

РЕФЕРЕНДУМ



Петко Георгиев:
Прикриват се
решения, които
отдавна
са взети

На стр. 5

АВТОМОБИЛИ



Стартира
изложението
в Детройт

На стр. 24

СПОРТ



40 000 скандираха
името
на Стилиян
Петров

На стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 3 (37), 22 - 28 януари 2013 г. (год. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

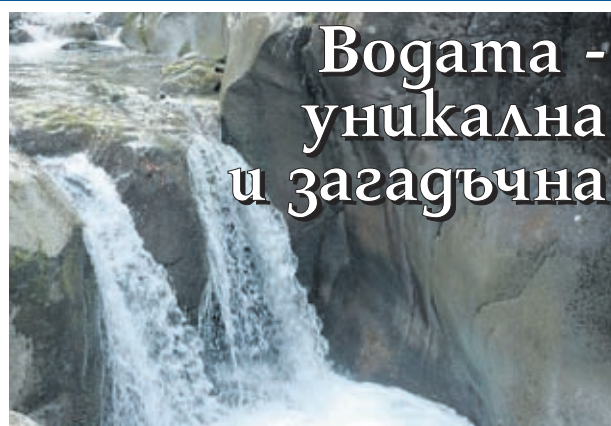
Светът на модерния човек



**Писателят
Красимир
Дамянов:**

**Литературата
също минава
през стомаха**

Интервю на Румен ЛЕОНИДОВ на стр. 19



**Водата -
уникална
и загадъчна**

Най-ценното вещество на Земята, без което животът е немислим, продължава да провокира учените и да задава въпроси, чиито отговор все още не е намерен. Защо при минусови температури увеличава обема си или защо е най-добрият разтворител например. Все повече се налага съмнението, че човечеството знае много малко за животворната течност. Най-ожесточени спорове обаче предизвиква твърдението, че водата има... памет. Според хипотезата, за първи път изказана от д-р Жан Бенвенист през 1988 г., при контакта си с дадено вещество водата променя своята структура и я запазва, като може да предаде информацията, с която е заредена. Еретична мисъл, но печели все повече привърженици.

Още за водата четете на стр. 8 и 17.

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Добрият Съсед наблизко!
T MARKET
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 22 ДО 28 ЯНУАРИ 2013 г.

<p>4.99 40% 2.99</p> <p>Руска салата, кг ОТ НАШАТА КУЛИНАРНА ВИТРИНА</p>	<p>1.99 1.00 лв./л</p> <p>Газирана напитка "Coca Cola" Zero</p>
<p>7.49 7.49 лв./кг</p> <p>Сирене "Гауда"</p>	<p>0.75 0.75 лв./кг</p> <p>Салун "Самуи"</p>
<p>1.29 1.29 лв./кг</p> <p>Задушено говеждо, свинско</p>	<p>0.50 0.50 лв./кг</p> <p>Салун "Самуи"</p>

Македонският въпрос

В София се проведе национална дискусия на тема "Съвременните проблеми на българо-македонските отношения. Концепция за нова политика на Р България към Р Македония". Срещата, която събра в аулата на ВМА част от национално отговорния интелектуален елит на България, беше организирана от Българската академия на науките и изкуствата, Македонския научен институт, Асоциацията на българите по света и Движението за българо-македонско приятелство.

След дискусията бе приета декларация, която публикуваме **на стр. 7** заедно с акцентите на събитието.

ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

Грипната вълна пътува към България

Грипът вече създаде сериозни проблеми в САЩ и Канада, а до края на месеца се очаква да прекоси и нашите граници. Хората, които не се ваксинираха, ще трябва при първите признаци на заболяването да се ориентират към противовирусните препарати, за да избегнат усложненията, които често създават сериозни проблеми. Особено внимателни трябва да бъдат най-уязвимите - децата и възрастните хора.

Какво е правилното поведение при грип ще научите от акад. Ангел Гълъбов

на стр. 11

Най-високата сграда в ЕС отваря врати



Всеки желаещ ще може на 1 февруари да се изкачи до върха на най-високото здание не само във Великобритания, а и в Европейския съюз. Небостъргачът Shard ще приеме първите посетители, които ще се насладят на изключителна гледка. Сградата е с височина 310 метра и е разположена на южния бряг на Темза. На 87-те етажа има офиси, апартаменти и хотел, галерии и места за изложения. Пътешествието до най-високата част на Лондон не излиза много евтино - билетът за възрастни е 24,95 лири, а за деца - 18,95 лири. Но пък на посетителите са предоставени различни любопитни и високотехнологични изненади. Строителството на Shard беше завършено през лятото на миналата година. Катарски инвеститори са собственици на 80% от зданието, което струва 450 милиона лири. В продължение на няколко месеца небостъргачът беше най-високата сграда в Европа, но в края на 2012 г. палмата на първенството му беше отнета от 339-метровия Mercury City Tower в деловия център на Москва.



Bentley развесели Елизабет II

Шофьорът не можа да запали кралския автомобил Bentley, когато трябваше да вземе Елизабет II заедно със съпруга ѝ от църковна служба. Колата тръгна след седмия опит, което предизвикало смях дори у коронованата особа. Докато Джо Ласт се опитвал да върне към живот автомобила, струващ 10 млн. паунда, Елизабет II давала напътствия и откровено се забавлявала.

Суперлюксозният Bentley е направен по поръчка специално за кралския двор. Първия автомобил от тази марка Елизабет II получила като подарък през 2002 г., когато отбелязала златния юбилей като кралица на Великобритания. Тя била толкова впечатлена от марката, че си поръчала още един, който обаче се оказал доста своенравен.

Мобилните устройства с нов рекорд



Компанията Strategy Analytics съобщи, че през изминалата година са били продадени 1,74 милиарда мобилни устройства, което е с 1,8% повече от 2011 г. и е абсолютен рекорд, откакто са се появили на пазара. Анализаторите са убедени, че ръстът се дължи на повишеното търсене на топ моделите смартфони като Apple iPhone 5, Samsung Galaxy S III или Galaxy Note. Най-значителни продажби са били осъществени в края на годината. През четвъртото тримесечие на 2012-а от магазините са излезли 501,1 млн. мобилни телефони и смартфони. Според Strategy Analytics през настоящата година ще бъдат продадени около 1,83 млрд. устройства, което е ръст от 5% в сравнение с 2012 г.

Завърши изложението за потребителска техника в Лас Вегас

В Лас Вегас завърши най-престижното изложение за потребителска електроника Consumer Electronics Show, което се провежда всяка година. Над 3000 компании участваха в надпреварата за най-съвременни технологии в стремежа си да зададат тенденциите за следващите 12 месеца. Една от новините беше супертънкият и лек часовник. CST-01 е направен от гъвкава неръждаема стомана и дебелината му е 0,8 мм, а теглото - 12 грама. Същите претенции има и смартфонът One Touch



Idol Ultra на Alcatel. С дебелината си от 6,45 мм той няма конкуренция поне в момента. Посетителите видяха и представената от ком-

панията Kingston уникална флашка с памет 1 терабайт. Скоростта, с която чете или записва, е съответно 240 и 160 мегабайта в секунда.

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Биаков сироп и биакови капсули

Действат благоприятно върху лигавицата на гърлото. Подпомага отхрачването.



ESOPHARM

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

МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

МАКЕДОНСКИЯ ВЪПРОС

Александър Стоянов, 17 г.



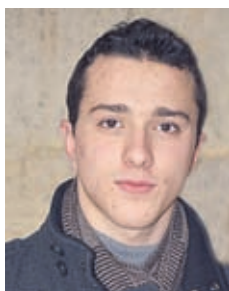
Смятам, че трябва да се организират лекции и други начини, по които младите хора да бъдат запознавани с този въпрос, да се предизвиква интересът в училищата. За мен доста неща по т.нар. Македонски въпрос са непознати, сега започнах да се интересувам повече и ми се струва много интересен. Вкъщи не се коментира, само съм чувал, че съществува такъв проблем. Той наистина трябва да се реши, и то най-вероятно нашето поколение ще трябва да го направи. Според мен България трябва да постави условия, за да подкрепи приемането на Република Македония в ЕС. Но трябва да има повече диалог между двете страни и по-специално между младите хора.

Моника Тепавичарова, 18 г.

Според мен проблемът е голям и ще е нужно още много дълго време, за да се намери решение. Мисля, че повечето хора нямат представа и не се интересуват от Македонския въпрос, смятат го за нещо несъществено. Интересуват се повече от себе си, а не как се чувства например съседът им. Убедена съм, че е нужно до хората по всякакъв начин да достига повече информация, защото масово в училище не се знае нищо по този въпрос. Всеки знае само, че Република Македония заимства от нас и съществуващият конфликт е от доста време, но никой не се наема да го реши. Младите трябва да научат всички обстоятелства, защото крачката за решаването ще направим ние. Така виждам нещата.



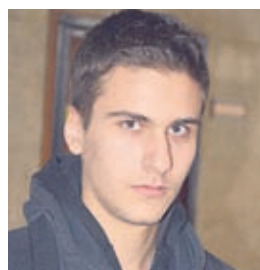
Младен Карамитев, 17 г.



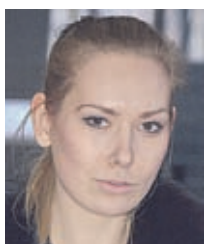
Според мен трябва да има някаква организирана дейност за решаване на македонския проблем. Трябва да се наблегне на познанията на хората и особено на младите за това какво представлява този проблем. Защото ние ще трябва в бъдеще да го решаваме. Не мога да предполагам дори защо хората на моята възраст не са достатъчно информирани - от нежелание, от липса на съгласувани действия по посока на образованието... Но това трябва да се промени. Трябва да се намери начин да се преодолеят разногласията между хората, които в момента решават този проблем. Необходимо е много внимателна политика за отстраняването на това целенасочено вменияване на българите на вини, които нямаме.

Денислав Петров, 16 г.

Според мен между Република Македония и България трябва да има приятелство и ние да се стараем да сме активната страна в това. Проблемът главно е в тях. Ние ги зачитаме като държава, но там се забранява да кажеш, че си българин. Според мен ние трябва да ги подкрепим за влизане в Европейския съюз, но преди това между нашите страни да се постигнат добри отношения, без нападки, обиди, без да се присвоява миналото на България, нейните големи писатели, революционери и обществени дейци.



Дея Ненова, 18 г.



Единственото, което знам по въпроса, е от медиите. И съм малко от учебниците. За жалост не съм особено компетентна и затова искам да науча повече, за да разбера каква е истината. Необходимо ми е да чуя и прочета мнението на други хора, за да мога да изградя и своето обективно мнение по въпроса. За да се реши проблемът, не трябва да съществуват остри конфликти. Според мен е задължително в Република Македония българите да могат спокойно и свободно да кажат, че са българи. Недопустимо е да има такива репресии срещу тях, които явно идват от водената политика там. Нашите държавници със сигурност трябва да подкрепят българите там и да предприемат всякакви действия, обличаващи двете страни, които да дадат резултат в бъдеще.

Анелия Козлова, 18 г.



Съвсем определено младите хора не са запознати достатъчно добре с цялата ситуация и изобщо по Македонския въпрос. В училище не се изучава и досегашната ми информация е от различни други източници - от разкази на мои баби, дядовци, от приятели на моите родители. Знам, че съществува конфликт, свързан с националната самоосъзнатост на хората, че македонците не ни възприемат като един народ, а има ясно разделение в техните представи. От новините знам, че не се зачитат българските знаци, присъстващи в Република Македония. Повечето от нашите връстници изобщо не са запознати с тези проблеми, които пряко ни засягат, но в ежедневието остават на заден план. България трябва да постави ясни условия - да се зачита националната самоосъзнатост. Абсолютно.

**Анкетата подготви
Галина СПАСОВА**

**Снимки
Росен ВЕРГИЛОВ**

СТОП КАДЪР



Колко общо са конските сили?



Снимка Радослав СТАНЧЕВ, Пловдив

Уважаеми читатели, в сезона на късите дни, гъстите мъгли и подгизнало настроение смехът и 24-каратовите емоции си остават най-евтиният и ефективен начин да погъделичкаме неприветливите делници. Затова ви каним да споделите усмивките си с нас. Изпратете ни снимки - весели, закачливи, позитивни, любопитни, разтоварващи, широко засмени. Споделете кадри от ваше пътуване, впечатляващи дестинации, курioзни ситуации. Запечатвайте неповторими моменти, а ние ще ги включим в нашия "Стоп кадър" с надеждата, че по сивото небе на зимното битие ще прокараме топъл лъч оптимизъм.
Изпращайте Вашите снимки на info@health.bg и на znanieto@yahoo.com!

ПОСОКИ

Народовластие



Петър ГАЛЕВ

Разгорещените формални и неформални дебати и спорове, на които сме свидетели през последните месеци, са реално доказателство, че обществото ни излиза от летаргията, с която са закармени няколко поколения българи. Видно е, че времето на безучастното гледане отстрани какво се случва се измества от активна позиция. Но не по партийни критерии и със схоластични спорове, както се боричкахме цели двамадесет години, а с чисто практически съображения. Точно както е в развитите демокрации, където хората отдавна правят избора си според позицията на един или друг кандидат по конкретни въпроси, имащи пряко отношение към живота им. Сега така става и у нас. Вече не вярваме по презумпция, че "нашите" са добри, а "другите" са лоши. Важното е дали политиките взимат решения, съвпадащи с възгледите на съответните обществени групи. Затова хората не се далят първосигнално например на "сини" и "червени", а на такива "за" и "против" строжи на нови писти по планините, на подкрепящи и противници на нова централа в Беле-не, "за" и "против" пушене в ресторантите, "за" и "против" свободни улични кучета и много други теми, чието решаване в определена посока засяга практически всички. Когато се съсредоточим върху избор между конкретни, макар и по-дребните наглед въпроси, след това поедрият неща ще се наредят като пъзел. Да, изразяването на мнение и аргументираната му защита изисква време и усилия. Особено ако човек иска добросъвестно да се запознае с фактите по дадена тема. Но само това е начинът да участваш в управлението на собствения си живот.

ПОРТФЕЙЛ



Как да постигнем финансова стабилност

На стр. 6

ДИСКУСИЯ

За отношенията между Р България и Р Македония



На стр. 7

ЗАГАДКИ



Водата все още изненадва човечеството

На стр. 8

ЗОДИАК



В годината на Змията

На стр. 18

ЦВЕТЯТА

Символика, екзотика и суеверия



На стр. 20

ПРОФИЛАКТИКА



Затлъстяването е хронично заболяване

На стр. 16

Къде по света има данъчен рай

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Правителството на Франция намекна, че може да предприеме промяна по отношение на 75-процентовата данъчна ставка върху доходите на най-богатите французи. Това съобщи медиите, като направиха препратка към нашумелия наскоро случай с френския актьор Жерар Депардийо, който получи руския си паспорт лично от президента Владимир Путин. Преди това Бернар Арно, един от най-заможните хора на планетата, взе белгийско гражданство заради високите данъци в родината му Франция. През юни м.г. премиерът на Великобритания Дейвид Камерън коментира, че страната му е готова да постели червен килим пред френските бизнесмени, които могат да платят налозите си в неговата страна.

Факт е, че и в други държави богаташи сменят местожителството си, за да съхранят максимално доходите си. И в Европа, и в САЩ проблемите с икономиката и грамадните бюджетни дефицити



принуждават политиките да вдигнат данъците, приоритетно на богатите. От януари тази година в САЩ максималната ставка на подоходните данъци нарасна от 35% на 39,6% (за доходи, по-високи от 400 000 долара на човек или от 450 000 долара на семейна двойка). В Западна Европа средната максимална ставка на доходите на физически лица е около 46%.

Една от най-близките дестинации за богаташите от Западна Европа, където могат да облекчат данъчните си задължения, е Чехия. В страната е приет пропорционален подоходен налог в размер на 15%.

Същата данъчна ставка важи и в Коста Рика. Емигранти от Централна Америка, испанци и латиноамериканци могат да се възползват от ниските налози, ако са пребивавали в Коста Рика 5 години. Тогава те могат да подадат документи за получаване на гражданство. Останалите емигранти трябва да почакаят 7 г.

Благоприятна среда за личните доходи осигурява и Хонконг, където е установена 15-процентна ставка за подоходния налог. Ако доходите на гражданина са над \$15 000 на година, се облагат само със 17%. За гражданство и тук се чака 7 години постоянно пребиваване. От по-кратки срокове и допълнителни преференции се възползват единствено китайците.

Сингапур от години е спасителен пояс за биз-

неса и богатите бизнесмени. Тук ставката е плаваща, но максимумът ѝ е 20% при годишни доходи до \$50 000. Освен това стандартът на живот в Сингапур е един от най-високите в света. За получаване на гражданство е необходимо да потвърдиш между 2 и 6 години постоянно пребиваване. От облекчена процедура се възползват деца на родители, един от които е гражданин на Сингапур.

Пропорционален 25-процентен данък върху личните доходи на богатите се взема от гражданите на Ямайка. Ниските доходи въобще не се облагат. Можеш да станеш гражданин на страната, ако имаш "добър характер" и докажеш финансова стабилност след пет години пребиваване. Хората, родени в Ямайка, или тези, които са се появили на бял свят извън пределите на острова, но са с ямайски родители, автоматично получават гражданство.

Каймановите острови също са сред прочутите дестинации, сочени за данъчен рай. Тук няма данъци върху имуществото, нито подоходни налози. Но все пак да получиш гражданство е доста трудно. В повечето случаи трябва да си живял на Каймановите острови поне 5 години, след което да подадеш заявление. При разглеждане на молбите за гражданство правителството отчита финансовото и имущественото състояние на заявителя.

Все повече страни разработват привлекателни и облекчени стратегии за получаване на гражданство, след като желаещите инвестират в страната - средната сума в света е около 400 000 долара в недвижимост или 250 000 долара за благотворителност.

ЧЕЗ подкрепя инициативата горещ телефон за изчезнали деца

ЧЕЗ се присъедини към инициативата на Фондация "Център Надя" за популяризиране на горещата телефонна линия за изчезнали деца - 116 000. Дружеството ще осигури информационни материали за новата услуга във всички свои центрове за обслужване на клиенти в Западна България.

Горещата телефонна линия работи в България от декември 2012 г. Номерът е единен за страните от



ЕС и Швейцария. На него могат да се подават сигнали и информация за изчезнали деца, които ще бъдат препратени на органите на реда. Родителите ще могат да получават и психологически и юридически съвети как да постъпят, ако попаднат в подобна ситуация. Услугата е безплатна и е на разположение 24 часа в денонощието, седем дни в седмицата.

"Изчезването на дете е шокиращо и травмиращо събитие. В та-

кива случаи бързото и достоверно информиране на властите е от решаващо значение. Искрено се надявам чрез включването на ЧЕЗ в кампанията да помогнем на възможно най-много родители и деца в България", подчертава Петър Докладал, регионален мениджър на ЧЕЗ за България.

Грижете за децата и развитието на младите хора в България са основен приоритет в политиката на ЧЕЗ за корпоративна социална отговорност.



Петко ГЕОРГИЕВ

Според привържениците на референдума за нова ядрена електроцентрала в България това щял да бъде първи демократичен референдум в новата история на България. Нито един от елементите на това твърдение не отговаря на реалностите.

1. България, уви, едва сега започва някаква нова история след края на прякото комунистическо управление през 1989 година. Светът, в който страната продължава да живее, има все още повече общи черти с времето на "соца", отколкото с неукрепнало й битие на осиновено дете в приемно западноевропейско семейство, което отгоре на всичко се оказва пред развод. Проблемът изобщо не е в евтината закачка, че начело на държавата стоял "бивш бодигард" на някогашния Първи. Проблемът не е и в дребнавото заяждане, че шеф на най-голямата "опозиция" е наследник на шефа на международния отдел на същия бивш Първи. Проблемът е, че достатъчно много българи нямат никакъв проблем нито с едното, нито с другото... Историята на България след 1989 г. е пряко продължение на онази "нова история" на страната, която започва през 1944 година с навлизането на Съветската ар-

мия и с насилственото установяване на модела на управление, чийто провал стои в основата на днешната икономика, на социалната структура, на психологическите нагласи, на менталитета и на характера на човешките отношения в страната.

2. От тази гледна точка предстоящият референдум не е първи - той е всъщност трети, след онзи за премахването на монархията и след по-съвременния, за новата конституция, закрепил в своя първи член "ръководната роля на комунистическата партия". Общото между тях не е само в това, че се провеждат по инициатива на една и съща партия. Общото е, че и трите прикриват с общонародно гласуване решения, които отдавна са взети - през 1946 никой не си прави илюзии, че монархията в България може да съжителства със съветските войски и комунистическото управление, през 1971 "ръководната роля" на БКП не подлежи на съмнение, а през 2013 на всички е ясно, че БСП иска да даде Белене на руснаците...

3. Предстоящият референдум не е и демократичен - поне не в смисъла на съвременната демокрация, която се крепи на разделение и взаимен контрол на властите и която гарантира защита на гражданите срещу диктатура, в това число диктатура

Предстои ни трета поредна злоупотреба с прякото допитване

на мнозинството. Този референдум цели да наложи на цяла България волята (и сметката) на една част от нейните граждани. Впрочем можеше да е и по-лошо... "Първият демократичен" можеше да е например за възстановяване на смъртното наказание. Тогава мнозинството му би било гарантирано...

4. И накрая - това не е истински рефе-

рендум. Според повечето определения прякото допитване до избирателите се провежда по въпроси, свързани с провежданата политика или с приеманото законодателство на страната. Пряко народно гласуване по инвестиционни проекти като изграждането на нова ядрена електроцентрала - било то в Белене или другаде - е директен остатък от "ръ-

ководната роля на партията", за която вече стана дума. Днешното състояние на българската икономика е пряк резултат на същата тази "ръководна роля", която върви срещу икономическата логика и се опитва да я подчини на политически решения, заклинания и обещания за (винаги бъдещо) величие и просперитет.

Иначе казано, в края

на месеца не ни предстои "първи демократичен референдум в новата история на България". Предстои ни трета поредна злоупотреба с прякото допитване на народа, организирана с ясна политическа цел - възстановяване на "ръководната роля" на същата партия, пък ако ще да е само за един мандат, та дори и на цената на коалиция с АТАКА, ВМРО и... Росатом.

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ГРИП

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка

Lacto 4

Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ

Антивирусни препарати

МУСКУЛЕН
ТОНУС

NeOx

Масажно масло

ДИХАТЕЛНИ
ПЪТИЩА

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Комбинация от 7 билки

.....> ВИЖ НА www.health.bg

През отшумели-те празници не надминахме себе си по разходи, но и с нищо не показахме, че сме се поучили от предишните си финансови грешки. Отново имаше бум на скъпи "бързи" кредити, с които покривахме сметки за софери и ненужни подаръци. Вече сме се сносили, но няма как - трябва да си плащаме и лихвите, и главницата на консуматорската булимия.

С ега е времето да поглежим гладувачото портмоне, защото продължава да е много по-лесно да харчим, отколкото да печелим. За съжаление у нас са единици тези, които могат да си позволят свободно разполагане с пари. Повечето имаме стриктен и пестелив бюджет, а и през тази година мнозинството от хората в продуктивна възраст ще вземем опит от по-възрастните и ще се придържаме към консервативното им поведение.

Трите кита, на които, както знаем, по правило се крепи финансовата ни стабилност, са: реалистичен бюджет, фонд за спешни нужди и 5 на сто от доходите за резерв. Неотдавнашно проучване показва обаче, че една трета от българите нямат заделени дори хиляда лева за непредвидени разходи, а според 71 на сто финансовото планиране опира само и единствено до семейния бюджет. Това демонстрира как нямаме желание да се образуваме в сложния свят на парите, защото ставаме лесна плячка на кредиторите и колко много сме зависими от уютната представа, че държавата, фирмата или някой друг са ни длъжни цял живот, та до пенсия.

В анкетата малко повече от половината от българските респонденти отговарят вярно на 7-9 от 13 зададени въпроса, но при предварителния разговор почти всички заявяват самоуверено, че ще се справят без проблемно. Само 4 процента от запитаните са предвидили в бюджета си заделяне на редовни суми, от което произтича, че спестяването не е такава добродетел, както беше в миналото. Разчи-

Нова година, нов късмет: да привлечем парите!



тепenni, а едва след тях мислим за нова техника, дрехи и екскурзии. Доброто водене на финансите не включва забравяне или забавяне на плащането на вноските по кредитите, защото това води до много по-големи и неприятни проблеми в следващите месеци. Ампутирайте всички дрънкулки и парцалки, които уж ви правят удовлетворени, а всъщност ви дърпат към дъното. Не се заблуждавайте, че това не ви касае: и през новата година стремежът ще е да запазим постигнатото и да не разчитаме на увеличаване на приходите.

служебните финанси, са на www.mypocket.bg, както и на www.homebank.free.fr и www.code-lathe.com/mmx.

Няма нужда да сме финансисти, за да знаем, че слагането на сметките в ред ще ни даде повече спокойствие и сигурност в бъдещето.

И един пример за размисъл

Спонтанната покупка по празници на нова техноигралка е често срещана, но питали ли сте се колко пари трябва да изкарате, за да си позволите разход от 1000 лева за нов мобилен телефон например? При брутно възнаграждение до 2000 лв. ще трябва да спечелим 1280 лв., за да похарчим 1000. Разчетът е направен въз основа на осигурителните и данъчните тежести за 2012 г. върху бруtnата ни заплата и независимо от факта, че сме държавата с най-нисък плосък данък в ЕС. Вярно е, че тук играе роля и емоционалността от новата придобивка, но не бива да забравяме, че стойността на подобни артикули намалява с приблизително 50% още през първите 18 месеца и така се сдобиваме с "актив, който ни носи отрицателна доходност". Отделно от тези 1000 лв. в хазната ще отидат още 166,67 лв. за косвения данък добавена стойност.

Затова, преди да сме ним телефона си, нека се попитаме каква доходност биха донесли тези 1000 лева за една година, ако отложим покупката, за колко лева ще можем да придобием същия модел след една година и каква сума ще спестим, ако изчакаме "толкова дълго".

Възможността да се ползва безплатно финансов консултант на сайта www.pariteni.bg може да ни е от полза не само при подобен пример, но и за много по-значителни финансови решения, касаещи кредити, застраховки, данъци, осигуровки, спестяване. Можете да четете както отговорите на специалистите на въпроси, които засягат по-широк кръг от хора, така и да се информирате редовно за случващото се в бизнеса и икономиката на страната. А от повече грамотност и по-ниски разходи никой не е пострадал.

Темата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

та се на леснодостъпния кредит при решаване на текущи финансови проблеми, което увеличава рисковете за бюджета на домакинствата. 55% от анкетираният имат заем, а 25% не успяват да се вместят в текущите си разходи. Мнозина нямат алтернатива и ако доходите им спаднат дори с една пета, ще трябва да си намерят допълнителна работа. В проучването на ING са участвали 5000 души от цял свят, като българите са били 426.

Петте препъникамъка във финансовото ни поведение:

- **Евтиното струва скъпо.** Понякога карате до другия край на града заради една промоция. Дали няма да изхабите бензин за повече пари от отстъпката и да загубите часовете, които бихте употребили за нещо по-важно? Дали няма опасност да купите и други неща, които не сте планирали? Причината някои стоки да са по-евтини е, че качеството им е по-лошо.
- **Не следите кредитната си история.** Внасяйте редовно вноските по кредитните си карти или покупки на лизинг и винаги знайте колко дължите и в какъв срок. Не допускайте черни петна в кредитното си досие.
- **Пестенето на пари е депресиращо.** За много (предимно млади) хора усилието да си изготвят бюджет и самата мисъл, че трябва да ограничат разходите си, е толкова потискаща, че не го правят изобщо. Спестявайте поне в определени сфери и "затегнете колана" поне там.

● **Невидимите разходи:** малките суми, които харчите всеки ден, без дори да се замисляте, за шоколадчета, капучино от павилиона отсреща и т.н. Наглед незначителните покупки за жълти стотинки не са за пренебрегване, ако ги сумирате за целия месец.

● **Оставяте всички финансови решения на половинката си.** В управлението на парите на едно семейство трябва да участват и двамата партньори. Дори единият да надделява по отношение на вземане на решения, а другият да е по-пасивен, важно е и двамата да имат информация за разходите.

По-голямата част от хората прегрешават поне по една точка от гореспоменатото, обобщава www.bankrate.com.

Бюджет без стрес

Най-добре е да започнете с ясната равностметка с какво разполагате. Повечето консултанти ще ви посъветват да не се позовавате на месеците с най-висок доход и най-ниски разходи от предходната година, нито на средноаритметичното. Бюджетът трябва

Защо трябва да спестяваме?

Набъбналите резерви, които държим в банките, са белег на нашата несигурност в "светлото бъдеще", но са и добър знак. Явно започваме да проумяваме, че това е първата крачка към финансовата независимост. Един резервен буфер от средства, необходими за покриване на задължителните ни разходи за период от 3-6 месеца, могат да послужат за по-големи необходими покупки, за по-висока образователна степен, но и в случай на уволнение или заболяване. Важното е да знаем, че това не е състояние завинаги - просто отлагаме временно харченето за не толкова необходими вещи и услуги, за да се чувстваме спокойни и по-уверени в по-оптимистични времена. Защото по един начин реагира човек, който е на ръба на празния си джоб и е зътнал в дългове, а по друг онзи, който планира и има финансови цели за бъдещето си.

да отразява най-точно моментната ситуация, затова отваряте един тефтер и се захващате още в първия ден на месеца да описвате всичките си приходи по пера. Това включва аванса, заплата, доходи от наеми, бонуси, хонорари и всичко друго, което ще получите със сигурност. Реалистичният бюджет съдържа и всички разходи, които трябва да правим, за да поддържаме обичайния си начин на живот. Сметките за храна, жилище, консумативи, транспорт, здраве и образование са първос-

Общото обсъждане на разходите в семейството, изясняването на приоритетите и вземането на отговорни решения също е част от пъзела. Придържайте се към правилата, за да не изпуснете парите от контрол. Отделното настрана за критични ситуации също трябва да присъства в плановите ви. Разпродажбите след празниците не се водят за "спешен разход", така че ги прескочете.

Някои от местата, където можете да ползвате безплатни програми за управление на личните и

Да преборим 2 лоши навики

Новата година е точният момент не само за начало на диета и смяна на прическата, но и за изритване на вредните финансови действия. Те могат да се превърнат в добри навици както всички останали точно за 40 дни.

1. Кафета и питиета, цигари и хранене навън. Това може да ни струва от петолевка на ден до толкова, колкото имаме.

2. Демонстрирането на висок стандарт на живот и харченето на кредит не е за хора, които нямат постоя-

ни доходи или не знаят дали ще имат работа и приход следващия месец. Кредитните калкулатори могат да ви отрезвят и да ви накарат да приключите с порочната си практика на живот назаем. Повече информация за банковите карти можете да сравните на www.moitepari.bg.

Успокоявайте се, че експериментът трае само 40 дни. После оценете резултатите за портмонето и здравето и вижте как ще продължите. Но без изключения и шмекеруване!

По инициатива на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ), Македонския научен институт (МНИ), Асоциацията на българите по света (АБС) и Движението за българо-македонско приятелство (ДБМП) в София се проведе национална дискусия на тема "Съвременните проблеми на българо-македонските отношения. Концепция за нова политика на Р България към Р Македония". Срещата, която събра в аулата на Военномедицинската академия част от национално отговорния интелектуален елит на България, продължи повече от шест часа, през които бе разглеждана предложената за обсъждане примерна доктрина за отношенията между Р България и Р Македония.

С това БАНИ постави началото на серия от публични дебати, които възнамерява да организира из страната. Целта е да се анализира днешната геополитическа ситуация - кандидатурата на Р Македония за член на ЕС, и при какви условия от наша страна това може да бъде осъществено. Какво не трябва да забравя днешното българско правителство, необходимостта да постави за обсъждане всички премълчани и наслоени във времето проблеми, съществуващи от 1945 г. до днес.

Участниците в националната дискусия детайлно обсъдиха десетките препоръки, отправени от аудиторията към властите, като пожелаха те да станат фундамент на бъдещата Национална стратегия по Македонския въпрос. Академиците и дописните членове на БАНИ направиха не само интересни, но исторически аргументирани изказвания, като в същото време много подробно обсъдиха и предварително формулираните от ръководството на БАНИ предложения.

Участниците се обединиха около мнението, че Р България, като пълен член на ЕС, има изключителен исторически шанс най-сетне да бъде чула от световната демократична общност, че държавата ни за първи път от близо 70 г. може и трябва да постави на обсъждане своите условия за приемането на Р Македония в европейското семейство. Целта е не само да бъде възстановена историческата истина, но и да се сложи точка на все по-агресивния македонизъм, това пораснало с годините дете-изрод на сталинския комунизъм.

Съвременните проблеми на българо-македонските отношения



Предлагаме ви общо резюме от многобройните изказвания по темата, както и най-съществените констатации и обобщения, изведени по време на дебатите.

Цялата дискусия бе заснета и записана с идеята въз основа на проведените задълбочени разисквания да бъде създаден специален документален филм, който да бъде предоставен безплатно на медиите.

Дължни ли сме на народа на Македония?

Мълчахме за репресиите в тази страна след 1945 г., когато сръбскокомунистите убиха през кървавия януари 30 000 българи.

Мълчахме, когато над 3000 български офицери и подофицери бяха разстреляни в Скопие от бандите на Светозар Вукманович - Темпо. Мълчахме, когато 135 000 граждани на Македония с българско самосъзнание бяха изпратени в югославските концлагери.

По нареждане на Комунистическия интернационал и с активното съдействие на БКП в Пиринския край 185 000 българи са насилствено денационализирани и в графата "националност" в паспортите им са записани като "македонци". От тях 23 000 са интернирани в други части на България заради отказ да се македонизират, а 197 души са убити - предимно бивши четници и воеводи на ВМРО.

От 1948 г. до 2013 г. правителствата в Р Македония продължават истеричната си антибългарска кампания. През по-голяма част от този период българските пра-

вителства отминаваха с пълно мълчание репресиите над всеки гражданин в страната, който публично обяви българския си произход и национално самоопределение.

Мълчахме пред лъжата, че съществува "македонски език", кой-

то е български диалект, преписан на сръбска пишеща машина.

Мълчахме за наглото присвояване и фалшифициране на българската история, целящи да докажат на света съществуването на измислената от Коминтерна и Сталин македонска на-

ция, която да няма нищо общо с българския си корен и да има за свой пръв враг родните си братя и сестри, живеещи в пределите на България.

Мълчахме, когато обявяваха за "македонци" националните ни герои. Мълчахме, когато през цялото това време твърдят, че в Македония не живеят българи, а само македонци, сърби, власи, турци и цигани.

Мълчахме, когато публично ни обиждат, че сме варвари, и иронично квалифицират като татари заради прабългарския ни произход.

Не само мълчахме, но и обявихме т.нар. Македонски въпрос за табу, за тема, забранена за обсъждане. Защо?

През годините на комунизма това бе официалната политика на БКП, изповядваща диктатурата на пролетариата и пълно послушание към имперските въздействия на Москва.

Какво трябва да бъде новото ни политическо виждане спрямо Р Македония?

То трябва да се основава на принципа: един народ в две държави, каквото е историческото статукво между Гърция и Кипър, Румъния и Молдова, Албания и Косово, Германия и Австрия и т.н.

Време е световната общност и цивилизованите страни да започнат да възприемат понятията "българин" и "македонец" като синоним на един народ, който живее в две държави. Време е правителството на Р Македония да признае, че националната ни история до 1945 г. е обща.

Ето и пълния текст на Декларацията, обсъдена, допълнена и приета по време на проведената национална дискусия. (ЖД)

ДО ПРЕДСЕДАТЕЛЯ НА МИНИСТЕРСКИЯ СЪВЕТ НА Р БЪЛГАРИЯ Г-Н БОЙКО БОРИСОВ

КОПИЕ: ДО МИНИСТЪРА НА ВЪНШНИТЕ РАБОТИ НА Р БЪЛГАРИЯ Г-Н НИКОЛАЙ МЛАДЕНОВ

ОТНОСНО:

Резултатите от проведената национална дискусия
"СЪВРЕМЕННИ ПРОБЛЕМИ В БЪЛГАРО-МАКЕДОНСКИТЕ ОТНОШЕНИЯ.
КОНЦЕПЦИЯ ЗА НОВА ПОЛИТИКА НА Р БЪЛГАРИЯ КЪМ Р МАКЕДОНИЯ"

ПРЕДЛОЖЕНИЕ от националната дискусия

Уважаеми господин министър-председател, Днес, 17 януари 2013 г., се състоя национална дискусия, организирана от три неправителствени организации, в която взеха участие повече от 200 български учени и обществени дейци.

По време на дискусията бяха обсъдени много въпроси и направени конкретни предложения относно политиката и поведението на българското правителство в преговорите с правителството на Р Македония за приемането и в ЕС.

След задълбочена дискусия ние решихме да предложим на българското правителство да внесе в Народно събрание следните български национални приоритети за отношенията ни с Р Македония и нейното приемане в ЕС:

1. ОТНОСНО ИСТОРИЧЕСКИТЕ ВРЪЗКИ МЕЖДУ НАРОДИТЕ НА ДВЕТЕ ДЪРЖАВИ

1.1. България настоятелно да изиска от македонската страна да признае, че двата народа имат общи генетични корени;

1.2. Македонската страна да признае формулата, предложена през 2004 г. от 200 македонски интелектуалци начело с проф. Галев, че ние сме "Един народ, който живее в две държави", както жителите на Гърция и Кипър, Румъния и Молдова, Албания и Косово;

1.3. Р Македония да признае, че до 1945 г. населението на географската област Македония се е самоопределяло като българско;

1.4. Да се признае, че във всички градове на географската област Македония от 1770 г. до 1913 г. (общо 143 г.) и през периода от 1941 до 1945 г. (общо 4 г.) е имало открити и действащи 1379 български училища (от които 13 гимназии, 87 прогимназии, 1273 основни със 78 000 ученици), читалища и черкви;

1.5. Да се признае българската национална принадлежност на всички възрожденци и революционери, които писмено са заявили в различни документи, че са българи.

2. ОТНОСНО СПАЗВАНЕ НА ГРАЖДАНСКИТЕ ПРАВА И СВОБОДИ НА БЪЛГАРИТЕ В Р МАКЕДОНИЯ

2.1. Признаване съществуването на българска национална общност в Р Македония;

2.2. Признаване правото на всеки българин свободно да заявява и защитава националната си принадлежност в Р Македония;

2.3. Да се гарантира правото на българите в Р Македония да се сдружават в организации, движения и партии;

2.4. Политическите партии на българите да имат право да се регистрират за участие в изборите за парламент и президент, както и да издигат свои кандидати;

2.5. Да се гарантира правото на българите да издават свои вестници и да имат свои медии, както и свободно да разпространяват български вестници и списания в Р Македония;

2.6. В районите, където живеят българи, да се разреши разкриването на български училища, читалища и клубове;

2.7. Да се разреши на български културно-просветни организации да реставрират исторически паметници, построени от българската държава;

2.8. Да се разреши на българската държава да възстанови и поддържа гробищните паркове на българските войници, загинали по време на Балканските и Първата световна война;

2.9. Р Македония да преустанови клеветническата кампания срещу българския народ и българското правителство, тиражирана в нейните медии.

Уважаеми господин премиер, Искрено вярваме, че Вие и Вашият екип ще отстоявате последователно и безкомпромисно Националната ни кауза за отношенията ни с Македония.

Акад. проф. г-р Григор Велев, председател на БАНИ, проф. Трендафил Митов - председател на Македонския научен институт, дописен член проф. г-р Пламен Павлов, зам.-председател на АБС и председател на Световния парламент на българите, дописен член г-р Иван Николов, председател на ДБМП

Водата е може би най-разпространеното вещество на Земята, което съпровожда буквално всеки миг от нашето съществуване. Самите ние повече от три четвърти се състоим от вода. Плодът в майчината утроба съдържа 92% от нея. Понижението на съдържанието ѝ в организма само с 2% предизвиква жажда, с 10 % - халюцинации, а с над 12% - мъчителна смърт. Т.е. водата е негелима част от живота. С нейната загуба си отива и той. Остаряването определено е свързано с понижение на съдържанието на вода в клетките и в организма като цяло.

Водата е едно наистина уникално вещество, много от свойствата на което независимо от неизброимия брой научни изследвания и до днес остават загадка. Например това, че за разлика от всички течности при минусови температури тя увеличава обема си, а при плюсови намалява. Или пък че при нормални условия може да съществува в трите агрегатни състояния - течна, твърда и газообразна. Има и много въпроси, останали без задоволителен отговор. Например защо водата има най-голямо повърхностно напрежение от всички течности или защо тя е най-добрият разтворител на земята?

Водата от векове

По мнение на редица авторитетни учени един от най-важните изводи, свързани с водата, е, че ние на практика не знаем почти нищо за нея... Едно от свойствата ѝ, предизвикало ожесточени и нестихващи и в наши дни спорове, е наличието на т.нар. памет на водата. Тази "еретична" мисъл през 1988 г. изказа в престижното научно списание Nature французинът д-р Жак Бенвенист - виден френски имунолог. Според хипотезата му при контакта си с дадено вещество водата променя своята структура, която запазва дори и при многократното разреждане на разтвора, когато концентрацията му на практика е сведена до нула. Ако това наистина е така, следва логичният въпрос: Какво остава в разтвора, след като в него на практика отсъства лекарственото вещество? Д-р Бенвенист дава търсения отговор: В разтвора остава "паметта" за това вещество и тази, вече структурирана, вода може да преда-



ва информацията, с която е заредена. Идеята на французина със своята грандиозност и дързост предизвиква възприетите канони във физиката и химията и става повод за един от най-сериозните научни спорове през последните години.

Естествено, основни-

те усилия са насочени към установяване на наличието на структурни елементи във водата, както и на факторите, които предизвикват тяхната поява. Според руския учен Станислав Зенин, защитил докторска дисертация върху тази тема, "структурирането" на

водата се състои в появата на отделни достатъчно стабилни, но динамични образувания на водните молекули, т.нар. клъстери, в чийто състав влизат 57 единици. От своя страна 16 от тези полиасоциати, характеризирани се с правилна геометрична форма, се

Здраве от извора и снеговете

В началото на XIX век знаменитият австрийски изследовател и изобретател Виктор Шаубергер, който дълги години се занимавал с изследване на свойствата на водата, стига до категоричното заключение, че природната, изворната вода, отличаваща се с максимална подреденост и информационна наситеност, е от изключителна полза за човешкия организъм. До подобен извод достига и французинът д-р Алексис Карел - носител на Нобелова награда. Според учения важна предпоставка за дълъг живот на клетките в организма представлява качеството на водата в него. Колкото по-добра е нейната подреденост, толкова по-лесно протичат обменните процеси.



Подобна кристалоподобна междуклетъчна вода изпълва напълно съдържанието на понятието "жива" вода. До нея се доближава и т.нар. снежна вода, чието благоприятно въздействие върху живите организми е добре известно от векове. Установено е, че тя е сходна по структура с протоплазмената вода в живите клетки и тази своя уникална структура тя запазва до 12 часа. Съществуват множество наблюдения, които потвърждават, че снежната вода влияе благоприятно на действието на вътрешните органи, подобрява действието на сърдечносъдовата и нервната система, както и общото самочувствие на организма. Отбелязва се и чувствително подобрене на действието на използваните лекарствени средства. Многовековният опит показва още, че благодарение на снежната вода кокошките снасят два пъти повече яйца, а кравите чувствително увеличават количеството на млякото. Може би мнозина са виждали опиянението и удоволствието, с което рано напролет в току-що стопената вода се къпят врабчетата, които жадно попиват съдържащата се в нея жизнена енергия.

Освен с наличието на подходяща и лесно възприемлива от организма структура благотворното въздействие на снежната вода върху организма се обяснява и с изменение на изотопния ѝ състав. Според една от хипотезите причина за стареенето е тежкия водород - деутерият, чието съдържание при топенето се намалява с около 25%. Не бива да забравяме, че водородът влиза в състава на носителя на наследствена информация - ДНК, т.е. ефектът от понижението на нивото на тежкия водород в организма се унаследява и във всяко следващо поколение съдържанието на деутерий ще бъде все по-ниско. Това е една от хипотезите, опитващи се да обяснят удивителната продължителност на живота сред жителите на малкия народ хунза, живеещ в изключително скромни и трудни условия високо в Хималаите, но които през целия си живот пият природна, снежна, т.е. "жива" вода.

Според привържениците на хипотезата за паметта на водата това, което пием от водопровода, е лишено от полезната за организма структурност и в този смисъл е "мъртва" вода - с добри химични и микро-



биологични показатели, но за чието структуриране организмът трябва да изразходва значителен жизнен потенциал. Нещо повече, тази вода е запечатала в себе си, т.е. "помни" насилието, на което е била подложена в хода на многочислените технологични операции при нейното преработване (химична и антибактериална обработка, филтриране, помпане и т.н.), както и въздействието на огромния брой хора, през чиито квартири по многочислените водопроводни тръби тя преминава, впивайки в себе си неизброимо количество емоции. И всичко това, цялата тази "замърсяваща" информация, тя предава на човека с всички негативни последствия за него.

Фантазия? В определена степен може би, но все пак вероятно си струва да се замислим... А междувременно дори и у нас чевърсти и находчиви фирми предлагат на пазара специални съдове, изработени от "структурирано" стъкло, което, подобно на светената вода, е способно да превръща обикновената водопроводна "мъртва" вода в "жива".

Всичко предизвиква учените

свързват в гигантска структура, която включва 912 молекули вода. Именно с подредбата на клъстерите, т.нар. водни информационни кванти, се осъществява записът в паметта на водата.

Структурирането на водата става под действието на различни химични вещества, разтворени в нея, различни електромагнитни въздействия, дори и човешко присъствие - думи, мисли и чувства. В топлотехниката отдавна се използва магнитната обработка на водата за намаляване на образуването на котлен камък в тръбопроводите и парните котли на

топлоцентралите. Физиките теоретици дружно отричат протичането на каквито и да било промени във водата под действието на магнитното поле, а още повече - запазването им след прекратяването на неговото въздействие. Но опитът показва съвсем друго - водата променя редица свои свойства и запазва тези промени в продължение на десетки часове...

Публикувани са редица изследвания, указващи, че дори свръхслабите електромагнитни полета, генерирани от човека при различни емоционални състояния - ра-

дост, печал, гняв, също предизвикват изменения в структурата на водата, която структура може да се предава и възприема от обикновената вода. Привеждат се данни, съгласно които около две трети от клетъчната вода в живите организми е структурирана и нарушаването на това състояние се отразява неблагоприятно на техния жизнен статус. Добре известна е поуката, достигнала до нас от дълбините на вековете, да не се сяда с лоши мисли на трапезата (на нея присъстват токова продукти, съдържащи вода!), както и с агресивно настроени или ру-

гаещи хора. Смята се, че плодотворите и зеленчуците съдържат структурирана вода, която идеално подхожда на човешкия организъм и спомага за възстановяване на нарушената структурата на водата в него, за което той би трябвало да изразходи значителен жизнен ресурс.

Изключителна популярност сред защитниците на тезата за наличието на структурна памет у водата придоби японецът д-р Емото Масару, който изследва въздействието на различни музикални произведения, както и на човешките емоции, върху възникването на определени структури в нея. Анализирайки наблюдаваните фантастични и феерични образувания, получени чрез шоково замразяване на водата под -70°C, той прави извода, че хубавата музика и положителните емоции водят до получаване на симетрични и красиви фигури, а лошата музика и отрицателните емоции - до уродливи и безформени. Може би това е отговорът на водата за доброто и красивото в нашия свят?

Общоприето е схващането, че животът на нашата планета е възникнал преди милиарди години именно във вода.

И през целия си живот ние носим в себе си частица от този първичен океан, която ни съпровожда до края на дните ни. Кой, как и защо е направил върху водата записа за еволюцията на живота на нашата планета? Има убедителни доказателства, че водата с промяната на своите свойства реагира на процесите в Космоса (слънчеви затъмнения и изригвания, поява на слънчеви петна, фазите на Луната и т.н.) и предава тези промени на всички живи организми на планетата - растения и животни, в това число и на човека. А може би тя получава "указания" от далечния Космос, чрез които продължава да управлява процесите на Земята?...

Не са малко учените, които смятат, че водата е средата, чрез която се осъществява информационен обмен между живите организми на Земята, както и между неживата и живата природа. Догматизъм, научна ерес, фантазъмство или гениално прозрение представлява хипотезата за паметта на водата? В наши дни категоричен отговор на този въпрос, казано устоите на мирозданието, не се наема да даде никой. Може би, по-

учени от историята, все пак не трябва да забравяме, че много от "еретичните" и яростно отхвърляни от науката прозрения имат най-съществен принос за човешкия прогрес.

Според носителя на Нобелова награда и откривател на СПИН французина професор Люк Монтание "Грешка на науката е да твърди, че непонятното не съществува". По повод хипотезата на своя сънародник д-р Жак Бенвенист той казва: "Смятам, че моите изследвания върху СПИН ме накараха да се приближа към неговите идеи и на практика да ги потвърдя". А междувременно фондацията "Джеймс Ранди" (JREF) дори определи премия от един милион долара за убедителна демонстрация на наличието на памет у водата.

На този етап едно е сигурно, че дарът, наречен живот, е поверен на единственото вещество във Вселената - водата, която го е съхранила в продължение на милиони години и е способна да го предаде на бъдещето. За разкриването на тайната на другите нейни удивителни свойства очевидно трябва още да почакаме.

gpopov_bg@yahoo.com

През своя живот човек изпива цели 75 тона вода. Това означава, че с нея в организма попада огромен обем информация, която насочва и съществено влияе на жизнените процеси в него. Сериозни спорове и обвинения за лъженаучност, дори шарлатанство предизвикаха твърденията, че молитвата в свещения храм на което и да е вероизповедание води до структуриране на водата, в резултат на което тя

придобива целебни свойства. Описани са наблюдения, съгласно които само 10 милилитра осветена вода могат да структурират и да предават уникалните си свойства на 60 литра вода. В паметта и в епосите на много народи, в това число и на нашия, са запазени предания и притчи за магическото действие на "светената" или "живата" вода, изцерила болни и недъгави, гарила със зрение незрящи.

Количеството на водата на нашата планета е колосално - около 1500 млн. куб. км. А площта на моретата и океаните е почти 2,5 пъти повече от повърхността на сушата. Количеството на сладката вода обаче представлява едва 0,5%. Неин най-голям потребител е селското стопанство. Например за производството на един килограм пшеница са необходими над 1000 литра вода, а за един килограм ориз - 3400 литра. За получаването на едно яйце се изразходват 200 литра, за един литър мляко - 1000 литра, а за 1 килограм сирене - цели 5000 литра... За нуждите на енергетиката и промишлеността също се изразходват огромни количества сладка вода. Нейното ежедневно световно потребление се оценява на умопомрачителните осем милиарда тона! За изхранването на седеммилиардното население на Земята, чийто брой стремително нараства, са необходими все по-големи количества храни и все по-големи количества вода. Много вода, която отдавна е в сериозен недостиг в редица точки на света.

В наши дни повече от милиард жители на планетата нямат достъп до безопасна питейна вода, в резултат на което от различни инфекциозни заболявания ежегодно умират пет милиона души. От тях половината -

Най-ценният природен ресурс на Земята е под заплаха



деца. Жертвите на войни и локални конфликти по света са десет пъти по-малко. Независимо от изключително сериозните и обезпокоителни прогнози, касаещи запасите от питейна вода на Земята, агресивното и неразумно отношение на човека към този жизненоважен природен ресурс продължава, което се превръща в сериозна заплаха за собственото му съществуване. По данни на ООН в Световния океан ежегодно се изливат 10 милиона тона нефт. В Атлантическото крайбрежие на САЩ са погребани 900 хиляди контейнера с радиоактивни отпадъци, а в Европейското крайбрежие - още повече... Замърсяването на Световния океан, на реките и езерата с промишлени и битови отпадъци достига критични нива и заплашва в близките години да се стовари върху човечеството като страшен бумеранг. Редица наблюдатели са на мнение, че ако това отношение на човека към водата не се промени радикално, още през този век тя ще стане причина за сериозни международни конфликти. Предвид изключителната значимост на проблема ООН обяви 2013 година за година на международното сътрудничество за опазване на водата - най-ценният природен ресурс на Земята.

Темата подготви
доц. Димитър ПОПОВ

Тина БОГОМИЛОВА

Драконът отстъпва властта на посестримата си Змията на 10 февруари, когато започва Китайската нова година.

Змията е едно от 12-те животни, които уважили Буда, затова той решил годините да приличат на тях. И докато по нашите ширини влечугото е коварно и отровно, то на Изток е красиво и мъдро. "Съскаш като змия" на китайски май е "много си красива".

Змията царства в годините 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013. Тазгодишната е черна и водна. Тъй като е знак на крайностите, се очакват възходи и падения, непредвидени промени и нестабилност. Змията криволичи между печалби и загуби, затова астролозите съветват да сме внимателни и три пъти да премислим, преди да действаме.

Най-успешна ще бъде годината за хора, които се занимават с умствена дейност, но задължително трябва да са мъдри и справедливи. На мнозина ще им се наложи да променят плановете си, а на други - вижданията си за любов, семейство и успех.

В годината на Змията заобикалянето на правилата и законите не води до нищо добро. Кръстосването по света и приключенията също, тъй като животното предпочита да си стои в леговището. И тъй като излиза от дупката само когато е гладна, не харесва лакомниците и пражосниците. Астролозите съветват да се харчи само за най-необходимото, което си е добре дошло в кризата.

Студенокръвната Змия не обича и бурните страсти, затова любовта не е от най-романтичните тази година. Но пък залага на сериозните връзки и хапе отровно с несполуки кръшкачите. Дава шанс на самотните да срещнат истинската си половинка, а бракът носи много любов и пълен с деца дом.

Според Змията всеки трябва да се грижи сам както за портфейла, така и за здравето си. Предпочита спокойните, уверените и домашнярите. Не харесва танци, купони и алкохолни градуси.

Предсказват, че Змията ще е благосклонна към средата на годината, дотогава ще е по-трудно на безработните или теглилите кредити да свързват двата края.

Родените в годината на Змията се сочат като най-мъдри и загадъчни в източния хороскоп. Те рядко грешат и с воля и упоритост често са на върха. Но провалите се изживяват драматично тежко, след това се събират нови сили за следващото предизвикателство. Ако настъпите Змията по опашката, ще го помни дълго и няма да прости. Загубеното ѝ доверие не може да се спечели отново.

Змиите са много самоуверени, но лесно печелят приятели. И обожатели, тъй като винаги се открояват и стилът им е безупречен. Неслучайно сред известните змии са Жаклин Кенеди, Одри Хепбърн, Грейс Кели, Грета Гарбо, Лив Тайлър, Сара Джесика Паркър. Сред плеядата знаменитости са и Гьоте, Нобел, Едгар Алан По, Пабло Пикасо, Дж. Ф. Кенеди, Ким Бейсинджър, Тони Блеър, Брайан Пит, Герхард Шрьодер, Мао Дзе Дун, Индира Ганди, Брамс, Опра Уинфри.

Годината ще е прекрасна за Змията, ще постигне, каквото си науми.

Змията криволичи между печалби и загуби

Китайската нова година започва на 10 февруари

А как ще се чувстват останалите представители на зодиака през следващите 12 месеца:

ПЛЪХ



Няма да има много възможности за изява и работите му трудно ще вървят, но ще получи съблазнителни предложения и подкрепа от близките си. Най-добре е да използва тази година, за да си откъдне и да премисли житейския си път.

БИВОЛ



Очаква го успех в повечето начинания, но може да възникнат съпружески и семейни проблеми. В годината на Змията не бива да сключва брак. Най-важното е да се пази от всичко, което може да има власт над него. Биволът трябва да избягва взимането на сериозни решения, отнасящи се за личния му живот.

ТИГЪР



Не бива много да ръмжи, а да се справя с купища дреболии. Да се пази от бездействие. Препоръчително е да отиде на пътешествие, но да следи какво се случва около него. Годината на Змията го побутва към ленивост, а това е, което най-много трябва да избягва.

ЗАЕК



Трябва много да внимава, защото е любима плячка на тазгодишната покровителка. Но като цяло 2013-а ще бъде сполучлива. Трябва към всичко да се отнася спокойно, с философски подход да разсъждава и за хубавите, и за лошите страни на живота.

ДРАКОН



Ще се справя отлично в годината на неговата роднина, но трябва да промени някои неща. Основното е, че нещата вървят към по-добро. Предишните години не бяха особено благосклонни към Дракона, но под покровителството на Змията животът бавно, но сигурно дава поводи за оптимизъм. Сега е моментът да заеме изгодна за следващите години позиция.

КОН



Ще кипи от енергия и ще пробва, докато не успее. За пореден път може всичко да зареже в името на любовта. Но ще сбърка, защото чувствата в годината на Змията не са трайни. Заради любовта Конят може да изгуби много, даже прекалено много. Задава се година на непостоянство във всичко, както и в сърдечните емоции.

ОВЦА



Лесно ще постига целите си, но не трябва да бъде алчна за повече. Преди всичко ще се развлича и ще се интересува от много неща, но ще бъде обградена и от доста сплетни. Важното е да не им обръща внимание, а да продължава да се забавлява, за да не се окаже в центъра на събитията.



МАЙМУНА



Очаква я много успешна кариера и пари. Маймуната винаги намира своето място, способна е да стане безкрайно необходима на околните. Независимо накъде върви животът, тя знае какво да направи, за да я съпътства по пътен вятър.

ПЕТЕЛ



При него също са възможни семейни проблеми, затова ще трябва да се замисли. Назряват сериозни трудности и е неразумно да ги пренебрегне.

КУЧЕ



Успехът му е в кърпа вързан. Тази година няма да му донесе особено щастие, но пък и мъката ще го подмине. Сега е моментът Кучето да се отдаде на размисли.

ГЛИГАН



Той ще трябва добре да се потруди, за да заслужи успеха, който ще съпътства Кучето. Глиганът ще бъде щастлив в парите и нещастен в любовта. Очаква го повече безпокойство, отколкото радости в сферата на чувствата.

И още - годината на Змията трябва да се посрещнете в чиста къща, но не се мете същия ден, за да не се изхвърли късметът на дома.

Въпреки че според астролозите се чакат големи сътресения през годината, то когато Змията хвърли старата си кожа, често е с премия за по-добри дни.



Красимир Дамянов е роден на 25 март 1948 г. в София. Завършва строително инженерство, учи една година в Куба, работи на строежа на Аспаруховия мост във Варна, в Националния институт за паметниците на културата. Първата си книга - сборник с разкази "Защо няма бог" - публикува през 1981 г. С втората си книга "Дяволски нокът" (1985) става член на Съюза на българските писатели. Работил е като редактор в изд. "Български писател", в Българска кинематография, откъдето е свален от поста главен редактор на Колектив "64" и започва да изкарва прехраната си като шофьор на такси. После емигрира в Испания, където се препитава като строителен предприемач. От 1990 г.

живее и пише в Барселона, собственик е и уредник на културната асоциация Артхостал (www.arthostal.com). След двадесетгодишно млчание през 2008 г. излезе "Дневникът на една переруда". Романът бе номиниран и в трите най-престижни литературни награди. Последваха сборникът с разкази "Къщата на обесения" (2010), "Приказки за зложли деца" (2011), а през декември миналата година се появи и романът му "Студентът по хармония, балада за Виктор Пасков", който веднага се превърна в събитие № 1 на Международния панаир на книгата. Една от причините е може би, защото за първи път у нас свободно е описан животът на писателите ни преди и след политическите промени.

Къде е твоят истински дом? В България, в Испания... Живял си на много места: в София, Варна, Мадрид, Барселона, Хавана...

- Домът на човек може да е навсякъде. Разбираш го по това, че на вратата ти пише името, а ако не пише - по лая на кучето, по чехлите на жена ти. Ако те са там - това е твоят дом. Само родината остава завинаги на едно и също място. Много хора обаче в нея нямат дом. Някои, защото нямат пари, други, защото не могат да се върнат, трети, защото не искат. Аз имам.

- Ти си инженер, строител, писател, работил си в киното, карал си такси. Какъв се чувстваш днес?

- Мога да върша всякаква работа, стига да ме оставят да я върша, както аз си знам. Повечето началници не обичат точно тази категория подчинени. За щастие животът ме свързва с прозорливи ръководители - в Института по паметниците, преди това по време на строителството на Аспаруховия мост до Варна, по-сетне в "Български писател". Подобно онзи самотен крал от "Малкият принц" на Екзюпери, те никога не запояха на Красимир Дамянов да се превърне в морска птица. За което съм им благодарен. В замяна на това той се сражаваше за каузата им като генерал с тристахиладна армия! А ако от немай къде им хрумнеше за запазване на авторитета си да заповядат на слънцето да се скрие, винаги го правеха много деликатно, по свечеряване и с голямо достойнство.

- Някъде четох, че си бил изключен от Съюза на българските писатели заради твое изказване, изхвърлен си бил от киното заради "опити за продуцентство"... С какво беше толкова неудобен за "творческите среди"?

- Истината е, че не съм уволняван, а винаги сам съм си подавал оставката, дори не съм изключван от училище, което направо ме удивлява! Откъде тези сведения за мен?

- През 89-а пред една пълна зала с писатели, събрали се на годишните дискусии, ти направи скандално за литератур-

Само родината остава завинаги на едно и също място

С писателя Красимир Дамянов
разговаря Румен Леонидов

ните властници изказване...

- Беше по времето на перестройката и си позволих да кажа, че ако мечката играе в двора на съседите, то непременно ще дойде и у нас, защо трябва пак да чакаме дядо Иван? Тогавашият секретар на Съюза на писателите и днешен председател ми предложи, ако не се чувствам уютно в тази организация, сам да я напусна. По-интересни бяха думите на Валери Петров. Те бяха пророчески: "Абе ти хубаво говори, хубаво им го каза и за спрените филми, и за спрените книги, и за липсата на свобода на словото, за всичко, ама дето има една приказка: днес човек една вода да пусне - не знае в чия полза я налива!".

- Защо напусна България - дори и комунистическата критика те признаваше за майстор на късия разказ. Да не би да отиде в чужбина, за да започнеш да пишеш романи?

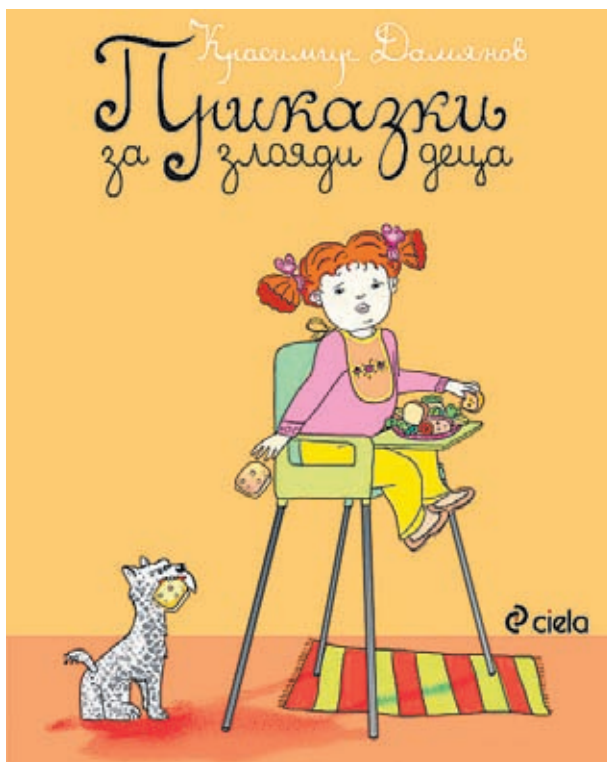
- Искаш ли да знаеш истината? От авантюризм. А също и за да спася момчето си, което започна да се "друса". Но не успях.

- Как реагираха приятелите ти, когато научиха за решението ти да заминеш?

- Помня Тончо Жечев, светла му памет, когато му споделих, че заминавам, погледна ме зад очилата с премрежени очи и ми каза: "Абе, Дамянов, ако бях по-млад, и аз щях да дойда с теб!". Той единствен разбра заради какво заминавам: от любов към света.

- Любов към света, а България? Какво чувстваш, когато се връщаш: тъга, трепет, болка?

- Не съм турист и не се връщам от курорт. Хубаво ми е. Хубаво ми е ту тук, ту



там. Какво да правя, не обичам да седя сврян на едно място.

- Предишният ти роман "Дневникът на една переруда" бе номиниран през 2009 г. за трите най-престижни награди и макар че не спечелити една, продължаваш да пишеш... Всъщност откога пишеш?

- От петгодишен. Издадох първата си книга на пет години. В домашни условия. Сборникът разказчета "Горски чудеса" бе на амбалажна хартия, подшита с игла и конец, с мои илюстрации, компилация на Дамян Калфов. Оригиналното бе, че имаше петогълна форма, криво изрязана с шивашката ножица на баба ми. Скоро видях някъде петогълна книга. Пак детска, втората в света. Първата, разбираш, бе моята. Преди повече от петдесет години! После спрях да пиша и не публикувах близо двадесет и пет години.

- Това прекъсване не се ли отразява на самото

писане?

- Не, като карането на велосипеда е. Не се забравя.

- И в новия ти роман "Студентът по хармония" има автобиографични страници както в "Дневникът на една переруда". Какво стана с тайнствената кубинка, неосъществената голяма любов на главния герой?

- В момента се развежда в Америка. И тъй като е подписала с адвоката на противната страна споразумение за неразгласяване на личния им живот, а бившият ѝ мъж е милионер, трябва да преустановя да описвам историята ѝ. А в новата ми книга няма же ни освен собствената ми. Докато "Пеперудата" е за илюзии на любовта, тази е посветена на илюзиите на литературата. "Студентът по хармония" е роман за дружбата и омразата между пишещите, за въртата и безцелното в българския литературен живот. Книгата е и кратка

Щастлив съм, че мога да си изкарвам хляба по друг начин, защото, ако трябваше само с писане, сигурно отдавна бих умрял от глад

история на България от 80-те.

- Лесно ли пишеш, нощем ли предпочиташ или сутрин, или може би прав като Хемингуей?

- Седнал. Но като него понякога излизам в морето с лодката за риба. И дори миналото лято на две мили от Барселона срещнах риба меч, по-голяма от мен, но не се хвана! Иначе, когато съм "във фаза", пиша по много и непрекъснато. Най-вече в кухнята. Мога да пиша буквално навсякъде, стига жена ми да не ми говори. Предполагам, защото съм графоман... (смее се). Щастлив съм, че мога да си изкарвам хляба по друг начин, защото, ако трябваше само с писане, сигурно отдавна бих умрял от глад.

- Е, но не всеки писател има хотел. При това в Испания.

- И не всеки писател е опялвал с години по строежите. И не е хотел, а хостел. Две къщи в центъра на Барселона, общо с шест стаи, които реставрирах с любов. Купих ги на безценица с парите, събрани след десет години бачкане в строителство, а освен това за известно време у мен се бе вселил духът на баба ми от Попово, която много разбираше от имоти.

- Защо си го кръстил Артхостал?

- Знаеш ли какво означава на испански хостал? Хан. Тъй че моят Артхостал е нещо като приют за странстващи рицари на изкуствата. Тук идват художници, поети, кинаджии или просто зяпачи на архитектура, а в тоя град, както знаеш, има архитектурни шедеври, които трябва да се видят. Тук ос-

вен гениалния Гауди са дишали въздуха не по-малко гениалните Пикасо, Миро, Дали.

- Как се оправяш през зимния сезон, когато туристите, влюбените в Барселона, рязко намаляват...

- С парите от летния сезон се опитвам да поддържам атмосфера на културен уют през зимния. Предлагам туризъм в услуга на изкуствата, а не обикновеното, както е всеприето. Не взимам комисиона от продажбите на картините, които излагаме в галерията, нито вземам наем за залата при рецитали, четения, прожекции. Е, художниците ми оставят по нещо за спомен. А виното и фъстъците са от мен. Тия малки удоволствия в Испания са евтини.

- А кой чисти стаите? Колко работници имаш? Хостелчето прави приятно впечатление. Влязох в сайта му. Много е шик.

- Има двама работници. Единият съм аз, беден български писател, а другият - съпругата ми. Горките, спуквам ги от работа!

- Не се занасяй... ти чистиш? И жена ти? А тоалетните?

- Знаеш ли, че само българи са ми задавали този въпрос? Веднъж великият Лев Николаевич Толстой се разхождал по перона на гарата. Слизаща от влака дама с кожено палто, като видяла брат-стар мижик с рубашка, му тикнала една рубла в ръката и му подаде куфара си. Той го поел и учтиво я последвал. На изхода началник-гарата почтително се поклонил: "Здравейте, Лев Николаевич!". Дамичката, като разбрала кого е наела, се притеснила: "Ах, моля ви, върнете ми рублата, учителю, не исках да ви обидя!". "А, не, аз честно си я изкарах... Няма да ви я върна!" - засмял се писателят. След като Толстой не се е срамувал от всякакъв вид труд, значи и на мен ми е позволено. Плюс това не пиша чак толкова много като него. Остава ми свободно време за по-приятни неща. Ял ли си боб с миди?

- Не.

- А със сепия?

- Не. Не знаех, че обичаш да готвиш.

- Литературата, запомни от мен, старото момче, че подобно на любовта, също минава през стомаха. Заповядай в Барселона и ще се увериш!

Обичаят да подаряваме букети не е от вчера. Цветя се поднасят с повод и без повод, а понякога са задължителни по етикет. Често с китката "минаваме метър", когато не сме сигурни какво друго би се харесало. А пред красив букет надали има жена, която да остане равнодушна.

По принцип цветя се подаряват на Евините дъщери. Така повелява вековната традиция. А легендата дори стига подалеч - цветето олицетворява вътрешния женски свят. Дали това означава, че мъжете са по-честите клиенти на цветарските магазини и накъде сочат предпочитанията им? Как да изберем подходящия букет? Отговор потърсихме от Десислава Кирилова - аранжор и познавач на ароматния и романтичен дар.

"Жените купуват повече и по-различни цветя. Мъжете - предимно рози." И като потвърждение на

Розата



а там задължумите й в магазина влезе достоплепен господин, който веднага спря избора си на една тъмночервена роза. Вечната неотмираща класика! За някои може и да е банално, но със сигурност е романтично. А и е най-сигурният начин да кажете "Обичам те!" без думи и да сте сигурни, че няма да останете неразбрани.

Да подарим красив букет никога не е неуместно. Рожден или имен ден, юбилей, сватба, кръщение, абитуриентски бал - все поводи, които ни отвещат в цветарския магазин,

жително попадаме във вихъра на ароматите и тоновете на дъгата, което в повечето случаи ни обърква. Как да се ориентираме?

Изборът на цвете трябва да е съобразен с вкуса на човека, за когото е предназначено. Или с други думи, ако ваша позната ви е споменавала колко ненавижда лалета, не й подарявайте такъв букет за рождения ден! Независимо колко харесвате тези цветя и че са символ на споделената любов.

Не пренебрегвайте и повода. Колкото по-гран-

си остава кралица на ароматното царство

диозно е събитието, толкова и цветната композиция трябва да е по-внушителна. Кошниците с цветя стават все по-популярни, но забравете за тях, ако отивате на обикновено гости и искате да покажете уважението си към домакинята. Няма да е уместно, а и най-вероятно ефектът, който ще постигнете, е да накарате получателката да се почувства неудобно.

Възрастта на получателя също е от значение. За млада девойка по-подходящи са цветята в светли тонове с не напълно разцъфнали пъпки. За зрелите дами пък са ярките цветове, които да повдигнат самочувствието и настроението им. Не се препоръчват бялото и жълтото, както и хризантемите и карамфилиите, тъй като са символ на скръб и раздяла.

Както всяко цвете поотделно, така и преобла-

даващата цветова гама в дадена композиция има своята символика. Например съчетанието на бяло и червено означава поощрение, бяло и синьо - мъдрост, а синьо и жълто - търпение.

Суеверието за нечетния брой на цветчетата, изглежда, се отнася за нашата географска ширина. "Нечетният брой важи за нас, българите, на чужденците не им прави впечатление. Те купуват големи букети с много цветя и не обръщат внимание на бройката", обяснява специалистката.

През зимния период предлаганото разнообразие не е толкова голямо както през пролетта, затова и изборът е по-ограничен. С основание сезонните цветя си остават най-предпочитани.

Растение в саксия е добър вариант за човек, който обича да отглежда цветя. Така подаръкът ви може да напомня за вас години наред. "Клиентите

избират цвете в саксия, когато е за техен близък. В противен случай предпочитат рязания цвят", разказва Десислава. Причината е, че саксията има както своите предимства, така и своите недостатъци. Между първите е трайността, но пък съществува вероятност подаръкът да се превърне в тежест за човек, който няма отношение или възможност за отглеждането на живи цветя. Затова проучете предварително.

Според нашата събеседничка клиентите рядко избират цветята според тяхната символика. Цената е определящият фактор. Средно българинът е склонен да отдели до 20-ина лева за букет независимо от повода. Явно не сме особено разточителни, но пък рядко пропускаме случай да засвидетелстваме уважението си именно по този начин.

Страницата подготви
Кристина ПЕШИНА

Цветята отдавна станаха универсален подарък за прекрасната половина на човечеството. Някои от тях обаче трудно ще си позволят редовите ухажори, защото са много редки, а и цените им не са за всеки джоб.

Кои представители на флората са най-недостъпни



Орхидеята, наречена "Златото на Канабалу", се смята за най-скъпото цвете в света. Тя расте изключително в планината Канабалу на остров Борнео и се отличава с необичайни, почти хоризонтални венчелистчета и раирана окраска. Цената ѝ е около 5 хиляди долара.



Най-рядкото и капризно цвете е Камелия Мидълмист. То може да се види само в оранжериите на Великобритания и в градините на Нова Зеландия.

Екзотични, елегантни и много скъпи



Нежно розовата мединила си е спечелила славата на най-красиво екзотично цвете. Родината ѝ са влажните тропически гори на Филипинските острови и Мадагаскар. Цената на елегантното растение с висящи цветчета достига 700 долара.



Най-скъпата и красива роза е била любимка на Луи дьо Фюнес и се нарича Пиер дьо Ронсар.



Тези многоцветни като дъгата рози не са продукт на фотошопа или мечтата на амбициозния селекционер, а резултат на разработката на холандската компания Den Bosch. Букет от 30 прекрасни разноцветни рози струва около 325 долара.

Между най-скъпите цветя се нарежда и лилаво-черното лале, наречено Кралят на нощта. Някога една негова луковица можела да се замени за стадо овце, четири бика, четири тона пшеница, осем тона ръж, два тона масло, 300 литра вино или четири тона бира. Днес цената му не е толкова висока, но цветето остава все така прелестно.



НАШ Г К П

БОДЛИВИ ПЛОДОВИ ХРАСТИ

УЧЕНИЧЕСКО ПОСОБИЕ ТРАНСПОРТИР

ПРИСАДЕНО РАСТЕНИЕ, ПРИСАД

ВЛАДЕТЕЛИ, ИМПЕРАТОРИ

ДИВА МЕНТА

КОВАШКИ ИНСТРУМЕНТ

ЦВЯТ КАРТИ ЗА ИГРА

СИНТЕТИЧНА СМОЛА

КАНАЛИ ОТ БЪБРЕКА ДО МЕХУРА

ПРЕСЛЕД-ВАНЕ НА ДИВЕЧ

МЪЖКА СВИНЯ

ДЪРВЕН СЪД С ЕДНО ДЪНО

ЧУЖДЕСТРАН-НИ ПАРИЧНИ СРЕДСТВА

ПУСКАТЕЛ НА МОТОРИ

СЕЛО В ОБЩИНА ЛУКОВИТ

ИТАЛИАНСКИ КОМПОЗИТОР 1749 - 1801 "ТАЙНИЯТ БРАК"

ПОД НА САМОЛЕТ

АПАРАТИ ЗА ОСВЕЖАВА-НЕ НА РАЗВАЛЕН ВЪЗДУХ

РАЗМАХ, ОБХВАТ

БОЛЕСТНА НЕВЪЗПРИ-ЕМЧИВОСТ

ПЪЛНО БЕЗ-СЪЗНАНИЕ

ГЕРОЙ НА ДЖ. КЛАВЕЛ "ШОГУН"

УМ, РАЗСЪДЪК

ГОРСКА ПТИЦА

ДЪРЖАВА В АФРИКА

АНГЛИЙСКА БЛАГОРОД-НИЧЕСКА ТИТЛА

ШУМЕРСКИ БОГ НА БУРЯТА

СИНОНИМ НА МИНЕРАЛА ТЕНГЕРИТ

ОРАТОРСКО ИЗКУСТВО

МАРКА ЧЕШКИ АВТОСВЕЩИ

ПОППЕВИЦА ОТ САЩ "ГРАМИ"-1999

ИМЕНАТА НА НАШ АРТИСТ "КОМБИНА"

ВСЯКА ЕДНА ОТ ГРУПА РАВНОЗНАЧ-НИ ДУМИ

НАРОДНОСТ В МИАНМАР

СЪЗДАТЕЛИ НА МУЛТ-ФИЛМИ

ЧЕШКИ АРХИТЕКТ, АВТОР НА ПАМЕТНИКА НА ЛЕВСКИ В СОФИЯ

МАШИНЕН ЕЛЕМЕНТ

АНГЛИЙСКИ КИНОАРТИСТ "ПАЛЕШЦИ ЛЪЧИ"

ВХОДНИ ОТВОРИ

ВИСШ МЮ-СЮЛМАНСКИ ДУХОВНИК

СИТЕН ДЪЖДЕЦ

ГЕРОИНА НА Д. ДИМОВ "ТЮТЮН"

РУСКИ СЦЕНА-РИСТ-"БАЩИ И ДЯДОВЦИ"

ВЕРИГИ

СТАРО ИМЕ НА ВИЕТНАМ

МАРКА СТАРИ ГЕРМАНСКИ МОТОЦИК-ЛЕТИ

НАША ФОЛК-ПЕВИЦА

ПОРЕДНО ЧИСЛО

КАНТОН В ШВЕЙЦАРИЯ

СВЕТА ГОРА

ГРАДИНСКИ УЧАСТЪЦИ С ЦВЕТА И ЗЕЛЕНЧУЦИ

НАЗВАНИЕ

ДУНАВСКИ ПРИТОК В ГЕРМАНИЯ

ГЕРМАНСКИ ФУТБОЛЕН ТРЕНЬОР

МЕКА КОЖА ЗА РЪКАВИЦИ

ОСНОВНИ ПОЛОЖЕНИЯ, РАЗВИТИ В ДОКЛАД ИЛИ НАУЧНО СЪЧИНЕНИЕ

РУСЕНСКИ ОРКЕСТЪР ЗА НАРОДНА МУЗИКА

ИНТЕГРАЛНА СХЕМА

СЪВКУПНОСТ ОТ МЕСТНИ-ТЕ ИМЕНА В ДАДЕНА ОБЛАСТ

ПРОВИНЦИЯ В ГЕРМАНИЯ

СИЛНА КАРТА

СТАРА НАША МЯРКА ЗА ТЕЖИНА

ЗРИТЕЛЕН ОРГАН

НАШ ФУТБО-ЛИСТ, ЦСКА

БИВШ ФУТБО-ЛИСТ В ЦСКА, ТРЕНЬОР

МЛЕКОДАЙНО ЖИВОТНО

ПОРОДА ДРЕ-БНИ КОНЕ

ЧИСТА ПОБЕДА В ДЖУДОТО

МАРКА РУСКО СТРЕЛКОВО ОРЪЖИЕ

13-ТИ ДЕН ОТ МЕСЕЦА В ДРЕВЕН РИМ

СГРАДИ ЗА ДОБИТЪК

ПЕСТЕ-ЛИВОСТ ЧАСТ ОТ КОСТЮМ

ЖИЛЕЩИ НАСЕКОМИ

СЕЛО В ШУМЕНСКО

ТРЪСТИКОВА ЛЕСА ЗА ПРОСТИРАНЕ НА ПАШКУЛИ

МАРКА ЯПОНСКИ ПРИНТЕРИ

ТРАНШЕЯ

МАРКА НАША ПАСТА ЗА ЗЪБИ

МОДЕЛ НА "ЛАДА"

ЧЕРУПКОВИ ПЛОДОВЕ

СПАРТАНС-КИ РОБИ

ГЕРМАНСКИ ФИЗИК 1787 - 1854

РЕКА В МОНГОЛИЯ

ОСНОВЕН ТРИК В СКЕЙТ-БОРДИНГА

РЕЧНИК: АНЛАСЕР, ДИБИЧ, ИНИН, ИТЕРИТ, КАЛАМОТ, МАГАТ, ОЛИ, ЧИМАРОЗА.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 2:

ВОДОРАВНО: Ръка. Ева Тепавичарова. Петел. Раритет. Калан. Вир. Ливариз. Рокабили. Невена Коканова. Ит. Самар. Ра. Бацил. Икони. Азис. "Кис". Раданова (Евгения). Ел. Хала. Дар. Лаг. ОМЕГА. Ор. Ту. Ези. Се. Оно (Йоко). Лилипут. "Дакар". Бич. Чар. Лимонада. Иванов (Иван). Тил. Довод. Нес. Нерез. Косер. Ротатор. Колона. Римеса. Ало. Главатар.

ОТВЕЧНО: Къпина. Адулатор. Керемида. Ириси. Ват. Вакарел. Лем (Станислав). Елерон. ЗИЛ. Ре. Пелин. Нолипид. Варива. Умора. Барака. Агатоно. Таро. Нота. Дерик. Надал (Рафаел). Пиза. "То". Мит. "Дано". Верона. Оса. Ерп. Хитов (Панайот). Земерикс (Робърт). Кабиле. Ав. КА. Дака. Ас. Горанов (Орлин). Рабиц. Хан. Нела. Политика. Оборот. Вал. Лило. Ивена. Дания. Сарач. Зар.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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



Биатлонистката Ния Димитрова бе определена за най-добър млад спортист на България за 2012 г. в анкетата на сайта за детско-юношески спорт Viasport.bg.

19-годишната софиянка събра 324 т. в гласуването на спортните журналисти, като бе посочена на първо място в 18 от общо 54 анкетни карти. Така тя продължи тенденцията призьт на Viasport.bg да се печели от представител на зимните спортове и прекъсна серията от успехи на бокса. Както е ясно, през 2011 г. за най-добър млад спортист беше определен ски скачачът Владимир Зографски, а представителите на бокса - Кубрат Пулев и Михаил Таков, станаха съответно спортист и треньор №1 на страната при големите.

Ния не успя да присъства на церемонията по награждаването, проведена в Кемпински хотел Зографски в столицата, и да получи лично наградата си от спортния министър Свилен Нейков. Причината е, че младата ни надежда вече е част от националния отбор при жените, който участва в стартовете за Световната купа и още на следващия ден след тържеството Димитрова трябваше да стартира в спринта на 7,5 км в Антхолц-Антерселва (Ит). Наградата ѝ обаче бе приета от най-заслужилата спортист в биатлона - единствената ни олимпийска шампионка в зимните спортове, а сега президент на федерацията - Екатерина Дафковска. На второ място с 271 т. бе класиран боксьорът Благой Найденов.

Призьт му бе връчен от председателя на БОК Стефка Костадинова с изричната уговорка, че на него ще се разчита за следващите олимпийски игри в Рио де Жанейро през 2016 г., когато Благой ще е на все още крехките 19 г.

Призовата тройка със 191 т. допълни баскетболистът Александър Везенков. Младежкият национал също не успя да присъства на церемонията, тъй като има важни мачове с клубния си тим "Арис" (Солун) и не бе освободен да се прибере от Гърция.

За отбор №1 при подрастващите бе определен националният футболен тим на родените след 1 януари 1996 г., воден от треньора Методи Деянов. Сътворилите чудеса по пътя си към елитните европейски квалификации играчи получиха общо 260 т. в допитването и изпревариха националния тим по баскетбол за кадетки (до 16 г.) и юношите младша възраст по волейбол.

Награди имаше за всички от Топ 10 - различни електроуреди, осигурени от ТЕСИ ООД, здравни застраховки за цялата година за първите трима от "Евроинс", ваучери за такситата на "Евролииз такси".

Със специален сак с колела от "Еврофутбол" пък си тръгна най-малкият в десетката - 8-годишният Цветан Стоянов, който пътува цяла сутрин

Биатлонистката Ния Димитрова е №1 при младите

Боксьор и баскетболист я следват в рейтинга на Viasport.bg



Благой Найденов



Александър Везенков

от Казанлък, за да пристигне навреме за церемонията.

В награждаването освен министър Нейков и Стефка Костадинова се включиха още кметът на София Йорданка Фандькова, бивши и настоящи величия в спорта като Таня Богомилова, Георги Глушков, Богдан Николов, Маргарита Войска,

Георги Георгиев и др.

Статуетките за всички в Златната десетка, включително и купата за Отбор №1, бяха осигурени от Министерството на физическото възпитание и спорта, а на тях грееха стилизирани звезди - пожелание един ден младите ни състезатели да станат големи звезди на световния спорт.

ПРИЗОВАТА ДЕСЕТКА ЗА 2012 Г.

1. Ния Димитрова (биатлон) 324; 2. Благой Найденов (бокс) 271; 3. Александър Везенков (баскетбол) 191; 4. Антонио Вутов (футбол) 168; 5. Борислава Дамянова (джудо/самбо) 164; 6. Алберт Попов (ски алпийски дисциплини) 163; 7. Георгия Кадоглу (плуване) 128; 8. Ангел Караньотов (мотоциклетизъм) 120; 9. Цветан Стоянов (шахмат) 118; 10. Ивайло Иванов (джудо/самбо) 107.

КЛАСИРАНЕ ПРИ ОТБОРИТЕ:

1. Национален отбор по футбол на родените след 1 януари 1996 г., воден от Методи Деянов (260 т.); 2. Национален отбор по баскетбол за кадетки (80 т.); 3. Национален отбор по волейбол юноши младша възраст (70 т.).

БК „Спартак Капитол“ отличен с приз за социална дейност

Медийната група SportMedia.tv, част от която е и Viasport.bg, учреди специална награда за спортен клуб с активна социална политика, насочена към физическото възпитание и образованието на младежта.

С първия такъв приз бе удостоен баскетболен клуб "Спартак Капитол", който само за няколко

месеца от съществуването си успя да оглави класирането в "А" група без нито една загуба до момента, както и да участва в редица социални проекти. Един от тях бе "Поход на мечтите", като баскетболистите дариха фланелки с надпис "Всичко е възможно" на всички участвали деца и младежи.

В своеобразния поход се включиха млади хора с интелектуални затруднения от цялата страна, които тръгнаха от Варна, минаха през Стара Загора, за да стигнат до София. В столицата те имаха специални срещи с играчите на "Спартак Капитол" и ръководителите на клуба, както и със спонсора на отбора Ра-

ми Маймон.

"Спартак Капитол" получи наградата на церемонията по награждаването на най-добър млад спортист на Viasport.bg. Призьт бе приет от изпълнителния директор на клуба Гинко Василев.

Идеята на медийната група SportMedia.tv е призьт да се присъжда всяка година.

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 22 януари

02:00 ч. Тенис (Аустрелиън Оупън) по Евроспорт
18:00 ч. Левски - Рилски спортист (баскетбол, БЛ) по БНТ свят
19:00 ч. Баскетбол, Еврокупа по Евроспорт 2
21:45 ч. Астън Вила - Брадфорд (футбол, Купа на Лигата) по Нова спорт

Сряда, 23 януари

02:00 ч. Тенис (Аустрелиън Оупън) по Евроспорт
09:55 ч. Ски алпийски дисциплини (ЕК, Пампорово) по БНТ 1
21:45 ч. Суонзи - Челси (футбол, Купа на Лигата) по Диема
21:45 ч. Арсенал - Уест Хем (футбол, Висша лига) по Нова спорт

Четвъртък, 24 януари

04:30 ч. Тенис (Аустрелиън Оупън) по Евроспорт и Евроспорт 2
09:55 ч. Ски алпийски дисциплини (ЕК, Пампорово) по БНТ 1
17:25 ч. Левски Волей - Казанлък (волейбол, жени, НВЛ) по БНТ свят

Петък, 25 януари

07:00 ч. Тенис (Аустрелиън Оупън) по Евроспорт и Евроспорт 2
12:30 ч. Ски алпийски дисциплини по БНТ 1 и Евроспорт
17:25 ч. ЦСКА - Пирин Балканстрой (волейбол, мъже, НВЛ) по БНТ свят
19:00 ч. Ски скокове (СК) по Евроспорт
20:00 ч. Ямбол - Лукойл Академик (баскетбол, НБЛ) по ТВ +

Събота, 26 януари

10:30 ч. Тенис (Аустрелиън Оупън) по Евроспорт и Евроспорт 2
12:30 ч. Ски алпийски дисциплини по БНТ 1, Евроспорт и Евроспорт 2
22:00 ч. Фигурно пързаляне (ЕП) по Евроспорт

Неделя, 27 януари

15:15 ч. Ски скокове (СК) по Евроспорт
16:00 ч. Аталанта - Милан (футбол, Серия А) по ББТ
21:45 ч. Интер - Торино (футбол, Серия А) по ББТ

Понеделник, 28 януари

18:45 ч. Нигер - Гана (футбол, Купа на Африканските нации) по Евроспорт



Станко ДИМОВ

Странно племе сме ние, българите. Не спираме да ругаем по родината и нейните управници, всичко у нас ни пречи, дразни, възмущава и редовно се питаме: "Ех, защо не съм се родил в някоя нормална държава, далеч от тук...". Всъщност обаче ставаме коренно различни на секундата, в която напуснем пределите на страната. Тогава се сещаме за красивата и неповторима българска природа, за богатата история на народа ни, за "България на три морета", многото и велики поети и т.н., и т.н.

Нещо подобно ми се случи наскоро. В навечерието на коледните празници се озовах в един от най-големите градове в Англия - Бирмингам. Бях на гости на близки хора, които, познавайки страстта ми към спорта и в частност към футбола, ми направиха възможно най-добрия подарък - билет за мач от Висшата лига, при това на Боксинг дей (б.р. - първият ден след Коледа, с който започва серията от мачове в Англия).

След уталожването на първоначалната еуфория, в която бях изпаднал, се опитах да си спомня кога за последно присъствах на мач в България. Неуспешно. А едно време много ходех, ама нали знаете - колкото атрактивен е родният футбол, толкова верни са и неговите фенове. Та и аз така.

Мисълта за Боксинг дей почти не излизаше от главата ми и буквално нямах търпение да дойде моментът, в който ще стъпя на "Вила парк". Да, забравих да спомена - билетите бяха за двубой на един от местните отбори - "Астън Вила". Не съм привърженик на този отбор, но изгарях от желание да усетя атмосферата



На мач в Англия, или един българин на стадиона на Астън Вила

В 19-ата минута 40 000 скандираха името на Стилиян Петров

на британския футбол. Да видя как се държат местните фенове, какъв фолклор имат, приличат ли си по нещо с нашите, в какво ги превъзхождаме и къде изоставаме... Любопитството ми се беше активизирало до неузнаваема степен.

Минутите до първия съдийски сигнал наблюдавах, а аз още вървях към стадиона. Впрочем нямах представа къде се

намира стадионът на Вила, но едва ли стотиците, които се движеха около мен в редица по сравнително тясната уличка, отиваха на друго място. Нямах нужда и да питам къде се намира "Вила парк", само щях да се изложя. И тук някъде беше първата изненада. Ни зов, ни стон. Стотици, може дори да бяха и хиляди футболни фенове, крачат мълчаливо, сякаш не оти-

ват на мач, а на литургия.

В пределите на стадиона реших да помоля за съдействие един от стюардите. Той ми показва накъде трябва да вървя и от възпитание размених няколко думи. Когато разбра, че съм от България, се усмихна и каза: "Стилиян Петров - 19-а минута. Всички ще са на крака и 60 секунди ще ръкопляскаат за него". Отлично знаех за този момент, но се правех на приятно изненадан. Все пак пред очите ми англичанин се разтапяше от уважение, говорейки за мой сънародник, защо да развалям магията?!

Щом влязох на стадиона, всичко се промени. Онези, тихите изведнъж запяха мощно и като един. Усещането наистина е изключително. В този момент просто си представях до какви размери ще стигнат децибелите, когато Вила вкара гол!

Разбира се, за да е по-пълна картинката, имаше и доста закачки с феновете на гостуващия отбор, които също бяха довольно гръмогласни. Обидни реплики също не липсваха, при това доста пъстри, но какво пък, нали все пак сме на мач?

Неусетно дойде чаканата 19-а минута, за коя-



то бях "научил" от любезния джентълмен пред стадиона. И тук дойде магията. Около 40 000 се изправиха на крака. Забравиха за двубоя и като верни войници отдадоха чест на своя капитан. 60 секунди ръкопляскания (включително и от феновете на другия отбор). 60 секунди, в които бях на седмото небе, че съм българин. Не ми пукаше за мизерията в България, за безработицата, ниските доходи, трагичната образователна система и всички други неуредици, с които се сблъскваме ежедневно у дома. Знаех само, че съм българин и че поне в тази минута това е невероятно! На електронното табло грейна ликът на Стенли, а целият стадион запя името му!

Мачът свърши! Не ус-

пях да чуя още веднъж мощния рев на феновете, защото Вила така и не вкара гол, но това нямаше значение. Тази една минутка ми бе напълно достатъчна, за да запомня мача завинаги. Тя ми показа и друго - когато човек е добър, не ламти за пари и се раздава докрай за каузата си, получава уважение. Получава обич и признание, които да го презареждат и правят още по-силен, още по-добър. Или поне така е във футбола. Или поне така е в английския футбол.

И накрая, но не на последно място - с теб сме, капитане, вярваме, че отново ще те видим на терена. Феновете те чакат!



Сатиричен театър Алеко Константинов

ГОЛЯМА СЦЕНА

- 24 Януари**, Четвъртък **ЕДНО МАЛКО РАДИО** от Мая Новоселска, Тегу Москов и Борислав Стоилов
- 25 Януари**, Петък **ВЕЧЕРЯ ЗА ТЪПАЦИ** от Франсис Вебер
- 26 Януари**, Събота **ОЩЕ ВЕДНЪЖ ОТЗАД** от Майкъл Фрейн
- 27 Януари**, Неделя **ЛЮБОВ ПО ГРАФИК** от Марк Камолети
- 28 Януари**, Понеделник **ЛЕКА ФОРМА НА ТЕЖКА ДЕПРЕСИЯ** по Станислав Стратиев
- 29 Януари**, Вторник **ОТКАЧЕНА ФАМИЛИЯ** по Рей Кун
- Премиера 30 Януари**, Сряда **ПРЕЛЕСТИТЕ НА ИЗНЕВЯРАТА** от Валентин Красногор

КАМЕРНА СЦЕНА „МЕТОДИ АНДОНОВ“

- Начало: 11.00 26 Януари**, Събота **АНДЕРСЕНОВИ ПРИКАЗКИ** по Андерсен
- 28 Януари**, Понеделник **ЖЕНСКО ЦАРСТВО** по Ст.А. Костов и по текстове на Фреду Меркюри

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60



Автомобилното изложение в Детройт (САЩ), което стартира на 14 януари и ще продължи до 27 т.м., е призвано да очертае сигурното възстановяване на автомобилната индустрия в САЩ след четирите последователни години на рецесия. Поне такава са очакванията на производителите и икономистите. В залите на Кобо център световни премиери ще имат 50 автомобили, отделно 9 са дебютите за Северна Америка.

Автошоото отваря врати за посетителите за 25-и път като част от международния календар, макар салонът да има история повече от век. Международната организация на автомобилните производители OICA за първи път включва Детройтското изложение в своите каталози като международно, а не регионално шоу, едва през 1987 г.

Първите два дни бяха отредени на журналистите, следващите два - на представителите на индустрията. 18 януари беше ден на благотворителността. Входът за посетители стартира от 19 януари.

Chevrolet Corvette Stingray



Седмото поколение на Chevrolet Corvette 2014 година е многообещаващо двуместно спортно купе с две врати, заден капак и подвижен панел на покрива и агресивно задно предаване. Купето е направено от каросерийни панели от стъклопласт и усилено с въглеродни влакна композитни материали. Носещата рама залага на хидроформовани алуминиеви профили, структурните компоненти и елементи на ходовата част са от алуминиеви и магнезиеви сплави. Задният спойлер, ауспухът с четири накрайника и задните светлини са копирани от Camaro. Новият Corvette Stingray има оптимално разпределение на теглото - 50/50 между двата моста, което директно влияе върху пътното му поведение. Новост са 8-инчовият дисплей, кожената тапицерия, елементите от фиброкарбон и алуминий. Stingray се задвижва от нов 6,2-литров LT1 V8 двигател с директно впръскване на горивото и с променлива фаза на газоразпределението. Максималната мощност е 450 к.с., а максималният въртящ момент е 610 Нм. Заради олекотеното купе колата ускорява от 0 до 100 км/ч за 4 сек. Трансмисиите са 7-степенна механична или 6-степенна автоматична. Предлагаият като екстра Z51 Performance Package включва диференциал с ограничено приплъзване и подобро охлаждане на диференциала и трансмисията. Производството е в Боулинг Грийн (САЩ), а продажбите стартират през есента.

Оптимизъм от Детройт



Hyundai HCD-14 Concept

Южнокорейците извадиха в Детройт атрактивен голям спортен седан с името HCD-14 Concept като прототип в дизайнерско отношение на следващото поколение Genesis. Пазарната му премиера може да се очаква едва през 2014 г. Интересна е визията на задните врати, които създават илюзията за двуврато купе. Любопитно е, че се отварят в противоположната посока на предните врати. Hyundai HCD-14 е оборудван с 5,0-литровия V8 двигател с директно впръскване на компранията, който е синхронизиран с 8-степенна автоматична трансмисия.

Новото купе BMW Series 4 на баварците е по-дълго, по-широко и по-ниско от актуалното BMW Series 3 купе. При стартирането на серийното производство колата ще бъде с променена предна броня, фарове, ог-

BMW Series 4

ледала и стопове, ще има визуално разчупени лети джанти. Засега не се очертава да има нов мотор, разчита се на познатите агре-

гати на BMW Series 3. Предвижда се M-модификация с битурбо 6-цилиндров двигател с мощност 450 к.с.



Nissan Resonance Concept



Този японски кросоувър е предвестник на следващия модел сериен Nissan Murano. Студията е разработена от дизайнерите на Nissan Design America в Сан Диего под ръководството на Широ. Създателите подчертават стилистичното решение с името V-Motion - характерна радиаторна решетка и разчупени фарове с форма на бумеранг. Концептуалният SUV има панорамен стъклен покрив, 22-цолови алуминиеви джанти, говори се, че ще бъде оборудван с 2,5-литров бензинов двигател с вътрешно горене с мощност 186 к.с. Хибридът ще има и два мощни електромотора.

VW CrossBlue Concept SUV

Германската компания Volkswagen в САЩ показва нов 6-местен хибриден концептуален кросоувър CrossBlue Concept SUV. Той е основа за серийно производство на здрав всъдеход най-вече за Северна Америка. Моделът се позиционира между Tiguan и Touareg. CrossBlue е хибрид, който разчита на ди-

зелов агрегат с мощност 190 к.с. и два електромотора - за предния и за задния мост. Предният е с мощност 54 к.с., а задният - със 114 к.с. Автомобилът е оборудван с трансмисия DSG с два съединителя и система за постоянно задвижване.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ



CHONDRO SAVE

Хранителна добавка

Хондросейв се грижи за всяка става!

ESOPHARM

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



ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

8 специализирани страници

22 - 28 ЯНУАРИ 2013

НОВОТО В HEALTH.BG



Скуката - начин на мислене



Факти за холестерола



За свеж дъх

www.health.bg/18021

www.health.bg/18030

www.health.bg/18025

Здравото бебе зависи от менюто на майката



Ниското тегло при раждането повишава риска от редица заболявания през първите години от живота на бебето. Според статистиката повече от половината деца се сблъскват с неврологични проблеми, най-често синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност, до навършването на пълнолетие. Учени от Великобритания проведоха изследване и установиха, че когато майката е употребявала достатъчно полиненаситени киселини ка-

то омега-6 по време на бременността, шансът да се роди бебе с нормално тегло нараства съществено. Тези деца до голяма степен ще бъдат предпазени от неврологични заболявания. Най-добре е полиненаситените киселини да се набавят от натурални продукти, като на първо място са зехтинът и ядките. Изследването доказва още, че тези вещества повишават плътността на костите на децата и снижават съдържанието на мазнини в организма им.

„Бързите“ въглехидрати са виновни за преяждането



Корените на проблема с преяждането са доста по-дълбоки, отколкото се предполагаше. Според американски учени от Калифорнийския университет на съвременния човек му е все по-трудно да се ограничи в храненето, защото в менюто му присъстват прекалено много "бързи" въглехидрати, които са с висок гликемичен индекс. Излишъкът на такива вещества в храната води до значително снижаване на чувствителността на организма към лептин. Това е хормонът на насищането, чиито сигнали при прекаляване с "бързи" въглехидрати трудно стигат до мозъка. Ако се откажем от захарта и рафинираните продукти, проблемът може да се разреши. В противен случай хората не могат да контролират апетита си и затова преяждат, последиците от което за здравето са известни.

Червеното месо само със зеленчуци

Новозеландски специалисти са стигнали до извода, че червеното месо трябва да се употребява само със зеленчуци, които са богати на ферментиращи растителни фибри. Според ученият този начин на хранене ще помогне на хората да снижат с около 20% риска от развитие на сърдечносъдови заболявания и почти наполовина ще намали риска от появата на основните проблеми с храносмилателния тракт. Опитите върху лабораторни мишки са установили, че негативният ефект от употребата на червено месо може да бъде елиминиран за сметка на природните съединения - ферментите. В най-голямо количество те се съдържат в картофите,



следвани от цвеклото, патладжаните, краставиците и репичките. Фибрите, които ферментират, активизират процеса на храносмилане, като не позволяват да се складираат даже трудноусвоимите белтъчини.

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



Еlegantно уникално бижу

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

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

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА

49 ЛВ

За поръчки
0897 72 10 10 Глобал
0889 72 10 20 Мтел
0677 72 10 40 Виваком

WWW.MEGASMAART-BG.COM

MEGASMAART

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

Гривната е изключително ефективна при 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 гривната за България е "Мегасмарт България" ЕООД. Фирмата е притежател на цялата документация и сертификати, които гарантират качеството, произхода и оригиналността на продукта.

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



Антибиотиците смущават работата на червата

С д-р Марин Мухтаров, гастроентеролог в МБАЛ, гр. Кърджали, разговаря Галина Спасова

Д-р Мухтаров, антибиотиците, едно от големите открития на миналия век, с годините се превърнаха и в предизвикателство за медицината, включително и за вашата специалност.

- Антибиотиците са чудесни лекарства, на тях много хора дължат живота си. Разбира се, антибиотиците освен добрите си качества имат и тъмна страна и невинаги тяхното приложение води единствено до добри резултати. Като всяко лекарство те имат и доста странични ефекти. И тъй като антибиотиците са насочени срещу живи организми, както личи от името им, те унищожават както вредните, така и нужните бактерии. В цялото тяло на човека има бактерии, всички повърхности са покрити



Д-р Марин Мухтаров

с бактерии, те са навсякъде около нас. Големи колонии от бактерии виреят и в чревния ни тракт. И те са като в екшън, в две големи групи - на добрите и на лошите.

Антибиотиците обаче, особено широкоспектрните, унищожават не само лошите, но и добрите бактерии, които имат отношение към здравето на човека. Така при определени обстоятелства при приложение на антибиотиците съотношението между бактериите в нормалната ни чревна флора може да се промени, да се унищожат добрите или пък да се разрастват прекалено колонии, чието място не е там. Те могат да предизвикат сериозни проблеми, включително и застрашаващи живота. Разбира се, това са редки състояния, но трябва да се имат предвид.

чем, ангина или абсцес на зъб, но по принцип е в добро общо състояние и няма придружаващи заболявания, да получи такава диария от прием на антибиотик. Тя най-често не е тежка и се изживява към края на курса, към петия-шестия ден или пък няколко дни след прекратяването на лечението и в повечето случаи преминава от само себе си. Но има и пациенти, при които продължава и може да наруши сериозно общото им състояние, ежедневния им комфорт.

- По какъв механизъм става това?

- Основната причина е, че като ги няма добрите бактерии, които да поддържат равновесието в червото, разрастват се лошите, които започват да прера-

роятност да се развие диария, отколкото при тези, които са приемали антибиотик и плацебо. Има данни и доказателства, че ако едновременно с антибиотика назначим пробиотик, това ще предпази от възникване на диария. Проблемът винаги е съществувал, спомняме си, че преди години заедно с антибиотиците задължително се назначаваша някакви витамини, кисело мляко. Днес има доказателства каква работа са вършели. Сега има и синтетични пробиотици и продукти, които биха могли едновременно да се назначават с антибиотиците, така че човек да се предпази от възникването на този чест страничен ефект от приложението им.

- Какво сочи практиката, откакто се използват синтетичните пробиотици?



- Все още няма твърди доказателства, но практиката сочи, че от пробиотиците наистина има полза и чисто субективно хората са доволни от приема на тези медикаменти. Много важно е да са качествено направени, да съдържат наистина живи организми. Второ, технологично производителят да е осигурил среда, в която те да пазят жизнеспособността си. Едно от условията например за някои от пробиотиците, сред които е и "Лакто 4", е да се съхраняват на хладно. Трябва да четем какво е посочил производителят в листовката. Освен това, за да вършат работа, като количество микроорганизмите трябва да бъдат достатъчно, за да могат да създадат собствена колония вътре в червото.

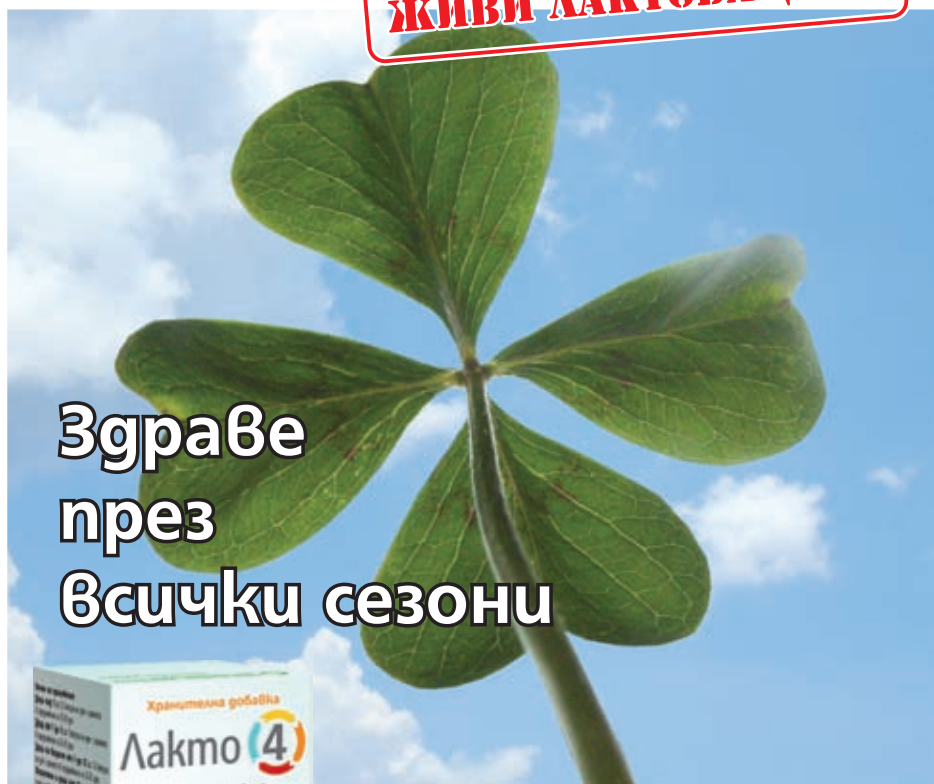
Хранителна добавка

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

- Най-често срещаните странични действия, които трябва да бъдат туширани?

- Сред най-честите странични ефекти на тези лекарства, особено при по-продължително приложение, е предизвикването на т.нар. асоциирана с приложение на антибиотичи диария. Всеки трети или четвърти човек, който приема антибиотик, може да получи такава диария.

- Това зависи ли от общото състояние на организма, от честотата на приемане на антибиотици?

- Може и да няма връзка с общото състояние. Възможно е един, общо взето, здрав млад човек, който има, да ре-

ботват хранителните вещества, като отделят други, токсични вещества. Те дразнят червото, засилват чревната перисталтика и това води до възникване на диария, до нарушаване на целия храносмилателен процес, защото добрите бактерии имат отношение и към процеса на храносмилането. Веществата, които отделят от метаболизма си, имат отношение въобще към храносмилателния процес. Миналата година в издание на Американската медицинска асоциация бе публикувано много голямо проучване, включващо 12 хиляди души. То установява, че при 42 на сто от хората, които са приемали пробиотици едновременно с антибиотиците, има по-малка ве-

Сезонният грип създава повече проблеми от свинския

С известния вирусолог акад. Ангел Гълъбов разговаря Петър Галев

са хората, които са контактни с вече заболели от грип. Профилактиката се прави или с препарати от групата на невраминидазните инхибитори, или с така наречените М-2 блокери, според чувствителността на вируса. От икономическа гледна точка най-изгодна е профилактиката с римантадин хидрохлорид, защото е с достъпна цена. С него имаме добър опит от много години. Разбира се, следва да се прецизира чувствителността на причинения грипната вълна вирус към този антивирусен препарат. За профилактични цели противовирусните препарати се взимат по 1 таблетка на ден, докато трае епидемията.

- С какво грипът се различава от другите сезонни вирусни инфекции?

- Грипният вирус има две характерни особености. На първо място той се размножава в епитела освен на дихателното дърво (бронхи и бронхиоли) и носните ходове и поради тази причина заразява лесно и поражда страшно много хора. Докато например причинителят на т.нар. птичи грип има собствени особености (специфични) рецептори, поради което не може да предизвика грипна епидемия. Това се отнася и за други вируси, атакуващи дихателната система. Най-тежкото усложнение на грипа е бронхопневмонията - вирусна и вирусно-бактериална. И другата особеност, която е характерна само за грипния вирус, е оксидативният стрес. Това означава, че от срещата на местната имунна система с поразените от вируса тъкани се образуват силно токсични вещества - прекисни радикали, които увреждат най-малките кръвоносни съдове - капиляри и артериоли. Точно затова, въпреки че се развива само в белия дроб, грипният вирус може да увреди сърцето, мозъка, бъбреците,

жлезите с вътрешна секреция. Първите симптоми на грипа - втрисането, непоносимото главоболие и високата температура, са израз именно на този оксидативен стрес. По-късно идват кашлицата, хремата и другите прояви. Грипът не бива да се изкарва на крак, защото при тежко протичане може да донесе сериозни усложнения и заплахата за живота.

- Лечението?

- То е комплексно! Максимално бързо включване на противовирусен препарат, антиоксиданти - витамин Е (във възрастта след пубертета) и витамин С по 500 мг, както и имуномодулатор - комбинация от ехинацея, бял кедр (туя), диво индиго. Много течности и симптоматични средства - против болките, температурата и кашлицата. В момента има проучване за комби-

нираното прилагане на двата типа противовирусни препарати - М-2 блокери и невраминидазни инхибитори, за профилактика и лечение на грипа. Очакванията от такава комбинация са много високи, защото двата типа препарати действат синергично. При клинични данни за вирусно-бактериална пневмония личният лекар следва да включи курс с антибиотик.



Акад. Ангел Гълъбов

Акад. Гълъбов, защо грипът създаде извънредна ситуация в САЩ и Канада?

- Поради изключително високата заболяемост, която претоварва здравната система. Иначе засега не намирам нещо извънредно като клинична картина, протичане и прогноза. Явно предишният щам Пърт не ги е засегнал масово, поради което има големи групи от населението, които са без имунитет.

- Кога този грип ще дойде в Европа и респективно у нас?

- Той вече е дошъл в Европа - в Шотландия, Дания и Холандия отбелязват значителен ръст на заболяемостта. Допреди една седмица по данни на Министерството на здравеопазването у нас не бяха доказани конкретни грипни щамове. Но нищо чудно до края на месеца и България да усети грипната вълна.

- Съвпадат ли грипните щамове, които разболяват в Европа, с ваксините, които някога хора си поставиха през есента?

- Съвпадат напълно. И дори сега човек може да се ваксинира. Ако обаче се срещне с грипния вирус, преди да са минали 20 дни от инжекцията, ваксината няма да го защити, но поне няма и да усложни състоянието му.

- Нашите специалисти разполагат ли с всички условия бързо да установяват какви вируси нападат хората?

- Разбира се. Директорът на Националния институт по заразни и паразитни болести проф. Тодор Кантарджиев е

осигурил на лабораторията, която се занимава с грипа, възможност за изследване на проби чрез полимеразно-верижна реакция в реално време. Това е най-точният и бърз метод за установяване на типа на даден вирус.

- За кого е опасен този грип?

- Най-вече за възрастните хора и за децата, защото те имат по-слаб имунитет. При децата - поради недоразвитост, а при възрастните - поради затихване на много от процесите в организма. Смъртността от този вирус варира около 0.3 на хиляда. Според нашето здравно министерство в България около 2000 души загиват годишно от сезонен грип. За сравнение ще посоча, че смъртността от така наречения свински грип беше около 10 пъти по-ниска в сравнение със сезонния грип. Но там проблемът беше, че най-тежко се засегнаха млади хора, бременни жени и пациенти с наднормено тегло. Тогава пандемията беше напълно реална и не са верни твърденията, че всичко било измислено, за да се напълнят касите на определени фармацевтични компании. Никога не се знае как ще се развие една пандемия. Данните за по-ниската смъртност дойдоха постфактум, след като пандемията от свински грип беше затихнала.

- Когато епидемията започне и у нас, каква е специфичната защита от грипа?

- За определени групи от пациенти е показано да провеждат екстрена профилактика с противовирусни препарати. Това

За здрави и умни деца

Мозъкът е органът с най-голямо съдържание на мазнини. Докозахе-саеновата киселина (DHA) е основната структурна мастна киселина в мозъка. По-голямата част от израстването на мозъка завършва през петата-шестата година от живота на детето. При раждането теглото на мозъка на бебе е 70% от теглото на мозъка на възрастен човек, в ранното детство нараства с 15%, а останалото развитие приключва в предучилищните години. Затова менюто на децата до 6-ата година изисква специално внимание.

Включването на омега-3 ненаситени мастни киселини допълнително към разнообразното хранене на детето подпомага развитието на мозъка, неговото здравословно състояние, реактивността му, мозъчната дейност като цяло. Доказано е, че се подобрява възможността на детето да се концентрира, дори че се подобряват четенето и правописът му.

Приемът на есенциалните мастни киселини и DHA по време на предучилищния период има положителен ефект и за предотвратяване на проблеми с концентрацията, дължащи се на хиперактивност. Хиперактивността е диагноза, използвана за деца, които са невнимателни, импулсивни, прекалено буйни.

Причината за възникването на синдром на хиперактивност с дефицит на вниманието е неизвестна при

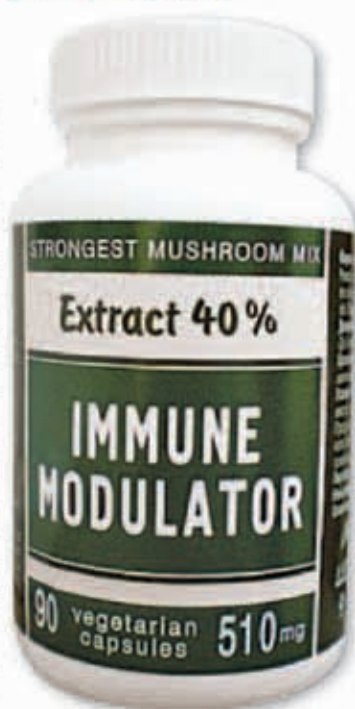


много малчугани, но те много бързо и успешно се повлияват при прием на рибео масло. То е и мощен имуностимулант, предпазва от чести грипни и простудни заболявания, а при вече възникнало заболяване съдейства за по-бързото възстановяване. Най-добре е приемът му да започне с началото на есента и на учебната година, когато обичайно има и по-чести заболявания. Но профилактика с рибео масло може да се прави през всички годишни времена, тъй като обичайното ежедневното хранене много често не задоволява нуждите на организма на децата.

ОНКОЛОГИЯ И ФУНГОТЕРАПИЯ

МОЩЕН ИМУНЕН МОДУЛАТОР ОТ ЛЕКАРСТВЕНИ ГЪБИ

В днешно време всеки втори антибиотик е синтезиран от съставките на гъби. За съжаление, синтезираните препарати имат своите негативни свойства, докато натуралните биологично активни препарати от лекарствени гъби нямат такива – те са абсолютно безвредни, не дават странични ефекти и имат мощна лечебна сила. В състава на лекарствени гъби са представени балансирани от природата комплекси от различни биологично активни вещества. Едни от тях – гъбените полизахариди (лентинан, ланостан, ганодеран, ланофил, грифолан и др.) имат мощни противотуморни свойства, които нямат аналог в растителния свят. Те стимулират Т-лимфоцитите, те пък – макрофагите и организмът започва да отделя веществото ПЕРФОРИН (високо молекулярен белтък), които унищожават злокачествени клетки. Перфоринът създава отворения във външната мембрана на туморните клетки („перфорира“ ги), вследствие на което те губят течност и загиват.



ВЕЧЕ НЯМАМ ТУМОР В КОРЕМА

Николина Каланджиева,
92 години, гр. София

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



Татяна Гълъбова,
60 г., гр. София

Тумор на дясната гърда, 5 см, открит през септември 2011 година. Операция през октомври 2011 г. Следва 6 месеца химиотерапия. Въпреки това, след направена компютърна томография й откриват метастази в белия дроб и увеличен лимфен възел. Следва още 4 месеца химиотерапия, но метастазите увеличават размерите си. Започва приемане на лекарствени гъби през август 2012 г. и паралелно минава още един курс на химиотерапия. Два месеца след началото на приема на гъбите усеща, че дишането й се подобрява и не се изморява лесно. Направената отново компютърна томография показва чувствително намаляване размера на метастазите и на лимфния възел.

„Считам, че тези продукти много ми помогнаха.“

ПОТЪРСЕТЕ НАШИТЕ ЛЕКАРИ



д-р Христов, гр. София
тел. 02/ 952 51 99



д-р Русанов, гр. София,
тел. 0878 931 252



д-р Евтимова, гр. Пловдив,
тел.: 0878 790 336

БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!

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



Баща ми е на 70 години. Преди 5 години беше опериран от рак на дебелото черво. Туморът беше голям колкото ябълка и беше запушил червото.

В Бургаската онкология отстраниха по-голямата част от дебелото черво, тъй като имаше и разсейки. Беше поставена колостома. Лекарите решиха да не правят лъче- и химиотерапия, тъй като баща ми има пейсмейкър. Две години по-късно открихме много разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Онколозите казаха, че в случай като този не могат да предложат никакво лечение. Тогава по препоръка на д-р Милен Христов започна да приема възможно най-пълната схема от лекарствени

гъби. Баща ми беше загубил много килограми и нямаше апетит. Още след втората седмица се появи апетит и той започна да се храни нормално. След четвъртия месец той продължи да приема само „Имюн Модулатор“ и така вече 3 години. Направените наскоро изследвания с рентгенов апарат, ехограф, скенер, гастро- и ректоскопия не показват наличие на никакви разсейки в черния дроб. С изключение на сърцето, всички други органи бяха в норма. Лекарите в Бургаската болница бяха удивени от резултатите.



Г-жа на 45 год.,
от гр. София

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

КЪДЕ ДА НАПРАВИМ КОНСУЛТАЦИЯ

• СОФИЯ

ул. „Лайош Кошут“ №24, вътрешен двор, офис 8, от пон. до пет. /9-19 часа/, тел.: 02/ 952 34 49

д-р Милен Христов и д-р Валентин Русанов, от пон. до пет. /9-17 ч./ тел.: 02/952 51 99, GSM: 0878 931 252

• ПЛОВДИВ

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

• БУРГАС

Магазин и консултация ул. „Трайко Китанчев“ №23 тел. 056/ 82 11 70, GSM: 0878 95 03 97

д-р Николай Ненчев, GSM: 0896 888 589 д-р Цветан Балкански, GSM: 0878/80 00 44

• ВАРНА

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

• СТАРА ЗАГОРА

Магазин и консултация бул. „Цар Симеон Велики“ №158, ет.2, офис 2 (срещу сладкарница „Неделя“), тел./факс: 042/62 62 22 GSM: 0878 780 491

д-р Георгиева, GSM: 0878 780 306

• РУСЕ

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

• ПЛЕВЕН

д-р Косева, GSM: 0886 07 50 24

• ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Запрянова, тел.: 0898 46 63 76

• КЮСТЕНДИЛ

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

• МАДАН

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



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

Д-р Диана
ЙОРДАНОВА,
гл. ас. в Националния
център по заразни
и паразитни болести

Сега е сезонът на трихинелозата

В сезона сме на масовата консумация на домашно приготвени суджуци, луканки, пастърми, наденици и други месни деликатеси и съответно в сезона на... трихинелозата. Случаи на това заболяване се регистрират във всички региони на страната, особено където се ловува. Болестта е разпространена сред дивите хищници (вълк, чакал, лисици, мечки) и всеядни животни (глиган, плъхове, мишки и др.). Много често тя се пренася от природните огнища и към домашните свине чрез дребните гризачи или когато биват хранени с кланични шкартати.

Щом ловците започнат да носят диво месо, започва правенето на колбаси, най-често от смес на глиганско и домашно свинско, а напоследък и с конско или магарешко. Паразитът *Trichinella sp.* "се крие" в мускулните влакна на животното и остава жив при сушените колбаси и

когато месото не е достатъчно термично обработено. При дълбоко замразяване или консервиране паразитът загива, но остават токсични продукти и месото става негодно за ядене.

Заболяването започва след кратък инкубационен период, колко е тежко зависи от количеството изядено месо и интензитета на опаразитирането. Меко казано, няма доказателства, че е истина приказката на ловците: ракията убива трихинелите.

Първите симптоми са като при грип: обща отпадналост, гадене, повръщане, температура, болка и зачервяване на гърлото. Следват отоци около очите и лицето, горните крайници, обриви, болки в скелетната мускулатура. Трихинелите проникват в мускулните влакна на болния, капсулират се и остават



дълго живи. Невро-мускулните нарушения се изразяват в намалена мускулна сила и отслабване на сухожилните рефлексии. След като загинат трихинелните ларви, може да остане трайно нарушение на съкратителната функция на мускулите. Заболяването може да протече леко, средно тежко, тежко с усложнения или да има

смъртен изход. Най-честите усложнения са от страна на сърдечносъдовата система (миокардит и тромбемболична болест) и белия дроб.

Комбинацията от болки в мускулите, отоци около очите и еозинофилия до голяма степен насочва към диагнозата трихинелоза. След 10-15 дни от началото на консумацията в серума на

болния се появяват специфични антитела, които могат да се открият чрез серологично изследване. Целта на тази диагностика е бързо откриване на острия стадий на инвазията и провеждане на своевременно и адекватно лечение. Имате ли съмнение, направете това изследване веднага. То се покрива от здравната каса, извършва се в паразитологичните лаборатории към Самостоятелните медикодиагностични лаборатории в страната.

За да се предпазим, трябва преди всичко да бъдем изключително внимателни към домашно приготвените сушени деликатеси. Месото трябва задължително да е преминало ветеринарен контрол. И ако е от глигани, и ако е от домашни прасета, то задължително се изследва за трихинелоза от ве-

теринарните органи. Пробата за ветеринаря се взема от дъвкателните мускули, междуребрните мускули, от мускулите на диафрагмата. Ако се занесе все пак готов колбас - да не е по-малко от 100 г.

Иначе месото трябва да е добре сварено или изпечено, като при приготвянето му късчетата да се нарязват на по-малки парчета, за да може температурата в сърцевината да достигне висока стойност. И никога не опитвайте сурова кайма!

За 10 години у нас са регистрирани 94 епидемични взрива и 123 спорадични случая с 3284 лица, консумирали опаразитено месо.

През 1994 и 1997 година са регистрирани и два смъртни случая.

Лаборатории РАМУС в София и страната

София - ул. "Ангиста" 2-4 (зад пазар "Сточна гара"), тел.: 02/ 943 1196; 0886 372 639 e-mail: info@ramuslab.com

Варна - ж.к. "Младост", МК Младост, тяло А, ет. 2, тел.: 052/ 983 663; 0884 645 459 e-mail: ramusvn@gmail.com

Бургас - ж.к. "Зорница", бл. 4, вх. 1, тел.: 056/ 886 612; 0884 760 846 e-mail: info@ramuslab.com www.ramuslab.com

Устните имат нужда от постоянна грижа, не само през зимата

За да имате красиви и привлекателни устни, те искат сериозна грижа. Както студената зима, така и летните горещини създават проблеми и на тази постоянно открита част от тялото - лицето, респективно на устните. Най-честата лоша последица за тях е, че се напукват. Това е не само естетически казус, защото разранената повърхност започва да боли. Особено когато ядете нещо солено, кисело или пиете чаша твърд алкохол.

За да не се случи това, е добре винаги да имате под ръка балсам за устни, съветват знаещите.

Специалните балсами съдържат дълготрайна, бързо проникваща влага, имат целево подобрени активни съставки, които успокояват и облекчават болката. В същото време имат защитен ефект - пазят и от студ, и от слънце. Балсамът BLISTEX има отговор на всеки проблем на вашите устни. Помага им да върнат и здравината, и красотата си. Добрата комбинация от глицерин, алантоин, камфор, масло от мента и тимол е наистина оптимално решение.

Козметиците съветват още да помогнете на оздравяването на устните и с намазване, примерно вечер, с висококачествен зехтин. Той трябва да попие добре и е в състояние да ускори възстановяването.

Но устните може да се напукат не само от студ, вятър и горещина. Лекарите обръщат внимание, че тялото ви може да дава сигнал, че му липсват витамини, особено от групата на витамин Е. Те може да се набавят частично и чрез храната. Добре е да се увеличи приемът на ядки, но чудесна работа вършат и витаминните комплекси, способни да нормализират нивото на витамини в организма.

В името на трайната красота на устните има и някои други правила, чието

спазване ще е от полза. Преди нанасяне на червилото е добре основата да бъде подготвена с овлажняващ балсам. След очертаване на устните с молив се нанася червилото. Тези стъпки се изпълняват задължително от професионалните гримьори, но могат с лекота да бъдат правени и от всяка дама, която държи на външния си вид и се грижи за себе си. Не е за пренебрегване и твърдението, че красивите устни привличат повече целувката, а целувката е и... сериозен анти-стрес фактор.

В периода от 21.01. до 03.02. балсамите са на специална цена от 3 лв. в хипермаркети „Карфур“.



Търсете в хипермаркети, Лили дрогерии, ДМ дрогерии и в аптеки в цялата страна. За повече информация: www.fiesta2bg.com

Отново се гвижиш!

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

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

Препоръчително е да се прилага чрез частичен или цялостен масаж.

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

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

Болест на Крон

Болестта на Крон е особено възпалително заболяване на храносмилателния тракт, най-често засяга тънкото и дебелото черво.

Поне 1 млн. пациенти в Европа страдат от нея (средно 1 на 500), у нас вероятно около 1000, но липсва точна статистика.

Симптомите са сходни с тези на много други чревни и инфекциозни заболявания и особено на улцерозния (язвен) колит. Смята се, че бактерии, вируси или други фактори на средата въздействат върху имунната система на генетично податливи индивиди и предизвикват дълбоко възпаление.

Симптоми са: болки в корема - около пъпа или в десния долен сегмент, диария, безапетитие, загуба на тегло, температура, уморемост. Оплакванията зависят от това коя част на червото е засегната. Ако е само тънкото, може да няма диария, а

по-често болки и понякога повръщане късно след хранене. Други симптоми са афти и язви в устата и поява на ранички в областта на ануса.

Болестта на Крон е хронично заболяване. Възможно е да протича с редки пристъпи и обратното - да бъде много агресивно и да дебютира с редица усложнения. Често първите пристъпи са най-тежки заради липсата на точна или навременна диагноза. Някои пациенти с леки оплаквания могат да се чувстват добре без медикаменти или с най-леките от тях. При тежките случаи следва активно лечение в болница и дори операция.

Най-важната цел на лечението е да се постигне и задържи максимално дълго периодът на ремисия на болестта, да се избегне болнично и оперативно лечение. За да се стигне до ремисия, обикновено се използват мощни медикаменти - стероиди или антибиотици. При по-се-

риозните форми се добавят медикаменти, наречени имunosупресори (азатиоприн (Имуран) метотрексат). Те могат да се приемат дълго време. При наличие на странични ефекти или при липса на резултат от използването им се налага включване на модерните биологични средства. В България са регистрирани два препарата - адалимумаб и инфликсимаб.

В леките случаи ремисията може да се поддържа с препарати, производни на аминокиселината месалазин или сулфасалазин. При липса на ефект от стандартното лечение на пациентите може да бъде предложено участие в програма с медикаменти, които все още са във фаза на изпитване (т.нар. клинични изпитвания). В тези програми има точно определена схема на прием на медикамент или плацебо, като болните се следят активно от изследователския екип.

Интересувате ли се от участие в това клинично проучване?

Имате ли болест на Крон без да употребявате лекарството Имуран (Азатиоприн)?

В изброените по-долу центрове се провежда научно изследване на ново лекарство за лечение на болестта на Крон. Целта на проучването е да се оцени ефикасността и безопасността на това ново лекарство и ние набираме пациенти с болест на Крон. Интересувате ли се от участие в това клинично проучване?

Може би сте подготвя да участвате ако:

- сте на възраст от 18 до 50 год.
- имате потвърдена диагноза за болест на Крон, преди поне 4 месеца, но не повече от 10 години
- тежите между 50 и 120 кг
- имате активна болест на Крон
- не употребявате лекарството Имуран (Азатиоприн)

Участието в това проучване изисква 7 посещения за период от 13-15 седмици. Вашето участие е доброволно и безплатно. Може да оттеглите участието си по всяко време. Проучването е одобрено от Изпълнителната агенция по лекарствата и Комисията по етика за многоцентрови изпитвания. В момента проучването се провежда в 12 Европейски страни.

Ако отговаряте на това описание и се интересувате от участие, моля да се свържете с избран от вас изследователски екип от посочените по-долу.

Изследователски центрове и главни изследователи одобрени от Изпълнителната агенция по лекарствата и Комисията по етика за многоцентрови изпитвания:

1. Отделение по Гастроентерология, МБАЛ - Доверие АД, гр. София тел. (02) 403 6211, д-р Йордан Чурчев
2. Клиника по Гастроентерология и Хепатология, Военномедицинска академия "Многопрофилна болница за активно лечение София, тел. (02) 922 5486, доц. д-р Димитър Таков
3. Клиника по Гастроентерология, Университетска многопрофилна болница за активно лечение "Царица Йоанна - ИСУЛ" ЕАД, гр. София, тел. (02) 9432 103, проф. д-р Симеон Стойнов
4. Клиника по Гастроентерология, Университетска многопрофилна болница за активно лечение "Св. Иван Рилски" ЕАД гр.София, тел. (02) 952 12 97, доц. д-р Зоя Спасова
5. Отделение по Гастроентерология, Многопрофилна болница за активно лечение "Токуда Болница София" АД, гр. София, тел. (02) 403 4700, д-р Асен Петров
6. Клиника по Гастроентерология, Многопрофилна болница за активно лечение "Света Марина" ЕАД, гр.Варна, тел. (052) 978217, проф. д-р Искрен Коцев
7. Първо вътрешно отделение с гастроентерологични легла, "IV Многопрофилна болница за активно лечение - София" ЕАД, гр. София, тел. (02) 952 2598, д-р Райна Драганова
8. Отделение по Гастроентерология, Многопрофилна болница за активно лечение "СОФИЯМЕД" ООД, гр. София, национален телефон 0700 89 089, д-р Пламен Петров

170CDT01_Advertisement general_Template_15May2012_Bulgarian

Купете си истинско здраве на доказано ниски цени!

Търсете в аптеките и най-новите здравни продукти на ВИТАГОЛД за бързо и ефикасно решение при множество проблеми и то на възможно

НАЙ-ИЗГОДНИТЕ ЗА ТАКОВА КАЧЕСТВО И КОЛИЧЕСТВО ЦЕНИ!

1. Лутеин супер плюс от ВИТАГОЛД – на фантастична цена от **13.95** лв. за 30 капсули (за цял месец) + **невероятен подарък – микрофибърна кърпичка за очила.**

Единственият продукт за здравето на очите, съдържащ едновременно максимални количества лутеин, колаген, черна боровинка, бета каротен, зеаксентин, рутин и още цели 6 супер активни съставки. Редовната му употреба подпомага при множество зрителни нарушения. Подпомага още и за снижаване на риска от катаракта (перде) и възрастова макулна дегенерация. Укрепва очните капиляри и предпазва ретината. Благоприятства за по-бързото възстановяване след очни операции. Стимулира зрителната острота и предпазва от увреждане от UV лъчи, сухота, умора и при работа с компютър.



2. Виногин Гинко плюс - на най-изгодната цена от **7.95** лв. за 30 капсули (за цял месец). С двойно повече Гинко билоба – 200 мг и уникален екстракт от гроздово семе – 50 мг. Допринася за доброто кръвооросяване на мозъка и крайниците (за топли ръце и крака). Подпомага за подобряване на концентрацията, паметта и вниманието. Подпомага сърдечно-съдовата система и намалява риска от образуване на тромби – има мощен антиоксидантен ефект.



3. Виногин Ай Кю Макс – уникална формула без аналог, на цена от **15.95** лв. за 30 табл.

Ако Вие имате желание не просто да подобрите паметта и кръвооросяването на мозъка и крайниците си, а и винаги да сте супер концентрирани, работоспособни и използващи максимума на своята интелигентност, то тогава Вашият продукт се нарича Виногин Ай Кю Макс! Революционната му формула съдържа цели 11 важни активни съставки, като Гинко билоба, Фосфатидилсерин, Диметиламиноетанол (DMAE), Хуперизин А, Родиола и др. Комбинацията е изключително подходяща, както за хора от 3-тата възраст, така и за хора подложени на засилено умствено напрежение и стрес, хора на интелектуалния труд, студенти, ученици и др. Помага и на хора с нужда от повишено внимание, като шофьори, техници и др. Подпомага функциите на сърцето.



4. Реставит Джойнт Контрол – най-достъпният продукт за здрави стави - 30 табл., само за **7.95** лв.

Подпомага функциите на опорно-двигателната система. Неговите мощни активни съставки глюкозамин, босвелия и бяла върба, бързо и ефективно се борят срещу болката, възпаленията, уврежданията и сковаността на ставите. Оказва благоприятен възстановяващ ефект при износени стави, тежки натоварвания, травми и др.



5. Омега 3 рибено масло 1000 от ВИТАГОЛД – на доказано най-ниска цена от **12.95** лв. за 90 капсули по 1000 мг (за цял месец).

Благоприятства функциите на мозъка, нервната система, имунната система и опорно-двигателния апарат (стави, сухожилия и др.). Подпомага сърдечно-съдовата дейност, нормализира нивата на холестерола и триглицеридите. Подобрява метаболизма, еластичността на кожата и подвижността на ставите.



6. Ленено масло 1000 от ВИТАГОЛД – на цена от **12.95** лв. за 90 капсули по 1000 мг (за цял месец).

Лененото масло е подходящо за подпомагане на дейността на сърцето и кръвоносната система, за поддържане на нормалните нива на холестерола, кръвното налягане и кръвната захар. Подпомага още функциите на мозъка и нервната система и поддържа здравето на кожата, ноктите и косата. Изключително подходящо при болки, възпаления и скованост на ставите. Подпомага имунитета и здравословното намаляване на теглото.



7. Имуно Комплекс от ВИТАГОЛД – на неповторимата цена от **6.95** лв. за 30 капсули.

За бърза и мощна подкрепа на имунната система при вирусни, грипни, простудни и инфекциозни заболявания. Има силен антиоксидантен ефект, съдейства за намаляване на продължителността на заболяването и риска от сериозни усложнения. Съдържа ехинацея, витамин С и цинк, както и индийското растение-чудо Андрогарфис (индийска ехинацея).



8. Пробиотик комплекс от ВИТАГОЛД – на цена без конкуренция от **5.95** лв. за 30 капсули.

Уникална формула от ново поколение със силата на пребиотици и най-полезните за здравето 7 пробиотични бактерии като *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium breve*, *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus casei* subsp. *Casei*, *Bifidobacterium longum*. Спомага за възстановяване на чревната флора и баланса на стомашно-чревния тракт след лечение с антибиотици, дисбактериоза, след различни заболявания и неправилно хранене. Потиска развитието на патогенните бактерии. Особено подходящ при диаря, запек, газове, стомашно-чревни инфекции и др.



от - VITAGOLD - ЖИВЕЙ ЗДРАВΟΣЛОВНО

Обявените цени са препоръчителни. Търсете в аптеките. Биологично активни хранителни добавки от природата! За информация: 0886 73 63 63, www.vitagold.bg

В началото да уточним - каква е разликата между преохлаждане и измръзване?

- Измръзването е локализирано поражение, което представлява замръзване на тъканите под кожата на определени места, за разлика от преохлаждането, което обикновено хората наричат "бяла смърт". Само тази зима имах няколко пациенти с леки измръзвания на стъпалата поради това, че нямат добри обувки. Така че и в града се случва това нещо. Три фактора определят и измръзването, и преохлаждането. Температурата, силата на вятъра, продължителността на въздействието на първите два фактора. Съвсем отскоро започнаха да обръщат внимание на силата на вятъра, което е важно за т.нар. субективна температура. Колкото е по-силен вятърът, толкова субективната температура пада под обявената в метеорологичните прогнози. Има специални таблици, които определят при дадена температура и сила на вятъра каква е в действителност температурата, която се усеща.

- Първата, долекарска помощ при измръзване?

- Особено чувствителни са ръцете, стъпалата, ушите, лицето и върхът на

При измръзване загряването да става постепенно

С г-р Славян Стоилов разговаря Галина Спасова



Д-р Стоилов е специалист по вътрешни болести, алпинист, лекар в десетки международни експедиции. Основен участник в ежегодния цикъл лекции "Медицина за пътешественици"

носа, най-добра е профилактиката - чорапи и ръкавици от естествена вълна, тъй като няма все още измислен по-добър материал. Ръкавиците за града може да са с 5 пръста, но в планината според мен е задължително да се носят ръкавици с един пръст. Особено от деца и възрастни хора - при тях измръзването настъпва много лесно, защото нямат добра система за терморегу-

ляция. При децата още не е изградена, а възрастните често са и хронично болни, пият лекарства и това допълнително усложнява топлоотделянето. При тях измръзването може дори в голяма степен да се дължи на приемането на елементарни кардиологични медикаменти. При първа степен на измръзване кожата на ушите, носа или пръстите е зачервена, но след няколко часа може да се подуе. Можем да се опитаме да направим разтривка, но не със сняг, защото кристалчетата буквално съсипват кожата, пада епител и стават страшни рани. Може да се направи разтриване на измръзналите части с вълнена материя, докато в тях се появи чувствителност. Ако от разтриването се появява лека болка, значи сме на прав път.

- Как продължаваме?

- Непрекъснато се опитваме да правим движения. Ако са засегнати краката и ръцете, се опитваме да ги движим колкото се може повече. Ако са за-

сегнати ушите, носът или бузите - само с разтриване. Пръстите на ръцете е най-просто да се сложат под мишниците и да се затоплят. Ако проблемите са в стъпалата и в пръстите на краката, това може да се направи в подмишниците на друг човек. И при първа възможност трябва да се дадат горещи подследени напитки - чай, какао.

- В града обикновено прибягваме към затопляне с вода.

- Може да се направи водна баня, но с постепенно увеличаване на температурата. Това е най-доброто дори при общо преохлаждане, ако има възможност за топла вана. Но, повтарям, с постепенно покачване на температурата. Тя се определя от този, който помага, защото замръзналият крайник е буквално като ледено блокче и пострадалият няма да усети температурата - при което може да му окапе кожата. Водата трябва да е между 38 и 42 градуса, като се започне със студ-

на вода (35-36 градуса) и постепенно се долива, за да достигне в рамките на половин час до 40 градуса. Над 42 градуса дори човекът да не усеща, че му е горещо (а това вероятно ще бъде така), кожата се уврежда, некротира. Защото наистина стават страшни неща - имал съм случай измръзнал крак да се потопи в леген с вряла вода, след което крайникът трябваше да се ампутира. Не може да се спаси. Откритият пламък и печката са много опасни. Виждал съм хора с измръзвания, които веднага тичат до печката в хижата, и след 5 минути почват да обикалят около нея с неистови болки. Бързото загряване, дори при първа степен измръзване, може да доведе до много тежки последствия.

- В такива ситуации често се разчита и на алкохола.

- По много причини в началото действа отпускане, дори съдоразширяващо. И на всеки му се стру-

ва, че му действа добре, че го затопля, но само след 10-15 мин се получава точно обратният ефект и дори при по-слабо измръзване може да има необратими последствия. Самото приемане на повече от 100 грама концентрат може да доведе до много по-тежки измръзвания. До 50-100 г наистина разширяват периферните съдове допълнително и те започват да отделят повече топлина. А всъщност измръзването е физиологичен механизъм, това е опит на организма да се спаси. Той се опитва да си вземе температура от ръцете, краката, носа и ушите, защото предполага, че в този момент не му трябва, за да ги насочи към сърцето и най-вече към мозъка. Като вкараме алкохол, ние прекъсваме този опит на организма да се спаси при температури, които не са подходящи за него. Така се получава общо преохлаждане. Затова всяка зима научаваме за подпийнали хора, замръзнали някъде на път за къщи. Нека да кажем, че е категорично доказано - пушенето допълнително свива периферните съдове и засилва степента на измръзване.

Съветите на доктор ФЛУДРЕКС

ХОТ ДРИНК ФЛУДРЕКС

НОВ НАЧИН ЗА ЛЕЧЕНИЕ

За лечение при грип и простуда

www.fludrex.com

Сигурно сте чули, че шамът АНЗН2 Виктория се е запътил към нас, а това определено означава едно - проблеми! Те не биха ви подминали, ако сте се грижили за имунитета си цялостно. Но тъй като за голяма част от хората имунитетът съществува едва тогава, когато разберат, че "хич го няма", налага се често да прибягваме към спешни мерки!

Ако ви "тръшне" грип или друг вид вирус, пътят е един: следвайте го стъпка по стъпка!

1. Когато боледувате от настинка или грип, препоръчително е да преустано-

вите приема на храна през острия стадий. Става дума за първите 2 дни! Вашият организъм има достатъчно резерви, освен ако не страдате от изтощително хронично заболяване.

2. Ако все пак имате апетит, изберете лека храна - прясно изцедени плодови или зеленчукови сокове, бульони, супи, каши - но домашно приготвени, а не инстантни!

3. Пийте горещ билков чай. Той освен действието на активните съставки на билките ще предизвика обилно изпотяване. Така се изхвърлят повече токсини, а и телесната температура спада.

4. Често вземайте топъл душ - след всяко изпотяване. Освен че ще ви освежи, той ще подпомогне ефективното чистенето на токсините.

5. Приемайте лекарства, съдържащи парацетамол и витамин С. Отличен избор би бил новият български препарат - Флудрекс Хот Дринк за възрастни и Флудрекс Хот Дринк Джуниър за деца.

6. На третия ден е добре да включите повече плодове и зеленчуци в менюто си.

7. В случай че не сте привърженик на здравословното хранене, задължително е да започнете приема на поливитаминен препарат.

8. Ако пушите - спрете цигарите.

9. При болки в гърлото ще ви помогне гаргара с подсолена вода или лайка.

10. Редовно проветрявайте помещението, в което стоите, дори ако навън е много студено. Вирусите не обичат студа!!!

11. Почивайте достатъчно, защото така тялото ви ще се справи с инфекцията.

За още полезни съвети и помощ при грип и настинка посетете www.fludrex.com, където ще откриете всичко необходимо, за да останете здрави!

5 билки за добро храносмилане

COMFORTEX®

Само 2 капсули след хранене

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

ECOPHARM

Бул. "Черни Връх" №14 бл. 3, 1421, София, България.
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 81
www.ecopharm.bg

Затлъстяването е входна врата към сериозни болести

Еуан Угуърд, изпълнителен директор на Европейската асоциация за изследване на затлъстяването, пред в. „Животът днес“



Европейската асоциация за изследване на затлъстяването е базирана в Лондон и обединява лекари, учени, експерти в областта на здравеопазването от 31 страни. Организацията е създадена преди 25 години и е в активно партньорство със СЗО и Европейската комисия.

Проблемът със затлъстяването е извънредно сериозен, тъй като става дума за хронично заболяване. Важно е да се знае, че затлъстяването е входна врата за редица други болести. При човек с наднормено тегло или затлъстяване вероятността да развие сърдечносъдови заболявания, диабет, респираторни проблеми и т.н. е много по-значителна. Ако успешно се лекува и предотвратява

затлъстяването, това реално ще доведе до спадане на нивото на други хронични болести. Сред основните фактори, които обуславят растящата значимост на проблема със затлъстяването, е леснодостъпната, промишлено произведена храна с високо съдържание на мазнини, сол, подсладители. Човешкият организъм не е пригоден да обработва такова голямо количество от тях. Освен това физическата активност на хората пос-

тоянно намалява, те са много ангажирани, живеят във все по-урбанизирани места и имат все по-малко време и възможност да се движат активно, да спортуват. От друга страна - много лесно се снабдяват с тези нездравословни храни, които са достъпни във всеки магазин. Особено важен фактор е и сегашната финансова криза, която принуждава много хора да купуват по-евтини продукти. Най-опасният фактор в преработените храни е високото съдържание на мазнини, особено на наситени. Голям проблем са захарта, подсладителите, които се влагат в безалкохолните напитки.

Нашата асоциация си е поставила за цел да популяризира няколко важни неща. На първо място, задачата ни е да работим за повишаването на физическата активност, да се намали консумацията на храни с високо съдържание на мазнини и подсладители. Необходимо е на европейско ниво да се инвестира в по-машабно проучване на причините за затлъстяването и механизмите, по които се развива това хронично страдание. Необходимо е на нивото на отделните общности да се предприемат общоевропейски действия в тази посока. Например в Холандия има много добри резултати от усилията за намаляването на детското затлъстяване. Разгърната е и много успешна европейска мрежа - EPODE, чиято работа е насочена специално към проблема с наднорменото тегло и затлъстяването при децата. София също има акредитация в системата EPODE. Нашата асоциация обръща специално внимание на информираността на семействата, имаме ръководства за родители на деца с наднормено тегло и затлъстяване, преведени на 20 езика. Засега обаче на континента няма голям напредък в областта на превенцията на затлъстяването и наднорменото тегло и нивото им се задържа непроменено, като в някои скандинавски страни дори има ръст.

В България показателите са около средните за Европа. Данните при децата сочат 5-6%

затлъстяване и 20-25% наднормено тегло. Но това са числа отпреди няколко години, сега вероятно са по-високи. В Европа като цяло хората с наднормено тегло са около 60% - на места и повече, например в Гърция, някои части на Великобритания. От затлъстяване страдат 15-20% от населението на континента. Ако измерваме не общия индекс на телесна маса, а мястото, където мазнините се отлагат по тялото, то тогава числата са много по-високи.

Мисля, че едно от големите ни постижения е това, че Европейският парламент и Еврокомисията оценяват затлъстяването като наистина приоритетен здравен проблем за европейските граждани. Налице са ангажименти на най-важните органи на ЕС затлъстяването да бъде възприемано като реален проблем, като сериозно хронично заболяване.

Годишната научна конференция на Европейската асоциация за изследване на затлъстяването ще се проведе през май 2014 г. в София. Учените ще обменят данни от проучвания и опит в лечението. Обект на обсъжданията ще бъде и връзката на наднорменото тегло и затлъстяването с други сериозни заболявания като диабет, сърдечносъдови заболявания, хипертония, някои видове рак, костно-мускулни проблеми. Така че това е отлична възможност за България да получи от първа ръка информация за научните постижения в областта, както и да се повиши заинтересоваността на обществото, а българските колеги да получат подкрепа. Смятаме също така, че вашето домакинство на годишната конференция ще допринесе за по-добрата информираност и ангажираност с проблема в целия регион. Нашата цел е хората да научат как могат да променят начина си на живот, защото именно там са и водещите причини за наднорменото тегло и затлъстяването. Посланието ни е - отнасяйте се към затлъстяването много сериозно. Това не е козметичен проблем, това е хронично заболяване. Така че опитайте се да се храните здравословно, да се движите, да сте добронамерени - това означава, че ще сте здрави.

Хранителна добавка
URO COMFORT

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища



Още индианците познават
полезните свойства на червената боровинка.

ECOPHARM

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

www.ecopharm.bg