен страх от настинка, което е смешно. Голямата част от семействата не прекарват време в движение навън. Например в

много европейски страни е модерно младите семейства да пътуват по света с малки деца. В такива приключения трудно някой може да ги пази от настинки. Това е умерен риск за семейството, но децата се стимулират от ранна възраст към самостоятелност, което формира характера. Защото освен че ги изнежваме, ние ги правим и прекалено зависими от външна помощ.

- Колко време да е всекидневно навън бебето, малкото дете?

- Няма правило. Всичко, което благоприятства двигателната активност навън и сред природата, е добре дошло. Но българинът трудно ще бъде убеден в това, той е и скептичен, и привързан към отколешни традиции. Но когато детето тръгне на детска градина и започне да боледува всеки месец, тогава се сещат, че нещо липсва в имунитета. Тогава ни търсят за всякакви други начини да увеличим неговите способности за защита. За радост в големите градове това вече се променя, младите семейства се опитват да живеят модерно, да се хранят здравословно, запазват уикенда за прекарване с децата навън, в планината, спортуват. Двига-

телната активност, постоянният контакт с природата, здравословното хранене са гаранция, че детето ще е имунно укрепено. Тук важи правилото на Мечо Пух - "колкото повече, толкова повече". Спортът трябва да е избран според възрастта, но всичко, свързано с потребността от игра, с възможността децата да се движат сред природата, ги развива във всяко отношение. Непрекъснатото пазене на детето - да не се удари, да не настине, да не се зарази, го учи то също да се страхува от всичко, да няма доверие в себе си.

- Ако се върнем към думите ви в началото, бащата измъква ли се от позицията на наблюдател?

- И тук има положителна тенденция. Българският мъж беше с доста ориенталска нагласа - нещо като чорбаджи Марко, всички да го слушат, но той да не се интересува какво се случва в дома. Модерните бащи се осъзнават като родители, равноправни с майката в прекия контакт с децата. Ако участват активно в отглеждането и възпитанието, това дава незаменим пример и е различен поглед към света. Истинската близост с децата се отплаща.



# Време е за ски ваканция!



ване може да ви причини сериозни болки в ставите и мускулите, а и опасността от падане е по-висока.

Всяка ски зона си има своите изисквания, с които е добре да се запознаете, преди да се втурнете към пистите. Правилата са ясни и прости. Неспазването им може да доведе не само до неприятни емоции, но и в чуждите страни и до солидни глоби. Карането е за удоволствие и не бива да застрашава вашия или чуждия живот.

В края на късия зимен ден пък се отдайте на приятна отмора в компанията на приятели. Няма нищо по-разпускащо от топла напитка пред разпалената камина на планинската хижа. Завръщайки се от ски ваканцията, ще се почувствате истински заредени. Това ще ви накара да погледнете на зимата под друг ъгъл, а защо не и да я заобичате.

Отминаха поредните коледни и новогодишни празници. Съпътстващата ги еуфория и приповдигнато настроение поляка-лека отминават. Макар че през януари поводите за наздравичи никак не са малко, градусът на настроението определено тръгва надолу. Изморени, разорени и с някое и друго килце отгоре влязохме в новата година, но вместо да се оставим на скуката и сивотата да ни завладеят и да ни смачкат съвсем фасона, да стегнем раниците и да се насладим на една от екстрите на зимата - снега. Но не онзи, градския, неприятен и кишава, а белия, пухкав и чист горе по билата на планините. Именно там може да го видите в цялата му прелест и да се оставите на ледените му ласки. Време е за ски ваканция! Практикуването на някой от зимните спортове ще ви отърве не само от лошото настроение, но и от натрупаните килограми вследствие на въртенето около богата празнична трапеза.

**Кристина ПЕШИНА**

Ски сезонът е открит. Курортите вече посрещат нашенски и чужди туристи. Изтънелият след празниците портфейл не бива да ви отказва. Поразровете се из сайтовете за колективно пазаруване. Може да попаднете на доста изгодни оферти, от които да се възползвате. Друг вариант е да се насочите към не толкова популярен курорт с далеч по-достъпни цени. Витоша пък е перфектната опция за живеещите в столицата. А всеки уикенд би могъл да се превърне в мини ски ваканция.

Независимо дали сте фен на ски или на сноуборда, не забравяйте, че не сте сами на пистата. За да се избегнат неприятните инциденти, е необходимо да се спазват няколко простички пра-

вила. Това ще елиминира риска да развалите своята или нечия друга ваканция. Ето и някои от тях.

- Всеки трябва да кара според възможностите си, терена и да не "надскача ръста си". Да се съобразява с останалите на пистата, без да ги застрашава. Понякога това да си повярваш твърде много би могло да ти изиграе лоша шега, и то не само на теб.

- Карацият отпред е винаги с предимство и този зад него трябва да се съобразява с това и да го пази.

- Изпреварванията са винаги на широки участъци и със скорост, която позволява избягване на евентуален сблъсък.

- Не бива да се спира по средата на пистата, както и на тесни места или такива без видимост.

- Когато искате да се

включите в спускането, преди да излезете на пистата, не забравяйте да се огледате и при наличието на спускащ се да му осигурите предимство.

- Аварийното качество и слизане се извършват само встрани на пистата. Поради тази причина не се препоръчва и карането в тези участъци.

- При инцидент всеки трябва да помогне с каквото може и да обезопаси мястото. Информирателно на Планинската спасителна служба също е задължително.

- Докато у нас каската и протекторът са препоръчителни при екстремно каране, то в някои държави каската е задължителна за лица до 14-годишна възраст.

- Ако отдавна не сте слагали скиите, първо загрейте. Рязкото натовар-

## CHONDRO SAVE

Хранителна добавка

### Хондросейв се грижи за всяка става!



Ecopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черни връх № 14 6а,3  
телеф. 963 15 96; 963 15 97  
факс: 963 15 61



Криса ЙОРДАНОВА

Напоследък все повече салони за красота заговориха за арганова терапия. Заляха ни отвсякъде оферти, промотиращи новата услуга. И макар полезното действие на аргановото масло върху кожата и косата отдавна да не е тайна за козметичните гиганти, то определено сега е бумът му у нас. За да разберем повече за разкрасителната процедура и за това в какво се крие нейната тайна, потърсихме информация директно от "кухнята".

"Аргановата терапия се състои от няколко стъпки. Започва се с равномерното разнасяне на арганово масло по цялата дължина на косъма. Избягват се корените и се набляга на краищата. След това се затопля под климазон за по-добро проникване. Косата се измива с арганов шампоан и се нанася маска със същата съставка. За финал при оформянето на прическата може отново да се нанесе в минимални количества от маслото", осведоми ни Петя Ангелова - стилистка в един от столичните салони за красота.

Богатото съдържание на витамин Е в състава на аргановото масло засилва растежа на косата. Дълбоковъзстановяващият му ефект я прави мека и блестяща. "Аргановото масло прониква във вътрешността на косъма и възстановява увредените фоликули. Резултатът е по-малко цъфтящи краища и накъсване. Придава блясък на изтощената коса, като затваря влагата вътре в косъма", продължава събеседничката ни.

За разлика от другите масла текстурата на аргановото не е мазна, а лека и лесна за нанасяне. Няколко капки са достатъчни, за да укротят немирните къдрици и да ви позволят лесно да оформите перфектна прическа. Аргановото масло предпазва от агресивното въздействие на околната среда, което прави терапията изключително подходяща точно сега през зимния сезон. Друго преимущество е и защитата му от UV лъчите.

Трайността на терапията е до 3-4 измивания. Въпреки това една процедура месечно е достатъчна. "Ако косата е силно изтощена, добре е да се повтори в рамките на месеца", съветва специалистката. Подходяща е за всеки

# "Течно злато" за красива коса



тип коса, тъй като я подхранва, без да я омазнява. Още един от многобройните плюсове на мароканското "течно злато" е неговата термозащита при използването на маша, преса или сешоар.

Всеки един от продуктите, включени в терапията, може да бъде закупен и да се използва в домашни условия. Тогава вече сами можете да определите честотата на употреба-

та им, без да се притеснявате, че ще прекалите. Арганът няма странични или неблагоприятни ефекти. Серията включва арганово масло, шампоан и маска без парабени и сулфати. Цената на продуктите, съдържащи арган, е по-висока от тази на другите козметични средства. Самото масло е скъпо, тъй като за получаването на 1 литър е необходимо да се преработят 80 кг ар-

Аргановото масло се добива от плодовете на бодливото дърво арган (*Argania spinosa*), което расте единствено в югозападната част на Мароко в Souss Plain. Там има 21 милиона дървета, които са разположени на площ от 800 000 хектара. Известно е сред берберските племена като Дървото на живота, а през 1999 година е записано в International Biosphere Reserve на ЮНЕСКО като рядък и застрашен от изчезване вид. Дървото може да достигне височина между 8 и 10 метра. Някои екземпляри живеят над 200 години. Дървото може да произведе до 8 кг плод за година, като цялата плантация от дървета арган в Мароко дават около 128 000 тона годишно. Плодът е овален и дребен, размерът и формата му са с големината на маслина. Ядките на аргана се добиват подобно на лешници и след като са почистени от черупките, се смилат бавно в специални каменни мелници. Процесът е бавен и трудоемък. Все още по търговските улици на стария град Фез (Fez) в Мароко може да се видят малки мелници за арганово масло, където се демонстрира древ-

ната технология за извличане на маслото. По оценка на специалистите берберите събират около 350 хил. тона семена от аргания годишно и получават от тях 12 млн. литра арганово масло.

Славата на аргановото масло се дължи не само на особеностите му състав, но и на превъзходния му вкус, който се описва от много пътешественици и кулинарни специалисти. От векове то се използва от тях като ценен хранителен продукт и като съставка в много традиционни лекарства. И подобно на много други ценни подправки, дошли през Мароко и стъпили в Европа през Испания, прекрачвайки Гибралтарския проток, аргановото масло започва да се използва първо в гурме кухнята и по-късно от козметичните компании, които откриват неговия изявен подмладяващ ефект.

Високата му цена се дължи не само на ограниченото му производство, но и на невъзможността бързо да се отгледат нови арганови дървета, тъй като те растат изключително бавно и са нужни години, за да започнат да дават плод.

ганови ядки. Затова пак при закупуването на целия комплект ви е гарантирана търговска отстъпка.

Освен за косата аргановото масло е изключително полезно и за кожата. Широко използвано е в козметичната индустрия заради наличието на мастни киселини, като една от най-важните е линоленовата. Овлажнява кожата, предпазва я от вредните външни въздействия, забавя процесите на стареене и е мощен антиоксидант. Антиейдж ефектът на "течното злато" (както го наричат) се дължи на сапонините в неговия състав, а стеролините предотвратяват възпаления и екземи. Благоотворно е и влиянието му при акне и раздразнена кожа. Дори може да го срещнете и в състава на слънцезащитните продукти, тъй като спомага да придобиването на бронзов загар. Укрепва и предотвратява нацепването на ноктите.

Мултифункционалността на аргановото масло го прави желана добавка към домашния арсенал от разкрасителни продукти на всяка грижеща се за себе си дама. Като добавим към това и впечатляващия краен резултат, за никого не остава загадка защо плодовете на мароканското дърво с все по-голяма скорост набират популярност.