

ИКОНОМИКА



Пред ЕС стои
решителна фаза
Анализ на
Чавдар Киселинчев

На стр. 7

АВТОМОБИЛИ



Новото
Bentley
Flying Spur

На стр. 24

СПОРТ



Равносметка
в края на
футболната
зима

На стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 9(43), 5 - 11 март 2013 г. (год. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек

**Стефан
Диомов:**

**Любовта
е петият
сезон**

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Интервю на
Вивиана АССА
на стр. 19

Опасно ли е конското

Разкритието, че конско месо се предлага като говеждо, разбуни цяла Европа. Оказа се, че виновната лазаня, съдържаща нелегалния продукт, е стигнала и до нашите географски ширини. Специалистите обаче са единодушни, че проблемът не е в конското месо, а в неговото прикриване.

Подробности четете на стр. 18

MARKET *Добрият Съсед наблизо!*

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 05 ДО 11 МАРТ 2013 г.

1.99 3.98 лв./кг Ягоди 500 гр. тарелка	2.19 0.22 лв./бр. Яйца 10бр. размер М
7.99 7.99 лв./кг Гауда кг	4.69 4.69 лв./кг Охладено пиле "Лудогорско" кг
23.99 23.99 лв./пакет Бебешки пелени "Pampers" Value Pack plus 3 Midi 70 бр. + 4 Maxi 62 бр. + 5 Junior 52 бр.	

Всички цени са в лева с включен ДДС. Губриционните цени са в лева с включен ДДС. Всички цени са в лева с включен ДДС.

N-Ti-Tuss
Биаков сироп

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

ECOPHARM
Ул. "Титан" 1100, 1116, 1117, 1118, 1119, 1120, 1121, 1122, 1123, 1124, 1125, 1126, 1127, 1128, 1129, 1130, 1131, 1132, 1133, 1134, 1135, 1136, 1137, 1138, 1139, 1140, 1141, 1142, 1143, 1144, 1145, 1146, 1147, 1148, 1149, 1150, 1151, 1152, 1153, 1154, 1155, 1156, 1157, 1158, 1159, 1160, 1161, 1162, 1163, 1164, 1165, 1166, 1167, 1168, 1169, 1170, 1171, 1172, 1173, 1174, 1175, 1176, 1177, 1178, 1179, 1180, 1181, 1182, 1183, 1184, 1185, 1186, 1187, 1188, 1189, 1190, 1191, 1192, 1193, 1194, 1195, 1196, 1197, 1198, 1199, 1200, 1201, 1202, 1203, 1204, 1205, 1206, 1207, 1208, 1209, 1210, 1211, 1212, 1213, 1214, 1215, 1216, 1217, 1218, 1219, 1220, 1221, 1222, 1223, 1224, 1225, 1226, 1227, 1228, 1229, 1230, 1231, 1232, 1233, 1234, 1235, 1236, 1237, 1238, 1239, 1240, 1241, 1242, 1243, 1244, 1245, 1246, 1247, 1248, 1249, 1250, 1251, 1252, 1253, 1254, 1255, 1256, 1257, 1258, 1259, 1260, 1261, 1262, 1263, 1264, 1265, 1266, 1267, 1268, 1269, 1270, 1271, 1272, 1273, 1274, 1275, 1276, 1277, 1278, 1279, 1280, 1281, 1282, 1283, 1284, 1285, 1286, 1287, 1288, 1289, 1290, 1291, 1292, 1293, 1294, 1295, 1296, 1297, 1298, 1299, 1300, 1301, 1302, 1303, 1304, 1305, 1306, 1307, 1308, 1309, 1310, 1311, 1312, 1313, 1314, 1315, 1316, 1317, 1318, 1319, 1320, 1321, 1322, 1323, 1324, 1325, 1326, 1327, 1328, 1329, 1330, 1331, 1332, 1333, 1334, 1335, 1336, 1337, 1338, 1339, 1340, 1341, 1342, 1343, 1344, 1345, 1346, 1347, 1348, 1349, 1350, 1351, 1352, 1353, 1354, 1355, 1356, 1357, 1358, 1359, 1360, 1361, 1362, 1363, 1364, 1365, 1366, 1367, 1368, 1369, 1370, 1371, 1372, 1373, 1374, 1375, 1376, 1377, 1378, 1379, 1380, 1381, 1382, 1383, 1384, 1385, 1386, 1387, 1388, 1389, 1390, 1391, 1392, 1393, 1394, 1395, 1396, 1397, 1398, 1399, 1400, 1401, 1402, 1403, 1404, 1405, 1406, 1407, 1408, 1409, 1410, 1411, 1412, 1413, 1414, 1415, 1416, 1417, 1418, 1419, 1420, 1421, 1422, 1423, 1424, 1425, 1426, 1427, 1428, 1429, 1430, 1431, 1432, 1433, 1434, 1435, 1436, 1437, 1438, 1439, 1440, 1441, 1442, 1443, 1444, 1445, 1446, 1447, 1448, 1449, 1450, 1451, 1452, 1453, 1454, 1455, 1456, 1457, 1458, 1459, 1460, 1461, 1462, 1463, 1464, 1465, 1466, 1467, 1468, 1469, 1470, 1471, 1472, 1473, 1474, 1475, 1476, 1477, 1478, 1479, 1480, 1481, 1482, 1483, 1484, 1485, 1486, 1487, 1488, 1489, 1490, 1491, 1492, 1493, 1494, 1495, 1496, 1497, 1498, 1499, 1500, 1501, 1502, 1503, 1504, 1505, 1506, 1507, 1508, 1509, 1510, 1511, 1512, 1513, 1514, 1515, 1516, 1517, 1518, 1519, 1520, 1521, 1522, 1523, 1524, 1525, 1526, 1527, 1528, 1529, 1530, 1531, 1532, 1533, 1534, 1535, 1536, 1537, 1538, 1539, 1540, 1541, 1542, 1543, 1544, 1545, 1546, 1547, 1548, 1549, 1550, 1551, 1552, 1553, 1554, 1555, 1556, 1557, 1558, 1559, 1560, 1561, 1562, 1563, 1564, 1565, 1566, 1567, 1568, 1569, 1570, 1571, 1572, 1573, 1574, 1575, 1576, 1577, 1578, 1579, 1580, 1581, 1582, 1583, 1584, 1585, 1586, 1587, 1588, 1589, 1590, 1591, 1592, 1593, 1594, 1595, 1596, 1597, 1598, 1599, 1600, 1601, 1602, 1603, 1604, 1605, 1606, 1607, 1608, 1609, 1610, 1611, 1612, 1613, 1614, 1615, 1616, 1617, 1618, 1619, 1620, 1621, 1622, 1623, 1624, 1625, 1626, 1627, 1628, 1629, 1630, 1631, 1632, 1633, 1634, 1635, 1636, 1637, 1638, 1639, 1640, 1641, 1642, 1643, 1644, 1645, 1646, 1647, 1648, 1649, 1650, 1651, 1652, 1653, 1654, 1655, 1656, 1657, 1658, 1659, 1660, 1661, 1662, 1663, 1664, 1665, 1666, 1667, 1668, 1669, 1670, 1671, 1672, 1673, 1674, 1675, 1676, 1677, 1678, 1679, 1680, 1681, 1682, 1683, 1684, 1685, 1686, 1687, 1688, 1689, 1690, 1691, 1692, 1693, 1694, 1695, 1696, 1697, 1698, 1699, 1700, 1701, 1702, 1703, 1704, 1705, 1706, 1707, 1708, 1709, 1710, 1711, 1712, 1713, 1714, 1715, 1716, 1717, 1718, 1719, 1720, 1721, 1722, 1723, 1724, 1725, 1726, 1727, 1728, 1729, 1730, 1731, 1732, 1733, 1734, 1735, 1736, 1737, 1738, 1739, 1740, 1741, 1742, 1743, 1744, 1745, 1746, 1747, 1748, 1749, 1750, 1751, 1752, 1753, 1754, 1755, 1756, 1757, 1758, 1759, 1760, 1761, 1762, 1763, 1764, 1765, 1766, 1767, 1768, 1769, 1770, 1771, 1772, 1773, 1774, 1775, 1776, 1777, 1778, 1779, 1780, 1781, 1782, 1783, 1784, 1785, 1786, 1787, 1788, 1789, 1790, 1791, 1792, 1793, 1794, 1795, 1796, 1797, 1798, 1799, 1800, 1801, 1802, 1803, 1804, 1805, 1806, 1807, 1808, 1809, 1810, 1811, 1812, 1813, 1814, 1815, 1816, 1817, 1818, 1819, 1820, 1821, 1822, 1823, 1824, 1825, 1826, 1827, 1828, 1829, 1830, 1831, 1832, 1833, 1834, 1835, 1836, 1837, 1838, 1839, 1840, 1841, 1842, 1843, 1844, 1845, 1846, 1847, 1848, 1849, 1850, 1851, 1852, 1853, 1854, 1855, 1856, 1857, 1858, 1859, 1860, 1861, 1862, 1863, 1864, 1865, 1866, 1867, 1868, 1869, 1870, 1871, 1872, 1873, 1874, 1875, 1876, 1877, 1878, 1879, 1880, 1881, 1882, 1883, 1884, 1885, 1886, 1887, 1888, 1889, 1890, 1891, 1892, 1893, 1894, 1895, 1896, 1897, 1898, 1899, 1900, 1901, 1902, 1903, 1904, 1905, 1906, 1907, 1908, 1909, 1910, 1911, 1912, 1913, 1914, 1915, 1916, 1917, 1918, 1919, 1920, 1921, 1922, 1923, 1924, 1925, 1926, 1927, 1928, 1929, 1930, 1931, 1932, 1933, 1934, 1935, 1936, 1937, 1938, 1939, 1940, 1941, 1942, 1943, 1944, 1945, 1946, 1947, 1948, 1949, 1950, 1951, 1952, 1953, 1954, 1955, 1956, 1957, 1958, 1959, 1960, 1961, 1962, 1963, 1964, 1965, 1966, 1967, 1968, 1969, 1970, 1971, 1972, 1973, 1974, 1975, 1976, 1977, 1978, 1979, 1980, 1981, 1982, 1983, 1984, 1985, 1986, 1987, 1988, 1989, 1990, 1991, 1992, 1993, 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 2681, 2682, 2683, 2684, 2685, 2686, 2687, 2688, 2689, 2690, 2691, 2692, 2693, 2694, 2695, 2696, 2697, 2698, 2699, 2700, 2701, 2702, 2703, 2704, 2705, 2706, 2707, 2708, 2709, 2710, 2711, 2712, 2713, 2714, 2715, 2716, 2717, 2718, 2719, 2720, 2721, 2722, 2723, 2724, 2725, 2726, 2727, 2728, 2729, 2730, 2731, 2732, 2733, 2734, 2735, 2736, 2737, 2738, 2739, 2740, 2741, 2742, 2743, 2744, 2745, 2746, 2747, 2748, 2749, 2750, 2751, 2752, 2753, 2754, 2755, 2756, 2757, 2758, 2759, 2760, 2761, 2762, 2763, 2764, 2765, 2766, 2767, 2768, 2769, 2770, 2771, 2772, 2773, 2774, 2775, 2776, 2777, 2778, 2779, 2780, 2781, 2782, 2783, 2784, 2785, 2786, 2787, 2788, 2789, 2790, 2791, 2792, 2793, 2794, 2795, 2796, 2797, 2798, 2799, 2800, 2801, 2802, 2803, 2804, 2805, 2806, 2807, 2808, 2809, 2810, 2811, 2812, 2813, 2814, 2815, 2816, 2817, 2818, 2819, 2820, 2821, 2822, 2823, 2824, 2825, 2826, 2827, 2828, 2829, 2830, 2831, 2832, 2833, 2834, 2835, 2836, 2837, 2838, 2839, 2840, 2841, 2842, 2843, 2844, 2845, 2846, 2847, 2848, 2849, 2850, 2851, 2852, 2853, 2854, 2855, 2856, 2857, 2858, 2859, 2860, 2861, 2862, 2863, 2864, 2865, 2866, 2

Нова фондация дава по \$3 млн. за научно откритие

Лидерите на световната IT индустрия - съзателят на "Фейсбук" Марк Зукърбърг, един от основателите на "Гугъл" - Сергей Брин, и съсобственикът на DST Global и Mail.ru Group Юрий Милнер се обединиха, за да учредят фондацията Breakthrough Prize in Life

Sciences. Целта ѝ е да насърчава най-новите и значими открития в областта на биомедицината. Премията превишава почти три пъти Нобеловата награда, а тази година лауреатите, които ще получат по 3 милиона долара, са единна душа. Между тях са учени, ра-

ботещи над генетиката на нервната система, автор на метод за изучаване на наследствените заболявания при човека с помощта на полиморфизма на ДНК, ново изследване на теломерите и др., но много от тях са посветени на битката с рака. Лауреатите са водещи спе-

циалисти и изследователи от цял свят. Учредителите на Breakthrough Prize in Life Sciences обявиха, че с тази премия искат да изпратят послание, че обществено признание заслужават не само спортистите и хората от шоу бизнеса, а и учените.



Белгия забрани рекламата на GSM-и за деца

Белгийското правителство забрани рекламирането на мобилни телефони, предназначени за деца. Освен това министрите на здравеопазването и потреблението разработиха нови изисквания към продажбата и рекламата на GSM-и. Новият закон е насочен към опазване здравето на непълнолетните, като особено внимание се обръща на телефоните под формата на играчки. Властите в страната ще принудят производителите на GSM-и да изписват на опаковката и в рекламните материали мощността на излъчване на апаратите в режим на разговор. Белгия ще бъде първата държава в Европа с подобно изискване към производители. През последните десет години по целия свят започнаха дискусии за ограничаване на достъпа на деца до мобилните телефони. През 2009 г. Франция взе законодателни мерки срещу рекламирането им, целящи опазване здравето на децата под 12 г., а малко по-рано израелското правителство препоръча подрастващите да се държат настрана от апаратите.



CHONDROSAVE



Хондросейв - с грижа за Всяка става!

ECOPHARM

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

Китай инвестира все повече в технологии

През 2012 г. в Китай за научни изследвания са били изразходвани 1,02 трилиона юана, или 162 млрд. долара. Това е със 17,9% повече от показателите за 2011 г.

Данните бяха оповестени от Държавното статистическо управление на страната. Според заместник-министъра на науката и техниката по размер на вложени в на-

уката средства Китай плътно се доближава до развитите държави. През изминалите години съществено се е увеличил броят на издадените патенти - от 15,6 хил. през 2002 г. до 217,1 хил. през 2012-а. Китай възнамерява през 2020 г. да се превърне в иновационна държава. За да се постигне тази цел, държавните инвестиции в научни разработки ще бъдат увеличени. През 2010 г. те са били 1,8% от брутният вътрешен продукт, а през 2015 г. ще станат 2,2%. През миналата година обемът на инвестиции в научни разработки беше увеличен до 1,97% от БВП.



В Лондон ще предлагат суперменю - кафе с котка

В Лондон ще отвори врати първото в страната кафене, в което ще живеят котки. Това ще стане възможно благодарение на самите англичани, които прочели в пресата за идеята и помогнали със средства за осъществяването ѝ. Любителите на котки са събрали повече от 10 хил. лири, а много от тях са изразили желание да работят в кафенето. Всички четириноги, които ще живеят в заведението, ще бъдат взети от приюти. Срещу определена сума посетителите ще могат да се радват на животинките и да прекарват известно време с тях. Според авторите на идеята Лондон очевидно се нуждае от тако-



ва кафене, защото не всички жители на града могат да си позволят да отглеждат в домовете си котки. Такива заведения са много популярни в Япония, защото пухкавите любимци помагат в битката със стреса.

МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Магдалена Кирилова, 18 г.



Подкрепих протестите предимно в социалните мрежи. С майка ми си говорихме, че бихме излезли на протест само ако няма вандалски прояви и провокатори. За съжаление обаче често се случваше пияни хора, футболни фенове или маскирани младежи да вършат глупости и да нагнетяват напрежение с полицията. Имам приятел, който членува във фенклуба на ЦСКА и ми сподели, че са им предлагали по 100 лв. да ходят и да се бият на протестите, да хвърлят бутилки и въобще да вършат безобразия. Кое то опорочава целта на гражданския митинг срещу монополите. Глупава според мен е и позицията на хората, които се надсмиват над протестиращите, тъй като са в добро финансово положение и не усещат чак толкова тежестта на сметките. Като общество трябва да сме единни и да се защитаваме, да бъдем информирани и да искаме от управниците да действат в наша полза.

Атанас Овчаров, 30 г.



Като цяло исканията на протестиращите не бяха много единни. Ето защо аз не излязох по площадите. Среднестатистическият българин обаче не може да не ги подкрепи, защото те стачкуваха за високи доходи и по-добър жизнен стандарт. Аз също непрекъснато усещам как ми бъркат в джоба високите цени на горивата, на тока и парното. Това, което постигнаха всички демонстранти до момента, е, че промениха отношението на управляващите към отговорността, която носят. Когато си на власт, трябва да инвестираш в народа, да се опиташ да подобриш социалното му положение и начина му на живот. Това очакваме и от следващото правителство, независимо дали ще бъде назначен служебен кабинет преди изборите.

Петя Минкова, 21 г.



Донякъде подкрепям исканията на стачкуващите през последните две седмици, донякъде не мога да се съглася с тях. Защото от първоначално чисто граждански проблеми - високите сметки за ток, вода и парно, митингите ескалираха в политическа разправа. Някои партии се възползваха от вълната на народно недоволство. Ето защо имаше и провокатори на протестите в цялата страна. Полицията често постъпва много адекватно, като се опитва да запази обществен ред. Но много често и си затваря очите. Преди малко гледах клипче, в което един 72-годишен човек държеше плакат. Провокатор обаче го нападна. Младеж скочи да защити възрастния човек и му разбиха устата. Всичко това се случи във Варна пред погледа на полицаи, който после каза, че не е видял нищо. Така не може. До този момент все още не съм излязла на улицата, защото уча и работя и нямам време. Но не ме е страх и ще подкрепя протестиращите.

ПРОТЕСТИТЕ

Стойчо Босев, 22 г.



Не съм участвал в митингите, макар че исках. Нямах възможност да подкрепя обикновените граждани, които не искаха политически промени, а просто по-добър живот. И аз усетих повишението на цените на тока, непосилни са сметките и за вода, и за парно. Миналата година работех и учех в Германия и не мога да кажа, че сметките там са по-малки. Но тук доходите ни са в пъти по-ниски от средноевропейските и тази разлика не може да покрие дори най-обикновените битови задължения. Стандартът ни на живот е толкова нисък, че хората започват да се лишават от най-необходимото - храна, дрехи и обувки, само и само да си платят задълженията. Затова си мисля, че протестите могат да променят нещо. Вече го направиха, тъй като от 1 март цената на тока е намалена.

Димитър Чушков, 22 г.



Подкрепям това, че хората най-накрая се надигнаха. Не може непрекъснато да ни мачкат, а ние да мълчим. Високите сметки за ток действително са непосилни за много хора и те са принудени да мизерстват, само и само да са изрядни при плащане на задълженията си. Аз обаче не излязох на протестите, защото те ескалираха в пиянски сбирки. Гледах по телевизията как футболни фенове, които ходят на всяка възможна обществена проява, хвърляха бутилки срещу полицията, камъни и пиратки. Така исканията на хората се опорочават. Ето защо според мен провокаторите трябваше да се извадят по някакъв начин от общото шествие, за да не създават безредици. Може би и повече хора щяха да излязат по площадите, ако не се страхуваха за безопасността си.

Асен Асенов, 18 г.



С интерес проследявах предимно по телевизията развитието на протестите. Те определено са израз на демокрация. Това, което ми направи впечатление, е, че ако първоначално акциите бяха предимно граждански, в следващите дни те ескалираха на политическо ниво. Аз не смятам, че имам достатъчно житейски опит, за да заявявам гражданско недоволство. Не плащам сметки за ток, парно или вода. Попитах родителите си обаче дали има действително увеличение на декемврийските сметки и те ми казаха, че не са усетили повишаване на цените. Ето защо и не мога да подкрепя исканията на протестиращите, защото те не са представителна извадка от обществото и не могат да отразят мнението на всички. Макар че, естествено, не е добре на който и да е пазар да има монополна власт, трябва конкуренция.

Анкетата подготви Мирослава КИРИЛОВА

ПОСОКИ

Храмът в нас



Петър ГАЛЕВ

Събитията около избора на новия български патриарх Неофит дават повод за оптимизъм, че църквата ни започва да се променя в положителна посока. На първо място църковно-народният събор опроверга с решението си всички опасения, че ще направи избор по корпоративни, икономически и всякакви други чужди на православия интереси. Истината е, че огромното мнозинство от българите припознаваха точно Русенския митрополит за свой бъдещ патриарх. В словото, с което дядо Неофит беше приветстван от Сливенския митрополит Йоаникий, се чу загриженост за духовните, но и за социалните проблеми на хората, а в следващите дни и самият патриарх показа, че е отворен за диалог по много обществени въпроси. Духовниците направиха първите стъпки към човешки контакт с миряните, показаха, че могат да говорят така, че да ги разбират. Но дългоочакваната промяна в църквата няма как да стане без участието на всеки от нас. Надявам се, че идва времето, когато ще ходим в храмовете не само да палим свещ на най-големите празници и "да ни поръсят" за здраве. Църквата наистина може да направи много за промяна в обществото ни, но трябва да спрем да я възприемаме като място, в което молим Бога за нещо, ако сме в беда, а през останалото време не се и сещаме за християнските принципи. Днес очакваме от свещениците да изоставят разправията за имоти и санове и да проявяват реална съпричастност и грижа към бедните и слабите. Но да не забравяме и собствената си роля в милосърдието. И най-важното - духовното възпитание на децата ни започва от семейството, след това идва храмът.

СТОП КАДЪР

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



Честита Баба Марта!



Снимки Рада ПЕТКОВА, София

СЕТИВА



Картини и поезия в галерия "Натали"

На стр. 6

ИКОНОМИКА

ЕС влиза в решителна фаза



На стр. 7

КОМПАС



Мартинито - еликсирът на спокойствието

На стр. 8

КОНТРОЛ



Конското на трапезата

На стр. 18

ПОРТФЕЙЛ

Как да пазаруваме онлайн



На стр. 20

ФЕРОМОНИ



Все пак привличането е химия

На стр. 15

Към националната кауза - с уважение, а не с ирония

Акад. проф. д-р Григор ВЕЛЕВ, председател на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ)



Акад. проф. д-р Григор ВЕЛЕВ

на за защита на македонската национална чест;

● че те не знаят или по скоро не искат да знаят, че сме **един народ, който живее в две държави**, както Гърция и Кипър,

домеността на българските граждани поради десетилетното табу по темата, те ни поднесоха една неравностойна комедийна дискусия между двама специалисти по Македонския въпрос (проф. Божидар Димитров и водача на ВМРО Красимир Каракачанов) и, от друга страна, дует, съставен от някакъв националренегат (проф. Калчев) и един прикрит македонист от Македония, притежател на български паспорт.

Дискусията се превърна в кръчмарска свада или по-точно в караница между глухонеми. Опитите на специалистите да приведат исторически

Очевидно е, че г-н Калчев като истински националренегат продължава да проповядва яростно решенията на Комунистическия интернационал, подобно на еничарите, които са защитавали интересите на господарите си в ущърб на собствения си народ.

В името на какво проф. Калчев отстоява тази антибългарска позиция? Оказа се, че е бил удостоен със званието "почетен доктор" на Македонската академия на науките и изкуствата. И този толкова дребен подарък е достатъчен, за да го мотивира да защитава с настървение своята ан-



Националната кауза не бива да става жертва на шоу

Румъния и Молдова, Албания и Косово;

● че названията "българин" и "македонец" са синоними.

Използвайки неосве-

факти по темата се посрещаша с тъпо отрицание на защитника на "македонската нация" и "македонския език" г-н Калчев.

Нима това е случайно? Този бивш преподавател по марксизъм-ленинизъм твърдо отстояваше позициите и решенията на Коминтерна от 1934 г. за "създаване на македонска нация", което БКП и българските комунисти ревниво приеха, защитаваха и прилагаха, в резултат на което денационализирах българите от Благоевградски окръг. Този акт е единствен в историята на човечеството и може да бъде отнесен като геноцид към собствения си народ.

тибългарска позиция и кауза. Но защо се чудим, след като преди време и поетът Любомир Левчев призна "македонския език" и след като превежда стиховете му на "македонски", бе награден със "Златен венец" от 300 грама злато? Можем само да гадаем каква ли литературна награда ще получи професорът "македонист"...

Уважаеми господа продуценти, използвайте вашия безспорен талант за защита на български национални каузи, а не за да ги осмивате, защото у нас расте младо поколение, което може да приеме иронията и шегата ви за истина.

Изявление на ЧЕЗ България



На 27.02.2013 г. в нашите компании беше стартирана проверка от страна на Софийска градска прокуратура и Националната агенция за приходите. "Нямаме поводи за притеснение, защото сме спазвали законите и сме работили в съответствие с нормативната уредба. Ще окажем съдействие на проверяващите органи и ще продължим да изпълняваме задълженията си професионално", заяви Петър Докладал, регионален мениджър на ЧЕЗ за България.

Пресцентър на ЧЕЗ България

Платено съобщение

ОЧАКВАЙТЕ



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

През последните дни станаме свидетели и на лекарски протести, защото медиците за пореден път са разтревожени дали ще могат да изпълняват своите ангажименти към пациентите заради ограниченията, наложени от здравната каса. Надеждата е, че и този път ще се намери компромис и по-

жарът ще бъде загасен. Но едва ли здравеопазването ни ще се подобри само чрез аварийно преодоляване на постоянните кризи. Истинското развитие ще забележим при реално решаване на проблемите, които вълнуват и лекарите, и пациентите. А това ще стане само чрез използването на новите

технологии не само за диагностика и лечение, но и за комуникация в системата. Възможността за бърз и качествен контакт между лекарите и между тях и пациентите спестява време, усилия, средства. Точно затова тази пролет България ще има своята професионална социална мрежа CredoWeb.



Цветан Райчинов

Перспективите пред новата мрежа са повече от добри

Потърсихме мнението на председателя на Българския лекарски съюз Цветан Райчинов за първата и уникална по рода и мащаба си професионална онлайн платформа в медицината CredoWeb:

- Приема се много добре от хората, които вече са запознати, които са експерти в тази област, в тези технологии. Според мен е нещо много перспективно, с неограничени възможности за развитие, за наистина ефективен контакт и обмяна на опит между лекарите. И ако по-късно това се свърже и с нашата система за обучение, мисля, че перспективите са

повече от добри. В същото време такава платформа е и възможност за пациентите - да бъде улеснен достъпът им до лекар, контактът им с лекаря, консултите със съответния специалист - все неща, които според мен имат изключително добро бъдеще. Мога само да поздравя Хелт медия за разработката на тази идея. Силата ѝ ще бъде най-вече в комуникацията, в това, че ще има възможност за директен контакт между лекарите. Когато един пациент се нуждае от допълнителни консултации, прегледи, изследвания, лекарят да може да звънне, да се види лице в лице с другите

си колеги - да им обясни, да им покаже пациента, да поиска приоритет за този пациент, ако наистина е по-наложително нещо да се направи. Възможностите са много. За пациентите достъпът до лекар, до специалист ще е много по-улеснен. Самият факт на контакт между отделните специалисти си е обмяна на опит и мисля, че колегите ще посрещнат много добре такава възможност, каквато ще предложи CredoWeb. Това е в тяхна полза и за тяхно улеснение. А и възможностите са наистина много широки както за лекарите, така и за пациентите.

ОПИТ

Европейско пространство за електронно здравеопазване

Електронното здравеопазване е сред приоритетите на Евросъюза и включва редица средства, базирани на информационните и комуникационните технологии. Тези средства се използват за подпомагане и подобряване на профилактиката на заболявания, поставянето на диагнози, лечението, контрола и управлението на здравето и начина на живот.

Електронното здравеопазване обхваща например взаимодействието между пациентите и доставчиците на здравни услуги, преда-

ването на данни между институциите или общуването между пациенти или между здравни професионалисти. То също така включва мрежи за здравна информация, електронни здравни досиета, телемедицински услуги и лични преносими комуникационни системи за наблюдение и оказване на помощ на пациентите.

Инструменти на електронното здравеопазване например осигуряват потенциално животоспасяваща здравна информация където и когато е необходима - критичен въпрос при увели-

чаването на трансграничното движение на граждани и пациенти. Съвременните технологии могат да донесат значителни ползи за цялата общност чрез подобряване на качеството на здравеопазването и достъпа до него.

Европейският съюз е на път да създаде "Европейско пространство за електронно здравеопазване", което ще координира действията и ще насърчава взаимодействието между заинтересованите страни. Специфични цели са създаването на електронни здравни досиета, на

мрежи за информация между здравните заведения за координиране на действията, когато здравето на много хора е изложено на риск, гарантирането на онлайн здравни услуги, като информация за здравословен начин на живот, профилактика и много други.

За да е успешно това начинание, е необходимо не само да се вземат предвид нуждите, а и да се гарантира участието на гражданите, пациентите и здравните професионалисти при изпълнението на стратегии и проекти.

КАКВО НОСИ CREDOWEB НА ПАЦИЕНТИТЕ:

1. Намиране на лекар по населено място, специалност и опит;
2. Записване по интернет на конкретен ден и час за преглед (по НЗОК или свободен прием);
3. Богата и достоверна информация за интересувашите ги здравословни проблеми;
4. Поставяне на здравен въпрос в мрежата с възможност за получаване на отговор от няколко специалисти;
5. Възможност за търсене на второ лекарско мнение;
6. Участие в пациентски дискусии, форум по различните заболявания, намиране и споделяне на опит, психологическа подкрепа.





12 художници и един поет в една изложба

Галерия „Натали“ посреща пролетта с поезия

Идеята за тази изложба може да ви се стори малко странна, но не си мислете, че галерия „Натали“ е само обиталище на живопис, рисунки и пластики. В нея се правят премиери на книги, изнасят се поетични рецитали, срещат се над филджан с кафе майстори на четката и перото. Историята на изкуството познава стотици примери за неразделни приятелства между ваятели на изящната словесност и магьосници на цветните внушения, между поети новатори и художници експериментатори. И още една важна подробност - двамата галеристи не са изключение, а потвърждение на правилото - те са художника и поет.

Ето защо в тази специална експозиция са включени творби на графичите Румен Скорчев, Михаил Петков и Петър Чуклев, на живописците Никола Манев, Аршак, Ивайло Петров, Слав Бакалов, Рошпака, Огнян Цеков, на скулпторите Бойко Митков и Пенчо Добрев, както и на концептуалистката Цеца Георгиева. Стиховете на Севдалин Генов са посветени на тези художници,



защото той като галерист лично ги познава и с тях го свързват дългогодишни приятелства. И посвещенията му са се появили заради конкретните картини, а са предизвикани от личността на техните автори. Поетичните текстове, които са подредени върху стените между картините, излъчват не само лирична образност,

но имат и хумористичен оттенък.

До 16 март творбите на 12-те съвременни български художници и 13-те стихотворения на Севдалин Генов са на разположение на посетителите. Защо 13 ли? Защото последното стихче галеристът е посветил на себе си - автошарж, загадка върху хартиения лист.



Как Стайнбек получил Нобеловата награда

Станаха известни интересни подробности около присъждането на Нобеловата награда за литература за 1962 г. на американския писател Джон Стайнбек. Те бяха открити в архивни документи на Шведската кралска академия. От списъка с 66 претенденти за литературния "Нобел" през 1962 г. академиките са избрали петима финалисти. Освен Стайнбек

номинарани били датската писателка Карен Бликсен, автор на романа "Извън Африка", френският драматург Жан Ануи, британските писатели Лорънс Дърел и Робърт Грейвс. Ето как е коментирал създамата се ситуация един от членовете на Нобеловия комитет Хенри Олсон. Карен Бликсен починала, преди да бъде присъдена наградата (по регламент с Нобелова награда се удостоверяват само живи хора). Според Олсон, докато

бил жив Езра Паунд, когато той смятал за ненадминат майстор, просто нямало как да се даде наградата на друг англоезичен автор. За Дърел, автор на "Александрийски квартет", се приело също така, че е написал твърде малко, за да заслужи наградата.

По метода на изключването изборът паднал върху Джон Стайнбек, автор на романите "На изток от рая" и "Гроздотата на гнева". Това решение било силно критикувано, включително и от самия Стайнбек, който смятал, че не заслужава наградата. По мнение на критиците ранните му произведения били много по-силни. В предишни години Стайнбек бил номиниран осем пъти за Нобеловата награда.

Формулировката на Нобеловия комитет за присъждане на наградата на Джон Стайнбек звучала така: "За реалистичния и поетичен дар, съчетан с мек хумор и остър социален поглед".

По метода на изключването изборът паднал върху Джон Стайнбек, автор на романите "На изток от рая" и "Гроздотата на гнева". Това решение било силно критикувано, включително и от самия Стайнбек, който смятал, че не заслужава наградата. По мнение на критиците ранните му произведения били много по-силни. В предишни години Стайнбек бил номиниран осем пъти за Нобеловата награда.



Сатиричен театър Алеко Константинов

ГОЛЯМА СЦЕНА

6 Март, Сряда

ПРЕЛЕСТИТЕ НА ИЗНЕВЯРАТА

от Валентин Красногоров

8 Март, Петък

СТОЛЕТИЕ МОЕ

от Мишел Лоранс

9 Март, Събота

ОЩЕ ВЕДНЪЖ ОТЗАД

от Майкъл Фрейн

Премиера

10 Март, Неделя

РАЗБИВАЧЪТ НА СЪРЦА

от Патрик Марбър

Премиера

11 Март, Понеделник

РАЗБИВАЧЪТ НА СЪРЦА

от Патрик Марбър

12 Март, Вторник

НИКОГА НЕ ГО ПРАВИ С АДВОКАТ

от Угу Алън

КАМЕРНА СЦЕНА „МЕТОДИ АНДОНОВ“

Начало: 11.00

9 Март, Събота **АНДЕРСЕНОВИ ПРИКАЗКИ** по Андерсен

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60



Фундаментите на тоталитарните режими

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 психоанализ на личностите Сталин, Мусолини и Хитлер. Анализът позволява да се констатира, че диктатурата, терорът, геноцидът и шовинизмът са фундаментите на тоталитарните режими.

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



Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,
международен
наблюдател

2013 г. - критична за Европейския съюз

Тече пета година от началото на глобалната криза. Както изглежда, от нея пострада най-силно ЕС. Неговият управленски апарат като че ли е неспособен да стабилизира общността, институциите му губят легитимност, а държавите членки засилват самостоятелността си в политиката. От друга страна, сумарно Евросъюзът е най-голямата икономика в света, надминаваща по БВП тази на САЩ. Затова е от огромно значение това, което ще се случи с ЕС.

От близо две години общността се бори с дълговата и банковата криза, като тук бяха направени крачки напред с решението за създаване на банков съюз. По отношение на дълговата криза обаче борбата продължава най-вече в страни като Гърция и Испания.

Но най-лошото е друго. Страните - членки на ЕС, гледат една на друга не като на участници в наднационална федерация, а като игра с нулеви суми, където успехът на едни се постига в ущърб на други.

По-силните финансово-икономически държави от Северна Европа налагат на по-слабите режим на строги икономии, за да им отпускат кредити, които могат да се окажат невъзвращаеми. По-слабите страни членки обаче настояват главното бремене на дълговата криза да носят силните икономически държави, като засега компромис между тези две полярни гледни точки не може да бъде намерен.

Въпросът обаче има и много важна социална страна, тъй като става дума дали средната и ниската класа трябва да понесат тежестта на кризата, което означава намаляване на държавните субсидии за победните, дали пък ще пострадат богатите, чиито данъци трябва да бъдат увеличени и да им се наложи режим на регулация.

Но кои са най-главните проблеми на ЕС, за които се твърди, че вече се решават - проблемите на банките, безработицата, надминаваща 11% (в САЩ тя е 7,7%), или това е неспособността на страните от

ЕС да намерят общи и взаимноприемливи решения.

Напрежението между отделните държави членки, както и напрежението между богатите и бедните пречи да се намери изход, който да бъде приемлив за всички и най-вече да бъде съблюдаван.

Големият проблем е в това, че ако през започналата 2013 г. не бъде постигнат общоприемлив компромис, ще възникнат основателни съмнения дали такъв компромис въобще е постижим, което на свой ред значително ще отслаби ЕС. Тук му е мястото да направя сравнение със САЩ, които също не могат да намерят общо становище за решаване на аналогичните на ЕС проблеми, като например фискалната пропаст. Но веднага трябва да се подчертае принципната разлика - Америка е единна държава с повече от 200-годишна история, преживяла гражданска война и Голямата депресия, докато ЕС в най-добрия случай е федерация с кратка история, изправена в момента пред най-сериозната си криза.

Напълно е възможно Евросъюзът да се справи с дълговата и банковата криза, но на челно място излиза проблемът с високата безработица.

Германия, Австрия, Холандия, Люксембург и Малта имат безработица, по-ниска от американската, в Британия, Швеция, Финландия, Дания, Белгия, Чехия и Румъния безработните като процент са почти същият като в Америка, докато в останалите страни от ЕС нивото на безработицата е от 10 до 17%. В това число влиза дори Франция, наред с Италия, Ирландия и Португалия. В Гърция обаче нивото на безработица е астрономически високо - 25,4%, а в Испания дори 26,2%. Да не говорим за младежката безработица, която на места достига до 50%. Това не само обезкуражава едно цяло поколение, но рефлектира и върху семействата и родителите на младите.

В резултат на непреминаващата криза в Гърция се пороци силно дясно радикално движение, докато в Испания няма такова явление, но за сметка на това се засилва сепаратизмът на



Каталония. Сепаратизмът е засилен и в Британия, където Шотландия иска отделяне от Лондон, но оставане в ЕС.

Едва ли народите в повечето страни - членки на ЕС, осъзнават тежестта и сериозността на проблема с недопустимо високата безработица, от която може да се излезе само с много усилия, и то в продължение на години.

Трябва да се подчертае, че ЕС е в такава степен зациклил във финансовата криза, че, изглежда, не осъзнава в пълна степен заплахата. Отчасти този проблем е

географски, доколкото страните с ниска степен на безработица са в Северна Европа. Отчасти недооценяването на заплахата от безработицата се дължи на увеличаващия се разрыв в светогледа на елитите в отделните страни.

Но през 2013 г. проблемите със суверенния дълг и финансите трябва да излязат от своята рамка и вниманието да се насочи към социалната картина, особено в страните от Европейския юг. Така или иначе, назряла е сериозна класова и социална криза в ЕС, която или трябва да намери своето решение през настоящата година, или в противен случай ще се засилва опозицията срещу самия Евросъюз, като неговата свързваща тъкан далеч не е толкова здрава, за да издържи на една политическа и социална криза в европейската общност.

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





Мартини - на

Коктейлът от джин и вермут е наричан още

Тина БОГОМИЛОВА

Няма мартини, няма парти... Дори и Джордж Клуни да звъни на вратата. Напитката отдавна е синоним на шик и бохемство. Но често се бъркат вермутът и коктейлът с това име.

Казват, че вермутът бил открит още от бащата на медицината Хипократ, който за наслада на душата и стомаха накуснал билки във вино. Но чак векове по-късно италианците измислили уникалната комбинация от билки, аромати и вина, която се използва и досега. Но както с всички легендарни марки, малцина знаят точната рецепта за мартини. Основата е сухо вино, предимно бяло. Сред ароматните съставки са пелин, росен, мента, кориандър, женшен, лавандула, карамфил, портокал, хвойна, канела, теменужка... Твърди се, че в рецептите на италианските вермути, основа за

мартинито, има около стотина растения.

Нюансите зависят от вида на напитката. В Martini Extra Dry захарта е шест пъти по-малко, отколкото в другите вермути, в Martini Rosso има карамел, в Bianco - ванилия, в Rose се използват и бяло, и червено вино. Към вермутите причисляват Martini Bitter или Campari, но при тях основата не е вино, а твърд алкохол. Модните гурета Долче и Габана измислиха и Martini Gold, което включва blend от фини вина, билки и подправки - бергамот от Калабрия, портокали и лимони от Сицилия, шафран от Испания, смирна от Етиопия, джинджирил от Индия, пипер от Индонезия.

Вермутът май е най-сполучливата съставка на коктейлите, тъй като служи за основа на над четиристотин от тях. Цар обаче е коктейлът "Мартини". Кой го е забъркал пръв не се знае - дали барман в Сан Франциско

или в Ню Йорк, свещеник в Коста Брава или британските войници - версии много. Връх в царуването му е Сухият режим в Щатите, дори американският президент Теодор Рузвелт гаврътнал едно при отмяната на забраната. Коктейлът бил любим на бохеми като Уинстън Чърчил, О'Хенри, Джек Лондон, Труман Капоти, Ърнест Хемингуей, Съмърсет Моъм и Скот Фицджералд.

Коктейлът от джин и вермут е наричан още еликсир на спокойствие. Почитателите на мартинито отдавна спорят какво е перфектното съотношение между джина и вермута, както и кой е правилният начин за приготвянето му. Преди стотина години джинът е бил седем към едно спрямо вермута. Сега мнозина твърдят, че идеалните пропорции са три към едно. И то в коктейлна смес под 100 грама. Но всички са единодушни, че мартинито се пие студено.

Кристина ПЕШИНА

Иска ви се да имате имот в планината или на морето, където да прекарвате отпуските си, но покупката на подобно ваканционно жилище изисква сериозна начална инвестиция. Освен това ще ви се наложи да отделяте от бюджета си за поддържането му, а реално ще го ползвате един или два пъти годишно. Може би тогава за вас таймшеърът е подходящата услуга. Все още слабо популярна у нас, ето какво означава и с какво трябва да внимавате, ако решите да я ползвате.

Таймшеър означава, че сте закупили правото да ползвате апартамент или къща за определен брой дни и период от годината. Това е различна сделка от покупка или наемане, защото имате право да използвате имота за определен относително кратък период от време в рамките на няколко години. Или, казано с други думи, ставате съсобственик с други хора на един и същи апартамент или къща. Разликата от наемането е в това, че не е необходимо да се съобразявате с това дали за периода, в който сте планивали почивката си, ще има свободни места.

Европейският съюз регламентира правилата за таймшеър услуги, които ви защитават, ако подпишете договор за поне тригодишен период, в който ще ползвате собствеността най-малко една седмица в годината. Тези правила могат да се прилагат и извън

Таймшеър, или поделената собственост

Европейския съюз, ако договорът е подписан в една от държавите - членки на общността. Според тях продавачът на таймшеър се задължава да издаде информационни материали, в които подробно да опише условията в предлагания ваканционен комплекс. В случай че действителните условия не отговарят на описаните, клиентът има правото на рекламация.

В момента може да се възползвате от тази услуга само в района на Варна и Несебър. Очаква се предлагането в близко бъдеще да се увеличи, и то не само по морските курорти, но и по планинските. Съдейки по западния опит, таймшеър е идеалната възможност множеството непродадени ваканционни имоти да получат пазарна реализация.

Преди да подпишете договора за таймшеър, от асоциация "Активни потребители" ви съветват да обърнете внимание на следните неща:

1. Поискайте от търговеца да ви обясни всички разходи, свързани с покупката - такси по сделката, разходи за газ, електричество, вода, управление и поддръжка.

2. Прочетете внимателно об-



жителността на договора.

3. Поинтересувайте се кой отговаря за поддръжката на имота и има ли събрание на собствениците.

Търговецът трябва да ви предостави цялата необходима информация в писмен вид на родния ви език. Ако договорът не съдържа цялата изисквана информация, може да се откажете от него до 3 месеца след подписването му.

При разколебаване от ваша страна имате право да се откажете от договора за таймшеър. В Европейския съюз ви предоставят поне десет календарни дни след подписването на договора, за да по-

мислите и при желание да се откажете без финансови тежести за вас. В някои държави членки срокът е и по-дълъг. Не е необходимо да се аргументирате или обяснявате решението си. Търговецът не може да ви иска никакви пари като депозит преди изтичането на тези десет дни, така че не плащайте нищо на място. Не забравяйте да запазите всички документи, копия на договори, документи за платени суми.

Важно е да запомните, че ако желаете да се откажете от договора за таймшеър, не бива да пропускате да го направите писмено като препоръчано писмо с обратна разписка

преди изтичане на срока за размисъл.

При нужда от съвет можете да се обърнете към асоциация "Активни потребители". От там могат да отговорят на въпросите ви и да разяснят клаузите по договора за таймшеър. Европейският потребителски център в България също ще ви свърши работа. В него можете да потърсите консултация, ако сте подписали договор в друга държава - членка на ЕС.

Още няколко полезни съвета:

1. Договорите за таймшеър са сложни и това може да ви излезе по-скъпо от обикновена почивка. Преди да подпишете такъв договор, се посъветвайте с адвокат.

2. Бъдете внимателни, ако търговецът ви пришпорва да подпишете договора веднага.

3. Поискайте документи за регистрация на търговеца, както и документи, удостоверяващи правата му върху имота и правото му да го предлага.

4. Разполагате поне с 10 календарни дни да промените мнението си и да се откажете от договора без финансови последици за вас, както и без да давате обяснение за промяната на решението си.

апитка за бохем

еликсир на спокойствието

Най-ловкият шпионин също си пада по този коктейл, но в неговата чаша има водка. Джеймс Бонд го порка разклатено, а не разбъркано. "Разклатено, не разбъркано", за пръв път произнася Шон Конъри в шпионския трилър през 1964 г., изрича се и досега и попада в Топ 100 на най-великите филмови фрази на всички времена.

Мартинито не се пие бързо и не върви с мезе-та. Не се консумира по време на ядене, а преди или след това. Но пък може да се пие през целия ден в елегантна триъгълна чаша с маслинка.

Мнозина ценители капризничат за приготвянето му. И джинът, и вермутът, и чашите трябва да са студени. Ледът е

задължителен. Ако студенината не е постигната, мартинито има блудкав вкус.

Ако поръчаме Martini Bianco, получаваме сладък вермут с черешки в чаша за уиски. Ако искаме "Сухо мартини", получаваме коктейл с маслинки в триъгълна чаша.

Коктейлът има и много разновидности - от водката на агент 007, през ябълков вариант до Dirty Martini (Мръсно мар-

тини), при което се добавя саламура от маслини.

Бохемите казват, че хубавото мартини гали езика като коприна. Но е опасно да се прекалява с тази алкохолна ласка. Една от най-големите почитателки на коктейла, поетесата Дороти Паркър, е казала - "Обичам мартини, но не повече от две. С три съм под масата, а с четири вече съм под домакина".



Молекулярната кухня продължава да ни изненадва

Мирослава КИРИЛОВА

Представете си да опитате спагети от бяло вино или пък в устата ви да се пръснат сочни зрънца хайвер от пъпеш, да се насладите на въздушна млечно-лешникова пяна или да пиете телешко със сламка. Всичко това е реално меню от все по-популярната по света молекулярна кухня.

Пътеводител в обединения свят на химията, физиката и кулинарията ще ни бъде Георги Георгиев, член на Управителния съвет на Евроток България. Ние сме 18-ата страна, която е част от Евроток Интернационал - водещо европейско сдружение на кулинару.

Въпрос на въображение

"Молекулярната кухня дава възможност да представим обикновени продукти по необикновен начин, да развихриш въображението си и да направиш презентация на комбинация от на пръв поглед несъчетаеми неща", каза Георги Георгиев. Той се занимава с готвене от 21 години, а от 2006 г. се потапя в необятния свят на молекулярната кулинария. Ръководил е кухнята на няколко столични заведения, а няколко години е бил и главен готвач на Националния отбор по футбол.

"Започнах де се занимавам с молекулярна кухня като хоби. Винаги съм обичал химията и физиката. В този тип гастрономия е много важно да познаваш структурата на продуктите и възможната химическа реакция с определени текстури", отбеляз-



ва нашият събеседник. За него не е проблем да направи равиоли от кисело мляко или пък желе от печена тиква с анасонов аромат и мента, перли от прошуто или телешко филе със сърце от цвекло. С помощта на специални съставки, вакуум, обработка при висока температура или с шоково замразяване, с кислород или с инертни газове продуктите променят молекулярната си структура и придобиват съвършено нов вид.

Спагетите от спринцовка

Според Георги Георгиев всеки може да експериментира и дори в домашни условия да си направи специалитети от молекулярната кухня. "Нужно е продуктите да се използват умело и с внимание да се изпипва всеки детайл" - заключи шеф-готвачът. "Повечето текстури се извличат от водорасли, използват се и желатини на растителна основа. Така например можете да си пригответе спагети от бульон, вино или някаква течност с помощта на силния желиращ агент агар. Той се използва още от XV век в японската кухня, нарича се още "китайски желатин" или "японска пяна". Течността се смесва с агара и с помощта на спринцовка и маркуч се издърпва вече желираната консистенция и се превръща в спагети", обясни Георги Георгиев.

Кухня-лаборатория

Спринцовката не е единственият любопитен артикул, използван в молекулярната кухня. Епруветки, пипети, пинцети, термометър, лакмус съпътстват работата на добрия майстор и превръщат работното му място в истинска лаборатория. Цялото това оборудване и екзотични хранителни добавки, соли и ванилия може да се поръчат от международните сайтове за кулинария или директно



от доставчици в България. Фирмата на Георги Георгиев също се занимава с продажба на хранителни добавки за модерната кухня. "Българинът обаче сякаш е доста консервативен консуматор и рядко оценява творчеството в кулинарията. Предпочитат се традиционните ястия и в менталитета ни липсва онова откривателство и любопитство да опитаме нещо ново, да се



насладим на нещо нестандартно. Ето защо и молекулярната кухня прави все още първите си стъпки у нас. Аз например използвам познанията си в тази сфера и ги прилагам в приготвянето на блюда, но като цяло идеята още не се възприема" - споделя

ли мнението си умелият кулинар.

Световните молекулярни ресторанти са хит

Докато българинът си сърба таратора и не може да се откаже от витата баница, светът е полудял по експерименталната кухня, която променя молекулите на храната. В десетки световни ресторанти се предлагат дегустационни менюта, на, меко казано, солени цени. В известния ресторант "Алинеа" в Чикаго например най-евтините менюта, които включват 14 ястия от по 50-60 г, започват от 210 долара. Като в тази цена не влизат изтънчени вина или въобще никакви напитки.

Отслабни с удоволствие с помощта на капсули и... парфюм!

Няма жена, която да не иска да изглежда добре, иначе казано, фешън. Затова ежедневно медите ни бомбардират с предложение как да имаме идеална фигура и да изглеждаме фешън с помощта на всевъзможни хапчета. За съжаление малко от тях успяват да дадат задоволителни резултати без познатия йо-йо ефект.

Точно тези проблеми са решени завинаги с новия модерен продукт за отслабване I LOVE FASHION®. Той е всичко онова, което не са останалите продукти за отслабване, които се продават в България. I LOVE FASHION® е резултат от най-новите открития в областта на диетологията и ароматерапията и осигурява сигурно и трайно отслабване. В него са включени два революционни компонента, произведени във Франция - клинично доказан екстракт в капсули за отслабване и парфюмен комплекс от уникални аромати за понижаване и контрол на апетита.

Капсулите съдържат патентованата формула Sinetrol Xpur®, която е съчетание на синергично действащи активни полифенолни съединения и антоцианини, екстрахирани от цитруси и гуарана, която блокира ензима цАМФ-зависима фосфодиестераза. Нат-



рупаните в клетките мазнини се разграждат до глицерол и свободни мастни киселини. Клиничните тестове (с повече от 100 жени) във Франция категорично доказват, че редовната употреба на екстракта Sinetrol Xpur® води до естественото оформяне на идеална фигура в проблемните зони (ханш, бедра, талия и корем).

Вторият компонент на този невероятен продукт е парфюмът I LOVE FASHION®, създаден, за да

реши другия възлов проблем - АПЕТИТА. Отговорът тук се крие в обонянieto и неговата пряка връзка с хипоталамуса, така че сега имаме нова революционна формула - АЗ ГО ПОМИРИСАХ = АЗ ГО ИЗЯДОХ!!! Ароматите, които много бързо снижават нивата на тревожност и стрес, дават чувство за сигурност, удоволствие и благополучие, са тези, които ни позволяват да заменим вълчий апетит с чувството на комфорт. Това са ароматите на шоколад, ванилия, карамел, мед, канела, малина, боровинка, пъпеш, банан, праскова, ябълка, мандарина, портокал и др. Д-р Хирш препоръчва тяхното вдихване през целия ден и особено при чувство за глад, за да потиснете апетита и желанието за излишни и вредни за фигурата храни. Всички тези сладки аромати са основни нотки в парфюма I LOVE FASHION®.

И така, само с 2 капсули и няколко пръскания с парфюма дневно ще получите желаната фигура, а отслабването ще бъде едно истинско удоволствие!

I LOVE FASHION® вече можете да търсите в аптеките.
За повече информация: www.ilovefashion.bg
или www.vitagold.bg

"Кон апети", шеговито си подхвърлят продавачите зад родните щандове за месо. Но без никакъв майтап истинска истерия обхвана Европа, след като в редица хранителни продукти от говеждо се оказа, че има необявено конско месо. Всичко започна през януари, когато във Великобритания бяха открити следи от конско в лазаня с етикет, че е от телешко месо. Започнаха масови проверки и се откриха редица нарушения в десетки страни. В България също се оказа, че похапваме конско в лазаня, без да знаем.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

„След като получихме първата нотификация за открито нерегламентирано конско месо в лазаня на Острова, веднага назначихме проверки“, заяви д-р Любомир Кулински - директор "Контрол на храните" в Българската агенция по безопасност на храните (БАБХ). След положителните ДНК проби пакетите с лазаня са изтеглени от веригата магазини и изпратени за унищожаване. "Важно е хората да знаят, че конското е безопасно за консумация. Проблемът идва, когато то не е обявено на етикета, че влиза в състава на продукцията", отбелязва шефът на звеното за контрол на храните.

Откритите в Полша, Португалия, Франция, Италия, Великобритания, Латвия и други страни храни с неспоменато на етикета съдържание на конско, като бургери, кюфтенца, наденички и различни деликатеси, се оказват в огромни количества. Изтеглят се тонове от пазара. В България засега сме далече по скромни - хванати са само 86 плика лазаня по един килограм, в чиито етикети не присъства конското. Д-р Любомир Кулински потвърди, че проверките продължават и в момента. Инспектират се всякакви храни и до края на март ще се изпълни европейската директива.

След скандала обаче търговията с говеждо месо започва да губи позиции, алармират от сектора на месопроизводителите. Търпят се огромни загуби от страх, че има необявено конско месо в деликатесите. "Търговските мрежи изискват допълнителни документи, които потвърждават, че продуктът е безопасен и е доставен от надежден източник", побърза да успокои хората европейският комисар по въпросите на здравеопазването и политиката за потребителите Тонио Борг. По думите му Европейската комисия иска да увеличи финансовите санкции при измами с храни и да засили контрола в слу-

чай на криза като тази с конското.

Интересни идеи се появиха във връзка с допуснатите нарушения. Германският министър на икономическото сътрудничество и развитие Дирк Нибел предложи откритите продукти с конско да се дадат на бедните, за да "не се хвърля хубава храна". Според него тя е безопасна и напълно годна



за консумация. "800 милиона души умират от глад по света. За жалост в Германия също има хора, които изпитват финансови трудности дори за да се изхранват", подчерта Нибел в интервю за в. "Билд".

Австрийски производител пък си призна, че от година и половина добавя конско в телешките наденички. Той е "пропуснал" да спомене новата съставка на етикета, но печалбите му се увеличили с 30%. Конското било много питателно и вкусно, правело наденичките по-крехки и ароматни и хората ги харесвали. Този производител вече е санкциониран. Най-голямата кланица в Ирландия също затвори врати заради скандала с конското.

"Консумацията на конско в страни като Италия, Франция и Великобритания обаче не може да се сравни по мащаби с българската пазарна среда. Тук имаме не повече от 10 до 15 колбаса, в които има конско. В напълно легалните ни 5 кланици се колят не повече от 140-150 коня годишно, което в сравнение със съседна Румъния например е в пъти по-малко", акценти-

Кюфметата от конско



подправки, който се казва "Казъ". В менютата по ресторантите в Италия пък спокойно може да срещнете котлет от конско", разказа още проф. Драгоев.

Той сподели, че в момента у нас конско се влага предимно в колбасите, като това е изрично написано на етикетите. "Не си представяйте обаче, че развиваме огромна индустрия с месо от коне, защото то не се предпочита от българите. Не отглеждаме специални породи коне за месо, нито ги угояваме.

свинско филе.

"Вкусовете са различни. България е износител на конско за страни като Казахстан, Русия и азиатските страни. Това са огромни пазари на месо от еднокопитните. Не можете да си представите какъв деликатес е конското например в Казахстан. Там имат невероятен суджук с чудесни

две нива. От една страна, самата фирма осъществява самоконтрол, а от друга - независимият мониторинг на БАБХ също прави проби, оценява и санкционира при нередности.

"Труден беше пътят, докато научим производителите да пишат автентичните суровини, които се използват за производството на дадената стока. Всички си спомняме как се пишеше кашкавал на нещо, в което няма мляко, или пък кренвирш представляваше смес от машинно обработени пилешки кости и други остатъчни продукти. Но постепенно успяхме", сподели експертът от Асоциация на месопереработвателите в България. Неговото мнение е, че скандалът с конското в Европа се завъртя именно около факта, че се получи пробив в етикетирването.

"Конското в Западна Европа е по-евтино от телешкото. От тази гледна точка представянето му за говеждо в замразена лазаня и бургери например чисто и просто бърка в джоба на европейеца. Той е свикнал да плаща за това, което получава", каза в заключение проф. Стефан Драгоев.

5 билки за добро храносмилане

Хранителна добавка
Comfortex®



Само 2 капсули след хранене

- премахва излишните газове и чувството на тежест след нахранване
- подобрява храносмилането

ECOPHARM

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

Има нещо феноменално в творческата младост на композитора Стефан Диомов: автор е на повече от 400 песни, създател е на пет групи - "Тоника", "Тоника СВ", "Фамилия Тоника", "Горещ пясък" и "Петте сезона", "баща" е на най-престижния музикален конкурс за попмузика "Бургас и морето". Носител е на редица наши и международни награди и продължава да е най-яркият повелител на мелодичната музика. По не три поколения познават и припаяват песните му, в които чуваме както гласовете на любовта и болката, така и на радостта и веселата закачка. Мелодиите на композитора Стефан Диомов притежават нещо от магията на бургаското море, песните му преливат през вълнолома, стоплят и най-студеното сърце.

Вие сте сред най-големите майстори на хитове в попмузиката. Достатъчно е да се споменят имената ви и всеки ваш фен започва да си тананика песните ви... Как се създават шлагери, има ли някакъв секретен ключ към тази мелодичност?

- Няма ключ, нито правило. И слава богу, защото в противен случай всеки музикант щеше да твори само шедеври. Хитът се появява, когато най-малко го очакваш. Но ако си професионалист, ти няма да го изпуснеш, а го улавяш в движение. Разбира се, имам строги принципи, които винаги следвам. Всичко, което правя, първо минава през моята автоцензура, после през цензурата на моите приятели. И едва когато съм убеден, че мелодията е успешна, тогава я обличам в песен. Писането на музика е свещенодействие, това е магия, която не се получава всякога. Ако не ме удовлетворява, повтарям и променям аранжирката. Боря се за песента, доколкото мога. Истината е, че за да стигнеш до хитова мелодия, трябва да си написал преди това десетки мотиви. Не помня точно колко песни съм написал, не ги броя, защото знам, че това не е съществено, важно е качеството.

- Как ви откри музиката?

- Аз я открих. Щом зърнех някъде музиканти, не откъсвах очи от тях. От много малък молах баща ми да ми вземе акордеон. Не го оставих на мира. Бях в шести клас, когато с големи връзки, най-сетне ми го купи - един зелен чешки акордеон. Бях толкова щастлив, че щом го прегърнах, не го пуснах и тази прегръдка продължава до днес. Започнах непрекъснато да си свиря някакви мелодии по слух. По-късно в Първа мъжка гимназия, в която учех, вече се бях прочул и заради акордеона ме кане-

ха на всички купони. Бяха бедни години и магнетофони нямаше, бяха лукс. А с мен беше лесно, знаех наизуст всички български и световни хитове. На мода бяха тангото, румбата, валсът и блусът... На леко затъмнено осветление моите приятели забучваха по едно гадже и се пускаха в танца. А аз, самотният Стефчо, трябваше да озвучавам техните десетки обяснения в любов.

- Кога осъзнахте, че трябва да станете професионален музикант?

- Още в гимназията разбрах, че единственото, в което ме бива, е музиката. Тогава започнах да взимам уроци по пиано и кларинет. Химията, физиката, математиката оставих на съучениците ми, а аз се посветих на песента. Бях в 11. клас, когато започнах да свиря в нощни заведения, което за малко не ми коства изключване от училище.

- Как реагираха родителите ви на младежките ви музикални увлечения?

- Родителите ми ме подкрепяха. В нашето семейство много се пееше. Баща ми обичаше хубавата компания. Беше лозар и правеше чудесно вино. По-голямата част продаваше, а това, което му останеше, изпиваше с приятели. Получавах се чудесна комбинация от вино и песни, песни и вино. Тогава доста често имахме гости, а аз стоях сгъшен в ъгъла на стаята и чаках най-съкровения за мен момент, в който татко казваше: "Хайде, взимай акордеона!"... И се започваха едни песни... Никога няма да забравя възторга в погледа им. По-късно смених акордеона с по-голям, свирех в няколко оркестъра, с които обикаляхме страната по фестивали. Като че ли там се изградих като музикант.

- Какво означава "Тоника"?

- Тоника е музикален термин. Означава основния тон на всяка гама.

Моята музика е една чудесна комбинация от вино и песни, песни и вино

С композитора Стефан Диомов разговаря Вибиана Асса



Оказа се, че това ще бъде името на бъдещия ми състав. Всичко се случи "там, край брега...", но не на реката, а на морето в родния Бургас. Събрах музиканти и тъй като нямаше подходящо помещение за репетиции, използвахме един бракуван вагон, изоставен сред релсите на гарата. Измисленото от мен име "Тоника" се хареса на всички. Беше прекрасно време, репетирахме до изнемога, при крайно лоши условия, особено през зимата, когато нямаше отопление, но бяхме много щастливи. Тогава нито за миг не съм предполагал, че този състав ще стане толкова популярен и обичан, че ще издадем албуми в стотици хиляди тиражи. Спомням си с благодарност и с носталгия към хората, които бяха тогава до мен. Гого беше моят най-верен съратник. По-късно групата набъбна с над 30 музиканти и певци. Бяхме ентузиастични. Изнасяхме годишно не повече от 10 концерта, без хубава техника, без удобства, но с такава жар в душата и желание да творим.

Морето е най-големият ми приятел, изворът на моето вдъхновение

легите от "Тоника", известно е, че ви отнеха и името?

- Болката ми по "Тоника" е голяма. Не заради мен, а заради хилядите й почитатели, които по няколко пъти викаха на бис песните ни. Чувствам се ограбен и безкрайно огорчен. Но не мога да направя нищо друго, освен да махна с ръка, и да гледам напред. Понякога разделите са неизбежни. Може би всички събрахме. Но чух тежки думи от тях, без да съм ги заслужил. Повече от 30 години бяхме заедно, а през това време вероятно са се натрупали противоречия. Сякаш ни обсеби колективното оглушване и се разделихме. За моя радост продължих творческите си контакти с Ваня Костова. По-късно започнах работа и с Тони Димитрова, на която станах продуцент на шест албума. Съ-

що така добре работех с Орлин Горанов, "Горещ пясък", Пламен Ставрев, Дани Огнянов и др. Написах немалко песни за тях.

- Помним, че когато Гого тежко се разболя, вие организирахте благотворителен концерт, за да подпомогнете семейството да продължи скъпото лечение.

- Да, така е. Но не само аз, а и всички негови приятели...

- Разкажете за най-малкото си "дете" - "Петте сезона". Кой е петият сезон - любовта ли?

- Да, любовта върви като сребърна нишка в песните ни. Това е петият ми състав. Пет души сме на сцената, а поривите на сърцето са петият сезон. Колегите ми са много млади, разликата ни е близо 45 години и въпреки това се чувствам добре с тях, защото песента е моят живот. Същата луда глава съм си, музиката все още ме въодушевява. Този състав е моят бял лист, на който пиша моите послания към публиката.

- Споделете нещо повече за последните си успехи...

- В края на 2012 г. издадох двоен СД албум, съдържа 30 мои избрани

песни в изпълнение на "Петте сезона", Тони Димитрова, Ваня Костова, Георги Христов, Орлин Горанов, Пламен Ставрев и др. През миналата година голяма радост ми донесоха изпълнения на "Петте сезона", с които спечелихме две награди в конкурса "Бургас и морето" - песента ми "Полунощ е" заслужи признанието и на журито, и на публиката.

- Известно е, че сте роден в месеца на влюбените, два дни след прословутия Св. Валентин, или, казано по нашенски, след Трифон Зарезан. Подготвихте ли нещо специално за празника на влюбените?

- Моята музика е една чудесна комбинация от вино и песни, песни и вино, може би защото нося в себе си рецептата на моя баща, затова обичам този празник и винаги го празнувам с приятели.

- Как се опазвате от чалга културата?

- Непонятен ми е този стил. Не казвам нищо лошо за онези, които слушат чалга, всеки има право да избира, но тя не е моята музика - евтини закладки на първосигнално ниво, на които за съжаление масовата публика лесно се лови. А как се предпазвам от тази музика? Старая се да пиша песни по стойностни текстове. Без да правя компромиси. Не употребявам евтини ефекти, но в същото време се стремя да стигна по най-краткия път до сърцата на хората. Радвам се, че и младите ми колеги от "Петте сезона" мислят като мен.

- Днес на кого бихте казали: "Благодаря!"...

- Аз съм щастлив човек. Имам много приятели. Повечето ми колеги са ми помагали в живота, за което съм им страшно задължен. Подкрепяли са ме и редица институции, но най-голяма подкрепа съм получавал от моите съграждани. Обожавам Бургас и не мога да си представя да живея на друго място. Морето е най-големият ми приятел, изворът на моето вдъхновение.

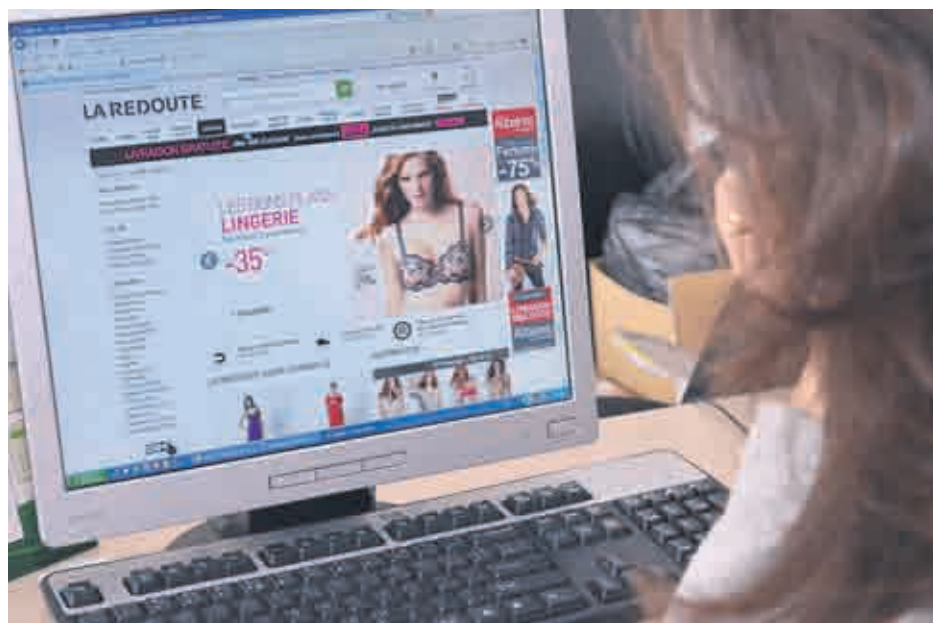
У нас половината население има вземане-даване със световната мрежа, като жените са малко повече от 50 на сто. Най-активни са хората от 15 до леко над 50 години. Статистиките отчитат, че шест от десет потребители вече пазаруват онлайн. Най-много се купуват електронно оборудване (компютри, телефони, фотоапарати), дрехи, обувки, храна, козметика, услуги, книги.

Бойка ВЕЛИНОВА

Сравни, спести, виж новата колекция, ползвай ваучери, купи! Банерите на десетките електронни магазини ни се навират в носа и да се сдобием с колие или пица е въпрос на една мишка разстояние за всеки, който няма време или желание да обикаля. Покупката може да се осъществи 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата, в почивни и празнични дни, зиме и лете. Стоките са наредени по категории, изборът е много лесен и не се налага да влачим торби с покупки или да чакаме такси под дъжда. Можем да получим доставката дори докато сме на почивка или където посочим извън нашия дом и офис.

Продажбата на стоки и услуги чрез е-магазин практически се подчинява на всички правила на традиционната търговия. Всеки търговец на дребно или едро, както и всеки производител може да предприеме стъпки за частично или изцяло изнасяне на бизнеса си в мрежата, като по този начин популяризира стоките си и реализира онлайн продажби. Преди да пазаруваме обаче, е добре да проучим съответната оферта и да се информираме за мненията на други клиенти. И у нас, и по света има некоректни продавачи (добре, че рано или късно пазарът ги изхвърля или им "слагат белезниците"). Имайте предвид, че когато натиснем бутон "купувам", ние вече сме приели общите условия и сме се "подписали" под договора за сделката. За регулацията в мрежата се прилагат законите за електронната търговия, за защита на потребите-

Е-шопингът - част от начина ни на живот



лите и за паричните преводи, електронните платежни инструменти и платежните системи.

Електронният магазин като бизнес

Бумът на онлайн търговци показва, че това е желана и доходна дейност, защото няма разходи за наем на реално помещение, за ремонт и обзавеждане, реклама, охрана и заплати и осигуряване на персонала. В електронния бизнес също така отпада изискването стоката да се купува предварително и да се съхранява в склад. Освен това не се "затварят" пари, тъй като може да се вземе нужното от доставчик в момента, в който се получи заявка от реален клиент. Не е от значение и местожителството, защото може да се продава свободно както в квартала или града, така и по целия свят. Куриерите ще свършат останалото.

Е-магазинът всъщност е компютърна програма, която осигурява възможност на търговеца лесно, бързо и прегледно да публикува информация за своите стоки в мрежата и чрез маркетинговите инструменти да достигне до много потенциални клиенти. Потребителите разглеждат

продуктите и чрез определени функции могат да поръчат, да заплатят посочената цена, да изпратят запитване. Вариант да се сдобием с такъв бизнес е да изтеглим от интернет безплатни програми, като за доразвиване на дизайна, инсталация и поддръжка ще трябва да наемем специалист. Често този подход излиза по-скъп от очакваното и крайният резултат на готовия онлайн магазин е незадоволителен. Друг начин е да възложим на фирма индивидуален проект, което обаче е свързано със значителни инвестиции и много ясно задание. Оптималният вариант вече се предлага от много компании, които се занимават с програмиране и интернет маркетинг. Такъв тип софтуер позволява да публикуваме в е-магазина си графични изображения на продукти, описания на стоките, характеристики, цени и гаранционни условия. Предимството е, че ползваме безплатно обучение и поддръжка, както и обновяване на софтуера, а и цената е доста по-уточна.

Разплащане и сигурност

Когато се регистрираме като клиенти, ние изрично приемаме услови-

ята на продавача. Сигурността ни се формира от куп фактори, които са сбор не само от технологични възможности, но и от нивото ни на познания за боравене с интернет и вариантите за безналични разплащания. Например когато плащаме на браузъра онлайн, на екрана се появява катинарче - това значи, че връзката е осигурена, криптирана и защитена и има голяма доза сигурност, че никой няма да достигне до данните ни.

За онлайн плащане с кредитни и дебитни карти се ползват виртуалните ПОС терминали на банките. Реалното прехвърляне на пари от картата на клиента към продавача става от електронната система на финансовата институция. Информацията за номера на кредитната карта се въвежда в системата и остава скрита за собствениците и операторите на е-магазин, което гарантира сигурността на данните на клиентите. Интернет сайт, който изисква въвеждане на информация за картите ни не в банковата система за разплащане, а в самите страници на магазина, е възможно да създава предпоставки за злоупотреби. Плащанията към самите сайтове-продавачи носят най-големи рискове за защитата на парите и данните на клиента.

Какво говорят цифрите

Според последни данни по електронен шопинг България се нарежда след 20-о място в ЕС пред страни като Кипър, Малта, Латвия, Литва и Унгария. 26% от българите с достъп до интернет купуват в мрежата поне 1 път в месеца, а 43% - по-рядко. Интересен факт е, че цели 32% от тези нашенци правят покупки от магазини извън територията на страната, като най-голям е дялът на Великобритания и САЩ. Основните мотиви са по-изгодните цени в чуждестранните сайтове, по-големият избор и по-доброто качество. Похарчили сме средно повече пари за покупки от странство, затова българските виртуални търговци има над какво да работят.

41% от нашите потребители отбелязват, че едно от основните им притеснения при онлайн търговията е свързано с достъп до личните им и платежните данни. Като начини за разплащане 60 на сто използват наложен платеж при доставката, 30 на сто - кредитни и дебитни карти, а една четвърт - системи като PayPal и ePay. Подобна наша разработка е ePay.bg.

Очаква се още по-значим ръст на онлайн пазаруването през мобилни устройства. Едва 7 на сто от е-магазините са оптимизирани за таблети.



Шаран на кукама

Уж ще купувате дънки, а ви предлагат да попълните дълга анкета, която съдържа подозрително много конкретни въпроси за личните ви данни, потребителски имена и пароли и номера на кредитни карти? Или сте получили в електронната си поща писмо от обслужващата ви банка, че трябва да въведете отново цялото си виртуално битие в детайли, защото са имали "срив в системата"?

Именно в такива случаи невнимателният потребител става жертва на "фишинг" (хваща се на въдицата, "зарибява" се). Когато не е достатъчно бдителен, той кликва доверчиво върху някакъв линк, който отива уж на страницата на онлайн магазина или банката, но всъщност попада на добре копиран "клонинг", който източва данните или банковата сметка. Всеки си мисли, че на него няма да му се случи, но с поголовното увеличаване на интернет транзакциите злоупотребите нарастват. Онлайн престъпниците стават все по-убедителни и изобретателни.

Можете да се предпазите, като първо се свържете чрез оригиналния сайт с оператор и поискате да ви потвърдят необходимостта от промени. Ползвайте надеждна антивирусна програма и активирайте защити, които ще ви предпазват и предупреждават. Въздържайте се от съмнителни сайтове и регистрации, които изискват прекалено много ваши данни. При установяване на кражба на информация или злоупотреби с кредитна или дебитна карта първо се свържете с банката и блокирайте сметките. При кражба на лични данни информирайте полицията.

Коя система за плащане да избира?

PayPal е най-разпространената система за онлайн разплащания в света и вече шеста година е на пазара и у нас. Тя предлага лесен начин да се сдобием с мечтаната стока и осигурява защита и бързина на превода. Електронните магазини са проверени и клиентът може да е спокоен, че отсреща има регистриран продавач, а сайтовете пък - че потребителят е с реална карта и сметка и одобрен ак-

унт. Част от предимствата на PayPal са, че парите не се превеждат веднага, така че можете да реагирате, ако имате проблем при доставката. Можете да правите история на плащанията си и да следите разходите си.

При покупки онлайн вземайте предвид в каква валута е картата ви и колко ще ви струва виртуалната обмяна при превод. Съобразявайте се с настройките на системата за разплащане.

ГЕРОЙ ОТ ТВ СЕРИАЛА "СЕДЕМ ЧАСА РАЗЛИКА"

УНГАРСКИ ТАНЦ

ИЗКУСТВЕН МЕЖДУНА-РОДЕН ЕЗИК

ГРАД В БРАЗИЛИЯ

ЕЛИНСКА БОГИНЯ НА ЗОРТА

РАЗКЪСАНА ЖИВА ТЪКАН

ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

ПРЕЛЕСТ, КРАСОТА

ПОСТ ВЪВ ФУТБОЛА

АБСОЛЮТНА ПРЕВЪЗХОД-НА СТЕПЕН В ГРАМАТИКАТА

ВУЛКАН В ЯПОНИЯ, О.ХОНШУ

МАРКА СТАРИ ГЕРМАНСКИ КАМИОНИ

БИВШ НАШ ГИМНАСТИК

ЧАСТ ДРЕВНОРИМ-СКИ ПОЛИТИК

ГРАД В ШВЕЙЦАРИЯ

ВУЛКАН ВЪВ ФИЛИПИНИТЕ

ЕЛИНСКА БОГИНЯ НА МЪДРОСТТА

СТАРА НАША МЯРКА ЗА ТЕЖИНА

ПОДОБЕН ПРЕДМЕТ ИЛИ ЛИЦЕ

СТАТУЯ НА МЪЖ БЕЗ РЪЦЕ

КОЖЕН СЕКРЕТ

СЕДМОТО ИЗКУСТВО

ИЗПЪКНАЛО ИЗОБРА-ЖЕНИЕ

ЗОДИЯ

КЛИКА

НАША ДЖАЗ-ФОРМАЦИЯ

ЯПОНСКИ ГМУРКАЧКИ, ЛОВЦИ НА БИСЕРИ

ХЕТСКИ ЦАР, 8 ВЕК ПР.Н.Е.

ИГЛОЛИСТНО ДЪРВО

ПРИБОР ЗА КОРЕКЦИЯ НА ЗРЕНИЕТО

ПИСМЕНИ ЗНАЦИ НАД ГЛАСНИ БУКВИ

ГЪРБАЧ, БИЧ

НАШ ДУНАВ-СКИ ГРАД

УЗБЕКСКИ НАРОДЕН ТАНЦ

ФРЕНСКИ ЦИГУЛАР, ВИРТУОЗ

ЧАСТ ОТ ОБУВКА

СИСТЕМНО НЕДОЯЖДАНЕ

ВОЕНЕН БЛОК

СТРОИТЕЛЕН МАТЕРИАЛ

ТЕГЛИТЕЛ-НА СИЛА

ИРОНИЧНИ ПСЕВДОНИМИ

АМИНО-КИСЕЛИНА

ЕЗЕРО В РУ-СИЯ, СИБИР

НАРОДНОСТ В ИНДОКИТАЙ

ВПРЕГАТНО ЖИВОТНО

АЛКАЛОИД В ТЮТЮНА

СРЪБСКА ТЕНИСИСТКА

ЗАКРИТО СТРЕЛБИЩЕ

АЛГЕБРИЧЕН МНОГОЧЛЕН

РЕКА В АЛЯС-КА, ПРИТОК НА ЮКОН

ОСТРА СКА-ЛА, ЗЪБЕР

ХИМИЧЕСКИ СЪЕДИНЕНИЯ

ГРАД В РУ-СИЯ, ТОМСКА ОБЛАСТ

СЕЛО В КОТЛЕНСКИЯ БАЛКАН

ГЕРОЙ НА И. ЙОВКОВ "БОРЯНА"

ОСНОВАТЕ-ЛЯТ НА ВОЛЖСКА БЪЛГАРИЯ

ЯПОНСКО ИЗ-КУСТВО ЗА РАНЖИРАНЕ НА ЦВЕТА

СТАРО ИМЕ НА АСЕНОВ-ГРАД

ЦЪРКОВЕН ОБРЯД

КЪЩНА МЕ-БЕЛ, КАНАПЕ

ТИНЯ

ГЕРОИНЯ ОТ ИНДИЙСКИЯ ФИЛМ "БРОДЯГА"

ИМЕНАТА НА НАША АКТРИ-СА - "КАТО ПЕСЕН"

ГЕРОИНЯ НА АКРОБАТИЧУК "ПЛАТОН КРЕЧЕТ"

ИСПАНСКА АКТРИСА И БАЛЕРИНА "КАРМЕН"

НАША РОКГРУПА

ГРАД В ГЕРМАНИЯ

ГЕРОЙ ОТ ТВ СЕРИАЛА "РЕВОЛЮ-ЦИЯ Z"

КОРАЛОВИ ОСТРОВИ

СТИХОТВОР-НА СЪПКА

НЕШО БОД-ЛИВО КАТО ТАРАЛЕЖО-ВИ ИГЛИ

БИВШ КАНАД-СКИ ФИЗИК

СЪКЪПЧЕН НАКИТ

ИМЕНАТА НА НАША АКТРИ-СА - "СТЪК-ЛЕН ДОМ"

КЛАВИРНИ МУЗИКАЛНИ ИНСТРУ-МЕНТИ

МОДЕЛ НА "ФОРД"

КЛЮЧОВЕ ЗА РЪЧНО ПРЕ-ДАВАНЕ НА МОРЗОВИ ЗНАЦИ

НАШ ОБЛАС-ТЕН ГРАД

СЪКЪПЧЕН НАКИТ

ИМЕНАТА НА НАША АКТРИ-СА - "СТЪК-ЛЕН ДОМ"

ИЗПЪКНАЛО ИЗОБРА-ЖЕНИЕ

ЗОДИЯ

КЛИКА

НАША ДЖАЗ-ФОРМАЦИЯ

ЯПОНСКИ ГМУРКАЧКИ, ЛОВЦИ НА БИСЕРИ

ХЕТСКИ ЦАР, 8 ВЕК ПР.Н.Е.

ИГЛОЛИСТНО ДЪРВО

ПРИБОР ЗА КОРЕКЦИЯ НА ЗРЕНИЕТО

ПИСМЕНИ ЗНАЦИ НАД ГЛАСНИ БУКВИ

ГЪРБАЧ, БИЧ

НАШ ДУНАВ-СКИ ГРАД

УЗБЕКСКИ НАРОДЕН ТАНЦ

ФРЕНСКИ ЦИГУЛАР, ВИРТУОЗ

ЧАСТ ОТ ОБУВКА

СИСТЕМНО НЕДОЯЖДАНЕ

ВОЕНЕН БЛОК

СТРОИТЕЛЕН МАТЕРИАЛ

ТЕГЛИТЕЛ-НА СИЛА

ИРОНИЧНИ ПСЕВДОНИМИ

АМИНО-КИСЕЛИНА

ЕЗЕРО В РУ-СИЯ, СИБИР

НАРОДНОСТ В ИНДОКИТАЙ

ВПРЕГАТНО ЖИВОТНО

АЛКАЛОИД В ТЮТЮНА

СРЪБСКА ТЕНИСИСТКА

ЗАКРИТО СТРЕЛБИЩЕ

АЛГЕБРИЧЕН МНОГОЧЛЕН

РЕКА В АЛЯС-КА, ПРИТОК НА ЮКОН

ОСТРА СКА-ЛА, ЗЪБЕР

ХИМИЧЕСКИ СЪЕДИНЕНИЯ

ГРАД В РУ-СИЯ, ТОМСКА ОБЛАСТ

СЕЛО В КОТЛЕНСКИЯ БАЛКАН

ГЕРОЙ НА И. ЙОВКОВ "БОРЯНА"

ОСНОВАТЕ-ЛЯТ НА ВОЛЖСКА БЪЛГАРИЯ

ЯПОНСКО ИЗ-КУСТВО ЗА РАНЖИРАНЕ НА ЦВЕТА

СТАРО ИМЕ НА АСЕНОВ-ГРАД

ЦЪРКОВЕН ОБРЯД

КЪЩНА МЕ-БЕЛ, КАНАПЕ

ТИНЯ

ГЕРОИНЯ ОТ ИНДИЙСКИЯ ФИЛМ "БРОДЯГА"

ИМЕНАТА НА НАША АКТРИ-СА - "КАТО ПЕСЕН"

ГЕРОИНЯ НА АКРОБАТИЧУК "ПЛАТОН КРЕЧЕТ"

ИСПАНСКА АКТРИСА И БАЛЕРИНА "КАРМЕН"

НАША РОКГРУПА

ГРАД В ГЕРМАНИЯ

ГЕРОЙ ОТ ТВ СЕРИАЛА "РЕВОЛЮ-ЦИЯ Z"

КОРАЛОВИ ОСТРОВИ

СТИХОТВОР-НА СЪПКА

НЕШО БОД-ЛИВО КАТО ТАРАЛЕЖО-ВИ ИГЛИ

БИВШ КАНАД-СКИ ФИЗИК

СЪКЪПЧЕН НАКИТ


ИМЕНАТА НА НАША АКТРИ-СА - "СТЪК-ЛЕН ДОМ"

КЛАВИРНИ МУЗИКАЛНИ ИНСТРУ-МЕНТИ

МОДЕЛ НА "ФОРД"

КЛЮЧОВЕ ЗА РЪЧНО ПРЕ-ДАВАНЕ НА МОРЗОВИ ЗНАЦИ

НАШ ОБЛАС-ТЕН ГРАД



PROFESIONALNA MREKA ZA LEKARI

РЕЧНИК: АНИТАС, АПАП, АСИНО, ЕЛАТИВ, ИВАТЕ, ИЖОРА, ОЙОС, РАКАСАЛАР, ТАНАНА.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 8:

ВОДОРАВНО: Каскет. Тенакел. Редут. Риск. Домино. Оряхово. Ате (Пиер). Обединение. Ноле. Еротика. Авал. Вал. Се. Юнак. Тал (Михаил). Еке. Орел. Икар. Носители. СЦЕНИК. Леви (Етиен). Ен. Итал. Бе. Бяла. Ано (Жан-Жак). Иванов (Георги). Ни. Орир (Джей). Кака. Орен. Понятие. Ага. Осетеново. Оник. КА. Елица Василева. Ама. Италия. Кератит. Киров (Бисер). Амин. Вина. Ос. Минало.

ОТВЕЧНО: Скаки (Грета). Мартеници. Агата. СИЕРА. Етика. "Ам". Икс (Джеки). Окинава. Ели. Екот. Кила. Олин (Лина). ТТ. Битак. Носия. Декар. Борец. Стодал. Деветаки. "Еми". Невен. Енина. Нара. Анев (Красимир). Коса. Икона. ВИТО. Илен (Ана). Полис. Алое. Коляно. Ет. Веселинов (Цветан). Мряна. Ива. Янаки. Ехолоти. Оти (Мерлин). Ин. Идол. Ре. Арикара. Увеселение. Мол. Ято. Елинор. "Саво".

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

Този престъпник се подигра с труда на момчетата, плачат в съблекалнята. Не знам какво да им кажа..." Трудно е да си припомним кой първи изрече преди години тази крилата фраза, станала част от футболния фолклор. Ще да е президент на клуб или треньор.

Не от вчера обаче битуват и други подобни лафове, кой от кой поизтърган. Сещахме се за тях в края на безконечната футболна зима, след яловото лято в България и подозрението, че има нещо гнило в треньорите ни. НЕ СА НЕКАДЪРНИ, просто човек често остава с впечатлението, че освен в речта си те са затаили в клишета и в своята работа - в начина на водене на подготовката, в селекцията, в тренировките...

1. Ето какво може да се чуе в началото на всяка подготовка, някъде към края на юни, когато вече са привлечени няколко новаци. Или пък през януари:

"Селекцията при нас е един отворен процес. Взехме много от играчите, които искахме, остават само един-два поста. Естествено, винаги сме готови да привлечем качествени попълнения, които отговарят на класата на нашия отбор. Също така ще дадем шанс на доста млади момчета, от тях зависи..."

Процесът е "отворен" предимно в т.нар. грандове ЦСКА (най-вече), Левски, пък и в останалите... При тях трансферният прозорец не е никакъв прозорец, а прилича на онези въртящите се врати. Много често човек се обърква кой влиза и излиза. Футболистите понякога се запознават дни преди мач от евротурнирите или старта на полусезона. А "младите момчета" получават шанс само от немай къде, когато всички други ходове вече са изиграни.

2. Сега сме в края на подготовката, седнал пред медиите, наставникът Х или У обяснява следното:

"Много съм доволен



Кой разплака момчетата в съблекалнята?

от старанието на всички. Свършихме чудесна работа, всичко, което бяхме планирали. Момчетата се разгадоха. Сега са малко уморени, но скоро всичко ще си гоиде на мястото. Имаме да свършим още неща в тактически план, но иначе сме готови за новия сезон!"

След края на сезона играчите от българското първенство имат 2-3 седмици за почивка. Когато се върнат и почнат подготовка, малко остава да си помислиш, че всичко, което са имали от натрупване през годините като кондиция и физика, си е отишло и почват от нулата! В края на юли, началото на август много често те не са готови. Същото се отнася за тактиката и равнището на

сработеност. Едни и същи играчи, делили съблекалнята цяла година, все едно че се виждат за първи път.

Разбира се, има ги и обратните примери. През зимата нещата стоят различно, защото паузата наистина край няма. Тук е мястото за един положителен пример: предложението на Станимир Стоилов пролетният и есенният полусезон на практика да се слоят. Така ще остане само една подготовка и един трансферен прозорец. Надали ще стане някога, като се има предвид колко време отнема на футболните хора да се решат на промени...

3. Стигаме до отпадане от турнирите или фалстарт с 2-3 загуби или хиксове в началото на полусезона, треньорът се обръща към медиите:

"Съсипахте момчетата, сринали са психиката. Мен ме плюйте, винаги сте го правили, тях оставете! И не ми давай-те акъл как се реди съставът..."

Ето как кръгът се затваря. ОК, нищо не разбираме от футбол. Проблемът е, че много често се поддаваме на крайни и противоположни емоции. Така обаче е по цял свят. Пресата в любимата на много от нас Англия не просто съсипва, а направо погребва звез-

ди-милионери, после ги възкресява и така отново и отново. Вре се в личния им живот, подслушва ги, вади на показ изневери, далавери, режисира ги... Ние просто нямаме капацитет за това. Не ние обаче бяхме на терените срещу Мура, Сараево и Динамо (Загреб)...

А момчетата от ЦСКА, Левски, Лудогорец, Ботев (Пловдив), Литекс и т.н. имат и доста привилегии. Навсякъде ги гледат, искат да ги пипнат, да се снимат с тях... Взимат добри пари (дай боже всекиму), карат коли, каквито не си позволяват играчи и в далеч по-богати първен-

ства (питайте Гонзо за Рен), сменят през ден манекенки и фолкпевици (това не е за завиждане, но си е тяхна работа), имат шанс да заиграят в Европа за повече подобни облаги.

Всичко това си има цена. И тя е да си под постоянен прицел като част от Левски, ЦСКА и (или) националния. Ако психиката им е толкова крехка, какво би станало, в случай че се озоват на мечтаното място на Димитър Бербатов!?

Да се върнем на темата, че има проблем с треньорите. Случайно ли е, че като изключим Георги Василев, стигнал до финал за купата на Германия с "лесничейския" Унион (Берлин), и Христо Бонев, направил Панатинайкос шампион, български наставник няма нито едно значимо постижение в Европа. За Азия знаем - там успяха мнозина, като се почне от Димитър Пенев, мине се през Стойчо Младенов и Херо... Имаме големи футболисти, идоли на милиони, нямаме обаче нито едно треньорско светило. За разлика от Румъния, Турция, страните от бивша Югославия...

Примери за провали колкото щеш. Последният бе с името на Станимир Стоилов, най-успелият ни треньор напоследък, единствен класирал отбор в Шампионската лига, извел Левски и до четвъртфинал за Купата на УЕФА. Все миражи в момента. В Кипър той разполагаше с бюджет колкото цялата ни "А" група и пак не му се получи. Не са некадърни, може би просто трябва да излязат от клишетата и да се отворят за новостите в любимата игра. Кое то ни отвежда към старата истина за всичко в България - трябва млади хора, минали обучение в "белите" страни.

А медиите също дърпат бг футбола надолу. Особено тези, които вдигат до небесата момчетата. И когато загубят, те плачат в съблекалнята...

Bgfootball.com

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 5 март

21:45 ч. Манчестър Юн - Реал М (футбол, ШЛ) по bTV action
21:45 ч. Борусия Д - Шахтър (футбол, ШЛ) по Ринг.бг

Сряда, 6 март

18:00 ч. Левски - КК Теодо (баскетбол, БЛ) по БНТ свят
20:30 ч. Баскетбол (ЕК) по Евроспорт 2
21:45 ч. ПСЖ - Валенсия (футбол, ШЛ) по bTV action
21:45 ч. Ювентус - Селтик (футбол, ШЛ) по Ринг.бг

Четвъртък, 7 март

18:00 ч. Р. спортист - Галил Гилбоа (баскетбол, БЛ) по БНТ свят
20:00 ч. Щутгарт - Лацио (футбол, ЛЕ) по Ринг.бг

22:05 ч. Тотнъм - Интер (футбол, ЛЕ) по БНТ 1
22:05 ч. Бенфика - Бордо (футбол, ЛЕ) по bTV action

Петък, 8 март

19:00 ч. Франкфурт - Аален (футбол, Втора Бундеслига) по Евроспорт 2
21:30 ч. Аугсбург - Нюрнберг (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

Събота, 9 март

15:00 ч. Ботев Пд - Левски (футбол, А група) по ТВ 7
17:00 ч. Арсенал - Евертън (футбол, Висша лига) по Диема
18:00 ч. Литекс - Локо Пд (футбол, А група) по News7

Неделя, 10 март

10:45 ч. Ски алпийски дисциплини (СК) по Евроспорт и Евроспорт 2
15:30 ч. Фулъм - Челси (футбол, Висша лига) по Диема
15:45 ч. ЦСКА - Черноморец (футбол, А група) по БНТ 1 и БНТ свят
18:00 ч. Берое - Лудогорец (футбол, А група) по News 7
18:00 ч. Ливърпул - Тотнъм (футбол, Висша лига) по Нова спорт

Понеделник, 11 март

17:15 ч. Швеция - САЩ (футбол, купа Алгарв) по Евроспорт
21:15 ч. Брауншвайг - Кайзерслаутерн (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2



В Библията е казано да нямаме други богове освен Господ и да не си създаваме кумири. Ясно защо - заради устоите на самата вяра и религия.

Но в чисто житейски план първата Божия заповед днес звучи повече от актуално и извън каноните в светлината на станалото с Оскар Писториус. И не само. Още е прясна раната с разкритията Ланс Армстронг. Само допреди месеци всеки един почитател на спорта би поставил и Писториус, и Армстронг на първите места в десетката на най-вдъхновяващите спортисти. На герои, светли примери за милиони хора.

Митът за Армстронг бе развенчан през 2012-а, което бе шок и за пишещия тези редове, който още носи жълтата гривна с надпис Livestrong. И наивно вярваше, че го видял завистници. Или че дори да е посягал към допинга, то със сигурност не е било по лъсналия безцеремонен начин. С жалката си твизява по-рано тази година, почти изцяло подчинена на PR, и отчаян опит да спаси нещо от опожарения си имидж, Ланс не си помогна. Напротив. А драмата му

солидни спонсори зад гърба, вдъхновяваща история и малко пари можеш да купиш дори допинг ченгета и Световния колоездачен съюз.

Хайде тогава да разграничим спортиста Армстронг, който се оказа измамник, и победилата рака Армстронг, водещ неравна битка с чумата на XXI век. Хубаво, но остава моралният въпрос. Още повече визитката на създателя на фондацията, 7 пъти поред шампион в "Тур дьо Франс", вече не струва нищо. Фундаментът на организацията потъна безнадеждно. Може ли

Да не си създаваме кумири



далеч не е завършила, тепърва ще го гонят хора и институции, около които слаломираше през годините. И които преследваше заради това, че са казвали... истината.

Справедливо е да се постави въпросът, че Ланс все пак е помогнал и още помага на много хора чрез жълтите гривни и всичко останало, което е дал чрез фондацията си. Освен това нека не слагаме само неговата глава на дръвника. Защото, ако самите американци решиха да го развенчаят, то величия от неговия ранг, но в доста по-комерсиални спортове от колоезденето, вероятно също мамят, но ще си останат недосегаеми. Най-малкото се уверихме, че със

да му се има вяра вече? Остава да се молим да не излязат грозни факти и покрай фондацията... А въпросът е, че Ланс не е вече спортна икона. Почти всичко, за което се е борил в живота си, отлетя.

Сагата с Оскар Писториус е в обратна пропорционалност. Навърх така наречения Ден на влюбените той извърши най-тежкия грях, като отне човешки живот. Това е огромна лична драма. Чисто спортният му имидж е ненакърнен - коз, който тези дни постоенно се хвърля от все още многобройните фенове на африканеца. Ако някой обаче си мисли, че спортната му кариера ще продължи, значи е по-голям наивник и от почитателите на

Ланс. Тепърва ще се изяснява дали е убил приятелката си предумишлено и след скандал, както гласи обвинението. Или го е сторил в объркване, че някой е нахлул в къщата му.

Отново обаче със страшна сила виси моралната страна на въпроса. Как отсега нататък да приемаш Писториус като герой от пистата, при условие че е убиец, било то и по грешка (ако защитата докаже това)?! Такова нещо не може да мине в нито един свят, дори в днешния, подчинен на комерсиализацията и маркетинга. Уж знаем, че точно тия явления съсипват спорта, обаче не само че не искаме и не можем да ги спрем, а се опияняваме от фикци-

ите, които създават. Провалът на лъжливия Армстронг и кървавата драма на Писториус са куршуми именно срещу съвременната машина на спорта.

Що за свят е този, в който един от най-големите спортни герои на планетата живее в охраняван район с цял арсенал оръжие в дома си?! Който гърми по ресторанти, нагрубява приятелките си и т.н., и т.н. Тези неща излязоха чак сега наяве във време, в

което хора като така наречения Blade Runner са повече от реалити персони, но техните грехове се прощават или подминават. Защото е герой, голям шампион в параолимпийски и олимпийски игри. Иронията е, че на холивудските и тв фигури много по-малко се прощава. Виж, ако си Армстронг, можеш да се държиш зле с почитател или да стъжниш живота на човек, осмелил се да каже, че използваш ЕПО.



Или пък Писториус: да живееш въоръжен до зъби, обграден от гардове. И да извадиш пистолет и стреляш просто така, независимо от мотива. Да не говорим как дни наред се твърдеше, че в къщата на атлета са открити стероиди.

През миналата година една бивша звезда от НФЛ - Джуниър Сеу, се самоуби напълно неочаквано за своите близки и почитатели. Сега се твърди, че смъртта му може да е предизвикана от хормонално разстройство заради травми в главата, причинени от стотиците сблъсъци, в които защитникът участваше на терена. Месеци по-късно настоящ играч - Джован Белчър, първо разстреля приятелката си, след което се гръмна пред очите на своя треньор край тренировъчния комплекс. Отново неочаквано и шокиращо. Този спорт е атрактивен и заради въпросните сблъсъци, от които се изкарват страшни пари. Този спорт има лъскав имидж, той предлага страхотни драми и обрати. Но едва в последните години се заговори за това какво причиняват безбройните травми и комозио. Да не говорим за греховете на и извън терена на тези "терминатори", зад които често стои удобната история как бил тръгнал от гетото и стигнал до абсолютния успех. Примерно.

Ами този свят е такъв, какъвто е. Ние самите сме си го създали - медии и фенове. Създали сме си кумири, издигани до небеса, възхвалявани и обожествявани. Уж да служат за пример. След което сравнени със земята. Все по-често.

А истината е друга и както обикновено - много проста. Истинските герои са сред нас. Те са далеч от величия с блясъка на Армстронг, Писториус, Тайгър Уудс, Кристиано Роналдо (той още не е оцапан, но кой знае)... Те правят чудеса за по-малко пари или за без пари. Тях не ги гледат милиони очи, те не бягат на пружиниращи протези, зад тях не стоят гиганти като "Найки", "Оукли" и т.н., и т.н. Те вършат по-малки неща, които движат този свят извън суетата и маркетинга. Може би не е зле понякога да забелязваме именно тях. Те да ни служат за пример. Но не прекалено, защото иначе става страшно...

Страниците подготви
Валентин МАРИНОВ,
Viasport.bg

Чувственият Bentley Flying Spur

Английската гордост тази пролет се нарича Bentley Flying Spur. Автомобилът става еталон в луксозния клас и задава параметри, с които конкуренцията ще се съобразява. Дизайнят на екстериора не изневерява на наложения стил от събратята, появили се преди него - Continental GT и Mulsanne. Истински изненади откриваме в интериора, където има над 600 нови технологични решения. В купето, където луксът е издигнат в

култ, има подобрена инфоразвлекателна система с 8-инчов дисплей, Wi-Fi връзка, безжични телефони, два 10-инчови екрана на гърбовете на предните седалки. От задните кресла могат да се командват най-различни функции на колата чрез чувствителния на допир дисплей.

В Bentley Flying Spur има много конструктивни промени, които правят купето като цяло по-здраво, независимо че моделът е с 50 кг по-лек от предшественника, заради използ-

ването на алуминий при направата на предния капак и калниците. Лимузината ще се предлага с 6-литров W12 битурбо двигател с максимална мощност от 625 к.с., която постига при 6000 об./мин. и максимален въртящ момент от 800 Нм при 2000 об./мин. От 0 до 100 км/ч ускорява за 4,6 сек. Максималната му скорост е 322 км/ч. Средният разход на гориво е 19,2 л на 100



км, обемът на резервоара е 90 л.

Компанията изстреля новината, че вече е завършена работата по създаването на нов 4-литров бензинов двигател с мощност 500 к.с. Появата му обаче се очаква догодина. Засега задвижването на колата е поверено на споменатия W12, който



спрямо предшественика е по-силен с около 65 к.с. Агрегатът е куплиран с нова 8-степенна автоматична трансмисия. Въртящият момент се разпределя между четирите колела в съотношение 60:40 в полза на задните колела. Коренно различно е окачва-

нето, което освен механични промени има и преработка на електронните контролни системи CDC и ESC. Flying Spur ще се предлага както във вариант за четирима пътници, така и за петима. Продажбите на модела стартират през това лято.

БГ ПРЕМИЕРА

Смодела Mokka Opel се превърна в първия германски производител, който навлезе дръзко в пазара на малките SUV автомобили. За някои това е далечна препратка към късата база на Frontera, но логиката показва съвсем друга действителност. Малкият-голям всъдеход е улучил "ваксата", както се казва на езика на скиорите, защото само от юни м.г. до края на февруари т.г. над 60 000 клиенти направиха официалните си заявки и първи вноски. Базовата версия на Mokka има 1,6-литров есоFLEX мотор с максимална мощност 115 к.с. Освен него гамата от задвижващи агрегати включва бензинов турбодвигател с максимална мощност 140 к.с. и 1,7-литров турбодизелов вариант със 130 к.с. Като част от групата журналисти, поканени на тест драйв до Банско, успях да се уверя в отличните възможности на всъдехода при екстремни обстоятелства - дъжд, сняг и кал. Независимо от дължината си от едва 4,28 м Mokka предлага достатъчно пространство за петима възрастни. Те се чувстват удобно и комфортно върху високо разположените седалки.

Mokka представя за първи път в класа на малките SUV модели ергономични седалки, адаптивната система за управление на предните светлини AFL+, както и познатия вграден багажник за превоз на велосипеди FlexFix. Системите за повишаване на безопасността на пътя за всички версии на Mokka включват елект-

Малкият-голям Opel Mokka



ронния контрол на стабилността ESC, системата за контрол на сцеплението с пътя TC, както и електронните функции за подпомагане на потеглянето HSA и контрола на скоростта при стремително спускане HDC. Освен с предно предаване FWD офрудът Mokka може да бъде оборудван и с интелигентна система за двойно предаване AWD. Тя разпознава автоматично ситуациите, при които е необходимо допълнително сцепление, и преразпределя въртящия момент към четирите колела в оптимална степен. Наред със стандартното предно предаване FWD Mokka мо-

же да разчита и на двойното предаване AWD. Основните му отличителни компоненти са диференциалът на предния мост, кардановият вал, механизмът за предаване на въртящия момент на задния мост, управляващият електронен блок и многодисковият съединител с електромагнитно задействане. В помощ на системата са и сензорите, които непрекъснато захранват управляващия блок с необходимите данни за състоянието на автомобила и настилка.

Неслучайно Opel Mokka получи и максималния брой от 5 звезди за сигурност, дадени му от независимата организация Euro NCAP.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

На прицел - ходовата част

Заради безобразното състояние на пътищата у нас често се случва човек да има проблеми с ходовата част. Усетите ли, че нещо потропва отдолу под колата, не губете време и тръгнете към първия сервиз. Най-честите повреди са свързани с носачите, шарнирите и шенкелите. Връзката между шасито и колелата се осъществява чрез носачите. Те определят до голяма степен пътното поведение на колата. Шарнирите са подвижната връзка между носача и колелото. Благодарение на тях колелата могат безпрепятствено да завиват. Небрежното отношение към състоянието на шарнирите може да доведе до пълното им износване и късане на колело в дви-

жение, което предопределя сериозна катастрофа. Шенкелът е своего рода "опора" на колелото. Принципно е захванат към шарнира, стойката на Макферсъна, както и към кормилната рейка. От своя страна стойката на Макферсъна включва в себе си амортисьор, пружина и тампон. От техническото състояние на тези три елемента зависят комфорта, управляемостта и безопасността на движение на автомобила. Добре е на всеки 3000 км пробег да правите профилактичен преглед на ходовата част дори и в случаите, когато нищо не чувате да потропва.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

Хранителна гобавка

N-Ti-Tuss®

Билкови капсули за възрастни

Действа благоприятно на функцията на дихателните пътища.

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

ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

8 специализирани страници

5 - 11 МАРТ 2013

НОВОТО В HEALTH.BG



Ягоди, сусам
и бадеми за
по-добро...

www.health.bg/18237



Енциклопедия
"Здраве": Бронхит

www.health.bg/18244



Любовта под
микроскоп

www.health.bg/18243

Уникален ядрено-магнитен резонанс заработи в Пловдив

Магнитно-резонансен томограф от най-ново поколение беше представен в Пловдив. Лентата пред новотворителния апарат отрязва областният управител на Пловдив Здравко Димитров, зам.-кметът на община Пловдив Стефан Стоянов, собственикът на медико-диагностичната лаборатория Боян Русев и спортната легенда Йордан Йовчев. За-

едно с екипа на клиниката председателят на Българската федерация по спортна гимнастика представи социален проект, който ще осигури безплатни прегледи с високотехнологичната апаратура за млади таланти в спортната гимнастика.

Апаратът работи в самостоятелната медико-диагностична лаборатория СМДЛ "Русев 91" ЕООД в болница "Каспела" и на

него могат да се преглеждат всички пациенти от областта и страната. Лабораторията има сключен договор с НЗОК и разполага и с многосрезов компютърен томограф от най-ново поколение SOMATOM Emotion на Siemens. Апаратът диагностицира с минимална доза на радиационно облъчване различни заболявания и най-вече болести на сърдечносъдовата система.



Средиземноморска гуета пази от инфаркт

Около 30% от инфарктите и инсултите, както и смъртните случаи в резултат от сърдечносъдови заболявания могат да бъдат предотвратени, ако хората от рисковата група преминат на средиземноморска диета. До този извод са стигнали испански учени от университета в Барселона. Те провели първото в света мащабно клинично изследване за влиянието на тази диета върху сърдечносъдовата система. До момента доказателствата за ползата от меню, богато на зехтин, ядки, риба, бобови култури, плодове и зеленчуци, се основаваха главно на



статистиката за заболяемостта в Средиземноморския регион. Резултатите от новото изследване на испанските експерти, продължило от

2003 до 2008 г., категорично доказват, че диетата е много добра профилактика даже за хора с висок риск да развият сърдечносъдови заболявания.



Марихуаната удвоява риска от инсулт

Употребата на марихуана увеличава двойно опасността от инсулт при младежите. Новозеландско изследване е първото контролирано проучване, което показва възможна връзка между канабиса и повишения риск от съдов инцидент. Обществото смята, че пушенето на марихуана е относително безопасно занимание, като

на някои места официално е разрешено. Учените обаче предупреждават, че има вероятност употребата на този лек наркотик да води до много по-сериозни последствия за здравето. Последното изследване доказва, че канабисът засяга развитието на мозъка, може да предизвика емфизем, инфаркт, а сега и инсулт.

МЕЖДУНАРОДНИЯТ
ОНКОЛОГИЧЕН
КОНСУЛТАТИВЕН
ЦЕНТЪР (МОКЦ)

дава второ мнение на онкологично болни всеки понеделник и сряда от 15 до 17 часа в Медицинския център в Младост-1, бл. 54 А, вх. 2 (до спирка "Младост-1" на метрото).

За записвания
тел. 0885 966 924.

Добавки засилват организма срещу инфекции и в битката с рака

Приемането на подходящи имунодобавки профилактично значително може да намали риска от респираторни усложнения след банални остри вирусни инфекции, категорични са от екипа на маг.-фармацевт проф. Р. Шекерджийски, разработил и патентовали оригиналния имуностимулатор "Фариностим табл.". Този и други имуностимулатори на екипа са включени в портфолиото на нашата войска при всяка мисия в чужбина, те пазят здравето и на участниците във всички досегашни национални полярни експедиции. Преминали през пробата на екстремните арктически условия, доказани и на много външни пазари са и другите препарати, дело на българските фармацев-

ти, сред които най-популярен е "Имунодеокси табл." - протектор на имунната и антиоксидантна защита на организма. Продуктът осигурява специално формулиран синергичен комплекс от имуностимулиращи субстанции, антиоксиданти, витамини и микроелементи в количества и биологично усвоими форми, съобразени с последни научни данни. Разработен е в сътрудничество с БулБио - Национален център по заразни и паразитни заболявания и фондация "Борба с рака". "Имунодеокси" може да се прилага и при онкоболни след приключване на процедурите на химио- и лъчетерапия, когато организмът отслабва много и имунната система е срината.

Българските имуностимулатори на Южния полюс!

Българските антарктици без респираторни заболявания



Natstim
Investor in health

Натстим ЕООД, тел. 02/962 39 52, 02/962 05 89
e-mail: nat_stim@abv.bg, www.natstim.eu
и в аптекната мрежа



Д-р Румяна Станоева

Природните средства - първа помощ при настинка

Д-р Станоева, какво е мястото на физиотерапевтичните лечебни методи при обичайните зимни простудни заболявания?

- През есенно-зимния сезон зачестяват респираторните заболявания, активират се и се обострят стари синусити. След вирусни заболявания се появяват болки в ушите, дразнене в гърлото, продължителна кашлица и хората често идват да си довършат лечението с физиотерапия. Ние

действително можем да помогнем да се изчистят тези оплаквания, продължаващи понякога дори месец след заболяването. Прилагаме най-различни методи - топлинни, електропроцедури, инхалации, инфрачервени и ултрави-

С д-р Румяна Станоева, физиотерапевт, разговаря Галина Спасова

олетови лампи и т.н. В този сезон се обострят и оплакванията, произтичащи от хронични увреждания на опорно-двигателния апарат - ставни болки, болки в кръста, в мускулите, в коленете, в стъпалата. И тогава отново помага физиотерапията, лечение по-близко до природата. Включваме натурални продукти, които вършат много добра работа, могат да се използват по-продължително време всеки ден. Аз твърде често комбинирам електролечението и особено ултразвуковата и магнитотерапията с природни билкови продукти. Много използвам "Неокс" - крем и особено олио.

- А при т.нар. мускулна треска, която заради обездвижването се появява само след няколкочасово ходене или спорт?

- Да, съветвам да се използва този препарат и от активно спортуващи, когато има мускулна болка. Може да ви изненада, но аз самата го ползвам не само при неразположение или претоварване на опорно-двигателния апарат, а също когато усещам начало на хрема, главоболие. Мажа по слепоочието, под челюстта, леко загрява, приятно е и помага.

- Препоръчвате го и като първа реакция при настинка?

- Да, освен това много добре се комбинира с масаж или това, което хората наричат "разтривка" - отпуска, леко затопля, ароматът е приятен и човек се чувства по-свободно различен начин. Също мога да препоръчам след инхалация с лайка и сода, когато бронхиалното дърво се отвори, да се капне във водата "Неокс" и да се вдишва заедно с лека разтривка. Това са изпитани неща. Азбучна истина е - при съвсем началните усещания, че се разболява, човек може да се намеси. Малко витамин С, топли чайове, природни продукти, повече почивка, повече сън вършат работа. Ако бързо реаги-

раме на това, което ни подсказва тялото, можем да предотвратим развитието на болестта или поне да избегнем усложнения. Не бива да се разчита само на тежката терапия и химията. Първо трябва да помислим какво можем да направим. Смятам, че забравяме елементарните и лесните неща и минаваме веднага към нещо, което ни се струва сигурно и бързо, но за съжаление то не е най-доброто за нас.

- Добър ли е за деца този продукт, те често боледуват от респираторни инфекции?

- Разбира се, той няма никакви противопоказания, подходящ е за всяка възраст. Може да се използва при деца, при много възрастни и при хора с тежки заболявания. В мо-

ята всекидневна практика, когато работя с хора със сериозно увреждане, за да се спрат болката и възпалителният процес, започвам с противовъзпалително средство и след около седмица го сменям с природния продукт за довършване на лечението. Защото активният медикамент се използва седмица до десет дни. След това идва време да се продължи с нещо побезвредно, нещо, което не носи толкова странични ефекти, не натоварва организма. Когато оплакванията са по-леки, човекът е потърсил помощ навреме, започвам с природния продукт. Лечение е творчески процес - изисква наблюдение, промяна, адекватна реакция от двете страни. Тогава е резултатно.



Отново се движих!

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

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

Препоръчително е да се прилага чрез частичен или цялостен масаж. Неокс - маслен разтвор е подходящ за употреба след спорт и активно натоварване.



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



Neptune Krill Oil

Мощна Омега-3 формула с уникален състав!



В пъти по-ефективна, от което и да е рибено масло на пазара.

Оригиналът от Канада на най-добра цена!



С клинично доказана висока ефективност при:

- Намалване на общия холестерол, LDL и триглицеридите
- Подобрява паметта и концентрацията
- Профилактика на сърдечно-съдова система
- Предменструален синдром
- Артрити



Neptune Krill Oil kids

Единствената Омега-3 формула с КРИЛ ОИЛ за деца!

- имунна система
- концентрация
- очно здраве
- дефицит на вниманието и хиперактивност



"Хербамедика" ЕООД е официален и единствен представител за България на NKO, произведен от "Neptune Technologies & Bioresources" Inc. - Канада. Адрес: гр. София, ул. "Иван Сусанин" №45, вх. Б, тел.: 02/818 48 70; www.herbamedicabg.com

Лекар №1 на рогната гимнастика споделя: „Имам надежден партньор за издръжливи кости и стави“

В практиката ми на лекар на Националния отбор по художествена гимнастика, както и като консултант на много други спортисти всекидневно се сблъсквам с проблема

интензивно натоварване на ставите и костите.

Проблемът с костите и ставите в спорта е сериозен, защото натоварването за една година се равнява на 3 години при хората без активен двигателен режим.

Преди година започна терапия на пациентки: бивши и настоящи спортистки, както и на неспортуващи, с АртроСтоп Лейди.

Познавам продуктите от серията АртроСтоп добре и заложили на най-новото. Определено имаше резултат - възпалението в ставите отшу-



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

мва, намалява се рискът от дегенерация на хрущяла и от фрактури, увеличава се ставната

подвижност.

От опита, който имам, категорично мога да препоръчам на жени-

те на възраст над 40 години, а дори и на по-млади, да се доверят на АртроСтоп Лейди. Ако костите и ставите не са в добро състояние, болката и дискомфортът влияят на тонуса, здравословното състояние, външния вид, а оттам и на самочувствието.

АртроСтоп Лейди осигурява най-пълната грижа за опорно-двигателния апарат на жените, защото в една таблетка комбинира хондропротектор с костна защита.

АртроСтоп Лейди съчетава грижата за ставите чрез доказаното действие на глюкозамин сулфат с една комплексна защита на костите чрез патентования ОстеоКомплекс. Глюкозаминът се препоръчва от Европейската лига за борба с рев-

матизма в лечението на остеоартрит, а ОстеоКомплекс действа чрез тройната комбинация от калций, витамини D и K. С АртроСтоп Лейди можете да бъдете сигурни, че не само приемате, а и пълноценно усвоявате микроелемента калций, защото в състава на продукта са включени и двата витамина - D и K, отговорни за отвежда-

нето и свързването на калция в костите.

Препоръчвам два терапевтични курса с АртроСтоп Лейди в продължение на 2-3 месеца през пролетта и есента. Продуктът е с продължаващо действие и тази схема на прием е достатъчна, за да осигурите защита на ставите и костите през цялата година.



Доц. д-р Борислав ГЕРАСИМОВ, невролог

Световъртежът и замайването са сериозни сигнали

Залитането и нестабилността в походката най-често са израз на хронична мозъчносъдова недостатъчност. При остеохондроза или шипове в шийната област и при възрастови или други промени в шийните артерии, чрез които се снабдяват с кръв стволът на мозъка и вестибуларните центрове, болните имат чувството на световъртеж, нестабилност и залитане. Главозамайването, нестабилността, чувството на пиан човек и световъртежът (вертигето) са субективни усещания. Понякога чувството е, че предметите около нас се въртят в една посока, или се усеща нестабилност и залитане в неопределена посока.

Периферен отоневрологичен синдром се проявява при различни

болестни процеси, засягащи вътрешното ухо и вестибуларния апарат, и се лекува от оториноларинголозите.

По-чест при възрастните хора е централният отоневрологичен синдром, засягащ ствола на мозъка, където са локализираните центрове за запазване на равновесието и на позицията на тялото в пространството, при мозъчносъдова болест, инсулти и тумори в тази област.

Преди да се започне оптимално лечение, е необходимо да се постави точна диагноза, което значително определя терапевтичното поведение и резултатите от него. Самолечението е неуместно и дори опасно, тъй като нерядко тези състояния се придружават не само със залитане, но и с падания с непредвидими последици.

В повечето случаи причините са комплексни - мозъчносъдова бо-



лест, високо кръвно налягане, захарен диабет, както и шипове във врата, които могат да влошат кръвоснабдяването

на ствола на мозъка и да се проявят с подобни симптоми, като тези рискови фактори взаимно допълват патологич-

ното си влияние върху оптималното мозъчно кръвооросяване.

Съвременната неврология вече може с минимални изследвания успешно да установи конкретните причини, довели до тези оплаквания, и може да ви помогне и да подобри значително състоянието ви.

Евентуална консултация с отоневролог по преценка от невролога може да прецизира в по-голяма степен конкретната причина, водеща до тези оплаквания, а изследването на мозъчните кръвоносни съдове с доплерова сонография или МРТ (магнитна резонансна томография с ангиография) може да даде повече информация за диагнозата и съответно за прогнозата и да помогне за оптимален избор на терапевтично

поведение.

Винаги при недостатъчен ефект от лечението за повече от две седмици търсете и второ мнение от по-опитен невролог, за да се изяснят максимално точно причините, довели до тези патологични промени, и да се избере оптималното лечение, защото повечето от тези субективни и обективни симптоми са рискови фактори за застрашаващ мозъчен инсулт, който успешно може да бъде предотвратен за дълъг период от време.

Когато световъртежът, главозамайването и залитането са съпроводени с падания със или без загуба на съзнание, това вече е много сериозен симптом за неблагоприятно в кръвоснабдяването на мозъка и изисква по-сериозна консултация с опитен невролог, особено при дълготрайност над 2 часа. Те са израз на ТИА (транзиторни исхемични атаки) или микроинсулт. Всичко е поправимо и успешно лечимо при навременна и точно поставена диагноза и комплексен индивидуален подход към всеки отделен случай.

Телефони за консултация с доц. Герасимов:
0888-56-56-88; 0895-555-452

ОНКОЛОГИЯ И ФУНГОТЕРАПИЯ

Позвънете веднага на д-р Русанов - тел.: 0878 931 252, 02/825 16 47

Мъж, 32 г., случая разказва майката:



"Синът ми имаше преди няколко години силни болки. В София му направиха ядрено-магнитен резонанс и установиха заболяването неврофиброматоза - множество тумори, доброкачествени, на гръбначния мозък и единият от които създаваше много голям проблем. Лекарите направиха животоспасяваща операция, но не можах да отстраня тумора. Туморът си остана, направиха му само "място", където да стои и да не притиска гръбначния мозък толкова много. И след това той беше неподвижен. От наши познати бяхме чули за така наречените "лекарствени гъби", но аз нищо не предприех. През лятото, август месец, една моя колежка беше в болница и лично тя е контактувала с жена, която е употребявала тези гъби. Тя е имала рак на белия дроб с разсейки в лимфните възли. След някакво приложено "ударно лечение" с гъбите за около 20 дни тези разсейки в лимфните възли изчезват и когато отива на скенер, преди да я оперират, докторите се учудват, че няма нито един тумор. Тогава аз реших, че трябва да купим от тези продукти. Д-р Христов ни консултира и ни препоръча продуктите в специални дози. Синът ми започна да ги приема от началото на септември 2012 г. и на 1-ви октомври ние бяхме на ядрено-магнитен резонанс. Фаталният тумор (т.е. оперираният) нямаше промяна. Но аз мога да Ви покажа в изследването заключението от изследването (резонанса) как лекарите търсят цяла формация (той има множество тумори) от 18 мм, която е имало на предишните изследвания, а сега е изчезнала - просто я няма. И станахме толкова щастливи, че... Явно разбрахме, че продуктите действат. И въобще не сме ги спирали. И сега, януари 2013 г., бяхме пак на резонанс. Докторът излезе откъм и ни каза: "Може вече да гледаме през една година тумора, той се е свил". Синът ми и сега продължава да ги пие с надеждата, че това нещо (то е сантиметър и половина) ще се свие много или напълно ще изчезне, както изчезна другата формация."

БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!

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

"Баща ми е на 70 години. Преди 5 години беше опериран от рак на дебелото черво. Туморът беше голям колкото ябълка и беше запушил червото. В Бургаската онкология отстраниха по-голямата част от дебелото черво, тъй като имаше и разсейки. Беше поставена колостома. Лекарите решиха да не правят лъче- и химиотерапия, тъй като баща ми има пейсмейкър. Две години по-късно открихме много разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Онколозите казаха, че в случай като този не могат да предложат никакво лечение. Тогава по



препоръка на д-р Милен Христов започна да приема възможно най-пълната

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



Д-р Христов: "Касае се за мъж на 78 години, с карцином на стомаха, в изключително увредено общо състояние, с множество метастази в черния

Мъж на 77 г., разказва внучката му Вероника:

дроб, с "разязвени" ракови лимфни възли. Отказана му е и химио- и лъчетерапия и операция. Изпратен е вкъщи и му е казано, че надали ще остане и един месец жив. Пациентът приема единствено гъбените препарати на фирма "Dr. Biomaster" и противоболкови медикаменти, защото не е могъл да търпи болките. Само след един месец след контролен преглед,

вместо да е починал, както са предвиждали лекарите, на компютърния томограф не се откриват туморът и метастазите."

Внучката разказва: "Когато го изписаха от болницата, той беше много зле. Беше на легло, не се хранеше, не пиеше вода - просто човекът си отиваше. Но като почнахме да му даваме тези лекарствени гъби, още първата

седмица стана и започна да ходи. Много сме доволни от тези гъби. Просто му дадохме голям шанс да живее. Докторът каза, че иска да го отвори още веднъж, да види къде е отишла болестта. Но ние не се съгласяваме и ще продължаваме да взимаме от гъбите. Разполагаме с документите - всеки, който желае, може да се запознае с тях".

Г-н Р. от гр. София, случая разказва съпругата:

"На 11.11.2010 година съпругът ми постъпи в неврологичната клиника на Александровска болница с прогресиращи болки в кръста и с необходимост от двустранна подкрепа. Чрез направения скенер се установяват фрактури на торакални прешлени Т6, Т8, Т12. На 13.12.2010 година (след един месец) постъпва в болницата с много лоша кръвна картина. Доказана е диагноза мултиплен миелом, трети А-клиничен стадий. Започват химиотерапия. Обаче той се чувстваше много зле, почти неподвижен, само в легнало състояние се вършеше всичко, и затова ние решихме, освен конвенционалната медицина да се насочим и към алтернативната медицина. Отидохме на консултация при д-р Милен Христов още на 08.12.2010 година. На 09.12. започнахме приема на различни видове лекарствени гъби, комбинирани с ЕСИАК, Пау д'Арко, Алое Арборесценс и други - всичко за имунната система, тъй като разбрахме, че борбата с рака е предимно стимулиране на имунната система."

Д-р Милен Христов ни беше казал, че след 4 месеца болният ще почувства подобрение. Така и стана.

По време на химиотерапията съпругът ми ежедневно приемаше всички препоръчани продукти. Чувстваше се добре и след четвъртия месец се подобри още. Косата му не падна, нямаше позиви за повръщане и други нежелани ефекти, които наблюдавахме при другите болни. Все по-добре се чувстваше, като по настоящем вече кръвните му изследвания са чудесни. От март 2012 година заболяването е в ремисия. Кръвната му картина е нормална и се чувства добре във всяко отношение. Беше неподвижен, а сега вече ходи."



КЪДЕ ДА НАПРАВИМ КОНСУЛТАЦИЯ

- гр. СОФИЯ
ул. Лайош Кошут № 24
(до Руски паметник), вътрешен двор,
офис 8, тел./факс 02/ 952 34 49
д-р Милен Христов, тел. 02/ 952 51 99
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)
ул. Родопи № 70 (до Сточна гара),
вход в дясно, ет. 2, GSM 0877 231 599
д-р Валентин Русанов,
GSM 0878 931 252
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)
- гр. ПЛОВДИВ
ул. Филип Македонски № 37, ет. 2, кабинет
8 (в сградата на "Медлайн
клиник"), тел./факс 032/ 62 24 55
и GSM 0878 780 742
д-р Лилия Евтимова, GSM 0878 790 336

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

- гр. ВАРНА
ул. Христо Попович № 15
(до сладкарница "Магарарита"),
Свилен Лапаков, тел. 052/ 65 13 65
и GSM 0878 10 54 76
● гр. БУРГАС

- ул. Трайко Китанчев № 23,
тел. 056/ 82 11 70 и GSM 0878 950 397
д-р Цветан Балкански,
GSM 0878 800 044

- гр. КЮСТЕНДИЛ
д-р Василка Захаријева,
тел. 078 52 32 39 и GSM 0889 32 67 58

- гр. ПЛЕВЕН
д-р Камелия Косева,
GSM 0886 07 50 24

- гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО
д-р Радосвета Запрянова,
GSM 0898 466 376
● гр. РУСЕ

- д-р Дарина Кънева,
GSM 0896 83 15 80

- гр. ШУМЕН
д-р Стоян Стоянов, GSM 0878 646 034
(от понеделник до петък,
от 21.00 до 22.00 часа)

- гр. МАДАН
д-р Недко Димитров,
GSM 0897 92 22 30

Търсим лекари за представители! тел. 0878/780 302

„Доктор Биомастер“ ЕООД ● www.drbiomaster.com ● e-mail: office@drbiomaster.com ● Тел./факс за цялата страна: 02/952 34 49



БЕЗ АЛЕРГИЯ И АСТМА!

Научните проучвания в няколко клиники по света показаха 90% успеваемост при лечението на алергия и бронхална 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

Коластрата - железен имунитет, здрава стомашна микрофлора

Д-р Мадлена ПОРТАРСКА,
XXII ДКЦ, София

Коластрата е течност, която се отделя от млечните жлези на женските бозайници веднага след раждането, преди появата на млякото. Съставките ѝ не се срещат в толкова големи концентрации в друга природна храна, а ползите от нея са забележителни:

- укрепва имунната система, увеличава устойчивостта към инфекции;
- спомага за по-добър растеж на децата;
- повишава здравината на костите, помага за изграждане на здрави мускули;
- увеличава физическата сила, работоспособността и издръжливостта;
- подобрява еластичността и тургора на кожата, намалява бръчките;
- регенерира нервната система и вътрешните органи;
- забавя стареенето, удължава живота.

Коластрата е защитата през първите дни от живота на новороденото, когато то е най-уязвимо. Чрез нея се пренасят наследствените антитела. Осигурява 37 естествени имунни и 8 растежни фактора, които помагат на организма да се справя със заболяванията и да поддържа оптимално здраве. Коластрата от крави съдържа



между 10 и 21 пъти повече растежни фактори от човешката и затова е много по-силна. Тя е безопасна и биологически поносима храна за хората. В състава ѝ влизат: **имуноглобулини** - широкоспектърна защита от бактерии, гъбички, плесени, вируси и алергии, **антитела** - срещу около 20 болестотворни микроби, в това число *Rotavirus, Helicobacter pylori, Salmonella, Candida, Streptococcus, Staphylococcus* и *E. coli.*, **витамины и минерали**, които са естествено балансирани, **лактоферин** - силна антивирусна и антибактериална съставка, помощ за лечуването на рак, СПИН, херпес, синдром на хронична умора, **олигозахариди и гликоконюганти** - не позволяват на вредните микроби да проникват в стомашните стени, **лакталбумини** - силно ефикасни срещу различни видове вируси и тумори, **лиозими** - локални естествени антибиотици. **Растежните фактори в коластрата** са идентични с човешките, стимулират нормалния растеж, подпомагат регенерацията и ускоряват възстановяването на остарели или увредени мускули, кожа, кости, хрущяли и нерви. Регулират кръвната захар. И още: стимулират тялото да изгаря тлъстини вместо протеини по време на диети за отслабване и да изгражда крехка мускулна маса.

Еlegantно уникално бижу ИНСУЛТИ
5 природни елемента - твои съюзници
в борбата с болестите

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА
49 ЛВ

За поръчки:
0697 72 10 10 Габ. Бул.
0889 72 10 20 Мит.п.
0677 72 10 43 Високоб.п.

WWW.MEGASMART-BG.COM ПОДДОМАГА АЛИБАДОТО

MEGASMART

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

За мен това е магичен продукт, тази гривна ми помогна да си върна тонуса. От всичко, което изчехох, бях убедена, че ще ми помогне. И то се случи.

Катя Петкова,
kkrpetkova@abv.bg

Имам високо кръвно налягане от 28 години и лекарствата трудно помагат. С възрастта се усили и остеоартритът, подутите колене боляха страшно. Потърсих спасение в гривната чудо, не я свалям вече от доста време. Болките затихват, кръвното ми месец не е скачало, напивам се за по-кратко време - аз гривната не я свалям и нощем. Не е за ярване, но е факт.

Н. Иванова,
koketka81@abv.bg

Бях много впечатлен, когато научих за здравословната гривна. Години имах разни болестки, особено ме мъчеше кръстът. Когато времето се разваляше, се сковавах целия. Взех и гривната и с всеки ден чувствам по-голямо облекчение. Благодаря от сърце на целия екип на МЕГАСМАРТ.

Крум Ненчев, krumnenchev@yahoo.com

Откакто се пенсионирах, сякаш взе да

ме боли всичко, съня ми го няма. Разбрах за гривната от мой съсед. Първата изненада не закъсня - сънят ми се върна. Чувствам се някак с нови сили. Не си и помислям да я сваля от ръката си.

Славчо Симов, simovslavcho@yahoo.com

Казвам се Елка Григорова, имам собствена фирма за кетъринг. Ежедневните ми задължения изискват много срещи и стрес. А кучето вечер иска разходки, а аз нямам нито сили, нито нерви дори за това. Видях гривната във вестника и реших да опитам. Невероятен ефект! Това бижу направо ме зареди. Благодаря ви от сърце!

Елка, elimeli67@abv.bg

Привет! Казвам се Ралица Димитрова и ви пиша от името на своя дядо - Петко Димитров. Преди около месец му подарихме гривната за 80-годишнината му. Като повечето възрастни хора той страда от високо кръвно, болят го коленете. Нямахме и две седмици и всичко се промени. Казава, че се чувства много по-добре, а и за всички нас промяната е налице. Излиза по-често, разхожда се, с една дума - нов човек.

r.dimitrova@jabse.com



Нова класация на най-добрите ни здравни продукти в аптеките на България*

1. При болки в ставите мускулите, гърба, уморени крака, разширени вени и кожни проблеми: Супер кремове с лековити билки от Германия с марката **Натурхоф** - „Гел с див конски кестен, арника и алпийски билки“; „Гел с дяволски нокът, арника и евкалипт“; „Крем за крака с див конски кестен и червени лозови листа“; „Крем с екстракт от арника“; „Крем с екстракт от невен“ - на цена от 5 лв.

2. При болки и скованост на ставите:

„Реставит Алфа + Омега“ - Допринася за премахване на болки и скованост в ставите, износване, възпаления и дегенеративни изменения в ставите - артроза, артрит, ревматоиден артрит, остеоартрит и др. (Търсете и пакети „Реставит Алфа + Омега“ + крем „Натурхоф“ за 1 лв.)

3. При проблеми със ставите, костите, съединителната тъкан, кожата, косата, ноктите: „Колаген комплекс“ - Допринася за възстановяване на ставните хрущяли, сухожилия и връзки, увеличава здравината и плътността на костите. Възстановява след тежки контузии. Регенерира кожата и изглажда бръчките, заздравява ноктите, косата и зъбите. (Търсете и пакети „Колаген комплекс“ + крем „Натурхоф“ за 1 лв.)

4. За по-добра памет и кръвооросяване: „Виногин макс“ -

Допринася за подобряване на паметта и концентрацията, кръвооросяването на мозъка и крайниците, спиране на шума в ушите, за подобряване работата на сърцето и кръвоносната система, особено важно за намаляване на риска от инсулт и инфаркт и за предотвратяване на схващания и крампи. (Търсете и пакети „Виногин макс“ + крем „Натурхоф“ за 1 лв.)

5. При уголемена простатата, болки и трудно уриниране:

„Конпроста“ - продукт от ново поколение, който допринася за по-бързо и трайно облекчаване на симптомите при уголемена простатата, премахване на паренето по време на уриниране, намаляване на позивите за уриниране, намаляване обема на простатната жлеза, и поддържане на нормална сексуална функция.

6. При висока кръвна захар: „Канела с хром и цинк“ -

Подпомага за регулирането на кръвната захар в организма. Подходящ за хора с риск от диабет тип II.

7. При проблеми с очите и зрението: „Лутеин супер плюс“ -

съдържа най-добрите 12 активни съставки за здравето на очите. Подпомага при множество зрителни нарушения и за снижаване на риска от катаракта (перде) и възрастова макулна дегенерация. (само сега + невероятен подарък - микрофибърна кърпичка за очила)

8. При цистит, проблеми с бъбреците и пикочните пътища:

„Урохелп“ - Подпомага при оплаквания от цистит, дискомфорт при уриниране, парене, песъчинки в бъбреците, задържане на излишни течности в организма и др.

9. Най-изгодните „Омега 3“ продукти: „Ленено масло

1000“ или „Омега 3 рибено масло 1000“. Благоприятстват функциите на мозъка, нервната система, имунната система и опорно-двигателния апарат (стави, сухожилия и др.). Подпомагат сърдечно-съдовата дейност, нормализира нивата на холестерола и триглицеридите. Подобряват метаболизма, еластичността на кожата и подвижността на ставите.

10. При простуда, грип и понижен имунитет: „Имуно

Комплекс“ за бърза и мощна подкрепа на имунната система при вирусни, грипни, простудни и инфекциозни заболявания. (При употреба на антибиотици търсете само за 5,95 лв. „Пробиотик комплекс“ - със силата на 7 от най-полезните за здравето пробиотични бактерии. Подходящ при диария, запек, газове, стомашно-чревни инфекции и др.)

от - **VITAGOLD - ЖИВЕЙ ЗДРАВΟΣЛОВНО**

Обявените цени са препоръчителни. Търсете в аптеките.

Биологично активни хранителни добавки от природата! За информация: 0886 73 63 63, www.vitagold.bg
* Отнася се само за най-продаваните продукти на Витаголд в аптеките.

Защо пробиотиците са хит в медицинската практика в цял свят през последните 10-15 години, какъв е реалният ефект от приложението им? Обърнахме се с този въпрос към д-р Ася Илиева, общопрактикуващ лекар в София, която има собствен продължителен опит с различни пробиотични продукти.

В моята практика препоръчвам приемане на пробиотици както при здрави деца, така и при новородени и кърмачета със силни колики или стомашно-чревни проблеми, които не се дължат на никакви заболявания. Примерно, особено през първата година, бебетата имат физиологични проблеми - освен коликите включването на нови храни също предизвиква смущения в храносмилателния тракт. Защо става така? Всяка нова храна може да наруши нормалната чревна флора, защото представлява първа среща на детето с нови алергени. Нарушава се и балансът между т.нар. "добри" и "лоши" бактерии в храносмилателния тракт - резултатът е смущения в перисталтиката, синдром на разд-

Силата на пробиотиците Все още се подценява



Д-р Ася Илиева

разненото черво, засилване на коликите, диарични изхождания, нарушения в дефекацията. Така че до края на първата година проблемът може да е физиологичен - това означава, че няма заболяване. Коликите са физиологични до третия месец, когато се дължат на адаптация на храносмилателния тракт към новия начин на живот и към храненето. По-нататък причината обикновено е въвеждането на нова храна, но може да се дължат и на здравословен проблем. Понеже основната част от имунитета в кърмаческата възраст се изработва в храносмила-

телния тракт, почти винаги при каквото и да е заболяване малките деца реагират и със стомашно-чревно неразположение. Било то засилване на перисталтиката, било с диаричен синдром или със запек (това е характерно особено при въвеждането на зеленчукови пюрета с картофи, с ориз). При всички тези случаи въвеждаме пробиотик.

У нас практиката заедно с антибиотика да се предписва и пробиотик все още не е повсеместно възприета за разлика от други страни, където това се прави от доста години. Ние освен това все още даваме пробиотик, когато има стомашно-чревен проблем. При запек обикновено се предписват лаксативни препарати, но би трябвало заедно с тях да се приема и пробиотик. Защото всъщност причината за запек е неправилното хранене, неправилният начин на живот, липсата на движение. Това са

предпоставките да се създаде хроничен проблем.

Установено е, че продължително приемане на пробиотик води до понижаване на лошия холестерол, подобрява състоянието при стрес и напрежение. Така че пробиотици могат да се приемат и от здрави хора, които нямат оплаквания. Аз харесвам "Лакто4" на първо място, тъй като гарантирано съдържа живи пробиотични бактерии и е в капсулна форма. Срокът за използването му (като се държи винаги в хладилник!) е по-дълъг. Препаратът няма течна форма и при бебетата, за които е съвсем подходящ, капсулата трябва да се отвори и да се разтвори в течност. Но пък, от друга страна, като се купи една опаковка, тя може да се използва от цялото семейство, защото "Лакто4" е добър за всички възрасти.

Добре е пробиотиците да бъдат съчетани с пребиотик - това са оли-

гозахариди, които не търпят химична преработка. Те преминават през храносмилателния тракт и служат като хранителна среда за пробиотичните молекули. Това съчетаване е особено полезно при проблеми като запек, синдром на раздразненото черво, защото пребиотиците са баластни вещества, които подобряват перисталтиката. Установих в моята практика, че използването на адаптирано мляко с пробиотик и пребиотик не бива да изключва и даването отделно на пробиотик. Препоръчвам пробиотик да се дава всекидневно на бебетата до 3 месеца. А в по-късния период - при въвеждането на всяка нова храна. Ако през това време детето има някакъв здравословен проблем, независимо дали се налага симптоматично или антибиотично лечение, при всички случаи задължително давам пробиотик. Смята се, че до 3-годишна въз-

раст имунната система на децата е несъвършена и трябва да бъде подпомогната по някакъв начин. Това е световната тенденция.

При по-големите - ако има остри заболявания, с температура, ако се налага прием на сулфонамиди, антибиотици, ако има стомашно-чревен дискомфорт, изразен с диария, повръщане, запек - би трябвало задължително да се даде пробиотик.

Наистина няма нищо по-добро от профилактиката. Част от нея са хранителните добавки, пробиотиците, витамините. Но тук ние масово нямаме нагласа за профилактика. Чакаме да се разболеем и тогава искаме, ако може, бързо да се излекуваме с хапчета, антибиотикът да е дори без витамин... Търсим и чакаме бърз ефект и не се замисляме какво става със собствения ни организъм след лечението. Често се срещам например с родители, които очакват още с първата доза антибиотик детето да е излекувано.

За контакт
с д-р Илиева:
0888 418 942

Хранителна добавка

Lacto
Пробиотични капсули



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

ЖИВИ ЛАКТОБАЦИИ

**Здраве
през
всички сезони**



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

ESOPHARM

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

**Промоционален пакет
в аптечната мрежа**



FLEX CODE

**Отдавна търсената
формула за здрави
и подвижни стави!**

ПОДАРЪК!



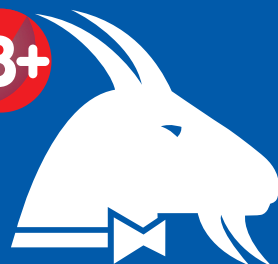
Sunny Vit

ПОДАРЪК!

**50 табл. Витамин D₃
за здрави кости**

Хербамегука, гр. София, ул. ИВ. Сусанин 45, вх. Б, тел.: 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com

18+



up
Ultimate
Performance

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

Подходящ за мъже и за жени

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

В продължение на столетия философи, поети и учени безуспешно се мъчат да открият и опишат същността на любовта, онова удивително чувство, присъщо единствено на Хомо Сапиенс. Още по-голямо тайнство представлява т.нар. любов от пръв поглед, подвластни на чиято загадъчна и неустоима сила нерядко стават двойки с абсолютно неравностойно социално положение, различна националност, религия, възраст и красота. Една от хипотезите, които се опитват да осветлят необяснимото привличане на привидно "нехармонични" (от гледна точка на възприетите в обществото "норми") двойки, се позовава на феромоните - тайнствени летливи вещества, отделени в околното пространство от човешкия организъм, чиято основна задача е да привлекат вниманието и да усилят сексуалното желание у противоположния пол.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Първото подобно вещество - андростенон, е било изолирано от семенниците на нерез през 1942 г. от носител на Нобелова награда босненец Владимир Прелог. Години по-късно ученият разбира, че то, както и сродните на него вещества (андростенон, андростерон) принадлежат към групата на феромоните, интересът към които в научния свят по понятни причини е почти еуфоричен. Любопитно е, че подобни на изброените вещества, стимулиращи сексуалната активност на женските свине, се съдържат и в ценните и редки гъби трюфели. Ето защо тези животни с успех се използват за тяхното откриване. През 1956 г. след многогодишни усилия група немски изследователи успява от петстотин хиляди самки на копринената буба да изолира едва 6 г бомбикол - феромон, чрез който те привличат и стимулират мъжките екземпляри. Това е първият феромон, на който е установена химическата структура и на който малко по-късно е получен и синтетичен аналог.

Постигнатите през последвалите години успехи в изучаването на тези удивителни вещества са тясно свързани с постиженията в развитието на хроматографските методи, позволяващи идентифицирането на свръхмалки количества вещества. Установено беше, че феромоните играят изключително важна роля на "химически маркери" в жизнената дейност на насекомите - за обозначаване на пътя

към храната и към дома, за организиране на отбраната и нападението, за сигнализиране за надвиснала опасност, за намиране на подходящ партньор за чифтосване, в организацията на социалния живот и т.н. Например пчелата майка излъчва специфичен феромон, чрез който потиска половото съзряване на останалите пчели самки в кошера, отреждайки им по този начин съдбата на пчели работнички. Постигнатите познания бързо намериха практически приложения - чрез подаване със синтетични феромони на фалшиви сигнали се възпрепятства размножаването на различни селскостопански вредители, с което чувствително се намаляват тяхната популация и нанесената от тях вреда.

Безспорно най-голям интерес за учените представляват човешките феромони и въпреки че те се изучават активно едва през последните две десетилетия, постигнатите успехи са впечатляващи. Съществува обосновано твърдение, че те са продукт на въздействието на определени бактерии върху стероидните полови хормони и някои мазнини. Окосмените части на тялото, които предоставят терен и повърхност за действието на бактериите и отделянето на феромоните, играят много важна роля. Не звучи много романтично, но такава е действителността.

Основната част от тези вещества се отделя чрез апокринните потни жлези,

разположени в слабините, под мишниците и в подносковите гънки (което обяснява опиянението при целувката). Феромоните не се регистрират от обонятелните рецептори,

Всяко чувство има своето начало в обонянieto



а от специфичен вомероназален орган, открит (без да подозира неговото значение) от холандския военен хирург Ф. Рюйш през далечната 1703 г. Разположен е в двете ноздри (на разстояние 15-20 мм от входа им) и представлява отворстие, водещо към тръбичка с диаметър 0,2-2 мм и дължина от 2 до 10 мм, която завършва с миниатюрна камерка с конична форма. Проходът, както и камерката са плътно покрити с огромен брой рецептори с фантастична чувствителност към феромони, позволяваща "улавянето" на 30 пикограма (0,00000000003 г) от тях.

Смята се, че способността да улавят присъствието на феромони в една или друга степен е присъща на около 98% от хората. Учените са установили съществуването и на истински "феромонни полиглоти", способни да улавят изключително широк спектър от тези вещества, благодарение на което със затворени очи безпогрешно могат да установят степента на привлекателност на представител на противоположния пол. У някои хора вомероназалният орган е съвсем слабо изразен, а при около 10% от тях липсва отвор в едната ноздра - със съответните последиствия за възможността им да "разчитат"

изпратени сексуални послания. Вомероназалният орган е свързан директно с главния мозък, който дава (или не дава) сигнал на половите хормони да "полудуват". В първия случай това води до преминаване на най-важните системи на човешкия организъм - дихателна, сърдечносъдова и нервна, в особен турбо режим (учестено дишане, сърцебиене, треперене), съпроводен с отделянето на огромно количество ендорфини. В резултат на това целият организъм се обхваща от неопишуемо чувство на щастие и блаженство.

Описаните процеси, свързани с възприемането на "уханието" на феромоните, става на подсъзнателно ниво,

което обяснява неочакваната и на пръв поглед необяснима поява на сакралната мисъл, пронизваща като светкавица съзнанието, "тя е", респективно "той е". Какъв е точният механизъм за вземането на това решение от човешкия мозък засега науката не може да отговори еднозначно.

Има мнения, че феромоните, които са строго специфични за всеки човешки индивид, носят информация и за неговия ге-

нотип, въз основа на която мозъкът взема решение за най-благоприятната генетична комбинация на бъдещото потомство.

За да може да се усети "уханието" на феромоните, учените съветват да се диша не чрез устата, а чрез носа, като следва да се има предвид, че особено чувствителен е вомероназалният орган, разположен в лявата ноздра. По понятни причини дори и обикновената хрема е сериозно препятствие за получаването на амурните сигнали.

Има убедителни данни, че

блондинките и рижите дами в по-голяма степен излъчват привилегии летливи вещества,

с което би могъл да се обясни относително по-високият интерес на противоположния пол към тях. Впрочем у 10% от мъжете от т.нар. тип мацо съдържанието на феромони в потта е по-високо от това на останалите събратя по пол и те в редица случаи, въпреки евентуално непривлекателния си външен вид и нелицеприятни обноски, по понятни причини стават обект на особено внимание на истински красавици.

По същество феромоните представляват съво-

рен от природата идеален и универсален език за общуване между двата пола - без езикови бариери, без лъжи и недомлъвки. За съжаление над 90% от тялото на съвременния човек е постоянно покрито с дрехи, а и използването на козметика от най-разнообразен тип пречи на отделянето и заглушава тънкия гласец на феромоните. Днешната липса на истинска сексуалност и фертилност е сериозна заплаха за човечеството през идните десетилетия.

Неотдавна шведски учени, ръководени от Иванка Савич, установиха, че мъжките феромони провокират в мозъка на мъжете гейове сексуална активност по "женски" сценарий. Техният мозък е напълно "безразличен" към женските феромони - копулините.

Колкото и да е чудно на пръв поглед,

към изучаването на феромоните и тяхното действие сериозен интерес проявяват и секретните служби,

в резултат на което редица изследвания в тази област са засекретени. От получените към настоящия момент резултати стана ясно, че съществува принципна възможност с използване на свръхмалки количества феромони да се манипулират съзнанието, психиката и поведението на хората. А ако се създаде метод за разчитане на строго индивидуалния феромонен "аромат" на отделния човек, това би дало фантастичната възможност за идентифициране на всеки престъпник по оставения на местопрестъплението отпечатък. А какви необятни възможности за приложение на феромоните има в медицината...

От казаното би могло да се направят не особено оптимистичните изводи, че пътят към сърцето минава през... носа, а т.нар. любов от пръв поглед е всъщност любов от... първото помиришване. В тази връзка щепомним за изключителната прозорливост на знаменития френски философ Жан-Жак Русо, който казва: "Всяко чувство има своето начало в обонянieto".

gpopov_bg@yahoo.com

Хубавата стойка ни прави по-привлекателни и уверени

Мария ПЕТРОВА

Хубавата стойка ни прави по-красиви, но и по-здрави. Често се борим с излишни килограми, а не обръщаме внимание как седим пред компютъра. Прегърбването разваля дори и най-стройната фигура с манекенски пропорции.

Правилната позиция на тялото е с изтеглени рамене назад, абсолютно прав гръб и изправена глава. Когато се изпра-

вим, гърдите излизат напред, а коремът автоматично се прибира. Затова и хубавата стойка ни прави по-високи и по-слаби.

В бедните държави, където още от детска възраст върху главите се носят кошници с храна и стомни за вода, телата и походките после стават съвършени и хармонични.

На мнозина се налага да полагат усилия, за да се научат да контролират изправеното положение на тялото си. Ако като се изправим и напрегнем ко-

ленете си, загубим равновесие, значи трябва да поработим върху стойката си.

Независимо дали стоим, седим, или лежим, е добре да заемаме здравословна поза. Не е препоръчително да се седи неподвижно дълго време, нито пък с кръстосани крака. По-добри са разходките външ с роман на Толстой на главата, отколкото плъсването по корем на дивана. Вредно е телефонът да се държи между ухото и рамото.

Както и да се носят обувки с много високи токчета. Матракът и възглавницата също могат да превиват гръбнака, както и спането по корем.

Столтът трябва да се регулира така, че бедрата да стоят успоредно на пода на едно ниво с коленете, а стъпалата да докосват пода. Не бива да се работи в едно и също седнало положение твърде дълго, необходимо е движение, често сменяне на позата и протегане от време на време.

За хубава стойка помагат плуването, гребането, ездата, разходките на открито, пилатес, йога и подходящи физически упражнения. Неслучайно за медитация и релаксация се изисква хубава стойка, тъй като, когато гръбначният стълб е изправен, енергията тече много лесно.

За по-мързеливите, които искат да вирнат раменете, пазарът предлага какви ли не екстри за изправена стойка - масажори, специални колани за гърба, магнити, ортопедични чехли, та дори и бельо за нежния пол.

Важно е да се изгради



навик за правилна стойка по всяко време - от седенето пред компютъра до домашната работата. Не бива да се прегърбваме, тъй като натоварването в гръбнака се увеличава, ако гръбът е приведен, раменете отпуснати, а гръдният кош хлътнал. Но и прекомерно изпънатият гръб е вреден.

Вместо за прическата във витрините можем да следим за хубавата осанка. И за минутка на ден е добре да стоим с гръб към стената, на която да опираме петите, седалището, раменете и главата.

Ясно е, че заседналият живот и обездвижване-

то водят до неправилна стойка, а в някои случаи и до деформации.

Редица изследвания доказват, че изправената стойка е не само по-естетична, но действа добре и върху психиката. Красивата походка и осанка правят човек по-привлекателен и по-уверен. Не само мислите, но и стойката на тялото влияе върху позитивната нагласа и самочувствието. А казват, че прегърбената стойка може да доведе до депресия и до значителен спад в енергията ни. Но когато човек се старае да стои изправен, ще получи усмивки, а не криви мисли.

URO COMFORT

Хранителна добавка

Благоприятно повлиява функцията на пикочните пътища

За комфорт по всяко време



Познатите на много поколения уникални свойства на

американската
червена боровинка,
преоткрити днес



ESOPHARM

Бул. "Червен Бряг" №14 стр. 3, 1421, София, България.
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 81

Упражнения

1. От изправено положение се повдигнете на пръсти. Вдишайте дълбоко, приберете корема, наведете глава напред и притиснете брадичка към гърдите си. Разгънете раменете, разтворете пръстите на ръцете си и обърнете длани напред. Останете така 3 секунди. След това стъпете на цяло ходило и издишайте. Завъртете дланите обратно и отпуснете раменете.
2. Повдигнете колкото можете едното рамо и го фиксирайте в това положение. Направете същото и с другото. След това последователно отпуснете раменете. Тялото трябва да е изправено, а главата да не се навежда.
3. Преместете двете рамене едновременно напред, а след това назад, без да ги повдигате. Гърбът трябва да е изправен.
4. Раменете се извеждат напред и едновременно се прави наклон на тялото също напред. След това повторете движенията назад.
5. Раменете се извеждат напред, а наклонът на тялото е назад и обр
6. Съберете длани и ги поставете пред тялото си. Без да ги разделяте, плавно издигайте ръцете колкото се може по-високо. Старайте се да не движите раменете.
7. Изведете изправените си ръце назад, като се стараете те да бъдат перпендикулярни на тялото. Бавно ги издигайте колкото се може по-високо, без да ги свивате.
8. Застанете в изправен стоеж, разтворете крака на ширината на таза. Отпуснете ръце покрай тялото и разтворете рамене. Повдигнете се на пръсти и едновременно с това изнесете ръце напред. Гърбът остава прав, без чупка в кръста. Повторете 10-15 пъти.
9. Хванете си ръцете зад гърба и се опитайте да ги вдигнете възможно най-високо. При това плешките трябва да са събрани. Задръжте няколко секунди.
10. Изправете се и леко се наклонете напред. Опънете ръце настрани. След това започнете да правите махове с ръце нагоре-надолу.