

ИКОНОМИКА



Храната е основното перо в семейния ни бюджет

Анализ на стр. 7

АВТОМОБИЛИ



Peugeot 301 уцели печелившата формула

На стр. 24

СПОРТ



Женските успехи в родния тенис

На стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 7 (41), 19 - 25 февруари 2013 г. (год. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек

Мая Новоселска:

**Първата ми любов
беше музиката**

Интервю на
Вивиана АССА
на стр. 19

Как се сезира Комисията за защита на потребителите

Според българското законодателство, което е синхронно с европейското, правата на потребителите са гарантирани със закон и наредби. Но много хора не знаят как да се възползват от правилата в своя полза. За възможностите ни като потребители четете съветите на юриста в рубриката "Кантора" **на стр. 20**

Т MARKET
Добрият Съсед наблизо!
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 19 ДО 25 ФЕВРУАРИ 2013 г.

0.45 цена на броя Пудинг "Erdmann" 85 гр. бонбон, ванил, 100 гр. шоколад и орехи	8.49 цена на броя Шоколад от краве мляко "Сакуя" 80 гр.
3.99 цена на броя Охладено пиле - 1 кг. порция	1.19 цена на броя Шоколад "Milka" 100 гр. карамел
2.45 цена на броя Олио "Optima Linija" 1 л.	0.84 1/2 ЦЕНА цена на броя Сапун "Safeguard" 100 гр. разтворител мидове

Всички цени са в български левове с включен ДДС. При наличност на стоката. Висококачествени стоки по изключително ниски цени.

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Христителна добротина

N-Ti-Tuss

Блаков сироп

Действа благоприятно на лигавицата на гърлото и дихателните пътища. Подпомага отхрачването.

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



Мистър Бийн бръкна в джоба на застрахователите

Английският актьор Роуън Аткинсън, известен с ролята си на Мистър Бийн, успешно повтори провокацията си към застрахователите от 1999 г., когато разби своя суперавтомобил McLaren F1. Само за скорошната катастрофа той прибра огромна сума, която надвишава 900

хил. паунда. Това не само е абсолютен рекорд в историята на страната, ами и Аткинсън получи за своя два пъти ударен McLaren много повече пари, отколкото е дал при покупката. Първата катастрофа влезе в десетката на най-скъпите инциденти, а втората постави рекорд за заст-

рахователите. През 2011 г. Мистър Бийн загуби контрол над автомобила заради хлъзгав път и се врязва в дърво, а колата пламна. Ремонтът ѝ продължи повече от година, а застрахователната компания доскоро анализираше загубите, преди да плати рекордната сума.

Канадци представиха ръчен часовник-смартфон

Канадската компания Neptune Computer смята да пусне на пазара оригинално устройство, наречено Neptune Pine, което се носи на китката като часовник. Разработката може да се включва в глобалната мрежа, както и да работи като смартфон с карта micro-SIM. Устройството ще работи на операционната система Leaf OS, която е оптимизиран вариант на ОС Android за много малки дисплеи. Neptune Pine разполага още с 5-мегапикслова камера, Wi-Fi, Bluetooth, GPS, FM-радио и монитор за сърдечен ритъм. Цената му е 335 долара за модел с памет 8 гигабайта и 395 долара за 32 гигабайта. Канадската компания съобщи, че Neptune Pine има възможностите на съвременния смартфон. Известно е, че

Apple усилено работи над създаване на електронно устройство, което ще изглежда като ръчен часовник, но то още не се е появило в окончателен вид.



Първият дует между Космоса и Земята вече е факт

Песен за красотата на нашата планета записа астронавт, намиращ се на космическа станция, заедно с рок музикант, който е на Земята. Канадецът Крис Хедфилд направи дует с фронтмена на групата Bareknaked Ladies, който пред публика в зала

чрез видеовръзка не само пяха заедно с астронавта, а и двамата свиреха на китари. Песента се нарича Is Somebody Singing и е посветена на Земята. Крис Хедфилд не за първи път удивлява с хрумванията си. Намирайки се в Международната космическа

станция, той показва как може да се мият ръце в безтегловност. Той е може би и единственият космически ползвател на Twitter. През март 2013 г. Хедфилд ще стане първият канадски командир на Международната космическа станция.

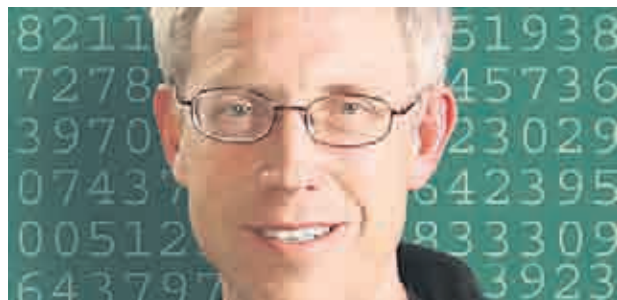


Получиха най-голямото просто число

Американският математик Картис Купър получи най-голямото известно до момента просто число. То се състои от 17 425 170 знака. Предишният рекорд беше от 12 978 189 знака. Да припомним - просто число е това, което се дели само на себе си и на единица. Само за да се провери новото число, бяха необходими 39 дни. Трима изследователи на различни компютри, ползвайки 32-ядрен сървър,

потвърдиха рекорда. Все още не е доказана безкрайността на множеството на простите числа, така че Купър може би в един момент ще

открие наистина най-голямото от тях. Основания за това дава фактът, че настоящият рекорд е трети за американския математик.



Хранителна гобавка

Lacto
Пробиотични капсули



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

ЖИВИ ЛАКТОБАЦИИ



Здраве през всички сезони



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

ESOPHARM

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

МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Жаклин Радолова, 14 г.



Грамотността е нещо много важно за всяка личност. Колкото и самонадеяно да звучи, аз самата се смятам за грамотна. Чета много и обичам да прекарвам свободното си време с книга в ръка. За съжаление обаче доста от моите връстници нямат желанието да се ограмотят. В часовете по български език не им е интересно и когато не полагат допълнителни усилия да обогатят речника си, да пишат правилно думите и да се запознаят с пунктуационните норми, то резултатът е налице. Нищо чудно, че българите сме сред последните в класациите по грамотност на страните от Европа.

ГРАМОТНОСТТА

Иван Витанов, 15 г.



Доста неща се разбират под грамотност - да тълкуваш по-сложни текстове, да говориш и пишеш правилно. Като цяло обаче по-младите поколения не се интересуват много от българския език и правилното му овладяване. Нужни са доста години упражнения, повтаряне, писане и много четене. Учителите по български език също могат да се опитат да направят предмета по-атрактивен, като например използват презентации. До голяма степен обаче негативно влияние върху грамотността оказват компютрите. Младите пишат бързо, със съкращения, пишат 4 вместо "ч" и 6 вместо "ш", използват латиница и от това тотално забравят правилата на езика.

Марина Боева, 19 г.



Днешните ученици за съжаление са тотално неграмотни или поне по-голямата част от тях. Писането във Фейсбук, чатовете и другите социални мрежи е истинско доказателство. Не само че не използват кирилица, но повечето не знаят къде се слага запетая, къде се използва пълен и кратък член и т.н. Аз самата се смятам за грамотна, пиша винаги на кирилица и прилагам правилата на пунктуацията. Добрата образованост и овладяването на езика зависи както от личното отношение на човека, така и от учителите, а също и от семейството. Когато четеш на едно дете приказка, когато го насърчаваш да пише и заедно се упражнявате то да чете и да се изразява правилно - определено му даваш добър тласък и пример.

Християн Александров, 10 г.



Аз мисля, че съм грамотен и повечето ми съученици добре се справят с български език. Имаме обаче две момчета в класа, които не само че не четат добре и бавно се справят със задачите, но и са агресивни. Според мен ги мързи да пишат. Иначе има кой да се занимава с тях вкъщи и да им помага за уроците. Майката на едното момче дори в повечето случаи му пише домашните. Това не е добре, защото може никога да не се научи сам. Аз се старая да се подготвям сам. Позволено ми е освен това да седя само по един час пред компютъра, защото не е полезно. Освен това нямам Фейсбук и Скайп.

Мира Панайотова, 18 г.



Аз си мисля, че съм грамотна. Уроците по български език и литература никога не са ми били проблем. Дори с този предмет искам да кандидатствам социология в Софийския университет. Не мога да кажа обаче, че всички мои връстници са грамотни. Часовете по български език определено са доста скучни и когато нямаш лична мотивация, нещата не се получават. Виждам проблема и при малкия ми брат. Той си пада по криминални неща, по приключенски истории с неочакван край. Може би учителите трябва да използват нови методи - под формата на игра, с интерактивен подход да грабнат вниманието на подрастващите.

Мирослав Йосифов, 11 г.

Да бъдеш грамотен е важно нещо. Неслучайно отбелязваме празник на славянската писменост и култура на 24 май всяка година. Аз имам предимно шестцици по български език и се справям добре. В момента сме на сказуемите и правим синтактичен разбор на изреченията. Ще ви дам пример, в изречението "Аз пия сок" "аз" е подлогът, "пия" е сказуемото, а "сок" е допълнение. Не е трудно, но трябва много упражнения и време, за да подготвиш следващия урок. За съжаление не ми е много интересно в час по български, защото пишем непрекъснато и имаме огромни домашни.



Анкетата подготви Мирослава КИРИЛОВА

СТОП КАДЪР

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



Когато природата хвърля зарове...



Снимки: Мирослав НАНКОВ, София; Вероника ВЪЛКАНОВА, Разград

ПОСОКИ

Градус по наследство



Петър ГАЛЕВ

Има една граница на семейна цивилизованост, прекриването на която води до тежки последици. Доказателството е очевидно - шестима млади хора се намират между живота и смъртта, но не поради лошо заболяване, война, природно бедствие или пътна катастрофа. Не защото живеят в гладуващите райони на Африка. А защото са изпили произволно попаднала им течност, която са взели за "домашен алкохол". Говоря за цивилизованост, защото точно до това опира коренът на злото в този случай. На първо място изниква въпросът наистина ли напиването е основният начин за забавление на децата ни. Ако е така, вината не е в тях, а в нас - възрастните. С какво да запълват времето си наследниците ни, ако не са видели около себе си друго освен всекидневни обилни почерпки. За тях това става престижно, то е неосъзнат заместител на древната племенна инициация, с която си извоюваш права в света на зрелите. Истината е, че в много домове интелектуален контакт между поколенията липсва, а символът "семейно огнище" е заменен от образа на казана за ракия. Която се вари от каквото падне подръка. Именно затова младежите не са се усъмнили, че в шишето има нещо, което не е за хора. Те от опит знаят, че може в къщата да няма хляб или книги, но да няма шльокавица е абсурд... Дано отровените този път да оцелеят! Но проблемът ще се реши кардинално не в реанимацията на "Пирогов". В интензивното отделение на собственото си съзнание трябва да вкараме ценностите, които предаваме на следващите поколения. А там нито етанолът, нито метанолът имат място.

СЕТИВА



Абсолвентски
спектакъл омая
публиката

На стр. 6

ИКОНОМИКА



За какво харчат най-много
българите

На стр. 7

ДЕСТИНАЦИИ



Златоград заложи на традициите
и спечели

На стр. 8

ТРЕНИРОВКИ



За всеки спорт
- обувки

На стр. 18

КАНТОРА

Какви са
правата ни на
потребители

На стр. 20

АНТИЕЙДЖИНГ



ООН обяви
2013-а за година
на растението
киноа

На стр. 15

ЧЕЗ: При сметка от 100 лв. за домакинство нашият дял е 9 лв.

С Кремена Стоянова, изпълнителен директор на „ЧЕЗ Електро България“, разговаря Микаела Въжарова

Бихте ли изяснили какви са причините за високите декемврийски сметки за ток?

- Първо, това е завишената консумация на електроенергия през празничните дни около Коледа и Нова година. През декември 2012 г. на обслужваната от нас територия в Западна България тя се е увеличила средно с 36% спрямо предходния месец. В отчетния период влезе и дългата поредица от 12 почивни дни. Вместо обичайните 30-31 дни са включени средно 35, т.е. има 4-5 дни повече от един обикновен период за отчитане. Декември бе и доста студен, с температури значително под 0 градуса. Нека не забравяме, че и цената на електроенергията в цяла България бе повишена с почти 14% от юли с решение на ДКЕВР. Всичко това обуславя по-високите сметки за декември спрямо тези за ноември и дори спрямо декември 2011 г.

- Да, но те са драстично по-високи, понякога двойно и тройно. Това как ще обясните?

- Разбира се, не изключвам допускание и на техническа грешка при отчитане на данните. При над 2 милиона електромера би било наивно. Затова ЧЕЗ обяви инициатива за проверка на всички сигнали за високи сметки. В Западна България - в Благоевград, Гоце Делчев и Сандански, организирахме мобилни приемни, приехме над 40 сигнала на място, повечето свързани с високите декемврийски сметки. Разговаряхме с много граждани, с медиите. Вярваме, че тези приемни са работещ начин за комуникация с клиентите. Благодарим на кметовете за съдействие. Имаше възможност подробно да разискваме елементите на месечната фактура за електроенергия, какво влиза в цената на тока. Надявам се, успяхме да дадем достатъчно информация за това, че в ЧЕЗ остава една незначителна част от общата сума на фактурата - така например при сметка от 100 лв. за домакинство дялът на ЧЕЗ е 9 лв., а ос-



таналата част се разпределя между другите участници по веригата производство - пренос, данъци, такси.

- Казвате, че част от недоволството се дължи на неразбиране на ценообразуването по веригата. Какво ще направите?

- Сметките се формират въз основа на измереното и отчетено от електромера потребление на електроенергия при цени и тарифи, определени с решение на ДКЕВР. Осъзнаваме необходимостта да помогнем на клиентите ни да разберат по-добре информацията от фактурите. Осигурихме сме необходимата информация и на сайта на дружеството, и в центровете за клиенти. Подробно разясняваме съдържанието на месечната фактура, всички включени в нея такси, при кого отиват те. Листовка с подробна информация изпращаме до всички битови клиенти. Очевидно недоволството на клиентите донякъде се дължи на неразбирането на фактурите. Част от хората, които се обаждат в кол центъра, след разговор със служителите се отказват да подадат сигнал, разбират, че ние сме изпълнили нашите ангажменти към партньорите и държавата професионално и отговорно. Затова стартираме специална кампания "Бъдете информирани" за съдържанието

на месечните фактури и ценообразуването по веригата производство - пренос - разпределение - снабдяване.

- Как ще отговорите на обвиненията на хората, че със сметката за ток те плащат още цял куп измислени такси?

- Цените и тарифите, включени във фактурите на нашите клиенти, се определят с решение на регулатора. По отношение на мрежовите услуги и добавките, за ЧЕЗ остава само цената за достъп и за пренос през разпределителната мрежа. Другите такси обаче като цена за достъп до електропреносната мрежа, за пренос през тази мрежа, за зелена добавка, за комбинирано производство, "невъзстановяеми разходи" се събират от ЧЕЗ, но се превеждат на другите участници от веригата производство - пренос - потребление. Всички тези такси са дължими от нас независимо дали сме си събрали вземането от клиентите, или не.

- Моля да уточним характера на добавките вид "невъзстановяеми разходи".

- Изключено е ЧЕЗ да използва цената за "невъзстановяеми разходи", да взема от изрядни клиенти, за да покрива сметки на неизрядни. Тази добавка е въведена от ДКЕВР за покриване разходите за изкупуване на електроенергията по дъл-

госрочните договори с ТЕЦ "АЕС Гълъбово" и "Марица изток 3". Добавката за зелена енергия е свързана с преференциалните цени и подпомагане на зелените проекти. Другата - за високоефективно комбинирано производство, отразява разходите за насърчаване на високоефективно комбинирано производство на топлинна и електрическа енергия (Европейска директива 2004/08/ЕО). Т.е. по-голямата част от стойността на една сметка ЧЕЗ разпределя към другите участници във веригата - производители, Електроенергийния системен оператор, НЕК. За нас остава една малка част от цената, с която трябва да поддържаме и подобряваме услугите, да инвестираме и обновяваме електроразпределителна мрежа, част от чито съоръжения са много стари, строени преди 30 и повече години, силно амортизирани.

- Какво все пак да направят недоволните от декемврийските сметки?

- Клиентите могат да се обърнат по всяко време към служителите в телефонния център на ЧЕЗ. Недоволните от декемврийските сметки, които смятат, че са оцетени, могат да подадат сигнал или жалба в центровете за обслужване на клиенти и на електронната поща на ЧЕЗ zaklienta@cez.bg, за информация е и денонощната телефонна линия **0700 10 010**. Всеки сигнал ще бъде проверен, всеки клиент, подал жалба, ще получи отговор. Ако има грешка, тя ще бъде незабавно коригирана. За периода на проверката електрозахранването няма да бъде прекъсвано. Ако клиентите се съмняват в изправността на електромера си, могат да подадат искане за проверка на уреда - писмено в център за клиенти. Предлагаме и възможност за разсрочване на плащането - след подаване на съответна молба. Ние разбираме притесненията на хората и се стремим да бъдем максимално гъвкави в намирането на решение за всеки казус.

ОЧАКВАЙТЕ



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

Е-мрежа елиминира опашките пред лекарските кабинети

За електронно здравеопазване в България се говори отдавна, но с днешна дата отново институциите използват глаголното бъдеще време. А има държави, като Естония, за чиято електронна здравна система разказваме днес, които са постигнали ог-

ромен напредък в това отношение.

Българските пациенти и лекари също заслужават да комуникират помежду си със средствата на XXI век. И това е възможно чрез CredoWeb.

Новата професионална мрежа за лекари, в

която и пациентите могат да откриват нужния им специалист и да си записват час при него, тръгва тази пролет.

Тогава всичко, което представяме на тази страница, става реалност и в България през интернет.

Електронизацията е цел на родното здравеопазване



Десислава Атанасова

Здравната стратегия на България предвижда разработването на национална здравноинформационна мрежа, която да е съвместима със съществуващите електронни системи в здравеопазването при висока степен на сигурност на данните. Според министъра на здравеопазването Десислава Атанасова голямото предимство на електронното здравеопазване е възможността здравният сектор да бъде ориентиран и фокусиран към нуждите на отделния пациент. С това ще се постигне прозрачност при оказването на здравни услуги и превенция на корупционните практики.

Фокусът в усилията на здравното министерство е успешното реализиране на проект "БАЗИС - база за здравноинформационна система", финансиран по Оперативна програма "Развитие на човешките ресурси" с бюджет близо 10 млн. лв. "Глобалната

цел на този дългоочакван ключов проект е подобряване на здравните услуги чрез прилагане на иновативни технологии за оптимизиране на ефикасността на процесите в системата на здравеопазването", каза министър Атанасова по време на национална конференция, посветена на новите технологии в здравния сектор. На практика интегрираната информационна система ще обменя данни между всички доставчици на здравни услуги, независимо дали имат или не сключени договори с НЗОК. Със създаването и внедряването на системата ще бъдат включени всички налични бази данни, номенклатури и класификации. По този начин институциите в системата ще имат подробна автентична картина за здравния статус на населението и на тази база ще планират насоките на здравната политика в средносрочен и дългосрочен план. Предимство е и възможността за проследяване на отчетността на доставчиците на здравни услуги, от една страна, а от друга - улесняване достъпа на гражданите до тези услуги, тъй като няма да е необходимо те да носят документи на хартиен носител.

Предвижда се всеки пациент да има електронна здравна карта с важни данни - кръвна група, алергии, съгласие за донорство и др. Въвеждането на здравните данни в пациентската карта за електронна идентичност се очаква да стане, след като бъде изградена интегрираната информационната система БАЗИС, по която е заложен срок за изпълнение 6 месеца. (ЖД)

ПО СВЕТА

Без чакане за рецепта в Естония

Даниела ЦАРЕВА

За всеки българин нашата история ще звучи като разказ от някое много бъдеще време. Защото в нея ще стане дума за здравеопазване, а авторите на историята се намират в Естония - малката прибалтийска държава, тръгнала по новия си път преди повече от 20 години оттам, откъдето и ние. С тази разлика, че...

E-Estonia е термин, обозначаващ едно от най-напредналите електронни общества в света. Общество, съчетаващо напредничавото мислене на правителството (което и да е то), активността на технологичния сектор и технически грамотното население.

През 2002 г. държавата въвежда електронната идентификационна карта, за да стане днес страната с най-добре развитата система в областта на личните документи. Картата изглежда почти като нашата, но в нея е вграден чип, който дава възможност на притежателя ѝ да използва електронен подпис, да гласува в интернет, да има достъп до правителствената база данни, да бъде доказателство за идентификация при влизането в банковите сметки от домашния компютър, да служи дори за предплащане на билет за транспорта. От 2008-а естонс-

ката лична карта се използва и в електронното здравеопазване.

"Знаем, че здравеопазването изостава най-малко с 10 години от почти всяка друга област в прилагането на IT решения. А технологичните приложения могат не само да подобрят живота на пациентите, но и да намерят решения за някои от проблемите в здравеопазването", казва естонският президент Тоомас Хендрик Илвес.

В електронния здравен регистър се намира информацията за пациента, комбинирана от различни източници. Тя се ползва от личния лекар, от екипите на спешната помощ, когато ситуацията е критична, и, разбира се, от самия пациент. Хората обаче са неприкосновени в личния си живот и в диагностиките, защото различните специалисти имат различно ниво на достъп до информацията. Лекарят може да прочете веднага резултатите от изследванията, включително и файлове с изображения, като например рентгеновите снимки. Там са кръвна група, алергии, последни лечения, текущи медикаменти или бременност. Системата събира данни и за националната статистика, така че да могат да се измерват тенденции, да се проследяват епидемии и в крайна сметка да се следи харчат ли се

разумно парите в сектора. Пациентите имат достъп до техните собствени записи и до тези на децата им. С влизането с личната карта в портала те могат да проследят последните посещения при лекаря, предписанията му, включително и да контролират кои медици имат достъп до данните.

Ролята на здравния регистър значително се увеличава и след въвеждането на електронните рецепти. Това става през 2010 г., когато разнасянето на хартия от лекарския кабинет до аптеката и дома остава в миналото. А когато се продължава приемът на дадено лекарство, медикут може да го предпише отново онлайн, без да се налага физическа среща с пациента. След това болният просто отива в аптеката, където представя своята лична карта и си взима лекарството, защото то вече е в неговата база данни. Всичко е толкова лесно и само с няколко щраквания на мишката. Няма документи, няма формуляри, няма чакане пред кабинетите. И още нещо интересно. Лекарят не определя марката на лекарството, което да бъде закупено, а само активното вещество на медикамента. Всички болници и аптеки в страната са свързани към системата.

ДНЕС ПО ПОЩАТА УТРЕ ПРЕЗ CREDOWEB

Благодарим за грижите и съпричастността

Уважаеми редактори,

Моля ви да публикувате нашата благодарност към целия екип на Дневния център към Клиниката по психиатрия в Медицинска академия, София. Особено признателни сме на сестра Евтимова, която е с дългогодишен стаж и е призвана да помага на хората с проблеми като нашите. Тя е истински професионалист, винаги е усмихната, добронамерена, съпричастна към пациентите.

Искаме чрез вашия вестник хората да разберат, че в България има кой да се грижи за пациентите с психически разстройства.

Още веднъж благодарим за прекрасното отношение и висок професионализъм!

От пациентите на Дневния център

Абсолвентският спектакъл на колежа „Любен Гройс“ заслужава да се види и на професионалната сцена

Румен ЛЕОНИДОВ

Пиесата „5момченца.si“ е написана през 2008 г., но премиерата ѝ е чак на 8 май 2010 г. в Люблянския градски театър. Може би защото текстът на словенката Симона Сѐменич е ужасяващ, шокиращ, на места възмутително неприличен, убийствен за еснафския ни вкус...

Сюжетът тръгва като съвременна приказка за невръстни хлапета - гледаме и слушаме игрите на пет момченца, които са на по 10 и 11 годинки - те веднъж седмично се срещат в някаква запустяла къща и се вживяват в света на компютърните си игри, на плейстейшън и телевизионните си герои. Докато се правят на Супермени и Спайдърмени, нещата на сцената са забавни и дори нарочно леко отегчителни, но когато този вид забавления омръзват на децата и те започват да играят на въз-

Словенката Симона Сѐменич и нейните „5момченца.si“ са сензацията на новия театрален сезон

растни, оттук започва смазващата част на представлението.

Чрез разиграваните всеки път едни и същи любими игри цялата зала едновременно нахълтва в семейния живот на всеки от тях, изведнъж се оказваме набутани в душегубката на вулгарните им семейни отношения, които вече не са само балкански реалности, но тежък, двоен порок на гангрена-салата ни сърдечност.

Блаж, Юрий, Денис, Вид и Кристоф участват страстно и яростно в най-различни житейски ситуации, на които са били преки или непреки свидетели: мъже, които редовно пребиват жените си, баща, който насилва дъщеря си, деспотични майки, избиващи комплексите си върху дъщерите си за сметка на любимия си син. Постепенно децата придобиват ужасните черти на родителите си, имитират чутото

Сабина Коен, Виктория Радева, Йоланда Михайлова, Дарина Стоянова и Елена Атанасова разтърсиха публиката



от по-големите, със садистично удоволствие се държат като извратенци, опияняват се от бруталната си агресия, от всеобщата безпощадност към по-слабите от нас. Насилията се редуват едно след друго, самите те са като курдисани механични играчки-плачки, а под ножа им трябва да минат всички "обратни", за които малчуганите говорят с отврата и безпричинна злоба.

Тези 11-годишни момчурляци, възпитани като примерни католици, ненавиждат и мирните привърженици на харе кришна, за тях те са също хора с отклонения във вярата. Иначе на тези дечица им е забранено да си играят на партизани и фашисти, явно това е все още болезнена тема в постсоци-

листическа Словения.

Ролите на малчуганите изпълняват пет студентки от театралния колеж "Любен Гройс" и макар че за по-възрастната публика представлението е направо шамаросващо, на финала видях, че и най-младите зрители бяха в силен потрес от петимата герои, момченца, от преждевременното им озверяване, изпреварило половата им и умствена зрелост.

Получил се е зашеметяващ, центрофугичен спектакъл, от който няма как да си излезеш, без да си емоционално смазан, изстискан като мокър парцал, с мръсна, разкайваща се съвест. И със старата си, неочаквано добре изплакната душа, която часове наред след края на

представлението отново и отново виси неутешимо в себе си като забравено в своя самохвърък хвърчило.

Освен жестоко изживените роли от петте прекрасни момичета - възпитанички на колежа, заслуга за поразяващия ефект на видяното имат още три художествени фактора - смелият, скандален сказ на словенската писателка, цветистият превод на Людмил Димитров и майсторската режисура на проф. Елена Баева, под чиято диригентска палка това театрално зрелище изтрещява в съзнанието ни като последен, предупредителен изстрел, прелитащ с писък през кухнята между слепоочията ни.

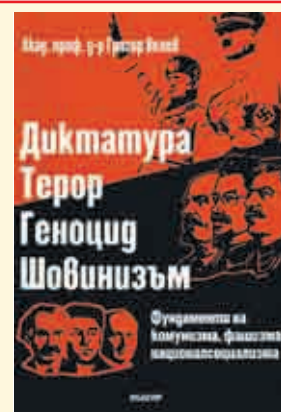
Фундаментите на тоталитарните режими

Преди три месеца на книжния пазар излезе една нова книга, която предизвиква изключителен интерес сред българските читатели.

Става дума за книгата на акад. проф. д-р Григор Велев "Диктатура. Терор. Геноцид. Шовинизъм". Тя представлява един смел сравнителен анализ на доктрините на комунизма, фашизма и националсоциализма.

Въз основа на голям

брой литературни източници през последните 30 години авторът съпоставя целите, задачите, идеологията и технологията на управление на трите диктаторски режими. Наред с това акад. Велев прави задълбочен психологичен анализ на личностите Сталин, Мусолини и Хитлер. Анализът позволява да се констатира, че диктатурата, терорът, геноцидът и шовинизмът са фундаментите на тотали-



тарните режими.

Книгата може да намерите в книжарницата на издателство "Знание" при медицинските университети в София, Пловдив и Плевен.

Вестник **ЖИВОТЪТ ДНЕС** jivotatdnes.bg

Светът на модерния човек

Тираж **300 000**

Аудитория **810 000**

Разпространение
Покрива около **50%** от населението на страната:
Във водещите по икономически потенциал градове
(Метропол в София, 56 магазина BILLA, бизнес центрове, НДК и др.)

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**

Храната отнема най-голям процент от бюджета на българина

Средният общ разход на българина за един месец е 1033 лв. според изследването на Националния статистически институт (НСИ) за последното тримесечие на 2012 г. Спрямо същия период на 2011 г. харчим повече (тогава средно на лице се падат 917 лв.) Има малка разлика и в средния доход на глава от населението - 978 лв. през 2011 г. и 1119 лв. през миналата година.

Мирослава КИРИЛОВА

Най-много пари отделяме за покупката на храни и безалкохолни напитки - 34% от разходите ни. По този показател сме сред първенците в Европа по данни на Евростат, МВФ и националните статистически институти за 2011 г. Преди нас са единствено гражданите на Беларус (39%), Молдова (43%), Казахстан (44%). Най-плачевна е ситуацията в Украйна. Там гражданите използват повече от половината си семеен бюджет (51%) за покупката на хранителни стоки. Лидерът в противоположния рейтинг е една от най-добре благоустроените държави в Европа - Люксембург. За 2011 г. среднотатистическият гражданин на страната е

отделил само 8,5% от разходите си за храна. На второ място е Великобритания с 9,1%, а веднага след нея се нарежда Австрия - 9,9%.

Делът на разходите за храна се явява един от индикаторите за стандарта на живот. В държави с богато население и високо жизнено равнище разходите за храна и продукти от първа необходимост по правило са ниски. По-голямо перо се отделя за дрехи, обувки, техника, почивка, забавление, висококачествени медицински услуги и добро образование.

Съвсем различна е ситуацията в бедните страни, където цените на хранителните продукти са сравнително високи за населението, а доходите са ниски. След като се напълни хладилникът, останалите разходи са

на остатъчен принцип.

Друго солидно перо от бюджета ни - 15%, отива за комунални услуги, което според НСИ означава средно по 156 лв. за последното тримесечие на 2012 г. Почти не усещат този вид разходи гражданите на Великобритания, Швеция и Финландия, защото покриването на сметките отнема под 6% от месечния им бюджет. Най-много се изръсват в Полша - 17,5%.

Следващите разходи, които бързо стопяват портфейла ни, са тези за транспорт - 67 лв. на чо-

век (6,5% от общите разходи) и за социални осигуровки - 64 лв., или 6,2%. Любопитно е, че основното перо от семейния бюджет на швейцарците (22%) отива за застраховане - медицинско, пенсионно, лично.

Доста по-нездравословно мислят естонците, които дават най-много пари от семейния си бюджет (6,3%) за алкохол в сравнение с другите европейски страни. У нас процентът е 4,6, но в него влизат и тютюневите изделия. Тежко е положението и в Литва, Латвия и Чехия - над 5,5%.



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



Калоян Стайков, Институт за пазарна икономика:

Съвсем естествено е народите с ниски доходи да отделят солидно перо от бюджета за текущо потребление. Традиционно делът на разходите за храна и продукти от първа необходимост е по-висок в по-бедните държави, където заплатите са по-ниски. Скорошно проучване на НЦИОМ показва, че съгражданите ни често се ограничават от покупката на храна, когато парите не стигат. Българите се отказват от почивка, от купуването на дрехи и обувки. 40% от пълнолетните граждани са отложили планиран ремонт или мебелиране на жилището. Направи ми впечатление обаче, че според статистиката, каквито и трудности да преживява дадено домакинство, последно се отказва от покупката на алкохол и цигари.

Свитото потребление и стремежът за намаляване на разходите се отразяват негативно и върху влоговете и спестяванията, дълготрайните активи, инвестициите, застраховките "Живот" и т.н.

Трябва да се отбележи, че има голяма разлика в издръжката на един човек в голям град и в по-малките населени места. Безспорно най-скъпо е да живееш в София, но пък столицата предлага доста добри възможности за образование, работа, културен живот и т.н. В големите градове се получават и по-високи възнаграждения, но съответно се полага повече труд. Наблюдава се тенденцията по-амбициозните хора, които са склонни да поемат риск, които са гъвкави и адекватни на условията, да се отправят към големите градове. Това е и причината много компании и инвеститори също да търсят локация в големите населени места. Съществува обаче и обратната тенденция - фирми да избират местоположението си в по-малки градове, където работната ръка е по-евтина и разходите са по-малки.

Златоград - Възрожденската

Не помня друго място в България, за което приятелите да са ме насърчавали с толкова суперлативи: да се насладя на прекрасната природа край южния град, да си осигуря настаняване в Александровите или някоя от другите къщи с хотелски удобства в ареалния комплекс, да обиколя всички работилници, където грижливо се пазят и практикуват стари занаяти, да опитам непременно "въртяното" кафе и местните специалитети.

Златоград е разположен на река Върбица и отстои едва на 2 км от гръцката граница и петдесетина от Бяло море. Една от версиите за произхода на името му е за златистите отблясъци, в които се къпят белите къщи при залез слънце. Най-емблематичната и легендарна личност за района е Делю хайдутин, защитник на поробените и угнетените, който загива от сребърен куршум, направен от откраднатата негова монета. Народът го възпява в десетки песни, а най-познатата сред тях - "Излеп е", в изпълнение на родопския славеи Валя Балканска политна с "Вояджър" през 1977 г. към необятната Вселена като послание от земляните.

През вековете Златоград има бурна, трудна и често превратна история. В по-ново време е потърпевш от унижителния Берлински договор и се връща към пределите на България едва след Балканската война. Като гранично населено място не бе включен в ученическите ни екскурзии поради необходимостта от специално разрешение, т.нар. открит лист. Едва с влизането ни в Европейския съюз се възвръщат позициите му на кръстопът. Сега си наваксва с голям интерес не само на българи и гости от съседните гръцки селища, но и от цял свят.

За града се заговори активно преди десетина

години, когато тук отвори врати уникалният частен Етнографски ареален комплекс - първият и май единствен засега у нас. Той е истински музей на открито и атмосферата му ни връща - в архитектура, интериори и занаяти - към



Българското възрождане. Идеята за създаването му е на бизнесмена инж. Александър Митушев, патриот с трайни интереси в историята и археологията. В сътрудничество с местната община и с подкрепата на програмите ФАР и САПАРД многобройните къщи и работилници се реконструират, за да разкрият пред посетителя хилядолетната история на Златоградския етнокултурен район.

Старите занаяти на живо

Златоград и неговият етнографски комплекс са пълни с гости през лятото, но и меката родопска есен мами за посещение. В музея, където са експонирани историята и битът



на местните хора, има сватбени носии, уникална колекция от чанове и древни артефакти. Пресъздадени са цели стаи, в които може да се проследи битът на българина. По-късно тръгваме на посещение из разпръснатите в комплекса работилници, които са пълни с красоти и са отворени целогодишно. Майсторите стопяват дистанцията, разказват за своите занаяти, показват последните си изделия. Научаваме, че тъкачеството е традиционно за района, а пърстите плетива, шарените торбички, покривки и възглавници са любими покупки на чужденците. Терзийската работилница е малък музей сам по себе си с колекцията от ста-

ринни шевни машини, аршини, ютии и черно-бели фотоси. Тук са опитни в изработването на традиционни носии, но и на стилизирани сценични костюми. Майсторките споменават, че в работилницата се изработвали от аби и шаяци връхните дрехи, а ризите жените си гласели сами въщи. Навремето, когато терзийството било само мъжки занаят, на майстора не било позволено да докосва жената, за да ѝ взема мерки за дреха, затова го правели по нейната сянка. На живо виждам как се сплитат гайтаните, подмамена от отекващото по

улицата ритмично тракане на чарковите. Техниката е същата като преди повече от сто години, а единствената отлика е задвижването - с електричество вместо с водна сила. Пърстите ширити обточвали дрехата върху тегелите и колкото са повече, толкова по-заможен бил собственикът ѝ.

Съвременните морски лайнери буквално задръстват пристанищата от Маями през Генуа до Шанхай - те приличат на плаващи градове със своите ресторанти, кафенета, театрални зали, казина, басейни и спортни съоръжения. Корабите от новото поколение са дълги по трисата и повече метра, имат десетина палуби, тежат над сто хиляди тона и приемат наведнъж по няколко хиляди туристи. Те стават все по-търсени от хората, които искат да зърнат повече забележителности за кратко време. За тях се грижи екипаж от над 1000 души, а маршрутите опасват цялото земно кълбо. Въпрос на желание е дали ще обиколите Карибските острови, Източното и Западното Средиземноморие или северните европейски столици. Добрата новина е, че това вече не е луксозна почивка за богати, а цените - особено промоционалните извън сезона - са достъпни и за обикновения турист.

Почивката на "плаващ хотел" цели десетилетия е любима за американските пенсионери, както и за семействата с малки деца - ползват условията на многозвезден хотел, опитват десетки специалитети, посещават за кратко нови и интересни места, а по време на придвижването от пристанище до пристанище огромен екип от хора дават всичко от себе си, за да ви гледат и забавляват. Интересът към този вид ваканция нараства лавинообразно и сред по-младите клиенти и компаниите отговарят на повишеното търсене - всяка година се пускат на вода нови, по-модерни и стабилни лайнери, които задоволяват и най-претенциозна вкус и предлагат дори аквапаркове и условия за сърф. Пътуването може да трае от 1 до 14 и повече дни и да струва от няколко стотин до няколко десетки хиляди евро за околосветска обиколка.

На модерните круизери има

на Род

прелял с истории раздел от местните занаяти.

При майсторите грънциари всеки може да се обучи в основни умения за работа с глината, да изработи сам изделие и да получи сертификат за това. Тук има и любопитни реплики на предмети, намерени при археологически проучвания. Остава да посетим златаря, дърворезбаря и цървулджията. Всичко в етнографския комплекс се изработва близко до традицията и от натурални материали. С удоволствие си избирам миндил - ръчно тъкана родопска престилка, за спомен и крехка керамична купа за ядки, а приятелите ми - кожени подплатени чехли за зимата. Избираме и няколко книжки от поредицата за Златоград, издадена също по инициатива на инж. Митушев. Опитваме златоградска баклава в местното кафене. Виждаме с очите си: уханната сладка напитка в джезвето кипва върху горещ пясък, а после се върти като на виенско колело върху таблата. На

Мания за мор



петзвезден лукс.

При резервацията можете да избирате от няколко вида каюти - от вътрешни на подолните палуби до по-просторни с илюминатори или панорамни прозорци и балкони. На най-горното ниво има цели апартаменти с няколко спални, приемни, собствени тераси с басейни и зелени градинки и личен иконом. Централната улица, променадата, предлага всякакви магазини и центрове за услуги. Можете да се пробвате в танците със собствен учител или да вземете първи уроци по миниголф, да ползвате срещу допълнително заплащане масажист или фризьорски салон. Аниматорите ще ви поканят на екскурзии и обиколки на всяко пристанище, децата ви ще могат да открият съкровища или да гледат цирково представление по време на круиза. На гребена на вълната е т.нар. Freestyle Cruising, който осигурява пълна свобода на избора на начина и времето на хранене в тематичните ресторанти или в каютата, на посещението на културната програма и на спортните занимания.

Дори прочутите строги правила за

грескога на „Титаник“

вече са отживелица - той основно се ограничава в това да не шетате по бански из ресторантите и да носите по-строг тоалет на официалните вечери. Съвременните круизери имат перфектно отработена система за охрана и услуги. Те са достъпни и за хора



Сатиричен театър Алеко Константинов

ГОЛЯМА СЦЕНА

21 Февруари, Четвъртък	ВЕЧЕРЯ ЗА ТЪПАЦИ	от Франсис Вебер
22 Февруари, Петък	ЕДНО МАЛКО РАДИО	от Мая Новоселска,
		Tegu Москов и Борислав Стоилов
23 Февруари, Събота	ПРЕЛЕСТИТЕ НА ИЗНЕВЯРАТА	от Валентин
		Красногоров
24 Февруари, Неделя	СТОЛЕНИЕ МОЕ	от Мишел Лоранс
25 Февруари, Понеделник	СПАНАК С КАРТОФИ	от Золтан Егреш
27 Февруари, Сряда	ОЩЕ ВЕДНЪЖ ОТЗАД	от Майкъл Фрейн
28 Февруари, Четвъртък	ЛЮБОВ ПО ГРАФИК	от Марк Камолети

КАМЕРНА СЦЕНА „МЕТОДИ АНДОНОВ“

Начало: 11.00	23 Февруари, Събота	АНДЕРСЕНОВИ ПРИКАЗКИ	по Андерсен
	27 Февруари, Сряда	МЪРТВИ ДУШИ	от Михаил Булгаков

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60

НАЧАЛО: 19:30

перла onime

другия ден не пропускаме да посетим и близката църква "Св. Георги Победоносец". Заедно със "Св. Богородица" това са най-значимите християнски светини в града, известни не само с ценните си икони и реликви, но и с първите училища - килийно и взаимно.

Зарегени и подмлагени

Гостите на ареалния комплекс могат да избират през цялата година от пакетните цени за настаняване, храна и процедури. Популярни са офертите за уикенд или за 4 нощувки със закуска и вечеря, като условието е да се ползва от понеделник до четвъртък. Има и 3-дневен СПА пакет с няколко процедури в оздравителния център към комплекса. Предлагат ни и цялостна програма за подмладяване на клетъчно ниво, редукция на телесно тегло и техники с биопродукти. Лекар дава индивидуални консултации и изготвя хранителен режим след



обстоен медицински преглед. Налични са също детоксикация, антицелулитни масажи с природни продукти, вани и тангентор: всичко това, насочено към превенция и лечение на болестите на обмяната на веществата. Като научаваме и за лековитите води в района, веднага се замисляме за скоршен по-продължителен престой.

Златоград е разположен недалеч от символичния гроб на Орфей в Татул, както и от свещения град на траките Перперикон, където древните вярвали, че след смъртта си техните царе се превръщат в посредници между боговете и обикновените хора и ги пазели и закриляли. Близостта до тези световноизвестни туристически обекти и идеалните условия за целогодишна почивка и културен туризъм в града, гарнирани с мило гостоприемство на местните хора, правят Златоград задължителна дестинация за всеки българин. Централният пло-

щад бе ударно променен и благоустроен от септември до празника на града на 21 ноември, рехабилитиран бе и градският парк, реконструира се спортният център и се строи закритата зала, подновява се ВиК мрежата в околните села.

А ако ви се прииска море - Егейското отстои едва на час път през новия граничен контролно-пропускателен пункт Златоград-Термес-Ксанти, който бе изграден с европейски пари. Потокът на туристи неизбежно ще се засили, така че догодина ще трябва да правим резервациите си още по-отрано. Пътят минава през места, известни с минералните си бани от стари времена. Гърците пък засега идват през ГКПП "Маказа". Шосето е тясно и с много завои, но гледките си струват. С второто ГКПП и този отсек от тракийските ни земи ще стане толкова достъпен, колкото по времето, когато граница не е съществувала.

Не се притеснявайте от:

- **морска болест.** Съвременните лайнери са огромни и много стабилни и на практика не се усеща, че плавате.
- **напълняване.** Менютата са съобразени със съвременните стандарти за хранене, а пресните продукти са в изобилие. На някои линии вече има цели ресторанти, предлагащи диетична и природосъобразна храна.

ски круизи



За кого не е круизът

Престой от 4-8 часа (в който е включено и времето за придвижване от/до кораба) е недостъпна за хората, които имат намерение да се потопят в атмосферата и да проучват задълбочено съответния пристанищен град.

със специални потребности. Ограничава се само достъпът на жени в напреднала бременност и домашни любимци, а лекарските услуги са на високо ниво и платени. Добрите компании предлагат още допълнителен комфорт под формата на pre-cruise и post-cruise пакети, с които стигате с добра организация до мястото на тръгване и пристигане на лайнера, дори можете да останете по ден-два повече и да разгледате.

Цената има значение

Инвизията на българския туристически пазар с предложения за круизи започна преди около пет години с оферта за гръцките острови в Егейско море с начална цена около 400 евро на човек. Сега за толкова може да се резервира цяла каюта за кратка обиколка на Средиземноморието или Червено море. Трябва да се има предвид, че и тук има "висок" и "нисък" сезон, както и Last minute предложения. Отстъпките особено за пакетна услуга на цялото семейство са значителни - те касаят както децата, така и настанените трети и четвърти възрастни в кабината. Към цената влиза целодневното хранене в "редовите" ресторанти и някои напитки, както и румсървист. Естествено в пакета ви са и почистването

на каютите, част от развлеченията, фитнесът и басейните.

Според флага, под който плават, круизерите оперират с щатски долари или евро. Такса "Сервиз" е вид отблагодаряване за грижите на екипажа към пътуващите и е в зависимост от продължителността на круиза и категорията на кораба - средно 10-20 щ.д. на каюта на ден, като децата плащат наполовина. Тя се начислява и върху допълнителните платени услуги - пране, спортен център, СПА процедури. Тези бакаши са за стимулиране на персонала и в повечето случаи са задължителни. В първоначално обявената цена често също не влиза застраховка и такса гориво или пристанищните такси. Към общата сума се добавят екскурзиите и допълнителните разходи и обикновено първоначалната сума (поне) се удвоява.

Услугите за малчуганите от различни възрастови групи са безплатни, освен ако не искате да наемете лична детегледачка. Специализираните ресторанти обаче изискват такса или меню "а ла карт", което се плаща отделно. Алкохолните напитки невинаги са включени в цената. Любопитно е, че на някои линии трябва да депозирате купения извън кораба алкохол на рецепцията или да платите 15\$ за бутилка вино, внесена отвън. Има и възрастови ограничения за употреба на алкохол от непълнолетни. На американските кораби възрастовата граница е 21 години.

Планирането на морско пътешествие с луксозен кораб изисква да сте проверили преди всичко лиценза на избраната туристическа фирма и да сте си направили много добре сметката за съответните дати и необходими средства.

КАКВО ДА ВИДИМ В РАЙОНА?

Тракийско светилище при с. Добромирци

От Златоград се поема по главния път на изток, преминава се през с. Добромирци и вляво (на север, на около 1,5 км след селото) се виждат интересни скални форми. Паркирайте и продължете разходката пеша. Потърсете изсечени в скалата ритуални ниши, канали, басейнчета и олтари. Една канара наподобява фигурата на крокодил. Това са артефакти от траките, които са изграждали светилища в района.

Гъбата, Лъва и Слона

По пътя има още причудливи форми в пещчливите скали. Продължете надолу по пътя и след 500 м ще видите вляво от шосето (на север) каменна

гъба, висока около 3 м. При с. Каялоба, след моста на р. Върбица, спрете и погледнете към отсрещния бряг на реката. В скалата ще забележите очертанията на лъвска глава. С питане ще намерите и Слона, през който можете да се проврате за късмет и здраве.

Туристически обект за щрауси

След село Старцево, в местността Белите камъни, можете да научите повече за отглеждането на щрауси в импровизирания музеев кът и да видите прекрасни гледки към Западните и Източните Родопи. Домакините на ранчото вече не се занимават с директно отглеждане на екзотичните птици, но можете да наблегнете на конната езда.

Пазарлъкът - сладкогумната традиция

В Египетския пазар на подправките в Истанбул, сред десетките невръстни амбулантни продавачи край туристическите автобуси в Каиро или на Златния сук на Дубай от вас се очаква едно и също - да се пазарите за избраната стока, за да се сдобие с нея при най-изгодни условия. Думата "пазарлък" идва от персийски и означава уговаряне на цената и отстъпките между продавач и купувач. Какви са правилата на това старо колкото света изкуство?



Пазарлъкът е разтегливо понятие - заключава се между преговорите, споровете и надлъгването, касае политиката, бизнеса и всички останали обществени сфери, не само у нас, но и навсякъде по света. В търговията пазаренето върви с пълна сила в много държави в Азия, в Африка и Латинска Америка. То е част от културната традиция на много страни, олицетворение на южняшкото сладкодумие и бавния ход на времето.

Основният фактор е времето

Ако смятате да пазарувате, когато сте в държава с нефиксирани цени, трябва да имате поне час да обходите близките сергии и магазинчета и да си набележите какво ви харесва. След това ви трябва още два пъти по толкова време, за да разучите от 1-2 места ориентировъчната цена и да започнете да се пазарите за избраните сувенири.

Най-важното е да не се хвърляте да купувате веднага, а да си доставите

удоволствие при спора за цената.

● Изберете си **опитен търговец**, с когото общуването ще е приятно и резултатно - дори да не постигнете най-ниска цена, ще си тръгнете с усещането, че сте направили много добра сделка.

● Тук ще ви помогне **блъфирането** - когато искате една стока, казвайте, че не сте склонни да дадете тази цена, и полека си тръгвате. Добрият търговец няма начин да не ви догони, да не ви спре и да не ви продължи да ви омайва. Разбира се, трябва да имате мярка - ако преди време е вървяла формулата "една трета от предложената цена", сега вече не е така.

● **Не бързайте с покупката.** Стандартното време за пазаруване е 20-30 минути в един магазин. Любопитството към туристите е невъобразимо - отвсякъде се опитват да те привлекат с въпроси "откъде сте?" и "как се казвате?".

По местните разбирания това е любезно, но за несвикналия с тези маниери европейец често пъти е

прекалено и дори досадно. Вие можете и да отговорите, и да игнорирате напълно търговеца, ако не искате да пазарувате. Не сте и длъжни да купувате, независимо колко време сте прекарали край сергията в сладки приказки. Непременно е да изпитвате неудобство от факта, че са ви предложили десет варианта на желаната стока, а вие не можете да си избере- рете.

Как протича пазарлъкът

Вече сте избрали своята мечтана вещь - например наргиле - и питате колко струва. Много е важно търговецът да не разбере колко я искате, защото тогава ще ви "застреля" с бая солена цена. Когато обаче чуете сумата, почват да увъртат и да питат наистина ли е такава. Казвате, че сте предполагали, че ще е наполовина. Тогава търговецът почва да ви убеждава колко рядка и ценна е стоката му и никой на света няма подобна. Така ли, контрирате вие, наши познати купиха същото наистина за половината цена. И така нататък, докато се забавлявате и все още искате въпросното наргиле. Накрая ще получите цена поне с една трета по-ниска от първоначалната с подарък тютюн и въглища. Внимание! Пазарлъкът си е пазарлък, но не се сдобивайте със стоки, които са забранени от митническите режими на съответната страна. Там хитруване по нашенски "не знам, не съм разбрал" може да ви коства не само отнемане на стоката, но и глоби и дори затвор.

Последният съвет към неопитния турист може да е "купувайте повече" - ако се разберете с хора от групата да купите от един вид стока, тогава за по-голямото количество наистина можете да постигнете половин цена.

Страниците подготви
Бойка ВЕЛИНОВА
Снимки авторката

Кристина ПЕШИНА

Първият основен и най-важен критерий е самата дисциплина, която ще се упражнява. Спортните обувки не са еднакви. Не играем тенис с обувки за джогинг и не се катерим с обувки за тенис! Ще обърнем внимание на характеристики на няколко вида:

Обувки за тичане

Те трябва да са изработени от материали, които позволяват на крака да диша. Освен това е необходимо не само да поддържат ходилото, но да омекотяват и поемат натоваарването, което се разпространява към глезените, ходилата и тазобедрените стави при всеки контакт със земята. Идеалните обувки трябва да бъдат леки, да поддържат свода и да бъдат с добре уплътнени подметки, за да поглъщат сътресението. Сравнително високите пети са удобни, защото имат за цел да предпазват ефективно ахилесовите сухожилия и прасците от прекомерно натоварване.

Най-разпространеният и универсален тип обувки за тичане са тези, които предпазват от свръхпрониране (извиване на ходилото навътре след досег с повърхността). За хората с нисък свод или тези, склонни към плоскостъпие, е добре петата да е по-плътна и твърда, а в областта на свода да има допълнителна опора.

За склонните към средно прониране на стъпалото се препоръчват обувки с уплътнени възглавнички в предната част на подметката.

Освен това от значение е и самият терен. Ако предпочитате да тичате сред природата (неравен терен), подметките на обувките трябва да са по-широки и с грайфери, които осигуряват максимална устойчивост на стъпалото. Твърдата настилка позволява по-еластична подметка.

Обувки за зала (аеробика, степ и др.)

Те трябва да придържат глезена при множеството странични движения. Оборудвани са с усилена междинна подметка особено в предната част на стъпалото, която атакува земята първа. За лесното изпълняване на движенията те трябва да са леки и удобни.

Обувки за тенис

Тъй като тенисът предполага динамична активност, то обувките трябва да предлагат голяма стабилност на крака. Също така да поемат шоките вълни по време на взаимодействието с повърхността. Отвътре да са меки и да уплътняват добре цялостното стъпало и

Подходящата обувка е задължителна за ефективен и безопасен спорт

Взели сте важното решение да спортувате. Дали ще посещавате кварталния фитнес център, или ще тичате в парка е въпрос на лично предпочитание и възможности. Независимо обаче накъде сте се ориентирали, не бива да пропускате нещо много съществено - обувките за спорт. Обикновено изравяме от килера стария чифт маратонки или от първата сергия купуваме евтини платненки. Но това съвсем не е добра идея. Едно, че се ли-

шаваме от собствения си комфорт, което рано или късно може да доведе до отказ от спортуването, излагаме се и на риск от травми и наранявания. Възможни са и по-сериозни последици като увреждане на ставите и гръбначния стълб. Упражняването на конкретен спорт изисква носенето на определените за него обувки. Те са изработени да отговарят на различни характеристики. Ето и няколко критерия, по които се избира обувката.

куване. Той ще ни помогне да се ориентираме в широкия ценови диапазон, подплатен със съответното качество. За дебютантите подходящи са "средният" клас обувки. Когато обаче честотата и интензитетът са завишени, качеството на спортните обувки също трябва да се повиши, което автоматично ви прехвърля в по-високия ценови клас. Казват, че е добре спортните обувки да се сменят на определен период. Това означава един път годишно при тренировки два пъти седмично с продължителност един час. Независимо от това каква сума сте решили да заделите за спортните

обувки, заложете на наложилите се престижни марки.

Третият критерий, според който трябва да избирате обувката, е кракът ви. След като сте се спрели на конкретния спорт, който ще практикувате, както и честотата, с която ще го правите, задължително трябва да се съобразите и с комфорта на крака ви. Обувката не трябва да бъде нито много голяма, нито твърде малка. Идеалният размер е този, при който остава разстояние от един пръст между показалеца ви и върха на обувката. Тя трябва да отговаря и на формата на стъпалото. Сами ще можете да се ориентирате, като разгледате мокрия отпечатък, който оставяте. Ако са се отбелязали петата, предната част и външният ръб на стъпалото без свода, значи имате нормални сводове. Ако се е отпечатало цялото стъпало, значи имате плоски стъпала, които при стъпване се изкривяват навътре. Ако няма връзка между отпечатъка на предната част на стъпалото и петата, значи вашите сводове са високи и стъпвате предимно на външните им ръбове. Някои от спортните обувки (особено тези за тичане) са съобразени с различните форми на стъпалото.

От съществено значение е да се чувствате комфортно в тях. Все пак ще ги използвате за тичане, скачане и всякаква друга физическа активност. Не се колебайте да поискате съвет от продавач-консултанта в специализирания спортен магазин.

Относно цената не се спирайте на най-евтините, защото освен че правите компромис с удобството си, може да е и за сметка на здравето ви. Ако все пак бюджетът ви е ограничен, възползвайте се от промоциите. Може да се сдобиеете на изгодна цена с качествена обувка от минала колекция. Задължително пробвайте, преди да купите. Не залагайте на това, че си знаете номера. Обуйте и двете обувки с подходящите чорапи (с тези, с които ще тренирате) и направете няколко крачки или движения с тях.



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

ходило. Маратонките за тенис са различни, съобразени с настилка, върху която се играе. За клей (червената настилка) подметката на спортната обувка е сравнително гладка и тънка. За трева също е тънка, но с по-остри грайфери за по-добро сцепление. И за третия вид - хард корт (твърд корт) - тя е гладка като за клей, но е по-дебела. Всички тези изисквания са необходими, за да се постигне тъй важният баланс между сцепление и плъзгавина.

Обувки за туризъм

Съчетават всички необходими качества на обувки за път. Трябва да са способни да се адаптират към всякакви условия - дълъг и изморителен преход, пресичане на реки, колоездене, скално катерене. Кончът на обувката е необходимо да е от водоустойчива и дишаща материя, която осигурява комфорт, а подметката да е каучукова антиабразивна, подходяща при всички видове терени. Добре е да се спрете на по-високите, които поддържат глезена,

тъй като това е особено важно за сцеплението при неравен терен.

Изброените обувки са само част от многообразието в спортните магазини. Също така има специални за бокс, катерене, волейбол, баскетбол, футбол, класически танци и прочие. Всеки вид притежава характеристики, съобразени с конкретните изисквания на дадения спорт.

Вторият критерий, по който трябва да избираме спортните чепици, е нивото и честотата на практи-

Най-удачното време за покупка е следобедът, когато краката са уморени и подути. Това ще бъде естественото им състояние по време на тренировката. И накрая напредвайте постепенно. Новите обувки не са подходящи за петчасов преход или маратон. Необходимо е време, за да се разпуснат и да "легнат" на краката ви. Ако след няколко тренировки нямате оплаквания като болки в коленете или глезените, то със сигурност сте направили правилния избор.

Мая Новоселска е завършила НАТФИЗ, специалност "Куклено актьорско майсторство". Играла е в Добрич, Смолян, в Младешкия театър и в "Ла Страда", както и в различни театрални центрове по света - Дюселдорф, Хамбург, Авиньон, Москва, Ерусалим, Цюрих, Лайпциг, Дрезден и др. Лауреат е на най-престижните български награди за театър - през 1995 г. получава „Аскеер“ за спектакъла "Мармалад", а през 2012 г. за ролята си в "Едно малко радио" триумфира с трите най-високи отличия - „Аскеер“, „Икар“ и Наградата на Обществото на независимите театрални критици. Съпруга е на режисьора Теди Москов, с когото предпочита да работи. Мая очарова публиката с изключително богатия си регистър от театрални умения - от клоуната до трагиката на самоиронията. Талантът ѝ да се вслушва в сълзата и смеха на света буквално я сближава с всеки срещнат. Докато уговарях това интервю до Сатиричния театър, бяхме незапно обградени от вниманието и обичта на продавачките на цветя, сякаш прототипи на нейните персонажи. Те започнаха да се надпреварват коя първа да ѝ подари букетче. Покрай нея и аз се прибрах у дома с китка кокичета. Дребнички, нежни, ококорени към света, но толкова очарователни... Като Мая Новоселска.

В "Едно малко радио", спектакълът, който ви донесе много награди, разкажете за „малкия човек“ и за големите му мечти. За вас театърът ли бе детската ви мечта?

- Честно казано, първата ми любов бе музиката. Съжалявам, че като малка не се захванах с някакъв инструмент, че не се отнесох по-сериозно към музикалното си развитие. Помня, че в часовете по пеене моментално запамятавах мелодията и след това си написвах нотите с молив. Така че първата ми любов бе музиката и после някак си дойде театърът.

- Кой от рода ви е музикален?

- Мама. Тя пее много хубаво. Дълго време е била в хор "Христина Морфова". Наследила е дарбата си да пее от баща си, от дядо ми, който е арменец. А по бащина линия имам и малко албанска кръв...

- Как вашите приятели решението ви да станете актриса?

- Съдбата ми отреди да имам прекрасни родители. Майка ми е фармацевт, татко е инженер, но винаги са ме разбирали, помагали са ми и не са ме спирани, макар че техните професии са съвсем различни от моята. Те не само че не се възпротивиха да стана актриса, обратно - съдействаха ми. Дадох ми свобода да бъда такава, каквато искам. Така постъпиха и към сестричката ми, която е с 11 години по-малка от мен, тя притежава талант на художник, но предпочете призванието си на детс-

ка учителка.

- Защо избрахте да учите куклен театър?

- Всичко започна от 6-и клас, когато някой ми каза, че в учителската стая има няколко кукли, които събират прах и никой не им обръща внимание. Това бяха така наречените петрушки, донесени от Москва и подарени на училището. Веднага оформихме бойна групичка начело с мен и отидохме да попитаме учителите защо тези кукли трябва да сучат, не е ли по-добре да ги оживим, вместо да лежат захвърлени. Бащата на една от съученичките ми беше шивачка, тя ни уши паравана, беше от копринен плат, изрисуван с някакви японски гравюри. А ние за нейно най-голямо огорчение взехме, че го боядисахме. Но в крайна сметка все пак направихме няколко много успешни представления и се прочухме сред учениците. Това беше първият ми допир с театъра. Оттогава той ме превзе.

- После сте кандидатствали в театралната академия... Нямахте ли други професионални изкушения?

- Не, нищо друго не ме привличаше. Подготвих се и се явих на изпити само с една идея - да следвам куклено майсторство... И за мое щастие ме приеха от първия път. Влязох в класа на Елена Влодова, а после ни пое Юлия Огнянова, всъщност тя пое режисьорите, а ние играехме в учебните им представления... От Юлия Огнянова научихме най-важното в професията. И аз участвах в първата им постановка "Приказка за скитника"

Винаги се движа по ръба на бръснача, между сълзата и смеха...

С Мая Новоселска разговаря Вивиана Асса



Снимка Цветан РУСЕВ

от Чапек. Теди беше в същия клас. Тогава се запознах с него.

- Какво е най-ценното, което получихте от тази студентска любов?

- Ха-ха, от тази любов ли? Ами тя ми подари един прекрасен нов човек, сина ми Иван Москов, който ни стана колега, оператор, и вече се изявява като способен и търсен творец. От него се научих на много неща. И най-вече на това как да бъда добър родител и голям и всеотдаен приятел...

- А как се чувства Иван в звездното ви обкръжение - майката на Теди, Рада Московска, е известна писателка, няколко поколения деца израснаха с филмите по нейни сценарии, вашето театрално творчество, което създавате с Теди, е известно и извън страната ни...

- Сигурно никак не му е лесно. Но от малък беше умно дете. Гледаш, мъничко момченце, а сякаш говориш с възрастно същество. Слава Богу, днес той си има свое обкръжение от връстници, което са нарекли "Асма" - всички са силно

интересно, защото е интелигентен, има бърза мисъл и необичаен театрален усет. Трудното винаги идва, когато приближи финалът, малко преди премиерата. Последните десет репетиции са много тежки. Теди става нервен, напрежението ни обхваща всички. Но веднага след премиерата сякаш нищо не е било. Ние, актьорите, които предпочитаме да работим с Теди, сме усвоили качеството бързо да забравяме натрупаните напрежения. Просто ги изтриваме, за да започнем на чисто. Иначе как ще се превъплътиш в новата роля, ако съзнанието ти е заето с работата върху предишната? Хубавото е, че с Теди, когато сме на сцената, се разбираме от един поглед.

- Как стигнахте до вашия персонаж на "малкия човек", който е смехотворен като Чарли Чаплин, артистичен като Фелини, поетичен като Радичков и парадоксален като Теди Москов...

- От малка обичам да обикалям пазарите и да се вглеждам в хората, отдавна съм открила, че всеки пазар е много богат на физиономии. Може би моята героиня е далечен спомен от детството ми, а може би това съм самата аз... Кой знае... Ако човек ме погледне отстрани, веднага ще прецени, че не съм подходяща да играя например в "Девет седмици и половина". Аз съм малък човек и в буквалния смисъл - висока съм 150 см. Може би представата за моята героиня съм носила с години у себе си, но тя реално се роди на "Улицата" - по време на онова незабравимо за мен телевизионно предаване...

- Бихте ли охарактеризирали с няколко думи своята героиня?

- Тя има много лица, едно от които е излишният, смачкан човек, който обаче става много важен веднъж на четири години, по време на поредните избори. Много внимавам героинята ми да се движи точно по ръба на бръснача, между сълзата и смеха. Защото залитне ли в една-та посока, красотата се

разваля, магията изчезва. И аз, и Теди спазваме този опасен баланс. Понякога има повече смях, понякога повече сълзи, но след тях трябва незабавно да извикаш смеха, за да обърше сълзите, а пък след смеха е здравословно малко да се просълзиш, за да си прочистиш душата.

- Сигурно и вие като повечето читатели на в. "Животът днес" от време на време се питате какъв е животът днес...

- Животът днес е приблизително това, което беше вчера, но донякъде е и онова, което ще бъде утре. Всичко зависи от твоите мисли, от твоите желания, от твоите мечти. Има хора, които живеят с миналото. Други битуват само с настоящето. А трети дишат с мечтите си и са вече част от бъдещето. Много сме различни. Но никак не завиждам на онези, които живеят само ден за ден, които са само в днес. Вярно е, че животът не е това, което очаквахме, което си представяхме преди 20 години. Бяхме заредени с толкова надежди, а се получи тотално разминаване. Но пък не бива само да се тръшкаме и да се оплакваме, защото в един момент ще разберем, че докато сме се тръскали и вайкали, животът ни е отминал.

- Какво друго може да ви зарадва извън работата на сцената и любовта в семейството?

- Винаги най-искрено се радвам, когато видя, че все още има българи, които въпреки трудностите и въпреки липсата на светлинка в тунела продължават да работят за благородни каузи. Те обикновено не парадират, а скромно, тихомълком, с подкрепата на добри приятели и познати помагат на болни дечица и на безпомощни хора. Правят денят им да бъде по-добър и по-светъл. Подобни постъпки ме карат да бъда малко по-голям оптимист, помагат ми да не загубя надеждата, че животът утре няма да бъде като живота днес. Въпреки абсурдите в общото ни всекидневие. И затова всеки път след края на поредното представление, когато видя лицата на хората срещу мен - озарени и чисти, винаги им казвам: "Благодаря, че ви има!".

Винаги най-искрено се радвам, когато видя, че все още има българи, които въпреки трудностите и въпреки липсата на светлинка в тунела продължават да работят за благородни каузи

мотивирани, много талантлив, работят заедно. Обожавам младите хора и ми е изключително приятно да общувам с тях. Те са по-свободни от нас, много по-точни, по-искрени, по-прями. Имат сякаш други сетива. И са изключително верни приятели.

- Как се работи с Теди, който хем ви е любим, хем ви е в кухнята, хем ви е колега, а на всичко отгоре и шеф? Много ли е взискателен?

- С него винаги е ин-

Как да търсим правата си в Комисията за защита на потребителите

Защитата на правата на потребителите е административна услуга, чиято цел е да уреди правилата, по които потребителите могат да подават сигнали, жалби и молби до Комисията за защита на потребителите при нарушаване на правата, предоставени им от Закона за защита на потребителите.

Основните права на потребителите са:

- право на информация за стоките и услугите;
- право на защита на икономическите им интереси при придобиването на стоки и услуги при заблуждаваща, непочтена и неразрешена сравнителна реклама, нелоялни търговски практики и способности за продажба, неравноправни договорни условия и предоставянето на гаранции за стоките;
- право на обезщетение за вреди, причинени от дефект на стоки;
- право на защита срещу рискове от придобиването на стоки и услуги, които могат да застрашат живота, здравето или имуществото им;
- право на достъп до съдебни и извънсъдебни процедури за разрешаване на потребителски спорове;
- право на образование по въпроси, отнасящи се до защитата им;
- право на сдружаване с цел защита на интересите им;
- право на представителство пред държавните органи, вземащи решения по въпроси, които ги засягат.

Компетентният орган, пред който се подават сигналите, жалбите и молбите, е Комисията за защита на потребителите (КЗП), която разглежда всеки конкретен случай и взима решение по него.

Всеки потребител може да подаде сигнал, жалба или молба в свободен текст до КЗП при нарушаване на негово право. За това не се предвиждат други документи. Писмените жалба, молба или сигнал следва да съдържат пълното име и адреса на подателя, естеството на искането, подпис, както и телефон, факс или адрес за електронна поща, ако разполага с такива.

Комисията завежда с входящи номера и регистрира подадените до нея сигнали, жалби и молби и образува производство за разглеждането им.



Не се завеждат и не се образува производство по анонимни предложения, сигнали и жалби, както и по такива, отнасящи се до нарушения, извършени преди повече от две години.

Получените и заведени жалби в КЗП, в които са изложени обстоятелства, компетенциите по които са възложени на друг контролен орган, се препращат за приемане на действия най-късно до 7 дни от датата на постъпването им. Това става по служебен път. Писмото, с което се препраща жалбата, се адресира и до потребителя за информация и получаване на отговор за резултатите от съответното ведомство.

Не се разглеждат сигнали, жалби и молби, подадени повторно по въпрос, по който има решение. Тези от тях, които не се разглеждат, се връщат на подателя, като му се съобщават и основанията за това. На сигнали, жалби и молби по въпроси, за които има решение, но съдържат нови обстоятелства, се отговаря само за новите обстоятелства.

Когато по сигнала, жалбата или молбата не е нужно да се извършва проверка, КЗП взема решение в 14-дневен срок, а в останалите случаи - в едномесечен срок от датата на постъпването на сигнала.

Решението от проверката се съобщава писмено на подателя и на другите заинтересовани лица и организации, ако има такива, в 7-дневен срок от датата на постановяването му.

Продажба на идеална част от съсобствен недвижим имот

Изключително често се случва недвижим имот да бъде собственост на няколко лица, като всяко от тях притежава идеална част. Всеки от съсобствениците може да се разпорежда само със своя дял - да прехвърля, да залага, да ипотекира дела си, но не и целия имот.

Съществуват обаче законови ограничения при разпореждането на съсобственост с неговия дял от недвижимия имот - съсобственикът не може сам да учредява право на строеж, пристрояване и надстрояване, сервитути, тъй като тези права не могат да се упражняват върху идеална част, а само върху цялата вещ. Действия с цялата вещ могат да се извършват само със съгласието на всички съсобственици.

Ако един от съсобствениците е решил да продаде своя дял на трето лице, което не е съсобственик, той може да направи това само при условие, че първо предложи на друг съсобственик, и то при същите условия, т.е. за същата цена, на която ще продава на трето лице. Собственик, който иска да продава, може да предложи на когото и да е от съсобствениците, без да е длъжен да го предлага на всички. Когато съсобственикът, на когото е предложено, откаже, за да е валидна продажбата на друго лице, е необходим отказът на всички съсобственици.

За да имаме валиден отказ на съсобствениците, е добре той да е оформен в писмен вид. След като всички съсобственици откажат, може да се осъществи продажбата на трето лице.

Когато съсобственикът продавач и купувачът извършат сделката пред нотариус, съсобственикът подписва писмена декларация, че никой от другите съсобственици не е приел предложението.

Предложението за изкупуване на дял при същите условия се отнася само за продажба на несобственик. То не се отнася за дарение, договор за издръжка и гледане, продажба на наследство. Следователно собственикът на идеална част от недвижим имот може да дари свободно своя дял на трето лице, без да предлага първо на останали

лите съсобственици.

Разбира се, винаги може да се стигне до злоупотреба от страна на продавача - да не предложи на всички съсобственици, да им предложи при по-неизгодни условия привидно, декларацията, която подписва пред нотариуса, да е неистинска. Защитата на останалите собственици може да се упражни само по съдебен ред, в 2-месечен срок от продажбата или след като разберат за нея. Чл. 33 (2) гласи: "Ако декларацията е неистинска или ако третото лице купи частта на съсобственика при условия, уговорени привидно във вреда на останалите съсобственици, заинтересованият съсобственик може да изкупи тази част при действително уговорените условия. Искът трябва да се предяви в двумесечен срок от продажбата".

Исковата молба се вписва, за да се гарантират правата на трети лица. Ако искът е уважен и този, който желае да закупи дела, не плати дължимата сума в месечен срок от влизането на решението в сила, то се смята обезсилено по право.

В повечето случаи обаче малко хора биха искали да закупят само част от недвижим имот. За да се продаде целият, който е в съсобственост, а не само идеална част от него, има 2 варианта:

- доброволна делба между съсобствениците;
- съдебна делба.

При доброволна делба на съсобствена сграда, жилище или друг обект, както и правни сделки за прехвърляне на реално определени части от тях могат да се извършват само ако обособените дялове или части отговарят на одобрени за това инвестиционни проекти, с някои изключения. Това се удостоверява от общинската (районната) администрация.

Съдебната делба се извършва само ако съответните дялове могат да бъдат обособени в самостоятелни обекти без значителни преустройства и без неудобства, по-големи от обикновените, при спазване на строителните правила и нормативи. При доброволната делба естествено отново е необходимо съгласието на всички съсобственици, както и имотът трябва да е поделен. Доброволна делба се осъществява под формата на договор с нотариална заверка на подписите или като съдебна спогодба по дело за делба. Съделите имат задължение да прехвърлят права, да предадат имота или реална част, а за уравниване на дяловете се плаща парична сума.

Страницата подготви
Владислава ГАЛЕВА, юрист
Тел. 0876 74-25-26,
e-mail: galeva_v@abv.bg

От средата на януари компанията, Изид Кредит стартира атрактивна промоция, насочена към клиентите пенсионери. Всеки, който изтегли Кредит Пенсионер до края на февруари, участва в томбола за 100 парични награди по 100 лв. Томболата ще се тегли в началото на март, като имената на щастливците ще бъдат публикувани на уебсайта на компанията www.easycredit.bg.

100 на 100
топла зима
с Кредит Пенсионер

EasyCredit
www.easycredit.bg

„Желанието ни е с промоцията да осигурим на поне 100 от клиентите ни в пенсионна възраст по-топла и по-уютна зима.“, обясниха от дирекция „Маркетинг“.

Кредит Пенсионер е създаден специално за нуждите на пенсионерите. Той е бързо и лесно решение на проблема с високите и многото на брой сметки през зимата. Отпускат се суми до 1500 лева на равни месечни вноски. До 24 часа пари в брой в дома на клиента!

ШКАФ ЗА ДРЕХИ

МИНЕРАЛ ОТ ЦИРКОНОВАТА ГРУПА

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ГЕОРГИ КОНСТАНТИНОВ

БИВША ЯМАЙСКА СПРИНТЪОРКА

ДРЕВНО-РИМСКА ОРИСНИЦА

МЯРКА ЗА ЕЛ. СЪПРОТИВЛЕНИЕ

ВИСОЧИНА НА СТРАНА НА ПРАВИЛНА ПИРАМИДА

МАРКА СТАРИ РУСКИ САМОЛЕТ-ГИГАНТИ

СТОЛИЦАТА НА ТОГО

БИТКА, СРАЖЕНИЕ

ТЪРЖЕСТВЕНО УГОЩЕНИЕ

БЛАГОРОДЕН ГАЗ

ЗВЕЗДА ОТ СЪЗВЕЗДИЕ ЦЕНТАВЪР

ВЕЛИКАН В ЕЛИНСКАТА МИТОЛОГИЯ

ЮДЕЙСКИ ЦАР

МАРКА СТАРИ РУСКИ САМОЛЕТ-ГИГАНТИ

ОПЕРА ОТ Р. ШРАУС

ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ НА ОРГАНИЗЪМ

ЗВЕЗДА ОТ СЪЗВЕЗДИЕ ПЛЕЯДИ

СПЕЦИАЛИСТ ПО РЕАНИМАЦИЯ

ТРАКИЙСКО ПЛЕМЕ КРАЙ СТРУМА

МУЛТФИЛМ НА СЛАВ БАКАЛОВ

ХРОНИКА, ЛЕТОПИС

СПОРТНА ЛОТАРИЯ

АЛЕКСАНДРИЙСКИ АСТРОНОМ

ПЕСЕН НА "ТРАМВАЙ НОМЕР 5"

СТАРОПЛАНИНСКИ ГРАД

БАНИЦА

ИГРИ ПОД РИТЪМА НА МУЗИКА

ПАТРИОТИЧНА НАША НАРОДНА ПЕСЕН

СТРЪМЕН БРЯГ

РАСТИТЕЛНО ДЪБИЛНО ВЕЩЕСТВО

БИВШ ФУТБОЛИСТ НА "ЛЕВСКИ"

ГЕРОЙ ОТ "МОМЧЕТО СИ ОТИВА"

ИТАЛИАНСКИ МОТОПИЛОТ

ПОЛИТУРА

МАРКА ЧЕШКИ ТРАКТОРИ

ПСЕВДОНИМ НА АСПАРУХ ЛЕШНИКОВ

БИВША СЪСТЕЗАТЕЛКА ОТ САЩ ПО ФИГУРНО ПЪРЗАЛАНЕ

РЕКА В РУСИЯ, СИБИР

СУМА

КИТАЙСКА ИМПЕРАТОРСКА ДИНАСТИЯ

СПЕКТАКЛИ, ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

ВЕЧНОЗЕЛЕНИ ХРАСТИ

СПОРТНО РАВЕНСТВО

ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛИСТ "РОМА"

ДУХОВНО ОГРАНИЧЕНИ ПОДРАЖАТЕЛИ

КИСЕЛИНА ЗА КЛИШЕТА

ПРЕДЕЛНА ВИСОЧИНА НА ПОЛЕТ

ГРАДИНСКИ И ПАРНИКОВИ ЦВЕТЯ

УСПОРЕДНИ ГЪНКИ НА ПЛАТ, ПОЛА

МАРКА ЛАПТОПИ

ИТАЛИАНСКИ АРХИТЕКТ 1474 - 1515

ПЪРВООБРАЗИ

ПОЛОЖИТЕЛНИ ПОЛЮСИ НА БАТЕРИИ

ОХРАНЕН ЖРЕБЕЦ

ОРГАНИЗМИ, ЖИВЕЕЩИ И БЕЗ КИСЛОРОД

КРАТКИ УСТНИ ВОЕННИ ЗАПОВЕДИ

ТРАНЗИТОРНИ ЕЛЕКТРОДИ

АМЕРИКАНСКА НАГРАДА ЗА МУЛТФИЛМИ

ГРАД В САЩ, ИЛИНОИС

АРКА

ОПЛОДИТЕЛНО ТЯЛО ПРИ ОВОГЕНЕЗА

МОДНО ФРЕНСКО СПИСАНИЕ

ДРЕВНОГРЪЦКА ПОЕТЕСА

ТАНЦЬОРИ ВЪРХУ ЖАРАВА

ЧИСТА ПОБЕДА В ДЖУДОТО

ФРЕНСКИ ФУТБОЛИСТ, БИВШ НАЦИОНАЛ

РУМЪНСКИ ПАРИ

БОКЛУК

ЕВРЕЙСКИ МЕСЕЦ

АНГЛИЙСКИ АРТИСТ "ПАЛЕЩИ ЛЪЧИ"

ТЕАТРАЛНА ПЛОЩАДКА

АЗ (КНИЖ.)

ГЕРОЙ НА ЕЛИН ПЕЛИН "ЗЕМЯ"

КРЕДОWEB

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА ЗА ЛЪКАРИ

РЕЧНИК: ЕНАЛИД, ИПАНЕМА, КЕРИГАН, КЛОТО, НЕНАНА, ОДО, ПТОЛОМЕЙ, САЛОМЕ, ТОЛИМАН.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 6:

ВОДОРАВНО: Катя Зехирева. Иванова (Лири). Равин. "Лебедова песен". Синод. НИНА РИЧИ. Ивате. "Цяла нощ". Пори. "Иде". Ат. Щаб. Нове. ЛАЗ. Неро (Франко). Ос. "Ти". АРАЛ. Лон. Магази. Обида. Соло. "Ам". Пшеница. Отмора. Ламина. Ринолит. Камю (Албер). От. Кали. Амаду (Жоржи). Окапи. Еко (Умберто). Го. "Обетована земя". Ин. "Савана". Онагер. "Рамона". Навик. Рил. Цип. Манол.

ОТВЕЩО: Марица. Астраган. Таня Богомилова. Дявол. Салони. Ав. Зидан (Зинедин). "Зоро". Они. Лен. Ноти. Алабак. Новина. Име. Жилище. Имитатор. Рен. Дони. Кебап. Чувал. ВЕРО. Аг. Надир. Конеч. Очила. Акари. Ниви. Арош (Серж). МАЗ. Ва. Изабел Юпер. "Репид". Лина. Имам. Невен. Димо. Яма. Коса. "Елаците". ОН. "Ветаро". АН. Кино. Панетоне. Амонал.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

Шестима от победителите на завършилия световен шампионат за юноши и девойки в Обертилях (Ав) ще се борят за медалите на Откритото европейско първенство от 18 до 26 февруари в Банско. В това състезание право да стартират имат биатлонисти до 26-годишна възраст, затова големите звезди го пропускат.

За Русия ще стартира безспорната звезда от световното за младежи - носителката на три златни отличия Уляна Каишева. Съотборникът ѝ Александър Логинов, който има две титли, ще се състезава при мъжете.

Норвегия идва на Бъндеришка поляна с трима шампиони - по-малкият брат на Тарей Бо - Йоханес, и двама от най-добрата щафета - Ерлинг Аалвик и Вегард Йермунсхау. Тъй като шампионатът е открит, в Банско ще стартира и

американецът Шон Дохърти, спечелил злато в Австрия в преследването.

Общият брой на състезателите ще е над 450 от 36 страни, от които на световното юношеско са участвали 98 младежи и 87 девойки.

БНТ 1 и Евроспорт ще предават пряко най-интересните стартове - спринт и преследване при мъжете и жените. Любителите на биатлона ще могат да следят на живо резултатите от стартовете и в интернет на www.biathlon.bg.

Руския ще е най-титлуваната на европейското в Банско

Ния Димитрова смени гоблените с курсови работи

Биатлонистката Ния Димитрова, която бе определена за най-добър млад спортист на България за 2012 г. в анкетата на сайта за детско-юношески спорт Viasport.bg, ще бъде пък звездата на българския отбор в Банско. В следващите редове ще разкажем малко повече за нея.

Зимният сезон разбираемо е много натоварен за 19-годишната софиянка. Откакто замина за подготовителни лагери още през есента, Ния се прибра за кратко само по Коледа. Участия по Световни купи с жените, стартове от световните първенства при девойките старша и при големите, а в края на февруари и на домашното Открито европейско първенство в Банско. Въпреки че е първи сезон при жените, на Ния се разчита като на твърд титуляр. И крехката биатлонистка засега оправдава очакванията, записвайки най-предните за отбора ни класирания. Преходът от девическия към женския спорт не е толкова лесен, колкото на всички им се иска. Така е и при Ния, която е световна вицешампи-

онка и шампионка на Европа при младшата от 2012 г., но този сезон все още не е влизала в Топ 20. Болките в кръста, които тормозят младата ни надежда от лятото насам, допълнително усложняват положението ѝ. По време на стартовете за Световната купа в Анхолц-Антерселва, когато бе церемонията на Viasport.bg, Димитрова пък трябваше да се бори със зъбобол при италианските стоматолози.

Ния дължи посвещаването си на зимните спортове на баща си Емил Димитров. Той е бивш състезател по ски бягане и биатлон и не можел да гледа дъщеря си да пропилява времето си пред компютъра. "Един ден ми заяви: ти трябва нещо да спортуваш", разказа пред Viasport.bg Димитрова.

И тя тръгнала на волейбол, после на танци, пробвала дори балет, докато не се озовала на пистата за ски бягане. Майка ѝ Марияна също се е занимавала със спорт, играела е хандбал в училище, но не е станала професионален състезател. "Подкрепата на семейството ми е много важна. Ако не бяха те, нямаше въобще

да стигна дотук", казва още Ния.

Макар да се е появила на бял свят в Русе, Ния започнала със ски бягането в родния град на баща си - Берковица. Там тренирала първо при Парашкев Костадинов. В биатлона я "вкарала" бившата ни националка Павлина Филипова, която също е родом от Берковица. От 8-ми клас Ния постъпва в спортното училище в Чепеларе, което завърши миналата година.

Почти не ѝ остава време за друго. През лятото, когато всички са на почивки, Ния и колежките ѝ от биатлона тренират по три пъти на ден. През зимата пък започват състезанията и постоянно са на път.

"Връщам се вкъщи за по 2-3 дни и отново тръгвам нанякъде. За цялата година едва ли ми се събира повече от месец да съм си у дома", споделя още биатлонистката.

По дългите лагери Ния обича да шие гоблени, дареди пъзели или да чете книги. В до-



ма ѝ вече има няколко гоблена, избродирани от нея и окачени в рамка по стените на семейната къща. След като от тази година обаче вече е първокурсничка в УНСС по "Администрация и управление", тя трябваше да заляга над

курсните работи в кратките почивки в лагерна обстановка.

"Не мога да кажа, че съм върнала старата слава на българския женски биатлон. Има още много хляб да се изяде, докато се стигне до предишните успехи.

Все пак да си олимпийски шампион е нещо велико! Да съм жива и здрава и да тренирам добре - само това искам. Пък един ден, не се знае, и аз мога да стигна дотам", разкри мечтите си 19-годишното момиче.

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 19 февруари

21:45 ч. Порто - Малага (футбол, ШЛ) по Ринг.бг

Сряда, 20 февруари

17:55 ч. Бокс (международен турнир Странджа) по БНТ свят
21:45 ч. Арсенал - Байерн (футбол, ШЛ) по bTV action
21:45 ч. Галатасарай - Шалке 04 (футбол, ШЛ) по Ринг.бг

Четвъртък, 21 февруари

12:40 ч. Биатлон (ЕП от Банско) по БНТ 1
16:15 ч. Ски скокове (СП) по Евроспорт
17:55 ч. Бокс (международен турнир Странджа) по БНТ свят
22:05 ч. Ливърпул - Зенит (футбол, ЛЕ) по БНТ 1

Петък, 22 февруари

10:45 ч. Северна комбинация (СП) по Евроспорт
16:30 ч. Ски скокове (СП) по Евроспорт
17:55 ч. Бокс (международен турнир Странджа) по БНТ свят
22:00 ч. К. Хамер - О. Мазикин (бокс, WBO световна титла) по Евроспорт

Събота, 23 февруари

11:30 ч. Ски алпийски дисциплини (СК) по БНТ 1 и Евроспорт
14:40 ч. Биатлон (ЕП от Банско) по БНТ 2
17:45 ч. Ски скокове (СП) по Евроспорт
17:55 ч. Бокс (международен турнир Странджа) по БНТ 1 и БНТ свят
22:00 ч. Д. Прайс - Т. Томпсън (бокс) по Евроспорт

Неделя, 24 февруари

12:00 ч. Биатлон (ЕП от Банско) по БНТ 2 и Евроспорт 2
15:30 ч. Нюкасъл - Саутхемптън (футбол, Висша лига) по Нова спорт
16:00 ч. Ювентус - Сиена (футбол, Серия А) по ТВ 7
17:25 ч. Пирин - Левски (волейбол, мъже, НВЛ) по БНТ свят
21:45 ч. Интер - Милан (футбол, Серия А) по ТВ 7

Понеделник, 25 февруари

20:00 ч. Удинезе - Наполи (футбол, Серия А) по ББТ
21:15 ч. Херта - Кайзерслаутерн (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2



Де го чукаш, де се пука

Станко ДИМОВ

Тенисът е непредвидим спорт. Често пъти един-единствен удар може да преобърне двубоя в твоя полза. Примерите са десетки, както от сегашните Гладии на корта, така и от легендите в близкото минало. Но може да се случи и обратното - да пратиш топката на сантиметър в аут, след което да разстроиш играта си до такава степен, че да загубиш двубоя, в който си докосвал победата. Точно затова мнозина определят аристократичния спорт като "шах в движение".

И ако е трудно да се предвиди тенис двубой, то е още по-трудно да се направи същото конкретно при дамите. Мнозина намират точно в това чара на женския тенис.

В началото на месеца българският национален отбор, воден от капитана Дора Рангелова, бе на прага на исторически успех, при това без никой да подозира. Националките ни заминаха тихомълком за Ейлат, Израел, където им предстои няколко двубоя от "Фед Къп", неофициално световно отборно първенство по тенис. Или с други думи казано - екивалентът на "Купа "Дейвис" при мъжете.

Без сериозно медийно присъствие, без излишни интервюта, закъни и смели обещания нашите хванаха полета за слънчев Ейлат с надеждата за достойно представяне. Вместо от прилично високи температури, подходящи за игра на открито, Цветана Пиронкова и компания бяха посрещнати от порой, който ги затвори по хотелските стаи в първия ден. Дъждовната пауза се оказа добро поверие за нашия тим, на който в следващите дни му вървеше по вода. Хлъзгаво по корта беше само за втората ни ракета - Дия Евтимова, която откри турнира. Софийската трябваше да предотврати сет пасив, за да запише първия успех на страната ни в двубоя срещу Холандия. След това Цветана Пиронкова и тандема на двойки - Елица Костова/Изабелла Шиникова, просто довършиха започнатото - 3:0 победи срещу Холандия и летищ старт в турнира.

Вторият и третият състезателни дни се раз-



виха изцяло по нашия сценарий - победи на 0 срещу Люксембург и Словения. Така за първи път от 8 години насам България спечели групата си във "Фед Къп" и получи шанс да играе на полуфинал за място на плейофите в Световна група II.

За последен път националките ни стигнаха до там през 2005 година, когато в Анталия, Турция, на полуфинала победихме Холандия. В плейофа обаче отстъпихме на Япония с 1:4 в Токио. Тогава в състава бяха ветеранката Магдалена Малеева, суперталантът по онова време Сесил Каратанчева, Цветана Пиронкова и Мария Пенкова.

Осем години по-късно нашите отново излязоха за полуфинален двубой. Съперникът, както може да се очаква на това ниво, е повече от сериозен - Великобритания. Капитанът им Джуди Мъри, която е майка и често треньор на олимпийския шампион Анди Мъри, можеше да разчита на две обещаващи тенисистки - Лора Робсън и Хедър Уотсън. Първата бе на гребена на вълната от силното си представяне в последните 6 месеца, в което влиза сребърен олимпийски медал на смесени двойки (с партньор Анди Мъри) от Игрите в Лондон, както и достигане до 4-и и 3-и кръг съответно на US

Open и Australian Open. В това число и няколко знаменити победи в Големия шлем над състезателки като Ким Клайстерс (Белгия), Ли На (Китай) и чехкинята Петра Квитова (бел. ав. - и трите са печелили поне по една титла от Големия шлем). Хедър Уотсън пък бе тази, която сложи край на 24-годишното очакване на Великобритания за титла от WTA (бел. ав. - спечели турнир в Япония в края на сезон 2012).

В нашия отбор нямаше олимпийски медалисти, нямаше и състезателки с титла от WTA, но пък имаше самочувствие от трите безответни победи в първите дни на турнира. И все пак - чудото не се случи, отстъпихме с 0:2 (Робсън победи Евтимова, Уотсън се справи с Пиронкова) и приключихме участието си с високо вдигнати глави.

Всъщност с представянето си в Ейлат женският отбор на България записа най-големия спортен успех на национално ниво от началото на годината. Невероятно, но факт!

Казвам невероятно, защото очакванията бяха това да направят мъже, по ирония на съдбата пак тенисисти. Дни преди "Фед Къп" мъжкият ни отбор записа участие в "Купа "Дейвис". В София пристигна голямата ни звезда Григор Димитров, а медийният интерес към само една негова пресконференция бе толкова мащабен, колкото вероятно към женския ни тим за последните 10 години.

Вниманието обаче беше заслужено. Гришо започна сезона с първи финал сред професионалистите (на турнира в Бризбейн, Австралия), като в спора за титлата отстъпи пред вече споменатия олимпийски шампион Анди Мъри. Ос-

или как жените загминаха мъжете в родния тенис

не едва ли за медиите има значение. Както се казва - "да ходи да доказва, че няма сестра".

Григор и другите момчета от българския тим имаха за съперник Финландия. При това е важно да се отбележи, че гостите пристигнаха без най-добрия си играч - Ярко Ниеминен, което допълнително наклони везните в наша полза. Напълно в реда на нещата Григор Димитров записа две победи на сингъл, но за жалост те не се оказаха достатъчни за крайния успех. В другите два двубоя на единично втората ни ракета Александър Лазов взе само сет, а в решителния сблъсък на двойки отстъпихме с 2:3, което означаваше и крайна победа за Финландия.

Изводът - една птичка пролет не прави. Колкото и да ни се иска да не е така, в момента целият ни мъжки тенис се крепи единствено на Григор Димитров, а той сам не може винаги да ни дърпа напред. Притежаваме добри млади играчи, като Лазов и Димитър Кузманов, но липсата на опит си каза тежката дума. Така от фаворит за място в следващия кръг във Втора група на зона Европа/Африка на българския тим ще му се наложи да играе плейоф за оставане в същата дивизия.

И какво се получи - очаквахме успех от мъжкия ни тим в София, а получихме такъв от женския в Ейлат. Де го чукаш, де се пука...

tennis24.bg

5 билки за добро храносмилане

COMFORTEX®



Само 2 капсули след хранене



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

ESOPHARM

Бул. "Черни връх" №14 Бл. 3, 1421, София, България
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61
www.esopharm.bg



Реактивният Golf R кабриолет

Истинските манасти на тема кабриолети с нетърпение очакват месец март и автосалона в Женева. Традиция е по време на това събитие да се показват най-новите открити автомобили. Дори в рамките на моторното шоу се определя и кабриолетът на годината. В общата надпревара тази пролет ще се включи и откритата версия на Golf VII. Компанията майка от Волфсбург реши директно да дебютира и атакува първото място сред кабрио колите със спортния и реактивен Volkswagen Golf R Cabriolet. Красавецът със спортна осанка крие под предния капак 2-литров турбо бензинов двигател с мощност 265 к.с. и 350 Нм въртящ момент. Моторът работи в синхрон с 6-сте-

пенна автоматична (с два съединителя) скоростна кутия. Реактивният за този тип предложения автомобил ускорява от 0 до 100 км/ч за 6,4 сек. Максималната му скорост е 250 км/ч, но не се препоръчва да се вдигат повече от 200 км/ч дори и с поставен гюрк.

Аеродинамичният силует се допълва от други типично спортни решения като кожени седалки с изразени бордове за придържане плътно на тялото, спортен волан с гърлеста ауспухова система, модифицирано спортно окачване, намаляване с 25 мм просвет, алуминиеви 19-цолови джанти, спортен волан с хоризонтално "срязана" основа и отличителен R надпис в него. В Германия откритият Volkswagen Golf ще струва 44 000 евро.

Семейната примамка Peugeot 301

Във времена на криза всяко по-разумно от финансова гледна точка предложение е примамка за клиента. В компактният клас все по-рядко ще откриваме лукс изпълнения на народни цени. Съобразявайки се с реалностите, французите извадиха на пазара предизвикателния Peugeot 301. Концепцията на автомобила е стъпила върху три основи - здравина, високо качество, сигурност. Това наистина е печелившата формула и сами се убедихме в достойнствата на автомобила по време на пробното шофиране. Лъвчето има дължина от 4400 мм, което е предимство за направата на по-голямо вътрешно пространство в сравнение с конкурентите. Свободната дължина между коляното на пътника на задното място и седалката на водача в нормално състояние може да достигне 260 мм, в случай че шофьорската седалка е изместена максимално напред. В нормално положение отбелязваме рекордните 121 мм пространство при коленете на втория ред седалки, както и недостигнат в класа обем на багажника от 640 л. Облегалките на седалките се сгъват в съотношение



2/3 и 1/3 (според нивото на оборудване) само с едно движение и обемът достига 1038 л, дори и до 1352 л, при положение че вътрешното пространство се използва до самия таван на колата.

Факт е, че 301 е вторият след 208 автомобил, който е оборудван с новия 3-цилиндров бензинов двигател 1,2 VTi 73 к.с. Отличава се с нисък разход на гориво и пьргавина. Другият бензинов агрегат е 1,6 VTi 115 к.с., а дизеловото предложение е 1,6 HDi 92 к.с. Агрегатите са в синхрон с механични, пилотирани или автоматични трансмисии. Серийното оборудване за безопасност на движението включва системите ABS, ESP, помощ при внезапно спиране, 4 въздушни възглавници и др.

301 предлага модерно оборудване в купето - климатроник, радио MP3 с функция Bluetooth и USB връзка, дистанционно отваряне на багажника, заден парктроник, предни ел. стъкла.

Автомобилът не е механичен сбор на утвърдено шаси, познати двигатели, системи и технологии от предишни модели. Той е съвсем ново семейно предложение в гамата със свой облик и предимства. Създателите преминаха 4 000 000 км тестово каране по всякакви пътища и терени, преди да стартират продажбите с базова цена 10 000 евро.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Проверявайте състоянието на ABS

Всички съвременни автомобили серийно са оборудвани с антиблокиращата спирачна система ABS. Като част от активната безопасност на движение на колата, тя изпълнява функцията на предотвратяване блокирането на колелата при внезапно натискане на педала на спирачката, но същевременно запазва посоката на движение и не отнема сцеплението на гумите с пътната настилка. Най-новите ABS не само предотвратяват блокирането на колелата при рязко спиране, но и разпределят по електронен път спирачната сила между предните и задните колела, скъсяват спирачния път. Функцията разпределение на спирачното усилие между предната и задната ос е популярна и като електронно разпределение на спирачната сила EBD или електронен контрол на стабилността ESC. Електромеханичният механизъм ABS въпреки надеждността си също може да се поврежда. Разположените в близост до въртящи се детайли колесни датчици са първите, които дефектират. Прекаленото им замърсяване или появилите се с времето по-широки луфтове в лагерите на главините създават проблеми. Другата вероятност за лошата ефективност на ABS е, ако напрежението на акумулатора е слабо и показанията сочат под 10 V. При това положение предпазното реле се самоизключва. Не се препоръчва стартиране на двигател чрез вземане на ток от акумулатора на друг автомобил.



Хранителна добавка

N-Ti-Tuss®

Билкови капсули за възрастни

Действа благоприятно на функцията на дихателните пътища.
Подпомага отхрачването.

ESOPHARM

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

ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

8 специализирани страници

19 - 25 ФЕВРУАРИ 2013

НОВОТО В HEALTH.BG



Странни
афродизиаки



Магията на алоето



Любовта
разболява -
да или не?

www.health.bg/18167

www.health.bg/18181

www.health.bg/18174

Бъдещето е на биотехнологичните лекарства

Честотата на хроничните бъбречни заболявания в света нараства непрекъснато, като от тях страдат между 5 и 10% от населението. Съвременната медицина дава възможност с достъпни мерки да се предотврати или забави с години настъпването на напреднала бъбречна недостатъчност. Затова е особено важно заболяването да се открие навреме и лечението да започне в най-ранен стадий. В България около 12,8% от населението страдат от хронично бъбречно заболяване. "За хронично бъбречно заболяване можем да говорим, когато е налице бъбречно увреждане, продължаващо три или

повече месеца. Най-честата причина са захарният диабет - 38%, и артериалната хипертония - 28%", каза на семинар под егидата на Българското нефрологично дружество неговият председател проф. Емил Паскалев. Той представи и данни за приложението на биотехнологиите в нефрологията и лечението на бъбречната анемия. През 1989 г. в САЩ за първи път е лицензиран рекомбинантният човешки еритропоетин, предназначен за лечение на бъбречна анемия. Това е едно от първите приложения на биотехнологичен лекарствен продукт в съвременната медицина, довело до коренна промяна в качеството на живот на болни-

те. Д-р Борислав Борисов, експерт по лекарствена политика, поясни, че за разлика от традиционните медикаменти, които са химически съединения, биотехнологичните представляват продукт на живи клетки или живи организми. Те са големи молекули, които наподобяват или са идентични със съществуващи белтъчни молекули в човешкия организъм. Когато се разбере точно кой ген или гена мутация са "виновни" за определено заболяване, генетичната информация се вкарва в живи клетки и организми и те започват да произвеждат в достатъчно количество от този белтък, така че той да може да се използва като лекарствено средство.



Хората, които са започнали да се занимават с музика преди 7-годишна възраст, впоследствие имат по-силна връзка между моторните и сензорните области в главния мозък. До този извод стигнаха канадски учени, които проведоха изследване с участието на доброволци, половината от които са свирели на някакъв инструмент,

Музиката развива мозъка на децата

преди да навършат 7 години, а другите също са се занимавали с музика, но са започнали по-късно. Тестовите показали, че при доброволците от първата група ефектът от допира им с музиката може да се сравни с този от изучаването на

втори език. Това не означава, че децата ще станат гениални музиканти, но при тях определено е засилена връзката между невроните в мозъка, а това е основата, върху която се развива процесът на обучение.

Прегръдките нормализират кръвното налягане



Честите прегръдки не само повишават настроението, а и укрепват паметта и нормализират кръвното налягане, твърдят австрийски учени. Причината е, че по време на такава близост в организма на хората започва да се отделя хормонът на любовта окситоцин, който е полезен за здравето. Това се случва обаче тогава, когато ви прегръща човек, към когото имате добро отношение или позитивни чувства. Близостта на непознати не предизвиква подобен ефект. Окситоцин не се отделя, а става точно обратното - повишава се нивото на безпокойство, което води до стрес, защото за хората е типично ревнивото отношение към личното им пространство.

Еlegantно уникално бижу ИНСУЛИН БЕЗСЪННИЕ ДЕПРЕСИЯ ВИСОКО КРЪВНО АТЕРОСКЛЕРОЗА ГЛАВБОЛИЕ РЕВМАТИЗЪМ АРТРИТ ОСТЕОПОРОЗА ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА 49 ЛВ

За поръчки: 0697 72 10 10 Габруа, 0889 72 10 20 Мила, 0677 72 10 40 Високи

WWW.MEGASMART-BG.COM ПОДПОМАГА АНГЕЛОТО MEGASMART

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

Ново предложение, гарантирано от MEGASMART

Билкови kanku за здраве и дълголетие

ЗА ДИАБЕТ - 34 лв.

Хранителната добавка съдържа извлек, еквивалентен на 200 mg билки гимнама, жаблек, лист от боровинка, гръцки сминдух, канела кора.

Осигурява:

- контрол на кръвната захар в нормални граници;
- подобрене на зрението;
- заздравяване на трофичните язвиги;
- понижава нивото на холестерола и триглицеридите;
- подобрява се глюкознит и липидният метаболизъм.



ЗА КРЪВНО НАЛЯГАНЕ - 34 лв.

Хранителната добавка съдържа извлек, еквивалент на 200 mg билки шлемник байкалски, чесън, кора от червена калина, бял равнец цвят, валериана.

Действие:

- благоприятства работата на сърдечносъдовата система;
- поддържа нормалния тонус на сърцето;
- регулиращо действие върху кръвно налягане;
- помага за поддържане нормалните нива на холестерол в кръвта.



ЗА СТАВИ - 34 лв.

Билки действат благоприятно за мускулно-скелетната система. Капките съдържат бяла върба кора, хвойна плод, невен, черен бяз цвят, хвощ.

- подпомагат смазването на ставите и предотвратяват болката
- подкрепят дейността на опорно-двигателната система
- възстановяват скелетно-мускулната система.
- подпомагат организма при остеопороза, травми и счупвания на костите, ревматизъм, ставни болки, артрити.



Продуктите са произведени в България, под качествен контрол и с доказан произход на изходните суровини - билки от Стара планина, Родопи, Пирин, Рила. Сертифицирани от Агенция по храните и РИОКОЗ. Съобразени с европейското и световното регламентиране. Цена на доставка за гр. София 3 лв., за цялата страна 5 лв. <http://megasmart-bg.com/shop>

За поръчки:
0897 72 10 10
0889 72 10 20
0877 72 10 40



БЕЗ АЛЕРГИЯ И АСТМА!

Научните проучвания в няколко клиники по света показаха **90%** успеваемост при лечението на алергия и бронхиална астма с урега **BICOM®(БИКОМ®)**!

Това е нов вид диагностициране и терапия, при който се използват собствените електромагнитни трептения (вълни) на пациента. Това е най-чист вид биофизична терапия. Германският апарат **BICOM®** открива електромагнитните трептения на заболяванията в даден орган, а след това въздейства върху тях. Целта на терапията е да премахне или съществено да намали болестните процеси и да засили физиологичните (нормалните). Биорезонансната терапия с **BICOM®** е върховно постижение в съвременната медицина и се прилага индивидуално към всеки пациент.

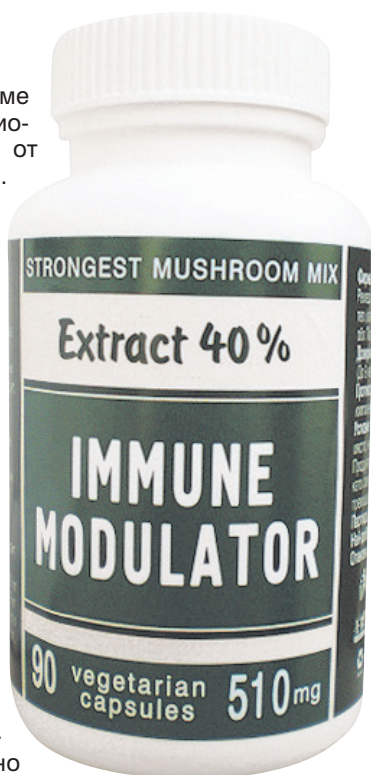
Тази терапия е високоефективна, безболезнена, неагресивна, без противопоказания и нежелани странични ефекти. Може да се прилага както на бебета, така и на възрастни хора.

www.bezalergia.com • д-р Галина Димова • гр. София, ул. Родопи 68-70 • тел. 0878 790 337
работно време: от 9 до 19 часа, без неделя и понеделник

ОНКОЛОГИЯ И ФУНГОТЕРАПИЯ

МОЩЕН ИМУНЕН МОДУЛАТОР ОТ ЛЕКАРСТВЕНИ ГЪБИ

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



ВЕЧЕ НЯМАМ ТУМОР В КОРЕМА

Николина Каланджиева, 92 г.
гр. София



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



Татяна Гълъбова, 60 г.,
гр. София

Тумор на дясната гърда, 5 см, открит през септември 2011 година.

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

Считам, че тези продукти много ми помогнаха."

ПОТЪРСЕТЕ НАШИТЕ ЛЕКАРИ:



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



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



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

КЪДЕ ДА НАПРАВИМ КОНСУЛТАЦИЯ

• СОФИЯ

Магазин, ул. "Лайош Кошут" №24, вътрешен двор, офис 8, от пон. до пет. /9-19 часа/, тел. 02/ 952 34 49
д-р Милен Христов и
д-р Валентин Русанов
от пон. до пет. /9-17 часа/
тел. 02/952 51 99, GSM 0878 931 252

• ПЛОВДИВ

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

• БУРГАС

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

• ВАРНА

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

• СТАРА ЗАГОРА

Магазин и консултация
бул. "Цар Симеон Велики" №158,
ет. 2, офис 2
(срещу сладкарница "Неделя"),
тел./факс 042/62 62 22
GSM 0878 780 491
д-р Георгиева
GSM 0878 780 306

• РУСЕ

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

• ПЛЕВЕН

д-р Косева, GSM 0886 07 50 24

• ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Запрянова,
тел. 0898 46 63 76

• КЮСТЕНДИЛ

д-р Василка Захариева
тел. 078/52 32 39

• МАДАН

д-р Недко Димитров
тел. 0897/922 230

Търсим лекари за представители! тел. 0878/780 302

Обездвижването уврежда ставите

Д-р Стефанов, в миналия брой говорихме за острите травми в бита, сред които най-често е навяхването на глезенната става. Но как се появява болката в рамото например, тя е сякаш безпричинна?

- Това е едно от най-тежките хронични възпалителни страдания. Причината е в това, че раменната става е най-мобилната и освен това изпълнява функциите си срещу гравитацията - ви си. Има поддържащ апарат от мускули, които ѝ дават необходимата стабилност. И така при натоварване на раменната става, при малки травми, които сме negliжирали, или пристъпи на възпалителни процеси в мускулите и сухожилията, стабилизиращи раменната става, започват дегенеративни промени. Понякога не се усещат, понякога се изразяват в лек дискомфорт, понякога в по-остри болки, на които хората не обръщат достатъчно внимание. Защо-

С доц. д-р Здравко Стефанов, ортопед-травматолог, управител на МЦ "Артромедика", разговаря Галина Спасова



Доц. д-р Здравко Стефанов

то травматата може да е не само остра, но и хронична, състояща се от повтарящи се малки подпругови натоварвания и стресови въздействия върху определени структури на опорно-двигателния апарат.

- Какви фактори катализират хроничните дегенеративни процеси?

- Хроничните дегенеративни заболявания на опорно-двигателния апарат могат да са резултат както на физически нато-

варвания, така и на обездвижването. Ако прекарваме много време в една и съща поза, трябва да се раздвижим за 10-15 мин на всеки два часа. Говоря за малки комплекси упражнения за раздвижване както на ставите на горните и долните крайници, така и на гръбначния стълб. Той всъщност основно понася страданията от обездвижването. Специално внимание искам да обръна на шийния отдел. Обикновено мускулите около гръбначния стълб постепенно усилват тонуса си и изпадат в малки контрактури - т.е. фиксират определени сегменти на гръбначния стълб в порочни пози. Обикновено това е най-подвижната му част - шията. Спазмът води до локални нарушения в кръвоснабдяването на малките ставички и с времето

настъпват дегенеративни промени. Те отключват процес, чиито последствия започваме да усещаме към четвъртото си десетилетие.

- Ако вече са налице последиците от рефлексния спазъм, който описавате?

- Алга Сан гел и лосион е подходящ при такива случаи. Характерно за лосионните форми на Алга Сан и Алга Сан Арника е, че те ефективно подобряват кръвотока. Докато Алга Сан Арника бързо възстановява отока, Алгасан лосион, нанесен с пръсти, ще доведе до бързо възстановяване на шийния отдел на гръбначния стълб, ще помогне за релаксация на мускулатурата и ще допринесе за благотворния ефект.

Във времето поради битови травми и хронични микротравми започ-

ват начални дегенеративни промени в големите стави, които засягат ставния хрущял и водят до развитието на артроза. Доста често се натъквам на това, че хората свикват да живеят с дискомфорта, болката и идват да потърсят помощ едва тогава, когато структурите на ставата са безвъзвратно увредени и единственият изход е ендопротезирането. Искам да обърна внимание, че профилактиката на хрущяла трябва да започне още в млада възраст.

- Какво означава това на практика?

- Нека всеки, който усеща дискомфорт в ставите, да направи консултация и да започне програма, която да забави максимално дегенеративните промени. Тези комплекси съдържат разнообразни продукти и медикаменти. Изключителна е ролята на физиотерапията и кинезитерапията както за лечението на заболяванията на опорно-двигателния апарат, така и за превенцията на дегенеративните промени. Защото тези лечебни методи поддържат мобилността, спират възпалителния процес, дават необходимия мускулен контрол, който позволява да съхраним ставите. Добре е да пом-



ним, че е дегенеративните промени също са свързани с намаленото кръвоснабдяване на тъканите, задълбочаващо възпалителния процес. Получава се порочен кръг - болка,

обездвижване, редуция на кръвоснабдяването, засилване на дегенеративния процес, още по-силна болка, още по-голямо обездвижване. Тук бих желал да спомена още един продукт, който използвам, Алга Сан мобил крем. Той има в състава си и капсаицин - вещество, съдържащо се в лютиите чушки, което е с доказана роля за кръвообращението. Това е съпровождащ основното лечение препарат, който препоръчвам при хронични дегенеративни промени, свързани със скованост и ограничаване на движенията. Той може да бъде използван и в областта на гръбначния стълб.

Маслото от крил - букет от здраве

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

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



ни, новооткрит морски флавоноид.

Масло от крил, произведено чрез студен метод на екстракция, гарантира: биоактивните способности на извлечените компоненти се съхраняват, няма вероятност за микробно замърсяване, няма тежки метали, полихлорирани бифеноли, диоксини и пестициди, липсват консерванти (стабилността се гарантира от изключителния естествен антиоксидантен потенциал на маслото от крил).

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

Магнезият - малко познат, но много важен минерал

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

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

Много стомашно-чревни заболявания могат да изразходват запасите на тялото от магнезий, което в екстремни случаи може да причини магнезиева недостатъчност. Ранни симптоми са загуба на апетит, гадене, изтръпване, мускулни контракции и крампи, слабост, диария. При задълбочаване на проблема следват обилно повръщане, изтощение, вкочаненост, припадъци, резки промени на наст-



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

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

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

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

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

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



Д-р Теодора ПЪРВОВА,
офталмолог

Какво е катаракта?

Катаракта е очно заболяване, при което прозрачната леща на окото започва да помътнява, като причинява намаление на зрението. Степента на зрителното смущение е в зависимост от степента на помътняване на лещата.

По-голяма част от катарактата е свързана с остаряването, развива се при възрастни хора и може да засегне двете очи в различно време. Тъй като продължителността на живота се удължава, случаите на старческа катаракта се увеличават.

Какви са причините за катаракта?

Лещата е съставена предимно от вода и протеини. С възрастта някои от протеините се променят и образуват мътнини в нея. Това е разбирането за възраст-

Катаракта



товата катаракта. Травми на окото, ексцесивното излагане на йонизираща, инфрачервена или ултравиолетова радиация, диабет, възпалителни заболявания могат да причинят или засилят развитието на катаракта в засегнатото око. Има генетични заболявания, вродени инфекции, херпес симплекс, рубеола, токсоплазмоза, сифилис, цитомегалия, лекарства, които, ако се прие-

мат продължително време, могат да предизвикат катаракта. Обичайно това са кортикостероидите, приемани продължително през устата, като преднизолон.

Терминът конгенитална катаракта се използва, когато се роди дете с помътнели лещи. Пациенти, които развиват катаракта в по-ранна възраст, обикновено имат във фамилията катаракта.

Какви са симптомите за катаракта?

Вие може да нямате никакви симптоми при началната катаракта. При напредването ѝ се нарушава яснотата на зрението, което не може да се коригира с очила, вижда се ореол около лампите, смущава се нощното зрение, може да се вижда двойно. Някои пациенти започват да сменят често очилата и контактните лещи, зрението за близо се подобрява временно.

Как се диагностицира катарактата?

Катарактата е относително лесна за диагностициране от офталмолога. Важно е да се изследва изцяло окото за наличието на други заболявания, които могат да компрометират зрението.

Какво е лечението на катарактата?

Истинското лечение на катарактата е хирургичното - премахване на помътнялата леща. В зависимост от специфичните зрителни нужди на всеки пациент хирургичното лечение се извършва при различна степен на помътняване на лещата. Веднъж разби-

райки ползата и риска от операцията, вие може да вземете информирано решение дали операцията е правилното решение за вас в дадения момент. При много случаи, отлагайки операцията, правите извършването ѝ по-трудно.

Ако имате друго заболяване, което причинява зрителна загуба, като глаукома, макулена дегенерация, диабетна ретинопатия, увреждане на зрителния нерв, операцията може да не подобри зрението. Модерната хирургия на катарактата комбинира премахването ѝ с поставянето на изкуствена леща. Измерването на диоптъра на тази леща се извършва от очния лекар.

Какви са различните видове операции и какви са рисковете?

Операцията за катаракта се извършва под локална анестезия, през малък разрез чрез факоемулсификация - ултразвук или лазер, или чрез по-широк разрез - при екстракапсулна екстракция; изкуствената леща се поставя веднага. Ограничава се ак-

тивността за няколко дни, възстановителният период е кратък.

Макар че модерните техники правят операцията за катаракта достатъчно безопасна, могат да се появят усложнения, които са редки и могат да се лекуват. При операцията се запазва лещената капсула, за да поддържа изкуствената леща. Тази капсула може да помътнява след време и изисква да се направи отвор в нея, като се използва лазер или оперативно.

Каква е прогнозата за катарактата?

Хирургията на катарактата обикновено е успешна за възстановяването на зрението. Ако има други заболявания на окото, степента на подобряване на зрението след операцията е в зависимост от тежестта им.

Може ли да бъде предотвратена катарактата?

Всеки може да развие катаракта. Няма научно доказани методи за предотвратяването ѝ. Прогресията на катарактата може само да се забави.



СБАЛОЗ "Дъга" ЕООД

София, кв. "Лагера",

ул. "Боговец" 22, бл. 48

GSM 0884 37 36 83

Тел.: 02/950 31 50; 02/444 67 68

E-mail: parvova@mbx.contact.bg

Работи със здравната каса.

търсете в аптеките

Женшен - коренът на живота

1. Женшен с пчелно млечице. Адаптоген - енергизатор и имуностимулатор.
2. Женшен 600. С най-високо съдържание на женшен. Подходящ за бързо стимулиране и тонизиране.
3. Женшен с пантокрин (еленови рога) и пчелно млечице. Жизненост и движение без болка.
4. Женшен с Гинко билоба. Тоник за мозъка и съдовете.
5. Рейши Супертоник за дълъг живот. Гъбата Рейши, съчетана с женшен, е синоним на здраве и дълголетие.
6. Сибирски женшен. Адаптоген - повишава енергийния запас на организма.
7. Кордицепс комплекс. Подпомага имунитета и белия дроб. Китайски тоник за жизненост.

ТНТ 21 - Здраве от Изтока ООД - София, ул. "Деян Белишки" бл. 30; тел.: 02/958 50 21

Фирмени магазини "Здраве от Изтока"

- бул. "Пейчо Славейков" № 43 (до НДК срещу МА) тел.: 02/954 59 05
- ул. "Цар Асен" № 2 (срещу Съдебна палата) тел.: 02/857 01 95
- ул. "Шипка" № 43 (срещу Военна академия) тел.: 089 54 82 726

www.tnt-21.com

18+

up

Ultimate Performance

Сексуален стимулант съдържащ екстракт от Horny Goat Weed, (Разгонен козел) 30 таблети

Подходящ за мъже и за жени

Произведено от стандартизирани екстракти на SABINSA CORPORATION, за Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com

КАК ДА НАПРАВИМ "ОНЕЗИ ДНИ" ПО-ДОБРИ!

Главоболие, подуване на корема и болки в гърдите, тревожност, раздразнителност и депресия - познати състояния на по-голямата част от нежната половина на човечеството преди и по време на месечен цикъл. Симптомите на предменструалния синдром са резултат от хормонален дисбаланс и стреса - физически, емоционален, хранителен, и от околната среда - ги задълбочава. Как да се справим с това състояние, което в тежките си форми може да стигне до хроничен предменструален синдром. Масово ползваните медикаменти са обезболяващите. Реално чрез тях не се работи върху проблема, а се тушират последиците. Отговорът е ГАМА - ЛИНОЛЕНОВАТА КИСЕЛИНА. Това е ОМЕГА - 6 ненаситена мастна киселина, която тялото превръща в хормонално подобна субстанция, наричана простагландини E1 (PGE1), които подобряват женския хормонален баланс. Учените откриват, че маслото от вечерна иглика е с най-високо количество на ГАМА - ЛИНОЛЕНОВАТА КИСЕЛИНА (GLA), между 6-10%. Многопосочното въздействие на игликата е описано от древността и многократно изследвано от съвременната медицина. Не случайно маслото от вечерна иглика е в ТОП 10 по продажби в целия свят, като в Англия е обявено за лекарство средство при масталгия (болезненост на гърдите). На българския пазар масло от вечерна иглика се предлага под марката PRIM OIL и е произведено на NUTRALAB - Канада. В PRIM OIL наличието на GLA е 10%, което го прави най-качествения продукт. Освен при предменструален синдром и болезнен цикъл PRIM OIL - 500 мг е с доказани резултати и при: екземи, акне, дерматити, доброкачествени образувания на гърдите, кисти на яйчиците и репродуктивни проблеми. И запомнете: Когато наблизят "онези дни", вземете 4 капсулки PRIM OIL дневно. През останалото време - 1-2 капсули са достатъчни, за да сте усмихната и с красива кожа.

Произведено от NUTRALAB - Канада за "Хербамедика" ЕООД

тел.: 02/818 48 70

Garden PURE OILS

Един от най-известните, интересни и уважавани хора в България проговори. Проф. Юлиан Вучков говори за истините от живота и за истините в неговия живот.

ТАЙНАТА НА

ПРОФ. ВУЧКОВ



ТАНЯ ДИМИТРОВА

Честит рожден ден, проф. Вучков (на патерици, както казваме ние, българите)! Пожелаваме ви крепко здраве, творческо вдъхновение и професионално дръзновение.

Благодаря Ви от сърце! Пожелавам всичко най-хубаво и на вас и читателите на този прекрасен вестник.

В началото на Новата година постъпихте във ВМА. Какво се случи?

Това бе една, бих казал елементарна бъбречна инфекция върху основата на грипните вируси. Лечението продължи в съвсем нормални срокове. Получих изключително професионални, много сърдечни грижи от прекрасния екип на Военномедицинска академия и главно от майсторите след лекарите в нейната урологична клиника.

Отдавна вече съм на крака

Продължавам да бъда, както обикновено, преизпълнен с голяма душевна енергия. С много хъс и жажда за работа.

Да, наистина, видяхме ви на екран още следващата седмица. Каква е тайната за бързото ви възстановяване?

Изключително важно за скорошно възстановяване е човек да се лекува навреме, да има борбен дух (в болницата написах 100 страници от третия ми мемоарен том) и силна имунна система (сега поемам едни чудотворни

продават редовно, че се търсят и отзивите за тях са много ласкави. Какво по-добро от тези препоръки, за да им се доверя и аз.

Откакто ги употребявам, лично за мене мога да кажа, че аз като човек не в първа или втора младост, а на по-напреднала възраст се чувствам много

бодър в продължение на дълго време

Работя всеки ден по 10–12 часа. Преди като всеки нормален човек – и млад, и стар, някъде вече около 13–14 часа бях уморен, сънлив и по-отпуснат. Рефлексите ми се забавяха. Откакто поемам златната тройка

работя непрекъснато, дори без никаква обедна почивка в продължение на половин денонощие. След употребата им

преодолях едно досадно стягане

в тилната област на главата, което ми причиняваше възпален шип.

Проф. Юлиан Вучков е роден на 31 януари 1936 г. във Варна. Става популярен още много млад, когато издава есето си „Психология на магнетофонната младеж“, в което казва неудобни за тогавашната власт истини. Автор е на 27 книги и е удостоен с над 30 награди – национални и 2 международни. Цели 42 години е на телевизионния екран. Най-голяма популярност му носят неговите 3 авторски предавания – „Ум царува, ум робува“, „Размисли и страсти“ и „Времена и нрави“, излъчвани в 8 различни телевизии, сред които ТВ „СКАТ“, „Нова ТВ“, „Канал 3“, „ТВ 7“.

Скоро правих пълни изследвания и всичките ми показатели са като на

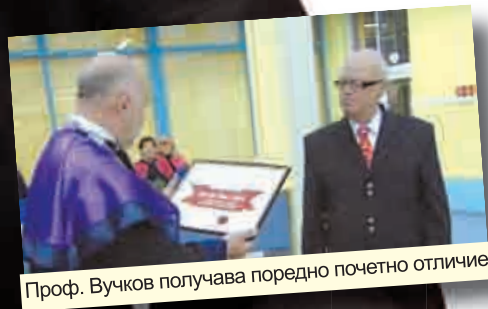
25-годишен мъж

Това за мен е достатъчна гаранция за качеството на тези три продукта. Изатова съм много благодарен на

проф. Байкова, че ме насочи към тях. Чувствам се бодър, свеж. Разбира се, никой не бива да поема голяма отговорност за физическото си състояние, защото то е нещо, което можем да контролираме, което зависи от нас, но много често зависи и от обективни фактори извън нашата роля.

Бих искал да поживея повече

Ще се боря да постигна тази ми цел и вярвам, че продуктите на Vitaslim ще ми помогнат природата да бъде благосклонна към мен. Много мои познати, употребявали продукти дълго време, казват, че почти изцяло са се отървали от силни простуди, тежки заболявания.



Проф. Вучков получава поредно почетно отличие



продукти за по-бързо оздравяване

и силен имунитет). Проф. Донка Байкова, с която години наред общуваме и чрез малкия екран, чуваме се системно и по телефона, ми препоръча три от продуктите на фирма Vitaslim. Спонтанно и от сърце ги похвалих.

Тъй като тя е изключително критичен човек, нейните високи оценки ми направиха впечатление. Аз попитах и в аптеките, още преди да си ги закупу, как вървят тези продукти. Всички фармацевти без изключение казаха, че се



Проф. д-р Донка Байкова

Живите витамини **Vitaslim VITAMINS** включват 22 хранителни вещества (микронутриенти) + коензим Q10 бонус.

Vitaslim VITAMINS

е подходящ за поддържане на здравето през сезоните с опасност от настинки, грипове и бактериални инфекции. Подходящ е още при проблеми със зрението, за

ЗЛАТНАТА ТРОЙКА

>> Проф. Байкова съветва как да опазим здравето си

намаляване на риска от онкологични, кожни, инфекциозни и други хронични заболявания. Препоръчвам го също на деца и ученици, на спортисти, бременни и кърмещи жени, на лица с кожни и сърдечно-съдови проблеми, с атеросклероза.

Vitaslim HEALTH

е екологично чист продукт

с уникална омега-3 формула – незаменима за човешкия организъм. Той има клинично доказан ефект за подпомагане на здравословното състояние при лица със сърдечно-съдови проблеми – при опасност от или след претърпян инфаркт или инсулт, при хора с високо кръвно налягане, с високи стойности на холестерол и триглицериди в кръвта, при повишен риск от тромби. Ценен е и при ставно-артритни проблеми, затруднено зрение и отслабена памет. Допринася за забавяне на стареенето.

Натуралният продукт

Vitaslim IMMUNO

повишава имунната защита на организма. Пре-

поръчвам употребата му в периоди на простуда и остри вирусни и бактериални заболявания – грип, възпалителни проблеми на дихателната система (кашлица, ангина, бронхити, синусити и др.) и на стомашно-чревния тракт (язви, гастрити).

Подходящ е за превенция

и/или за подпомагане на оздравителния процес след боледуване. Може да се приема заедно с лекарства (дори и антибиотици).

Лечение на разширени вени без болка и упойка

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



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

- Когато вените са доста изпъкнали, краката са подути, имате усещане за тежест, изпитвате болка. Ако вече сте се подложили на оперативна намеса и гореспоменатите симптоми се появяват отново, имате зачервяване и рани по краката - това са явни белези, че трябва да потърсите специалист.

- До какви последствия може да доведе нелекуването на разширените вени?

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

- Какъв метод на лечение за разширени вени се препоръчва?

- Склеротерапията под ултразвуков контрол е новаторски метод за лечение на разширени вени. Този метод е доста подходящ за големи разширени вени, които доскоро се лекуваха само с оперативна намеса. При този метод на пациента не му се налага болничен престой и той може веднага да се завърне към

ежедневните си ангажменти и работа. Друго голямо предимство е, че не се налага използването на анестезия и не остават белези или други неестетични последици. При склеротерапията под ултразвуков контрол цялата процедура отнема няколко минути, дава най-добрите резултати с минимален риск за здравето и с възможно най-малък физически дискомфорт.

- Каква е успеваемостта на тази процедура?

- Проблемът при разширените вени идва от увредените клапи, които са разположени на всеки десет сантиметра по хода на вената. Това място може да е високо по бедрото и пациентът въобще и да не предполага, че има такъв проблем. И когато се локализира това болно място, над него се поставя инжекцията с вещество. Използваме техника, при която веществото се превръща в пяна, която, инжектирана във вената, предизвиква склерозирание на неправилно функциониращата вена. Затова и процентът на успеваемост на този метод е много висок - над 95. Именно поради самата технология за лечение.

- В кои други страни намира приложение склеротерапията под

ултразвуков контрол?

- Склеротерапията под ултразвуков контрол е водещо лечение на разширени вени в САЩ и Израел и през последните 10 години този метод набира голяма популярност във Франция, Испания, Германия, Италия.

- А при вас ли правите изследванията, с които да уточните къде е мястото на увреждане?

- Да, преди самата манипулация правя доплерово изследване и локализирам болното място. Няма нужда от други изследвания.

- Колко време след процедурата се възстановява пациентът?

- След самата интервенция пациентът си продължава нормалния ритъм на живот. Манипулацията не е болезнена - усещането е като при инжекция за взимане на кръв. Три дни след процедурата не трябва да има свръхнатоварване на крайника. След самата манипулация може да се появи лека болка по хода на вената, придърпване, но всичко това е нормално, преходно и част от възстановителния процес.

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

- Не, не е противопоказно, дори бих казал, че в този случай е единственото решение. Една оперативна интервенция при такива пациенти носи риск от инфекции и други усложнения.

- Някакви други противопоказания?

- Пациентът трябва да има здрави и проходими дълбоки вени - това е единственото условие за прилагането на метода.

- Кога ще е следващото ви идване в България?

- На 8, 9 и 10 март 2013 г.

За повече информация и записване:
0879 851 557
и 0886-54-84-54,
www.dr-galili-bg.com
МЦ Епика,
пл. „Преображение“ №1

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 капилляри, 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 капилляри, 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, омекобяващо и овлажняващо действие. Използва се при груба, грапава и напукана кожа, охлузвания, протривания, изгаряния и други ранички. Ухапвания от насекоми, екземи, лишеи, 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“ 30капсули 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

Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

Колкото и странно да звучи на пръв поглед, независимо от колосалните постижения в областта на технологиите, глобалните проблеми, които жителите на нашата планета трябва спешно да решават, стават все повече и повече. В наши дни на дневен ред е заплахата за устоите на самата цивилизация - глобално затопляне, свързано с ужасяващи стихийни бедствия като суша, проливни дъждове, наводнения и невиджани по сила урагани, остър недостиг на питейна вода и енергийни ресурси, повече от тревожно замърсяване на околната среда, безразборно унищожаване на тропическите гори и... глад. Глад, на който по данни на Продоволствената и селскостопанска организация към ООН (FAO) са изложени над милиард и половина жители на Земята, една трета от които (т.е. колкото е населението на целия Европейски съюз) откровено гладуват. По данни на УНИЦЕФ един милиард и триста милиона души съществуват само с един долар на ден, а три милиарда разполагат едва с два долара! В търсене на решения ООН обяви 2013-а за година на киноа - растение, на което се възлагат сериозни надежди за осигуряване на пълноценна храна главно за населението, обитаващо сурови климатични райони, както и такива с бедна и непродуктивна почва.

Какво представлява това магическо растение,

чието масово отглеждане в Тибет и Хималаите беше одобрено и от самия Далай Лама? Въпреки че на пръв поглед семената на киноа напомнят зърнена култура, това растение, достигащо човешки ръст, принадлежи към семейство Щирови, т.е. то е близък родственик на цвеклото, спанака и лободата. За негова родина се смятат бреговете на високопланинското езеро Титикака в Андите. То е отлично приспособено към условията на суровия климат, бурните ветрове и убийственото ултравиолетово лъчение. Дребните семена на киноа, напомнящи кус-кус, наред с картофите и царевичката са били основната храна на инките при завземането на тези територии от испанските конкистадори в първата половина на XV век. Според предания инките се сдобили с киноа от великото и митично племе на "войните на облаците" - ча-чапо, населяващо планинските върхове на Андите и контролиращо важния път към делтата на Амазонка, чиято история и гибел е обгърната с тайнственост и мистерия. Смята се, че по тези сурови земи с тежки климатични условия дивата киноа се е използвала като храна преди повече от 7000 години, а нейното култивиране е станало преди около 4000 години.

Изключителните хранителни качества и тонизиращ ефект

върху човешкия организъм станали причина за почти бо-



Киноа - суперхраната на бъдещето

жественото преклонение на инките пред това растение, чиито семена участвали в редица техни свещени обреди и ритуали. Първите писмени сведения за това уникално растение се съдържат във фундаменталното произведение по история и география на Южна Америка "Хроники на Перу" от 1553 г., дело на испанския конкистадор, историк и ботаник Педро де Сеса де Леон. Испанските завоеватели забранили на местните племена отглеждането на киноа, която била твърде непривична за европейците и навявала боязън с предполагаемата ѝ митична сила, и заставили индианците да сеят пшеница, която поради суровите климатични условия и бедна почва давала изключително ниски добиви. Така с вековете това растение постепенно потъвало в забрава. И едва през 60-те години на миналия век след задълбочено изследване на неговия състав това забележително растение, съхранило по уникален начин магическата сила на местата, където расте - планинските върхове на Андите, обгърнати в

облаци и брулени от мощни ветрове, постепенно си връща изгубените през вековете почет и преклонение. Установено беше, че

семената на киноа са изключително богати на протеини

(16-20%, а в някои сортове и повече), значително повече от царевичката (3,5%), ориза (7,5%), просото (9,9%) и пшеницата (14%). Оказа се, че те са единственият природен продукт, който съдържа всички осем незаменими аминокиселини, между които изключително важните лизин, метионин, изолевцин, треонин, триптофан и валин. По своя състав белтъкът на киноа е близък до този на млякото, но няма това негативно въздействие върху организма, което през последните години ни кара сериозно да ревизираме вижданията си за ползата от животинския продукт. Подобно на зърнените култури семената на киноа се отличават с високо съдържание на въглехидрати (60-70%), но за разлика от тях те не съдържат глютен (т.е. могат

да се използват от страдащи от глютенува ентенопатия) и са с относително нисък гликемичен индекс. Съдържанието на липиди в тях е около 6,5% (при зърнените култури то е средно 2%), като близо 85% съставляват изключително ценните есенциални (незаменими) мастни киселини линолова и алфа-линоленова, родоначални вещества на важната група полиненаситени мастни киселини от два класа с аббревиатури ω-6 и ω-3. Тяхната стабилност срещу окисление се осигурява от съдържащия се мастноразтворим витамин Е, който е мощен антиоксидант. В семената на киноа се съдържат и редица други витамини, между които рибофлавин (витамин В₂), който играе важна роля в огромен брой жизненоважни процеси в човешкия организъм.

В тях е открит и богат набор от **безценни за човешкия организъм минерални вещества** - калций (повече от млякото), желязо, мед, цинк, манган,

магнезий, фосфор (колкото в редица риби) и селен (мощен антиоксидант с изключителна роля в имунната защита, клетъчната енергетика и др.). Високото съдържание на фибри (9-10%), което значително превъзхожда това в ориза (1%) и пшеницата (2,5%), предопределя тяхното благоприятно въздействие върху храносмилателния тракт. Калорийността им е 368 ккал, т.е. на практика идентична с тази на пшеницата. Интересна особеност на семената на киноа е, че при варене, което трае 15-20 минути, те увеличават обема си цели четири пъти и стават стъкловидно прозрачни. Имат изключително приятен леко орехов привкус и са подходящи както за салати, така и за всички ястия, в които се използва ориз или други зърнени храни. За разлика от последните обаче те са по-вкусни.

От киноа се получава брашно с отлични качества,

което може да се използва за направата на различни тестени изделия. Трябва да се има предвид обаче, че поради повисоката му абсорбционна способност в сравнение с пшениченото брашно, неговото количество в рецептите следва да се намали наполовина.

Семената на киноа могат да се консумират и под формата на кълнове или просто след като са намокнати за няколко часа във вода. От тях след добавяне на вода и захар се получава отлична тонизираща напитка, напомняща бира. В естествения си вид семената на киноа са обвити със слой сапонини - глюкозиди с възгорчив вкус, който ги предпазва от вредители. При промишлената преработка на зърната този слой на практика се премахва, но независимо от това е добре преди и след варене те да се промият с вода.

Интензивните изследвания върху действието на киноа върху човешкия организъм показваха, че благодарение на богатия набор от биологичноактивни вещества

тези уникални семена способстват за понижаване на риска от сърдечносъдови заболявания и диабет тип 2,

за понижаване на нивото на холестерола и глюкозата в кръвта и за смекчаване на пристъпите на мигрена.

Опитите показват, че тя вириее еднакво добре както в планински райони с бедна почва, така и на морското равнище. Неслучайно NASA я включи в списъка на културите, предназначени за получаване на храни в изкуствени екосистеми - в космически експедиции, междупланетни станции и при колонизиране на далечни космически обекти. В този смисъл тя се приема като суперхрана на бъдещето. Добрата новина е, че тази царица на зърнените култури вече е достъпна и на нашия пазар. Нейни най-големи производители (97% от световния добив) са Перу, Боливия и Еквадор.

gpopov_bg@yahoo.com

Една стара максима гласи, че хремата минава за 7 дни без лечение и за една седмица с лечение. Но много съществена грешка правят хората, които се опитват да пренесат този принцип на търпимост към грипа. Той няма нищо общо с хремата, нито с проявите, които обобщено наричаме настинка. Вярно е, че мнозинството от респираторните (дихателни) инфекции се причиняват от вируси, които се развиват в лигавицата на носа, гърлото, трахеята и бронхите. Но докато причинителите на хремата ни създават само известен дискомфорт, грипните вируси интоксикират целия организъм. Това се дължи на силно токсични вещества, наречени пероксидни радикали. Те се образуват като отпаден продукт, когато имунната система на организма се задейства срещу тъканите, поразени от грипните вируси. Пероксидните радикали предизвикват увреждане на най-малките и следователно най-разпространените кръвоносни съдове в тялото - артериоли и капилари. Но не само в местата, където грипният вирус се раз-

Пет стъпки за справяне с грипа

ножава - дихателната система, а в целия организъм. Затова именно болният от грип има болки по всички мускули и стави, главоболие, нemoщ и висока температура. Усложненията от страна на сърдечносъдовата система, бъбреците, мозъка и жлезите с вътрешна секреция до голяма степен се дължат на общото токсично въздействие на грипните вируси.

Как се разпознава грипът?

Това никак не е трудно. Той не започва с хрема, гласкане в гърлото и леко неразположение, а с втрисане и чувство на разбитост. Температурата бързо се повишава над 38 градуса и за броени часове човек започва да се чувства сериозно болен. Често пациентите могат да посочат точния час, в който са се разболели.



И така, грипът е факт, какво да се прави?

1. Не се опитвайте да карате грипа на крак! Това не е израз на героизъм и устойчивост, а на сериозно negliжиране на здравето с непредвидими последици. Самото заболяване е тежко претоварване на организма, а допълнителните усилия със сигурност влошават състоянието.

2. Максимално бързо започнете специфично противовирусно лечение. Докато хремата наистина не се лекува, за грипа от доста време са създадени специални препарати (например римантадин), които блокират размножаването на вирусите, скъсяват периода на боледуване, облекчават оплакванията и значително намаляват опасността от ус-

ложнения. Решаващо обаче е ранното начало на специфичната терапия, още от първите часове след втрисането и най-късно до 48 часа след това. След втория ден ефективността на противогрипните лекарства е значително по-ниска.

3. В първите дни от заболяването не започвайте на своя глава антибиотици. Това са лекарства срещу бактерии, а не срещу вируси. Вярно е, че много често в хода на грипа се явяват и вторични бактериални инфекции, но това трябва да бъде установено от лекар, който да прецени дали и какъв антибиотик е необходим.

4. Не прекалявайте с таблетките против болки и температура. Те могат да се взимат най-малко през 4 часа, при това за кратко време. В

повечето медицински школи не се препоръчва медикаментозното сваляне на температурата под 38 градуса, с някои специфични изключения. Пийте повече течности, но нито студени, нито горещи. Хранете се с лесномилаеми храни и не се притеснявайте, ако 1-2 дни останете само на подсладени чайове и малко плодове.

5. Следете за усложнения. Най-често при грип възникват пневмонии и възпаления на ушите, както и ангини. Влошаване на състоянието след първоначално подобрение, нови пикове на температурата, кашлица с жълто-зеленикави секрети и задух, болки в гърдите изискват лекарска консултация и евентуално рентгенова снимка. Спешно потърсете медицинска помощ при упорита аритмия в хода на грипа, задух в покой, замъгляване на съзнанието, засилващо се главоболие и непоносимост към светлина, внезапно повръщане "като фонтан". Това може да са признаци на миокардит или менингит. (ЖД)

Хранителна добавка

URO COMFORT

Благоприятно повлиява функцията на пикочните пътища

Още индианците познават полезните свойства на червената боровинка.

ESOPHARM

Бул. "Черни Бряк" №14 Бл. 3, 1421, София, България
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97; Факс: 02/ 963 15 61
www.esopharm.bg

Лекар №1 на рогната гимнастика „Имам надежден партньор за издръжливи стави“



Д-р Мариела Сиракова, лекар на националния отбор по художествена гимнастика

Спортът е проверка за това дали един продукт за кости и стави работи.

Натоварването на костите и ставите при спортистите за една година се равнява на 3 години при хората без активен двигателен режим. В практиката ми на лекар на Националния отбор по художествена гимнастика, така и като консултант на много други спортисти, всекидневно се сблъсквам и трябва да лекувам този проблем.



Здрава стави (обикновено до 35 годишна възраст)



Силно увредени стави (най-често след 50 годишна възраст)

Познавам продуктите от серията АртроСтоп добре и заложих на най-новото, защото състава позволява едновременно профилактика и грижа за костите и ставите. Преди година започнах терапия на пациентки: бивши и настоящи спортистки, както и на неспортуващи с АртроСтоп Лейди.

Определено имаше резултат

Възпалението в ставите отшумява, намалява се рискът от дегенерация на хрущяла и от фрактури, увеличава се ставната подвижност.

АртроСтоп Лейди осигурява най-пълната грижа за опорно-двигателния апарат на жените. АртроСтоп Лейди съчетава грижата за ставите чрез доказаното действие на глюкозамин сулфат с една комплексна защита на костите чрез патентования Остео комплекс. С него можете да бъдете сигурни че усвоявате пълноценно микроелемента калций, защото в състава на продукта са включени и двата витамина D и K, а именно те са отговорни за отвеждането и свързването на калция в костите.



www.arthrostop.bg

WALMARK®