

ИКОНОМИКА



Огнян Минчев:
Най-много се
лъже
за АЕЦ „Белене“

На стр. 5

КАУЗА



България и
Македония -
един народ
в две държави

Акад. Григор Велев на стр. 6

СПОРТ



Има ли
бъдеще
ЦСКА

На стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 2 (36), 15 - 21 януари 2013 г. (год. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек

**Мария
Силвестър:**

**Не искам
революции,
а еволюции**



Гликираният хемоглобин (HbA1c) е златен стандарт за оценка на лечението на захарния диабет и е критерий за дългосрочния му контрол. Той отразява средната кръвна захар през последните 2-3 месеца. За повечето пациенти целта е да постигнат и поддържат HbA1c под 7%. Поддържането на стойностите на гликирания хемоглобин под 7% намалява силно риска от развитие на тежки усложнения на захарния диабет.

Още за диабета на стр. 11

Т MARKET
Добрият Съсед наблизо!
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 15 ДО 21 ЯНУАРИ 2013 г.

<p>0.69 1.38 лв/л</p> <p>Бира "Storchen Domgold" клен 500 мл</p>	<p>1.84 цена за 2+1 бр</p> <p>Кисело мляко "Маркел" 3.6%, 400 гр</p>
<p>1.99 9.95 лв/кг</p> <p>Кафе "Nova Brasilia" 200 гр, джезве, класик</p>	<p>0.10 цена за брой</p> <p>Земел 60 гр, бял, бял със сусам, тъмнен</p>
<p>1.49 цена за брой</p> <p>Топено сирене "Disney" 140 гр, за мазане</p>	

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

**Паниката е по-вредна
от магнитните бури**

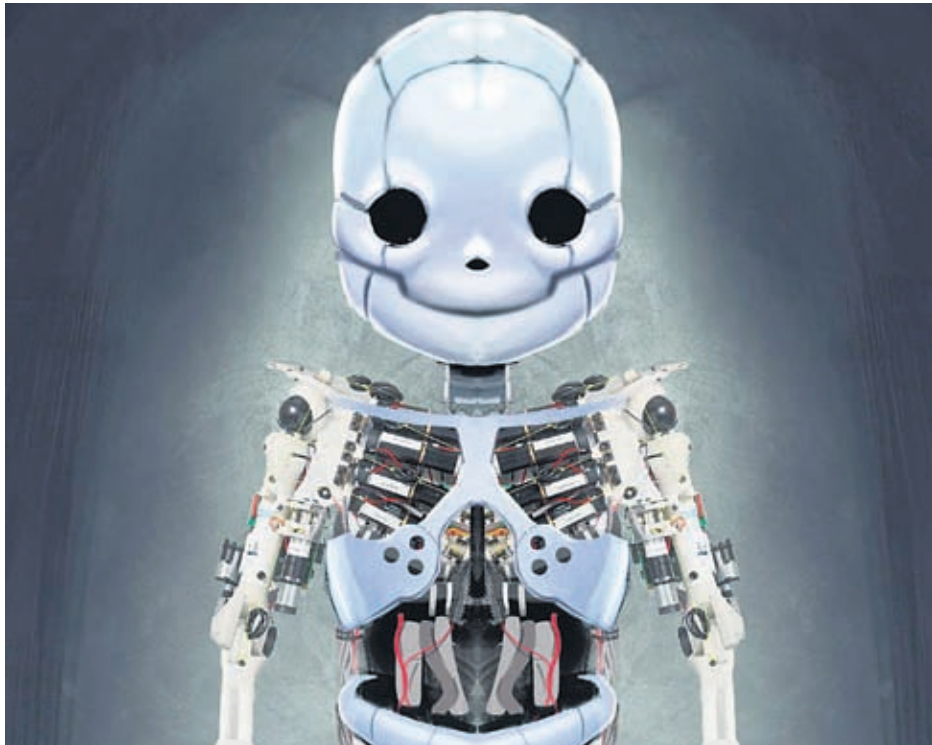
Учените от САЩ и Русия са установили известно влияние на магнитните бури и студовите върху състоянието на хората със сърдечносъдови проблеми, но това не трябва да става повод за нови страхове. Основният фактор за поддържане на добро състояние е спазването на лекарските предписания не само по отношение на медикаментите, но и за начина на живот. Още по темата

на стр. 14

**Кои храни помагат
на мозъка**

От векове човечеството се мъчи да намери златната среда между удоволствието от храната и нейната полза за нормалното функциониране на тялото. В различни периоди всякакви храни са били демонизирани и фаворизирани. Най-пресният пример е с яйцата. Доскоро те се приемаха за едва ли не вредни, защото качвали холестерола, а се оказва, че по-скоро влиянието им е обратното. Особено чувствителен към храната е мозъкът. При маса от едва 2 на сто от цялото тяло той консумира 20% от постъпващата енергия. Какво е полезно за биокомпютъра ни,

четете на стр. 15



Първият домашен робот ще се появи след 9 месеца

Швейцарски учени смятат през 2013 г. да завършат първия в историята на човечеството домашен робот, чието предназначение ще бъде да помага на възрастни хора. Механичният помощник ще се казва RoboY. Според конструкторите ръстът на хуманоидната машина ще бъде

1,2 м. Отвътре ще се състои от скелет и синтетични мускули, а отгоре ще бъде покрита с еластична кожа. Очаква се RoboY не само да напомня човек, но и да може да запомня лицата на хората. Над създаването на чудото на техниката работят 16 научни обединения в Швейцария. Те са

си поставили за задача да завършат проекта за девет месеца. Според авторите му роботите ще позволят на хората да решат много проблеми, свързани със стареенето. Засега разходите за създаването на RoboY са доста високи. В проекта са вложени около 500 хил. евро.

С кои автомобили се разделихме през 2012-а

През миналата година много модели останаха в историята, защото производството им беше прекратено. Най-забележимата загуба беше ликвидирането на суперлюксовия Maybach, част от Mercedes-Benz. Решението беше взето от ръководството на Daimler, което с основание недоволстваше от реализацията на марката - за 7 години са продадени само 3 хил. автомобила. Компанията реши да съсредоточи усилията си върху разработването на S-Class от ново поколение.

През 2012 г. бяха продадени и

последните автомобили с емблемата на Saab. Ръководството на Mazda се отказа от кросоувъра CX-7. Компанията Chrysler свали от поточните линии два модела - Jeep Liberty и Dodge Caliber. Chevrolet прекрати производството на спортния пикап Chevrolet Avalanche, а дъщерната Toyota Lexus се раздели с уникалния суперавтомобил LFA. Volkswagen се отказаха от компактният кабриолет Eos, който може би ще бъде заменен с нов Golf. Най-сентиментална за бившия соцлагер обаче беше раздялата с легендата "Жигули".



И котките се уредиха със социална мрежа

Собствениците на пухкавите и мъркащи домашни любимци вече могат да обменят неограничен брой снимки и истории. Група компютърни специалисти от Малайзия пуснаха социална мрежа специално за котки. Проектът е наречен Catmoji. Според създателите му интернет ресурсът ще позволи на собствениците да обменят информация за своите питомци, без да предизвикват раздразнение у хората, които не питаят топли чувства към котките. За да бъде общуването максимално удобно, инженерите са разработили някои приложения, като възможност за търсене на котки по различни критерии - мили, смешни, тъжни и т.н.



Samsung ще остане лидер в пазара на смартфони

През 2013 г. Apple няма да успее да достигне Samsung в пазара на смартфони. Освен това според експертите от Strategy Analytics корейците ще увеличат дистанцията с конкурентите си. Двете компании ще се сражават достойно. Samsung ще продават 290 млн. устройства, като през миналата година те са били 215 млн. Т.е. очакваният ръст е от близо 35%. Apple ще реализира 180 млн. смартфона, което е с 33% повече в сравнение с 2012-а. В крайна сметка делът на Samsung в сегмента ще бъде 33%, а на Apple - 21%.

Като цяло пазарът на смартфони ще нарасне с 27% до 875 млн., докато през миналата година продажбите са скочили с 41%, което означава, че се очаква изоставане в търговията с тези мобилни устройства.



Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Биакъв сироп и биаклови капсули

Действат благоприятно върху лигавицата на гърлото. Подпомага отхрачването.

www.esopharm.bg

ESOPHARM бул. "Черни Врх" №14, бл. 3, 1421, София, България, Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Павел Стайков, 16 г.



Почитател съм на спорта и тренирам нестандартно нещо - Крав Мага. Това е една от най-добрите и ефективни бойни системи в света. Използва се от военни части, специални отряди, като тази техника например е прилагана от армейските части на САЩ в Израел. Крав Мага тренира не само физически човека, но и го подготвя психически как да победи противника. Намерих необичайната система за самоотбрана в интернет и се записах. Ходя на тренировки редовно. Месечната карта за тренировки по Крав Мага е 60 лв. Ако човек иска да се занимава със спорт обаче, винаги може да намери и по-евтини алтернативи. Важното е желанието, а това, че българите сме спортна нация, го доказват имена като Димитър Бербатов, Цвети Пиронкова, Веселин Топалов и др.

Рувейде Метин, 16 г.

Занимавала съм се с народни и спортни танци, таекуондо. Сега ходя на фитнес, за да поддържам форма. За 30 лв. месечна карта получавам неограничен достъп до уредите в залата. Не ми е много близо, но предпочитам да съм сред приятна и позната атмосфера, докато тренирам. Смятам, че доста млади хора искат да изглеждат добре и се интересуват от най-различни спортове и физически натоварвания. Има за съжаление обаче и доста мои връстници, които водят заседнал начин на живот. Често тренират виртуално пред компютъра и с дни не излизат, а движението е здраве. Родителите трябва да насърчават децата си да спортуват и това не е винаги обвързано с пари. Стига да имат желание, децата винаги могат да тичат в парка, да правят гимнастика въщи или да карат колело.



Йорданка

Николова, 24 г.



Напоследък нямам време за спортни занимания, но като малка тренирах спортна гимнастика. В първи клас, много добре си спомням, в часа по физическо за първи път се срещнах с бъдещата ми треньорка. Тя дойде да си търси талантливи, пожизнени деца. Спря се на мен, моя приятелка и брат ми. Започна да ни разказва колко е хубаво на тренировки, питаше ни дали обичаме да скачаме, виждали ли сме различни уреди. Започнах с огромно желание тренировките, така че и до ден днешен спортната гимнастика ми е слабост. Агитацията да се спортува трябва да започне още от семейството, а след това и в училище. Родителите днес често нямат време да водят децата до спортния клуб или нямат финансова възможност. Определено има по-евтини и достъпни спортове, така че просто трябва да се потърси подходящо място.

СПОРТА

Магдалена Плачкова, 17 г.



Обичам движението и физическите упражнения. С удоволствие ходя на таекуондо, защото то изгражда не само физически режим, но и възпитава дисциплина, организираност и хъс за развитие. Това, че е полезно да се спортува, според мен трябва да бъде обяснено на подрастващите и децата още в семейството. Родителите могат да насърчат децата си да ходят на различни спортове, докато не си изберат какво на тях им е приятно. Свободното време, прекарано в репетиции или тренировки, наистина разтоварва. В България има доста места, където може да се занимаваш със спорт, и условията почти винаги са доста добри. Това важи особено за столицата, където под път и над път има обяви за танци, каланетика, пилатес, футбол, баскетбол, фитнес и т.н.

Кирил Делчев, 16 г.

В момента се занимавам с фитнес. Пробвал съм за кратко и плуване, но не ми допадна много. Човек трябва да си избере подходящия за него спорт на принципа: "проба-грешка". Няма лошо човек да опита нещо ново, за да разбере дали му попада, а не просто да каже, че не става за определен спорт. Аз например плащам малко по-скъпо за фитнес, но работя с треньор, за когото заплащам по 10 лв. допълнително за индивидуално занимание. Така обаче лека-полека се развивам и правя правилните натоварвания на тялото си. Не всички млади хора обаче обръщат внимание на спорта и движението. Редовните тренировки, хубавите условия и добрите бази често са мираж за България. За съжаление спортът не е национален приоритет. Доказателство видяхме при последното представяне на страната ни на олимпиадата в Лондон.



ПОСОКИ

Психо



Петър ГАЛЕВ

Много хора твърдят, че редица нашенски житейски практики ни свързват по-тясно със Средновековието, отколкото с XXI век. Всеки може сам да посочи примери. Като се започне от изблъскването (в буквалния смисъл) с лакти на послабия и се стигне до перфидното налагане на собствения интерес, но за сметка на интереса на околните. Ако има нещо обаче, което със сигурност ни праща в средните векове, това е отношението към психическите заболявания. У нас върху тях все още стои стигма, заради която ги крием, срамуваме се от тях, не ходим на психиатър и изобщо се опитваме да ги заметем под килима. До момента, в който те ни напомнят за себе си в най-крайните си прояви, на каквито сме свидетели напоследък. При това се оказва, че това не е отношение само на отделните хора, но и на държавата като цяло. Повечето психиатрии (като изключим добрите примери от София) са в отчайващ вид, парите за лекарите там и за постоянно лечение на пациентите вечно не достигат, а благородният стремеж за човешки права е довел дотам, че няма механизъм, по който пациент с тежка психоза бързо да бъде настанен за лечение, освен ако... самият той не пожелае. Видно е, че е дошло времето да преосмислим отношението си към проблемите, които не разяждат тялото, а увреждат мисълта. Те са не толкова инвалидизиращи и тревожни от останалите болести. И отново всичко трябва да започне от семейството и училището, където младите трябва да научат защо някои хора говорят и се държат странно и че това не може да им бъде вменено във вина. А от държавата се очакват механизми за ранно откриване и превенция на рисково поведение на психическа основа.

Любомир Николов, 21 г.



Спортът е моя страст, в момента съм трета година в Треньорския факултет по специалността "Ръгби" в Националната спортна академия. Тази дисциплина не е толкова популярна в България, макар да е доста интересна. Може да се практикува и от мъже, и от жени. В страната ни обаче с доста бавни темпове се развиват много спортове, не само ръгбито, поради липсата на финанси. Много тъжно е, че например мои приятели и колеги стават световни шампиони по гимнастика, по аеробика, йога и т.н., но никой не чува за

тях. Държавата нехае за спортните ни успехи и не стимулира по никакъв начин медалистите в различни дисциплини. Резултатите са очевидни - малко пари за спорт - лоши условия, по-малко хора, които спортуват - затлъстяване и т.н. Индивидуалното решение на човек дали да спортува обаче също е от значение. Често младите хора спортуват само за да имат добра визия, но аз смятам, че това не е най-важното.

Анкетата подготви Мирослава КИРИЛОВА

СТОП КАДЪР

Уважаеми читатели, изпращайте снимки на info@health.bg и на znanieto@yahoo.com



Усмивки под големите шапки



Снимки: Полина НИКОЛОВА, Варна; Светослав КОСЕВ, Русе

КАУЗА



Позицията на българските президенти по Македонския въпрос

На стр. 6

СЕТИВА

Калин Сърменов за Сатурата и съвременния театър



На стр. 7

ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ



Да изгоним отровите от организма си

На стр. 8 и 17

ПСИХИКА



Превъплъщението на агресията

На стр. 18

КАНТОРА

Юрист отговаря на читателски въпроси



На стр. 20

ИНТЕЛЕКТ



От каква храна се нуждае човешкият мозък

На стр. 15

Изпитанието, наречено „данъчна декларация“

Мирослава КИРИЛОВА

От началото на годината най-изрядните данъкоплатци вече се редят пред гишетата на Националната агенция по приходите (НАП), за да погасят задълженията си към хазната.

Какъв е срокът

Крайният срок за подаване на годишните данъчни декларации за доходи, придобити от физическите лица през 2012 г., и внасяне на дължимия данък, е 30 април. Всички, които са подали годишната си подоходна декларация до 11 февруари (понеделник), ще се възползват от 5% отстъпка. "Другият вариант да се използва 5% намаление е, ако гражданинът подаде данъчната си декларация по интернет, ако има електронен подпис. Използва се само едната отстъпка", припомни експертът от НАП Силвия Генова.

Къде се подават

Според Силвия Генова до момента колегите ѝ по гишетата на агенцията работят с голяма натовареност, но като цяло няма дълги опашки за подаване на декларации. Освен лично - в офис на НАП, можете да изпратите необходимите документи и по пощата с препоръчано писмо с обратна разписка или да подадете декларацията в някоя от станциите на "Български пощи", където ще ви издадат входящ

номер. И през 2013 г. фирмите подават годишен отчет за дейността заедно с годишните декларации за 2012 г. "Ако Вие сте били икономически неактивно лице през отчетната 2012 г., не се изисква да представите празен годишен отчет за дейността. Необходимо е да попълните Декларация за неактивност през 2012 година (Приложение 12)", припомниха от НАП. До края на март ще се приемат годишните финансови отчети на компаниите.

Кой може да ви помогне

В повечето случаи обикновеният гражданин изпитва затруднение при попълването на декларацията и при изчисленията на нормативно признатите разходи и данъка за донасяне. Ето защо винаги можете да се обърнете за помощ и консултация към служителите във всички офиси на НАП, както и на единния телефонен номер за цялата страна 070018700. "На този телефон гражданите и представителите на фирми могат да получават актуална данъчна и осигурителна информация и персонална помощ" - обясни Силвия Генова. Телефонното обаждане е на цената на един градски разговор от цялата страна. А обажданятия от мобилни телефони се заплащат по стандартната тарифа на съответния мобилен оператор. Всеки гражданин може да се свърже с оператор на

агенцията от 9.00 до 17.30 ч. в делнични дни. Проверка на в. "Животът днес" обаче показва, че в три поредни работни дни по различно време беше невъзможно да се свържем със служител на НАП, тъй като "в момента всички оператори са заети", както любезно обяснява автоматичният запис в слушалката.

Кога не се подава декларация

Освободени от процедурата по подаване на годишни данъчни декларации са хората, които получават доходи само по трудов договор или са получили необлагаеми доходи като например от борсата по труда. "Няма кой знае какви нововъведения при погасяването на данъчни и осигурителни задължения. Нови правила засягат единствено дохода от лихвите по сročните депозити, който вече се облага. Гражданите обаче нямат задължения да подават годишна данъчна декларация за този доход. Ангажиментът за удържането, изчисляването и внасянето на данъка върху лихвите е изцяло на банките", уточни експертът Силвия Генова.

Промените за 2013 г.

Новост е логиката, по която се внасят данъци и осигурителни вноски - т.нар. единна банкова сметка. От 2013 г. плаща-

Винаги можете да се обърнете за помощ и консултация към служителите във всички офиси на НАП, както и на единния телефонен номер за цялата страна 070018700

нето на данъци и осигурителни вноски (с изключение на тези за допълнително задължително пенсионно осигуряване - ДЗПО) ще става по една сметка. "Логиката на тази промяна е да се погасяват задълженията по давност. Т.е. ще се погасят първо най-старите задължения" - уточни събеседничката ни. Единната сметка би трябвало да пести време и пари. Според разчетите на агенцията с отпадането на отделни платежни нареждания, които сега гражданите и бизнесът правят, ще бъдат спестени около 50 млн. лева.

Полезна е и електронната услуга "Справка за задължения", с която всеки гражданин може да получи персонална информация за платените и дължими от него суми за данъци и осигурителни вноски. За целта е необходим електронен подпис или персонален идентификационен код (ПИК), издаден от НАП. "Процедурата по издаването му е най-обикновена. В офис на агенцията гражданите могат да подадат заявление за 12-цифровия код, който се получава в дирекцията на НАП по пощенски адрес или по регистрация на дружеството, което представляват" - допълни специалистът от приходната агенция. ПИК дава възможност да проверите още на каква сума ви осигурява работодател, какви вноски са направени в пенсионен фонд, в който членувате.

ЧЕЗ даде голямата награда в кампанията „Активните печелят“



Клиент на ЧЕЗ от София спечели голямата награда в кампанията за актуализация на данните "Активните печелят". Тя е ваучер за подаръци на стойност 1000 лева. Наградата връчи Димчо Станев, директор "Обслужване на клиенти" в "ЧЕЗ България".

От старта на кампанията през април 2012 г. повече от 164 000 клиенти актуализираха данните си. Сто човека спечелиха наградите - 90 безплатни сметки за електричество на обща стойност над 3 хил. лв., 9 ваучера за черна и бяла техника, всеки на стойност 400 лева, и голямата награда - ваучер за 1000 лева.

Актуализацията на данните може да бъде направена във всеки център за обслужване на клиенти на ЧЕЗ, чрез попълване на онлайн формуляр на уебсайт www.cez.bg, по телефона - 0700 10 010, или чрез изпращане на клиентския номер и телефон за контакт на електронната поща на компанията zaklienta@cez.bg.



България не може да си позволи инвестицията АЕЦ „Белене“



Огнян Минчев

С Огнян Минчев, директор на Института за регионални и международни изследвания, разговаря Галина Спасова

заради поръчката, направена зад гърба му без договор.

- Но всеки ден чуваме, че без "Белене" ни очаква енергиен и стопански крах.

- Проектът е излишен и вреден. Потреблението на ток за страната е осигурено най-малко до 2032-2034 г. И нова ядрена мощност ще бъде необходима едва когато рехабилитираните 5-и и 6-и блок в "Козлодуй" излязат от действие. Проектът "Белене" тихомълком цели фалирането на АЕЦ "Козлодуй", защото

френско, германско, американско или аржентинско финансиране. Можеш да очакваш руско финансиране. Ядрената централа ще бъде фактически руска собственост и нямаме основания да смятаме, че корпорациите, които ще я управляват, ще са особено социално ангажирани към българското общество.

- Какви би трябвало да са акцентите в информационната кампания за референдума?

- След затварянето на

3 и 4 блок в "Козлодуй" ядреното лоби успя да разгърне много продължителна кампания, в която ядрената ни енергетика бе определена като жертва на несправедливи европейски решения. Аз в определена степен съм склонен да се съглася с тази теза, особено що се отнася до споменатите блокове. Кампанията обаче беше разгърната именно за да се оправдае строителството на "Белене" като един вид компенсация за затворените бло-

кове. Но тя не е компенсация. Първо, защото четирите блока на "Козлодуй" бяха много по-малки по обем, второ - те обслужваха една икономика, която не само беше по-високоиндустриализирана, но и която ползваше енергия по изключително щедрите разходи на съветския тип развитие. България все още ползва за единица полезност невероятно повече енергия от развитите страни. Така че няма логика на заместването на затворените реактори с

АЕЦ "Белене", но ядреното лоби упорито прокарва тази теза и манипулира гражданите да подкрепят изграждането на АЕЦ "Белене" като акт на патриотична гордост. Такъв акт може да се окаже воденичен камък на шията на българския народ, защото цената на "Белене" и на произвеждания от нея ток ще се плаща от всички нас. Противниците на АЕЦ "Белене" не са противници на българската индустрия и енергетика, а на криминалния начин, по който една тясна олигархия иска да продължи да ограбва българската държава и народа.

Г-н Минчев, две седмици преди първия референдум в новата ни история немалко хора са объркани кой от двата отговора да избера, какво ще означава на практика и има ли смисъл да го правят.

- Основното е хората да разберат "за" и "против" какво се гласува. Още когато БСП започна подписка за референдум, имаше дезинформации за това какво се пита. Питали са примерно "Искате ли да имате евтин ток?". Този референдум е на практика "за" или "против" изграждането на нова АЕЦ и трябва да се знае, че тя може да бъде само в Белене. Няма къде другаде, няма лицензирана площадка. Ако се изграждат нови блокове към АЕЦ "Козлодуй", те ще бъдат към нея, а не нова централа. В този смисъл референдумът е изцяло фокусиран върху това да има ли АЕЦ "Белене", или не.

- Кои са според вас объркващите тези?

- Бисмарк е казал: "Най-много се лъже преди избори, по време на война и след лов". Със сигурност днес можем да кажем, че най-много се лъже за "Белене". Проектът започна преди 10 години по брутално корупционен и направо криминален начин. Досега по него са изхарчени 2 млрд. лв., без да има каквото и да е договор, обвързващ страните с ангажименти. Комисии, политически и всякакви други очевидно имат участие в изхарчването на тези пари, срещу които не сме получили нищо. Дори поръчаното от НЕК т.нар. оборудване в Русия е свършено незаконно, понеже никой не може да поръчва от името на държавна институция оборудване, без да има договор какво ще се реализира на практика. Изплатени или ангажирани са 670 млн. евро, това беше и причината заявеният желанието за партньорство германски концерн RWE да се откаже да бъде инвеститор -

за да се добави такова количество електроенергия, което би трябвало да бъде изнасяно изцяло. А според оценките цените по никакъв начин не обещават конкурентоспособност на енергията от "Белене" на международния пазар. Това е базисно корупционен проект. Първо беше ангажирана руска технология, реактор А-92, който е проектиран през 1992 г. и две десетилетия почти никъде не е строен. По мнението на енергийни експерти става дума за една морално остаряла технология. И тя ще е още по-остаряла, когато бъде евентуално монтирана у нас. И след 10 години имаме все още нерегламентирани параметри. Първо на ескалацията на цената на реакторите, второ - на създаването на инфраструктурата и т.н. В сегашната икономическа ситуация изграждането на АЕЦ "Белене" се променя качествено. До 2008 г. държавата имаше доста обемен бюджетен излишък (в последните месеци на тройната коалиция бяха изхарчени почти 6 млрд. лева за бутикови проекти, само и само да не бъдат предадени тези средства на следващите управляващи). Вече 4 години не са дори индексирани доходите на най-уязвимите социални категории, икономическата ситуация е изключително тежка и България вече не може да си позволи да задела абсолютно никакви пари за подобна гигантска инвестиция, каквато би била АЕЦ "Белене". В този смисъл тя може да се реализира само като чужд инвестиционен проект, а и за децата е ясно, че когато строиш централа с руски реактори, не можеш да очакваш

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ

Хранителна добавка

Lacto 4

Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ

**Антивирусни
препарати**

ГРИП

МУСКУЛЕН
ТОНУС

NeOx

Масажно масло

ДИХАТЕЛНИ
ПЪТИЩА

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Комбинация от 7 билки



.....> ВИЖ НА www.health.bg





Акаг. Григор Велев е автор на книгите "Национализъм", "Диктатура. Терор. Геноцид. Шовинизъм" и "Българската национална кауза (1762-2012)".

(Продължение от миналия брой)

Акад. Велев, как си обяснявате фанатичната омраза на управляващите в Скопие към нас и нашата страна?

- Това е омраза само на политическия елит на Македония, известен като "еничарския корпус", създаден преди години в различни партийни и други школи. Според специалните тези корпус е от около 30 000 души. Това са внуци на някогашните родоотстъпници, продали съвестта си на сръбската тайна организация "Черна ръка", която в периода 1900-1913 г. влиза в т.нар. контрачети на сърбите, създадени за борба с ВМРО и Върховния македоно-одрински комитет. Това са предимно бивши служители на сръбската администрация, която е управлявала между 1913 и 1941 г. В Македония тези хора са известни с прозвището "сърбомани", а след 1945 г. - като "сърбокомунисти".

- Защо според вас македонските "историчари" обърнаха поглед към античната история на Македония?

- След 1991 г., т.е. след гражданската война в Югославия, Македония се отдели след референдум в самостоятелна държава - нещо, което сърбите не очакваха. В отговор на това решение през 1997 г. Сръбската академия на науките и изкуствата отпечата книгата "Самуилова държава. Обими характер" от Сржан Пириватрич, в която авторът едно към едно доказва, че Самуил е български цар на българската държава. Следващият голям удар македонистите получиха от Института по балканистика на Руската академия на науките. В годишника ѝ черно на бяло пише, че през целия период на Българското възрождане до 1945 г. населението на Македония има български произход. Това е основната причина днешните македонисти да потърсят спасение и опора в античната история.

България и Македония - един народ в две държави

С акаг. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

- Ако до 1991 г. можем да си обясним поведението на българските управници към Македония, защо след 1991 г. демократично избраните правителства на прехода продължиха тази коминтерновска линия на поведение, а повечето български медии предпочитат да премълчават проблема?

- По-голямата част от българските политици след 1989 г. са възпитани в духа и мисленето на Българската комунистическа партия и продължиха по инерция да приемат съществуването на "македонска нация" като невязвратим процес. В подкрепа на това твърдение е фактът, че редица български културни дейци като Любомир Левчев на висок глас твърдят, че съществуват македонска нация и език, за което получават високи отличия от македонската държава...
- Само липсата на национално възпитание ли е причината?

- Говорим за хора, които поставят партийните интереси над интересите на отечеството. Така се формира групата на безродниците, които не бива да наричаме българи, а българоиди. За тях национална кауза не съществува, те стават проводници на конюнктурни политически интереси и на влиянието на едни или други велики сили. Да не забравяме, че у нас все още има медии, които са под пълен контрол на бивши функционери на БКП и ДС и затова по инерция продължават да пишат и пеят приспивните песни на Комунистическия интернационал. И още нещо, в кой вестник има подготвени журналисти по Македонския въпрос, които да защитават честно и доблестно българската кауза?

- Как оценявате позицията на тримата бивши президенти на България?

- Аз лично не се изненадах на техните изявления по отношение на отново възникналия Македонски въпрос. Двама от тях отдавна са скъсали с идеята за осъществяване на националната ни кауза - "За духовно обединение на българската нация". Тяхното поведение говори, че те не могат да проумеят, че ние сме един народ, който живее в две държави, че понятията "македонец" и "българин" са синоними, както твър-



ди българският евродепутат г-н Ковачев.

- Как преценявате акта на признаване на македонска държава от България по време на президента Желю Желев и премиера Филип Димитров?

- Това бе една прибрзана и недостатъчно обмислена реакция. Твърдението, че признаването на държавата не значи признаване на нацията и езика, се опроверга от живота. Македонската пропаганда не прави такова разграничение. Наляво и надясно тръби: "Вие ни признахте, а днес хленчите". Македонистите включват целия пакет - нация, език, държава, история, в това наше признаване на македонската държава. Нека припомним, че Желю Желев си противоречи. Той уж не признава "македонския език", а предостави книгата си "Фашизмът" да се преведе на "македонски език". Нещо повече, сам замина за Скопие за представяне на книгата си пак на т.нар. "македонски език". Това последователна национална политика ли е, водена от нейния президент? Не друг, а той твърди, че обединението на Македония с България през 1941 г. е "жива окупация", макар че целият народ на Македония посрещна нашата войска като освободители!

- Как ще коментирате изявлението на г-н Първанов, че той лично се е занимавал с Македонския въпрос години наред и че като президент е водил многобройни разговори с македонските първенци, но безрезультатно?

- Сигурно е вярно, но той се е занимавал винаги с този въпрос от позицията на решенията на Коминтерна. Нека не забравяме, че след 1948 г.,

когато БКП официално "ревизира" политиката си по този въпрос, на България бе наложено табу и всякакви коментари по него бяха забранени. По този начин се подкрепяше негласно предишната партийна политика на поведение. В Македония по това време продължаваше да се води неистова антибългарска кампания. С други думи, по време на управлението на БКП ние негласно подкрепяхме политиката на македонистите, известни още под името "сърбокомунисти", които активно денационализираха българите в Македония.

По време на десетгодишното му президентство не се случи нищо. Бил се срещал многократно с първите ръководители на Македония. Но какво произлезе от това: не чухме поне веднъж да защити българите в Македония срещу открития терор над тях, съдени и преследвани въз основа на Закона за защита на македонската национална чест. Нима се застъпи за запазването на българската книжарница в Скопие? Нима съдейства на нашите телевизии и преса да защитят името на България от хулите на Скопие? Нима подпомогна българите от Македония да започнат издаването на български вестник, както прави това у нас ОМО Илинден? Всички вестници и телевизионни канали в Македония са под контрол на Сърбия. Нашите управници по време на неговото президентство не ни разрешиха да направим предаване, което да покрива Македония. Аз лично се познавах с бившия македонски президент Борис Трайковски. В нашите срещи в Струмица винаги ми е казвал: "Вие нямате политика към Македония!" и

Трябва да отстояваме националните си интереси на всяка цена, както правят политиките от други свободни и независими държави

още "Вашите управници продължават да пригласят на сърбокомунистите у нас в Македония със своето бездействие".

- А президентът Петър Стоянов?

- Официално се знае, че произхожда от патриотично семейство. Но той очевидно е принуден да говори уклончиво. Особено като се разбра от интервюто на г-н Пардю, че и САЩ са за запазване на статуквото. Да, но това не е българската национална позиция. САЩ и Русия имат свои сметки и интереси като велики държави по отношение на Македония. Техните интереси в това отношение не са български. Ако сме независима държава, трябва да отстояваме нашите интереси. Искрено съжалявам, че г-н Стоянов зае позицията, подобна на българските комунисти по този болезнен национален въпрос!

- Росен Плевнелиев?

- Той зае национално отговорна позиция на президент на суверенна и независима държава. Явно не е забравил стоните на баба си и дядо си и техните съселяни от с. Плевня, Серско. За първи път българският държавен глава ясно и точно защити националния ни интерес. Президентът е "за" приемането на Р Македония в ЕС, но при определени условия, приемливи

и изпълними от гледна точка на международното право.

- Какво според вас най-вече липсва в съвременната ни позиция по Македонския въпрос?

- На първо място е необходимо да се разработи нова национална стратегия по Македонския въпрос, която да се основава на формулата "Един народ в две държави", както Гърция и Кипър, Румъния и Молдова, Албания и Косово. На второ място, тази стратегия трябва да се разработи от компетентни личности, с добро национално възпитание, а не от аматьори. На трето място, трябва да отстояваме националните си интереси на всяка цена, както правят политиките от други свободни и независими държави!

- Какво толкова ще се промени в Македония, ако тя бъде приета в ЕС?

- Тогава нейните управители няма да могат да преследват тези, които се декларират публично като българи. Тогава няма да има граница и комуникацията между двете държави ще бъде неконтролируема, България ще може да открива български училища и читалища. Народът на Македония ще разбере, че България и българите са му кръвни братя, а не вековни врагове. Тогава ще разберат, че ние сме един народ, който живее в две държави, а не "най-близки приятели", както казват някои политици у нас.

- А каква е ролята на днешните ни националистически партии?

- Безлична. Това се отнася за българските националистически партии като ВМРО, която ДС създаде веднага след 1989 г. и изпрати свои офицери и агенти да я ръководят, хора, които нямат нищо общо с Македония. Вместо да съживят организациите на ВМРО във Вардарска Македония, където близо 20 000 души бяха освободени от Титовите концлагери и очакваха България да им даде подкрепа и да ги поведе, нашите войводи започнаха да се занимават с партизанлък и да имитират патриотична дейност. Нещо повече, със своето бездействие в Македония те допринесоха сръбските служби да създадат свое ВМРО.



Преживяването в Сатирата трябва да остави трайни усещания у всеки зрител

С Калин Сърменов разговаря
Александър Костов

Какво ново да очакваме през новата година в Сатиричния театър?

- Динамиката на живота изисква всички да се променяме. Тъпо е през 2013 г. да караш трабант, както правехме преди 20 години. Затова имаме намерение да променим изцяло не само вътрешния, но и външния вид на театъра ни. Целта ни е преживяването на зрителя тук да остави трайно усещане, а не да мине като обикновено културно мероприятие. Затова направихме задълбочен анализ на съвременната ситуация - взехме предвид напрежнатия трафик, стреса и проблемите на софиянци, решихме да помогнем на нашата публика и да я улесним. Ето защо от февруари представленията ни ще започват не от 19 ч., а от 19.30 ч.

- Чухме, че и антрактът в Сатирата вече ще бъде близо 30 минути, какво налага тази промяна?

- Редовно пред дамската тоалетна се извиват огромни опашки. Освен това по време на антракта ще

продължим с другото си нововъведение - да предлагаме безплатно чаша вино и лек кетъринг. Ще можем един ден да се похвалим, че приличаме на Виена, Прага и Москва. Много ми се иска тази инициатива да даде добър резултат.

- В големите театри в Европа след представлението зрителите се срещат с актьорите, с творческия екип...

- Да, редно е и българският зрител да получи тази възможност, и той да има своите десетина минути за автографи, възможността да се види отблизо с любимите си актьори, лично да ги поздрави, да може да пообщува с тях... След поредното ни представление на "Вечеря за тъпаци" сляхохме сред хората, смесихме се с тях, поприказвахме си за пиесата и за проблемите, които разглежда, и всички бяха много щастливи и ще запомнят това изживяване. И пак ще дойдат, ако знаят, че то ще се повтори.

- С какво се отличава днешната ситуация в театралното пространство?

- За разлика от предишните години ситуацията в театралното прост-

ранство е вече друга. Имаме два много активни фактора - появата и утвърждаването на новите актьорски звезди и присъствието на свободните продуценти. За първи път от 20 години българската публика си има нови любимци, известни в цялата страна, повечето спечелили широката си популярност благодарение на българското кино и родните телевизионни сериали. Това е много важно, защото зрителите ги харесват и идват в театъра, за да ги гледат. Навлизането на частния бизнес, на продуцентите в театралните отношения е също нов, много различен момент - вече на въпроса дали това става, или не няма да получиш уклончив отговор от сорта ще помислим, ще видим, ще преценим. Тук отговорът е винаги категоричен. Затова още като станах директор на Сатирата, първото нещо, което поисках да науча, беше какъв тип публика го посещава, какви са очакванията ѝ, какво е най-важно за нея.

- Напоследък се прочуло и с това, че намаляват заплатите на неколцина доста известни

актьори...

- Заплатите ли? Нещата с тях са повече от ясни: който не работи, няма да яде. Много ми харесва всички да сме равни, с еднакви заплати, но през 2013 г. това е невъзможно. Мария Статулова например, споменавам само нейното име, защото тя е най-активна в протестите срещу моето директорско решение, не само не стъпва на сцената, но дори не

се вестява в театъра... Социалната политика не е приоритет на Сатирата, тези пари не са на майка ми и на баща ми, а са държавни и трябва да ги харчим държавнически. В същото време се наблюдава положителна тенденция - включваме съвсем млади, неизвестни актьори, които да получат своя шанс за изява и да се докажат пред публиката. Такъв спектакъл е "Прелестите

на изневяратата", в който актьорският състав е предимно от супернепознати лица, но благодарение на тяхната игра и професионална режисура салонът се пълни догоре.

- Какъв е най-сериозният проблем пред днешния български театър?

- Днешният театър има сериозен проблем с можето. Бездарниците не само взеха превес, но и започнаха да налагат своите критерии, да налагат своите представи за изкуството. Затова се заехме с откриването и отглеждането на таланти и приютихме Детско-юношеското студио на Димитър Еленов. Сатирата отвори камерната си сцена за тях и по този начин бъдещите актьори ще започнат отрано да дишат театралния въздух и след време, когато завършат НАТФИЗ, ще познават истинския театър отвътре, няма да попаднат в среда, която да им се стори чужда или стерилна. А с Пламен Марков се договорихме студентите от НАТФИЗ освен в учебния театър да играят на нашата сцена, като в постановките се включат и актьори от Сатирата. Младите имат нужда от добри примери, а не от лошия вкус на Биг Брадър.

Излезе книга за Пророка на народа

Така още приживе са наричали Влайчо Желев. Той е роден на 15 август 1894 г. в Коньово, Новозагорско. Умира на 10 май 1981 г. Бил е уникално явление, в което природата е вложила висшата сила. Никой не отразява смъртта му в медите. А и докато е жив, никой не пише за него. Популярен сред народа. Много хора са му благодарни.

От дете е различен. Не играе с другите деца, контактува със своите видения. Записва се в църковния хор. Много пъти се моли в църквата. При едно видение в гората вижда война до една година и предупреждава селяните си. Доста хора се усъмняват в думите му. След година обаче наистина избухва войната и тогава те се сещат за него и почват да го търсят. И започва славата на този хлапак. Още в младата възраст са го наричали Дядо Влайчо... Наистина, още на 22-23 години пуска дълги коси и брада като Христос. Когато го мобилизират на фронта, отново проявява своите странности. Отказва да носи пушка и да стреля по врага. Командирът го праща в тила, да готви, пренася храната.

След войната се връща в родното село. И пак продължава да предсказва, започват да идват хора от села и градове и той отново е безпогрешен в преценките си. Лулчев, съветникът на царя, го завежда при Борис III. Царят го пита какво чедо ще има, царицата е бременна. Влайчо го зарадвал, че ще бъде мъжко. "А как го виждате, ще царува ли?". Влайчо го попарва: "Нито ще има царство, нито ще царува". Става дума за Симеон II.

Влайчо се е срещал и с учителя Петър Дънов. Има и снимки с него.



През 60-70-те години на миналия век по БНР обявяват национален конкурс за екстрасенси. Участват над 200 души. Дядо Влайчо печели първото място, а Ванга остава втора!

Конкурсът събужда интереса и на Людмила Живкова към него и тя се среща с Дядо Влайчо няколко пъти, но той е твърде откровен с нея и много директен. Дава мрачни предсказания за нея и за баща ѝ - Тодор Живков. Предрича им, че ги очаква лошо бъдеще. Затова Людмила се отдръпва от него.

Дядо Влайчо е скитник по душа, обикаля страната, помага на ближните. Пише есета, разкази, стихове. През целия си живот е бил абсолютен аскет. Умира, без да докосне жена, на 87 г. Ето и предсмирното му послание: "Радвайте се на трудностите - те са двигател на живота... Колкото по-извисена е една душа, през толкова повече изпитания трябва да премине". (ЖД)



Сатиричен театър Алеко Константинов

ГОЛЯМА СЦЕНА

16 Януари, Сряда	ВЕЧЕРЯ ЗА ТЪПАЦИ от Франсис Вебер
17 Януари, Четвъртък	ПРЕЛЕСТИТЕ НА ИЗНЕВЯРАТА от Валентин Красногоров
18 Януари, Петък	ДЕТЕКТОР НА ЛЪЖАТА от Василий Сигарев
19 Януари, Събота	ИСТЕРИЯ от Тери Джонсън
20 Януари, Неделя	СТОЛЕТИЕ МОЕ от Мишел Лоранс
21 Януари, Понеделник	РИМСКА БАНЯ от Станислав Стратиев
23 Януари, Сряда	БЪЛГАРСКИ РАЗКАЗИ по произведенията на Ангел Каралийчев, народни приказки и предания

КАМЕРНА СЦЕНА „МЕТОДИ АНДОНОВ“

16 Януари, Сряда	ЖИВОТЪТ, МАКАР И КРАТЪК от Станислав Стратиев
19 Януари, Събота	АНДЕРСЕНОВИ ПРИКАЗКИ по Андерсен

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60

Чувствате се като прегазени с ваяк, нямате сили за нищо и настроението ви прави равнис с минусовите температури? Ами сигурно и вие сте се увлекли по масовата психоза на отминалите празници да ядете и пиете като пред потоп и заедно с килцата отгоре системите в организма ви яко са забуксували.

Токсините се смятат за маловажни, понеже не се виждат с просто око. Редовното им натрупване обаче в дългосрочен план води до изхавяване и преждевременно остаряване на човешкото тяло и куп дегенеративни заболявания в понапреднала възраст. Някои от споменатите вредители си произвеждат сами (като въглеродния диоксид), други приемат чрез дишането, пиенето и храненето. Отровите ни бомбардират на всяка крачка: замърсяването на въздуха, цигареният дим, домашните почистващи препарати, химическите съставки на козметиката, живакът и оловото от околната среда. Мощен коктейл от пестициди и изкуствени добавки поглъщаме с напитките и храните, особено ако предпочитаме промишлено преработените в пълни опаковки. Да прибавим към тях и алкохола, кофеина и лекарствата, които си самоназначаваме с повод и без повод, съчетани със заседналият начин на живот, и картината на изтощено, молено пощада тяло става завършена.

Да се измем отвътре

Мислим сутрин по един час какво да облечем, а вълнуваме ли се какво ядем? Всичко опира до нашата воля и режима на живот, който си създаваме и спазваме или не. Добре, че днешните диетолози не препоръчват тормозене с глад, броене на калории и качване на кантара всеки ден. Те все повече наблягат на приемане на сурови храни и натурални сокове, които са домашни и максимално чисти като произход и състав. Прясната и свежа продукция на практика е свободна от изкуствени съставки като оцветители, ароматизатори и стабилизатори. Можем да си я осигурим от баба на село, някои сергии на пазара, крайградска ферма, а защото не и от личната градинка?

Когато сме стриктни и не преяждаме, не препиваме и внимаваме какво слагаме в устата си, ние може и да не прибавяме до прочистване, но аз по-не познавам такъв аскет. Самият процес на ос-

вобождаване от отровите е естествен и се осъществява непрестанно благодарение на черния и белите дробове, бъбреците, кожата, отделителната и лимфната система. Проблемът със здравето ни настъпва, когато не сме щадили органите си и редовно се тъпчем с повече отрови, отколкото можем да изхвърлим ефективно, набавени от енергийните напитки, алкохола, сатурираните и хидрогенизирани мазнини в промишлените храни и полуфабрикатите.

Детоксикацията не е диета, а е метод, при който чрез приемане на жива, натурална храна и сокове се елиминират отровите и се възвръщат енергията и желанието за живот и действие. Тя може да продължи от 1 до 14 и повече дни. Това не е еднократен акт, а навик, който си създаваме като всеки друг, затова много хора избират щадящия модел на хранене и този начин на живот за постоянен. Ползата е, че постепенно свикваме да контролираме апетита, да ядем само толкова, колкото наистина е нужно за тялото ни, и да поглъщаме само хранителни вещества, които са полезни. Редовното практикуване на "метене отвътре" води до нов, по-свеж вид, много по-добро настроение и самочувствие и повече енергия за преодоляване на стреса. Последствието е също по-правилно усвояване на хранителните вещества и подобряване на метаболитните процеси като цяло.

Как да го правим?

Най-популярното у нас прочистване, което се практикува масово и не представлява заплаха за здравето, е по време на пълнолуние и продължава три дни. То се препоръчва от години от хо-меопата д-р Атанас Михайлов, който има стотици последователи. Фазите на Луната за тази година са точните дати и часове можете да си разпечатате от много сайтове.

Започва се два дни преди пълнолуние, защото тогава се гладува по-лесно, а с настъпването на пълната луна вълните

Рестартирай ор с гетокс



Детоксикацията не е диета, а редовен метод на очистване, който влияе върху регулирането на процесите на обмяна в организма.

като то е антидот на много отрови. Нека чаят бъде натурален - от различни билки, насипен зелен, черен, мате. Количеството не е ограничено.

Запази постигнатото

Резултатът от тридневния детокс е елиминирани на 1-3 кг, особено дразнещи след празници с претрупани софри. Те не се възстановяват, ако задраскаме от менюто завинаги пакетирани сладкишчета и чипсове. Ефект има дори само ако в деня на пълнолуние не се приема храна, а се остане на сокове. Методът е подходящ за здрави хора от всички

възраст, включително за бременни жени и кърмещи майки, тъй като регулира лактацията.

За да съхраним постигнатото след детоксикацията и да продължим да отслабваме, д-р Михайлов препоръчва един път седмично да правим плодово-оризов разтоварващ ден. През него 1 кг плодове (ябълки, киви, грейпфрути, портокали) се разделя на пет дажби. Също така 50 г ориз се сварява в 1 литър вода като супа. Може да се добави копър или магданоз за повече аромат. През деня се пият поне 2 литра димяща вода или чай.

Друг трик за битка с гладната лампа в главата е сутрин вместо закуска да се изяде 1 грейпфрут и още един през деня. Важно е вторият да се консумира 30 минути преди или 30 минути след ядене. През деня се пият 2-2,5 литра топла вода или чай. Да не забравяме и правилното съчетаване на храните. Тъй като комбинацията на въглехидрати и протеини (например месо с картофи и пиле с ориз) са традиционни за нашата трапеза, задължително е към тях да се прибавя равностойна порция прясна салата.

Симптомите на гетокса

1. Зверски глад: Един от всеки четирима по време на прочистване-

Мерки и теглилки: Препоръчват се по 5-9 приема на плодове и зеленчуци на ден, като 1 порция се равнява на 1 среден плод с големината на топка за тенис (ябълка, праскова, портокал); 2 дребни плода (киви, сливи, кайсии); 1 кафена чашка горски плодове, ягоди или зърна грозде; 1 голям резен диня, пъпеш, ананас. При зеленчуците 1 порция се равнява на 1 десертна купа листа от зелени салати; 2 супени лъжици (80 г) задушени зеленчуци като броколи, карфиол, зелен фасул, чушки, моркови. За достатъчен прием на есенциални мастни киселини хапвайте всеки ден две препълнени супени лъжици сурови ядки или семена - на киснати и включени към закуската или поръсени върху салатите.

то изпитва чувството, че може да изяде и слон, но това става обикновено само през първия ден. Неустойимото желание касее полуфабрикати и храни като пици, дюнери и ребърца на скара, обилно полети с всякакви сосове със скрити калории и консерванти. За да се тестват, представете си голяма купа със зелена салата. Ако и тя

удържимо, значи наистина сте гладни. В такъв случай много помага ябълковият пектин, който набъбва в червата, създава чувство на ситост и ускорява чистенето. 1-2 ч.л. пектин се разтварят с половин ч.л. мед в чаша вода и се хапват като желе.

2. Непреодолима умора: Тя е белег, че в организма се извършват процеси на очистване, и отшумява с всеки изминал ден. На нейно място идват лекотата и енергичността.

3. Раздразнителност: Чувства като досада, гняв, желание непременно да се "сложи залък в устата" често съпътстват детоксикацията. Всеки има свой начин на самоувежаване и забаламосване, така че сами най-добре ще ги овладеете.

4. Физическа болка в ставите, гадене, повръщане: Тези симптоми се проявяват при силно замърсяване на организма или при дълги периоди на диети. Не забравяйте, че при детокс, по-продължителен от три дни, трябва непременно да се консултирате с личния лекар!

Често в първия ден се изпитва силно главоболие, но то засяга предимно хората, зависими от кофеина, и отшумява с напредването на процеса на измитање на отровите.

Къде е заровено кучето

Захранването е не-малко важно от стриктно изпълнената детоксикация, защото често пъти лесно и бързо се връщаме към старите си хранителни навици. Налапването с твърда, тежка, преработена храна, след като няколко дни сме били на разредени плодови сокове, е все едно да задръстим с гъста кал прочиствената система. Свикнете да спазвате естествените цикли на тялото: от 8 часа вечерта до 4 сутринта се

Организма

засилва процесът на об- работване на храната и не се препоръчва ни- какво гризкане. До обяд е полезно да се прие- мат само плодове и плодови сокове, тъй ка- то са засилени пречист- ващите функции на ор- ганите и системите. Тя- лото си набавя енергия от 12 часа на обед до 8 вечерта и това е най- доброто време за хра- нене.

Затова нека закуска- та да бъде от плодове: 2 кивита, 1-2 ябълки, 1-2 портокала. За междин- ната закуска в 10 часа си накиснете за четвърт час 2-3 с.л. овесени яд- ки и малко стафиди в топла вода или билков чай. Те могат да се но- сят от къщи или да се приготвят на работното място.

Обядът може да съдържа повече въгле- хидрати, които освобож- дават по-бързо енергия: задушени картофи с копър, варен ориз със

зеленчуци, картофена са- лата с лук, постен говеч, салата от зеле и морко- ви с филийка ръжен хляб. Ястията могат да се гарнират с маслини.

За вечеря се пре- поръчват повече белтъ- чини, тъй като те създа- ват по-дълго усещане за ситост и не водят до натрупване на мазнини по корема и бедрата: салата със сирене, из- вара, яйце, тофу, яхния със соеви продукти. По време на захранването месо не се препоръчва. На петия ден яхте нор- мално, но нека е по но- вите правила. Запазете прясно изцедения пло- дов сок към закуската и се опитайте да намали- те млечните и месните продукти в менюто си, тъй като те образуват слуз и затрудняват хра- носмилането и усвоява- нето на хранителните вещества в организма.

Темата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

14-дневният детокс цели още по-дълбоко почистване и рестарти- ране на системите в организма, но предразполага и към по-трайна промяна на хранителните навици, твърди една от пропагандаторките му - диетоложката Каръл Вордер- ман. Още преди 25 години тя стига до истини, актуални и до днес. Ней- ните последователи установяват, че с прилива на енергия и намаля- ването на теллото и обиколките се мотивират да изхвърлят завинаги от менюто си боклучавите храни и да положат повече усилия за едно ново, по-привлекателно съществу- ване и външен вид, лишен от боле- стни симптоми и излишни килогра- ми. Залага се на разнообразни продукти и малки порции в три ос- новни хранения и две закуски. Най- важното правило е в менюто да се вкарат повече пресни и пълнозър- нести храни, салати, бобови култу- ри, сурови ядки и полезни студено пресовани олиа. В списъка белият ориз се заменя с неполиран кафяв или с пълнозърнест булгур, печива- та са от ръжено, царевично и вся- какви други брашна с по-малко глю- тен, овесените каши заместват препечените филийки, картофите са в минимално количество. Изк- лючват се всякакви промишлено преработени храни, бял хляб, сол и захар, всички меса и риби, твърди- те мазнини и сладкишите, както и алкохолът. Така в тялото влизат много повече витамини, минерали, антиоксиданти и влакнини (фибри). Тези храни ни държат жизнени и енергични и подпомагат имунната и отделителната система да работят на пълни обороти и да ни пазят от вируси и инфекции.

Реквиум за кюфмето

Ето и няколко „патерици“ за предприемащите режима:
НЕ ОГЛАДНЯВАЙТЕ!

Гладът е лош съветник, а лъскавите опаковки с вредни храни са на всяка крачка. Практично е да носите винаги в себе си по 1-2 неща от изброените: мандарина, банан, ябълка, диетично блокче от овесени яд- ки, няколко сушени плода (кайсии, сини сливи, смокини, фурми) или ше- пичка сурови ядки. С минерална вода или чай те засищат и подават сиг- нал на мозъка, че гладът е уталожен, а и спасяват от внезапни хипогли- кемични състояния.

ПОВЕЧЕ СУРОВО

Поне половината от обема на закуската, обяда и вечерята трябва да е от сурови плодове и зеленчуци. За предпочитане е те да са с местен произход, тъй като вносните по правило се берат недоузрели и не са развили потенциала си от витамини и ензими. Организирайте килера за зеленчуци на сухо и тъмно място, а за приготвяне на храната пред- почитайте щадящи техники като задушаване и варене на пара. Не раз- варявайте продуктите. Препоръчва се също след приключването на по- продължителна детоксикация да преминете един курс пре- и пробиоти- ци за възстановяване на чревната флора.

НАВИК ЗА ПИЕНЕ

Повечето хора само си въобразяват, че пият достатъчно течности, като смятат и бирата, виното, газирани напитки. Минимумът е да се пият 6-8 чаши (1,5 литра) прясна вода на ден, а при горещо време и спортване - още литър. Пийте често и по малко, без да се давите в го- леми количества наведнъж. Чаят от лайка, мента, шипка, домашно при- готвените сокове, разредени с вода, и самата "гола" вода са това, кое- то е необходимо за метаболизма ви.

ВСПЛУШВАЙТЕ СЕ В ГЛАСА НА ТЯЛОТО СИ

Когато започнете чистенето, надавайте ухо към гласа на собствения си организъм. Скоро ще разберете от колко храна и течности има нуж- да той всъщност, защото често подава и лъжливи сигнали за глад - би- ло то поради скука, жажда или стрес. Но и не го оставяйте наистина да гладува - хапвайте малки, но редовни порции "полезно гориво", защото иначе пак ще посегнете към боклучавите храни или ще почнете да пре- яждате постарому.

ПОДОБРЕТЕ КАЧЕСТВОТО СИ НА ЖИВОТ

Приемете дните на детоксикацията като почивка за претоварения ви от некачествени храни, алкохол и газирани напитки организъм и но- во начало. Отделете време да помислите за здравето си и да възвърне- те контрола над мозъка, духа и тялото. Когато се чувствате щастливи и позитивни, вие ще засилите имунитета си. Борете стреса, спрете сига- рите и спортувайте редовно. Пък нека ви пораснат крила.



Тина БОГОМИЛОВА

Не е нужно да отидете до Ислан- дия, за да видите бълбукащи гейзери. В Сапарева баня, само на час път от София, се намира един от най-топлите в света. Древното име на градчето е Германея, което на езика на траките означавало "гореща вода".

Минералната вода е ценена от древността до днес - в лековитите из- вори са се плацикали траки, римляни, османци...

В Сапарева баня се намира един- ственият в Европа гейзер-фонтан, чия- то температура е 103 °C. Някои твърдят, че това е най-горещата вода в света, други - в Европа, трети - на Балканите. Водният стълб под налягане изтласква през пет секунди горещите струи на 18 метра височина.

Минералната вода в Сапарева баня е бистра, безцветна, с мирис на серо- водород, хипертермална, хидрокарбо- натна, сулфатно-натриева, флуорна, силициева и сулфидна. Има много же- лезо, калций и манган, които успешно се усвояват от организма. Тя е с най-

Сапарева баня лекува и подмладява



високо съдържание на флуор и на се- роводород в България и затова силно мирише на развалени яйца. Лековитата вода отмива болезните на костите и ставите, на дихателните пътища, пери- ферната нервна система, справя се с гинекологични и кожни проблеми.

Сапаревската минерална вода не просто лекува, а ободрява, освежава и подмладява. Изчиства тялото от отро- ви, засилва притока на кислород, уско- рява кръвообращението и прави кожа- та блестяща.

Старата турска баня е превърната в модерен СПА център, който работи

почти от зори до здрач. Новата къпал- ня с минерална вода е на първия етаж и разполага с двайсетина кабинки с ва- ни за индивидуално ползване и 3 ба- сейна - един по-голям и два малки с различна температура на водата. По- сещението на първия етаж е 7 лева през седмицата, 9 лева през уикенда. За втория етаж се плаща допълнител- но. Там има сауни, парна баня, затоп- лени легла, предлагат се ароматотера- пия (очакват ви ухания на бор, лаванду- ла, мента и други), джакузита, масажи, ванички за крака.

Във вътрешния басейн температу-

рата на водата е 38 градуса, в единия му край е монтирана хидромасажна ва- на. Осигурена е и възможност за конт- растни бани. Отвън също има басейн- чета с джакузи и студът не се усеща, само трябва да притичате десетина метра. А релаксът е гарантиран при ми- нусови температури в горещата вода. Багажът се оставя в сигурно шкафче с ключ срещу депозит от левче. Може да се избират и различни ценови оферти за престой - време, брой посетители и т.н.

СПА - за здравите, балнеология - за болните. В Сапарева баня има и сана- ториум, където хора с болезки лекуват артрити, артрози, травми след счупва- ния, подагра, дискови хернии, дископа- тии, отравяния със соли на тежки мета- ли, възпалителни гинекологични забо- лявания, псориазис, дерматити и други. И санаториумът има закрит и открит басейн с минерална вода, вани, кало- лечение, луга, физиотерапия.

Сапарева баня предлага и няколко хотела, които разполагат със собстве- ни басейни и СПА центрове. Там също се правят подмладяващи и релаксира- щи процедури с вълшебната вода.

Сгушеното в полите на Рила градче е отправна точка за любителите на пла- нината. Оттам тръгват най-популярните туристически маршрути за Мальовица, Скакавица, Седемте рилски езера, Бо- ровец, Рилски манастир.

Малката църква "Свети Никола" в центъра на града датира още от XII век, в близкото село Ресилово е един от малкото действащи женски манастири в България, а в село Овчарци има уди- вителен водопад.

Сапарева баня чудесно съчетава лековита вода и прекрасна природа, на които може да се насладите, стига след Дупница малко да кривнете от Е-79.

Светът онемя в петък, 14 декември. Когато направят филм за този мрачен ден, бясно движещият се живот на малката ни планета ще спре, лицата ще се размажат, звуковете ще се изкривят и изчезнат и ще стане непоносимо тихо. И страшно.

Мадлен ЧОЛАКОВА,
Ню Йорк

На 14 декември в едно първоначално училище с детска градина в щата Кънектикът в САЩ двадесет 6-годишни деца и шест от техните учителки бяха разстреляни с почти картечни изстрели и в упор от 20-годишно психически болно дете. Младецът най-напред е застрелял майка си. Случи се в Америка. Можеше да е навсякъде другаде. Преди година се случи в Норвегия. Има статистика за подобен ужас на много места. У нас 16-годишни момичета убиха зверски съученичка.

На мястото на трагедията се изсипаха тонове журналисти и по света потече медийният диалог за как, какво, кой, кога и най-вече - защо? Какво стана, кой е виновен? Защо най-често в Америка - 70 случая само в училищата на страната от 94-та насам, тази година са 4. Защо най-често стрелците са под 30 години и като правило с психически отклонения? Защо, ако си на 18, в Америка можеш лесно да си купиш картучица, но не и бира. Защо продължават да умират невинни хора, застреляни на публични места - в университетите, училищата, кината, моловете, храмовете, сега дори в детска градина? И какво да се направи? Да се отнеме ли правото на американците да притежават оръжие - защитено от конституцията и разрешаващо на граждани да се въоръжат и срещу държавата, ако във властта се появи луд? Или само да се ограничи купуването му, да се засили контролът? Или обратно - да се разреши и окуражи притежаването на оръжие, за да се защитят внезапно нападателите в магазина, на улицата или в парка? Полиците мълчат, докато не отmine бурята, а и всеизвестно е могъщото лоби на NRA - Националната агенция за оръжие в Капитолия. Президентът Барак Обама, просълзен и затрогващ, обеща про-

Човечеството изпусна духа на агресията



мяна, но така и не уточни каква, нито кога.

Другото ниво на обществен дебат след кризата в Нютаун е здравето. Това на мозъка и психиката. Кой и колко е болен, кой не е диагностициран, кой не е опасен за себе си или околните и не подлежи на изолация? Кой, кога и от кои заболявания на психиката ще се окаже внезапно с пръст на спусъка? Кой и кога с някое леко отклоняващо се от нормите разстройство ще стане опасен? Кой отклонения от нормата ще се превърнат в опасен за обществото рецидив? Какво ще опъне и скъса жицата в съзнанието, какво и кога от безопасен ще го превърне в убиец? В трагичен Джокер. Стрелящ сякаш на игра.

Повечето лекари, непрестанно присъстващи в телевизионните и радиодискусиите по темата, нямат еднозначни и точни отговори. Освен очевидния факт, че психичното здраве е занемарено и че обществото прави малко или нищо за увеличаващите се с бясно темпо пациенти на психоотделенията. Оплакванията на лекари и специалисти са предимно от липса на превантивна система за лечение и диагностика на психично болните и така е не само в Америка. Повдигат и въпроса за слабата възможност, с много малки изключения, да се осъществяват стойностни предвиждания за евентуална промяна на поведението в посока насилие, а и такива едва ли са възможни в рамките само на един годишен преглед. Дори и ако са забелязали ясни



знаци за такива рискове, в повечето случаи лекарите предпочитат да замълчат пред опасността от съдебни искове за нарушаване на медицинската етика, повеляваща конфиденциалност на пациента.

Какво и колко изобщо знае обществото за тези заболявания? За поколението преди нас хората се деляха на нормални и луди. Какво става сега? Болно ли е обществото, в което живеем, или ние сме болни в общество от болни? Какво става с психиката ни и по-лошо - с тази на децата ни?

По-горе написах, че убиецът от Кънектикът е дете на 20 години. Странно, но 20-годишните днес са все още деца, макар и да няма ясно обяснение защо това е така. Само допреди половин век на 25 години среднестатистическият мъж на планетата е бил женен и с де-

ца. Днес на 25 си още дете. Вестник "Ню Йорк Таймс" помести статия за нежеланото да се раздели с детството си поколение на родените в края на 80-те и 90-те. В Америка голяма част от тях посещават психотерапевт от тийнейджърските си години, някои дори и от по-рано. По правило почти всички имат диагностициран ADD - дефицит на способността за съсредоточаване. Изпитите в гимназиите и колежаите се взимат масово с хапчета за фокусиране на вниманието. Гълтат се хапове за всичко - за да издържат, за да отслабнат, за да се възбудят, за да напълнеят, за да не забременеят и за да забременеят, за да се кефят и за да куфят, за да се съсредоточат и за да се отпуснат. От прекаляване със субстанция за повишаване на концентрацията моят бивш студент

Райън за малко да загуби зрението и едва ли не живота си.

Какво става? Това болести само на бясно движещия се и обременен от информация век ли са, или просто отказ на мозъка ни да се адаптира толкова внезапно? Свидетели сме на всякаква агресия сред младите навсякъде по света - от заяждане и грубост до откровена омраза. Само киното, телевизията и видеоигрите ли са виновни? Според статистиката - процентът на стрелящи с реално оръжие, защото са прекалили с виртуалното, на практика е пренебрежи-

те психиатри, бум на съветниците по общуване, по ухажване, по търсене на работа и по опазване на работата, бум на съветниците по планиране на живота. Но така бясно навлязлата психотерапевтична помощ не е ли нож с две остриета? И особено илациите, с които тя щедро лекува и прибира щедри проценти на фармацевтичните компании. Да спреш антидепресантите, с които лекуваш някое неразположение или депресия, е много рисковано, да не говорим за страничните ефекти и добавящата зависимост към повечето от тях. Трябва ли да коригираме всичко с лекарства и с кои, как да разберем кое е сериозно и кое е за два шамара вкъщи? Възможно ли е като родители или учители да подминем признаците, за които дори лекарите не са 100 процента сигурни? Какво да правим, ако детето ни е, както се казваше в предишната ера, с проблеми?

Последната обществена истерия около трагедията в Кънектикът, която заля интернет и медиите, се случи, когато майка на син с психически отклонения написа в блога си - "Аз съм майката на Адам Ланза" - името е на убиеца от Нютаун. Там тя разказва какво е да живееш с психически нездравото си дете. Откровението ѝ предизвика бурна и в голяма степен негативна реакция. Мен ме разплака.

Какво става? Кой ще отговори на всичките ни въпроси, вълнения и страхове, в които живеем навсякъде по света?

Това поколение роди етикета - hater/хейтър - мразещ. Не нещо определено - мразещ въобще. Много често мразещ себе си. На мода между младите е да се режат, да се кълцат! Ей така, да наклъсаш себе си! Тези, които го правят, се наричат - cutters!

Да, вече няма луд, малко луд и нормален. Терминът луд е по-скоро хвалебствен. Сега спектърът на психичните отклонения е огромен и за много от нас, ако не за всички, е трудно да се класираме в нормалните. Всички сме с някакви отклонения. Или живеем в обкръжението на такива. Нашите близки. Роднини. Деца. Бум на психотерапевтите - в Америка всяко училище има по няколко, бум на семейни-

Какво става? Кой ще отговори на всичките ни въпроси, вълнения и страхове, в които живеем навсякъде по света? Обърканите деца отдавна не са само на разведени родители. И проблемите им не се оправят с един добър пердах. Уви, и у нас стресът, маниите и депресиите вече не са само глезотия и рядкост. Засега се разтоварваме с алкохол. Какво става и кой ще ни помогне да разберем как да живеем с постоянния стрес на мозъка и на душите си? Без да унищожаваме себе си. И още по-лошо, тези около нас. От времето на професор Шипковенски и до днес българите не обичат да говорят за това високо и на глас. А мисля, че е време. Време е да се вика. За да не дочакаме нашия собствен Нютаун.

Често си в абсолютно нерожисирана ситуация, сред напълно непознати. Умеят ли хората да общуват, да се изразяват спонтанно?

- В големия град не е толкова открито общуването. В провинцията е много по-лесно. Там винаги се намира някой да се закачи и да започне да разпитва: "Ти на колко си?", "Кого търсите?", "Кога ще го излъчвате това?". Започва комуникация по най-естествения начин. Тук, в града, това много често не става.

- Заради многото "огражданени"?

- Не, то по принцип липсва аристокрация, липсва в общуването, в стила на изказване - не само в града, в парламента, навсякъде. Хора, които са на основни длъжности, изказват се, да показват стил най-малкото. То е масов проблем. Много обичам между редовете да вмъкна точно тази информация.

- На какво залагаш, за да разговориш човека?

- Много съм откровена и искрена. Тази откритост и това, че съм положително настроена, стига до човека. Той вижда, че не е използван, не е манипулиран и не е застрашен. Вижда, че се забавлявам първо със себе си - това е информация, която като че ли се носи на друго ниво. Хората, които интервюирам, разбират, че аз се шегувам първо със себе си и после с всичко останало. Това е ценно и важно за моята работа.

- Разбрах, че си била срамежливо дете. Как стана метаморфозата и от какво те е страх?

- Аз имам силна интуиция и я следвам. Не слушам какво ми казват хората, опитвам се да се вгълбя и да разбера какво е моето усещане за нещата. То е винаги абсолютно вярно. Няма такава драматургия в живота, която по толкова абсурден начин да подрежда пзела и да се получават добре нещата. Страх ме е, когато говоря с някого и виждам, че нямам никакъв път към неговата душа. Когато човекът е прекалено прагматичен и няма никакъв път към него, да общуваме за неща, които не са толкова материални и реални, опасявам се, че това много пречи. Казах един път, че искам да вдигам не революции, а еволюции и това пречи на вдигането на еволюции.

- Но пък присъствието ти в ефира си е революция според общоприетия маниер за

Забавлявам се първо със себе си

С Мария Силвестър разговаря Галина Спасова

Щури, невъзможно шантави хрумки, бърза реакция, екстравагантно, но много органично излъчване, ерудиция и точен усет към конкретната ситуация и събеседник, интересно лице и безупречна фигура - всичко това може да се каже за Мария Силвестър, и то без да се влиза в тона на комплиментите. По многозначителния смях ще я познаете - той не просто украсява присъствието ѝ, а винаги добавя смисъл, участва в разбирането на представата за правенето на телевизионна журналистика. Защото Мария е наистина бяла врана в ято-то. Дано по нашенски не бъде прокудена.

репортерство, за водене.

- Има нещо вярно. Хората вече са готови да поемат в друг вид информацията и начинът, по който тя им се поднася, би трябвало да е различен. Отвориха се покрай интернет и бързо развиват своята интуиция, като че ли опитват да се отцепят от стадото. Това, от което се страхувам, е ординерното поведение, обикновеността. В телевизията моето поведение е същото. Слава Богу, сега в БНТ го харесват. Поемат и товар, естествено, защото е риск да държиш подобна птица в клетката.

- Неординерното е на косъм от маниерното, а и често имаш само миг за баланс.

- Аз флиртувам съсем откровено с тази маниерност точно защото обръща нещата надолу с главата. Не я срещам по улиците, тя е първа братовчедка на този стил, за който си говорим. Аз имам нужда да я виждам, да виждам красивите жени от киното едно време, онова отношение към хората на изкуството, защото все пак те са в основата на промените по принцип. Нямам нищо против тази маниерност. Напълно я използвам, като че ли съм я възседнала, юздите са у мен. Движа се по ръба



Снимка
БУЛФОТО

Да живееш като мрънкащ човек наистина е много обременяващо за тялото, за мислите, за всички наоколо

винаги, имам усещането кога се надвесвам към едната или другата страна и се коригирам. Старая се да внимавам.

- За различността не стига да си само разкрепостен, трябва и знания, подготовка. На зрителя също. Понякога

реплики, които май мнозина не разбират.

- Хората, които ме гледат, разбират добре проблема на общуването, който фиксирам по този начин. Аз не се подигравам на човека, който не го знае, а го адресирам към тези, които знаят за какво става дума. Освен това винаги съм искала да кажа: хората не се слушат, не вникват в думите си. Когато говоря на човек, от самия шок, че пред него има камера, една жена с микрофон, че не трябва да се изложим... цялата информация, която му тече в момента през главата, му пречи да е естествен и той не слуша какво му говоря. Питам една жена какво мисли за гей

туризма в България и тя - "страхотно, много съм за този туризъм, децата после ще разказват истории".

- Това имах предвид, питайки дали сме комуникативни...

- Ние сме си комуникативни, но на мрънкащо ниво. Да живееш като мрънкащ човек наистина е много обременяващо за тялото, за мислите, за всички наоколо. Има хора, които се нуждаят да бъдат подбутнати да поемат отговорност, да променят нещо. Другият начин е да си малко по-смел и да вземеш съдбата си в свои ръце. Да започнеш да правиш малки, но качествени промени всеки божи ден. Говоря за елементарни неща. Абсолютно всичко е в ръцете на човек, стига да поиска. Каква по-силна мотивация от това да искаш да си съвършен, да бъдеш най-добрият модел на самия себе си? Като си изпратен от Господ, да си изпълниш инструкциите като хората, подписал си договор все пак някакъв.

- Връстниците ти масово гледат навън или са отдавна там.

- Разбирам ги, отиват някъде, където са чужди, но поне всичко е подредено, знаят какъв е редът. На мен ми е чудесно в този хаос тук, приспособила съм се и тъй като той е пълен с парадокси, имам какво да снимам и за какво да говоря. Ако те не съществуваша, аз сигурно щях да правя нещо друго.

- Топ парадоксът напоследък?

- То не е за говорене много, но примерно отидох да снимам с един праз пред парламента, празът ми играеше ролята на клапа. Полицайте дойдоха, поискаха ми документи. Аз се забавлявам, за мен всичко е "голям праз", но те решиха, че това е вид заплаха и не може така да заставам пред парламента. Казах им, че бъркат домата с праз, те не разбраха. Сега съм записана там в една тетрадка. Не знам какво означава това, но ще ме наблюдават. Домакините, които със зарзават имат път покрай парламента, да внимават, да не го показват много-

много. Ние избираме хората, които работят вътре, плащаме им заплатите и първото нещо, което изискваме, не е да пречим някой да се снима с праз пред парламента. Първото, което трябва да изискваме, е да има стил и високо ниво вътре.

- Как стигна до днешния си телевизионен образ, който очевидно ти пасва?

- Започнах в "Ало, къщата". Един час бърборене в ефир в 11-12 часа през нощта, без сценарий, заспиващ оператор в празно студио. Това ме научи, че мога да напълня един час, без да знам за какво говоря и колко дълго искат да говоря. Бях и сценарист при Гала, това ме научи да обличам идеята в думи. Третото, което разбрах, е, че ми харесва да съм пред камерата. Като Мери-репортери в "Тройка по никое време" всеки ден излизам и започвах да питам хората за някои неща от пресата, като леко ги обръщах - излизаха парадоксални коментари. Тогава се роди и този начин, по който общувам. Не знаех, че мога да правя това, а да не говорим за хората, с които работех. Беше изненада за всички. И аз се впуснах в тази изненада, което ми реши проблема с много чувствителната Мария, която не можеше да каже две приказки на кръст. Изведнъж ми се отпуси нещо. После родих и детето ми беше на годинка, като ме извикаха в шоуто на Азис. Много се колебаех, не слушам тази музика и не исках да се връзвам с такъв имидж. Обаче се запознах с Азис, много интересно си общувахме, екипът му бяха изключителни професионалисти, давах ми свобода и ми гласуваха доверие да правя, което искам. Но става с екип, с хора, които са на твоята вълна. Като застава пред оператора, знам, че той е в моя "филм", не е нужно да му го обяснявам.

- Би ли искала да опиташ в киното?

- Киното е голяма слабост моя, но като че ли то ще си дойде с времето, надявам се да не стана на сто години... Наскоро разговарях с Бойка Велкова, прекрасна жена, супер добра актриса. На въпроса ми защо не сме я гледали в киното тя каза: "Ами, стоя си в ъгъла и чакам предложение". Това е обидно, абсурдно - да не осъзнаваш какви хора живеят и правят нещо тук, в България. Гениите тук са дълбоко в ъндърграунда и хората, които им се радват, са пак ъндърграунд общество.

Свидетели пред съда ползват платен отпуск

Здравейте, моят чичо и негов колега станаха свидетели на уличен побой и кражба в края на октомври. Колегата му извикал полиция и двамата с чичо ми дали показания като свидетели на местопрестъплението. Сега само чичо ми получи призовка да се яви като свидетел по делото в съда в София, но той живее на 350 км от столицата и е материално затруднен. Страх го е да не загуби работата си, ако отсъства два дни. Какво ще стане, ако не отиде на делото?

Калин Господинов, Добрич

Отговор:

Според действащите процесуални кодекси - Гражданския процесуален кодекс, Административнопроцесуалния кодекс и Наказателнопроцесуалния кодекс, свидетелят е длъжен да се яви пред съда, за да даде показания. При неявяване по неуважителни причини свидетелят е заплашен и от глоба, и от евентуално принудително довеждане от МВР. Кодексите предвиждат дори глоба на свидетел, който, макар и да се е явил, откаже да даде показания без уважителни причини. Единствено възможност за отказ от показания имат роднините на страните по права линия, братя, сестри и роднини по сватовство от първа степен, бивши съпруга и съпруг, както и лицето, с което страната е във фактическо съпругеско съжителство. Както и в случаите, в които едно лице би си причинило с отговорите непосредствена вреда, опозоряване или наказателно преследване. Във всички останали случаи свидетелят няма право да откаже да даде показания. Според чл. 157, т. 4 работодателят е длъжен да освободи от работа и да даде отпуск на работник или служител, когато е призован от съд или от други органи като стра-

на, свидетел или вещо лице. Независимо от това работникът или служителът трябва да поиска разрешение. Това е формален акт. При положение че работникът или служителът е редовно призован по ГПК и НПК и в призовката е записан ден и час, за тогава трябва да му бъде разрешен отпуск. Работникът пише искане, молба, заявление, че трябва да излезе в отпуск по чл. 157, ал. 1, т. 4 от Кодекса на труда и съответно прилага призовката. Работодателят слага резолюция и разрешава отпуската.

на, свидетел или вещо лице. Независимо от това работникът или служителът трябва да поиска разрешение. Това е формален акт. При положение че работникът или служителът е редовно призован по ГПК и НПК и в призовката е записан ден и час, за тогава трябва да му бъде разрешен отпуск. Работникът пише искане, молба, заявление, че трябва да излезе в отпуск по чл. 157, ал. 1, т. 4 от Кодекса на труда и съответно прилага призовката. Работодателят слага резолюция и разрешава отпуската.

Имаме ли право на данъчни облекчения?

Ние сме младо семейство, което изтегли заем за закупуване на жилище. За гаранция закупеното жилище е ипотекано в полза на банката, която ни даде кредита. Мои приятели ми казаха, че през тази година мога да ползвам данъчни облекчения. Това вярно ли е и какви са облекченията? Дватама с жена ми ли ги ползваме, или само аз? Тя сега е бременна и е в болнични. Предварително благодарим!

Сем. Симеонови, Шумен

Отговор:

Данъчни облекчения може да ползва всяко семейство, което отговаря на следните условия:

1. Договорът за ипотечния кредит е сключен от лице, което има граждански брак, сключен преди договора за ипотечния кредит и да не е прекратен към 31 декември на годината, за която се ползва данъчното облекчение за млади семейства.

2. Към датата на подписване на договора за кредит поне един от съпрузите да не е навършил 35 години.

Много важна предпоставка за ползване на данъчните облекчения е условието ипотеканото жилище да е единствено за семейството през данъчната година. Също така трябва да се провери в договора за кредит дали общата сума на заема не е разделена на две или повече части с различна цел (освен покупка на жилище част от парите да са предвидени за ремонт или

текущи нужди), особено в случаите, в които част от сумата на кредита не е била преведена на продавачите по банков път. Данъчно облекчение се ползва само върху лихвите на сумата за покупка на жилище. При подаване на данъчната декларация единият от съпрузите, който ще ползва облекчението, трябва да представи документ от банката, отпуснала кредита, в който е описан размерът на направените лихвени плащания през годината. Облекчението може да се ползва само за лихвите за първите 100 хил. лв. от главницата. Другият съпруг пък трябва да декларира писмено, че няма да се възползва от същото облекчение. Ако се окаже, че съпругът, ползващ облекчението, е надвнесъл данък, той ще му бъде възстановен.

Декларациите за доходите на физическите лица ще се приемат до 2 май 2013 г. включително, тъй като законовият краен срок, 30 април, е обявен за неработен ден.

Как да бракувам стария си автомобил?

Имам стара "Лада", на която е платена гражданската отговорност и е минала на преглед, валиден до края на 2012 година. Какво трябва да направя, за да я бракувам?

Стилиян Томов, Велико Търново

Отговор:

Трябва да се платят данъците на колата, които са дължими към момента. От данъчната служба се изважда документ за изчистване на задължението. С документа от общината, документите на колата (голям и малък талон) и свалените номера отивате в КАТ, където автомобилът се сваля от отчет. Това може да се направи само от собственика на колата. В КАТ се попълват формуляри и се издава документ, че МПС-то е бракувано. С документа се връщате в общината, като носите ксерокопие на големия талон, който е продупчен в КАТ при сваляне на колата от регистрите, и попълвате заявление в определена форма, че колата е бракувана, за да не ви се търси данък за нея.

Трябва ли да уведомя работодателя, че съм бременна?

Здравейте, интересува ме следният въпрос: работя на постоянен трудов договор и от два месеца съм бременна. Длъжна ли съм да уведомя работодателя за състоянието си? Притеснявам се, че може да ме освободи от работа.

Благодаря предварително!

Лидия Христова, Кърджали

Отговор:

Съгласно Кодекса на труда при изпълнение на служебните си задължения бременните служители се ползват със специална закрила, която включва някои права:

- работодателят не може да възлага на бременната служителка да извършва работа, която я излага на опасност или застрашава здравето ѝ, както и това на детето ѝ, и служителката може да откаже да извършва такава работа;
- работодателят не може да командирова бременна служителка без нейното писмено съгласие;
- работодателят няма право да изисква от бременна служителка да полага нощен и извънреден труд;
- работодателят е длъжен да освобождава бременната служителка за медицински прегледи, когато се налага те да се извършат през работно време.

Една от най-важните особености е, че бременната служителка се ползва със специална закрила при уволнение. Работодателят е длъжен да поиска от Инспекцията по труда разрешение

за дисциплинарното ѝ уволнение. Служителката може да бъде освободена само на конкретно и изрично посочени в закона основания, а именно:

- при закриване на предприятието;
- предприятието или поделението, в което работи тя, се премества в друго населено място и служителката откаже да го последва;
- заеманата от бременната служителка длъжност трябва да се освободи за възстановяване на незаконно уволнен служител, заемал преди същата длъжност;
- обективна невъзможност за изпълнение на трудовия договор;
- когато бременната служителка бъде задържана за изпълнение на присъда.

Разбира се, трудовото правоотношение може да бъде прекратено и по взаимно съгласие или по желание на бременната служителка, но освен в горепосочените хипотези работодателят не може да прекрати

правоотношението, вкл. закриване на част от предприятието или съкращаване на щата (чл. 328, ал. 1, т. 2 КТ).

За да се ползва от всички тези права обаче, служителката е длъжна да уведоми работодателя си за състоянието си с надлежен документ, който се издава от компетентните здравни органи на основание чл. 313а КТ. Преди да е представила този документ на работодателя си, тя не се ползва от горепосочените права, независимо колко очевидно е състоянието ѝ. Тя е длъжна да уведоми работодателя си в 7-дневен срок и при прекратяване на бременността. Тук следва да отбележа, че ако в трудовия договор се съдържа клауза за изпитване по чл. 70 от КТ и срокът не е изтекъл, работодателят може да ви освободи на това основание без предизвестие и вие не се ползвате от защитата, независимо дали сте представили документ, удостоверяващ бременността.

Отговорите подготви Владислава ГАЛЕВА, юрист
Тел.: 0876/74-25-26
galeva_v@abv.bg

ПЛОДОВ ГОРСКИ ХРАСТ

МЯРКА ЗА МОЩНОСТ

ГОРЧИВО ВИНО

ЛЕКА ДЪСЧЕНА ПОСТРОЙКА

ВИД ПОВЛИГАТЕЛЕН КРАН

ПОБЕДА В ШАХМАТА

НАШ НАЦИОНАЛЕН ЛЮЦИОНЕР 1830 - 1918

СТОПИЦАТА НА БАГЛАДЕШ

УМЕНИЕ ЗА ДЪРЖАВНО УПРАВЛЕНИЕ

ДЪРЖАВА В ЕВРОПА

ЧОВЕШКИ КРАЙНИК

ПОКРИВНА ПЛОЧА

ИМЕНАТА НА НАША АКТРИСА "СТОПИЧАНИ В ПОВЕЧЕ"

ИЗВЪНРЕДНО РЯДКА ВЕЩ

ХРАНИТЕЛНИ ЗЪРНЕСТИ ЗЕЛЕНЧУЦИ

РАННА ФОРМА НА РОКЕНДРОЛА

МОРСКА ВИДРА

ТРАКИЙСКО СЕЛИЩЕ КРАЙ ЯМБОЛ

РЕКА В РУСИЯ ПРИТОК НА ВОЛГА

ТОЧКА ОТ СЕРВИС ВЪВ ВОЛЕЙБОЛА

ГЕРОЙ НА И. РАДИЧКОВ "СУМАТОХА"

БОЛЕСТОТВОРЕН МИКРОБ

МАЙСТОР СЕДЛАР

МЪЖКА ПТИЦА

ДЪЛБОКО МЯСТО В РЕКА

СПРЕЙ-КРЕМ ПРОТИВ РАЗШИРЕНИ ВЕНИ

СЕЛО В ИХТИМАНСКО

ИМЕНАТА НА НАША АКТРИСА 1938 - 2000 "ТЮТЮН"

ДРЕВНОЕГИПЕТСКИ БОГ

ПРИРОДЕН ПРОДУКТ ПРИ ВИСОК ХОЛЕСТЕРОЛ

СЕЛО В ГАБРОВСКО

КИНОРЕЖИСЬОР ОТ САЩ "СМЪРТТА И ПРИЛИЧА"

РЕКА В РУСИЯ ПРИТОК НА УРАЛ

ДВИЖЕНИЕ НА ПАРИ И СТОКИ

ВДОВИЦАТА НА ДЖОН ЛЕНЪН

НАША ФОЛК-ПЕВИЦА

БИВШ НАШ ШАНСИСТ ТРЕНЬОР

КУБЧЕ ЗА ИГРА НА ТАБЛА

ТОВАРНО СЕДЛО

РИСУНКИ НА СВЕТИЦИ

БИВША НАША СЪСТЕЗАТЕЛКА ПО ШОРТТРЕК

ЛАСКАТЕЛ

ПОДАРЪК

МАРКА РУСКИ ПЪТНИЧЕСКИ САМОЛЕТИ

СТРАНА НА МОНЕТА

ЧАСТИ ОТ ОЧИТЕ

ИЗТОЩЕНИЕ, ОТПАДНАЛОСТ

ИСПАНСКИ ТЕНИСИСТ

ДИПЛОМАТИЧЕСКО ПИСМО

СВЕТОВНО АВТОМОТОРАЛИ

ПЕСЕН НА Б. КАРАДОНЧЕВА

ЖИЛЕШО НАСЕКОМО

МЯРКА ЗА СИЛА

МЪЖКА СВИНЯ ЗА РАЗПЛОД

МОДЕЛ НА "ФОРД"

ПОХОДЕН СТРОИ

НАЧАЛНИК ПЪРВЕЦ НА ДРУЖИНА ОБЩЕСТВО

ИЗТОЩЕНИЕ, ОТПАДНАЛОСТ

ИСПАНСКИ ТЕНИСИСТ

ДИПЛОМАТИЧЕСКО ПИСМО

СВЕТОВНО АВТОМОТОРАЛИ

ПЕСЕН НА Б. КАРАДОНЧЕВА

ЖИЛЕШО НАСЕКОМО

МЯРКА ЗА СИЛА

МЪЖКА СВИНЯ ЗА РАЗПЛОД

МОДЕЛ НА "ФОРД"

ПОХОДЕН СТРОИ

НАЧАЛНИК ПЪРВЕЦ НА ДРУЖИНА ОБЩЕСТВО

РЕЧНИК: АДУЛАТОР, ДЕРИК, ЗЕМЕКИС, ЛИВАРИЗ, НЕЛА, НОЛИПИД, РАБИЦ, РОТАТОР.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 1:

ВОДОРАВНО: Юда. Ем. Риека. Оригинал. Леви (Етиен). Абе (Норик). Оператори. Есенин (Сергей). Ина. Али. "Ана Каренина". Итака. КА. Як. НАН. Улан. Нома. АВО. Асамус. Ето. Ин. Игумени. Котонин. АН. Линан (Мишел). Раритет. Маноза. Оран. Като (Токико). Плетива. Аниматор. Рул. Обой. Розова долина. Изер. Тяло. Ерар. Народ. Елиминатор. "Риголето".

ОТВЕСНО: Хербитусин. Лозе. Сиена. "Га". Мебел. Ате (Пиер). Акумулатори. ОКИ. Алуминий. Етапи. Асенов (Драгомир). "Ти". ЕЛАН. Назарян (Армен). Анорак. Нина. Ало. АРО. Азот. "Евита". УНО. "Агон". "Ивер". Егира. Омар. Оникян (Стефка). Радар. Ода. Ока. Оратори. Илер. Метанол. ОН. СЕНАТОР. РИНО. Алена. Кино. ЛАН. Енина. Итараре. Девин. "Винету". "То". Аминалон. ТОЛЕДО.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

В една от песните, посветени на "червения" гранд, се пее "ЦСКА, ЦСКА - всичко започва и свършва така / ЦСКА, ЦСКА - за това е измислен света". Историята стартира преди повече от шест десетилетия, а днес, във второто на XXI век, не са малко тези, които смятат, че се пишат последните й щрихи.

Емилиян ОНУФРИЕВ
BGfootball.com

Имат ли основание? Едва ли. ЦСКА няма да умре, но дали живуркането е нещо, което би задоволило тези, които го обичат?

ЦСКА премина през тежки 22 години - около една трета от цялото си съществуване. За това време се изредиха няколко собственици - до един недолюбвани от силните на деня, спечелиха се общо 14 местни трофея (при 21 за големия съперник), а за европейските изяви е по-добре да не говорим. Никой обаче не пожела да вникне в уроците на времето.

Само преди няколко дни ЦСКА се раздели с, ВНИМАНИЕ..., 25-ия си различен като име треньор от 1990 г. насам. Самото упражнение по уволнение и назначаване пък се е извършвало точно 39 пъти! На езика на елементарната математика това значи, че близо два пъти на година се сменя треньор в Борисовата градина.

Как разбираме у нас свободата и тъй бленуваната "капитализъм"? Категорично стоя зад твърдението, че ЦСКА, като частен клуб през по-голямата част от това време, може да бъде управ-

ЦСКА - Всичко започва и... свършва така



ляван от собствениците си, както намерят за добре. Това, което обаче на тях вероятно им убягва, е, че ЦСКА или "Левски" са зависими от по около 2-3 милиона души в България и стотици хиляди по света. Без тях те са лишени от съдържание, затова тези две компа-

нии трябва да се управляват малко по-различно.

"ЦСКА няма стратегия. Днес не знаем какво ще правим утре." Думите на Стойчо Младенов казват много. Едва ли е успокоително, че стратегия нямат и поне 13 от 16-те клуба в А група, а тези, които я имат (или са я имали), бързо разбират, че търсят ли успех, трябва да я пречупят през призмата на родните реалности.

Лоши ли са собствениците от "Титан"? Едно е ясно. Те са отлични бизнесмени. А ЦСКА, изглежда, е част от тяхната концепция за развитие на компанията собственик. Затова се пътува до Либия, затова се плаща на Драголюб Симонович, затова (мо-



же би) се наема и сръбски треньор, който пък от своя страна иска сина на президента на западната ни съседка за помощник.

Някак между тези корпоративни ангажменти "Титан" се опитват да са и президенти, селекционери, а може би и треньори на ЦСКА. Последното е отново твърдение на Стойчо Младенов. Следвайки целите си

обаче - това е неизбежно. Иронията е, че малко търпение може би ще им донесе далеч по-сериозни дивиденди.

Има една константа през всичките години - феновете. Те по правило не обичат собствениците, каквото и да правят те. Вдигаха се транспаранти срещу Васил Божков, след това се оплю и Александър Томов. А колко от тях си дават

сметка, че именно политикът промени статуквото в българския футбол? Казано е - революцията винаги изяжда децата си. Излизането "на светло" и плащането на заплати по банков път не се хареса в един от другите столични квартали. Точно там, където бъркаха 8000 с 800, а след това се намесиха решително в грозната кампания срещу най-успешния президент на ЦСКА в последните години. Между другото това беше признато косвено и от Стойчо Младенов. А нали се сещате какво щеше да стане с БАТЕ Борисов, ако срещу тях нападнаше Ней, а не Гонзо?

Феновете изгониха Александър Томов, сега искат да гонят и "Титан". Казвал съм го и преди - нека да извисят глас, когато виждат, че срещу своите похарчени около 1500-2000 лв. на година (за билети, абонаментни карти, фланелки и т.н.) не се прави нищо в клуба. Но не и да се мръщят при новината за билет от 5 лв.

Можеше ли ЦСКА вече да е в ръцете на други собственици? Да, но това нямаше да поведе клуба към по-добро. Т.нар. "Възродители" сигурно съвсем откровено са искали да направят полезни неща на Армията, но и те не извадиха нищо категорично на масата.

ЦСКА страда и това е несъмнено. Виновниците много лесно могат да бъдат посочени, но по-важно е да се обявят на глас възможните решения. Стойчо ги каза преди няколко дни, при това съвсем безплатно - подредба на къщата, разумен бюджет и най-вече адекватни изисквания за успехи. Освен това - правилно разпределение на отговорностите и нито помен от пенкилерството, което е завзело стадиона в Борисовата градина.

Всичко това може да стане и без да се сложи край на историята ЦСКА. Просто трябва да се променят приоритетите. Стига да има желание за това, разбира се.

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 15 януари

02:00 ч. Тенис (Аустрелиън Оупън) по Евроспорт и Евроспорт 2
18:00 ч. Р. спортист - Кавала (баскетбол, БЛ) по БНТ свят
18:30 ч. Ски алпийски дисциплини (СК) по Евроспорт
19:30 ч. Рига - Билбао (баскетбол, Еврокупа) по Евроспорт 2

Сряда, 16 януари

02:00 ч. Тенис (Аустрелиън Оупън) по Евроспорт и Евроспорт 2
21:45 ч. Челси - Саутхемптън (футбол, Висша лига) по Нова спорт

Четвъртък, 17 януари

02:00 ч. Тенис (Аустрелиън Оупън) по Евроспорт и Евроспорт 2

15:00 ч. Снуър (Мастърс, Лондон) по Евроспорт и Евроспорт 2

Петък, 18 януари

02:00 ч. Тенис (Аустрелиън Оупън) по Евроспорт и Евроспорт 2
15:30 ч. Биатлон (СК) по Евроспорт
17:25 ч. Нефтохимик - Марек Ивкони (волейбол, НВЛ) по БНТ свят

Събота, 19 януари

02:00 ч. Тенис (Аустрелиън Оупън) по Евроспорт и Евроспорт 2
13:30 ч. Ски алпийски дисциплини по БНТ 1 и Евроспорт
17:00 ч. Манчестър С - Фулъм (футбол, Висша лига) по Диема
21:45 ч. Ювентус - Удинезе (Серия А) по ББТ

Неделя, 20 януари

02:00 ч. Тенис (Аустрелиън Оупън) по Евроспорт и Евроспорт 2
11:10 ч. Ски алпийски дисциплини по БНТ 1 и Евроспорт
13:30 ч. Ски алпийски дисциплини по БНТ 1 и Евроспорт
15:30 ч. Челси - Арсенал (футбол, Висша лига) по Диема
18:00 ч. Тотнъм - Манчестър Юн (футбол, Висша лига) по Диема

Понеделник, 21 януари

02:00 ч. Тенис (Аустрелиън Оупън) по Евроспорт и Евроспорт 2
22:00 ч. Саутхемптън - Евертън (футбол, Висша лига) по Нова спорт





Audi SQ5 радва американците

По време на автомобилното шоу в Детройт (САЩ), което стартира на 14 януари, германският производител от Инголшат показва най-новия си супермошен бензинов модел Audi SQ5. Той е съобразен с изискванията и претенциите на клиентите от Северна Америка, но ще се продава още в Китай, Русия, Южна Корея, Южна Африка и др. Компактният SUV с 3-литров бензинов мотор има максимална мощност от 345 к.с. Максималния въртящ момент от 470 Нм постига в диапазона от 4000 до 4500 об./мин. Кросоувърът разполага с 8-степенна автоматична скоростна кутия и перманентно двойно задвижване на колелата. От 0 до 100 км/ч ускорява за 5,3 сек. Максималната му скорост електронно е ограничена до 250 км/ч.

Топмодельт обаче бе

показан за първи път от Audi м.г. в рамките на 24-часовата надпревара на Лъо Ман. Дизеловото SQ5 се задвижва от 3-литров TDI двигател със система за принудително пълнене с два турбокомпресора, максимална мощност 313 к.с. и впечатляващ въртящ момент от 650 Нм в диапазона от 1450 до 2800 об./мин. Колата стартира продажбите си през първото тримесечие на настоящата година, като по този начин се отбелязва историческата премиера на версия с дизелов двигател сред S-моделите на Audi.

3-литровият Biturbo агрегат се отличава с превъзходен звук, който се оптимизира допълнително чрез специален саунд-модул, инсталиран в ауспуховата тръба. Common Rail системата за директно впръскване на горивото постига налягане до 2000 бара и може да направи до 8 частични

впръсквания на работен такт. Audi SQ5 TDI ускорява от 0 до 100 км/ч за 5,1 сек, максималната му скорост е 250 км/ч. В същото време средният разход на гориво е учудващо малък за този тип двигател - 6,8 л на 100 км. Това се постига чрез модерния термомениджмънт на двигателя, автоматичната старт-стоп система и адаптивното управление на маслената помпа. За пренасянето на мощната тяга на 6-цилиндровия дизелов агрегат на пътя се грижат 8-степенната автоматична предавателна кутия tiptronic с изключително мека и плавна смяна на предавките и системата за постоянно двойно задвижване quattro със селективно разпределение на въртящия момент към всяко от колелата. Багажното пространство на модела предлага обем от 1560 л, с което SQ5 е идеален избор за клиенти с активен начин на живот.

Bentley лугува върху лед

Собствениците на тузарската марка Bentley от 7 до 28 февруари ще могат да се включат в програмата Power on Ice, която ще бъде на територията на Северна Финландия. Върху леда на замръзналите езера ентусиастите ще могат да усетят спортно-техническите възможности на модела Continental GT (Grand Tourer), който вече се предлага със система за постоянно задвижване на четирите колела. За презентиране на изключителните динамични характеристики на моторите V8 и W12 се грижат професионални инструктори, които после обучават клиентите как безпроблемно да управляват колите върху снежни и заледени участъци. Ръководител на екипа на обучаващите ще е легендарният финландски автопилот, четирикратният световен рали шампион Юха Канкунен. Той вече беше част от

командата на Bentley Power on Ice през февруари 2011 г., когато подобри собствения си рекорд за скорост върху леда на езеро в близост до Балтийско море и с Bentley Continental Supersports Convertible достигна 330 км/ч върху хлъзгавата повърхност. "Няма как да се лиша от удоволствието да подкарам Bentley Continental GT върху терени с ниско сцепление. Този автомобил с мощност 567 к.с., постоянно задвижване на четирите колела и новата 8-степенна скоростна кутия навярно е идеалното предизвикателство за спортна езда в екстремни условия", споделя шампионът Канкунен. ВИП гостите ще бъдат настанени във високопланинския курорт Рука, където специално за тях е ангажиран скъпарският хотел Chalet Ruka Peak.



Двудневната програма - обучение включва още запознаване с възможностите и на Continental Supersports (621 к.с.). След изнурителните тренировки богатите ще имат съпътстващи удоволствия - каране на зимни шейни, нощно сафари с шейни, теглени от кучета, традиционна финландска баня и сауна. Вечерята е във ферма за отглеждане на северни елени. Двудневното удоволствие за богаташи в Лапландия струва 9900 евро.



СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Вземете веригите за сняг

Капризите на времето могат да направят така, че за една нощ колата ви да бъде затрупана от сняг. Когато снежната покривка е дебела, и най-добрите зимни гуми може да не ви извадят от преспите. При подобна изненада трябва да се доверите на веригите, които често помагат при такива тежки случаи. Не рискувайте, а веднага ги поставете върху гумите.

Не чакайте да закъсате на някой баир и тогава да посегнете към тях. Стъпите ли на асфалт, незабавно ги свалете, защото съсипвате и гумите си, и тях. Още при купуването на комплекта вериги направете няколко сухи тренировки за поставянето им. Производителят винаги прилага упътване за начина на монтиране. Веригите по правило се поставят вър-

ху задвижващите колела. Ако имате на разположение само една верига, по-добре не я поставяйте, защото в завои сцеплението с нея може да ви подведе и да стигнете до лека катастрофа. Ако сте с вериги, не се препоръчва по-висока скорост от 50-60 км/ч.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



The New ŠKODA Rapid



ŠKODA Rapid
от 20 980 лв. с ДДС

- 0% лихва за 3-годишен лизинг
- 5 години гаранция от ŠKODA AUTO
- Пълен с екстри

www.skoda-auto.com

София, Шкода център, тел. 813 700, 0886 901 061; Шоуром, тел. 953 17 51, Пловдив, тел. 64 62 10; Бургас, тел. 827 383; Варна, тел. 503 122; Велико Търново, тел. 620 393; Г. Оряховица, тел. 219 20; Хасково, тел. 642 094; Ст. Загора, тел. 268 154; Благоевград, тел. 88 09 12; Русе, тел. 821 535; Сливен, тел. 618 171; Добрич, тел. 604 088; Плевен, тел. 832 832; Rent a car: 0893389450, 0885728207

CO₂ емисии: 104 - 137g/km, комбиниран разход: 3,9 - 5,9l/100km

20 SPAT EK

Ка̀то теглим чертата

BILLA

ТОЧНО ПО МОЯ ВКУС.



лева -0%

**СУПЕР
ЦЕНА**

лева -0%

АКЦИЯ

лева -0%

СЪБЕРИ ТОЧКИ
**ВЗЕМИ
50%
ОТСТЪПКА**

лева -0%

clever

лева -0%

**Billa Card
АКЦИЯ**

лева -0%

Гранде оферта
-25%

В Billa е винаги по-евтино!



Твоите любими продукти на СУПЕР ЦЕНА.



Над 250 гарантирано ниски цени постоянно.



Над 130 продукта на атрактивна промоционална цена всяка седмица.



Над 600 ниски цени за цял месец в допълнение. Само с Billa Card.



Събирай точки и вземи сензационна отстъпка на избрани артикули.



25% отстъпка на група продукти всеки петък и събота. Само с Billa Card.

ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

8 специализирани страници

15 - 21 ЯНУАРИ 2013

НОВОТО В HEALTH.BG



Защо трябва да пием вода?



Хапване в киното



Помощ! Детето боледува често

www.health.bg/18005

www.health.bg/18014

www.health.bg/18010

Морковите са лидери сред полезните храни

Доскоро се смяташе, че ябълките са едни от най-здравословните продукти. Учените неведнъж доказваха, че те може да заменят цял склад с хранителни добавки. Но напоследък вниманието на специа-

листите е привлечено от морковите. Изследователски колектив, включващ специалисти от различни държави, препоръчва всеки ден да се ядат моркови, за да се предпазим от много здравословни проблеми. Оранжевият зелен-

чук може да ни осигури витамини, минерали и много други здравословни вещества. Според специалистите морковите са изключително полезни и за стомашно-чревния тракт. Те помагат да се справим с проблеми на храносми-



лането, язва, гастрит и др. Ако организмът ни се нуждае от витамините А, С, D, Е, К, В₁ и В₆, биотин, калий, калций, магнезий, фосфор, органичен натрий и някои други микроелементи, най-добре е да ядем моркови. Някои учени дори смятат, че зеленчукът ще ни спаси от затлъстяване, болести на венците, безсъние, възпаление на бъбреците, черния дроб, жлъчката, ще ни предпази от болестта на Алцхаймер, колит и др.

Кога започва старостта

Специалисти от Департамента по труда и пенсиите във Великобритания проведоха допитване между 2 хил. души, за да установят кога според тях започва старостта. Оказало се, че средностатистическият англичанин за начало на стареенето приема възрастта от 59 години, 2 месеца и 2 седмици. Младостта пък отлита на 40 години, 8 месеца и 2 седмици. Естествено, никой не е дал отговор с такава точност, но експертите са сумирали резултатите и са ги разделили на броя на участниците в допитването. Резултатите показват още, че процесът на стареене не се възприема еднакво от хората. Това зависи от възрастта, пола и различни социални фактори като наличието на работа и собствено жилище.



Ефектът от фитнеса е преувеличен

Група експерти от Великобритания проучиха резултатите от 18 изследвания, в които са взели участие 800 хил. души. Целта е била да се установи какво е здравословното състояние на хората, които водят заседнал начин на живот, и на тези, които редовно посещават спортните зали. Широко разпространено е мнението, че ако от сутрин до вечер седиш зад компютъра, пътуваш с кола и се движиш минимално, то тренировките във фитнес залата напълно ще елиминират

последствията от обездвижването. Резултатите от изследването обаче опровергаваха това твърдение. Оказва се, че настоящият начин на живот, т.е. да прекарваш от 50 до 70% от времето си седейки, два пъти повишава риска от заболявания на сърдечносъдовата система и диабет. А занятията във фитнеса ще помогнат да се поддържа физическа форма, но няма да предотвратят здравословните проблеми. Специалистите препоръчват като най-добра профилактика всекидневно 40-минутно ходене с бързо темпо.

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



Елегантно уникално бижу

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

ИНСУЛТИ
БЕЗСЪНИЕ
ДЕПРЕСИЯ
ВИСОКО КРЪВНО
АТЕРОСКЛЕРОЗА
ГЛАВОБОЛИЕ
РЕВМАТИЗЪМ
АРТРИТ
ОСТЕОПОРОЗА
ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ
ПОДПОМАГА ЛИБИДОТО

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА 49 ЛВ

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

WWW.MEGASMA-RT-BG.COM ПОДПОМАГА ЛИБИДОТО MEGASMA-RT

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

Биогивната 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 процеса на стареене, предпазва от вредни електромагнитни вълни, подпомага либидото и потентността);
- дълги инфрачервени лъчи (при ставни заболявания, вирусни инфекции, понижен имунитет).

Гивната е изключително ефективна при проблемите с:

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

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

Официален вносител на гивната 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.



Зимните спортове натоварват някои стави



Д-р Пламен Калъпов

Д-р Калъпов, зимата е "горещ" сезон за травматолозите, но към обичайния брой на пострадали по заледените тротоари се прибавят и любители на зимните спортове. С какви проблеми идват най-често?

- Да, увеличава се не само битовият, но и спортният травматизъм в тези седмици. Предимно при скиори, сноубордисти, но има и по-

лучили травми на кърки, на шейни. Преобладават фрактурите, но не са никак редки и мекотканни увреди - най-вече на колянната и на глезенната става. При скиорите особено уязвима е колянната става - получава се разтягане, късане на връзки. Нерядко усукванията, навяхванията биват пренебрегвани, защото няма счупване, а кръвонасядането, отокът след известно време преминават. Там най-често се уврежда хрущялът и се получават субхондрални фрактури, които масово се пропускат. Остава малко парче от хрущяла, което предизвиква постоянна болка и започва дистрофия на хрущяла. Впоследствие това довежда до по-голямо увреждане. Откриваме тези неща понякога чак по време на операция.

- Какво може да се направи на място при

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



Снимки Рада ПЕТКОВА

травма на пистата?

- Първото, което е нужно да се направи, е

по някакъв начин да се обездвижи крайникът, докато пострадалият стигне до най-близкия пункт за квалифицирана помощ. Това първично обездвижване може да стане с подръчни материали - с кора от дърво, летвички, бинт, колани. Мерки трябва да се вземат и при на пръв поглед безобиден проблем - нужно е поне през първите 24 часа да се охладят мястото с лед, за да се свият съдовете и да се облекчи хематомът. Често причина за инцидентите е неспазване на елементарен ред по пистите, липсата на отделни пътеки за шейните, карането без каска. Зачестяват и микротравмите при планинското колоездене, което също се практикува през зимата - проблем възниква най-често в коленните стави. Съветът ми е при каквото и да е спортно натоварване и след определена възраст (след 25-30 години хрущялът започва да се променя дегенеративно) ставите да се профилактират с хондропротектори. Добър препарат от този тип е "Хондросейв". Особено препоръчително е по такъв начин да подпомагат ставите си хората над 50 години, които спортуват.

- Каква е ролята на хондропротекторите в процеса на възстановяване след травма, който понякога е доста продължителен?

- Много зависи от характера на травмата.



Дали е слабо навяхване, което ще отшуми с леко обездвижване и физиотерапия, или ще се наложи имобилизация или пък оперативно лечение. Където има засегната става, хрущял, винаги използваме хондропротекторите. Със съвременната апаратура диагностицираме дали има мекотканна увреда на колянната става, като се засягат най-вече менискусите. При хора, които не са тренирани и се пренатоварят, ставата реагира само с излив, течност в коляното. Хубаво е преди по-активно движение, не само спорт, но и работа в градината дори, да има известна подготовка. Не изведнъж да се хвърлим

към физическо натоварване. Животът на хората става все по-заседнал и ако изведнъж, без подготовка на мускулатурата, без загряване се движим активно и продължително, самото пренатоварване може да доведе до травми.

- Кога е най-добър ефектът от хондропротекторите?

- Когато няма много сериозна увреда, разрушаване на хрущяла - а това е характерно за младата възраст. Профилактиката с хондропротектори е много важна дори за хората, които просто ходят на туризъм в планината, защото се подпомага храненето на хрущяла. За радост вече 10-15 години разполагаме с такива препарати.

CHONDRO SAVE

Хранителна добавка

Хондросейв се грижи за всяка става!









ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни Върх № 14 б.з
тел: 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61

Ранното разпознаване на диабета е ключово за лечението

Захарният диабет от давна е признат като едно от най-разпространените заболявания, които водят до хронични здравословни проблеми, особено ако не се лекува адекватно и навреме. В същото време хората с диабет могат да живеят напълно нормално, ако спазват лекарските препоръки и водят природосъобразен начин на живот. По данни на Световната здравна организация в целия свят има 366 милиона души с диабет, а броят им се увеличава със 7 милиона всяка година. Проблемът е, че около 40 на сто от хората с диабет не знаят, че са болни. Затова, когато лекарите диагностицират нов пациент с това заболяване, в 25% от случаите вече са налице усложнения - увреждания на очите, бъбреците или периферната нервна система.

Как диабетът се открива навреме

За съжаление няма сигурни признаци, по които човек може да заподозре заболяването. Най-сигурна си остава диагностиката на базата на лабораторни изследвания. Въпросът е кой трябва да си направи тези изследвания. На първо място това са хората, в чиято фамилия (майка, баща, баба, дядо, брат, сестра) има болни от диабет. Хората с наднормено тегло, подложени на хроничен силен стрес, както и всички, които отбелязват необясними с други причини загуба на тегло, постоянна жажда, увеличено количество на урината, пристъпи на глад, дори и

след скорошно нахранване.

В момента световната медицинска общност е определила 4 критерия за поставяне на диагнозата диабет (те са валидни заедно или поотделно):

1. Ниво на глюкозата (захарта) в кръвната плазма на гладно ≥ 7 mmol/l. (Правилото е кръвта да се вземе от вената след поне 8 часа глад.)

2. Ниво на плазмената глюкоза на втория час в хода на орален глюкозотолерантен тест със 75 g глюкоза ≥ 11.1 mmol/l. Този тест се прави при пациенти, които имат гранични стойности на кръвната захар на гладно. При тях се прави изследване



на захарта през определени времеви интервали след изпиването на разтвор на глюкоза.

3. Наличие на клиничните признаци, характерни за диабета, и установена при случайно изследване кръвна захар ≥ 11.1 mmol/l, независимо дали е на гладно или след нахранване.

4. Ниво на гликирания хемоглобин (HbA1c) $\geq 6.5\%$. Гликираният хемоглобин е много важен показател, защото показва средните стойности на кръвната захар през последните 2-3 месеца преди изследването. Чрез него може да се хване диабет дори и в момента на взимането на кръвната проба по случайност захарта

на гладно да е в нормата - до 6.1 mmol/l. Гликираният хемоглобин е много важен показател и за хората с вече установен диабет, защото показва дали лечението е ефективно.

Според доц. д-р Цветалина Танкова, ръководител на Клиниката по диабетология в Университетската специализирана

болница по ендокринология в София, когато диагнозата диабет се поставя на базата на изследване на плазмената глюкоза или на гликирания хемоглобин, е задължително да се направят и повторни изследвания за потвърждение на резултатите.

Резултатите от глюкозотолерантния тест могат да покажат не само липса или наличие на диабет, но и някои междинни състояния, които се определят като преддиабет. Такива пациенти са с неколккратно повишен риск да развият диабет в сравнение с общата популация. Освен това самият преддиабет носи значимо повишен сърдечносъдов риск. Затова хората с кръвна захар на гладно между 6.1 и 7 mmol/l и два часа след началото на глюкозотолерантния тест ≥ 7.8 и < 11.1 mmol/l трябва редовно да се проследяват и при необходимост да се лекуват по препоръка на опитен ендокринолог.

От давна пациентите с диабет не са подложени на строгите ограничения от миналото, при които им се забраняваше абсолютно всичко сладко. Днес науката установи, че всичко е въпрос на баланс и мярка. Начинът на живот има много голямо значение за недопускане на диабета (става въпрос за диабет тип 2 - неинсулинозависим), а при хората, които вече са заболели - за максимално удължаване на периода без усложнения. Най-важните фактори, които човек може да контролира, са: теглото (установено е, че мастната тъкан има хормонално действие); движението до степен на леко задъхване (трябва да е поне 30 минути дневно); храненето с изобилие от пресни плодове и зеленчуци според сезона. Разтоварването от стреса по начин, по който на човек му е най-приятно, също има сериозно значение за запазване на здравето. (ЖД)

Кои храни понижават кръвната захар



- Вода - най-малко осем чаши на ден.
- Качествени протеинови продукти - месо, птици, риба.
- Студенопресовани мазнини - зехтин, студено олио като шафраново, сусамово и орехово за салати, незаменимите мастни киселини омега-3 и омега-6, съдържащи се

в растителните масла и семената, са полезни за поддържане стабилно нивото на кръвната захар.

- Ядки - бадеми, кашу, макадамия, фъстъци, орехи.

- Лимони - високото киселинно ниво може да намали гликемичния индекс и освен това са из-

точник на витамин С.

- Храни, богати на витамин D.

- Пресни зеленчуци и салати.

- Билки и подправки - канела, чесън, лук, лено семе, женско биле, бял равнец, ечемик.

- Храни, съдържащи фибри.

Цинкът - жизненонеобходим минерал, но в разумни количества

Цинкът е важен минерал за човешкото тяло. Има го и в мускулите (60%), и в костите (30%), и в кожата (около 5%). Най-високите му концентрации са в простатата и спермата. Фактор е за добрата обмяна на веществата, подобрява устойчивостта срещу инфекции, подпомага синтеза на протеини, зарастването на рани. Важен е за нормалния растеж и развитието на плода по време на бременността, специално за правилните усещания за вкус и мирис. Тъй като човешкото тяло няма специализирана система за пазене на цинка, се налага и допълнителен прием за поддържане на стабилно ниво. Хранителните добавки с цинк помагат при акне и екзема, при простатни проблеми, анорексия, алкохолизъм и много постоперативни състояния.

Първите признаци за липса на цинк в организма са: промяна на вкусовите усещания, слаба

имунна реакция и кожни проблеми. Възможни са и косопад, диария, отпадналост, трудно зарастване на рани, а при децата - забавен растеж, забавено умствено развитие.

Добавяне на около 15 mg цинк дневно е



напълно достатъчно за поддържане на добър баланс и за предпазване от цинков дефицит.

Някои групи хора обаче често имат определено завишени потребности от цинк. При вегетарианците храната е много бедна на този минерал поради

липсата в нея на месо. На абсорбирането му пречи и голямата консумация на бобови растения. Бременните жени са в повишена опасност основно заради големите нужди на плода от този минерал. Проблем може да дойде и после - в периода на кърменето. Силно активните сексуално мъже са друга застрашена група. (Спермата съдържа около 100 пъти повече цинк от кръвта, колкото по-активен е мъжът, от толкова повече цинк се нуждае. Препоръчителните количества цинк при мъжете са с около 30% по-високи, отколкото при жените.)

Продуктите на АВОФАРМА Цинк-Биотин и Витамин С + Цинк са ключ за набавяне на така важния за организма минерал. Освен за здравето правилно избраният комплекс може да помогне и за вашата красота, да забави процеса на отслабване или загуба на коса, да подсили косъма и ноктите, да подобри състоянието на кожата.



Кожата издава проблеми на целия организъм

Ето какво казва специалистът. Обърнахме се към д-р Елмира Павлова - дерматолог и дерматоонколог

Кожата и лигавиците са огледало на дейността на вътрешните органи. Много често кожните промени предхождат другите изяви на предизвикателите ги вътрешни заболявания. При диабет например обикновено се засягат кожните гънки от микотични, т.е. гъбични инфекции. По кожата под мишниците, под гърдите или в слабините се появяват червени, силно сърбящи обриви. Тази дерматоза може да предхожда с години установяването на диабета.



Д-р Елмира Павлова

Храносмилателна система

При язва на стомаха с повишена киселинност езикът на пациентите е обложен със сивобелезникави налепи. При улцерозен колит кожата е суха, с трицевидно лющение, пигментации, зачервяване и др. При полипоза на тънките черва или стомаха се появява пигментация на устните и устната лигавица. При чернодробни заболявания често се среща необясним в началото сърбеж, който се влошава от затопляне на тялото. Периоралният дерматит, т.е. зачервяване - еритема около устните или дребен ситен обрив с гноен връх може да бъде проява на колит, гастрит или язва на дванадесетопръстника. При язвената болест може да има и редица алергодерматози като хронична уртикария по кожата на цялото тяло, които персистират няколко часа, придружени от силен сърбеж, и изчезват сами. Друг чест симптом е пруритус, т.е. сърбежи по тялото, екземи, еритеми и др. Правилното лечение на стомашните или дуоденалните язви води до спонтанно изчезване на придружаващите ги кожни прояви.

Ракови заболявания

Още през XIX век Darie установява, че пациенти, при които се установява определено

кожно увреждане, носещо латинското име акантозис нигриканс, често имат рак на гастроинтестиналния тракт. Оттогава голям брой други кожни изменения се свързват с подлежащ карцином на вътрешните органи. Кожните прояви в тези случаи се разделят на две основни групи: неспецифични, когато при хистологично изследване на кожните изменения не се намират злокачествени клетки, и специфични, когато в кожата се откриват метастази от рак на вътрешните органи. Според мен това е една необятна тема, която непрекъснато се развива и опитният клиницист може да открие по кожна проява подлежащо заболяване на вътрешен орган. Генерализираният сърбеж у възрастен пациент, който преди това не е имал сърбеж, трябва да събуди съмнение у лекаря за неопластично заболяване. Най-често това е болестта на Хочкин. Няма определени закономерности между еволюционната фаза на раковото заболяване и интензитета на сърбежа. Той може да е умерен или на пристъпи, генерализиран, т.е. по цялото тяло или локализиран в конкретна област.

Характерен за туморите на мозъка е сърбежът на ноздрите. Той е силен, постоянен и не се среща при други тумори или заболявания на централната нервна система. Този симптом е открит от проф. Андреев. Промените при зло-

Малко хора се замислят, че кожата е най-големият орган на човешкото тяло и има изключително важна роля за правилното функциониране на организма. Кожните заболявания не трябва да се приравняват към козметичните проблеми, а да се търси

качествени заболявания не са само по кожата, но могат да засегнат ноктите и/или космите. Синдромът на жълтите нокти е бил съобщен при болни с рак на белия дроб. При тези пациенти се срещат и пръсти с формата на барабани палки. Бели нокти пък се наблюдават при рак на панкреаса и чернодробни метастази. Може да се наблюдават промени и по лигавиците. Глоситът, т.е. възпалена лигавица на езика, се среща при рак на дихателните органи и на хранопровода. Смята се, че развитието на карцином е улеснено от недостига на желязо, който предизвиква аномалии в тъканното дишане.

Кожните метастази се срещат два пъти по-често у жени, отколкото у мъже. Локализацията на метастазите зависи от местоположението на първичния тумор. Характерна локализация е окосмената част на главата. Първичният тумор е най-често рак на гърдата или хипернефром (вид бъбречен рак). Друга характерна локализация е пъпът. При повечето пациенти първичният процес е бил рак на гастроинтестиналния тракт. Там може да метастазира и рак на яйч-



ниците, жлъчния мехур и други абдоминални карциноми. Лицето на пациентите се засяга предимно при рак на белия дроб.

Трябва да се отбележи и болестта на Paget, при която в областта на зърното на гърдата се появява червена плака, подобна на екзема с люспи, която лесно се разранява. Това може

квалифицирана помощ за навременна диагноза и лечение. Освен това опитният дерматолог може да установи съвсем неподозирани от пациента заболявания, които имат прояви и по повърхността на тялото, без да са специфични кожни болести.

контактни дерматити или алергични реакции са предизвикани от медикаменти, напр. аспирин, парацетамол, аналгин, орални контрацептиви, бои за коса, лакове, консерванти, никел и др. Списъкът на агентите, които могат да дадат алергичен дерматит, е изключително дълъг. Много често вече се среща и атопичният дерматит при децата, представен от силно сърбящи обриви по кожата на лицето, тялото и гънките, придружени от зачервяване, разчесване до невъзможност, което нарушава спокойния сън на децата. Често тези обриви се съчетават с бронхиална астма или астматичен бронхит. Обривът може да предхожда астмата.

Редица кожни прояви могат да са причинени от бактерии, вируси, гъбички и др. Тогава подходящото лечение ликвидира причинителя. Например стрептококите могат да доведат до развитие на еризипел, т.нар. червен вятър. Промените се локализируют най-често по долните крайници или лицето. Обикновено протича с висока температура, разтрисане и оток и зачервяване на засегнатата област. Правилното антибиотично лечение решава проблема без усложнения.

Алергии и инфекции

През последните години сме свидетели на химизацията в заобикаляния ни свят. Редица

Ликопен на хапчетата пази артериите

Учени от Финландия преди време стигнаха до извода, че диета, богата на домати, може да намали риска от инсулт. Тайната е в ликопена, който придава червен цвят на зеленчука и е силен антиоксидант. Проучването е проведено с над 1000 доброволци и е публикувано в Neurology. Резултатите от близо 12-годишното изследване показват, че рискът от инсулт намалява с 55% при участниците, които са употребявали храни с ликопен.

Но това не са единствените ползи от мощния антиоксидант. Според американски експерти това вещество може да свали поне пет години от възрастта на жените. Колкото и странно да звучи, ликопенът се запазва, дори увеличава,



когато доматиите се подложат на топлинна обработка.

Последната новина е, че учени са разработили хапче с ликопен, което не само намалява риска от инсулт, а и забавя прогресирането на раковите заболявания. Лекарството съдържа веществото, което прави доматиите толкова полезни и е доказало действието си при прочистване на артериите.

Новите изследвания показват, че ликопенът подобрява работата на съдовете - омекотява артериите и подпомага кръвотока. Британските учени смятат, че хапчето с ликопен може да намалява уврежданията при сърдечни заболявания, но са необходими още изследвания. (ЖД)

Нерви и психика

Съществуват т.нар. психодерматози, които се влошават при стрес. Стресът е причина или отключващ фактор за повечето заболявания, от една страна, а от друга, е генетичната предиспозиция на организма, т.е. "човек не може да избяга от гените си", това, което му е кодирано, се проявява. Когато са подложени на стрес, при децата с атопичен дерматит се засилват сърбежите и зачервяванията по тялото и крайниците. Като отделно заболяване е диференциран невродерматитът. При него стресът засилва сърбежите.

**За контакт
с д-р Павлова
0889 23 84 11**

Д-р Яир Галили е водещ съдов лекар в Израел, началник-отделение "Венозни заболявания" към Медицинския институт "Мор" в Тел Авив. Специализирал е в САЩ, има много научни разработки в сферата на венозната недостатъчност. Д-р Галили е сред най-успешните лекари в света, които прилагат новаторския метод за лечение на разширени вени - склеротерапия под ултразвуков контрол.

Д-р Галили, кога трябва да се потърси специалист при наличие на разширени вени?

- Когато вените са доста изпъкнали, краката са подути, имате усещане за тежест, изпитвате болка. Ако сте се подложили на оперативна намеса и гореспоменатите симптоми

Инжекция побеждава разширените вени



се появят отново, ако имате зачервяване и рани по краката - това са явни белези, че трябва да се потърси специалист.

- До какво може да доведе нелекуването на разширените вени?

- Разширените вени не

са само естетически проблем, могат да създадат и сериозен здравословен проблем - оток на крака, болка, инфекция, незарастващи рани, тромбоза.

- Какъв метод на лечение за разширени ве-

ни препоръчвате?

- Склеротерапията под ултразвуков контрол е новаторски метод за лечение на разширени вени. Особено е подходящ за големи разширени вени, които доскоро се лекуваха само оперативен. При това на пациента не му се налага болничен престой, може веднага да се върне към ежедневните си ангажменти и работа. Не се налага и използването на анестезия, не остават белези, цялата процедура отнема минути.

- Каква е целта на лечението на разширени вени под ултразвуков контрол?

- Обратният поток на кръв в крака е основна характеристика на разширените вени. Техниката на склеротерапията под ултразвуков контрол унищожава този обратен поток, като причинява склероза на стените на вените и те спират да функционират. При оперативната намеса тези вени се изваждат по хирургически път. Склеротерапията под ултразвуков контрол дава най-добрите резултати с минимален риск за здравето и с възможно най-

малък физически дискомфорт.

С терапията се цели отстраняване на болната вена. Два са основните методи за лечение на разширените вени въобще - единият е оперативен, другият - чрез склеротерапия под ултразвуков контрол. За класическата операция всички знаем какво представлява. Провежда се с пълна упойка. Технологиите на самата операция не се е променили от 30 години, просто няма развитие в тази насока. А и с времето се е доказало, че тя е доста неефективна, тъй като освен централния клон остават разклонения, които се режат, общо взето, на слъпо и винаги остават такива разклонения, които след това дават рецидиви - почти 50% от пациентите ни са след такава оперативна намеса.

Най-важно е да се локализира болното място по хода на вената. Ние правим необходимото

доплерово изследване преди самата манипулация. Няма нужда от други изследвания.

- Колко време след процедурата се възстановява пациентът?

- След самата интервенция пациентът си продължава нормалния ритъм на живот. Манипулацията не е болезнена - усещането е като при инжекция за взимане на кръв. Три дни след процедурата не трябва да има само свръхнатоварване на крайника.

- За пациенти, които са с вече съществуващи варикозни рани, противопоказано ли е това лечение?

- Не, то е дори единственото решение. За интервенцията има само едно условие - пациентът да е със здрави и проходими дълбоки вени. Но това го установявам аз по време на прегледа. Бих искал да подчертая, че сме имали и пациент с изкуствена клапа на сърцето. В случая не може да се извърши операция по друг начин.

- Кога ще е следващото ви посещение в България?

- В началото на февруари в МЦ „Епика“.

За повече информация и записване:
Мед. център "ЕПИКА", пл. "Преображение" 1
0879 851 557 и 0886 548 454,
www.dr-galili-bg.com

ОмегаПрим ускорява метаболизма

Редовно около коледните и новогодишните празници имаме традицията да поотпуснем коланите и да се насладим с добър апетит на празничните трапези. Зареждаме се не само с приятни емоции, но и с много калории и тежки храни. Затвърждаваме този ритуал с последващите именни дни в началото на януари и така често резултатът е

няколко натрупани килца отгоре. В началото на новата година се чувстваме тежки, преяли, подути. Нуждаем се от помощ, за да дадем по-добра скорост на нашия метаболизъм и да се почувстваме отново леки и енергични.

ОмегаПрим е специална комбинация от омега-3, коензим Q10 и селен, която работи както за здравето на сърцето, така и за по-



добрия тонус и метаболизъм. **Омега-3** хранят сърдечните клетки, разреждат кръвта и заедно със селена оказват силен противовъзпалителен ефект, като **регулират мастната обмяна** и редуцират натрупването на холестеролни плаки. От друга страна, добре усвоеният коензим **Q10 се грижи за нормалното протичане на метаболитните процеси** в тялото, защитава клетките от свободните радикали и поддържа имунната система в спортна форма. **Селенът** като силен антиоксидант противодейства на окислителния риск, поддържа еластичността на кръвоносните съдове, а освен това **активира и ускорява метаболизма**.

ОМЕГАПРИМ – НАЙ-МОДЕРНАТА ОМЕГА ФОРМУЛА ЗА ЗДРАВО СЪРЦЕ!



Комбинация от Омега 3, Коензим Q10, Селен.

Коензим Q10 и Селен подсилват многократно действието на Омега 3 и така дават мощен и осезаем ефект върху работата на цялата сърдечно-съдова система:

Омега 3

намаляват холестеролните плаки нормализират кръвното налягане

Коензим Q10

доставя енергия на сърцето и цялото тяло осигурява младост на клетките

Селен

поддържа кръвоносните съдове еластични ускорява метаболизма

www.omegaprim.bg

Търсете в аптеките и на www.club-zdrave.bg

WALMARK®

С проф. Нина Гочева, ръководител на клиниката по кардиология в Националната кардиологична болница, разговаря Петър Галев

Човешкото поведение е по-важно за сърдечното здраве от природните влияния



Проф. Нина Гочева

Проф. Гочева, постоянно хората получават съвети, че при определени природни обстоятелства особено сърдечноболните трябва да бъдат много внимателни, например при слънчеви изригвания, магнитни бури, силни ветрове, ниски температури и т.н. Доколко има истина в такива предупреждения?

- По тези въпроси няма много научни публикации. В тази област е трудно да се правят сериозни изследвания, защото те са скъпи, продължителни и не гарантират, че в крайна

риск от възникване на ритмични нарушения. Известно е, че сърдечният ритъм е функция на една биологична електрическа система, която може да бъде повредена независимо от общото състояние на самия сърдечен мускул - миокарда, и на сърдечните клапи. За хипертонията магнитните бури нямат особено влияние. Но сякаш се наблюдава и по-голяма честота на инфарктите в периоди с магнитни бури. Все още не е ясно точно на какво се дължи това.

- А какъв е практическият опит във водещата кардиологична клиника у нас?

- Ние наблюдаваме същите закономерности, които са описани и в научните статии - през зимата честотата на инфарктите е по-голяма, смъртността от сърдечни болести също, както и общата смъртност. Става въпрос за месеците януари, февруари и март.



- С какво точно зимата влияе на здравето, може би студът свива кръвоносните съдове?

- Нещата не са така прости и еднозначни. Човешкият организъм не е в такава елементарна физична зависимост от температурата, както са предметите от неживата природа. Да, студът влияе свиващо на съдовете, но тялото разполага със сериозни адаптивни механизми, които се задействат от вегетативната нервна система. По-скоро при ниски температури се увеличава сърдечната честота, а оттук и кислородната консумация.

- Ако човек със сърдечни проблеми през зимата се стреми да стои на постоянна температура, това ще го защити ли?

- До някаква степен да, но това не е гаранция, че няма да се получи обостряне на състоянието. Струва ми се, че влияние имат не толкова абсолютните стойности на температурата, а по-скоро резките промени. Ако в даден ден е минус 10, а на другия ден е плюс 15 градуса, това се понася по-трудно, отколкото продължителен период с ниски, но постоянни температури. Тези големи амплитуди водят до по-голяма активация на кръвосъсирващите системи и риск от тромбозирание. Неслучайно при резки колебания на температурите с повече от 15 гра-

дуса в плюс или минус се наблюдават и повече белодробни емболии при хора, които имат рискови фактори за това заболяване.

- Приемът на аспирин може ли да е превенция на такива инциденти?

- Това не е сигурно, защото ацетилсалициловата киселина е антиагрегатен агент, но в коагулацията не участват само тромбоцитите. Има много фактори, включително и тъканни.

- Да не би през зимата да получаваме повече сърдечни кризи заради приема на помазки храни?

- Едва ли! Нормално е през зимата тялото да се запасява, макар че отдавна не сме изложени на природните стихии по начина, по който те са въздействали в древните времена. Днес много по-голямо влияние има стресът, изобщо негативизмът в отношенията.

- Наскоро казахте, че дори в Германия малко пациенти спазват точно предписаната им терапия, а всеки може да си представи как е у нас...

- Тази липса на съпричастност на пациента към собственото му лечение е един от сериозните фактори, определящи как ще протече заболяването. Не става въпрос само за приема на таблетките, но и за двигателния и хранителния режим. Някак хората

не могат да приемат, че когато нищо не ги боли, ще трябва да взимат хапчета с години. А много от сърдечносъдовите болести са коварни и дълго време протичат без субективни оплаквания или пък хората с времето привикват с тях. След това, когато заболяването напредне, дори и човек стриктно да спазва лечението, подобрението е доста по-трудно. Тук опираме до доверието между лекар и пациент, което напоследък у нас е сериозно нарушено, включително и заради определени медийни тенденции.

- Има ли реално значение ограничаването на тютюнопушенето на обществени места за намаляване на сърдечните болести?

- Категорично! И това е доказано с много сериозни проучвания. Във Финландия например забраната за пушене на закрито доведе до значително намаляване на инфарктите. А у нас проблемът е много по-голям заради много ранното придобиване на този навик при младежите. Може би 50 на сто от сърдечносъдовите болести са в пряка връзка с тютюнопушенето. Затова държавата е длъжна да предпази най-малко хората, които не пушат активно. Да не говорим за другата страна, чисто естетическата - каква среда се създава в едно заведение.

Хранителна гобавка

Lacto

Пробиотични капсули



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

ЖИВИ ЛАКТОБАЦИИ

Здраве през всички сезони



Подпомага възстановяването на чревната микрофлора по време и след лечение с антибиотици

ESOPHARM

бул. "Черни Врх" №14, бл. 3, 1421, София, България,
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

Основните хранителни вещества, които осигуряват необходимия градивен материал за многобройните биохимични процеси, протичащи в организма, са въглехидратите (захарите), протеините (белтъчините) и липидите (мазнините). Какви са потребностите на нашия "компютър" от тях?

Въглехидрати

По презумпция, известна единствено на Твореца, основният енергиен източник са въглехидратите и по-точно - глюкозата. Нейното съдържание в хранителните продукти е ниско, но организмът разполага със съответния ресурс за превръщане на почти всички усвояеми въглехидрати (фруктоза, захароза, скорбяла и др.) в необходимата му глюкоза. Именно тя е единственият енергиен източник, "горивото", за клетките на човешкия мозък. В състояние на покой мозъкът консумира около 2/3 от циркулиращата в кръвта глюкоза! Няколко десетки килограма мускулна маса се задоволяват с останалата една трета. За подsigуряване срещу неразумно и



опасно понижаване на съдържанието на жизнено необходимата глюкоза в кръвта (например в резултат на непосилно физическо натоварване) Създателят е предвидил и план Б - трансформация на белтъчините в глюкоза, което става в главната биохимична лаборатория на организма - черния дроб.

Установено е, че захарите увеличават в мозъка съдържанието на важния невротрансмитер серотонин, известен като "хормон на щастието". Той играе съществена роля в регулирането на телесната температура, настроението, съня, сексуалността, апетита и т.н. Ниските нива на серотонин водят до агресивно поведение,

Тайните на мозъчната кухня

Използвайки съвременната терминология, без преувеличение можем да кажем, че мозъкът представлява централния компютър, сървър на човешкия организъм, който управлява и регулира всички жизненоважни процеси, като изпълнява изключително голям брой задачи. Огромното му натоварване съответства на неговите високи енергетични потребности - при маса, съставляваща едва 2% от човешкото тяло, той консумира цели 20% от енергийните разходи на целия организъм. Многобройни изследвания показват, че за правилното и безотказно функциониране на мозъка не е достатъчно да се

мигрена и нервни разстройства, докато твърде високите - до понижаване на концентрацията и отслабване на па-

като депресия и шизофрения, както и във формирането на психическата зависимост от психотропни вещества като героин и кокаин. Той също така регулира дейността на сърцето, повишавайки сърдечната честота и сърдечния дебит (количеството изпомпана кръв), както и кръвното налягане. Понижената допаминова активност води до депресия. Допаминът изпълнява и друга особено важна функция в организма - в зависимост от концентрацията му в кръвта той предизвиква разширение или свиване на кръвоносните съдове, храняващи бъбреците, с което управлява количеството на постъпващата за филтриране кръв. В мозъка той се синтезира от аминокиселините тирозин и фенилаланин, които се съдържат в храни като соя, пилешко месо, яйца, риба, бадеми, фъстъци, тиквени семки, сусам, банани, млечни продукти и др.

Адреналинът е познат като хормон на стреса. Ниските му нива водят до чувство на отпадналост, замаяност и ниско кръвно налягане.

Липиди

Човешкият мозък е съставен основно (около 60%) от мастна тъкан, ето защо мазнините играят изключително важна роля в неговото изграждане и безотказно функциониране. "Правилните", полезни на мозъка мазнини, които задължително трябва да постъпват в организма, са полиненаситените, известни още като незаменими, мастни киселини от фамилията омега-3 и омега-6. В значими

осигури само необходимата му енергия. В не по-малка степен са нужни редица важни и строго специфични вещества. В резултат на изучаването на потребностите на мозъка беше направен изключително важният извод, че качеството на храната в значителна степен е определяща за човешкия интелект. В частност лошият и беден хранителен режим на майката по време на бременността, както и оскъдното хранене на детето в началните години оказват пагубно и необратимо въздействие върху развитието на неговия мозък и на интелектуалните му възможности в бъдеще.

количества те се съдържат в лененото, слънчогледовото, сусамовото и царевичното масло, в тиквеното и лененото семе, в орехите, както и в риби като сьомга и тон. Колекцията от важни за мозъка вещества неотменно трябва да се допълва от редица витамини (основно тези от група В), от минерали като фосфор (вземаш важно участие в образуването на мозъчните клетки и функционирането на мозъка), цинк и желязо (подобряващи паметта и концентрацията), калций и магнезий (играещи роля в предаването на импулсите между нервните клетки), както и антиоксиданти, които предпазват твърде уязвимите мозъчни клетки от атаките на свободните радикали.

Както е известно, особено богати на антиоксиданти са плодовете и зеленчуци-

Друго важно вещество, което стимулира мозъчната дейност, е фосфолипидът фосфатидилсерин. Той е един от най-ефективните нутриенти, подобряващи функциите на мозъка - засилва паметта и концентрацията, повишава настроението и понижава стреса. Съдържа се в храни като мозък, скумрия, птичи сърца, риба тон, черен дроб, бърбеци, соя, ориз и гр. Скваленът е вещество, което по уникален начин повишава кислородното съдържание в тъканите и изключително благотворно въздейства върху работата на нервната система и мозъка (подобрява мисловната дейност, паметта и настроението). Особено богати на сквален са маслото на амаранта (до 8%), студено пресованият зехтин (до 0,8%), маслата от пшеничени зародиши и оризови люспи.



те, сред които шампиони са червената и синята боровинка, касисът и цитрусовите плодове.

Почетната шестлица

Неотдавна научното списание Psychology Today публикува интересни резултати, свързани с изследване на влиянието на храните върху умствените способности. Оказва се, че рибата, която се приема едва ли не като най-ценна храна за мозъка, не успява да се пребори дори за място на почетната стълбица и "на косъм" попада в почетната шестлица. Храните, които имат най-значим принос за мозъка, са червената и синята боровинка, цвеклото, зелето и спанакът. Друг интересен резултат, до който учените достигнаха, е, че преяждането води до временно... затъпяване. Редица изследвания доказват, че тъмният шоколад, обратно, повишава интелектуалната способност. Американският учен Франц Месерли установи твърде инте-



ресна закономерност - колкото по-голяма е консумацията на шоколад в една страна, толкова повече са нейните... Нобелови лауреати. Лидери в тази интересна класация са Швейцария, следвана от Швеция, Дания, Австрия и Норвегия.

Реабилитацията на яйцата

Дълго време съвсем незаслужено яйцата бяха отнасяни към вредните продукти. Последните изследвания обаче ни карат сериозно да се замислим върху правилността на подобна "присъда". Всъщност жълтъкът е основен източник на фосфолипиди лецитин, който участва в транспорта на липидите в кръвния ток, както и в извеждането на холестерола от организма, понижавайки неговото съдържание в кръвта. Той е главен доставчик на холин, едно от най-важните вещества за дейността на мозъка. Достоверно е установено, че ако бъдещата майка по време на бременността си се храни с храни, богати на холин (яйца, фъстъци, черен дроб, риба, броколи и т.н.), детето ще бъде с висок интелект. Нещо повече, според д-р Скот Шварцвалдер от университета Дюк в Северна Каролина (САЩ) холинът е своеобразен "архитект" на човешкия мозък в преднаталния (преди раждането) период. Затова консумирането от бременната жена на богати на холин храни води до изграждане в мозъка на детето на зони на "допълнителен мозъчен капацитет", които се запазват през целия му живот.

Краткият обем на този материал е недостатъчен, за да се опишат всички известни на науката тайни на мозъчната кухня, но авторът се надява, че той е достатъчен, за да се получи добра представа за изключителната роля на храните за човешкия мозък - главният компютър на нашия организъм.

Д-р Десислав ТАСКОВ,
уролог в СБАЛОЗ
„М. Марков“, Варна

Основният начин за проникване на уроинфекцията е възходящият - от външния пикочен канал нагоре към пикочния мехур. Но пътят на инфектирането може да е и друг - кръвен или лимфен. Обикновено това е свързано с някакво друго възникнало възпалително огнище в организма. Такова огнище обикновено се получава в хода на други инфекции, заболявания от типа на бронхит, ангина, бронхопневмония и т.н. Основният предразполагащ фактор, правещ възможен този тип инфектиране, е намаляването на общия имунитет на организма.

Обикновено тези, предизвикващи и уроин-

В големия студ зачестяват и уроинфекциите

фекции, заболявания са причинени от микроорганизми от рода на стафилококи и стрептококи. И действително броят на тези, проникнали по кръвен или по лимфен път, усложнени инфекции през зимните месеци нараства, но достига не повече от 5-10 процента от всички видове уроинфекции. Именно затова сега е моментът, когато може да се действа превантивно спрямо тях. Основното, което трябва да се направи, е да се преодолее първичното въз-



ефект за стабилно промиване на пикочния мехур има и добре изразено антиоксидантно действие.

Важно е да се знае, налици ли са типичните за уроинфекцията оплаквания и симптоми - като силен дискомфорт при уриниране, парене, смъдене, болка, отделяне на оскъдно количество урина, непълно изпразване на пикочния мехур, в много редки случаи и температура или кръв в урината, - трябва да се вземат веднага мерки.

Не бива да се забравя, че по механизма на отслабения локален или общ имунитет простудата може не само косвено, но и пряко да доведе до уроинфекция. Затова през студените зимни дни облеклото трябва да е подходящо, краката да са топли, без голи пъпове. Много добро е действието на топли напитки, чайовете. Всичко това има значение, като съвсем не на последно място е, разбира се, добрата лична хигиена.

За контакт
с д-р Тасков
0898 837 710

паление, а именно да се ликвидира съответният причинител на пневмонията, ангина и т.н., след като той бъде установен с микробиологично изследване и се намери огнището. Освен антибиотиките тук имат място натурални препарати от типа на "Урокомфорт", които се дават както в комбинация с подходящия антибиотик, така и при недобре излекувани инфекции или като профилактика при такъв тип инфектиране. Тъй като "Урокомфорт" съдържа екстракт от американска боровинка и освен диуретичния

UROCOMFORT

Хранителна добавка

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища



Още индианците познават
полезните свойства на червената боровинка.

Ecopharm

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

www.ecopharm.bg

Къде живеят най-активните възрастни хора

Най-добре живеят възрастните хора в скандинавските страни. Това доказаха експерти от Европейската икономическа комисия на ООН. При оценката те са ползвали нов индекс - активно стареене. Той отчита заетостта на възрастно население, участието му в обществен живот, степента на независимост, както и наличието на подходящи условия за активна старост.

По тези критерии преди всички в Европейския съюз се оказаха Дания, Финландия и Швеция. След тях се нареждат Норвегия, Ирландия и Великобритания.

Изследването, с което завърши Европейската година на активното стареене, установи тясна връзка между положението на възрастните хора и дохода на човек от населението, но в от-

делните страни важно значение имат различни фактори. Например в Кипър, Португалия, Естония и България е висока степента на заетост на възрастното население, а в Италия, Испания и Франция изостават по този показател.

Индексът, разработен от специалистите в ООН, е създаден, за да стане инструмент за оценка на действителната ситуация, да определи направленията в работата по осигуряване на условия за активна старост и да даде възможност за измерване на постигнатите резултати.

Според специалистите индексът може да стане и ценно средство на мониторинг за изпълнение на Мадридския план на действие в областта на стареенето и на Виенската декларация от 2012 г. (ЖД)