

## ИКОНОМИКА



Иновациите  
дърпат  
икономиката  
напред

На стр. 5

## АВТОМОБИЛИ



Изложението  
в Детройт  
даде път на  
спортните  
модели

На стр. 24

## СПОРТ



Супербоул -  
финалът е  
най-големият  
мач в САЩ

На стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 4 (38), 29 януари - 4 февруари 2013 г. (год. I)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

**actavis**  
think smart medicine

Светът на модерния човек

**Екатерина  
Атанасова,  
царицата  
на джагите:**

**Бих могла  
да пробия до №1  
и при мъжете**

Интервю на  
Тодор ИВАНОВ  
на стр. 19



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

Още за диабета на стр. 11

## ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

Най-добрият секс  
е редовният

Една от най-големите грижи на представителите на силния пол е как да останат дълго полово активни. Качественият секс за мъжете е въпрос на чест и всякакви проблеми могат да смачат самочувствието им до неузнаваемост. Особено ги притеснява възрастта, но се оказва, че тя съвсем не е решаващ фактор за достойно представяне в леглото.

Кои са факторите, които влияят най-силно върху мъжката мощ, ще научите от проф. Стоян Чакъров

на стр. 16

## Исландия - гейзер от красота

Представата на повечето хора за вулканичния остров е за ледена земя, какъвто е преводът на името му. Всъщност Гълфстрийм гали бреговете на Исландия и прави климата много по-благ въпреки непосредствената близост на Северния полюс.

За разлика от България страната използва по възможно най-добрия начин термалните си води. Исландците все повече залагат на туризма, а там наистина има какво да се види.

Как да направите неповторимо гостуването си в най-отдалечената от материка европейска държава

прочетете на стр. 20

**MARKET**  
Добрият Съсед наблизо!  
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 29 ЯНУАРИ ДО 04 ФЕВРУАРИ 2013 г.

<b>0.59</b> 236 г/кг <b>КАЙМА</b> 1-09.16 Спестя 0.50.16 Кайма "Интермес" 250 гр, универсална	<b>2.29</b> цена за брой <b>Ново</b> <b>MARKET</b> Течен сапун "Radax" 300 мл, Moisturize, Clean&Refresh Душ гел "Radax" 250 мл, различни видове
<b>4.79</b> 4.79 г/кг <b>ПУЛКО</b> 5-09.16 Спестя 1.20.16 Охладено пиле "Пудогорско" кг	<b>1.99</b> цена за брой <b>1+1</b> Промаслено месо "Принция" 400 гр 2-59.16 Спестя 0.60.16 Свинско месо в собствен сос 400 гр
<b>0.59</b> цена за брой <b>1+1</b> <b>Kitchen sponges</b> 1+1 Домакинска гъба "Kitchen sponges" 3 бр	

Всички цени са в български лев, с включен ДДС. Представените цени са ориентировъчни и могат да се променят без предупреждение.





## Aston Martin стана на 100 години

Знаменитият британски автомобилен производител Aston Martin отпразнува един век със серия ексклузивни мероприятия на различни места по света. Най-ефектна беше презентацията в култовия хотел Burj Al Arab в Дубай. В чест на юбилея моделът Vanquish беше качен с хеликоптер на височина 300 метра и "паркиран" върху покрива на хотела. За столетието си компанията предложи на своите почитатели специални варианти на моделите Vanquish, Rapide, V8 Vantage и DB9. От всеки от тях ще бъдат произведени точно по 100 броя.

За никого не е тайна връзката между марката и филмовата индустрия. През 1964 г. Aston Martin DB5 за първи път се появи на екрана във филм за Джеймс Бонд. Автомобилът на британския гигант традиционно присъства в кралския гараж. Принц Чарлз притежава класически Aston Martin, който е пригоден да се движи с биогориво, а принц Уилям избра открит модел на DB6 Volante за сватбената си церемония.



## Sony продава щаб-квартирата си в Ню Йорк

Известният производител на съвременна електроника Sony предложи на търг една от сградите си, намираща се в Манхатън. Първоначалната цена е 1,1 милиарда долара. Небостъргачът Sony tower е американската щаб-квартира на компанията и вторият по

значимост след главния офис в Токио. Продажбата на сградата, която ще се осъществи през март, е част от плана за реконструкция и подобряване на финансовото състояние на компанията. Японците предприеха редица мерки за укрепване и повишаване на конку-

рентоспособността на Sony. Компанията придоби 37-етажното здание през 2002 година. Тогава само ремонтът на небостъргача струваше 220 млн. долара. След продажбата и покриването на разходите за собствениците ще останат около 770 млн. долара.

## Швеция е лидер при мобилния интернет



кралство също е лидер по количеството на включените към него домакинства. Те са 87% при средно за Европа 72%. В Дания, Люксембург, Ирландия и Финландия броят на ползвателите на мобилен интернет превишава 50%. Но, започвайки от Австрия, цифрите тръгват надолу. В България, Унгария, Италия и Литва процентът вече е под 20. На последно място е Румъния с 5% ползватели на мобилен интернет.

Евростат обяви шведите за най-активни фенове на мобилни устройства и мобилен интернет сред жителите на Стария континент. Според последното проучване в Холандия общият брой на ползвателите интернет е почти същият както в Швеция,

но нивото на мобилната интернет активност е доста по-ниско. В Холандия около 55% от собствениците на смартфони и таблети сърфират редовно в мрежата, докато в Швеция този показател е 70%. Що се отнася до стационарния интернет, скандинавското

## Америка очаква първата библиотека с електронни книги

През есента на тази година в тексаския град Сан Антонио ще бъде открита първата в света библиотека, където обикновените книги напълно ще бъдат заменени с електронни. Инициатор на проекта е местен съдия, който се вдъхновил за създаването на библиотеката, след като прочел биографията на основателя на корпорацията Apple Стив Джобс. В началото библиотеката ще има

100 устройства за четене на електронни книги. Освен това желаещите могат да занесат в BiblioTech собствени устройства и да запишат която книга искат, без да се нарушават авторските права. За малките читатели библиотеката е отделила помещение с интерактивни маси и стени. Предвижда се в бъдеще BiblioTech да попълни фонда си с музикални произведения и филми.



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



**Петьо Еремиев, 19 г.**

Не мога да кажа, че около мен има агресия. Вече отмина и времето, когато в училище например най-силният се смяташе за най-велик и че има надмощие над другите. Не мисля, че е престижно да проявяваш агресия, за да се докажеш. До голяма степен при децата е много важно в каква среда растат - дали им се обръща внимание, какви са проблемите им. Възпитанието играе основна роля в това каква личност ще станеш. Мен например са ми удряли по един шамар вкъщи, когато съм правел бели като малък. Може би такъв жест възпитава и всява уважение, когато малчуганът не разбира от думи. Не става въпрос за физическо насилие, а по-скоро за сплашване, за да се разбере сериозността на постъпката.



**МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...**

**АГРЕСИЯТА**

**Мария Накова, 21 г.**



В университета не виждам агресия, тя отмина с ученическите години. Когато са малки, децата определено са по-жестоки. Чуват се обиди, подигравки, а понякога избива и на физическа саморазправа. Неоправдана обаче е агресията от страна на учителите например. Имах двама преподаватели, които редовно си изкарваха яда върху нас. Учителят по география например чупеше моливи, друг "педагог" непрекъснато крещеше. Мисля си, че особено по-малките са доста чувствителни и всеки един жест може да ги оскърби и накара да вършат глупости. Последните години за съжаление ставаме все по-често свидетели на безумия от страна на ученици - убийства, саморазправа с нож, малтретиране.

**Виктория Атанасова, 25 г.**



Доста популярно е мнението, че заради растящия стрес хората стават по-агресивни. Не съм обаче напълно съгласна. Хората винаги са подложени на стрес, просто е от различни източници. В миналото е бил породен от войни, страх от глад и т.н., а днес просто източникът на напрежение е друг. Много мои познати например са травмирани от психическия натиск върху тях, от прекалените очаквания, от неосъществяваните амбиции и високи летви, които понякога си поставяме. Никога обаче не се знае накъде ще избие тази неудовлетвореност. В университета например е налице словесна агресия - ръсят се обиди, повишава се тон, появява се невъзможност да разбереш другия. При децата в училище също се заражда желание за агресия. И не е задължително да ти посягат вкъщи, може родителите ти да очакват прекалено много от теб или да се чувстваш не на място сред останалите.

**Борислав Василев, 22 г.**

Аз не съм агресивен човек и не общувам с такава компания. Естествено, познавам мои връстници например, които обичат да отидат да се напият и след това да се сбият в дискотека. Така си изливат яда и се освобождават от енергията. Аз обаче не се движа в такива среди, защото според мен така само избиваш комплекси, а агресията не е нещо градивно. Хората, склонни към физическа саморазправа, избухливост, луда ревност и въобще агресия, си личат. Зависи от психическото състояние, ако си лабилен и податлив на чуждо влияние, винаги може да се стигне до крайност. Важното е обаче човек да не отвръща на агресията с агресия, нещата винаги могат да се решат и по друг начин.



Анкетата подготви  
**МИРОСЛАВА КИРИЛОВА**

**ПОСОКИ**

**Внимание, деца!**



**Петър ГАЛЕВ**

Когато не знаеш какво искаш, със сигурност ще получиш не това, което желаеш. Тази древна мъдрост доста точно описва всички външения в обществото по повод опитите на държавата да въведе системност и ред в организираното възпитание и обучение на децата в предучилищна възраст. Години наред виждахме страшно недоволство от липсата на места в детските градини. Сега пък сме недоволни от задължителното им посещение от малчуганите над 4-годишна възраст. А фактите са красноречиви - цели поколения българчета имат сериозни пропуски в елементарните познания за живота, във възпитанието и в обучението. Нали всички казваме, че децата още от малки трябва да се научат да говорят нормално български език, да пазят себе си и околните, да спазват общи правила, да контактуват свободно с връстниците си. Е, видно е, че много семейства не успяват да предадат този опит. Дали поради липса на време, на желание или подход, но резултатът е видим за всички. Сега държавата иска да се нагърби да помогне в тази задача. Защото наистина склонността към нормален обществен живот се гради в най-ранна възраст. Притесненията на някои родители са оправдани. Но за огромната част от децата, които растат без внимание към тях като към личности, ранното обучение ще се окаже много ползотворно. Нека да не бъркаме обличането, храненето и пазенето да не падне с това, от което наистина се нуждаят децата. А нека си признаем колко малки в собствените си домове растат единствено с удовлетворяване на физиологичните им нужди. Ако пък се окаже, че ранната забавка има негативи, тогава ще е нужен обществен натиск, за да се преодолеят. Но да викаме срещу нероден Петко, не е особено ползотворно.

**Кръстьо Иванов, 20 г.**



Покрай мен няма агресия, а по-скоро в приятелската ми среда непрекъснато се лигам, шегуваме. Това е начин да разпуснеш. Не одобрявам навика агресията да е форма на използване на енергията. Макар че, като се замисля - бил съм се в училище например. Това става далеч от учителите естествено. Понякога, когато някой те дразни, той не ти оставя друг избор, освен да го поступиш. Зависи от ситуацията и от човека. Не може да се отрече и влиянието на родителите и на семейната атмосфера като цяло. Мен никога не са ме били вкъщи, винаги съм споделял проблемите си и затова смятам, че не съм агресивен. Сред останалите ми връстници обаче не е задължително да е така. За поведението им може да има куп причини, които да обясняват защо са нервни, избухливи и агресивни.

**Нина Костова, 25 г.**



Избягвам общуването с агресивни хора, защото се поражда изкушението да им отвърнеш със същото. Проблемът при тях е, че заради стреса и желанието да са нещо повече от другите търсят начини да покажат надмощие. Но според мен определено агресията не означава престиж. Напротив! Имам много приятели, които владеят отлично бойни изкуства и самоотбранителна техника. Те обаче не парадират с уменията си, не помпат показно мускули, но са уверени в себе си, че могат да се защитят от такива агресори. Един от ключовите фактори за възникване на агресивност, особено при подрастващите, е играенето на компютърни игри, в които има насилие. Тези деца прекарват часове пред монитора и за тях физическата саморазправа става начин на общуване. Ето защо родителите трябва да бъдат изключително внимателни какво правят децата им пред компютъра.

**СТОП КАДЪР**

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



Илюстрации към вечната приказка "Моите внуци"



Снимки Поли ГЕОРГИЕВА, София



## ТОПЛО



Как да намалим сметките за парно

На стр. 6

## СЕТИВА

Мая Новоселска  
смая публиката  
в Сатирата



На стр. 7

## КОМПАС



Наежда Савова  
меси български  
хляб по целия  
свят

На стр. 8

## КОМПАС



В Монако живеят най-гълго

На стр. 17

## ТАНЦИ



Най-популярните ритми на  
планетата

На стр. 18

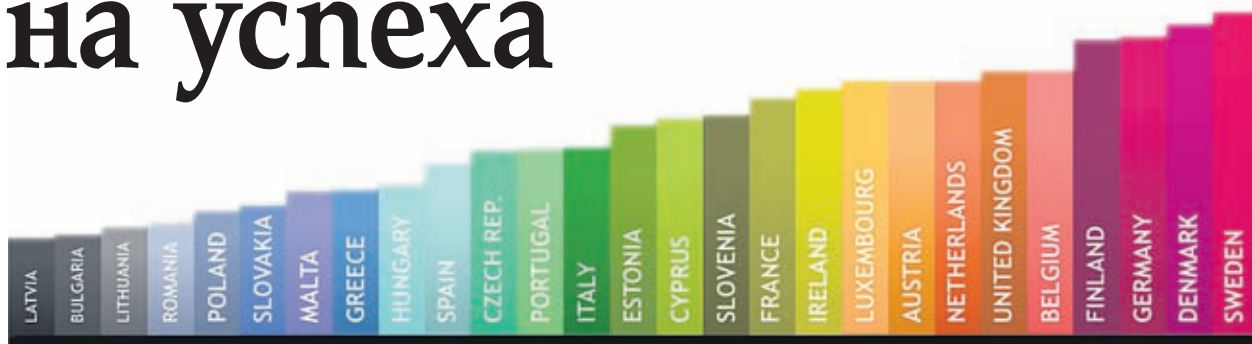
## НАВИГАТОР



Исландия -  
да живееш  
в рая

На стр. 20

# Иновациите са двигателят на успеха



Мирослава КИРИЛОВА

България отново се оказва на опашката в още една класация спрямо страните - членки на Европейския съюз. Този път изоставаме по иновации в сферите на индустрията и услугите, показва проучване на европейската статистическа служба Евростат. Данните сочат, че само 27% от предприятията в тези области са извършвали иновационна дейност в периода между 2008 и 2010 г. Германия, Люксембург и Белгия са в челната тройка на класацията, а страните от Източна Европа значително изостават.

Действително ли българският бизнесмен рядко използва нововъведенията решихме да попитаме директора на дирекция "Изобретения, полезни модели, промишлен дизайн" в Българското патентно ведомство Цанка Петкова. "Иновациите определено могат да станат двигател за развитие на малкия и средния бизнес в България", категорична е тя.

## Патентите

Една добра идея, изобретение или ноу-хау могат да спестят време и пари, а също и да помогнат за развитието на конкурентоспособността както в национален, така и в международен план. Иначе казано - една иновация може да донесе голяма печалба.

Интелектуалната собственост в много случаи е много по-скъпа от която и да е материална, затова и се нуждае от закрила. Според данните на патентното ведомство заявките за полезни модели и изобретения за периода 2006-2011 г. бележат лек ръст, а именно 424 подадени заявки през 2006 г. и 503 пет години по-късно.

С патентната система се дава възможност на цялото общество да се информира за новите

Най-голям е броят на предприятията, използващи иновации, в Германия - 79%, в Люксембург - 68%, в Белгия - 61%, в Португалия, Швеция и Ирландия - 60%. В средата на класацията са Италия с 56,3% и Франция с 53,5%, а България е на последно място след Полша с 28% и Унгария с 31%.

изобретения и иновации и при желание да закупи лиценз за тях, за да ги използва, а също не и развива. "Това е своеобразен обмен на опит, знания и умения", допълни събеседничката ни. Тя отбеляза, че има разлика в броя между българските и т.нар. европейски патенти, които са валидни на територията на България. Съотношението на български спрямо чужди е около 1500 към 7000. Това са патенти, които са издадени през годините и се поддържат в действие с годишни такси.

Колкото повече години се поддържа действието на патент, толкова по-висока става таксата, като таванът ѝ е 1700 лв. за 20-ата година. "Идеята на законодателя е, че ако откритието е толкова добро, че се нуждае от патент вече 20 г., то печалбите от използването му ще бъдат огромни и така-

ва такса ще е по силите на патентоприетеля", разясни събеседничката ни. Оказва се, че все по-често българският изобретател подава заявка за полезен модел. Това е т.нар. "малко изобретение", при което изискванията не са толкова големи, а и таксите за закрила са по-малки. Освен това отстъпки ползват физически лица, както и университети и БАН.

## Изобретенията

"Иновациите са неизменна част от ежедневието ни", заяви Стоян Танев, ръководител на секция "Аерокосмическа техника и технологии" (АТТ) в Института за космически изследвания и технологии към БАН. Той и екипът му нашумяха със създаването на светеща пешеходна пътека. В момента работят над няколко проекта. Интересно изобретение според раз-

каза на Стоян Танев е "умната ванна". Този иновационен продукт е създаден по желанието на руски богаташ, който не щади средства за лукса и комфорта си. Въпросната ванна се пълни с дистанционно управление, така че ако собственикът на жилището е на път към къщи, само с едно щракане на копчето може да си осигури топла ванна. Няма опасност обаче водата да изстине - умната ванна сама я нагрива, когато температурата падне под определени градуси. Освен това водата, която се използва от ваната, след това се пречиства и отново влиза в инсталацията на къщата.

В Официалния бюлетин на Патентното ведомство на България за декември например е описана друга интересна иновация. Издадено е свидетелство за регистрация на преносим уред за мониторинг на здравния статус на плода и бременната жена например. Системата се състои от датчици, които улавят сърдечния пулс на бебето, на майката, нейното кръвно налягане, пространственото положение на плода и др. Само за месец декември издадените свидетелства за полезни модели са 13.



## Сатиричен театър Алеко Константинов

### ГОЛЯМА СЦЕНА

31 Януари, Четвъртък  
01 Февруари, Петък  
02 Февруари, Събота  
03 Февруари, Неделя  
04 Февруари, Понеделник

СТОЛЕТИЕ МОЕ  
ВУЙЧО ВАНЬО  
РИЧАРД III  
ДЕТЕКТОР НА ЛЪЖАТА  
ЕДНО МАЛКО РАДИО

от Мишел Лоранс  
от Антон П. Чехов  
от Уилям Шекспир  
от Василий Сизарев  
от Мая Новоселска,  
Тегу Москов  
и Борислав Стоилов  
от Марк Камолети

06 Февруари, Сряда

ЛЮБОВ ПО ГРАФИК

### КАМЕРНА СЦЕНА „МЕТОДИ АНДОНОВ“

31 Януари, Четвъртък

МЪРТВИ ДУШИ

от Михаил Булгаков

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60





**Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,**  
международен наблюдател

За първи път от много десетилетия насам са намалели както продажбите на автомобили, така и техният пробег. Става дума за коли в развитите страни. В САЩ пробегът на автомобилите започна да спада през 2004 година. В Германия, Франция, Великобритания и Япония изминатите километри започнаха да намаляват още от 1990 г. Съгласно статистиката в 20 развити страни се наблюдава стагнация, или намаляване на автомобилния пробег. Тази статистика обаче не се отнася за развиващите се страни. Изводът е ясен - годините, когато автомобилното движение на Запад се



# Залезът на автомобилната ера

разрастваше, са вече минало. Специалистите свързваха пика на автомобилната ера с пика на добива на петрол. Явлението отразяваше както икономически фактори,

така и стремежа на хората към по-голяма мобилност. Днес сме изправени пред съвсем друга реалност.

По поръчка на компания - арендатор на авто-

моби, бе извършено изследване, което изнася някои интересни факти, отнасящи се например до Германия. От 2000 г. насам продажбите на автомобили намалява с изключение на 2009 г., когато бе въведена специална премия и по този начин изкуствено бяха вдигнати продажбите на коли. Наред с това според проучването все повече хора предпочитат обществен транспорт, а младите до 24 години се ориентират към велосипедите.

Причина за залеза на личните автомобили е все по-нарастващата урбанизация. В градовете с интензивно движение и ограничени места за паркиране вече едва ли можеш да стигнеш до желания пункт по-бързо с кола, отколкото с другите транспортни средства. Средната скорост на автомобила в Берлин

е била 24 км/час.

Още една причина за отказа от личен автомобил е нарастването на разходите, свързани с него. Цената, плащана за обслужването на автомобилите в периода между 2005 и 2011 г., е нараснала с 11%. Същевременно колата започва да губи своето значение като показател за статута в обществото. Тя се превръща просто в средство за придвижване. Почти една трета от германците признават, че биха могли да се откажат от собствения си лек автомобил. Хората търсят все по-голяма мобилност, при което възниква тенденцията една и съща кола да се използва от няколко души, във връзка с което се създава общество на ползвателите на автомобили. През миналата година 220 000 водачи в Германия са полз-

вали 5600 леки коли.

Паралелно се развива и проектът, наречен "Стартап", улесняващ разделното ползване на автомобили. Даже такива производители като Мерцедес и БМВ предлагат услуга Car 2Go, Drive now. Бидейки в миналото частен и при това индивидуален транспорт, автомобилът става колективно средство за придвижване.

Промяната в ерата на автомобилите оказва влияние и на финансовата политика на държавите. Вместо да се финансира все повече строителството на аутобани, увеличават се средствата за развитието на обществен транспорт. Според резултатите от скорошно изследване по едната лента на аутобана за 1 час преминават 2500 коли, докато с електрически влак числото достига 50 000 пасажери на час.

В страните с развиваща се икономика обаче автомобилът продължава своето победно шествие. Експерти твърдят, че броят автомобили към 2020 г. в световен мащаб ще нарасне от 1 милиард днес на 2 милиарда. Но дори в страните на прехода все по-голямо внимание се отделя на развитието на метрото. Така е в Индия и Китай.

Залезът на автомобилната ера ще има и последствия в други посоки. Намаляването на продажбите на коли води до свиване и на производството им, до съкращаването на работните места в този сектор. Същевременно краят на автомобилната ера ще доведе до развитието на експресни превозни средства за обществено ползване и до развитие на индустрията за тяхното производство. Това ще предизвика промяна в структурата на стопанството в страните с голям дял в автомобилостроенето - САЩ, Япония и Германия.

Вестник

jivotatdnes.bg

**ЖИВОТЪТ** ДНЕС

Светът на модерния човек

Тираж

300 000

Аудитория

810 000

**Разпространение**

Покрива около 50% от населението на страната: във водещите по икономически потенциал градове (Метропо в София, 56 магазина BILLA, бизнес центрове, НДК и гр.)

**Читатели**

Хомогенно разпределени между 25- и 60-годишна възраст  
Преобладават 45-55-годишните (28%)  
71% жени  
Това е активната част от населението, която взема решения.

**Цена** на контакт за 1/4 страница -

**0,26** стотинки.

Контакти за реклама:

Бул. „Шипченски проход“ № 65, ет. 2, 1574 София  
Тел. 02/ 43 97 303; 0887 93 98 89 – рекламен отдел  
e-mail: m.vazharova@health.bg; info@health.bg

Безплатен абонамент за електронния вариант на вестника можете да направите на info@health.bg

Национален седмичник на Health MEDIA



Вземете Кредит Пенсионер от 21 януари до 28 февруари 2013 г. и участвайте в томбола за 100 парични награди по 100 лева!

Кредит Пенсионер е специално създаден за Вас, пенсионери - суми до 1500 лева, до 24 часа пари в брой във Вашия дом!

Обагете се сега на 0700 18 100

www.easycredit.bg

**EasyCredit**



Кристина ПЕШИНА

И тази година декемврийската сметка разбуни духовете. Отговорът от страна на Софийска община като собственик на дружеството бе да назначи проверка, която, както и очаквахме, не доведе до нищо. Грешката се оказва вярна! Както в много други случаи мърморенето и негодуванието бяха за три дни. Накрая отново се отправихме към гишетата, подгонени от дишащите във врата ни лихви и на без това високите суми.

### Какво бихме могли да сторим като потребители

Потърсихме съветите на Богомил Николов, изпълнителен директор на асоциация "Активни потребители".

"Не бива да сравняваме декемврийската сметка за парното с тази от ноември. От една страна, парното бе пуснато някъде между 8-15 ноември, което не обхваща цял календарен месец. От друга, са различни температури през двата месеца. Коректно е да се прави сравнение със сметката спрямо миналия декември. Въпреки че, както от самото дружество казаха, цените не са същите, температурите също. Проблемът е, че в някои случаи се наблюдават странни и необясними аномалии", уточни г-н Николов.

Трудно е все пак да се избегне сравнение с предходен месец или година, особено когато разликата е драстична. А и това с температурните разлики въобще не звучи успокоително, имайки предвид задаващите се февруари и двата Сечковци, които като нищо ще ни съсекат. С по-

# Парното отново предизвика потребителите

С настъпването на зимното полугодие грипът и настинката може и да ни се разминат, но сметките за парното - никога. Затова втрисането е най-често от сметките, които винаги са по-високи от очакваното, но обикновено са подплатени с метеорологична вата, която в никакъв случай не смекчава удара. За голяма част от домакинствата настъпва сезонът на изпитанията. Семейният бюджет започва безпомощно да се гърчи, а пенсионерите директно минават на режим "кучи студ".

Безспорен факт е, че демокрацията превърна парното в лукс. Поне един член от домакинството трябва да работи само за да обслужва апетита на Топлофикация. Чак да не повярваш, че в XXI век в една европейска държава топлината у дома е за сметка на един куп други лишения.

добна прогресия май четиричленно семейство ще се наложи да работи единствено за монополния гигант. Пък дано се хване за зеленото!

### Ежемесечното засичане на уредите

Очакваше се, че въвеждане на ежемесечно засичане би облекчило и намалило сметките. Тук обаче възниква друг проблем: "Проектирана, създадена и наследена като колективен инструмент, парната инсталация не е възможно да има индивидуален характер. Не може всяко семейство да решава само за себе си дали желае ежемесечно радиоотчитане или един път годишно. Необходимо е цялата етажна собственост да е еднородна. Не на 100 процента, тъй като това на практика е невъзможно, но 2/3 от собствениците могат да вземат решение за цялата коопера-



ция", пояснява събеседникът ни и допълва, че това обаче не би се отразило на общата сметка в абонатната станция. Единствено може да доведе до по-вярно и по-справедливо разпределение между съседите.

### Проблемът с кражбите

И тук именно идва редът на кражбите. Те допълнително допринасят за изкривяването на сметките. "Крадецът не краде от Топлофикация, а от съседите си. Те му плащат откраднатото.

Конкретен съвет какво можем да направим в ситуация, когато имаме съмнение, че сметката ни е неправомерно завишена, е трудно да се даде. Първо трябва да се установи къде е причината. Затова и асоциацията предлага на фирмите топлинни счетоводители да въведат услуга анализ на потреблението на ситуацията на етажната собственост. "Срещу някаква сума топлинният счетоводител да ти извади разпечатка и направи анализ. Най-малкото да си информиран за реалната ситуация и до какво ще доведе тя. Това не е панацея, но сме убедени, че ще помогне", твърди г-н Николов.

### Истината е в икономии

"Същественият проблем е, че години наред никое правителство не иска да вземе мерки по отношение на Топлофикация. Или мерките, които се взимат, са краткотрайни и неефективни. Необходими са действия, които да доведат до мащабни промени. Трябва да се търсят глобални решения. Тази така желана и комфортна социална услуга допреди 20 години днес се е превърнала в непосилно бреме. Цените станаха много високи заради енергийните носители. От 2002 до 2012 г. цената на газа е скочила с около 300 процента, а на

парното в София - с 268 процента", продължава Богомил Николов. Справянето с този глобален проблем, цената на газа, е икономията. Това включва подмяна на тези топлопроводи, по които се губи страшно много енергия. Най-близките сгради до ТЕЦ-а са на 4 км, но има и такива на по 7-8 км разстояние. Тези загуби са за сметка на потребителите. Те се калкулират в нашите сметки. Голяма част от съоръженията по ТЕЦ-овете са морално остарели и трябва да се подменят. Не бива да се вглеждаме само в отделните месечни сметки. Трябва да изискваме от правителството конкретни действия за трайно решение на тази епопея с Топлофикация, категоричен е събеседникът ни.

Само за сравнение в Дания 8-9% от семейния бюджет отиват за отопление. В България за много хора е над 50. Щом в една страна решение е намерено, значи то съществува. Един от най-разумните и цивилизовани варианти е цялостното саниране на сградите. Ефектът е доказан, а намаляването на сметките с около 40-50 процента е достатъчно красноречиво. "Миналото лято стартира нова програма, която да стимулира и финансира живущите. Реално тя ще започне ремонтната си дейност някъде през март тази година. Следващия зимен сезон ще имаме черно на бяло ефекта от нея", казва г-н Николов. Програмата е разработена и съобразена спрямо конкретните нужди и възможности на всяко домакинство. Капацитетът от 180 жилищни сгради не е запълнен. Краен срок за подаване на документи за финансиране няма.

В някои ситуации климатикът може да бъде по-евтин вариант за отопление. Много хора преминават на тази алтернатива и казват, че плащат по-малко, но не споменават, че отопляват една стая. Спестяват за сметка на комфорта си. Парното разполага с вече изградена инфраструктура и защо да не се възползваме? Просто трябва да се потърси пътят към връщането на доверието на потребителя. А това няма как да се случи, докато все още отваряме сметките с треперещи ръце.

**По-подробна информация, както и образци на документите за кандидатстване може да намерите на следния адрес: [www.mrrb.government.bg](http://www.mrrb.government.bg) Обновяване на жилища.**

## ЧЕЗ въвежда сателитна система за отстраняване на аварии



Новата сателитна телефонна система на ЧЕЗ позволява на служителите на дружеството да поддържат връзка на труднодостъпни места, където няма покритие на мобилните оператори. Модерната технология допринася за по-бързото и по-ефективно намиране и отстраняване на аварии в електропреносната мрежа.

Сателитните телефони са свързани с глобалната система Иридиум, осигуряваща покритие на цялата земна повърхност. Те работят в сателитен режим, което им позволява да улавят сигнала на недостъпни за клетъчните мрежи места. Устройствата могат да бъдат инсталирани на превозни средства и да гарантират постоянна връзка дори и в движение.

"Тъй като обслужваме територия с предимно планински терен, често се налага екипите ни да изминават по 5-10 км, за да стигнат до най-близкото място с обхват. Чрез сателитната технология ще намалим сериозно времето за отстраняване на аварии - още една стъпка към гарантиране сигурността и уюта на нашите клиенти", казва Петър Докладал, регионален мениджър на ЧЕЗ за България.

Новата система подобрява и безопасността на служителите при работа. В случай на затруднение те могат да излъчват SOS сигнал със своите точни GPS координати за бързо локализиране на мястото, на което се намират.

От юли 2012 година в България стартира програма за обновяване на жилища по проект "Енергийно обновяване на българските домове", управлявана от Министерството на регионалното развитие и благоустройството. Проектът обхваща 36 градски центрове и е с продължителност 3 години (2012-2015). Общият размер на безвъзмездната финансова помощ възлиза на 50 млн. лева и се предоставя от оперативна програма "Регионално развитие". За субсидия могат да кандидатстват собствениците на многофамилни жилищни сгради с поне 60% жилищна част. За всяка одобрена сграда собствениците ще получат финансова помощ до 50% от стойността на бюджета за обновяване на съответната сграда.

Желаещите да участват в програмата могат да подават заявление пред проектния мениджър за съответния район или в общината. Цялостното обновяване на една стара жилищна сграда, включително подмяната на дограма и поставяне на външна топлоизолация, може да допринесе за намаляване на разходите за отопление с около 40 процента.





Румен ЛЕОНИДОВ

Час и половина сама жена на сцената? В голямата зала на Сатирата? Пред препълнен салон? Без антракт? И нито един зрител да не заспи? Не може!

Но може. Деветдесет минути смях, смях до сълзи, смях през сълзи, сълзи без смях, фантастична пантомима, гротески и геогове, пищни пародии, дивни джаз вариации, импровизации, тиха тъга, сиромашки смях, виртуозни мизансцени, парадоксални обрати, мимолетно замлъкване, продължителна тишина, пак взрив от аплодисменти, горчив и сладък

словесен мед, масово удивление, влага в очите, щастливи лица, замаяна от възторг озарени зрители, комедия без кича на комиците, без тъпотии и тъпни, без простотии и плоскотии, нонстоп летене из сцената, тиктакащо танцуване, пластични пламъци, разковаващи скечове, невъзможни режисьорски находки, драматургични тайфунища, интелектуални Аз асоциации, простонародни заигравки, ритмични балкански ритми, звукоподражания, гейзер от музикални и белетристични цитати, ретро кино и нелигава романтика, саркастични, карикатурни етюди срещу умственото дебелогъзие и просташкото дебе-

# Моноспектакълът на Мая Новоселска ни прави по-малко лоши

лоочие, внезапни послания и извисяващи препратки по текстове от италианските гении Федерико Фелини и Марчело Матроне, от руските класици Юрий Олеши и Андрей Платонов, от шведския писател Артур Лунквист, от румънския философ и есеист Емил Чоран, както и от романист №1 на Америка, наричан Е.Л.Доктороу...

Целият този невероятен низ от словесни бисери и сюжетни ходове е нанизан по сценария на актрисата Мая Новоселска, на постановчика Теди

Москов и на помощник-режисьора Борислав Стоилов. Резултатите? Убийствени. Трите най-големи награди за шеметната игра на Мая Новоселска - на Обществото на независимите театрални критици (ОНТК), Награда "Икар 2012" за главна женска роля и Награда "Аскеер 2012" за главна женска роля. Макар че ролята ѝ не е главна, защото Мая е съвсем сама на сцената, няма друга женска, нито поддържаща роля. Затова пък нарисуватите пред очите ни с гениално вдъх-

новение женски образи са няколко дузини...

Неслучайно в края на представлението публиката е напълно зашеметена. И не ще да си тръгва, стърчи права и вика бис. Какъв бис? Мая е изцедена. Махва с ръка и спира музиката, благодарно от името на изкуството, наречено театър. Покланя се доземи. Край. Фиеста е ла финита.

Във фойето ни чака чаша червено вино, за да си вземем душите назад, и малки хапки, дар от ръководството на Сатирата. Никой не посяга към

яденето, всеки най-вече има нужда от спасителната глътка срещу давящото го вълнение. Странно, всички лица наоколо ти изглеждат някак познати. Защо ли? Защото до едно са осветлени и одухотворени. Тръгваме към вкъщи по-малко лоши. Или малко по-добри. Заради това "Едно малко радио".

Ако утре забравите името на този моноспектакъл, запомнете поне малкото име на голямата Новоселска. Мая! - това е трибуквената ви парола на касата за билети.

## ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

### ИМУНИТЕТ

Хранителна добавка

**Lacto 4**

Живи лактобацили

### ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

**Антивирусни препарати**

**ГРИП**

### МУСКУЛЕН ТОНУС

**NeOx**

Масажно масло

### ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА

Хранителна добавка

**N-Ti-Tuss**

Комбинация от 7 билки



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



## Българин издигна мост между медицината на Изтока и Запада

Свързващото и сензационно звено между медицинските похвати на Изтока и Запада стъпва на една здрава основа - в лицето на "Методика за психоенергийна диагностика" (ИК "Изток-Запад"), която вещо ни разкрива д-р Георги Здравков. Безспорно кожата е най-големият сетивен орган, който е първично възникнал в еволюционния процес и чието представителство в мозъчната кора е най-голямо. Затова книгата има подзаглавие "Азбука на разширената кожна сетивност" и обогатява познанието ни за това как реагира кожата ни към електромагнитно, електрично, магнитно и акустично поле. В книгата за пръв път е представена обективна регистрация на субективните усещания към физическото поле на пациента чрез инструментално определени електрофизиологични параметри на кожната реакция на диагностициране.

Д-р Здравков е завършил неврология във ВМИ. Специализирал е рентгенология, ултразвукова диагностика и китайска традиционна медицина. Работил е в областта на електроневродиагностиката в диагностичните центрове на University of Chicago и Loyola University Medical Center в Чикаго, САЩ. Продължава специализацията си в китайска традиционна медицина, като завършва Midwest College of Oriental Medicine в Уисконсин, САЩ.

### БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА ОБЯВЯВА КОНКУРС ЗА СТРАНЬОР

Кандидатите да изпратят автобиография, снимка и телефон за връзка на e-mail: [basa.bg@abv.bg](mailto:basa.bg@abv.bg).

Тел. за връзка с БАНИ 02 851 06 24.





# Хлябът -

Васка НАЧКОВА

Надежда Савова от Габрово спечели наградата на National Geographic "Пътешественик на годината". Това отличие се дава на значими фигури, изследващи света със страст и цел, и се определя чрез читателската анкета. А привържениците на списанието са повече от 40 милиона. Българското момиче пътува по света и меси хляб с местните хора.

Помните ли приказката за житената питка? Вероятно всички народи имат някаква легенда или послание, свързани с хляба. А нашата поговорка "Никой не е по-голям от хляба" не само не остарява с времето, а става все по-актуална. А вече си имаме и движение "Хлебно".

Хлябът е храна, религия, символ. Отношението към него е мерило за ценностната система на всеки народ. Ако не е жито, то е царевица или ориз, дори картофи в някои краища на света. Всеки по различен начин го мели, меси и пече, но в крайна сметка приготвя хляб. И в тъга, и в радост той е спътник на човека

от древни времена. В наши дни хлябът е обединител. Доказва го Надежда Савова от Габрово, вдъхновител и създател на движението "Хлебно". Всъщност тя е софиянка, но държи да се представя като габровка. Вероятно е единствената. Надежда пътува по света, за да меси хляб с местните хора. Това движение свързва хора и институции от цял свят, мотивира ги да организират колективно правене на хляб, което да се съчетае с дискусии и изработване на планове за местно и национално устойчиво екологично развитие.

Надежда е била вече в 76 страни. Бродила е из Светите места. Във Витлеем се ражда идеята да се посвети на месенето на хляб. Витлеем в превод означава "хлебна къща". И така тя създава първата хлебна къща в Габрово "Св. Христофор" в старата къща на прабаба си Цанка. "Къщата се роди като мечта за едно уютно място за изкуство и духовност за всяка възрастова група и народност", казва Надежда. Хлебната къща е официално призната като народно читалище и вече развива мрежа от срод-

ни културни центрове в България и по света.

Надежда живее в САЩ от 10 години. Вече е защитила докторат по културна антропология в Принстън. "Проучвам социалното развитие чрез изкуство и култура. Станал антрополог, за да се науча как да намирам смисъла и красотата във всяка култура", казва тя. Хлябът е храната, която най-добре олицетворява човешкия труд и човешкото творчество. Той много често участва в най-важните ритуали на народите. И е духовна храна. Храна и за очите, и за тялото. Винаги може да се направи връзка човек-Бог. Знак за това как ние отдаваме благодарност към Бог за това, че ни позволява да бъдем сътворци. Точно това е сродно по света и то показва връзката между човека и божественото.

Християнството дава допълнителна символика на хляба. В литургията чрез виното и нафората символично се приема Христовата кръв и плът. Хлябът е основна част от най-важния ритуал - евхаристията или причастиято. В юдаизма също хлябът е широко застъпен, само че това са

## Масажът с мед бори умората и стреса

Тина БОГОМИЛОВА

Лечебните сили на меда са познати още преди хилядолетия. Древните са го тачели и като храна, и като лек, а прочути красавици, между които и Клеопатра, са го ползвали като средство за разкрасяване.

Медът е изключително богат на въглехидрати, минерали и витамини. Казват, че е естествен антибиотик. Кожата обаче попива повече от полезните съставки, отколкото стомаха. Масажът с мед тонизира целия организъм, помага при главоболие, безсъние, депресии, артрози, белодробни и чернодробни болести, хронична умора, справяне със стреса и при много пафкане. Тъй като медът подхранва, омекотява и тонизира кожата, е незаменима съставка в кремове, маски, добавки за вана, балсами за коса, лосиони за тяло, гланцови за устни и червила.

Масажът има едновременно лечебен, релаксиращ и антитоксичен ефект.

Още в древен Тибет са разбрали, че така се изсмукват натрупаните отрови, тъй като медът абсорбира токсините и помага за бързото им изхвърляне от организма. Масажите се използват много успешно в борбата с един от

най-големите врагове на женската суета - целулита. Те въздействат благоприятно не само на кожата и подкожните тъкани, но и на кръвообращението и лимфотока. Медените масажи гладят много успешно женските тела след раждане. Изключително са полезни при проблемна кожа и простудни заболявания през зимата.

Масаж се прави предимно на обезкосмени участъци, най-често на гърба и на краката, но може и на цялото тяло. При сладкия масаж ръцете не се плъзгат, а притискат и отлепят със специфични последователни движения по намазаното с мед тяло. След това не се препоръчва употреба на шампоани и сапуни поне десетина часа, за да може организъмът да се изчисти от токсините. След сладкия масаж кожата е дълбоко почистена, свежа и тонизирана, затова къпането става само с вода.

Колкото и да е полезен и лечебен, меденият масаж не се препоръчва при алергия към пчелен мед, екземи и обриви, както и открити рани.

Времетраенето и честотата на медотерапевтичния масаж са много индивидуални. Една процедура може да продължи от 20 минути до час - час и половина. Козметичните салони пред-



лагат изключително разнообразие от цени и времетраене. Меденият масаж не е евтино удоволствие, макар че в сайтовете за колективно пазаруване може да се срещне и на половин цена. 30-минутен масаж на гърба е 30 лева. Предлагат се често по 10-15 процедури с отстъпка. За 40 минути антицелулитен масаж ще платите около 25 лева, но обикновено се препоръчват поне десет процедури през ден. Има и оферти за час и половина меден масаж, като цената доближава стотачка. Предлагат се и варианти като шиаци

медотерапия, където се стимулират различни енергийни точки според източната медицина.

Независимо дали за храна, масаж или разкрасяване, медът трябва да е натурален. Така с пет процедури ще постигнете повече, отколкото с петдесет, но с ненатурален медец. За профилактично изчистване на токсини сладкият масаж се прави веднъж месечно.

А по мечопуховски по-сладко от един масаж с мед са два масажа с мед...



# символ и религия

безквасните видове. При мюсюлманите хлябът е много почитан, но мисля, че там това се дължи на връзката на мюсюлманите с християните. Те са живели толкова векове заедно. Затова за много мюсюлмани хлябът е просто символ на приятелство. В арабския език се казва, че човек "пре-ломява" хляб. Т.е. че човек е станал приятел с някого. И в други религии в Азия и Латинска Америка хлябът участва в ритуали, макар да няма това дълбоко значение както в християнството като тяло Христово.

"Хлябът може и да обближи различни етноси и култури, дори враждуващи. Например в Йерусалим има хлебна къща,

която е културен център на православните араби. Програмата, която развиваме там, е да привличаме мюсюлмани, християни и евреи да месят заедно хляб. И в България има такъв пример - в Златарица, където е втората хлебна къща у нас. Там живеят 5 етноса и заедно месят. Навсякъде, където съм била, виждам, че хлябът сплотява хората по неочакван за мен начин. Това е едно малко чудо, което се случва пред очите ми. Негативизмът на българина като културна черта много може да притъпи чувствителността ни към красотата на нашата традиция и въобще на нашите взаимоотношения, казва Надежда.

В САЩ тя е открила православното християнство. Според нея в България християнството не е дълбоко изживяна духовност. Хората не знаят как да го практикуват, как да участват в църквата, в литургиите, в тайнствата. От там се зародил интересът ѝ към обредните хлябове.

"Тъжно ми е, че Коледа замести Рождество. Ако се направи една анкета сред българските училища - много вероятно е голяма част от децата въобще да не свържат т.нар. Коледа с Христос, а да я свържат с Дядо Мраз или Дядо Коледа. Това е тъжно. Иска ми се хората да запазят Христос в Рождеството", сподели накрая Надежда.

Надежда Сабова разработва концепцията за Световна мрежа на културни центрове като докторант в Университета в Принстън, САЩ. В основата ѝ е моделът на българското читалище - най-старият в света демократичен модел за социално развитие чрез изкуство и културно наследство. Световната мрежа на културни центрове се оформя като програмно предложение към ЮНЕСКО през 2008 г. от Надежда като консултант към отдел "Култура" в Париж. Международният съвет за самодейните средища се разраства като самостоятелна мрежа и чрез проучвания и участия на неговия председател Надежда Сабова в световни срещи и конференции. Движението има потенциал да се превърне в една от най-многобройните членски организации в света.



## Къде живеят най-дълго



Според изследване, проведено наскоро, американците, родени през 2005 г., ще живеят средно 77,9 години. За столетие тази цифра се е увеличила с повече от 30 години (през 1900 г. тя е била 47,3 г.). Въпреки че разликата е внушителна, САЩ дори не влизат в Топ 20 на държавите, чиито жители ще живеят най-дълго. Американците са чак на 42-ро място. Кои са първенците по продължителност на живота:

### 1. Монако

Средната продължителност на живота в Монако е 89 г. Някои от причините са високият стандарт, високото качество на медицинските грижи, които се финансират от държавата, и средиземноморската диета, към която се придържат жителите на страната с най-много дълголетници. Чистата околна среда също сваля стреса, който е в основата на много заболявания.

### 2. Макао

Средната продължителност на живота тук е 84 години. Според експертите това се дължи на добрата икономика на страната. Уместен е въпросът защо тази малка държава, намираща се в Южнокитайското море, е процъфтяваща. Отговорът е малко странен - хазартните игри са основният източник на доходи за Макао. Любопитното е, че 70% от средствата, получени от казината, държавата влага в здравеопазването.

### 3. Япония

Хората тук живеят средно 83 години. Тайната на японците е проста - здравословно хранене, пресни плодове и зеленчуци, риба, богата на омега-3 мастни киселини, отлично поддържано кръвно налягане. Жителската им философия включва много ходене и малко ядене.

### 4. Сингапур

Средната продължителност на живота е 83 години. Освен здравословното хранене причина за дълголетието на сингапурците е и чистата околна среда. В страната са много развити специални оздравителни програми както за млади, така и за възрастни.

### 5. Сан Марино

Жителите на тази страна също живеят средно по 83 години. Освен парите, с които разполага Сан Марино, роля за дълголетието на жителите ѝ играе и работната среда. Тук никой не се занимава с изтощителен ръчен труд, защото цялата индустрия на страната се крепи на банковото дело и туризма.

В челните редици на дълголетниците са италианците и австралийците, които живеят средно по 81 години. Най-кратко се радват на живота африканските страни. Те заемат последните десет позиции в рейтинга, който завършва с Мозамбик, където средната продължителност на живота е 31,3 години.

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 Върх" №14 Бл. 3, 1421, София, България  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61  
www.ecopharm.bg



# Ритмичен калейдоскоп

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Всеки народ си има свои ритми, с които се гордее и се опитва да съхрани като една от безценните традиции на нацията. Предлагаме ви подборка от най-популярните танци, които все още са живи по различни краища на планетата.

## Кан-кан - предизвикателството на Париж

Тъжна вест обиколи света в средата на януари - отиде си бащата на "Мулен Руж" - Жаки Клерико. В продължение на 50 години той оглавяваше знаменитото френско кабаре, превърнало се в люлка на френския кан-кан и където шампанското се утвърждава като емблема на богатството и разкоша. "Мулен Руж" и до днес си остава едно от малкото места, където може да бъде видян типичният за Франция танц кан-кан. Първоначално той се е смятал за разновидност на старинния кадрил. През XIX в. проститутките в парижките бордеи играели именно кан-кан, като си вдигали полите. Ето защо дълго време той е смятан за непристоен. Днес обаче майстори на танцовото изкуство се заемат с предизвикателството на френския кан-кан и правят ненадминато шоу.

## Хака - духът за победа в Нова Зеландия

Думата "хака" не говори нищо на обикновения човек. Любителите на ръгби обаче знаят, че ритуалният танц "хака" се изпълнява от играчите на националния отбор на Нова Зеландия преди всеки мач. Ритуалните стъпки символизират силния дух на новозеландците, волята за победа и показват красотата на бойните изкуства. Има и женски вариант, където нежните половинки жонглират с топки. Хака се изпълнява на национални празници и при специални поводи.

## Кънтри - ритмът на Америка

Американският народен танц, превърнал се в любимо забавление на много поколения, се изпълнява и до днес. Популярността на танца (както и на музиката стил кънтри) продължава да расте както в Америка, така и в Европа. Изпълнява се в два основни варианта. Square dance - квад-

ратния/площадния танц, и line dance - линейния танц. В изпълнението на първия вариант участват ограничен брой танцьори - четири двойки и "викач". Линейната вариация на кънтри е по-предпочитана. Играе се както в линия, така и в кръг и могат да се включат неопределен брой желаещи.

## Маринера - страстта на Перу

Всяка година през януари в Перу се провежда едно от най-пъстрите и ярки за годината събития - фестивалът на традиционния перуански танц маринера. Зрелището започва от 20 януари и продължава десет дни. Маринера е романтичен танц, в който шапките са задължителен аксесоар. Страстният танц по двойки може да се изпълнява както в бавен, така и в бърз ритъм. Музикалният съпровод обикновено е на китара. В маринера могат да се открият испански, мавритански и дори цигански стил. Жените задължително танцуват боси.

## Чардаш - темпераментът на унгарците

Изумителното в унгарския народен танц чардаш са вариациите на неговото темпо. Има лирично начало, а завършва с бърз и стремителен ритъм. Танцува се по двойки. Немалка част от уникалността на чардаш се крие и в честата импровизация. Мъжът определя каква фигура да се изпълни в дадения момент. Характерни за унгарския народен танц са многото завъртания. Дамата обикновено е облечена с червена пола до коленете, която е най-ефектният елемент от танца. В мелодията на чардаш се преплитат звуците на гайда, цигулка, дарбука и акордеон.

## Японският танц - мистиката на Азия

За най-древния танц в Япония се смята кагура. Първоначално той се е изпълнявал под ръководството на настоятеля на храма. През 1629 г. обаче бил издаден правителствен указ с цел да съхрани обществения морал. Ето защо на жените им било забранено да танцуват, а вместо тях ритуалните стъпки се изпълнявали от момчета. По-късно забранили и на малчуганите да играят кагура. Тогава мястото им заели зрели мъже. Повечето народни танци на Япония

са свързани с религиозни традиции. Например смятало се е, че бог прониква в човека и той сам го заставя да танцува. Своя принос в развитието на японските народни танци има изкуството от Китай. Така през VII в. са се зародили два танца: бугаку и сангаку.

Бугаку и до днес се изпълнява в императорския двор. Това е мъжествен, доста величествен танц. Сангаку повече прилича на цирково изпълнение на акробати. Традиционният японски танц се подчинява на строги канонични правила, където всяко движение има дълбок смисъл. Ето защо символните жестове и движения понякога не могат да бъдат разбрани и разтълкувани.

## Тарантела - страхът ражда красота в Италия

Тарантела - народният танц на Италия, е свързан с много легенди. През Средновековието на Ботуша се е смятало, че танцът е единственото средство за лечение след ухапване от паяка тарантула. Група от музиканти пътешествала от град в град и изпълнявала танца под съпровод на китара, флейта, кастанети. Повтарящите се движения оказвали хипнотизиращо действие на публиката. Танцът може да продължи с часове.

## Казачок - пулсът на Русия

Казачок - веселият и жив танц се смята за народен от руснаци и украинци. Срещат се вариации в почти всички републики, влизащи в състава на разпадналия се СССР. Името си е получил в чест на защитниците воини казаки. Всъщност казачок е опростена версия на украинския гопак. И в двата танца участниците се съревновават помежду си. При казачока жените водят, а мъжете следват, стремежи се да повторят техните движения.

## Танци на народите в България

Редица школи все по-често включват танци, характерни за други нации. Художественият ръководител на танцова формация "Софистик-Живо" Елина Топалска също ги е включила в творческия репертоар на ансамбъла. "С източен танц например миналата година спечелихме специално отличие за изпълнителско майсторство на фестивала



Маринера



Кънтри



Хака

"Голяма танцова награда на София", сподели тя.

Според думите ѝ няма лесно и бързо разучаване на чужди танци. Необходимо е много наблюдение на различни техники, нрави и обичаи, познаване на народопсихологията на съответната нация и доста прочетена литература. Сред най-харесваните и близки на българина

на се оказват гръцките народни танци и по-специално сиртаки. "Много обичани са и музиката и танцът на "Калинка", няма човек, който да не започне поне да щрака с пръсти, щом я чуе. Правим творческа хореография още на испанските, руските, арабските и латино танците", допълни художественият директор. Та

зи година формацията на Елина Топалска навършва 30 години и тя е уверена, че именно езикът на танца е интернационален и универсален. "За него няма цвят на кожа, ограничения и предели. В танца човек се потапя с цялото си сърце, с много настроение и истинска емоция", каза в заключение тя.





27-годишната софиянка Екатерина Атанасова смая света в първите дни на 2013 г., като спечели титлата на планетата по футбол на маса, или, по-популярно казано - на джаги. Освен победата на сингъл, на първенството в Нант, Франция, тя записа и 9-о място на двойки заедно с Румяна Шушулова. В колекцията си Катя има и бронзови медали от световните надпревари през 2009, 2010 и 2011 г. на сингъл и на двойки заедно с партньорките си Екатерина Лазарова и Александра Новкова.

**Катя, труден ли беше пътят към титлата?**

- Не беше лесно. На финала в Нант спечелих с 3:1 игри срещу втората в ранглистата - Лили Андрес от Германия. Двубоят се разви по доста драматичен начин, тъй като загубих първата игра с 1:5 гола. По принцип се играе до 5 гола във всяка игра. На полуфинала отстраних изненадващо за мнозина, при това с 3:0 игри, миналогодишната шампионка Амейли Бремер от Дания. Най-тежкият ми мач обаче бе на 1/4-финалите, където обърнах германката Шефани Шмид. Тя водеше с 2:0 игри и 4:3 гола. Имаше два мачбола. Аз обаче вложих цялата си концентрация, спасих и две "дузпи" с тройката. Тези две топчета ги играх над 5 минути, което е страшно много. После спечелих с 3:2 игри и продължих напред.

**- Как се прие в международните среди този ваш успех и как лично ви го изживяхте?**

- Бях много развълнувана, когато по време на награждаването лично шефът на немската федерация, която е една от най-силните в света, дойде да ме поздрави и почти просълзен ми каза, че отдавна не е виждал игра и победа във финала като моята. Това означава много за мен. Иначе аз дълго не можех да осъзная какво точно е станало. Седмица след успеха още бях като в сън, не можех да спя нормално от вълнение. В България пък бях обградена от огромното внимание на медиите, което също ме ласкае.

**- Как се "закачихте" за футбола на маса?**

- Играя от 16-годишна.

Като ученичка в Английската гимназия ходех с приятели в подлез на "Ялта" в София и се забавлявахме с часове. По време на летните ваканции на морето пък често ми се случваше да замръквам по заведенията, където имаше маси. Играех с приятели от моята компания, продължавах с други съперници, после се включвах и още хора и така - не разбирах как е изминала нощта в игра. Беше ми забавно.

**- А кога решихте да се отдадете по-професионално на джагите?**

- През 2006 г. излязох за пръв път в чужбина като участничка на световно първенство. Шампионатът се проведе в Италия. Участвах над 40 страни. Бях изумена от нивото на игра и на организация в този спорт, който у нас бе по-скоро хоби и забавление в свободното време. Тогава ме завладя магията на джагите и реших, че искам да стана част от това общество.

**- Кой ви помага в подготовката?**

- Всъщност до голяма степен при мен израстването е въпрос на самосъвършенстване. Още като постигнах първите си по-добри резултати, започнах да се консултирам с най-силните състезатели и добрите треньори в този спорт. Използвах всеки турнир, за да гледам какво правят те, да попивам от техния опит и знания. Успях да доведа в България треньора на немския тим Клаус Готеслебен, който сега е шеф на германската федерация. Безценен опит съм черпила от специалисти и треньори от Канада, Франция и Австрия. Много обаче са

**С Екатерина Атанасова разговаря Тогор Иванов**

ми помогнали видеоклипчетата, които намирах в интернет, от различни шампионати. Разучавах в детайли играта на звездите и така се учех. Четях и много литература, при това не само за тениса на маса, но по принцип за спортната психология. Така с годините придобих рутина в играта и смея да твърдя, че се чувствам добре на масата. Равнотойна съм вече на международните състезателки, с които се срещам, при положение че някои от тях имат 30-годишен опит.

**- С какво се занимавате извън спорта?**

- Правя сайтове и приложения към тях. Завършила съм икономика в Софийския университет. Магистър съм по финанси и банково дело, бях 5 години асистент по макроикономика. Работата ми отнема доста от времето и заради това понякога се налага да тренирам у дома след 22 ч. Благодарна съм на семейството си и на съседите, че ме търпят.

**- Как всъщност тренирате у дома? Има ли с кого да си партнирате?**

- Оборудвала съм стая у дома с една от 5-те официални маси за игра на високо ниво. Когато е след 22 ч. и никой от семейството ми не иска да играе с мен, тогава тренирам ударите си. През почивните дни обаче играя с баща ми, с братята ми Михаил и Николай.

**- А има ли разлика между обикновените маси за игра и професионалните?**

- Въпреки че на пръв поглед масите са структурирани по един и същи начин, има голяма разлика между обикновените и официално признатите. Последните са конструирани специално за турнирна игра - нямат жетонен механизъм, стабилни са, с изключително равна игрална повърхност и т.н. Има разлика и между различните марки професионални маси. Когато аз избрах "Леонхарт", всички бяха шокирани, защото на тези маси се готвят най-силните немски състезателки от 70-те години насам. Спрях се обаче на нея по време на световните серии в Германия, на които победих две от силните местни конку-



**Завършила съм икономика в Софийския университет. Магистър съм по финанси и банково дело, бях 5 години асистент по макроикономика**

рентки. Като признание фирмата реши да ми продаде масата със сериозна отстъпка при официална цена от 1500 евро.

**- Освен да тренирате с мъже, можете ли и да се състезавате с тях?**

- В този спорт мъжете са по-добрите състезатели и затова е нормално да се стремиш да се подготвяш с тях. Можеш, разбира се, и да се състезаваш, но е далеч по-трудно. Аз се осмелявам да мисля, че бих могла да пробия до № 1 в света и при мъжете въпреки мнението, че жени не могат да го направят. За да стигна дотам обаче, трябва да посветя цялото си съществуване на тази цел, а не ми се иска. Предпочитам да се занимавам и с други неща, а джагите да останат по-скоро като мое полупрофесионално хоби.

**- Кое свое качество оценявате като най-силно и какво е необходимо, за да стане човек добър в джагите?**

- Най-силната ми страна може би е бързината на реакцията ми и силната психика. Като във всеки спорт и тук добрата физическа кондиция е много важна - бързината и силата и на краката,

систки в света в "Арена Армеец" през ноември 2012-а.

**- Интересувате ли се от Цар футбол?**

- Въобще не се интересувам. Не гледам нито български, нито чужд футбол.

**- Смятате ли, че световната ви титла ще тласне напред този спорт и у нас?**

- Надявам се успехът ми да запали и други българи по джагите. Още повече че докато бях в Нант, вече постъпваха запитвания от различни краища на страната как може да се основат и там клубове по футбол на маса. Много хора дори искаха нашият спорт да влезе във всяко училище, тъй като децата харесват джагите и играят с лекота. А това е бъдещето на всеки спорт.

**- Колко души се занимават на по-високо ниво с футбол на маса в България?**

- Около 80-ина, като 50 от тях, сред които и 10 жени, се занимават активно. Още обаче не можем да участваме в отборните надпревари по световните първенства, за които се искат 6 жени и 7 мъже в един състав. Но се надявам един ден и това да се случи.

**- Какво ви предстои през годината, която започна със световна титла за вас?**

- По време на шампионата в Нант получих покана да играя в немската женска лига за тима на Берлин. Имам предложение и от Италия, което също ме радва. Със сигурност засега зная, че ще участвам на първенствата у нас, както и на световните серии в Полша, Германия и Австрия, които се провеждат на различни типове маси.

**- Имате ли специален режим, който спазвате за състезанията, или някакви техники за психическа устойчивост?**

- За да си в кондиция за мач, много е важно как си спал и какъв хранителен режим си спазвал. Нямам специални техники за изграждане на стабилна психика. Просто разчитам на себе си и винаги вярвам, че мога да спечеля битката, макар да губя с 0:4 гола.



## МАЛКО ФАКТИ

Вулканичният остров Исландия е в Северния Атлантик, между Шотландия и Гренландия, и е роден от сблъсъка на американската и евроазиатската континентална плоча. Първите заселници през IX век са норвежки викинги. Официален език е исландският - старонорвежки, на който са писани прочутите северни саги. На територия почти колкото България (103 хиляди кв.км) населението е 320 хиляди души, две трети от които живеят в района на столицата Рейкявик (в превод - "пушещият залив"). Последното островче, родено в района, е Сюртсей и гони петдесетата, което ясно свидетелства за непрестанната сеизмична активност.

Буквалният превод на името на страната - ледена земя, е малко объркващ, защото се предполагат целогодишни ледове и снегове. Топлият Гълфстрийм обаче не позволява на южните и източните фиорди да замръзват дори през зимата. И все пак Исландия е "под носа" на Северния полярен кръг.

Исландия, най-отдалечената от материка европейска държава, изобщо не е забравено от Бога място. Тук имат междинно кацане много от самолетите за Щатите, канадската Нова Скотия е на един хвърлей разстояние, а гренландските туристи са навсякъде и се разхождат направо по чехли. Въпреки че икономиката на страната се срина с гръм и трясък, а по-късно мощното изригване на великана Ейяфятлайокутл блокира въздухоплаването в Европа, исландците живеят като за последно и считат красивите жени за своя запазена марка. Те вярват още, че ако се вгледаш в усамотения пейзаж край някой водопад, непременно ще видиш танцуващи елфи.

### Да живееш в рая

Драматична, сурова панорама и стегнати фермерски къщи върху масленозелени поляни в низините са най-обичайната гледка тук. Някога островът е бил покрит с гъсти гори, изсечени през вековете за строеж на къщи, лодки и за огрев. Сега голите хълмове сияят в невероятни цветове както от състава на скалата, така и от мъховете и лишейте, покрили ги с дебел килим.

Исландците се гордеят със специално селек-

# Златният тур на Исландия



## Зелената батерия на Европа

Исландците се възползват докрай от количеството и градусите на термалните си води и ги употребяват активно за производство на ток, за отопление, оранжерии, лечебни процедури. Те дори имат намерение до 2020 година да пуснат първите суперкабели под Атлантическия океан, с които ще захранват последователно Великобритания, Норвегия, Германия и Нидерландия със зелена енергия.

харесват уединението си и колкото и да се стремят да пазят природата си в максимално чист и автентичен вид. Тук се произвежда електричество дори от горещата минерална вода и на практика не се използва природен газ. Туризмът става все по-значим отрасъл в икономиката заедно с риболова и производството на алуминий. Навсякъде има салони за СПА процедури, бутици за чай и аромати, уютни заведения, прекрасни пухкави вълнени изделия от мериносовите овце. Сред допълнителните екстри е да играете голф, да наблюдавате китове или да се разхождате на воля сред всякакви пушещи дупки и гейзери.

### Как да стигнем

Лесно е да си направите резервации за полети и да изберете в мрежата от предложенията на местните туристически агенции пакет, който да удовлетвори интересите ви. Домакините полагат добри и грамотни грижи

раните си породи овце и коне, които живеят целогодишно на свобода. Агнешките котлети са прочути наравно с гравлакса (маринованото в морска сол и копър филе от съмга). Хората си правят и хапват в домашни условия още един старинен и странен деликатес: загнило, съхранявано в пепел



китово месо, което така и не намерихме поне да помирисем. Климатичните условия не позволяват отглеждане на много култури - най-срещани са ръжта и картофите. От тях се прави и местната ра-

кия, ароматизирана с ки-мион. Алкохолът е безбожно скъп, но дестилирането в домашни условия не е непознато.

Местните знаят, че не могат да живеят изолирано от света, колкото и да

## Синята лагуна - СПА курорт №1

Намира се на 40 км от Рейкявик и на четвърт час от международното летище край Кефлавик, поради което някои идват направо тук да се лекуват и да релаксират с неколкодневни пакети. Първото впечатление от черните вулканични скали и пушеците е, че си попаднал в преизподнята. В естествената лагуна на открито има 6 милиона литра вода с температура 37-39 градуса, която се подменя на всеки 40 часа. Чистотата се поддържа от естествени бактерии и препарати с хлор изобщо не са нужни. Лековитите свойства на сярата и силициевия двуокис се използват за лечение на псориазис, но можете да консултирате и своите болести с екип от квалифицирани лекари. За пет поредни години мястото бе оценявано със "Син флаг" за запазването на естествените брегове и заливи.

Пълната емоция от посещението на Синята лагуна включва обиколка по вулканичните скали в района, естествен тангентор под струите на триметров водопад, кална маска, която всеки сам си нанася от контейнерите,

пръснати из басейна, почивка на терасата, здравословни храни и напитки в лава бара и ресторанта на комплекса. Разликата между външните температури и топлите басейни води до комично притичващи по бански туристи, които бързат да се топнат в млечносинята вода и да отказват да излизат дори след пълно размекване. В зависимост от пакета могат да се ползват и ношувки, естествена вана за двама, масажи и процедури, парна баня и сауна, така типични за исландския начин на живот. Цените също са хармонични със стандарта на живот тук - еднократен вход в СПА комплекса е 35-40 евро, а пълен пансион с процедури за една седмица - 1800-2300 евро според сезона.



за гостите си, което разбираме още с пристигането - около полунощ на летището ни чака минибус за трансфер до хотела (с комплименти - кетъринг от фирмата), а шофьорът въпреки възрастта си говори приличен английски. Получаваме комплект с пътеводител, брошури и подробно написана програма на едноседмичната ни обиколка по Златния тур на острова. Ще спим всяка вечер в различно селище и ще откриваме сами суровата природа и забележителностите. Надаваме се маркировката да е добра и разбираема и тя наистина се оказва такава. Ще видим най-впечатляващите природни феномени - историческата област Тингвेलир (където е оповестено създаването на държавата), района на врящите гейзери и величествения Строхюр (ледник, от който се ражда река), най-големия водопад в Европа Гълфос, природни резервати, заспали вулкани.

На сутринта от хотелската стая виждаме катедралата на Рейкявик, построена във формата на изригващ гейзер. За минути и без никакви допълнителни формалности си взимаме колата под наем и се измъкваме от столицата, единственият град в Исландия с обилен трафик. Тръгваме по "околовърстното", обикалящо острова, което представлява най-обикновен двулентов път, по-късно с часове няма да срещнем други коли. До разпилените околоръст ферми водят пътят, подходящи по-скоро за високопроходими машини. Не успяваме да влезем май само в уникалния музей на фалоса в Хусавик, защото е отворен от 12 до 4 следобед, и то не всеки ден. Подобно е работното време и на много магазини, вероятно повлияно от зимната тъмница - през декември и януари дневната светлина почти липсва. Любопитно е, че в музеите и в другите обществени сгради служителите и посетителите се събуват и ходят по плетени вълнени чорапи.

Текст и снимки  
Бойка ВЕЛИНОВА



МАЙСТОР НА ВРАТИ, ПРОЗОРЦИ, СТОЛОВЕ

ГРАД В РУСИЯ, СИБИР

ЖЕНСКИ БАСКЕТБОЛЕН ОТБОР ОТ РИГА

ЛЮСПИ, КОИТО ОСТАВАТ СЛЕД ОТСЯВАНЕ НА БРАШНОТО

СТАРО ИМЕ НА ТОКИО

СЕЛО КРАЙ ВИДИН

МОДНО ФРЕНСКО СПИСАНИЕ

ХОТЕЛ С ВОДОЛЕЧЕНИ ПРОЦЕДУРИ

КОВАНИ ЗВЪНЦИ ЗА ДОБИЧЕТА

СБОРНИК СЪС САТИРИ ОТ ИВАН АРЖЕНТИНСКИ

ШАСТИЕ ДОБРОЧЕСТИНА

ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

ПРОЯВИТЕЛ ЗА ФОТОПЛАКИ

НАШ САТИРИК (1923-2004) ЛЮТИ ЧУШКИ

ГОЛЯМА КРАСИВА СГРАДА

МУЛТФИЛМ НА СТОЯН ДУКОВ

ГОРСКИ ХИЩНИК

МАРКА ИТАЛИАНСКИ КАМИОНИ

НАШ ШОУМЕН

МАНАСТИР

РАЗКАЗ ОТ Б. НИНКОВ

ОРГАНИЧНО СЪЕДИНЕНИЕ, РАЗТВОРИТЕЛ

РОКОПЕРА ОТ ЕНДРЮ УЕБЪР

ДЕСПОТ

ГУМЕНИ ОБУВКИ

ДЕЛО, ТВОРБА, ПРОИЗВЕДЕНИЕ

РУСКА ОПЕРА НА ПЕВИЦА, МЕЦОСОПРАН

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

ЕРЕТИЦИ В СРЕДНОВЕКОВНА БЪЛГАРИЯ

ИЗЧЕЗНАЛИ ХОБОТНИ БОЗАЙНИЦИ

ВЕЛИКАНИ В МАРИЙСКАТА МИТОЛОГИЯ

ИТАЛИАНСКА ТЕНИСИСТКА

ШИПКА ЗА ПРИХВАЩАНЕ НА КНИЖНИ ЛИСТОВЕ

ИЗВЕСТЕН ПАРИЖКИ ТЕАТЪР

ИНОСКАЗАТЕЛЕН ПОЕТИЧЕН ОБРАЗ

МАРКА ШВЕЙЦАРСКИ ЧАСОВНИЦИ

НАША ФИРМА ЗА КОЗМЕТИКА

НЕНУЖНО УПОРСТВО

БЛАГОУХАНИЕ

ТВ СЕРИАЛ ОТ САЩ

ГЕРОИНА НА Х. ИБСЕН "МАЙСТОР СОЛНЕС"

ФРЕНСКИ МАТЕМАТИК, АКАДЕМИК 1652 - 1719

ЗЕБЛО

МАЙСТОРЪШКИ ДОБРУДЖАНСКИ МЕЗЕТА

ПРЕДШЕСТВЕНИЦИ НА ПИАНОТО

ВАРЕНО ЖИТО СЪС СТАФИДИ

МЕДНИ МУЗИКАЛНИ ИНСТРУМЕНТИ

ШЕСТИ МЕСЕЦИ ОТ ЕВРЕЙСКИ КАЛЕНДАР

КУЛИНАРНА ПОДПРАВКА

НАЙ-ВИСОК ВРЪХ В НОВА ЗЕЛАНДИЯ

ГЕРОИ НА М. КОПЧАКОВА "ВЪДЪХНОВЕНИЕ"

МУЗИКАЛНА НОТА

ДЪРЖАВА В ЮЖНА АМЕРИКА

НАШ ГРАД

ЛИЛАВО САКСИЙНО РАСТЕНИЕ

МАРКА РУМЪНСКИ ДЖИПОВЕ

ВСЯКО ЕДНО ДЕЛЕНИЕ НА КОМПАСА

ДРЕВНОРИМСКА БАЛКАНСКА ОБЛАСТ

ГРАД В БЕЛГИЯ

АРЖЕНТИНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

АЗОТОВЪДЪРЖАЩИ СЪЕДИНЕНИЯ

Ж.П. МАШИНИ

НАША ВОКАЛНА ПОПФОРМАЦИЯ

БОЛЕСТ ОТ ОБИЛНО НАТРУПВАНЕ НА МАЗИНИ

ВИД УДАР В ТЕНИСА

ДВУКОРПУСНИ ПЛАВАТЕЛНИ СЪДОВЕ

ТРАНШЕЯ

СРЪБСКИ ПОПФOLK-ПЕВЕЦ

ПОРОДА ПАПАГАЛИ

МОДЕЛ НА "СЕАТ"

ГРАДИНСКО ЦВЕТЕ

ДАМСКА ПРИЧЕСКА

РОМАН ОТ А.ГОМЕС-АРКОС

ВЕЩЕСТВО НА ЧАСТИЦА

АНГЛИЙСКА АТЛЕТКА, ОЛИМП. 2012 СЕДМОВОЙ

РОМАН ОТ К. ТЕТМАЙЕР

ДУНАВСКИ ПРИТОК В ГЕРМАНИЯ

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ, МАРНА

ЗАЛИВ В ОХОТСКО МОРЕ

ПОЛУСЪПОЦЕНЕН КАМЪК С МИДЕСТ ЛОМ

CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА ЗА ЛЕКАРИ

РЕЧНИК: АЛИНЕ, ГИНУРА, ЕНИКАР, ЕНИС, ОНАРИ, ОХОТИНА, РОДИНАЛ, УРАКАН.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 3:

ВОДОРАВНО: Трънки. Озонатори. Ока. Ъгломер. Лагер. Попов (Апостол). Ашлама. Диапазон. Коза. Кесари. Врати. Ипон. Нане. Оми. Сако. Иди. Разум. Икономия. Чук. Гана. Дибич. Купи. Им. ОКИ. Окоп. Бакелит. САМАРА. Уретери. Илоти. Ом (Георг Симон). Лов. Реторика. АВО. Иро. Шипар. Синоним. Номер. Каца. Иван Иванов. Лехи. Валуца. Аниматори. Ин.

ОТВЕСНО: Връшка чука. Ошав. Ъглен. Кукувица. Анласер. Пер. ПАЛ. Кома. Агилера (Кристина). Чимароза (Доменико). Итерит. Имунитет. Ва. Борд. Имам. Роса. Ив (Стивън). Ирина. Колар (Антонин). Инин (Аркадий). Напа. Окови. Магат (Феликс). Анам. Тезиси. Оси. Ина. "Хоро". АК. Каламот. Никодимов (Аспарух). Во. Чип. Пони. Атон. Око. Обори. Оли. Топонимика. Име. Коз. Дичо. Орехи. Бавария. ПОМОРИН.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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



Виктор МУХАРСКИ

„Бял човек при бели хора идва“, бе изказването на президента на най-стария столичен футболен клуб Венцеслав Стефанов относно преминаването на Тодор Янчев в Славия. Подобен коментар ме кара да се замисля, че „Титан“ са „черни“ не само в очите на феновете на ЦСКА. Не е тайна, че от Кралете на боклука не спират да се оплакват Митко Събев от Черноморец, а доскоро и Данчо Лечков от Сливен. Новият шеф на Армията - Георги Илиев-Майкъла, също вече получи няколко „любезни“ коментара от страна на Христо Стоичков и ръководството на Литекс. Да не говорим, че „титаните“ не са „бели“ и в очите на Боби Михайлов и БФС, а дали и Венци Стефанов има проб-



## Бял човек при белите хора



леми с „армейците“ все още не е ясно, но не това е важно в този случай.

Учудващо бе мнението на малка част от феновете на 31-кратните шампиони на страната след преминаването на Тошко Янчев на „Овча купел“. По форумите и в социалните мрежи се начетох на ко-

ментари от рода: „Тодоре, предател такъв“ или „Тошко, ако беше истински цесекар, щеше да си приключиш кариерата, след като ни напусна“. Факт е, че бившият капитан на „червените“ желаше повече от всичко да завърши кариерата си в любимия тим, но не стана ли кристално ясно, че това очевидно не зависеше изцяло от него...

Освен това някои от тези запалняковци дали се е замислял, че Янчев не е получавал пари няколко месеца? Някой от тези привърженици дали се сети, преди да коментира, че Тошко прекрати договора си с „армейците“ заради неизплатените възнаграждения (макар това да не бе официална-

та версия)? Човекът има семейство да храни и няма абсолютно нищо нередно в това да продължи с футбола, а при това изборът му е повече от правилен - най-старият столичен клуб! Разбирам да беше отишъл в Левски, тогава щеше да е оправдано недоволството на цялата червена общност...

Самият футболист на няколко пъти заяви, че му е тъжно и не може да гледа повече това, което се случва с червения тим. Искрено се надявам, че той ще остане една от легендите на отбора (макар с голяма част от тях да не се отнасят като с легенди) най-малкото заради това, че преди години отбеляза попадение номер

300 за „червените“ в европейските клубни турнири (б.а., при загубата като гост на Базел с 1:3). А и не само това! Янчев е помогнал толкова много за голяма част от спечелените мачове на тима, но типично по български много хора се сещат само за грешката му при едното попадение за Лудогорец (б.а., за домакинското равенство 2:2 в миналия сезон) или за допинг скандала, при който играчите нямаха вина. Все пак всеки пие това, което му се дава от доктора на отбора. Малко са хората, които осъзнават, че Тошко е черно-работник - позицията, на която се подвизава, не дава възможности за чест и слава. Аплодис-

ментите почти винаги ги обират нападателите, дори тези, които идват от други страни за по един сезон. Изобщо работата на опорните халфове не винаги бива оценена, но това е друга тема...

Сега пред 36-годишния футболист остава възможността да бъде полезен на Славия. „Белите“ имат реални шансове за спечелване на Купата на България, като точно това може да се окаже идеален подарък за 100-годишнината на клуба. Янчев е говорил с треньора Вили Вуцов, като е заявил, че не желае да бъде в тежест на отбора и затова е подписал само до края на сезона, но с опция за продължаване, стига да оправдае доверието. Това говори единствено, че новото попълнение на Славия гледа сериозно на този клуб - като на едно ново предизвикателство в кариерата. Бившият национал очевидно не желае да се ползва с привилегии, а напротив - желанието му е да се бори за титулярното място наравно с всички останали играчи.

Тошко Янчев даде много на ЦСКА. Към такава като него трябва да се отнасят само и единствено с уважение. Само той и Стойчо Младенов казаха нещата такива, каквито са (друг е въпросът, че не получиша особена подкрепа). Най-редното и правилно нещо, което би било хубаво да се случи, е по време на срещата между ЦСКА и Славия (б.а., „червените“ ще са домакини, но все още не е ясно къде ще се играе мачът) Янчев да получи заслужени аплодисменти от сектор „Г“. Това е начинът, по който трябва да се показва уважение към хората, които го заслужават.

„Напуснах ЦСКА по странен начин, но го направих в името на всички фенове, защото аз съм един от тях“, каза Тодор Янчев.

BGfootball.com

### TV АКЦЕНТИ

#### Вторник, 29 януари

21:30 ч. Валенсия - Билбао (баскетбол, Еврокупа) по Евроспорт 2

#### Сряда, 30 януари

17:00 ч. Триумф - Банвит (баскетбол, Еврокупа) по Евроспорт 2  
21:45 ч. Лацио - Ювентус (футбол, купа на Италия) по ТВ 7

#### Четвъртък, 31 януари

11:00 ч. Снукър (Германия Мастерс) по Евроспорт

#### Петък, 1 февруари

14:00 ч. Снукър (Германия Мастерс) по Евроспорт  
16:00 ч. Тенис (купа Дейвис) по БНТ 1  
17:25 ч. Нефтохимик - Левски Во-

лей (волейбол, мъже, НВЛ) по БНТ свят

19:00 ч. Ски скокове (СК) по Евроспорт

20:00 ч. Р. спортист - Черно море (баскетбол, НБЛ) по ТВ +

21:45 ч. Рома - Каляри (футбол, Серия А) по ББТ

#### Събота, 2 февруари

15:00 ч. Снукър (Германия Мастерс) по Евроспорт 2 и Евроспорт

15:00 ч. Тенис (купа Дейвис) по БНТ 1

16:30 ч. Майнц - Байерн (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

16:45 ч. Ски скокове (СК) по Евроспорт

18:45 ч. Лека атлетика (турнир в Карлсруе) по Евроспорт

#### Неделя, 3 февруари

13:30 ч. Киево - Ювентус (футбол, Серия А) по ББТ

14:00 ч. Тенис (купа Дейвис) по БНТ 1

15:00 ч. Ски скокове (СК) по Евроспорт

16:00 ч. Сиена - Интер (футбол, Серия А) по ББТ

18:30 ч. Байер - Борусия Д (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

21:30 ч. Снукър (Германия Мастерс) по Евроспорт 2 и Евроспорт

21:45 ч. Милан - Удинезе (Серия А) по ТВ 7

#### Понеделник, 4 февруари

21:15 ч. Мюнхен 1860 - Кайзерслаутерн (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

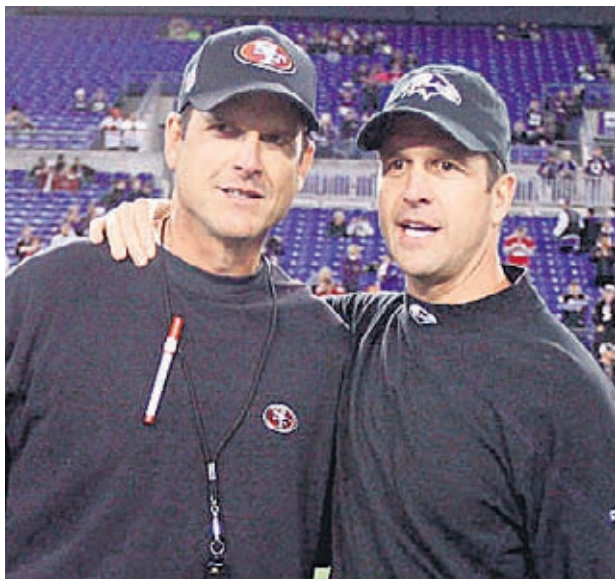
**BGfootball.com**  
ФУТБОЛНАТА МЕДИЯ  
на България





# Двама братя треньори ще си оспорват титлата на финала

**Най-големият мач на Америка отново вади уникален прецедент**



Джон и Джим Харбо. В неделя ще празнува само единият

**Валентин МАРИНОВ**

Америка е способна да създава драми. Има си Холивуд, политици и медии, които могат да те накарат да се чувстваш като пале на куклен театър (по възможност 3D). Но сега за първи път в историята двама братя ще си оспорват титлата на финала по американски футбол Супербоул. За непосветените - това е най-големият мач в Съединените щати. Събитие №1, с което не може да се мери дори изборен ден. Гранд епилогът на сезона в играта, която повече от всяка друга отразява американската култура.

Джон Харбо извежда "Балтимор Рейвънс" срещу по-малкия си брат Джим Харбо и неговия "Сан Франциско 49" на 3 февруари в нощта на неделя срещу понеделник. Началото е малко след 01 часа наше време на закрития



стадион "Мерцедес Бенц Супердоум" в Ню Орлиънс.

Лесно може да се предположи, че след време Холивуд ще жъне "зелено" от семейната битка. А медиите се чудят как да я наричат. От Харбоул, през Супербро (от брат, бел. авт.), та до Супербоу (игра на думи с фамилията).

Двамата вече се срещнаха веднъж начело на същите два отбора. През 2011 г. навръх Деня на благодарността "Рейвънс" победи "Фортанайърс" с 16:6 от редовния сезон. После и "Балтимор", и "Сан Фран" загубиха на финалите на конференциите в плейофите, с което сблъсъкът им на Супербоул се отложи. С една година. Съдбата изчака точно 12 месеца. Не издържа повече. В неделя старата орисница ще седне с бира и чипс на дивана, заедно с още стотина милиона американци и поне стотици хиляди по света, за да гледа Джим срещу Джон. Славният "Сан Франциско 49", клубът на великите, харизматични Джо

Монтана и Джери Райс против не толкова титулваните, но страшно нахъсани "гарвани" от Балтимор и "командоската" им защита.

А Супербоул е толкова

ва приковаващ просто защото е само един. В останалите щатски спортове шампионът се излъчва до 4 победи във финална серия. Тук нямаш право на грешка.

Някои така и не се завръщат повече. На върха има място само за един. Дори ако трябва да оставиш в подножието му собствения си брат.

Viasport.bg

## Шампионски пръстен за \$ 5000

Тимът - победител на Супербоул получава 150 златни пръстена с инкрустирани диаманти, датата, логото на мача и името на отбора си. Всеки един струва 5000 долара. Разходите се поемат от лигата. А защо 150? Толкова приблизително достига числеността на всеки отбор по американски футбол в НФЛ с всички играчи, треньори, асистенти и т.н. Задължително трябва да прибавите босовите и техните бизнес партньори.

Загубилият тим получава същата бройка сребърни пръстени на стойност \$2500 парчето. Така е справедливо.



Шампионската купа носи името на треньора Винс Ломбарди, първенец с Грийн Бей Пакърс на първите два финала и считан за бащица и вдъхновител на наставниците във всички американски колективни спортове. Изработва се от сребро от небезизвестната фирма "Тифани".

## 30 секунди реклама - 4 милиона долара

Типично по американски, Супербоул е генератор не само на драми и емоции, а също така на пари. Телевизионните реклами по време на мача са атракция, за мнозина по-голяма и от самия мач. Тази година 30 секунди по тв канала CBS струват рекордните 4 милиона долара. Сред традиционните рекламодатели са автомобилни марки, популярни напитки, компании от IT сектора и т.н. Упомогаемата миза обаче - сериозен скок в сравнение с миналата година, отказа редовни фирми като например гиганта "Дженерал Моторс".

Ден след двубоя манията класира спортовете в социалните мрежи. Един от законите на Супербоул е рекламите да се излъчват само по време на финала. Никога преди и след това. Финалът отдавна е превърнат и в

атракция от шоубизнеса. През идния уикенд в Ню Орлиънс ще гастролират някои от най-големите изпълнители. Секунди преди първия шут за начало на битката химнът на САЩ ще бъде изпят от Алиша Кийс, а на полувремето 15-минутно шоу ще изнесе Бионсе, подкрепена от съпруга си Джей Зи и бившата си група "Дестинис Чайлд". Дори да не сте фенове на играта, струва си да видите как се прави и развяла гигантска сцена за общо 5 минути, а статистите в програмата са стотици. Въпросът е само да отпишете понеделника. За някои в България това ще стане трудно, но денят след Супербоул в Америка е №1 по болнични или просто отпуск за един ден. Работодателите са наясно с това, те самите се възползват. Защото мачът обикновено приключва с парти...

Хранителна добавка

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

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

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



**ESOPHARM**

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



# Детройт загърби електричките

Много малко им трябваше на американците, за да се окопитят след кризата в автомобилния бранш. Това си пролича и на салона в Детройт тази година. Ако на миналото автоизложение акцентът падаше върху електрическите коли и хибридите, то сега интересът беше фокусиран върху спортните предложения на компаниите

General Motors, Ford, Chevrolet, Cadillac, Maserati, Bentley, BMW, Mercedes, Audi, Lexus и др. Електрическите коли засега губят масовия интерес на потребителите. А щом на преден план излизат скъпите спортни предложения, то това е знак, че пак ще има пари за развойна дейност и нови модели с повече конски сили под капака.



## Bentley GT Speed Convertible

Лимузината с открит покрив Bentley Continental GT Speed Convertible направи фурор с дебюта си в Детройт. Премиум марката на Volkswagen Bentley обяви в САЩ ръст на продажбите с 22%, като най-го-

лям дял се пада на Северна и Южна Америка. Bentley Continental GT Speed Convertible модел 2014 г. е тежкарско предложение от клас Grand Tourer. Супердинамичният открит автомобил с мек покрив прави шофи-

рането зашеметяващо благодарение на 6-литровия W12 двигател с два турбокомпресора и мощност 616 к.с. Само звукът, идващ от ауспуховите тръби, вече е вдигнал достатъчно адреналина. Производителят е успял в този луксозен клас да намали разхода на гориво с 15%, въпреки че колата е с постоянно задвижване.

## По-луксозният Lexus IS

Новия Lexus IS е станал с 8 см по-дълъг, с 1 см по-широк и 0,5 см по-висок от своя предшественик. Размерът на колесната база е увеличен със 7 см и по този начин пространството за коленете на пътниците на втория ред седалки нараства с още 85 мм. В Европа седанът ще се предлага със задно задвижване и предишния 2,5-литров бензинов V6 двигател, както и с хибридна задвижваща система, която ще разчита на 2,5-литров 4-цилиндров



двигател с мощност 178 к.с., работеща в синхрон с електромотор, комплект акумулатори и вариатор. Сумарната мощ на силовата уста-

новка е 220 к.с., а средният разход на гориво - 4,3 л/100 км. Продажбите на новия Lexus IS в Европа започват през лятото на 2013 г.



## Седанът Chevrolet Sail

Американската компания Chevrolet помисли и за по-неплатежоспособните си клиенти, като показва нискобюджетния седан Sail. Моделът е предназначен за пазарите на развиващите се страни, но най-вече ще е ориентиран към държави от Азия и Южна Америка.

Chevy Sail е създаден на базата на едноименния хечбек, който беше раз-

работен от General Motors в сътрудничество с китайската компания Shanghai Auto. Chevrolet Sail се предлага с 1,2-литров бензинов двигател S-TEC II или 1,4-литров S-TEC III. Има вариант и на 1,3-литров дизелов мотор.

Страницата подготви  
Станчо ШУКЕРОВ

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



## The New ŠKODA Rapid



ŠKODA Rapid  
от 20 980 лв. с ДДС

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

[www.skoda-auto.com](http://www.skoda-auto.com)

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

CO<sub>2</sub> емисии: 104 - 137g/km, комбиниран разход: 3,9 - 5,9l/100km

2013 EPEAT



# ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

8 специализирани страници

29 ЯНУАРИ - 4 ФЕВРУАРИ 2013

НОВОТО В HEALTH.BG



Сутрешно стартиране на метаболизма

[www.health.bg/18066](http://www.health.bg/18066)



Когато сънят не достига...

[www.health.bg/18071](http://www.health.bg/18071)



Крушата - новата ябълка?

[www.health.bg/18067](http://www.health.bg/18067)



Проф. Виктор Златков показва на министър Атанасова новата операционна

Водещите специалисти в най-голямата АГ болница в България вече работят в среда, отговаряща на всички изисквания на съвременната медицина. На празника на родилната помощ, 21 януари, лично министърът на здравеопазването Десислава Атанасова откри обновените централна реанимация и операционен блок. Преди това бяха изцяло реновирани и родилните зали. По случай Бабинден в Майчин дом бе изпълнен ритуалът "Почетно измиване на ръцете", като с тази чест бе удостоен началникът на родилната зала проф. д-р Асен Николов, в



Акушерката Нора Цанкова е „позлатена“ заради 37 години, отдадени на майките

## Д-р Ригатели от Италия: В НКБ спасяват от инсулт

Българо-италиански екип предотврати риска на няколко пациенти да получат инсулт вследствие на тежки стеснения на артериите, захранващи мозъка. Известният италиански кардиолог и специалист по инвазивни съдови интервенции д-р Джанлука Ригатели дойде за пореден път в България по покана на началника на отделението по инвазивна кардиология в Националната кардиологична болница (НКБ) доц. Добрин Василев. Д-р Ригатели беше категоричен, че не идва в София, за да учи колегите си, а да работи заедно с тях при болни с особено сложни медицински проблеми. Основното направление в дейността на италианския лекар са интервенциите по периферните артерии, включително шийните. В Италия той работи в Ровиго дженерал хоспитал край Верона, но често пътува, защото е търсен консултант.

По думите му поставянето на стентове на каротидните артерии (крвоснабдяващи мозъка) все още е неразработена територия в медицината по различни причини. Продължават споровете точно какви специалисти да се занимават с това, а и много от пациентите нямат ясни симптоми дори при силно стеснение на

## Майчин дом с напълно обновени клиники

МЗ отпуска половин милион за ремонт на неонатологичното отделение



В ръцете на проф. Асен Николов проплакаха най-много бебета през 2012 г. чието отделение през миналата година проплакаха най-много бебета в цялата страна. Наградата "Златни ръце" бе връчена на доказалите своя професионализъм доц. д-р Божидар Славчев, доц. д-р Никола Василев и акушерката Нора Цанкова.

Директорът на болницата проф. Виктор Златков обяви, че успешно е приключил и проектът "Енергийна ефективност", чрез който е подменена изцяло дограмата на 15-етажната сграда, а покривът на болничната поликлиника е топло- и хидроизолиран. Министър Атанасова каза, че през тази година МЗ ще предостави на Майчин дом бюджетна субсидия в размер на близо 500 000 лв., с които ще се обнови изцяло и детското интензивно отделение на болницата.



Д-р Ригатели (вдясно) и доц. Добрин Василев в залата за инвазивни процедури тези кръвоносни съдове. Но когато мозъкът даде сигнали, че страда от липса на достатъчно кръв, инвазивната процедура може да спаси пациента от инсулт. Разбира се, част от болните се нуждаят от класическа операция, за да се възстанови нормалното протичане на кръвта. Според д-р Ригатели в България заболяванията на атеросклеротична основа се проявяват по-рано в сравнение със Западна Европа. Неговото обяснение е свързано с житейските навици у нас - нездравословно хранене и наднормено тегло, липса на редовен спорт и най-вече масовото и от ранна възраст тютюнопушене.

Италианският специалист дава висока оценка за професионализма на колегите си от НКБ и казва, че те са на ниво на добрите клиники в Европа.

Директорът на НКБ проф. Владимир Пилосов заяви, че болницата ще продължи да кани опитни medici от чужбина за обмяна на опит с българските им колеги.



Доц. Божидар Славчев остави златен отпечатък в историята на болницата



Доц. Никола Василев благодари на колегите си за признанието

## Природен еликсир - коластра облекчава артрит, остеопороза, язви

Почти всички инфекциозни или дегенеративни заболявания, вкл. сърдечни болести и тумори, се предшестваат или придружават от понижена функция на имунната система. Подпомагането на организма за справяне с този процес, възстановяването на ефективността на вътрешната самозащита са възлова задача при лечението. Един сигурен от стари времена начин е "внасянето" на анти-тела в организма чрез първата храна, наречена коластра, която получават всички бозайници, включително и човекът. Вълшебната течност, която се отделя от млечните жлези на майките през първите 2-3 дни след раждането, е уникален микс от близо три дузени готови антитела, комбиниран с коктейл от 8 фактора на растежа. Тя има силата да подпомага връщането на здравословния баланс в почти всички системи в организма на човека, а при децата да стимулира по-бързото им развитие.

Качествата на коластрата я правят много надежден природен лек и при ред други здравословни проблеми, между които са артритът и остеопорозата. Еликсирът, осигуряван от майчиния организъм за новороденото като първа защита срещу непознатия и враждебен свят, е един от най-богатите източници на MSM (метил сулфанил метан) и на противовъзпалителни субстанции. Приеман при артрити, той действа добре срещу болката и отоците, стимулира регенерацията. Тъй като коластрата е единственият естествен източник на трансформиращите се фактори на растежа

TGF, тя се препоръчва и за подобряване на костната плътност и здравина - проблем при заболяването остеопороза. При него има разрушаване на костната тъкан, предизвикване на шупливост в костите и съответно загуба на здравина, предизвикани от клетки, наречени остеокласти. С напредването на възрастта тяхното количество започва все повече да надделява над клетките, които изграждат костта - остеобластите. Процесът е най-чест при жените в менопауза. Много лекари, които препоръчват схеми на хранене с включване на коластра, констатирали значително намаляване на оплакванията при пациентите с остеопороза. Режимът има добър ефект и при хора с храносмилателни заболявания като гастрит, колит, язва. В случая роля играе способността на хранителния суперсекрет от майчините млечни жлези да унищожава патогенни микроби, да създава среда за заселване на полезни бактерии, да успокоява и да заздравява раздразнителните и свръхпропускливи черва, да подпомага организма при лошо усвояване на храната, диарии, хранителни алергии.





**Д**-р Ралчева, хремавите и кашлящите деца през зимата рязко се увеличават. Как да се противодейства на инвазията на респираторните заболявания в сезон, в който майките най-много се боят от простуда?

- Рязката промяна на времето винаги води до повишена заболеваемост, но болест "простуда" няма. Тя може само да благоприятства в известна степен заболяване, и то при сериозно преохлаждане. Но противодействието на заболяванията не започва, когато се зададат инфекциите. Закаляването започва веднага след раждането. Подходящата домашна температура за гледане на бебето е между 18 и 22 градуса, а редовното извеждане навън, независимо от сезона и времето, е задължително. Шапка се слага при минусови температури или при силен студен вятър. Иначе шапките, дебелия шалове не са подходящи, само запарват - децата затова и най-често не ги търпят. Колкото са по-малки децата, толкова

# Антибиотикът не сваля температурата!

С г-р Татяна Ралчева, педиатър в XV ДКЦ, София, разговаря Галина Спасова



Д-р Татяна Ралчева

по-лесно се преграждат заради неразвитата терморегулация. Претоплянето и изнежването снижават защитните сили.

**- Как да постъпят родителите при първите симптоми?**

- Обикновено има висока температура, хрема, кашлица. Бих посъветвала прегледът да не се отлага. Ако навреме се овладее, заболяване-

то ще отзвучи за 3-4 дни, ще се предотврати разпространението на инфекцията, както и появата на бактериална инфекция. Най-честите усложнения са отити и бронхити. Родителите трябва да знаят - 90% от инфекциите са вирусни, т.е. ако се започне навреме лечение, то овладява болката, кашлицата, не се стига до силните лекарства. Но ако се забавим, вирусната инфекция снижава защитните сили на организма и проправя пътя на бактериите. И затова след третия ден нещата се усложняват - температура се повишава, кашлицата се задълбочава, могат да се появят налени или инфекцията да слезе към белия дроб.

**- От това се и страхуват най-много родителите, когато детето**

**кашля, особено нощем.**

- И с основание. Често ме питат по телефона - какъв сироп да дам, детето кашля? За да кажа, трябва да го преслушам - кашлицата може да е от стичащ се секрет към гърлото, а може да е и в белия дроб. Но се установява само с преглед. Може да е ринофарингит, на алергична основа, бронхит или пневмония. Съветвам, ако кашлицата е в самото начало, не е тежка и не може веднага да се отиде при лекар, по-добре да се вземе билков сироп. Той може да улесни отхрачването, но в същото време не е силно отхрачващо. Защото, ако няма проблем в белия дроб и се даде силен сироп, кашлицата ще се задълбочи. Обратно - от потискащ сироп, ако има секрет, белият дроб ще

се задръсти, ще се прибавят бактериите и инфекцията ще се усложни. Аз имам много добри впечатления например от Ен-Ти-Тус, който е екстракт от 7 билки. Част от съставките в тази комбинация втечняват секрета. От друга страна, сиропът има успокояващо кашлицата действие, има и противоалергичен ефект и леко разширява бронхиалното дърво. Същевременно препаратът успокоява и възпалението на гърлото. Много важно е, че той няма странични ефекти. Ако кашлицата продължава трябва да се отиде на лекар. Нерядко ми се случва в практиката майки да дават на своя глава антибиотик при температура или кашлица. Антибиотикът не сваля температурата! Той действа

единствено ако има бактериална инфекция.

**- Освен сиропите какви други средства се прилагат при кашлица?**

- Определено не трябва да разчитаме само на сиропите за кашлица и на лечението с антибиотици (при наличие на бактериална инфекция!). Известно е, че инхалациите са едно старо и изпитано средство. Най-добре е те да се правят с физиологичен разтвор, но може и с вода, в която е сложена лайка например. Важно е детето да вдишва парите, за да може да отхрачва. Ако не иска да се надвеси над съда с парата, инхалация може да се направи и в банята - като се пусне гореща вода, въздухът се насища с пара. Но най-добре е да се използва инхалатор.

## Грип ли? Не е страшно, ако си подготвен!

Д-р Диана Милушева от медицински център „Здравословен живот“ пред в. „Животът днес“

**■ Какво представлява грипът?**

- Грип е остра инфекция с епидемичен характер. Причинява се от три групи грипни вируси - тип А, В и С. Повирулентни и опасни са двата подтипа от групата А и тези от тип В.

**■ Кои са основните симптоми?**

- Характерно е внезапното начало, което може да включва общо неразположение, втрисане, повишена температура, главоболие, болки в мускулите, кашлица, запушване на носа или хрема и зачервено гърло. Ако температурата остане висока повече от 3 дни, може да става дума за вторична инфекция.

**■ Какво представляват усложненията?**

- Те възникват най-често при деца и възрастни със слаб имунитет, като обикновено са бронхити и пневмонии, но изключително опасни са вторичните инфекции, които могат да засегнат сърцето, бъбреците и мозъка.

**■ Какво бихте препоръчали за профилактика?**

- Най-добрата тактика е постоянната грижа за имунитета. Тя се провежда ежедневно, през цялата година и е свързана с начина на живот, което означава - правилно хранене, достатъчно движение и положителна нагласа към живота. Хората с хронични заболявания, тези на възраст над 65 години, както и децата е добре да се ваксинират в

началото на есента.

**■ А какво лечение да предпочетем?**

- Прилагането на противовирусни лекарствени средства в епидемиологична обстановка би могло да ни предпази от грип.

Моята препоръка към вече заразените е да използват новия български продукт "Флудрекс Хот Дринк" за деца и възрастни. Той е единственият, съдържащ калциев глюконат, чието проти-

воалергично действие облекчава симптомите и скъсява продължителността на острия фаза. И двете форми не съдържат захар, а манитол. Това е важно както за диабетиците, така и за децата. СЗО препоръчва в лекарствените средства за деца да не се използва захароза. Парацетамолът е в оптимална концентрация, а като средство за отблъскване на лигавицата на носа е използван фенилефрин. Това е изключително важно, тъй като той няма силните странични действия на псевдоефедрин, включен в състава на други подобни продукти!

Витамин С е също част от комбинацията, но е препоръчително да се приемат и други витамини, най-добре под формата на плодове и зеленчуци.

Важно е често да се проветряват помещенията и да се пият сокове, билков чай и топли бульони в големи количества.



Хранителна добавка

# N-Ti-Tuss®

Билкови капсули за възрастни

Действа благоприятно на функцията на дихателните пътища. Подпомага отхрачването.

ЕСOPHARM

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





Д-р Ваня ДЕСПОТОВА,  
детски ендокринолог, детско отделение към Токуда

**З**ахарният диабет тип 1 е най-честото метаболитно заболяване в детска възраст. Под въздействие на инфекциозни или други фактори на околната среда се индуцира автоимунен процес при генетично предразположени индивиди. Вследствие на това се разрушават инсулин-произвеждащите бета-клетки на панкреаса и засегнатите са с абсолютен инсулинов дефицит. Всички деца с тип 1 захарен диабет се лекуват с инсулин. При адекватно лечение те имат пълноценен и нормален живот. Доброто качество на живот се идентифицира с добрия контрол. Добър гликемичен контрол и профилактика на усложненията при диабет тип 1 се постига посредством интензифицирано лечение със съвременните аналогови инсулини (базално-болусен режим с многократни инсулинови инжекции или постоянна подкожна доставка на инсулин с инсулинова инфузионна помпа), чрез често мониториране на кръвната глюкоза и коригиране на инсулиновата доза съобразно приема на въглехидрати и физическа активност.

#### Какъв е животът с диабет?

Хората с диабет са условно здрави при спазване на множество правила. Те прекарват 100% от денонощието със съпътстващото ги метаболитно заболяване без почивни дни през цялата година. През последните десетилетия на базата на широки изследвания се отдава необходимото внимание на ролята на психосоциал-

ните аспекти при комплексното лечение на диабета.

#### Ключови психосоциални моменти в живота на детето с диабет и семейството му

##### ■ Първоначалното приспособяване след диагностициране на заболяването

**Проблеми:** □ шок за детето и семейството □ нежелание да се приеме диагнозата и да се започне лечение с инсулин за цял живот □ страх от перспективата занаяпред да се живее с диабет □ вина, тревожност.

**Решения:** □ обучение на детето и родителите □ добра база познания за състоянието □ създаване на умения, които да дадат увереност за самостоятелно справяне в различни ситуации □ дефиниране на ясни цели и мотивация за самоконтрол □ убеждение, че с повече информираност и подкрепа диабетът може да бъде управляван.

**Ролята на семейството:** □ споделяне на отговорността за лечението □ ангажираност и подкрепа без обсебване и натрапване □ сплотеност на семейството.

**Ролята на училището:** □ важна в живота на децата и подрастващите □ по-добър гликемичен контрол и качество на живот, когато персоналът в училище и приятели са информирани относно диабета и лечението му □ ограничаване на участия в спортни състезания, лагери, екскурзии поради страх □ по-лош контрол на диабета в училище поради липса на разбиране

Младите хора с диабет споделят, че получа-

ват най-голяма подкрепа от родители и брачни партньори, умерена подкрепа от братя, сестри и приятели и най-малка - в училище или други общности.

**Качеството на живот** се определя при оценяване на въздействието на диабета върху подрастващите, тревогата им за заболяването, удовлетворението им от живота и възприятието им за здраве.

□ Определя се като по-ниско, когато отговарят родителите и при по-кратка давност на диабета.

□ Когато младежите с диабет определят качеството си на живот, те не се оценяват по-различно от връстниците си.

□ По-добрият контрол води до по-добра самооценка, както и качеството на живот повлиява гликемичния контрол.

Лечението със съвременни аналогови инсулинови препарати дава по-голяма свобода при възможност за гъвкав хранителен режим и адаптиране на терапията към живота на хората с диабет.

##### ■ Юношеството

Преходен период между детството и света на възрастните. Ключов момент в живота на всеки млад човек и особено при подрастващите с диабет. В този период често има влошаване на метаболитния контрол поради страх, че заболяването може да ограничи старта в живота. Младежите проявяват високи изисквания и стремеж да се впишат в интензивния социален живот и това води до:

##### ■ Проблеми и конфликти:

□ депресии и тревожност в 33% повече, отколкото при младежи без диабет, и по-често при повтарящи се кетоацидоза;

□ нежелание и/или невъзможност да определят приоритетите си - диабетът не се вписва в тях;

□ желание да се докажат и чувстват независими и самостоятелни, да не се различават от приятелите си;

□ стремеж да се впишат в група свои връстници, в средата извън семейството и да определят



собствената си идентичност; професионално ориентиране и реализация;

□ непостоянен режим на хранене и физическа активност;

□ стремеж да експериментират различни модели на поведение;

□ рисково поведение и стремеж за екстремни изживявания;

■ пропускане на инсулинови инжекции ► лош контрол, кетоацидоза;

■ неконтролиран прием на алкохол ► хипогликемии;

■ допълнителни инсулинови дози ► хипогликемии

■ тютюнопушене ► микро- и макроваскуларни усложнения;

■ проблеми с теглото и хранителни разстройства ► диабетимия - проявява се с умишлено пропускане на инсулинови инжекции или инжектиране на по-малки инсулинови дози с последици незадоволителен контрол с високи гликемични нива и гликиран хемоглобин, отслабване на тегло, стимулирани повръщане и диарии с електролитни нарушения и последващи сърдечни аритмии, рецидивизиращи кетоацидоза

Рисковото поведение и непостоянният режим на живот създават предпоставки за тежки хипогликемии, като опасностите идват от изчезване на усета за хипогликемия или промяна на познатите симптоми.

Проучванията показ-

ват, че младежите по-реалистично оценяват рисковете от усложнения, когато това се отнася до други, и ги подценяват, когато се касае лично за тях.

##### ■ Решения:

□ обучение на по-високо ниво с цел оптимална грижа за здравето, умение за самостоятелни решения и поемане на отговорност при създаване на самоувереност на базата на добри познания □ вяра в ефикасността на лечението □ изграждане на ефективни лични модели на поведение □ постепенно преразпределение на отговорностите с родителите, без те да се изключват в разпределението на грижите за диабета □ формулиране на постижими цели с оглед баланс на социалното развитие и контрола на диабета □ отговорно отношение при профилактиката на усложненията □ приобщаване към групи хора в подобна ситуация като лагери, ваканции и събирания, които да са добре организирани, със съответстващо медицинско обслужване □ адекватно обучение за различни спортни занимания и предотвратяване на хипогликемии □ подготовка за сексуален живот и предпазване от хипогликемия при полов акт □ предпазване от нежелана бременност - контрацепция □ предпазване от половопредишни болести - хигиена □ желаната бремен-

ност да е планирана при отличен контрол на диабета □ да не се забравя рискът от хипогликемия при шофиране

□ особено внимание при употреба на алкохол! риск от късни хипогликемии! □ добра подготовка при пътувания - познания за адаптиране на инсулиновия режим и дози при смяна на часови пояси, подходящ ръчен багаж с необходимите количества инсулин, инжектиращи устройства, глюкомер с достатъчно тест-ленти, глюкагон, подходяща храна, удобни обувки (грижата за краката е много важна) □ приятелското обкръжение да е запознато с признаците на хипогликемия и да е подготвено при необходимост да окаже съответната помощ.

Целта е младите хора с диабет да получат информация в приемлива форма, за да могат да се опрат на знания, с които да се справят с диабета и да бъдат окуражавани сами да изберат подходящ стил на живот. Реакциите на околните и особено на приятелите в голяма степен влияят върху желанието да се спазва съответният режим. Стресът от неодобрението на околните влошава контрола, а влошеният контрол също е стрес за детето и юношата с диабет.

Доброто лечение на детския диабет е комплексно и включва: ■ използване на съвременни аналогови инсулинови препарати ■ инжекторни устройства с добра техника на поставяне на инсулиновите инжекции ■ мониториране на кръвната глюкоза с глюкомер ■ разпознаване и лекуване на хипогликемията ■ адаптиране на инсулиновата доза спрямо кръвната захарна нива ■ спазване на съответен хранителен режим ■ психосоциален комфорт.

За да постигнат добър контрол на диабета, децата имат нужда от разбирането и подкрепата на всички нас - медицинските екипи, родителите, семейството, училището с учителите и съучениците, приятели, колегите, цялото общество.





Д-р Мая Желева

# В студа се обаждат и ставите

С д-р Мая Желева, специалист по физикална медицина и рехабилитация в НОМЦ, разговаря Галина Спасова

**Д**-р Желева, освен с вирусите зимният студ плаши и с неприятни ставни болести. Може ли само ниските температури и влагата да ги причинят?

- Студът предизвиква скованост в ставите. А когато има и артрозни, дегенеративни изменения, той допринася допълнително за усещането за скованост, ограничаване на движенията. Оттам се получава порочният кръг - ставите да болят повече именно през зимата. Някои вируси също създават проблеми за ставите - те благоприятстват възпаленията, появява се оток, зачервяване. Доста са факторите, които през този сезон влияят върху ставния апарат и създават дискомфорт. По принцип само студът не може да предизвика болката, ако няма настъпили измене-

ния в ставата. Ако има вече патологично огнище, студът го провокира, активизира. Най-чувствителни са коленните и тазобедрените стави. Не са малко и пациентите, които идват с болки в раменете, проблем в студено и влажно време създават и посттравматичните артрози.

**- Много се боим да не настинем "от течение". Има ли резон в този страх?**

- Имала съм случаи на причинени от простуда възпаления на лицеви нерв, в лумбалната област, плексити. Течение, продухване може да създаде възпаление на нерва. И като последица от болката идва обездвижване, а оттам ставна скованост и промяна, възпаление в ставата. Тук искам да спомена, че климатичите създават голям проблем, особено ако



сме наблизко до тях - независимо дали движат студен или топъл въздух.

**- Как да се предпазим от грешки при ставна болка?**

- Първоначално хората се опитват да си облекчат състоянието сами

ността, отокът се увеличава, изобщо резултатът е негативен, създават се понякога големи проблеми. Ако се затопля областта на шията, може да се повиши кръвното налягане и т.н. Друга често срещана грешка при пациентите е, че отлагат търсенето на квалифицирана помощ и обикновено състоянието им се влошава, процесът хронифицира. Най-често причината е в тромвата система за издаване на направления.

Ефектът е много добър и много по-бърз, отколкото от едно обикновено намазване или втриване, което човек си прави сам. Примерно аз от години използвам с ултразвук "Неокс" и в двете му форми - олио и крем. Едновременно с това препоръчвам и капсулите "Неокс", които са един сполучлив препарат - но се изисква да се приемат по-дълго, като всеки подобен продукт на билкова основа. Но важно е, че той подобрява състоянието на ставата, ус-

покоява болката, без да вреди - за разлика от нестероидните препарати, които, прилагани продължително, имат нежелани странични ефекти.

**- Какво още може да направи човек, за да е по-резултатна терапията?**

- За ставния апарат, особено за краката, телото е от особено значение. Колкото е по-високо, толкова по-бързо настъпват дегенеративни изменения, идва болката. В такива случаи на пациента задължително се изписва хранителен режим и непременно движение. Не може без движение! Ставият хрущял се хранят само по този начин. Отделно го подпомагаме с различни мазила, хондропротектори, но движението е задължително. Това съчетание на подходи се прилага във физиотерапията. Целта с вкарването на препарат чрез ултразвук е същевременно да се подобри и мускулатурата, защото тя движи ставата. Защо възрастните често падат? Защото имат слаби мускули на краката, които създават атрофични изменения и на ставите. И когато залитнат, не могат да се задържат. Наличието на повече витамин D в храната е също много важно. Препоръчваме млечнорибна диета, с повече плодове и зеленчуци, 1,5-2 литра вода дневно.

## NeOx

Просто се движиш!



Неокс крем съдържа 5 оптимално подбрани природни съставки с бързо и продължително действие.

- Подпомага функцията на опорно-двигателния апарат
- Възстановява подвижността
- Намалява напрежението

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

## Перилните препарати №1 в Германия

Както повечето изобретения на човечеството, и тяхното откриване е станало напълно случайно. Според легендата думата soap (сапун) идва от името на планината Сапо в древен Рим, на която се извършвали жертвоприношения. Мазнината от печеното на животните се стичала в пепелта. После дъждовете отмивали сместа към глинестите брегове на река Тибер и я наслоявали там. Римляните обаче обичали да перат точно на това място и много скоро забелязали, че с тези смеси дрехите се изпират много по-лесно. Днес течните перилни препарати са с подобрена ензимна формула и намаляваща триенето на повърхностите система, защитаваща нишките и почистваща дори и при ниски температури, като прави

прането осезаемо по-мекко.

Новата рецепта на немските перилни препарати burti е дерматологично тествана, с гаранция за произход и качество, подходяща за нашите бебета.

**Burti - може да откриете в Кауфланд, Карфур, Лили Дрогерии и др.**

Само за периода 04.02.-10.02. на изключително атрактивна и неустойима цена в хипермаркети „Кауфланд“ - препарат за цветно, за черно, за БЕБЕ 0+, с изобилство действие. Доверете се на Оригинал!





# Главоболнето изисква лекарска намеса

Проф. Димитър  
ЧАВДАРОВ, невролог

Главоболнето е едно от най-коварните състояния в човешкото всекидневие. В действителност става въпрос за симптом, белег за нещо, което се случва, но не само в главата, а в целия организъм. Коварството му се дължи на факта, че много често се появява и безпроблемно преминава, но има и случаи, когато го приемаме за безобидна проява, а то се оказва признак на сериозно заболяване. За щастие повечето от ежедневните главоболия са временни и преходни. И при тях много лесно се открива причината - преумора, недоспиване, лоша възглавница, прекаляване с цигари и алкохол и най-различни дразнителни, дори чистият въздух.

Има една странност в човешкия мозък - болката в главата идва не от самата мозъчна тъкан, която е бедна на болкови рецептори, а от по-големите кръвоносни съдове и мозъчните обвивки. При хиляди неврохирургични операции пациенти без упойка и с отворен череп през цялото време разговарят с хирурга, за да се ориентира той как действията му влияят на мозъка.

Ако трябва да се каже обобщено, мозъкът боли при разширение на мозъчните кръвоносни съдове (например при хипертония) или промени с доставката на кислород, при възпаление или разтягане на мозъчните обвивки; при инфекции, кръвоизливи и въздействието на химически агенти, включително естествените медиатори; при засягане на шията, лицето, вътрешните органи. Често болката се пренася отвън по нервните пътища, които имат ядра в мозъка. Един от най-важните нерви в организма е блуждаещият (вагус). Той е свързан с инервацията на всичките вътрешни органи. От което следва, че при стотици заболявания на вътрешните органи е напълно възможно да имаме сериозно главоболие без някакво реално засягане на мозъка.

Един от най-популярните типове главоболие е мигрената.

Тя може да протича с предшествващи признаци



или без тях, да е съчетана с повдигане, повръщане, светобоязън и т.н. Мигренозното разстройство обхваща нормалния живот на човека и често го прави неработоспособен, въпреки че не става въпрос за животоопасно състояние. Често пациентите започват да приемат първо, второ, трето хапче, което е абсолютно неправилно, защото трудно се стига до това, което премахва реално болката и потиска целия пристъп. Затова мигрената трябва да се лекува с профилактика. Другото е като гасене на пожар. Истинската задача на лекаря е да се направи системно лечение, така че да не се допускат пристъпи.

Друг основен тип е клъстерното (гроздовидно) главоболие. То се среща доста по-рядко от мигрената и протича с краткотрайни, остри, но тежки кризи. Могат да продължават от петнайсетина минути до два-три часа. Те се натрупват, вървят в една серия няколко на ден в продължение на няколко дни, седмици или месеци, след което за дълго време може да се забравят. Трябва да се подчертае, че докато при мигрената решаваща роля за възникването играе серотонинът, то при гроздовидното главоболие това е хистаминът. И затова лечението им е съвсем различно, но това е отговорност на специалиста.

Често се среща и тензионно главоболие, което е свързано с напрежението. Но фактически напрежение в мозъка няма, то е в мускулите около мозъка - в шията, в гръбначния стълб, което в действителност води до болезненото усещане. Обикновено то може да бъде преодоляно волево. За разлика от невралгич-

ната болка в главата, която е остра, силна, краткотрайна, като пробождане. Често има стартова зона и хората могат да я посочат, докато при другите видове главоболие рядко може да се определи откъде започват. Причината тук е дразненето или увредата на определени черепно-мозъчни нерви.

Широкоизвестни причини за главоболие са психическите и емоционалните кризи, месечният цикъл при жените, някои нарушения в развитието на децата и младежите. В действителност тук не става въпрос за истинско главоболие, но целият комплекс от дискомфорт, от неприятности, от преживявания и тревоги води до усещането, че "ще ти се пръсне главата" от напрежение.

Кои са тежките заболявания, които протичат с главоболие?

Това са инфекциите на мозъчната тъкан и на мозъчните обвивки, доброкачествени и злокачествени образувания, заемащи място в черепа (тумори, кисти, аневризми), мозъчните кръвоизливи, исхемичните инсулти. Също хидроцефалията, която може да бъде самостоятелно заболяване, но най-често е следствие от друго засягане на мозъка.

Редното е при силно главоболие, особено съчетано с други прояви като промени в зрението и съзнанието, в говора и движенията, или при повтарящи се епизоди на главоболие човек да се обърне към невролог. Той ще реши има ли нужда от изследвания и консултации с други специалисти и ще предпише правилното лечение.

За консултация при  
проф. Чавдаров  
тел. 02/9686090

## НОВИ КРЕМОВЕ ОТ ГЕРМАНИЯ С ЛЕКОВИТИ БИЛКИ РЕШАВАТ БЪРЗО ПРОБЛЕМИ И СПЕСТЯВАТ ПАРИ

Нови оригинални кремове от Германия, с търговската марка НАТУРХОФ превзеха българските аптеки и предизвикаха небивал интерес! Те са с високо фармацевтично качество и бързо и ефективно подпомагат решаването на редица проблеми като: болки в ставите, мускулите и гърба, уморени крака, разширени вени и кожни проблеми. Освен това любимите на много европейци кремове НАТУРХОФ са в голяма опаковка от 250 мл и са на НЕВЕРОЯТНА ЦЕНА ОТ ОКОЛО 5 ЛВ. В БЪЛГАРСКИТЕ АПТЕКИ.

### Кремовете НАТУРХОФ СА 5 вида:

**1. НАТУРХОФ "Гел – балсам с дяволски нокът, арника и евкалипт" 250 мл**  
Неговите съставки бързо и ефективно допринасят за възстановяване при остри и хронични ставни проблеми като артрит, ревматизъм, болки и скованост на ставите и гърба, шипове, схващания, травми и др.

**2. НАТУРХОФ "Крем – балсам за крака с див конски кестен и червени лозови листа" 250 мл**  
Неговите съставки бързо и ефективно допринасят за укрепване на венозната система, помагат при разширени вени и спукани капиляри, стимулират кръвообращението, успокояват болката и напрежението при уморени и отекли крака, имат охлаждащ ефект.

**3. НАТУРХОФ "Крем – балсам с екстракт от арника" 250 мл**  
Неговите съставки бързо и ефективно допринасят за възстановяване при ставни и ревматични болки, артрит, скованост на ставите, шипове, схващания. При травми – изкълчване, натъртване, навяхване разтягане на сухожилия, мускули и др.

**4. НАТУРХОФ "Гел – балсам с див конски кестен, арника и алпийски билки" 250 мл**  
Неговите съставки бързо и ефективно допринасят за успокояване на болката и напрежението в мускулите, гърба, кръста и ставите. Подпомагат при артрит и ревматизъм, подобряват кръвообращението и са подходящи при разширени вени, спукани капиляри, отоци и синини, уморени и натежали крака и др. Имат охлаждащ ефект.

**5. НАТУРХОФ "Крем – балсам с екстракт от невен" 250 мл**  
Подходящ за лице и тяло. Екстрактът от невен има противовъзпалително, заздравяващо, успокояващо, омекотяващо и овлажняващо действие. Използва се при груба, грапава и напукана кожа, охлузвания, протривания, изгаряния и други ранички. Ухапвания от насекоми, екземи, лишей, херпеси, брадавички и кожни раздразнения. Изключително подходящ за чувствителна кожа.



## А ето и нашата сензационна оферта!

Единствено сега можете да получите крем-балсамите НАТУРХОФ  
само за 1 лв.

**КАК?** Като закупите в аптеките от промоционалните пакети „Витаголд“. В тях ще намерите 2 продукта: **Доказана хранителна добавка от „Витаголд“ на добре познатата изгодна цена + крем НАТУРХОФ само за 1 лв., като по този начин спестявате цели 4 лв., или до 30% от цената на двата продукта.**  
Пакетите са следните:

### 1. За здрави стави и движение без болка – 3 вида пакети

„Реставит Алфа + Омега“ 30+30 капсули за 16 лв. + НАТУРХОФ „Гел – балсам с дяволски нокът, арника и евкалипт“ 250 мл. само за 1 лв., **общо 17 лв.**

или

„Реставит Алфа + Омега“ 30+30 капсули за 16 лв. + НАТУРХОФ „Гел – балсам с див конски кестен, арника и алпийски билки“ 250 мл. само за 1 лв., **общо 17 лв.**

или

„Колаген комплекс“ 100 таблетки за 16 лв. + НАТУРХОФ „Крем – балсам с екстракт от арника“ 250 мл само за 1 лв., **общо 17 лв.**

### 2. За здрава и красива кожа – 1 пакет

„Колаген комплекс“ 100 таблетки за 16 лв. + НАТУРХОФ „Крем – балсам с екстракт от невен“ 250 мл само за 1 лв., **общо 17 лв.**

### 3. За уморени крака и разширени вени – 1 пакет

„Колаген комплекс“ 100 таблетки за 16 лв. + НАТУРХОФ „Крем – балсам за крака с див конски кестен и червени лозови листа“ 250 мл само за 1 лв., **общо 17 лв.**

### 4. За добро кръвооросяване и топли крайници – 2 вида пакети

„Виногин макс“ 30 капсули за 12 лв. + НАТУРХОФ „Крем – балсам за крака с див конски кестен и червени лозови листа“ 250 мл само за 1 лв., **общо 13 лв.**

или

„Виногин макс“ 30 капсули за 12 лв. + НАТУРХОФ „Гел – балсам с див конски кестен, арника и алпийски билки“ 250 мл само за 1 лв., **общо 13 лв.**

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](http://www.vitagold.bg)



Н ово представително социологическо проучване на агенция "Ноема" очертава тревожни тенденции в начина, по който българите оценяват рисковете за здравето си, и то по отношение на най-разпространените и най-сериозни заболявания. Макар повече от половината от смъртните случаи да се дължат на сърдечносъдов проблем, а второто място да се заема от онкологичните заболявания, важността им не се оценява подобаващо. Едва 23% от анкетирания се чувстват застрашени от сърдечносъдово заболяване, още по-малък е дялът на българите, възприемащи онкозаболяванията като потенциална заплаха за живота си през следващите пет години. В същото време нараства процентът на хроничните заболявания - всеки трети има такава диагноза. И България не е изключение - според прогнози на Световната здравна организация, ако не се предприемат мерки за реформи в здравеопазването през следващите 10 години, животът на близо 400 млн. души ще бъде изложен на риск именно заради хронични болести, от които към 2050 г. ще страда половината от населението в развитите страни. Задълбочават се и признаците на неустойчиво развитие в здравна-

# Новите технологии намаляват разходите за здравеопазване



та сфера, където разходите нарастват по-бързо от БВП, а квалифицираният персонал не достига.

Неслучайно "Филипс" България избра да отбележи 20-годишнината си с дискусия за ролята на иновациите в изграждането на устойчива здравна система. Според вече цитираното проучване

45% от българите са убедени във възможностите на съвременните методи за диагностика да им осигурят по-дълъг живот. Половината са на мнение, че страната ни не разполага с достатъчно медицинска техника за ранна диагностика и превенция на заболявания. Съвсем обяснимо обаче именно съвременното медицинс-

ко оборудване и репутацията на специалистите са определящите фактори, по които 74% от запитаните избират лечебно заведение.

"Подобни проучвания са особено полезни при оценката на обществените нагласи спрямо рисковете за здравето и начи-

ните за справяне с тези проблеми. Схващането, че новите технологии оскъпяват здравеопазването, е погрешно. В действителност разходите за медицинско оборудване в света са под 2% от общия бюджет за здравеопазване. Иновациите в грижата за здравето ще намалят разходите на пациентите и ще повишат осезаемо качеството на медицинските грижи у нас", каза Радмила Филева, изпълнителен директор на "Филипс" България и директор "Бизнес развитие за Югоизточна Европа", сектор "Здравеопазване".

По време на дискусията с участието на мениджъри и изследователи от "Филипс" и на авторитетни български лекари ролята на иновациите за повишаването на ефективността в здравеопазването бе нееднократно изтъквана, като бяха приведени аргументи от практиката, доказващи,

че превенцията е по-добра от лечението. "Профилактиката, точното и ранно диагностициране могат не само да подобрят здравето на пациента, но и да съкратят продължителността на лечението, което е особено важно при сърдечносъдовите и онкологичните заболявания", каза доц. д-р Иво Петров от Сити Клиник. Вече на въоръжение на медиците са минимално инвазивни алтернативи на растящия брой хирургични интервенции, което означава по-безболезненни процедури и по-бързо възстановяване. Те не само носят по-малък риск, но и са по-евтини. Д-р Сандър Лангерис от Изследователския център на "Филипс" в Айнховен представи възможностите на високоинтензивния фокусиран ултразвук при лечението на онкозаболявания. Апаратът предлага нови решения за насочено въвеждане на по-високи концентрации лекарства към засегнатите тъкани, като в същото време на вредно влияние не се излагат здрави тъкани.

С най-новата апаратура на "Филипс" интервенционалните кардиолози могат да оценяват по-качествено коронарните нарушения и да предприемат по-комплексни процедури. Разширяват се възможностите за диагностика и лечение при заболявания на кръвоносните съдове, бъбречна недостатъчност.

## Българска билка гони депресията

Една от най-ценните български билки е **блатен тъжник**. Специалистите я нареждат в Топ 5 като качества, но за съжаление хората знаят малко за нея. Няма друго лечебно растение с по-високо съдържание на естествени салицилати. Още в средните векове растението блатен тъжник (*Filipendula ulmaria*) се е считало за превъзходно лечебно средство. Българската народна медицина е използвала билката при ставните форми на ревматизъм, задръжка на течности в организма, възпаления на пикочните пътища. Нови научни данни потвърждават, че блатният тъжник притежава и силно нервноуспокоително действие, при това няколко пъти по-силно от валиерианата. Днес това растение се преоткрива от медицината. За първи път блатният тъжник се използва у нас като антистресово средство в билковия продукт **"А-Я"**, разработен от **"БИОТОНИК"** ЕООД.

Действието му е бързо и ефектът може да се усети още през първите дни на приема. Уникалността на билковата композиция се дължи на двойното му действие. От една страна, успокоява, а от друга, **стимулира хормона на радостта - СЕРОТОНИН**. Според учените именно **ниските нива на този хормон са отговорни за появата на депресивни състояния**. Не създава привикване и не намалява работоспособността на организма. Препоръчва се при функционални смущения на централната нервна система, **стрес, депресии, безпокойство и безсъние**. "А-Я" се предлага в течна форма и на капсули и се разпространява в аптекната мрежа.

### А-Я®

#### БИЛКОВ ЕКСТРАКТ

**УСПОКОЯВА  
ТОНИЗИРА  
РЕЛАКСИРА**

Напрежение, безпокойство, стрес.....  
СЛЕДВА БЕЗСЪНИЕ, УМОРА, ДЕПРЕСИЯ

Вземете  
**А-Я – БЪЛГАРСКИ БИЛКОВ ЕКСТРАКТ**  
СТИМУЛИРА СИНТЕЗА НА  
СЕРОТОНИН – „ХОРМОНА на РАДОСТТА“

**ЗА ДА СПИТЕ  
КАТО ...КЪПАНИ!**

**БИОТОНИК** ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ тел.: 0898/479865

### Еlegantно уникално бижу

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

**БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА 49 ЛВ**

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

**WWW.MEGASMAART-BG.COM**

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

**MEGASMAART**

### При поръчка на 2 гривни, получавате нощна LED лампа за книга.

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

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

Гривната е изключително ефективна при проблеми с:

- високо кръвно налягане;
- ставни болки;
- холестерол;
- мигрена и проблеми със съня;
- стрес и преумора;
- физическо натоварване;
- диабет;
- хормонален дисбаланс;
- депресия.

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

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





Доц. д-р Димитър ПОПОВ

В многовековната човешка история много малко са откритията, които не са резултат от натрупани преди това познания, а са плод само на прозорливостта, ума и находчивостта на един-единствен човек. Именно такава е откритието на холандеца Антони ван Левенхук, което разкрива един съвсем нов, непознат и неподозрян до този момент свят - светът на микробите. С необичайна упоритост и удивително умение Левенхук собственоръчно изработва и шлифова лещите на първия в човешката история микроскоп, с който през 1674 г. прави революция в науката. В устния човешки секрет той наблюдава истинско стълпотворение от живи същества, способни да се движат, хранят и размножават - един нов, странен и удивително жизнен свят. За изминалите няколко столетия са натрупани колосални познания за този паралелен живот, чиито тайни и загадки все още далеч не са разкрити. По признание на микробиолозите на науката са известни едва около 10% от обитаващите нашата планета микроорганизми. Сред тях с най-голяма значимост са бактериите - едноклетъчни организми, появили се на Земята преди повече от три милиарда години. Не са малко сериозните изследователи, които считат, че те са пришълци от Космоса, които са стартирали еволюцията на нашата планета. Такова становище съвсем не е лишено от логика - ДНК дори на най-примитивната бактерия съхранява не по-малко от 6 милиона бита информация, която може да се копира и репродуцира в нови организми.

Оказа се, че заобикалящият ни свят буквално гъмжи от бактерии, чийто общ брой се оценява на пет нонилиона (пет с тридесет нули)! В човешкия организъм обитават около 10 000 вида бактерии, чийто брой е около 100 трилиона, а общата им маса - цели 4 килограма! Смята се, че човешкият геном съдържа 22 хиляди гена, които кодират всички белтъци, обслужващи метаболизма на нашия организъм. Срещу тях противостоят цели осем милиона уникални кодирани гена, принадлежащи на бактериите в човешкото тяло. Т.е. 360 пъти повече! От тази гледна точка, колкото и странно и парадоксално да звучи, **ние сме много по-малко хора и много повече - бактерии.**

Колкото повече знания се натрупват за тези микроскопични създания,



## Невидимият живот вътре в нас

толкова по-ясно става, че те не са случайни наши спътници. Напротив, срещу комфортните условия на живот, които нашият организъм любезно им предоставя, в огромната си част те денонощно и неуморно се трудят за негово благо. Изключителното значение на бактериите убедително беше доказано в трудовете на бележития руски учен Иля Мечников в началото на миналия век, което му донесе Нобелова награда.

Задълбочените изследвания върху бактериите, населяващи човешкия организъм, показваха, че на тях е свойствена способността да възпрепятстват размножаването и заселването на други, патогенни микроорганизми върху територията, заета от полезните. Те постигат това по два пътя - чрез производство на специфични вещества с антибактериална активност, с които потискат развитието на чуждите микроорганизми, и чрез стимулиране на имунната система на организма на приютилия ги домакин. И въпреки че бактериите вършат всичко това определено с користна цел - за защита на собственото си жизнено пространство и хранителна среда, това

им действие е от изключително значение за хората, тъй като ги предпазва от развитието на редица болести.

Най-заселени с бактерии са трите тракта, които пряко контактуват с външния свят - дихателният, храносмилателният и пикочно-половият. Освен защитни функции бактериите, обитаващи храносмилателния тракт, които съставляват около 70% от всички бактерии в човешкото тяло, изпълняват и друга много важна функция -

**активно помагат за преработването и усвояването на храната.**

За съжаление човешкият организъм не е тъй съвършен, той не разполага с нужните ензими и не може да разгражда напълно веществата, постъпващи с храната. И тук на помощ идват бактериите, населяващи храносмилателния тракт, които вършат истински чудеса - помагат за разпадането, а оттам - и за усвояването на сложните белтъци, въглехидрати и мазнини, участват в метаболизма на холестерола, жлъчните и мастните киселини, холина и т.н. В своята жизнена дейност бактериите, обитаващи

дебелото черво (най-заселената зона в храносмилателния тракт, в която се "трудят" милиарди бактерии с обща маса почти два килограма), произвеждат букет от безценни за човешкия организъм вещества - витамините B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub> (фолиева киселина), B<sub>12</sub>, K, както и вещества, представляващи продукти на разграждането на белтъците (индол, фенол, скатол), които регулират правилната дейност на червата. Доказано е, че дружествената микрофлора чрез разлагане на някои продукти от обмяната на веществата, както и на немалък брой канцерогени, защитава клетките на човешкия организъм от мутации и онкологични заболявания.

В устната кухина, която е входът към храносмилателния тракт, има повече от 600 вида бактерии. Когато вредните по една или друга причина (най-често лоша устна хигиена) заемат жизненото пространство на полезните, в устната кухина се развиват такива заболявания, засягащи тъканите около зъбите, като гингивит и парадонтит, които са изключително опасни. Има много информация, която сочи, че подобни заболявания увеличават с до

50% риска от сърдечносъдови заболявания и почти двойно този от преждевременно раждане при бременните.

Все по-ясно става, че в действителност **бактериите управляват много от функциите на човешкия организъм.**

Шведски и индийски учени неотдавна оповестиха, че стомашно-чревната микрофлора участва активно във физиологията на мозъка и формирането на поведението на човешкия индивид, в т.ч. и на поведенчески характеристики като активност, боязливост, тревожност и смелост. Съществуват изследвания, които показват, че тя влияе и на синтеза на важния невротрансмитер серотонин, който играе ключова роля в регулирането на настроението, телесната температура, съня, апетита и сексуалността.

Според д-р Рой Слитър от ирландския институт "Корк" съвкупността от бактерии в нашия организъм следва да се разглежда като виртуален орган, чиято роля за неговото съществуване е дори по-важна от тази на феноменалната биохимична лаборатория - черния дроб.

Отклонения в "кондицията" на полезната микрофлора в резултат например на инфекциозни заболявания, употребата на антибиотици или сулфонамиди неминуемо води до различни болестни състояния на организма, някои от които с твърде сериозни последици. Подобни състояния, известни като дисбактериоза, се преодоляват с по-

мощта на т.нар. пробиотици - живи микробиални хранителни добавки, съдържащи млечнокисели и бифидобактерии, и пребиотици - неусвояеми от организма вещества, които стимулират активността и развитието на резидиращите в дебелото черво полезни микроорганизми. Неотдавна в лабораторията на проф. Бони Баслер от Университета Принстън в щата Ню Джърси (САЩ) - ръководител на Американското микробиологично дружество, беше направено забележително откритие - установи се, че при организирането както на отбраната си, така и на нападенията, бактериите общуват и се "договарят" помежду си посредством химически вещества, които те излъчват в заобикалящата ги среда. При това езикът на бактериите от един вид е напълно непознат за тези от друг вид. Т.е. и при бактериите може да се говори за езикова бариера, а подслушването и шпионирането е изключено... Тези от различен вид също общуват, но на своеобразен "есперанто", посредством който "разбират" числеността на своите и чуждите микроорганизми (нещо като системата свой-чужд, използвана в авиацията). Това им позволява да "обмислят" стратегията за по-нататъшното си поведение. Счита се, че

**бъдещата борба с болестотворните бактерии ще се води именно използвайки техния "език"**

с оглед осуетяване на тяхното организиране за масирана атака срещу човешкия организъм. Така ще се разделим с този "вандалски" (но за съжаление засега най-ефективен) метод, към който отговорните лекари прибегват само в краен случай, основаващ се на използването на антибиотици и сулфонамиди, при което освен патогенните жертва стават и полезните микроорганизми с всички негативни последици за човешкия организъм. Предвид изключителната важност на изследванията върху идентификацията и ролята на бактериите, населяващи човешкия организъм от кожата до най-потайните кътчета на тялото, в САЩ се реализира грандиозен проект с участието на повече от двеста именити учени от 80 лаборатории, за който правителството е заделило колосална сума от 173 милиона долара. Какви ли забележителни открития за живота вътре в нас ни очакват в бъдеще?

gpopov\_bg@yahoo.com



**П**роф. Чакъргов, какво трябва да прави един мъж, за да има добра потентност и да запази максимално дълго сексуалната си активност?

- Разбирането по тези въпроси се е променяло много през годините. Ясно си спомням времето, когато много се говореше за така наречените сексуални излишества, т.е. прекаляването със секса. Тази теза съвпаднаше с някои от строгите постулати на западното християнство, което проповядваше, че половата функция е само детеродна. А сексът за удоволствие дълго е бил обявяван за нещо срамно и нередно. Но самата природа опровергава това, защото неслучайно половият акт е свързан с изживяване на удоволствие. Мъжете не трябва да се притесняват, че ще прекалят със секса,

## Мъжете остават полово силни, ако редовно правят секс

С проф. Стоян Чакъргов, уролог, МБАЛ „Св. Анна“, София, разговаря Камен Здравков



Проф. Стоян Чакъргов

защото това е физиологично невъзможно.

**- Има ли изхабяване на сексуалните възможности?**

- Не, но има известно пресищане на сексуалната сфера на мозъка. Затова младите мъже се възбуждат само от мисълта за женско тяло, а за по-зрелите това не е достатъчно. Просто има изтощаване на половото любопитство. А по отношение на самата биология на половите органи няма истинско "износване". Разбира се, усещанията на младите мъже са по-силни, защото рецепторите в половите органи с времето се притъпяват. Трябва да е ясно, че половата енергия като всяка друга енергия е нещо като даденост. Едни са по-енергични по принцип, включително и в сексуалната сфера, а други са по-минорни. Няма да забравя един от моите пациенти - известен поет и политик, който до над 80-годишна възраст се вълнуваше от жените. Веднъж, малко преди да почине, той ми заяви, че е бил "напълно възможен" с жените до 84 години!

**- Възрастта ли има основно значение?**

- Отговорът е противоречив. В сферата на сексуалността, на усещанията, възрастта доста влияе, но няма пречка мъжът да е сексуално активен до много късни години. Може да ви звучи прекалено консервативно, но смятам, че най-силните сексуални преживявания са съчетани с любов към съответната жена. Точно истинската любов е един от двигателите на мъжката мощ и дълголетие.

**- Влияе ли начинът на живот?**

- Можем много да говорим за различните вредности, за начина на хранене и изобщо на живот. Хората са запознати с тези неща. Това, което по принцип вреди на здравето, вреди и на сексуалността. Но едно нещо е категорично. Половата функция трябва да бъде изпълнявана непрекъснато и редовно. Това е най-сигурната гаранция, че един мъж ще може да се проявява в леглото по най-добрия възможен за него начин и за най-много време. Сексът не е лампичка, която можеш да запалиш, когато ти хрумне. Не може 5 години напълно да си занемарил сексуалните контакти и след това изведнъж да се хвърлиш в креватни подвизи. Един мой професор по анатомия не беше прав, когато ни препода-

ваше, че половите органи не атрофират от неупотреба.

**- Каква е истината?**

- Всеки знае какво се случва с един крайник, който не се е движил заради счупване и поставяне на гипсова превръзка. След това ръката или кракът са двойно по-слаби от здравите. Аналогията с половите органи не е пълна, но е подобна. Американски учени установиха, че ако системно липсва ерекция, еластичните гладкомускулни влакна и еластичната колагенна тъкан в кавернозните тела на пениса загубват част от своята еластичност. Това води до невъзможност половият член да достигне след това максималния си обем и твърдост. Липсата на полов живот се отразява недобре и на простатата, защото в нея се задържа секретът, който дава основния обем на спермата. Тази жлеза също трябва да поддържа тонуса си.

**- При липса на партньорка решение ли е самозадоволяването?**

- До някаква степен да. Няма вреда от мастурбацията. Но при нея липсва емоционалната компонента, цялостното удовлетворение, което носи сексът. А пълноценният полов живот е много сериозна част от здравето, от психологическия комфорт на личността. Най-неприятно ми е, когато имам млади пациенти, които са си внушили, че са болни, увредени и не могат да правят секс. Открили им например някакво леко възпаление или дадена бактерия и вече едва ли не идва краят на света. А тези състояния не пречат на сексуалните функции. Имал съм пациенти с простата, проядена от възпаление, които не са си и помислили да спрат секса. А на други им установили хламидия и вече стават импотентни на психическа основа.

**- Вярно ли е, че алкохолът помага в леглото?**

- Помага веднъж, два пъти само за отпадането на задръжките и комплексите. Но редовната и прекалена употреба влияе пагубно на сексуалните възможности. А те са комплекс от взаимодействия между главния мозък, нервните пътища, по които се предават импулсите, и половите органи.

**- Какво ще посъветвате мъжете?**

- Да не занемаряват сексуалния си живот, защото другите удоволствия са просто заместител на това, което ни дава пълноценното общуване с жените.

Хранителна добавка  
**URO COMFORT**

Благоприятно повлиява  
функцията на пикочните пътища



Още индианците познават  
полезните свойства на червената боровинка.

Ecopharm

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

www.ecopharm.bg