

ИКОНОМИКА



Да не пупаме
валутния борс

Анализ
на Цветан Симеонов -
БТПП

На стр. 5

АВТОМОБИЛИ



Peugeot 301 -
здравина и
простор

На стр. 24

СПОРТ



Халът
на родния
футбол

Коментар на стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 11 (45), 19 - 25 март 2013 г. (год. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек



Тездржан Наумова:

**Проблемите
ме изградиха
като спортист**

Интервю на Яна КАСОВА
на стр. 19

Как да засадим гръбче

Отглеждането на собствено поколение овошки беше поотминала традиция от времето на вилдическия бум. Но днес интересът към култивиранияте дръвчета се завръща. Не толкова заради добива на плодове, а по-скоро като част от зелената вълна в мисленето на младите хора. Затова вече овошки се срещат и в междублоковите пространства.

Още по темата на стр. 18

Добрият Съсед наблизо!

T MARKET

ЦЕНИТЕ СЕ ЗАВИШАВАНЕ ОТ 19.03.2013

0.99 зелени ябълки	0.45 зелени ябълки	1.99 зелени ябълки
4.49 сирене "Камебел"	2.99 сирене "Камебел"	8.69 сирене "Камебел"
5.99 сирене "Камебел"	0.59 сирене "Камебел"	

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Хранителна добавка

Lacto 4

Пробиотични капсули

ЖИВИ ЛАКТОБАЦИИ

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

ESOPHARM

Ул. "Черен Връх" №14, 6-та етаж, София, България
Тел: 032/118 10 44, 102 40 77, Факс: 032/118 10 01

Кой е кръстникът на iPhone

Бивш служител на Apple и ръководител на рекламния отдел разказа на лекция по маркетинг как компанията е стигнала до наименованието на смартфона iPhone. Оказва се, че кръщаването на апарата е отнело немалко време. Цялото ръководство на Apple е обсъждало няколко варианта, между които TriPod, TelePod, Mobi, MicroMac и даже iPad. Известно време лидер е било наименованието TriPod, защото съвместява три функции - phone + iPod + internet. От компанията са искали да запазят думичката pod, която напомня за успеха на устройството iPod. Името iPhone е избрал лично Стив Джобс, но не той го е измислил. То е принадлежало на малка разорила се фирма, която така искала да кръсти свой апарат.



Тел Авив преживява иновационен бум

Тел Авив заема второ място в световния рейтинг на градовете, в които най-активно се внедряват иновационни технологии. Класацията е съставена от организацията Urban Land Institute в сътрудничество с изданието Wall Street Journal. В последно време вторият по големина град в Израел се превърна в глобален изследователски и технологичен център. Днес в Тел Авив стартират своя

бизнес хиляди местни компании, както и международни корпорации като Google. Градът вече си е спечелил славата на израелски аналог на Силиконовата долина. В рей-

тинга на Urban Land Institute на първо място по внедряване на иновации е колумбийският град Меделин, където е роден известният наркобос Пабло Ескобар. На трето място

е Ню Йорк. Класацията е съставена чрез гласуване в интернет, в което са участвали както обикновени хора, така и експерти в съвременните технологии.



Volvo удря спирачки и пред велосипедисти

На автосалона в Женева Volvo показа усъвършенствана система за безопасност, която може да стопира автомобила не само пред пешеходци, но и пред велосипедисти. Датчици сканират пространството пред автомобила и ако велосипедист, движейщ се в едно направление с него, внезапно завие, създавайки опасност от удар, системата спира кола-

та. Нововъведението скоро ще се появи в моделите Volvo V40, S60, V60, XC60, XC70 и S80. Според статистиката около 50% от случаите на трагични инциденти с велосипедисти се дължат именно на удар от автомобили. От Volvo се надяват да помогнат за намаляване броя на подобни случаи и да направят живота на велосипедистите по-безопасен.

Шведски журналист и брат му, който е финансист, създадох павилион MeganeWS, който ще печата списания на място по поръчка на купувачите. Една от целите на проекта е да се помогне на изданията, които нямат бюджет за големи тиражи и за разпространението им. Днес дори гиганти (като неотдавна отказали се от хартиения вестник американски седмичник Newsweek) изпитват затруднения заради конкуренцията на глобалната мрежа, която денонощно предлага не само новини, но и статии. Тиражите на класическите вестници и списания непрекъснато падат, а и търсенето намалява. Благодарение на новия павилион издателите ще могат да стигнат до читателите с минимални загуби. За да получиш търсеното от теб списание, трябва да го избереш на сензорния екран, той е свързан със сървъра, където има версия на изданието в PDF формат и печатането започва. Друго предимство на MeganeWS са размерите, той заема само няколко квадратни метра, а може да продава неограничено количество списания.

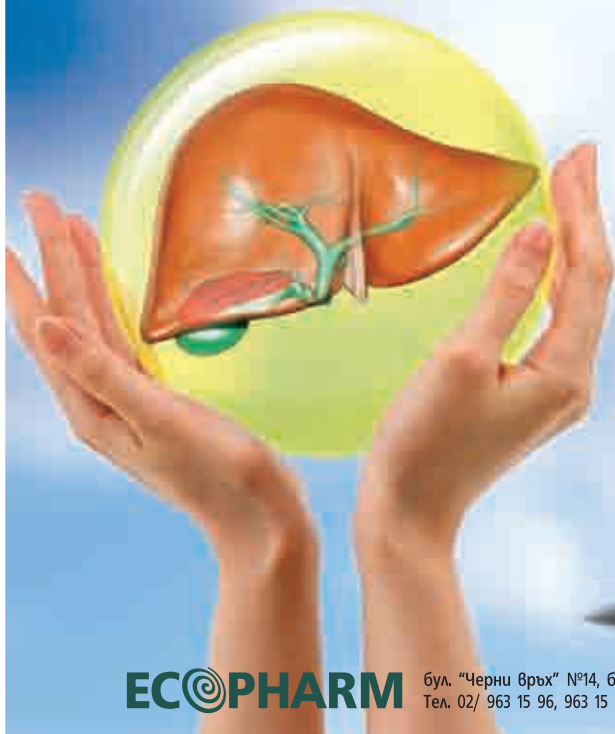


Хранителна добавка

HEPA SAVE S^{PLUS}

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

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



ESOPHARM

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

МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Криси Петрович, 19 г.



Харлем шейк е много як танц. Първо един човек започва да се раздава, а изведнъж всички около него избухват и се получава страхотно. Аз бих участвала и ми прави впечатление, че Харлем шейк се танцува предимно от млади хора. Много рядко можеш да видиш възрастен на такова събитие, макар че така би станало по-интересно. Затова се радвам на учителя по английски от Пловдив, който е решил да мотивира учениците си да направят нещо шуру и различно. Не разбирам защо го уволниха. Има далеч по-странни места от училищния двор, където Харлем шейк би могъл да смути хората - например в съда. Супер интересно ще бъде, ако всички си вземат смешни костюми и аксесоари и изтанцуват световния хит в храма на Темида.

ХАРЛЕМ ШЕЙК

Ася Аспарухова, 19 г.



Най-интересното в Харлем шейк е, че ако е на публично място - околните не го очакват, но могат да се включат в забавлението. На мен специално много ми допада. Ако питате родителите ми обаче - не биха се включили. Въпрос на гледна точка. Доста нестандартно поведение показва преподавателят от Пловдив, който беше несправедливо уволнен обаче само заради един танц. В крайна сметка Харлем шейк е световен хит и не съм чула някъде да е довел до санкции. Защото танцът е за забавление, да отпуснеш енергията и да се посмееш. Бях гледала клипче в интернет как група млади хора избухнаха на хитовата мелодия в един самолет по време на полет. Получи се страхотно и другите пътници не възнегодуваха.

Асен Ефремов, 14 г.

Всеки тийнейджър знае какво е Харлем шейк. С две думи - да подлудееш. В началната интродукция на песента излиза един танцор, който се разкърва, след като падне басът - отвсякъде излизат още хора, които скачат, викат, движат се смешно. Пълна дивотия, аз не бих се включил. Може би предизвиква световно внимание, защото танцът е различен. Всички чухме обаче, че твърде голямата различност в училищния живот в Пловдив чрез Харлем шейк доведе до отстраняването на един учител, който просто е искал да направи кеф на учениците си. Според мен няма нищо лошо да организираш такова мероприятие в училищния двор, но явно от ръководството са решили друго. Смятам, че все пак е хубаво учителите да се опитват не само да бъдат строги, но и да са приятели с учениците си. Имах такава преподавателка - класната ми по математика от миналата година. Тя наистина е страхотна, когато трябва, има дисциплина, друг път си говорим, водеше ни на екскурзии и т.н.



Зорница Василева, 17 г.



Мога да опиша явление Харлем шейк с една дума - избухване. На каквато и да е парти музика хората могат да направят страхотния танц. Всеки изпълнява каквито си иска стъпки и движения. За мен беше учудваща постъпката на директорката от Пловдив, която уволни готин учител заради танц. Може би това е знак, че образователните институции са доста консервативни в България. Според мен няма нищо неморално в това да направиш Харлем шейк в училищния двор, това се е случвало и по света. Да, наистина, отличителната част на танца е хаотичността, но с него можеш лесно да разпуснеш. Никой не те гледа дали ще объркаш стъпките, защото няма такива. Получава се страхотно забавление. Аз лично само съм гледала Харлем шейк, но за в бъдеще бих участвала.

Богослав Стоянов, 12 г.

Не само че знам какво е Харлем шейк, но вече участвах. С около 15 души го направихме в училищния двор. Всеки си взе смешна маска, облякохме си по-интересни дрехи, с колонките ми от вкъщи "избухнахме", а наша приятелка направи клипче. Купихме си и конфети и стана много пълно. Беше страхотно, организирахме се бързо и непринудено. Просто някой каза "Хайде да направим Харлем шейк" и веднага много хора се навихме. Тъпото е, че уволниха учител заради този танц в Пловдив, което е много жалко, защото явно не всички възрастни разбират новото забавление. Може би на учениците трябва да се дава повече свобода.



Анкетата подготви
Мирослава КИРИЛОВА

Йоан Кудев, 12 г.

Световноизвестният танц се превърна в мания. Според мен обаче не е интересен и въобще не бих участвал. Не е справедливо да се уволни учител заради Харлем шейк, но пък разбирам директорката. Имаше доста нецензурни неща в танца на учениците от Пловдив и това не е морално да се прави точно в двора на училище. Има и други начини за забавление на такова място - футбол, тенис на маса, волейбол, баскет или въобще някакъв вид спорт. Не е лоша идеята, ако толкова много се харесват танците, да има и някакви танци в часовете по физкултура - например народни. Но Харлем шейк определено не е най-добрата форма да разпуснеш. Много по-подходящо е да се изпълни въпросното "полудяване" в паркове и градинки.



СТОП КАДЪР

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



Казахте ли нещо?...



Снимки: Цветанка КАЦАРОВА, Даниел КЪТЕВ, София

ПОСОКИ

Скачени съдове



Петър ГАЛЕВ

Мислех си, че мнозинството от хората са наясно как в общи линии функционира една държава. Но напоследък започвам да се съмнявам в това. Принципиите не са сложни - държавата събира под различна форма пари от гражданите и бизнеса и ги разпределя за покриване на всички свои отговорности. От тази проста формула следва изводът, напоян сценарият на скачени съдове - за да се даде някъде или на някого повече, от другаде или от другото същото трябва да се вземе. За съжаление не съществува държавно съкровище като пещерата на Али Баба, откъдето да може да се гребе с пълни шепи, а пречката срещу всеобщото богатство да са злите пазачи на входа, които от инат не дават блага на народа. Но слушайте приказките по улиците, оставам с впечатление за точно такова разбиране. Да не говорим колко квартални експерти се навъдиха, които - все едно че коментират вчерашния мач - се изказват кое как трябва да стане в държавните финанси. Бордът например не ни трябвал вече, нямало нужда от ограничения. Добре звучи, но не е реално. При това вече сме го гледали филма с печатането и бързото излапване на парите и последващия кошмар с хиперинфлацията и дефицитите. Вярно е, че така фараоните си стопяват огромните заеми, но това нас какво ни топли? Това, за което всички можем да допринесем, е пълна и постоянна съпротива срещу корупцията на всички нива и постоянен натиск за прозрачност в делата на управляващите. А тяхна отговорност е как да разхлабят примката на бедността, без да се удавим след това.

СЕТИВА



20 години с
радиопредаването
CASTA DIVA

На стр. 6

НЕСТАНДАРТНИТЕ

Да погледнеш
света от
височина 6 км



На стр. 7

ТЕХНОЛОГИИ



С Google Street view пътуваме из
целия свят

На стр. 8



SMS-ите са
нов начин
на общуване

На стр. 17

ПРОЛЕТ

Да засадим
овощките



На стр. 18

АНТИОКСИДАНТИ



Батати
за здравословно
хранене

На стр. 15

Улични протести срещу сметките за ток и парно предизвикаха предсрочни избори. Лавината от последвалите експертни анализи изясни: не токът в България е скъп, а доходите в семействата са ниски. Защото безработицата е висока. А тя е висока, защото няма производство - хиляди фирми годишно затварят или фалират, стотици хиляди българи остават без доход. И една от причините са банките. Институции, които често не само не опитват да помогнат за излизане от кризата, а я задълбочават. Както с поведението си към старите длъжници с ипотеките и без ипотеките, така и със скованите кредитни схеми. Особено тежки за най-масовия малък и среден бизнес. Може ли и как нещо да се промени? Отговарят експерти в новата ни поредица **За банките и хората**.

Ралица БЛАГОЕВА*,
юрист

Едно от нещата, с които Дания определено може да се гордее, е моделът на ипотечно финансиране. Ипотечните кредити са строго регулирани от специален закон, като характерното е, че по отношение на задълженията си кредитополучателите имат същите права като държавата. Датската ипотечна система функционира в продължение на повече от двеста години без нито един фалит по облигациите, обезпечени с кредити.

Този факт сам по себе си е достатъчно доказателство за стабилността и устойчивостта на системата на всякакви стресове и икономически кризи. Благодарение на тази система Дания е една от страните с най-евтини жилищни кредити в ЕС при средна годишна лихва около 2,2%. Неслучайно по време на датското председателство в ЕС беше даден мандат в Съвета на министрите да започнат преговори с Европейския парламент за приемането на т.нар. директива за ипотечния кредит.

Установените датски правила, които и без това поддържат високо ниво на защита на потребителите, не се различават съществено от проекта за европейска директива. Вместо това директивата води до изравняване на защитата на потребителите в останалата част от Европа. Датската система гарантира ста-

Как ще ги стигнем датчаните?



билност на икономиката, ето защо по думите на министъра на икономиката Маргрете Вестагер Дания ще направи всичко възможно, за да запази този модел и да не позволи той да бъде премахнат от предложените от Базелския комитет за банков надзор нови правила за ликвидност (Регулацията Базел III).

Къде сме ние?

България се отличава с едни от най-скъпите кредити в Европа при ефективна годишна лихва на ипотечните кредити средно около 9,38%, въпреки че страната ни е на едно от последните места в Европа по жизнен стандарт. Многобройните фалити и разпродадени жилища на длъжници не трогнаха българските управници и те се ограничиха само до няколко вяли "опита" за квази

промяна на банковото статукво. В сравнение с ултимативния тон на Вестагер към международните регулатори и изявлението й, че Дания няма да се успокои, докато исканията й не бъдат удовлетворени, епизодичните "призови" на доскоршния български премиер и на доскоршния финансов министър към банките за сваляне на високите лихви по кредитите изглеждаха по-скоро като популизъм - хленч и, разбира се, останаха и без отговор. В историята остана и пак епизодичното говорене за законодателни промени и у нас. Поразително е, че вместо да се ангажират със спешни, включително законодателни промени, които да дадат поне малко кислород на бизнеса - при наличието на толкова фалити, българските политици избират само да вдигат рамене и да се

оправдават или с кризата, или с валутния борд.

Какво може да се направи, ако има политическа воля за промяна?!

● Стартова промяна на действащото законодателство в няколко насоки: въвеждане на ясни правила по отношение формиране на лихвения процент при ипотечните кредити, като се премахне възможността след подписване на договора банката по своя преценка да вдига лихвата. Сама по себе си лихвата, както и всички такси, които банката събира по един кредит, са достатъчна гаранция срещу обезценка на предоставения капитал.

● Премахване на наказателната лихва при предсрочно погасяване на кредита или при повишаване на лихвения процент от банката - така ще се засили сериозно конкуренцията между отделните банки. В съответствие със задълженията на кредитополучателя задължаване на банките да информират писмено (а не на интернет страниците си) кредитополучателя за всяка промяна в Общите им условия, респективно условията по отпуснатия кредит. Това е друга гаранция за равнопоставеността на страните.

● Отпадане на текста на чл. 417, т. 2 от ГПК, поставящ една частна институция, каквато е банката, наравно с публичноправните субекти като държавата и общината. С този текст на банките като частноправен субект се предоставят изключителни правомощия да събират вземанията си само въз основа на документ или извлечение от счетоводните им книги, без да се води предварително съдебно дело, тъй като заповедта за изпълнение подлежи на незабавно изпълнение.

* www.angrhythsheep.org
анализи, банкюви
коментари

ЧЕЗ създаде звено „Енергиен омбудсман“

Позицията енергиен омбудсман се разкрива в съответствие с Директива 2009/72/ЕО на Европейския парламент относно общите правила за вътрешния пазар на електроенергия. Със създаването на енергиен омбудсман в ЧЕЗ клиентите ще могат да се обръщат към него винаги, когато се съмняват в коректното решаване на техните жалби. Омбудсманът ще приема и предложения на потребителите как да бъде подобро обслужването. Той ще проверява всеки сигнал независимо от предходните заключения по него, като запазва неутралитет както спрямо клиентите, така и спрямо дружествата от Групата ЧЕЗ и винаги взема предвид аргументите и на двете страни.



Когато спорът между клиента и дружеството от Групата на ЧЕЗ в България се решава по съдебен ред или с него се занимава ДКЕВР, омбудсманът няма да се намесва. Ако вече е започнал проверка, тя се прекратява.

Сигнали и предложения към енергийния омбудсман могат да се подават на тел. 028958450, факс 028959770, електронна поща cez.ombudsman@cez.bg или чрез писмо на адрес: гр. София 1000, ул. "Г. С. Раковски" 140. Първият енергиен омбудсман на компаниите от Групата на ЧЕЗ в България е Радослав Димитров, доказан професионалист в областта на енергетиката и обслужването на клиенти.

Платено съобщение

Дали не забравихме бързо какво ни даде валутният борд

Напоследък се случиха и се случват множество събития като израз на изчерпване на търпението на гражданското общество спрямо начина, по който България се управлява. Недостатъците на това управление прозират ясно в исканията на протестиращите, въпреки че те невинаги намират точното решение и точния път за тяхното реализиране.

Последното нарастване на бюрократията в България, способността ѝ да увеличава тежестта за обществото както за гражданите, така и за бизнеса, очевидно са стигнали своите предели на търпимост. Отдавна БТПП обръща внимание на това, че специално в администрацията очакванията на обществото и на бизнеса не са в съответствие. Без да заключаваме, че не се случват положителни неща, трябва да констатираме, че много от добрите начинания и предложения бяха реализирани по начин, който в много случаи ги обезсмисли. Надяваме се, че този път протестите, които започнаха, без да се стига до ексцесии, ще доведат до промяна. Само така демократичните процеси в България наистина биха могли да покажат по-съществен напредък.

Често се приемат някои добри поправки в законите и за наша гордост - с участието и подкрепата на Българска търговско-промишлена палата, които след това с действията на администрацията тотално се обезсмислят. Като пример мога да дам Закона за ограничаване на административното регулиране и административния контрол върху стопанската дейност. С този документ бяха въведени редица важни принципи за правилното функциониране на администрацията, но вече няколко правителства не правят необходимото за неговото спазване. За неговите разпоредби нехаеше и местната власт и продължаваше да въвежда тежести и да увеличава трудностите пред бизнеса, вместо да се съобрази с изискването, че нови режими се въвеждат само със закон. Не се съблюдава и въведеният принцип доказването на факти, намиращи се в база данни под контрола на

държавата, да става чрез деклариране, за да не е в тежест на гражданите и фирмите за доказване. Това са все неща, при които, ако имаше реализация от страна на администрацията, по никакъв начин нямаше да се стигне до днешните протести. Усложнявайки процесите чрез въвеждане на нови процедури, администрацията се превърна в постоянен дразнител за обществото. В създаването на повечето бюрократични пречки се създаваха условия за корупция.

Електронното правителство също не се случи в продължение на много време,

за което бяха похарчени огромни средства, включително и от досегашното правителство, с нищожен и смешен резултат - "карти за 5 хил. граждани или фирми", при милиони, прибавящи до услугите на администрацията.

Това са школки примери за това как бюрократията имитира заедност, без да постига трайни резултати и устойчиво развитие.

Като прибавим и това, че в последните 5-6 месеца Националният съвет за тристранно сътрудничество (НСТС) не е работил, съвсем логично, даже с малко закъснение идват протестите на гражданите след толкова години проявено търпение към безобразията, които се случват. Това е ясен сигнал за управляващите, независимо кои са те - предходни, настоящи или бъдещи, че нещата не бива да се вършат проформа. Прогрес се постига с постоянни усилия и всекидневни стъпки.

В никакъв случай не трябва да се посяга на източници на стабилност в икономическата среда.

Един от тези източници е валутният борд.

Отстрани можем да



Цветан СИМЕОНОВ, председател на Българската търговско-промишлена палата

останем с чувството, че обществото ги е забравило - как само за една година имаше над 500% инфлация. Не бива да забравяме, че заради тази инфлация най-пострадали бяха скромните, скатани с много лишения, спестовни влогове на мнозинството от гражданите, а големите длъжници на практика стопиха своите дългове в кратки срокове.

Дали иска обществото отново да се случи това? Мисля, че не.

Нека гражданите добре да обмислят, малките и средните фирми - също, защото стабилността на валутния борд е една преграда за прехвърляне на тежестта точно върху средния и ниския сегмент от обществото. Не бива да пропускаме и факта, че точно в резултат на валутния борд бяха стабилизирани финансите на държавата и се появи възможност за рязко намаляване на инфлацията. Тя вече години наред е сред ниските нива в сравнение с други страни около нас, дори и с някои от ЕС. Затова, преди да се предложи премахване на валутния борд, нека да се сложат на везните плюсове и минуси и тогава ясно ще видим коя е по-малката беда.

Големият недостатък на българското общество са качеството и резултатите от труда, нивото на производителност.

По линия на продължаване на усилията за привличане на високо-технологични инвестиции проведохме сериозен форум по инициатива на

чуват гласове, че трябва да се посегне.

Вече 15 години валутният борд ограничаваше всички правителства да печатат безразборно пари.

При всичките негативи е много приятно сега да констатираме, че критериите за влизане в Еврозоната в голямата си част са изпълнени, за разлика даже от страни, които са в Еврозоната. Всеки би желал и би гледал с добро око на държава, която има добра финансова дисциплина, която не прехвърля тежестите на момента у следващите поколения с теглене на заеми, с големи дефицити в бюджета с печатането на допълнителни пари.

В този смисъл БТПП и в бъдеще ще защитава финансовата дисциплина и ниската преразпределителна функция на бюджета.

Не бива да забравяме, че даже и в момента на увеличени разходи на американското общество преразпределителната роля на техния бюджет е под 30%, а ние сме близо до 40%. Има много гласове, които искат тази роля да бъде още по-голяма. Ако искаме да бъдем с добра икономика, не е този пътът - чрез увеличаване на преразпределителната роля на бюджета.

В последните дни и месеци на предходното правителство се посегна и на валутния резерв с добро намерение, но сега се оказва, че е спаднал под задължителния минимум. Не бива да се допускат експерименти с икономическата стабилност на България. Ще бъде жалко да загубим доверие, което вече 15 години сме изградили с липсата на каквато и да било промяна в обменния курс към еврото например, с това, че можем да декларираме, че страните от ЕС не калкулират

в договорите си валутния риск, което в съвременните условия е един добър стимул за развитие на търговията.

Затова подкрепяме служебното правителство в усилията му да запази валутния борд. Радваме се, че и министър на финансите е човек с висока отговорност към икономическата стабилност на България. Всички тези усилия, както и на други разумни икономисти в България, ще намерят подкрепата на БТПП. Искам отново да подчертая, че истината е в производителността. Всеки, където се намира и каквато работа изпълнява, да я изпълнява с необходимата отговорност, с дисциплина и внимание, което би дало качествен продукт. Тогава много бързо резултатите за България ще се почувстват, ще можем да привлечем и повече инвестиции и ще се открият по-високоплатени места. Проблемът не е във високите цени на тока - цената на тока в България е сред най-ниските в ЕС. Проблемът е в това, че една голяма част от гражданите са безработни, а и тези, които работят, заради ниската производителност на труда получават ниски заплати и не могат да посрещат своите разходи.

Разбира се, че социалната политика за социално слабите не бива да бъде изоставяна. Затова обществото се е обединило в държава, за да може да прояви солидарност към тези с ограничени възможности. Това трябва да се случва много целенасочено, средствата наистина да стигат до нуждаещите се. Те да бъдат свързани със стимулиране на полагане на обществен труд. Грижете за безработните също трябва да продължат, да не губят своите навици, а да има програми, които ще им дават възможност да започнат първа работа.

Администрацията не бива да забравя, че няма самостоятелно съществуване, че няма право да получава възнаграждение, ако не изпълнява своето основно задължение - да служи на обществото. Това е нейната роля, която е определена с образуването на държавата и с това, че гражданите са приели да се съобразяват с определени правила, но само срещу съответната отговорност - едно добро обслужване, една загриженост за фирмите, за гражданите и срещу това да се облекчава тяхното съществуване в обществото. В този смисъл и БТПП счита, че чашата е преляла, особено когато се стига до такива крайности - хора да посягат на живота си. Ако сега не си дадем сметка за това до каква степен администрацията се е отдалечила от очакванията на гражданите и на фирмите, може да се стигне и до по-неприятни развития на събитията. Затова са необходими срочни мерки, прозрачност в работата на администрацията, на монополите, устойчивост на икономическата среда.

CASTA DIVA стана на 20 години



Авторката и първа водеща на „Каста дива“
Олга Камбурова

Искушенията знаят най-краткото определение за опера: сопранът и тенорът се обичат, а баритонът им пречи. В балета всичко трябва да бъде красиво, дори и умирацията лебед, в оперетата поне две влюбени двойки след перипетии намират щастие си на финала. А коктейл от всичко дотук в правилна пропорция е рецеп-



Редакторката Красимира Йорданова (вляво) и водещата Росица Кавалджиева режат тортата в присъствието на звезди от операта и оперетата

тата за създаване на хитов мюзикъл. Всяка седмица в един час от своята програма Българското национално радио чрез ефира на "Хоризонт" среща своите слушатели с музикално-сценичните изкуства.

Радиопредаването на CASTA DIVA отпразнува на 11 март своята 20-годишнина. Както си му е ред - с поздравления по телефона от оперните прими Райна Кабаиванска и Ана Томова-Синтова, с изпълнения на живо на со-

листи на националния ни оперен театър, музикалния театър "Стефан Мавродонски", балет "Арабеск" и прелестните малки танцьорки от балетната школа на Маша Илиева. Аплодира ги публиката в концертното Първо студио на БНР - до професори и академици, директори, стоящи начело на водещи български културни институции, бяха слушателите - всеки, пожелал да сподели и уважи празника. (ЖД)



Колко души се крият зад името на Шекспир?

Излезе книгата на руския изследовател Иля Гилилов "Играта "Уилям Шекспир", или Тайната на Великия Феникс". Тя е резултат на близо 40-годишно проучване върху т.нар. Шекспиров въпрос: кой е истинският автор на творбите на знаменития драматург?

Иля Гилилов е бил научен секретар на Шекспировата комисия при Руската академия на науките, написал е редица статии по история на английската култура от XVI-XVII в. Но "Играта..." няма аналог в света, а западните литературоведи научават редица факти, установени за първи път от него.

Гилилов застъпва тезата, че зад името "Шекс-

пир" се крият... двама души. Това са Роджър Манърс, 5-и граф Рътланд, и съпругата му Елизабет Рътланд, дъщеря на един от най-големите поети на времето - Филип Сидни. Роджър е роден на 6 октомври 1576 г. в замък Белвоар, недалеч от легендарната Шърудска гора, и умира мъчително на 26 юни 1612 г. в Кеймбридж на 35-годишна възраст. Елизабет Рътланд е родена през 1585 г. и се самоубива малко след като смъртта на Роджър е потвърдена. Тя е на 27 години.

Двамата сключват брак през 1600 г. и живеят заедно 12 години. По сведения на техни съвременници бракът им е фиктивен: те нямат деца и отношенията им остават платонични. Роджър е високообразован - той учи в университетите в Кеймбридж, Оксфорд и Падуа, което обяснява

мотиви в Шекспировите пиеси. Заедно с Роджър в Падуа учат и двама датски студенти, чиито имена са Розенкранц и Гилденстерн, които цял свят "познава" от пиесата "Хамлет". Самият Рътланд също посещава Дания и прочутия замък Елсинор.

В отделни сонети, монолози и сцени от пиесите личи и намесата на жена му Елизабет, която също има литературни изяви.

Рътланд най-ревностно съхранява своята литературна тайна. И продължава да пише под псевдоним, като "заема" и чужда биография: това е животът на реално съществуващия Уилям Шакспер, преименуван от Рътланд на Шекспир. Шакспер е името на един слаб актьор и нискообразован човек от Страдфорд, от чието скромно житие има много малко съхранени факти. (ЖД)

Фундаментите на тоталитарните режими



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

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

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

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



Сатиричен театър Алеко Константинов

ГОЛЯМА СЦЕНА

НАЧАЛО: 19:30

21 Март, Четвъртък	ОЩЕ ВЕДНЪЖ ОТЗАД	от Майкъл Фрейн
22 Март, Петък	ВЕЧЕРА ЗА ТЪПАЦИ	от Франсис Вебер
23 Март, Събота	ЛЕКА ФОРМА НА ТЕЖКА ДЕПРЕСИЯ	по Станислав Стратиев
24 Март, Неделя	БЪЛГАРСКИ РАЗКАЗИ	по произведения на Ангел Каралийчев, народни приказки и предания
25 Март, Понеделник	СТОЛЕТИЕ МОЕ	от Мишел Лоранс
27 Март, Сряда	ПРЕЛЕСТИТЕ НА ИЗНЕВЯРАТА	от Валентин Красногорев

КАМЕРНА СЦЕНА „МЕТОДИ АНДОНОВ“

Начало: 19.30	21 Март, Четвъртък	ГАРФЪНКЪЛ ТЪРСИ САЙМЪН	от Здрава Каменова и Калин Ангелов
Начало: 11.00	23 Март, Събота	АНДЕРСЕНОВИ ПРИКАЗКИ	по Андерсен
Начало: 19.30	25 Март, Понеделник	ЖЕНСКО ЦАРСТВО	по Ст.А.Костов и по текстове на Фреду Меркюри

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60

Вестник

jivotatdnes.bg

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Светът на модерния човек

Тираж

300 000

Аудитория

810 000

Разпространение

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

Читатели

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

Цена на контакт за 1/4 страница -

0,26 стотинки.

Контакти за реклама:

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

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

Национален седмичник на Health



Връх Двуглав в Рила е несъизмерим в метри със световните първенци, но красотата му по нищо не им отстъпва

Амбиции, високи 6 километра

Петя Александрова е на 37 години и е от хората, които непрекъснато гледат нагоре в буквалния смисъл. Планинските върхове са нейното хоби, страст, духовно и физическо прераждане. Всичко започва преди 10 години с тривиалното бягане от проблемите, шума, навалищата на големия град и естествения стремеж да се приютиш в релаксиращата ласка на природата. Антистрес програмата обаче въвлеча нея, съпруга и сина ѝ в едно ново приключение. "Гледаш отсрещния връх и в

теб се надига желанието да го изкачиш. Първо по лесния начин, после по по-трудния, после по още по-трудния. Постепенно ти се иска да видиш и чуждите върхове, не само тези в родината", разказва за дебюта си тя. Днес почти няма връх в Рила и Пирин, който да ѝ се е опрял. Навън се е катерила в Швейцария, Пакистан и Перу. Най-голямото ѝ постижение е връх Гондогоро, 5940 м, в планината Каракорум, Пакистан, което всъщност я прави и втората българка, успяла да го изкачи.

Кристина ПЕШИНА

Годината е 2011-а, месецът - юли. Петя е организатор на международна експедиция, в която се включват 12 души от 5 държави - България, Пакистан, Холандия, Индонезия, Канада. Всеки от тях е с различен алпийски опит и технически умения. Въпреки това експедицията е успешна. "Всичко започна като на шега. Дори не знам в кой точно момент идеята премина в цел. Решавах да го направя и започвах да търся хора, които споделят своята амбиция. И оттам подготовката - документи, агенции, проучвания и т.н.", разказва Петя.

За събеседничката ни онези 40 дни са най-възбуждащото преживяване в живота ѝ. И не само заради изкачването на върха, което е невероятно постижение, но и заради отпечатъка, който абсолютно различните бит и култура оставят в съзнанието ѝ. "След като се върнах, всички ми задаваха един и същ

въпрос: "Не те ли беше страх?". В нито един момент от пътуването си не се почувствах застрашена. Дори напротив - отношението на местните бе повече от добро", споделя алпинистката.

Експедициите се провеждат обикновено през юли, тъй като през

зимата условията са много тежки. Температурите падат под минус 35-40 градуса и са необходими солидна екипировка и подготовка. В студените месеци единици са жените, предприели подобни изкачвания. Като цяло в този спорт тяхното присъ-

ствие е ограничено. "Жените се аклиматизират по-добре от мъжете, но пък нямат тяхната амбиция. Състезателният дух при дамите не е така силен. Това може би са част от причините броят им да е и по-малък", разказва Петя.

Трудно можеш да опишеш емоциите, които те връхлитат на височина над 5000 метра. "Първото нещо, което си помислих, е как ми се иска моите близки, съпругът ми и синът ми, да станат свидетели на това, което аз виждам, защото то не може да се разкаже или опише. И веднага втората ми мисъл бе - дано не ми падне батерията на фотоапарата, за да направя поне едно клипче и чрез него да се докоснат, макар и частично, до емоцията", споделя смелата българка.

Докъде е готова да стигне тя? "Не се фокусирам върху някои върхове само заради надморската височина. Искам да видя колкото може повече места. Не държа да кача Еверест, но ако ми се удаде шанс, най-вероятно ще опитам. Като цяло Пакистан ми е тръпката", споделя Петя.

Втората ѝ експедиция след Пакистан е със съпруга ѝ в Перу. Тръгват четирима българи - двама мъже и две жени. Целта е Чупикалки, 6400 м. Не успяват да го превземат, но пък срещат група американци и така се заражда идеята за бъдещата експедиция. "Интересно, а и полезно беше да видиш хора, които познаваш само от интернет. Имахме възможност да почерпим опит за това как точно се правят нещата,

за да се получат", включва се в разговора ни съпругът ѝ Явор.

Предстоящата експедиция, която организират двамата, е до връх Лейла - Каракорум, Пакистан. Продължителността ѝ е от 12 до 31 юли. Връхът е атрактивен не заради височината си (все пак е висок "само" 6100 м), а заради техническата му трудност. Не е изкачван досега от жена. По-близо е до цивилизацията, което позволява експедицията да е по-кратка и финансово по-поносима.

През какви етапи минава организацията на подобна експедиция ни разказа Явор.

"Първият е физикотехническата подготовка. Изграждането на екип и психическа подготовка. Това е най-важното. Както един приятел казва, "Когато умът ти е готов, тялото просто го следва". Затова залагаме толкова на психологическия момент. Дестинацията, която сме избрали, е по силите на всеки в добро здраве, в нормална физическа кондиция, постижима при физическо натоварване от два пъти седмично ходене в планината.



Връх Гондогоро, Пакистан, е превзет

Експедиция Лейла, Каракорум, 2013 Отново към върха

Ние сме десет жени и мъже, всеки със свои стремежи, свой живот и проблеми. Сега ни обединява една обща цел - да изкачим Лейла.

Каракорум е един от най-красивите, най-девствени, но и най-сурови планински региони в света. В тази част на Хималаите се издигат и пет от четиринайсетте осемхилядника на планетата - К-2, Нанга Парбат, Гашербрумите, Броуд Пик - върхове, свързани с най-много слава, но и драми в световната алпийска история.

Нашата цел не е някоя от тези "икони" на алпинизма. За тях се изискват огромен опит, подготовка и ресурси. В Каракорум обаче редом със световните първенци има и върхове, които, макар и по-лесно достижими, не им отстъп-

ват по красота и предизвикателство. Един от тях е връх Лейла. Макар висок само 6089 м, това "копие", забито в небесата, остава завинаги в съзнанието на всеки, който го види дори на снимка. Приема се, че е един от най-красивите и атрактивни върхове в света наред с Матерхорн и Алпмайо.

Прекрасно съзнаваме, че може би не всички от нас ще успеят да изкачат крайната цел. Някой може да се окаже в по-добра кондиция, по-добре технически подготвен, с повече късмет. Но дори един от нас да успее, това ще е успех за цялата експедиция и за България, тъй като Лейла все още не е покорен от българи. А ако имаме шанса това да е и някоя от дамите, ще бъде и международен

успех - няма данни досега жена да е стъпвала на връхната точка. Всъщност това, че ще опитаме заедно, ще е може би най-големият успех за всички. Затова сме приели в основата на нашата концепция да бъдат сигурността, здравето и животът на всеки един от нас. Да отидем заедно и заедно да се върнем. Искаме с тази експедиция да докажем, че човешкият дух, морал, взаимопомощ и работата в екип са по-важни и стойностни от една самоцелна и скъпо струваща победа.

Ако някой иска да ни помогне, сметката ни е:

УниКредит Булбанк

BIC: UNCRBGSF

IBAN: BG UNCR 70001520869157 BGN

Важно е хората, които ще го качват заедно, да имат усещането, че са екип, че могат да разчитат един на друг. Психиката и късметът качват върха."

Следващият етап е осигуряването на екипировката и на финансите, което е изцяло за сметка на участниците. Така е било при предишните две експедиции. "Единственият случай на външна подкрепа бе при подготовката за първата ни експедиция. Тогава при мен дойде един приятел и каза: Ето ти тези пари, защото ми харесва това, с което си се захващаш, и искам да те подкрепя", разказва Петя и се надява, преди да тръгнат за Лейла, да се намерят спонсори.

Целият свят на един кли

Мирослава КИРИЛОВА

Как става?

Дори без помощта на експерт в технологиите сами можете да се ориентирате в световната карта през страницата на Google Maps. Услугата Street view се включва автоматично, когато потребителят увеличи изображението до крайния му предел. Друг начин е да бъде преместено жълтото човече, което се намира в горния ляв ъгъл на екрана, върху мястото, което искате да разгледате.

Само за 9 месеца американската корпорация Google успява да обходи цяла България - не само големите градове, но и много села и отда-

искате ли да се разходите край брега на язовир "Доспат", да видите заснежените върхове на Балкана или почти да докоснете маслодайните рози в градините край Казанлък? Технологичният гигант Google ви дава възможност да разгледате стотици хиляди кътчета в България с помощта на 360-градусови изображения. При това напълно безплатно, стига да

лечени местности. За създаването на панорамните изображения са използвани специални автомобили и велосипеди. От компанията из-дават, че превозните

средства разполагат с 15 обектива, снимащи на 360 градуса, а също и със сензори за движение за следене на позицията, с твърд диск за съхранение на данни,

имате интернет. "България е 48-ата държава, която се включи в семейството на страните Street view (от англ. - уличен изглед). Услугата позволява лесно и бързо да направите даден адрес, да разгледате природни чудеса или просто да се разходите до далечна точка на света, без дори да ставате от мястото си" - обясни компютърният специалист Калоян Илиев.

малък компютър, който управлява системата, и лазери, събиращи триизмерни данни за определяне на разстоянията в изображенията за програмата.

От джунглата на Амазонка до... "Факултета"

Google Street view става все по-голям световен хит. Само с едно кликане на мишката можете да се пренесете в другия край на планетата - от гъстата джунгла на река Амазонка, през белите нощи на Санкт Петербург, до червените пясъци на Гранд Каньон, щата Аризона, или... "Факултета". Програмата привлича и рекламодатели, защото бизнесът намира място за изява в детайлните изображения. "Потенциални купувачи или наематели на жилища могат да бъдат улеснени, ако системата бъде вградена в уеб сайтовете на агенции за имоти напри-

мер", обясни Улф Спицър, програмен директор на проекта Google Street view. Според думите му туризмът в древния италиански град Помпей се е покачил с 20%, откакто системата е била вградена в официалния сайт на общината.

Развитие на туризма или намеса в личните данни

Как ще се отрази новата система на България? Засега не липсват критични мнения, че съществува опасност да се разпространят лични данни. Но според повечето хора 360-градусовите изображения са полезни, особено при пътуване. Ту-

Докато техните връстници тепърва се запознават с информационните технологии в училище, тези малки вундеркинди вече са се срещали с Бил Гейтс в щаб-квартирата му. Кои са младежите, чийто талант би могъл да преобърне живота на цялото човечество?



Арфа Карим Рандхава

Арфа Карим (1995-2012) е пакистанска девойка, която на девет години става най-младият сертифициран професионален специалист на Microsoft. Тя е поканена в щаб-квартирата, където се среща с Бил Гейтс и това я прави известна не само в родината ѝ, а и в целия свят. В продължение на няколко години Арфа представя Пакистан на много форуми, посветени на съвременните технологии. В края на 2011 г. тя получава епилептичен припадък и изпада в кома. Бил Гейтс бил много разтревожен за здравословното състояние на момичето, предложил помощ на семейството ѝ и дори организирал международна група от лекари, които да сътрудничат на пакистанските специалисти. За съжаление те не успяват да спасят Арфа и в началото на 2012 г. тя умира на 16 години.

Сухас Гопинат

Роден през 1986 г. в Индия, той е известен като най-младия председател на съвет на директорите. Гопинат създава уеб сайта coolhindustan.com и собствена IT компания Globals Inc. На 14 години бил признат за най-младия уеб специалист и предприемач. Днес фирмата на Сухас Гопинат създава уеб сайтове, мобилни приложения, програмно обезпечение за училищата и др. Globals Inc. е регистрирана в Сан Хосе, САЩ, като в съкратени срокове стига от неголяма фирма до транснационална корпорация с представителства в 11 държави. Самият Гопинат през 2008-2009 г. получи званието "Млад глобален лидер" на икономическия форум в Давос.

Аарон Шварц

Американският компютърен гений Аарон Шварц (1986-2013) започва да изучава програмиране още в детството си, а на 14 години вече е съавтор на софтуерния механизъм за обмен на новини между два сайта или между сайт и потребител RSS. Той участва и в създаването на популярния уеб портал Reddit и сътрудничи на Creative Commons. Шварц е бил борец за свобода на информацията, имал е свой блог и е оглавявал активистите от групата Demand Progress, които пропагандират открития интернет и за премахване на цензурата. През 2011 г. властите започват да преследват Аарон, защото той разбива онлайн библиотеката на Масачузетския технологичен институт, сваля няколко милиона научни работи и ги предоставя в мрежата за свободен достъп. На 13 януари 2013 г. младият гений е намерен обесен в квартирата му в Ню Йорк. Той е само на 26 години.



пата Demand Progress, които пропагандират открития интернет и за премахване на цензурата. През 2011 г. властите започват да преследват Аарон, защото той разбива онлайн библиотеката на Масачузетския технологичен институт, сваля няколко милиона научни работи и ги предоставя в мрежата за свободен достъп. На 13 януари 2013 г. младият гений е намерен обесен в квартирата му в Ню Йорк. Той е само на 26 години.

Бабара Икбала

Компютърният талант от Пакистан (роден през 1997 г.) започва да програмира на 5 години, а на 9 вече е в Microsoft. Днес той живее в Дубай, програмира, участва в най-големите IT форуми и прави собствени изследвания. Бабара Икбала се увлича по компютърни игри и тяхното разработване, мултифилмите и мултипликациите, а обича и крикет.



Марко Чаласан

Роденият през 2002 г. в Македония Марко Чаласан на осем години става най-младият системен администратор на Microsoft, а на девет - най-младият системен инженер. Той е бил необикновено дете още от самото си раждане - на две години вече може да чете и пише и проявява интерес към компютрите. Марко има четири сертификата от компанията на Бил Гейтс. Той е написал книга за операционната система Windows 7, прекарва зад компютъра от 4 до 10 часа, има собствена лаборатория с 15 компютъра (предоставени му от министерството на образованието), а въщи има още пет. За разлика от връстниците си Марко не обича компютърните игри и ги смята за не-сериозно занимание.

Шафай Тобани

Още един специалист получава сертификат на 8 години. Баща му е ръководител на пакистанската IT компания Thobson Technologies, затова Тобани още от малък е имал на разположение компютри и всякакви други високотехнологични устройства. На 7 години Шафай с помощта на баща си започва да се готви за теста в Microsoft. Дългите занимания по програмиране дават резултат и малкият гений се



сдобива със световна слава, като става най-

Пранав Калян

Деветгодишното американче с индийски произход на 12 януари 2013 г. успешно издържа теста ASP.NET Framework 3.5 и става един от най-младите сертифицирани специалисти на Microsoft. В детството си Пранав предпочитал компютрите пред игрите и на 6 години започва да програмира. Той обича математиката и иска да стане учен.



младият член на компанията, измествайки Бабара Икбала.

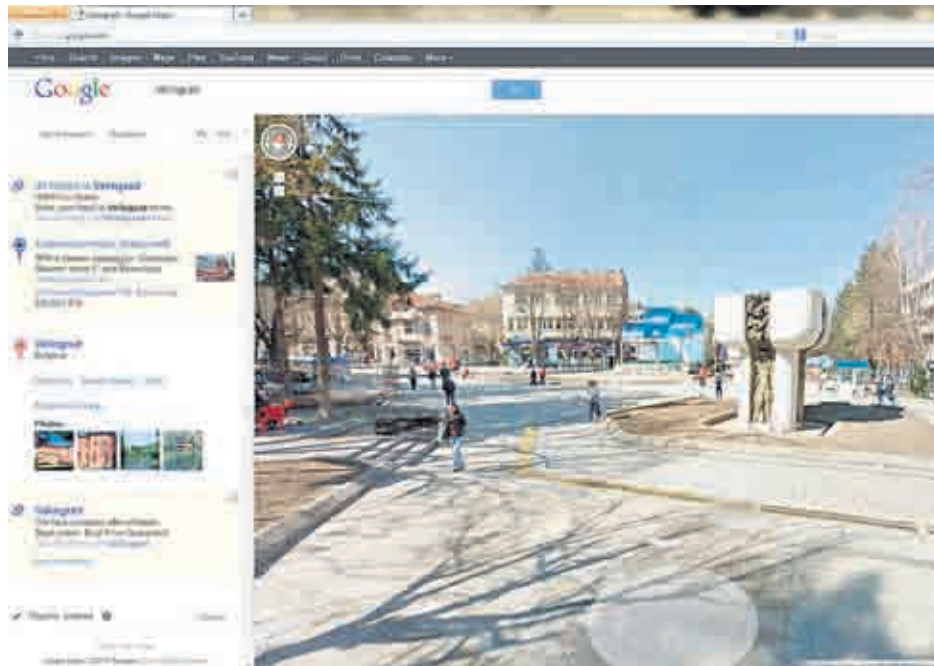
к разстояние

ризмът също може да се развие благодарение на страхотните гледки, заснети от обективите на Google. Има обаче и не толкова лицеpriятни гледки като мръсотията в "Столипиново" или на хора, които, виждайки камерата на Google, показват нецензурни жестове. Въпреки че можете да видите стария москвич на съседа, паркиран пред блока ви, от компанията изрично подчертават, че данните на хората са защитени.

Анонимността е гарантирана, защото лицата на хората, попаднали в обектива на камерите, както и регистрационните номера на автомобилите вече се замъгляват. Има и възможност за бърза сигнализация и контакт с екипа на проекта, ако потребител забележи нещо нередно в даден изглед.

Освен това в Google Street view всеки може да качи свое 360-градусово панорамно изображение. С помощта на новите

смартфони, таблети, камери и други свръхмодерни технологии се заснема панорамен изглед, след което бързо и лесно се качва в програмата, така че целият свят да може да го види. Сред колекциите на уникалната услуга са обекти от списъка на световното културно наследство на ЮНЕСКО, изследователски центрове на Южния полюс, природни чудеса, исторически забележителности и още, и още.



SMS съобщенията са лингвистично чудо

ва. И до момента в някои изостанали страни има неграмотни. Затова писмената реч все още се развива. Това се потвърждава от факта, че говорим и пишем по различен начин. Речта ни обикновено е отзивиста и се състои от пакети от по 7-10 думи. И затова говорът ни напомня сухия телеграфен стил. Съчиненията в училище обаче се пишат на изискан, понякога претенциозен "причесан" език. Но това не е живият разговорен език", каза ученият.

Според него днешният начин на писане изоставя от разговорната реч. И хората се опитват да запълнят тази празнина. Затова може да се предположи, че текстовите съобщения на електронни носители са една от разновидностите на епистолярния жанр, възникнала в процеса на еволюцията.

Погледнете на SMS-ите трезво, призовава Макуортър, и ще видите, че текстовите съобщения, или т.нар. texting, са нова форма на реч и писане едновременно. Днес се учим да пишем така, както говорим. Още повече че в наше време не е необходимо да изографисваме върху хартията буква след буква с калиграфски почерк. Ние печатаме думите. Та-

ка благодарение на електронното общуване възниква нова езикова среда.

Действително у "пръстовата реч", както я нарича Макуортър, има недостатъци. Ние изпращаме SMS съобщения, без да се съобразяваме с граматични или правописни прави-

ла. Пишем, както чуваме. Не поставяме запетайки или въпросителни. Но пък това общуване има огромен плюс - ние "разговаряме" с пръстите си по-бързо и по-изразително.

"Ако днешните младежи могат да полетят на машината на времето, да се

върнат в 1973 или 1993 година и да пообщуват с връстниците си, те ще се разберат помежду си само наполовина. Съвсем друг език ще имат потомците през 2033-та. За 20 години ще стане ново лингвистично чудо", твърди Макуортър. (ЖЗ)

Учените са убедени, че цифровата революция, която се извършва пред очите ни, принуждава мозъка да еволюира в момента, при това с невиджани преди това темпове. "На сцената се появява нова раса - цифровите аборигени, които от малки са били обградени от съвременните технологии - твърди известният американски психиатър, професор в Лос Анджелис, Гери Смол. - Само си представете: за развитието на мозъка до неговото днешно състояние са били необходими стотици хиляди години, а за еволюцията, която става под влияние на съвременните технологии, се оказва достатъчно едно поколение. Това е най-неочакваният и най-значителен прелом в историята на човечеството".

Но според специалистите не само нашият мозък така бързо еволюира, променя се и езикът ни. "Често чуваме, че текстовите съобщения са бич, заради който младежите стават неграмотни, но всъщност писмата, които изпращаме чрез компютъра или мобилния телефон, са лингвистично чудо", заяви лингвистът Джон Макуортър, професор от Ко-

лумбийския университет, САЩ, на конференцията TED 2013 в Южна Калифорния. Според него текстовите съобщения не са писмата, към които хората са привикнали в продължение на векове, като напомни, че човешкият език съществува в две форми - говорна и писмена. "Устната реч се е родила преди около 80 000 години, каза ученият, а хората са се научили да пишат само преди 5000-6000 години. Човечеството говори много по-дълго време, отколкото пише. Освен това писмовните навици не са се разпространили във всички човешки общест-

Подарете си пролетно настроение!

Елегантно уникално бижу - ИНСУЛИН БЕЗСЪННИ ДЕПРЕСИЯ ВИСОКО КРЪВНО АТЕРОСКЛЕРОЗА ГЛАВБОЛИЕ РЕВМАТИЗМ АРТРИТ ОСТЕОПОРОЗА ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

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

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА 49 ЛВ

WWW.MEGASMART-BG.COM ПОДПОМАГА АНЕМДОТО MEGASMART

Всяка гривна пристига при вас с подарък още една гривна за нервно успокоение

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

Катя Петкова,
kpetkova@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, наспивам се за по-кратко време - аз гривната не я свалям и нощем. Не е за вярване, 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 MEGASMART.

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. Нямаше и две седмици и всичко се промени. Казва, 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



LiTour
culture tours in bulgaria

Канарски острови - Тенерифе

8-дневна почивка, 4-звезден хотел, полупансион,



Заминаване 01.04.2013 г.,
директен полет, само за 1299 лв.
с Ли-Тур; тел. 02/9891555

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Вече започнаха да отварят врати борсите за семена и посадъчен материал в цялата страна, а разсадниците са пълни с клиенти. "Земята е рохкава" - "Да, мирише на пролет!", се чуват реплики на опашката в столичен център за растениевъдство. Според повечето ръководства по градинарство есента е най-подходящото време за посаждаване на плодни дръвчета. Но някои видове като ореха, кайсията и сливата правят изключение и за тях добрият сезон е пролетта.

Каквото и дръвче да сте си избрали обаче, ако го транспортирате и засадите правилно, а след това грижливо го гледате, няма как да не се прихване дори и да го засадите през пролетта. Овощките са радост за окото, когато цъфтят, но и се отблагодаряват за грижите, когато клоните им се отрупат с плод.

"Много търсени сега са черешите и сливите, а през есента се купуват доста вишневи дръвчета. За по-кисела почва са подходящи ябълките, прасковите, боровинки и арония" - каза Стоян Господинов, собственик на разсадник в Казанлък, един от най-големите в България. Според него "прихващането" е въпрос на отношение към растението и донякъде е заложено генетично. "Още преди да тръгна на училище, с калем от вкусната кайсия на съседа в родното ми село Пъстрогор, Свиленградско, и носещ гена на дядо си, започнах присаждането на овощни дръвчета" - сподели Стоян. Като малък си е засаждал саксийки с пшеница и ечемик, дълги години се е занимавал с присаждаване на овощни дръвчета само като хоби. "Бях механик и конструктор във военен завод "Арсенал", но нито за миг не съм спирал да се занимавам със земеделие. През 1991 г. създадох своя фирма, за да мога да превърна хобито си в бизнес" - разказва собственикът на разсадника. В началото е започнал с 10 дка и му се е струвало много, днес той притежава 900 дка. Преминал е през специално обучение в овощарския институт в Пловдив и е убеден, че когато правиш това, което обичаш, няма как да не постигнеш успех.

"В разсадника ми идват не само професионални земеделци, но и много любители за една-две овощки за гра-

Време е да засадим дръвче



динката пред блока или за двора на къщата си. Много ме радва, че интерес проявяват все повече млади хора", казва Господинов. Според думите му покрай европейските програми целият бранш се е задвижил. "Преди две години например младо момче, студент от Селскостопанския, се захвана със земеделие и засади различни овощки. Много го грижи за тях и когато минах един ден покрай земята му - ми тя градината му като кукла. Сливите са разкошни, прасковите зреят, всичко е подредено и се развива" - радва се Стоян. На драго сърце той дава съвети там, където може да бъде полезен. Категоричен е, че професионалните земеделци е най-добре да направят анализ на почвата, преди да решат какво да засадят.

Правилата за засаждане на овощка

1. Проверете дали мястото за засаждане е безопасно, ако дървото порасне - дали няма да е твърде близо до тротоар, до сгради или електропроводи.
2. Вижте характеристиките на различните видове овощки, включително колко бързо растат и колко големи стават, толерантността им към болести, суша и температурни амплитуди.
3. Необходимо е да се подрежат корените на дръвчетата с 1-2 см,

за да се опреснят, и ако има повредени корени, се режат до здрава тъкан. Хубаво е да има най-малко две клонки, а кореновата система да е развита.

4. Предварително трябва да сте изкопали посадъчна яма, дълбока средно около 80 см. За леките, пропускливи и топли почви тя е 45-50 см. В изкопаната дупка се слагат 100-200 г суперфосфат, 80-100 г калиев сулфат (за леки и пясъчливи почви) и няколко килограма добре угнил оборски тор. Експертите предупреждават обаче, че върху тора трябва да сложите поне десет сантиметра от горния почвен слой, защото иначе корените могат да бъдат изгорени. Посадъчните ями се запълват с почвата на 2/3 от дълбочината им.
5. При засаждането на дръвчетата кореновата шийка трябва да остане 2-3 см над почвената повърхност. Дръвчетата на вегетативна подложка се засаждаат по-дълбоко, до мястото на присаждането. След като посадъчната ямка се запълни до повърхността, се прави венец от почва около дръвчето, за да се задържа водата.
6. След засаждането дръвчето се полива с 10-15 литра вода. Дървото може да се укрепя с кол откъм страната на най-силните ветрове.

7. Почвата внимателно се притъпква с крака, за да може пръстта хубаво да слегне до кореновата система. Притъпкването става от периферията на дупката към ствола на дръвчето.

Транспортирането - не го пренебрегвайте

Във всеки разсадник ще ви кажат, че най-добре е лично да си харесате дръвче и да си го транспортирате сами. Редица куриерски фирми обаче извършват тази услуга, макар че има немалко рискове. Естествено, при неправилно поставяне на овощката в транспортното средство тя може да бъде счупена. При дръвчетата освен това има опасност да измръзнат и/или да изсъхнат.

"Най-подходящото време за засаждане на дръвчета е от средата на октомври (след като паднат листата) до края на март (преди да разцъфтят). По това време на годината температурите са ниски, доста често и отрицателни. При студ не е добре дръвчетата да стоят дълго време извън почвата, защото могат да измръзнат или изсъхнат. Риск има и от факта, че куриерските фирми извършват транспортирането на стоката вечер, когато температурите почти винаги са отрицателни" - акцентира собственикът на разсадника. Фирмата му

произвежда между 150 000 и 200 000 облагородени овощни дръвчета от 14 вида и над 250 сорта. "Аз винаги слагам корените на дървото в навлажнени стъргодини в дървени палети, за да се съхранят максимално дълго, докато са извън почвата. Но не навсякъде се практикува това" - уточни Господинов.

Той е пътувал в 19 страни по света и признава, че човек се учи, докато е жив. "Другите гледат забележителности, а аз съзерцавам природата и се любувам на растенията. Това ми е в кръвта" - отбелязва Стоян. Признава, че в България преди демократичните промени сме имали невероятно развито за времето си земеделие. Практики, които тепърва се възприемат в Холандия и Белгия например, ние сме ги прилагали преди 25 години.

Новите сортове - радост за градинаря и предизвикателство за вкуса

"Неслучайно народът е казал: всеки човек трябва да построи къща, да създаде семейство и да посади дърво! Като жив организъм дръвчето изисква грижа и любов. И то ви се отблагодарява - няма по-голяма радост от първите плодове на посадената от вашите ръце овощка" - отбелязва Валентина Божкова, зам.-директор на Института по ово-

щарство в Пловдив. Според нея особено атрактивни са новите сортове, които са предизвикателство за човешкия вкус.

"Например със специалистите от института на базата на естествена конвенционална кръстоска направихме сливо-кайсия. Едва сега получихме одобрение от институциите за новия сорт, така че през 2014 г. ще се появят и първите такива дръвчета на пазара", каза Божкова. Синята кайсия е нов ботанически вид, който дава богат плод. На вид прилича на сочна синя слива, но има мъх и комбинира вкуса от двата плода. Не изисква по-специални условия за отглеждане от обикновените овощки. Името на сорта е "Стендестото", а плодът се нарича "плъмкот". "Пак подчертавам, че растението не е продукт на генна модификация. При нея се създават нови видове в лаборатории, които са несъчетаеми в природата. Най-образно казано, на принципа cut - paste (от англ. *изрежи - постави*) се преодолява генната бариера. За новите видове обаче ние сме използвали метода на естествено опрашване, на обикновената кръстоска, което си е природен механизъм" - допълни зам.-директорката на Института по овощарство в града на тепетата.

Специалистът в областта на овощките припомни, че не е никакъв проблем да посадите дръвчето и сега, в началото на пролетта, преди да са се разлистили дърветата. Т.е. крайният срок за засаждане на фиданка е докъм началото на април.

Според думите ѝ към Института по овощарство се обръщат и любители, и земеделски производители. "Към всички съветите ни са професионални. Важно е също как ще се извърши транспортирането на овощката. Ако е за един ден, няма проблем, ако кореновата система е само в полиестерен чувал - каза Валентина Божкова. - За по-дълги пътешествия обаче дървото трябва да бъде снабдено с контейнер с почва или да бъде в дишаща материя." Съветът на специалистката е, когато купувате дръвче, да видите дали няма плесен по него, следи от ракови образувания, да няма смолотечения или болна и изсъхнала коренова система.

Спортът е моят начин на живот

С Тезджан Наимова разговаря Яна Касова

На 3 март в Гьотеборг Тезджан Наимова стана европейска шампионка в зала. Титлата ѝ донесе 60-метровата дистанция на първенството по лека атлетика на континента. Но преди това години наред родената на 1 май 1987 г. в Първомай атлетка се бори с проблеми, травми и болести. Теди не се сърди на съдбата си. Напротив, смята, че трудностите са я изградили като човек, можеш да жъне успехи. През 2006 г. Наимова стана световна шампионка за девойки на 100 м и 200 м.

Тезджан, каква е цената на европейската титла?

- Връщайки се назад във времето, мога убедено да заявя, че медалът наистина е изстрадан. Радвам се, че с цената на много усилия с моя треньор успяхме да постигнем този успех и за мен той ще остане завинаги много ценен. Надявам се от сега нататък всичко лошо да е зад гърба ми и тепърва да предстоят хубави моменти. В последните три години се случваха контузии, здравословни проблеми, пак контузии. Всеки път трябваше да започваме от нулата. Всеки път трябваше да изминават месеци, докато почнем да изграждаме някакви резултати. И когато нещата тръгнаха в положителна посока, пак се появяваше някакъв проблем. Затова за мен този медал е много ценен.

- Трудно ли беше състезанието в Гьотеборг?

- Може би беше малко психологическа игра, защото наистина всички участници до момента бяхме на хилядни една от друга според резултатите през сезона. Въпросът беше коя ще издържи психически. Оказа се, че това съм аз. На полуфинала в лявото си бедро почувствах болка, което малко ме стресна за финала. Но след това загрях, поразбяхах се, даже не тренирах с шпайкове, за да не го почувствам пак и да се разколебая. Сложих шпайкове направо

на пистата и дадох всичко от себе си.

- Наложих се да заминеш чак за ЮАР, за да има къде да се подготвиш.

- Преди тези два месеца аз буквално нямаше къде да тренирам. Нямахме зала нито в Пловдив, нито в София. Благодарение на президента на БФЛА Добри Карамаринов, на моите спонсори, успяхме с някакви средства да заминем за Южна Африка, където направих три състезания.

- Нормално ли е лекоатлетите да няма къде да тренират?

- Не е нормално. Мисля, че всичките ни атлети на европейското са достойни да бъдат на почетните стълбички, защото показваха изключителни резултати. Но тези състезатели наистина няма къде да тренират. Надявам се да се обърне внимание на това и от тук нататък да нямаме проблеми със зали и да се чудим коя топла страна да търсим.

- Как успяваш да се концентрираш в точния момент?

- Може би това, че през последните години имах страшно много проблеми и всеки път отново трябваше да започваме от нулата, ме изгради и като спортист, и като човек - много по-силен. Може би вече в най-важните моменти успявам да се събера.

- България беше единствената страна с две представителки сред най-бързите европейки. Помогна ли ти присъствието на

Ивет Лалова в бяганията?

- Разбира се. Тя е лице на българската атлетика и ще си остане такава, защото постигна своите успехи с много труд. Определено за мен беше гордост, че във финала на 60 м бях

За любовта

Трудно е да имаш връзка в спорт като леката атлетика, когато си състезател на най-високо ниво. При мен не е по-различно. Постоянно съм по лагери, по състезания и не можеш да се отдадеш на някого така, както би ти се искало.

ме две българки. Това е изключителен успех.

- Какво ти каза треньорът ти Стойко Цонов преди финала?

- Този път ме попита дали съм сигурна в състоянието си заради болката, която почувствах, за да не стане по-голям проблем. Казах му, че това е моят шанс и излизам - каквото и да се случи, това е.

- Съотборниците как приеха успеха ти?

- Бяха изключително щастливи. Заедно пяхме химна на България, всички много се радваха.

- Споделяш, че си имала много проблеми. Какво ти даваше вяра, че можеш отново да жънеш успехи?

- Признавам си, че доста бях загубила вяра в себе си. На последния турнир в Риети през септември миналата година си повярвах, че мога да бягам и мога да постигам добри резултати. След това подготовката в Южна Африка мина много добре, но въпреки това чаках сериите на 60 м да минат и даже не спях цяла нощ преди



Световният спринт, знаем всички, е много силен. Надявам се да сме здрави и да стигна до финал, а защо не и до един медал

- Да си призная, не съм се замисляла много над този въпрос. Но да речем, харесва ми да ходя на кино. Като съм си в Пловдив, обичам да се разхождам из центъра. Това е едно от местата, които най-много обичам.

Bgathletic.com

гаше да го правя и станал майстор на пиле с ориз и зеленчуци. Любимата ми подправка е градинската чубрица.

- Липсва ли ти животът, който водят по-вечето ти връстници?

- Не, определено. Спортът е моят начин на живот и аз отдавна съм го приела. Ако искаш да постигнеш нещо значимо, трябва да си отдаден на 100 процента. Друг начин няма за съжаление. Иначе и аз намирам време да излизам и да се забавлявам с моите приятели.

- Какво ти харесва да правиш извън спорта?

За волейбола

Европейското злато на лекоатлетката Тезджан Наимова несъмнено донесе голяма радост на българския народ, но с особено вълнение то бе прието и от любителите на волейбола и най-вече от тези в Пловдив. Тя на практика е част от волейболния отбор на Марица (Пловдив). Причините са основно две. Едната е нейният наставник Стойко Цонов, който е и кондиционен треньор на Жълтите. Другата е спонсорт на Наимова - Стар Нейлз и SNB Professional в лицето на Емилия Динкова, която е и сред спонсорите на волейболния клуб. "Когато моят треньор започна да тренира и Марица, се сблизихме и с волейболистките, и с техния спонсор Емилия Динкова, която започна да подпомага и мен, и така вече две години. През тази зима около месец нямаше къде да тренирам, защото заключиха нашата зала и спасението ни беше зала "Лаута". Тук тренирахме и във фитнеса и използвахме волейболното поле за разбягване, нищо че е дълго само 30 метра. Аз съм и фен на волейболния отбор на Марица, така че гледам да ги подкрепям и от трибуните, когато имат мачове. Може да се каже, че с момичетата от тима сме като едно цяло и взаимно се възприемаме като един отбор. Надявам се в предстоящите плейофи само да побеждават и ако съм тук, ще ходя, разбира се, и на мачовете да ги подкрепя. Аз лично съм много зле с топката. Колкото съм добре в атлетиката, толкова съм зле с волейбола. Но много харесвам самата игра и когато имам възможност, играя по малко."

За дискриминацията

Аз съм българско момиче, обичам страната си. Не мога да кажа, че съм или съм била дискриминирана. Може би е имало някакво необичайно отно-

шение заради името ми, докато бях малка. В училище, между нас, учениците. Но нищо сериозно, което да ме е засегнало. Все пак тогава бяхме деца.

Истинската италианка ще разпознаете по това, че се гордее с ръчните си макаронени изделия, които приготвя от брашно от твърда пшеница и пресни яйца от пазара. Домашната паста е една от трите неизменни неделни традиции на Ботуша, уютно наместена между сутрешното ходене на църква и следобедното гледане на италианското калчо.

Бойка ВЕЛИНОВА

Оригиналните макаронени изделия, познати по целия свят като *pasta italiana*, се правят от брашно от *grano duro* - твърда пшеница, която се отглежда в Южна Италия. За нея археолози и генетици са установили, че произлиза от региона на Караджадаа в Югоизточна Турция. Пастата от твърда пшеница има поматов цвят и се смята за по-здоровословна. Нейният вкус е по-стегнат и жилиав, отколкото на тази от обикновено бяло пшенично брашно. Домашното майсторене ви дава предимството да прибавяте към тестото (каквото всъщност означава "пасто") каквото си пожелаете: пресни или сушени зелени подправки, пюрета от спанак, моркови или червено цвекло, мастило от черна сепия, екстракт от зелен чай и всичко, което

Забавлението домашна паста

прецените, че ще го направи по-вкусно и атрактивно.

Майсторството „ал денте“

Италианците варят сушената паста за по-кратко време, отколкото е посочено на опаковката, а прясната - не повече от 1-3 минути. Ако ще я пекат или готвят във вино или сос, те я отцеждат от горещата вода съвсем жилиава. Правилно сготвените спагети трябва да се увиват около вилницата, без да се разпадат. Жилавата паста има по-нисък гликемичен индекс от преварената, въглехидратите се разграждат по-бавно и нивото на кръвната захар не се покачва рязко. Пробвайте готовността на продукта, като внимателно извадите от горещата вода и опитате. Трябва да е равномерно сварена, а не със сурова вътрешност. Водата от варенето пък е добра за разреждане на сосовете. Изразът "ал денте" се използва и при варене на зелен фасул и брюкселско зеле, а понякога и за ориз или бекон.

Вкусно и красиво

Познати са две основни категории стандартна паста - суха (обикновено без яйца) и прясна (с яй-

ца). Първата се продава в пакети или насипно (спагети, макарони, пенне, канелони, фарфале) и има над 350 разновидности, а втората вече може да се намери и у нас в хладилните витрини на големи и деликатесни магазини (предимно талятелери, фетучини, равиоли, тортелини, кори за лазаня). Най-общо подкатегориите паста са: пръчковидна, на ленти, цилиндрична, на формички и пълнена. Преди вилницата обикновените хора я консумирали с ръце.

Домашно приготвените макаронени изделия могат да бъдат също толкова атрактивни на вид

като купешките, без да са чак в такова неудържимо разнообразие. От дългите и тънки листови паста най-лесно се правят ръчно или с машинка лингуини, талятелери и фетучини (ленти като панделки, събрани на купчинка). Те вървят с всякакви сосове, но стават и за основа на салати и допълнение на супи.

Фарфале или папийонките се получават, когато разточената тънка кора се реже първо с остър нож на ленти с дебелина от един пръст, а после с назъбена резачка за соленики се минава перпендикулярно. Получените правоъгълничета се прищипват в средата с пинце-

та за окончателния вид на панделки с назъбени краища. Този вариант паста се използва като съставка на салати или основни ястия.

Когато кората се нареже на по-големи правоъгълници, те могат да се използват за редене на лазаня или да се увият около точилката и да се превърнат в канелони, подходящи за пълнене. Ако върху кората начесто се сложи плънка, отгоре се постави втора кора и се притиснат краищата на всяко обособено квадратче, получаваме равиоли. От малки квадратчета и различни видове плънки могат да се оформят тортелини, които са усукани на кръгче с противоположните им краища. Сосът е изключително важен за пастата, затова не импровизирайте, а следвайте изпитани рецепти. Той трябва да е готов, преди тя да се сва-

Песто дженевезе

Една от вкусните версии за автентичния италиански сос от района на Генуа е: голяма връзка пресен босилек, шепа печени на сух тиган кедрови ядки, 5-6 скилидки чесън, 150 мл зехтин екстра върджин (и около 100 мл вода за по-лек вкус), 3-4 с.л. тъмен балсамов оцет, сол и черен пипер на вкус. Босилекът се измива и нарязва на едро. Всички продукти се смачкват в каменен хаван на груб сос.

Паста а ла пуманеска

Предлагам ви една от най-известните италиански рецепти, която можете да си изпълните с макарони, спагети, фусили или друг вид паста. Името ѝ идва от твърдението, че е била измислена от неаполитанските проститутки за бързо, зареждащо с енергия хапване между работните ангажменти.

Необходими продукти за 4 порции: 350 г тестени раковини. За соса: зехтин, 4-5 филеца аншоа, консерва риба в лют доматен сос, 1 глава чесън, 300 г белени домати, 100 г черни нарязани маслини, босилек, каперси. Сол и прясно смлян черен пипер на вкус.

Първо направете соса и го оставете да престои поне 1 час. Наситнете подсушените филеца аншоа и ги разтопете бавно в затопления зехтин. Прибавете и счуканите 5-6 скилидки чесън. Задушете няколко минути и добавете нарязаните или пасираните домати. Докато сосът се готви, размачкайте консервата със сушен босилек, още чесън и нарежете каперсите. Смесете с маслините и подправките с черен пипер или лют червен пипер. Размесете всички съставки и опитайте на вкус.

Кипнете 4 литра вода. Сварете пастата в подсолена вода според упътването на опаковката. Планирайте си добре времето, за да я поднесете веднага щом е готова. Ако престои във водата, ще се развари, а ако я държите сварена - ще се слепи и ще изстине.

Напълнете раковините и поднесете с пресен босилек. Ако ви се нарушават правилата, поръсете с пармезан. Лесно и много вкусно.

Да направим талятели

Набавете необходимите продукти за тестото и си отделете два часа: 1 кг италианско брашно тип 00 (вече се намира в големите хранителни вериги, но

може да се замени с българско пшенично брашно), 10 големи (или 12 по-малки) пресни яйца, 1 равна супена лъжица сол. Количеството е за 6 порции.



Сн. 1. Правилото при правенето на домашна паста е на всеки сто грама брашно да се слага по 1 яйце. Брашното се пресява със солта. В средата се прави кладенче. Яйцата се чупят предварително едно по едно в купа и се разбиват. В случая се добавя и сладък червен пипер за цвят. Започва събирането на тестото за пастата към центъра и се меси десетина минути, за да стане еластично. Покрива се и се оставя да престои.



Сн. 2. Тестото се дели на 8 топки и всяка се разточва върху малко брашно на тънка кора. Оригиналното при правенето на този вид домашни талятелери е сгъването и рязането: кората започва да се навива от двете страни на рулца към средата. С остър нож, без много да се натиска, се режат ивици с дебелина около 6 мм.

Преди изобретяването на машинките за паста цялата процедура се е правела на ръка върху кухненския плот. Сега, ако искате да се поглесите, си купете такъв уред, който може да се наглася не само да точи, но и да реже. Италианката не държи да работи с такава джаджа, защото от векове е свикнала да меси тестото ръчно и да точи сама корите.



Сн. 3. След това ножът се подпъхва перпендикулярно под средата на рулата с тъпия ръб нагоре, повдига се и от двете му страни увисват нарязаните талятелери. Готовата паста се реди в табии и се оставя да съхне за около час или се окачва на пластмасови закачалки. За предпочитане е, ако сте направили по-голямо количество, да съхранявате пастата във фризер заради съдържанието на пресни яйца. Може да престои и до 1-2 денонощия в хладилник. Вари се в гореща подсолена вода за не повече от 3 минути. След прецеждането веднага се разбърква с 2-3 с.л. зехтин, за да не слепне. Порцията се поднася с обилно количество настърган пармезан, доматен сос и/или песто.

АКО НЕ ЗНАЕТЕ

- Никой италианец не яде претоплена паста: популярният възглас "Butta la pasta" - "Слагай я (във водата)" се използва, когато някой е съвсем близо до дома си.
- В прясната домашна паста целите яйца могат да се заменят с двойно количество жълтъци.
- Традиционно пастата се вари в подсолена вода, без зехтин, в пропорция 1 л на сто грама макаронени изделия.
- Менюто на италианците е предимно 4-степенно и пастата се поднася втора, преди основното ястие.
- 1 порция (140 г) сготвена паста съдържа 174 калории, от които около 40 г въглехидрати и 7,4 г белтъчини. В основата си това е диетичен продукт, когато не се прекалява с количеството, сосовете и сирената.
- Италианците никога не слагат пармезан на паста с риба.

ри, за да могат веднага да се обединят и да се сервират горещи.



ОТВЕШО: Виброцил. Пипета. Граматика. Алов (Александър). Юнона. Агата. Еме (Анук). Акита. Апитонин. ЕЛО. Ива Титова. "Луда нощ". Минор. Брич. Лорети (Робертино). Иб. Ин. Кикот. Очила. Кора. Ерик. ПАЛ. Клеци. "Ако". Чета. Прием. Крез. Ковелин. "На". ИКАРУС. Ру (Ги). Иро. Як. Жени Божинова. Обединител. Тан (Карой). Ошанин (Лев). ЛИКИ МОЛИ. ЕЛИС. Ток. Киров (Бисер). Ята. "Иконата". Ива.

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

Емилиян ОНУФРИЕВ

Шампионатите са в разгара си, а емоциите в европейските турнири стават все по-силни. И докато за разглезените от голям и качествен футбол нации като Испания, Италия, Германия и Англия новината, че тази седмица се подновява борбата за участие на Мондиал 2014, не представлява особен интерес, то за нас, които от години гледаме подобни форуми само по телевизията, тръпката е по-различна. И как няма да е, след като за първи път след повече от десет години на половината от квалификационния цикъл все още сме в играта. Последно това се случи при Пламен Марков, под чието ръководство играхме на Евро 2004.

Началото на голямото падение дойде по времето на Христо Стоичков (като треньор), продължи при Станимир Стоилов, при Лотар Матеус. При Любослав Пенев нещата са различни, най-малко то статистически.

Какво ни очаква до края на есента? На 22 март ще имаме тихо домакинство на Националния стадион срещу Малта (б.р. - заради расистки обиди мачът ще се играе без публика), а четири дни след това ще гостуваме на Дания. Да се впускате в тежки анализи за първия мач е излишно. Там победата е задължителна и логична. Вторият обаче е най-важният до момента. Ако питате половината от българските фенове, че ви кажат, че вече шият знамената за гостуването ни в Бразилия. Еуфорията е обяснима, след като нямаме поражение от четири мача до момента. Реалността обаче е друга и обективността налага да отбележим, че както нямаме загуби, така нямаме и победи. Е, само една - срещу неособено качествения Армения.

Понятието "мачове без загуба" във футбола от около 20 години има смисъл само за манияците на залаганятията. То

Футболните ни национали - надежда - да, еуфория - не!



звучи добре, но обърнато в математика, не е толкова розово. Промяната се случи, когато от две за победа започнаха да дават по три точки. Така сегашните "постижения" може да се окажат празен балон, защото при четири мача можехме да имаме и седем точки (с една повече от сега) дори при една загуба. Така че това не е най-важното. Важното е, че моментът е относително удобен. Чехия и Дания отдавна не са страшили-

ща, но същото важи и за нас. И двата отбора обаче са крайно неудобни за "трикопърите", що се отнася до решаващи мачове. Сърбали сме им попарата.

Надежда е наложило да има, но еуфорията е опасна. Няма да е нескромно да кажем, че шест точки (от двата мача с Малта) са ни почти сигурни. Три трябва да имаме и след мача в Ар-

мения, защото всякакви коментари при друг актив са напълно излишни. Това означава, че без сблъсъците с най-големите конкуренти България би могла да е с актив от между 10 (една точка срещу Дания и Чехия) и 15 точки (само победи). Търсим задължителен успех и над Чехия, като ако не проявим редовния расизъм (някакъв рецидив като гост - б.р.) и ако двубоят е решаващ, ще имаме минимално предимство с домакинство на "Васил Левски". Да се мисли за точки в Италия пък е несериозно. Не невъзможно, но все пак несериозно.

Има обаче нещо, което притеснява, и това е съставът. Даже не толкова самият избор, колкото формата на играчите. Николай Михайлов още няма победа с отбора си Твенте през тази година, а изявиите му далеч не са впечатляващи. Станис-

лав Манолов продължава да не играе, Валери Божинов е в обичайната си безобразна форма, а Илиан Мицански вече не го харесват и в Б група на Германия. Ивелин Попов едва сега започва сезона в Русия, а как играят Петър Занев, Георги Сърмов и Павел Виданов е пълна мъгла. Надеждата

Малта, а той може да даде самочувствие и настроение. Ще видим.

И още нещо притеснява. България има едва един мач от следващите шест, който ще изиграе пред собствена публика. Това е последният с Чехия, а този с Малта ще е без публика заради неумението на ръководните фактори у нас да озаптят малка група фенове, проявила расизъм на един от последните домакински двубои. Към момента сме втори с шест точки, с точка повече, но и мач повече от Чехия. Предстоят ни последователни мачове с Малта (д), Дания (г), Италия (г), Малта (г), Армения (г), Чехия (д). 13 точки не са химера, но пък 10 като че ли изглеждат по-вероятни. Едно е сигурно, както винаги съдбата ни не е в наши ръце.

Какво ни остава? Да стиснем палци и да сме верни фенове. А еуфорията да оставим за 15 октомври в тъмните часове на деня, когато "блокиран" от автомобили и хора с национални трибагренници Орлов мост вероятно няма да подразни никого.

BGfootball.com

ГРУПА В

Програма на мачовете на България

22.03.2013	България - Малта
26.03.2013	Дания - България
06.09.2013	Италия - България
10.09.2013	Малта - България
11.10.2013	Армения - България
15.10.2013	България - Чехия

Класиране

1. Италия 10 точки
2. България 6 точки
3. Чехия 5 точки
4. Армения 3 точки
5. Дания 2 точки
6. Малта 0 точки

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 19 март

17:25 ч. Волейбол (НВЛ, Суперлига, четвъртфинал) по БНТ свят
20:00 ч. Футбол (ШЛ, младежи) по Евроспорт
22:15 ч. Баскетбол (ЕК) по Евроспорт 2

Сряда, 20 март

19:00 ч. Лион - Малмьо (футбол, ШЛ, жени) по Евроспорт 2
20:00 ч. Футбол (ШЛ, младежи) по Евроспорт
21:00 ч. Германия - Испания (футбол, пр. мач, младежи) по Евроспорт 2

Четвъртък, 21 март

17:25 ч. Волейбол (НВЛ, Суперлига, четвъртфинал) по БНТ свят

19:00 ч. Трипontonв билиард (AGIPI Masters, финал) по Евроспорт 2
20:00 ч. Футбол (ШЛ, младежи) по Евроспорт
21:45 ч. Бразилия - Италия (футбол, приятелски мач) по ТВ 7

Петък, 22 март

13:00 ч. Бързо пързаяне с кьнки (СП, Сочи) по Евроспорт
18:00 ч. България - Малта (футбол, СК) по БНТ 1
19:00 ч. Трипontonв билиард (AGIPI Masters, финал) по Евроспорт 2
20:00 ч. Казахстан - Германия (футбол, СК) по Нова спорт
21:00 ч. Швеция - Ейре (футбол, СК) по Диема

Събота, 23 март

19:00 ч. Трипontonв билиард (AGIPI

Masters, финал) по Евроспорт 2
19:45 ч. Кърлинг (СП, Латвия) по Евроспорт

Неделя, 24 март

10:00 ч. Формула 1 (Гран при на Малайзия) по Филм + (HD)
22:00 ч. Трипontonв билиард (AGIPI Masters, финал) по Евроспорт 2

Понеделник, 25 март

08:30 ч. Снукър (Китай оупън) по Евроспорт и Евроспорт 2
19:30 ч. Германия - Украйна (футбол, приятелски мач, младежи) по Евроспорт 2
22:00 ч. Франция - Румъния (футбол, приятелски мач, младежи) по Евроспорт 2



Много често в спортовете отвъд Океана се стига до локаут*. Миналият сезон в НБА бе по-къс с 20% точно поради тази причина. Защо се стигна дотам, каква беше целта на комисаря на НБА Дейвид Стърн? Най-общо казано, идеята беше да се намалят заплатите на играчите, а в същото време стойността на отборите да се увеличи. Около 14 месеца по-късно собствениците на клубовете вече могат да са повече от доволни, защото отборите им са значително по-скъпи. Още една причина Дейвид Стърн да бъде комисонер №1 на лигата при оттеглянето си от поста след 12 месеца.

Един отбор в НБА вече струва средно около 509 милиона долара, което означава 30% увеличение в сравнение с миналата година. Това се дължи най-вече на новите телевизионни договори на клубовете, реновираните и изградени нови зали, както и някои поправки в колективния трудов договор на лигата. Ето и подреждането на най-скъпите отбори в НБА според авторитетното списание Forbes.

Тодор ИВАНОВ

1) Ню Йорк Никс - стойност: \$1,1 милиарда, печалба: \$83 милиона

Ню Йорк Никс са най-скъпият отбор в НБА. Залата им - "Медисън Скуеър Гардън", е в последната фаза на ремонт, струващ \$980 милиона, и ще бъде завършена това лято. Още една причина за високата цена на клуба е подоброто представяне на играчите. Да припомним, че през миналата, 2012 г., Никс спечелиха плейофен мач за пръв път от 2001 г.

2) ЛА Лейкърс - стойност: \$1 милиард, печалба: \$48 милиона

Печалбите на Езерняците най-вероятно ще са по-големи от настоящата година, защото влиза в сила новият им договор с Time Warner Cable, който е на стойност \$3,6 милиарда. Именно това позволява на тима за трети пореден сезон да плаща най-големи заплати в лигата. За справка през изминалата година Лейкърс са платили \$12,6 милиона такса лукс.

3) Чикаго Булс - стойност: \$800 милиона, печалба: \$34 милиона

За трета поредна година Булс са лидери в НБА по посещаемост, като на техен мач присъстват средно 22 161 души. В допълнение към това Чикаго има четвъртия най-висок телевизионен рейтинг в лигата за изминалата година.

4) Бостън Селтикс - стойност: \$730 милиона, печалба: \$19 милиона

Селтикс държат третата най-висока средна це-

на на билет в НБА - \$69. Този факт осигурява доста от приходите на тима, защото миналата година Келтите се класираха на финал в Източната конференция, където играха с Маями Хийт, а серията се реши в седем мача.

5) Далас Маверикс - стойност: \$685 милиона, печалба: \$13 милиона

Маверикс са разпродали всички билети в своята зала за общо 432 поредни мача от редовния сезон - рекорд за НБА. Всичко

това е следствие от невероятния маркетинг на тима, създаван от ексцентричния собственик Марк Кюбан.

6) Маями Хийт - стойност: \$625 милиона, печалба: \$15 милиона

Хийт станаха шампиони на НБА за втори път в историята си, а звездата на тима ЛеБрон Джеймс спечели MVP трофея и на финалите, и през редовния сезон. Гледаемостта на клуба в локалната мрежа е скочила с 34% в сравнение с предходната година.

7) Хюстън Рокетс - стойност: \$568 милиона, печалба: \$27 милиона

След като в три поредни години Рокетс пропускаха плейофите, през



Ню Йорк Никс е най-скъпият отбор в НБА

новата им зала "Барклейс център". Рапърът Джей Зи, който притежава малка част от отбора, бе умело използван за маркетингови цели при откриването на спортния комплекс. Руският милиардер Михаил Прохоров пък притежава 80% от тима и 45% от новата зала.

10) Сан Антонио Спърс - стойност: \$527 милиона, печалба: \$15 милиона

Спърс имат най-доброто постижение от победи-загуби не само в НБА, но и в професионалния спорт в Америка, откакто взеха в драфта Тим Дънкан и назначиха Грег Попович за треньор. Оттогава отборът е спечелил 70% от срещите си от редовния сезон, като в добавка към тях са четирите титли. И всичко това от началото на сезон 1997-1998. Спърс държат най-високите рейтинги, що се отнася до локални телевизионни оператори.

8) Голдън Стейт Уориърс - стойност: \$555 милиона, печалба: \$29 милиона

Уориърс имат плановете за нова зала в Сан Франциско, която ще бъде готова най-късно през 2017 година, когато изтича договорът им за сегашната зала. Проектът ще коства на клуба около \$1 милиард, а освен спортното съоръжение ще има и хотел за гостите.

9) Бруклин Нетс - стойност: \$530 милиона, печалба: \$17 милиона

За Нетс започна новата ера с преместването им в Бруклин и по-точно в

11) Сакраменто Кингс - стойност: \$525 милиона, печалба: \$2,6 милиона

Фамилията Малууф оформя последните документи за продажбата на клуба, а новите му собственици по всяка вероятност ще преместят Кингс в Сиатъл. Кралете са един от най-слабо посещаваните отбори в НБА най-вече заради доста остарялата си зала.

12) Оклахома Сити Тъндър - стойност: \$475 милиона, печалба: \$30 милиона

Миналата година Тъндърс стигнаха до финал, където загубиха от Маями Хийт с 1-4. Освен това те получиха 3 милиона долара за наименоването на залата си на Чесапийк Енерджи Арена.

13) Финикс Сънс - стойност: \$474 милиона, печалба: \$13 милиона

През последните сезони Слънцата постоянно намаляват цените на

билетите си. Въпреки това тимът отчита 13% по-малко посещаемост през последната година. Рейтингите в локалните телевизии също са паднали с цели 37%.

14) Орландо Меджик - стойност: \$470 милиона, печалба: \$12 милиона

Меджикс преминаха през тежка година, защото се разделиха с треньора си Стен ван Гънди, с най-добрия си играч Дуайт Хауърд и генералния си мениджър Отис Смит. Но не всичко е черно за Магьосниците. Чисто новата има зала "Амудей център" им носи сериозни приходи, тъй като всичките 60 луксозни места в нея са наети за следващите три години.

Очаквайте продължение в следващия брой.

* Преустановяване дейността на предприятието и недопускане на работника и служителя до него. Отвратно средство на работодателя срещу стачката на работника и служителя.

Новият Peugeot 301 - еталон в сегмента за здравина и простор

Новият Peugeot 301 ще се произвежда за страни с тежки условия на движение и където пространството в купето е много важно за клиентите. Това са основните изисквания към проекта и именно благодарение на вътрешните си размери и устойчивостта 301 трябва да се превърне в еталон в сегмента за здравина и простор. Още при създаване на спецификации на проекта специалистите на Peugeot трябваше да изминат много километри в условия, близки до тези на бъдещите клиенти на модела. Неравни пътища, високи температури, влага... Благодарение на събраната информация за терена и на опита на марката-производител на автомобили

от 1889 г., създателите на модела се спряха на най-правилните решения предвид различните условия на използване. Става дума за решения относно поведението на пътя, здравината и качеството на изработка, както и на предлаганото оборудване. Като резултат 301 се характеризира с: ходова част, адаптирана за лоши пътища, за да се гарантира комфорт; използване на голям брой фиксиращи елементи за по-голяма здравина; двойни уплътнения срещу навлизане на прах и влага в купето; климатроник с функция AC max за страните с горещ климат; отопляема долна част на предното стъкло за страните със студен климат.

Здравината на всеки детайл е



допълнена от високо качество на асемблирането. В завода във Виго, Испания, където се произвежда 301, се прилагат стандартите за качество на 508, който бе високо оценен от клиентите. Проведени са 4 000 000 км изпитания за усъвършенстване на концепцията на автомобила. Резултатът е устойчивост във всякакви обстоятел-

ства, включително много тежки условия на движение. Пространството в купето и обемът на багажника са основни изисквания на клиентите, ето защо Peugeot цели да постигне предимство спрямо конкурентите си в това отношение.

И не на последно място - гаранционният срок на автомобила е 5 години.

Стартира кампанията „Искаш ли я за една година?“

TBI Bank раздаде 5 автомобила в кампанията "Искаш ли я за една година?". Късметлиите си получиха ключовете на 13 март лично от Цветан Петринин, изпълнителен директор на TBI Bank, в столичен шоурум на Opel. Събитието уважиха много медии и търговски партньори. Пет яркочервени Opel Corsa, които бяха предизвикателство за десетки хиляди клиенти на TBI в промоционалната кампания, си "тръгнаха" с новите си прите-

жатели. Шанс да ги спечелят имаха всички, които са станали клиенти на банката в периода на промоцията от 15.12.2012 г. до 1.02.2013 г., независимо дали са пазарували стоки на изплащане в партньорската мрежа на TBI, или са посетили банков офис на TBI Bank и са открили депозит, спестовна сметка или са избрали друг банков продукт. Повече от 35 000 граждани, малки, средни и микропредприятия участваха в кампанията

"Искаш ли я за една година?". Автомобилите Opel Corsa се предоставят на печелившите клиенти на банката чисто нови за една година и са с платени всички разходи (данък МПС, пътен данък, застраховка ГО и "Автокаска", зимни гуми, винетка и поддръжка на автомобила). За избраниците на съдбата остават само удоволствието от шофирането и приятните изживявания с Corsa през следващата една година.



Градският слагур Renault Captur

В съдеходът Renault Captur използва базата на IV поколение на модела Clio и вече отчетливо дава сигнал, че ще предизвика бум на продажбите в Европа. Кросовърът е дълъг 4120 мм, което е само с 15 мм по-малко от дължината на Nissan

Juke, който също е изграден на B-платформата с предно задвижване, разработена от алианса Renault-Nissan. Автомобилът е с изчистени и привлекателни форми, има по-висок клирънс и по-големи колела. Моделът използва двигателите на Clio, като

най-впечатляващи са 3-цилиндровият бензинов турбомотор с обем 0,9 л и мощност 90 к.с., както и 1,5-литровият турбодизел със същата мощност, който отделя едва 96 г въглероден диоксид на километър и харчи средно едва 3,7 л на 100 км.

Красивият Honda Civic Wagon

Студийната разработка Honda Civic Wagon Concept, предшестваша появата на серийния модел, определено прикова вниманието на публиката в Женева. Традиция при японците е част от концептуалните решения и някои красиви детайли да бъдат запазени и в моде-

лите, предназначени за масовото производство. Комбито в Швейцария беше оборудвано с 1,6-литров дизелов двигател, който е абсолютно нов за гамата на Honda. Той разполага с мощност от 120 к.с. и максимален въртящ момент от 300 Нм. Конкурентът на Ford Focus и

VW Golf ще бъде в продажба от следващата година. Истинския му вид, в който ще се превъплъти концептът, японците ще разкрият по време на автоизложението във Франкфурт тази есен.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ



Хранителна добавка

N-Ti-Tuss®

Билкови капсули за възрастни

Действа благоприятно на функцията на дихателните пътища.

ЕСOPHARM

Патентован Азбегин-препарат
Хранителна добавка
Ен-Ти-Тус
Билкови капсули
Уникална комбинация от 12 избрани билки.
Поддържа благоприятно функцията на дихателните пътища.

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

ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

8 специализирани страници

19 - 25 МАРТ 2013

НОВОТО В HEALTH.BG



Сън, спорт и още нещо... срещу настинка

www.health.bg/18320



Смяна на играчите... в чинията

www.health.bg/18308



Какво причинява умората?

www.health.bg/18321

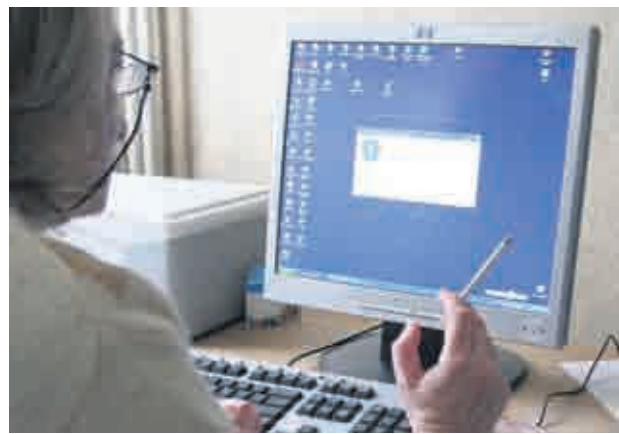
Пушенето оставя отпечатък върху гените

Ако бабата е била пушачка, то вероятността внуците ѝ да се разболеят от астма е доста висока, съобщиха учени. Тази зависимост съществува дори ако майката не е посягала към цигарите. Експеримент показал, че бременни лабораторни мишки, ин-

жектирани с никотин, раждали астматици. Те на свой ред също създавали потомство с тази диагноза, въпреки че то не е имало допир с никотина. Учените стигнали до логичния извод, че основният компонент на цигарите оставя отпечатък върху гените, което влияе на бъдещите поколения.

Т.е. астмата при внуците е резултат от генетични промени, предизвикани от външен фактор - пушенето.

Всеки ден по света около 250 милиона жени палят цигари, а астмата е най-разпространеното хронично заболяване сред децата.



Хората може да живеят до 150 години



Синтетична версия на резвератрола, съдържащ се в червеното грозде и червеното вино, е способна да се бори успешно със стареенето, повишавайки активността на белтъка SIRT1. Така продължителността на живота може да стигне до 150 години, твърдят учени от Харвардския университет. Повишената активност на белтъка SIRT1 се отразява положително върху работата на клетките и те стават по-малко лениви. Експериментите до момента показват, че съединенията, действащи на този белтък, ще позволят на хората да живеят значително по-дълго. Вече са започнали изследвания, в които се проследява въздействието на синтетичен резвератрол върху пациенти с диабет тип 2 и псориазис. Предишни експерименти са установили, че това съединение е много полезно при лечение на рак, сърдечносъдови заболявания, алцхаймер, катаракта, остеопороза и др.

Деца се учат как да се борят с микробите

Компанията "Юниливър" съвместно с Министерството на образованието, младежта и науката стартира дългосрочна образователна кампания за повишаване на хигиенните навици на децата под надслов "Здраве чрез хигиена в училище и у дома".

Първият етап на кампанията ще обхване 26 училища в четирите най-големи български града - София, Пловдив, Варна, Бургас, и ще се проведе до 14 май на настоящата учебна година. Децата ще научат и колко голямо значение има поддържането на помещението чисти и дезин-

фектирани. Те ще се запознаят с най-разпространените микроби, болестите, причинени от тях, и начините за тяхното унищожаване. Кампанията "Здраве чрез хигиена в училище и у дома"

провокира желанието на децата за изява и творчество, като превръща дезинфекцията продукт и микробите, с които той ще се справи, в комиксови герои.



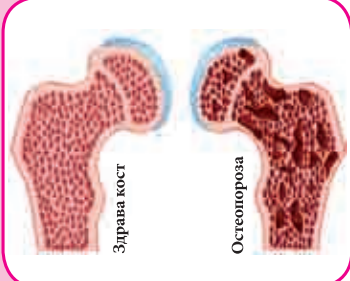
Лекар №1 на рогната гимнастика „Имам надежден партньор за издръжливи стави и кости“



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

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

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



Здрав стави (обикновено до 35 годишна възраст)



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

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

Определено имаше резултат

АртроСтоп Лейди осигурява най-пълната грижа за опорно-двигателния апарат на жените. АртроСтоп Лейди съчетава грижата за ставите чрез доказаното действие на глюкозамин сулфат с една комплексна защита на костите чрез патентования Остео-комплекс.

Възпалението в ставите отшумява, намалява се рискът от дегенерация на хрущяла и от фрактури, увеличава се ставната подвижност. С него можете да бъдете сигурни, че усвоявате пълноценно микроелемента калций. В състава на продукта са включени и двата витамина D и K, които са отговорни за отвеждането и свързването на калция в костите.



www.arthrostop.bg

С отговорност към новия живот

Доскоро се ширеше мнението, че грижата да се износи и роди здраво бебе започва от първия момент, в който се установи бременността. Днес все повече жени знаят - майчинството започва месеци преди зачеването. На първо място - с внимание към начина на живот, отказ от пушене и алкохол. Акушер-гинеколозите и педиатрите настоятелно съветват планиращите бременност жени да започнат прием на фолиева киселина и да не го прекъсват до края на първия триместър - това категорично намалява риска от развитието на изключително сериозната вродена малформация спина бифида, много често несъвместима с живота. Фолиевата киселина (витамин В₁₂) не се синтезира в организма, набавя се само от храната. Проблемът е, че се съдържа в много ограничен брой продукти, и то в незначителни количества - например в житните култури, животинските вътрешности и др. А тъй като именно

вит В₁₂ "вкарва" желязото в клетката, важноста му е голяма и поради факта, че значителна част от жените страдат на някакъв етап от бременността от желязодефицитни анемии. Макар за бъдещата майка чисто физическите промени и изпитания на бременността да са по-осезаеми във втората ѝ половина, лекарите отделят все повече внимание върху началните три месеца, тъй като тогава се формират абсолютно всички органи и системи и може да се приложат мерки, намаляващи риска от вродени заболявания.

Добре балансираното хранене трябва да е особена грижа на бъдещата майка. В нейния организъм рязко се повишава потребността от елементи като желязо, калций, цинк, витамини. Какво означава правилно хранене на бременната жена? То включва качествени и по възможност натурални, чисти продукти - без консерванти, оцветители и различни подобрители на вкуса, с повишено внимание към количеството за-

хар и кофеин. В менюто на бременната трябва да се намалят, а най-добре и да се изключат колбасите, готовите сосове, както и всички блюда с "празни" калории, нямащи хранителна стойност, но допринасящи за нежелано повишаване на теглото. Спанак, коприва, салата, орехи, лешници, бадеми, риба и цитрусови плодове, мляко и различни млечни произведения са подходящите храни за бъдещата майка. Богатите на фибри продукти - плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни - са особено необходими към третия триместър, когато притискането от нарасналия плод може да доведе до упорит запек. Бременната жена в никакъв случай не бива да си самоназначавя витамини. Трябва да се знае, че предозирането на някои от тях не само не е полезно, но и може да е опасно за бебето. Подборът на всички витамини и хранителни добавки, които приема бременната, може да се направи компетентно единствено от нейния лекар. (ЖД)

Ogestan®



Точно най-необходимото за бъдещата майка!

Уникална комбинация от фолиева киселина и Омега 3 (DHA) мастни киселини, необходими за нормалното протичане на бременността

ES©PHARM

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

Прополисът – най-ефикасният естествен имуностимулант

Доказано е, че един от най-ефикасните натурални антибиотици е пчелният прополис. Представлява сложна смес от флавоноиди, восък, етерични масла и пчелен прах. Той притежава антивирусни свойства и е отличен имуностимулатор. Докато вирусната обвивка е цялостна, вирусът остава безвреден, но попадайки в организма, ензимите разрушават протеиновата му обвивка, той се освобождава и активира. Научни изследвания показват, че наличието на пчелен прополис в организма предотвратява този процес. Преобладаващите в съдържанието на прополиса биофлавоноиди пречат на ензимите да разградят вирусната обвивка и така вирусът остава „заклучен“. Те имат също така и противовъзпалително, противоалергично и регенериращо действие. В съдържанието на пчелния прополис влизат и витамини, минерали и важни мастни киселини, които помагат за бързото застаряване и регенериране на тъканите. Не чакайте грипа или настинката, за да посегнете към този възшебен пчелен продукт. Особено подхо-

дящо е приемането на продукти със съдържание на прополис за профилактика на грип и настинки, по време на боледуване и за възстановяване след боледуване за деца и възрастни. Стимулирайте по естествен път имунната система в борбата срещу бактерии и вируси с уникалните хранителни добавки Propolis.

Ефикасните прополисови продукти на немската фирма Health Care се предлагат в аптекната мрежа, Лили дрогерии и ДМ дрогерии в страната и са следните:

- 500 мг прополис, 500 мг вит. С и 5 мг цинк (60 табл. за възрастни - за 2-месечен прием);
- 20% прополисов разтвор (в глицеринова основа, без алкохол, подходящ за бебета и деца);
- Балсами за устни и кожа - специално подбрани комбинации от прополис, етерични масла, билки и витамини - успокояват и лекуват кожата, против херпес и сърбеж.



COXAMIN D

Lithothamnion Calcareum

С КЛИНИЧНО ДОКАЗАНИ НАЙ-ДОБРИ РЕЗУЛТАТИ ПРИ ОСТЕОПОРОЗА И ОСТЕОАРТРОЗА

ПРОФ. ФАНИ РИБАРОВА:
"СОХАМИН Е НАТУРАЛЕН КАЛЦИЙ С КЛИНИЧНО ДОКАЗАН ЕФЕКТ!"

Когато една хранителна добавка има претенцията за превантивна роля и/или позитивен ефект върху лечебния процес на определена болест, тя задължително трябва да бъде доказана с клинични проучвания. Именно в това се състои и силата на Коксамин - реализираните многостранни клинични изпитания на неговата активност срещу остеопорозата и остеоартрита. Сохамин е източник на изключително богат спектър от макро, микро и ултрамикроелементи, в което се крие силата на неговата разнообразна биологична активност. Установената чрез клинични изпитания висока степен на бионаличност на калция в този продукт, както и комбинирането му с витамин D₃ / 5 µg на таблета/ осигуряват сигурна биефикасност.

Ето защо Marigot - Ирландия представя на фармацевтичния пазар три разновидности на продукта - Soxamin, Soxamin D и Soxamin Magne, които могат да бъдат комбинирани в съответствие с прилаганото лечение и/или диета.

Проф. Фани Рибарова
Катедра по превантивна медицина
Факултет по обществено здраве
Медицински университет - София

18+

up

Ultimate Performance™

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

Сексуален стимулант
съдържащ екстракт от Horny Goat Weed, (Разгонен козел)
30 таблетки
Подходящ за мъже и за жени

Вирусите не си отиват и когато времето се затопля

С г-р Юлия Тонкова, педиатър във В. Търново, разговаря Галина Спасова

Д-р Тонкова, вече се запорелети, макар и с големи мартерски амплитуди, но вирусните заболявания не намаляват. Кои са най-честите им причинители през този сезон?

- По принцип 95% от заболяванията се причиняват от вируси. Останалите белодробни инфекции са резултат от допълнително наслоени микробни щамове и те могат да бъдат смесени или съответно бактериални. През пролетта, когато се стопли и хората започнат да се събират в по-големи групи по паркове, по градинки, в детските заведения особено, се създава предпоставка за повишаване на инфекциозността - наблюдавам го като педиатър. А в големите ученически колективи има доста прах, това допълнително създава условия за развитието на остри респираторни за-

болявания, причинени преди всичко от вируси. В големия процент оплакванията са от температура, хрема, кашлица - като на практика това са симптоми, които, взети заедно, формират диагнозата. В повечето от случаите находка в белия дроб няма, но има кашлица. Именно тя е симптомът, който най-вече безпокои хората и е основната причина да потърсят лекарска помощ. Най-застрашеният контингент са децата, защото те си общуват много близко и се улеснява пренасянето на инфекцията. Тя се внася и в семейството и се получава серийно разболяване в дома от тъй наречените пролетни вируси. Затоплянето на времето предполага по-активното им разпространение.

- Каква е разликата между типичните есенно-зимни вируси и циркулиращите през про-

летта?

- Съществена разлика няма. Може би само това, че през есенно-зимния период има условия за преохлаждане на тялото, това е предпоставка на практика за податливост на вирусно заболяване и за внедряване и на бактериална инфекция. Преохлаждането на организма води до спазъм на кръвоносните съдове, до срыв на локалния имунитет. Би могло да се каже, че през пролетта са повече вирусните инфекции, а през есента и зимата преобладават смесените - вирусно-бактериални.

- Има ли други фактори през пролетта освен повишените температури и по-интензивните контакти?

- Да, много се говори за т.нар. пролетна умора. Заради нея човек трудно се адаптира към топлото време. Прахът, цветята допълнително предизвик-

ват кашлица. И много хора през този сезон смятат, че са "пипнали" вирус, а на практика имат алергия. Тези неща обаче могат да бъдат доказани само с преглед. Самолечението е абсолютно погрешно, особено когато е с антибиотик, вместо да се вземат симптоматични средства.

- Срещате ли се често все още с такова самолечение? Толкова се говори за вредата от него напоследък.

- Да, често срещано е, хората са склонни да се самолечат - минават, купуват си най-евтиния антибиотик, без съответно да съобразят дали той е подходящ за тях. Така че, повтарям - лекарският преглед е задължителен, особено при децата. В интерес на истината, много майки вече придобиха нужната здравна култура, подхождат интелигентно, успяват да покрийт първата симптома-

тика, звънят по телефона за консултации. Възрастните хора са по-склонни да предприемат самолечение с антибиотик, без да си дават сметка, че трябва подборно да се действа и след преглед. Те обикновено имат и по някое хронично заболяване, което променя реактивността на техния организъм към инфекции.

Индивидуалният подход е задължителен. Не можем да шаблонизираме лечението. Има си неща, които са за предпочитане, те са универсални. Например стимулирането на антивирусния имунитет с ехинацея, даването на сиропи за кашлица. Имам опит с целия набор от откашлящи сиропи. Забелязва се, че хората все повече се насочват по-скоро към природния начин на лечение, ползвайки билкови сиропи, основно тях търсят в аптеката. Примерно "Ен-Ти-Тус" се предпочита от

много родители. Той е показан при остри респираторни инфекции, при кашлица, възпалено гърло, пресипване, при простуда. Аз го използвам много в практиката си, защото съдържа осем стандартизирани билкови екстракта. Можем да се доверим на този продукт и да го прилагаме без никаква задръжка над едногодишна възраст - вкусен е, не съдържа алкохол и не действа успиващо.

- Препоръчвате ли го като първо средство до посещението при лекаря?

- Да, защото той може да успокои и гърлото, може да повлияе възпалената лигавица. Има антиалергично действие и на практика при започващи рецидивирани инфекции има и профилактичен ефект. Дозите съответно са според възрастта на децата.

Ефективно решение за проблемите на менопаузата

Изофлавоите са биологично активни съединения, които присъстват в храните от растителен произход. Спатат към групата на растителните естрогени (фитоестрогени) и имат действие, подобно на естествените женски полови хормони (естрогени), но не са стероиди. Те имат още антиканцерогенно действие, укрепват имунната система, работят като антиоксиданти.

Едни от най-богатите източници на изофлавои са соевите зърна. Соевият изофлавои е алтернативен заместител на хормоналната терапия с естроген при жените в периода преди и по време на климактерията. Намаляването на нивото на женските хормони в кръвта се свързва с редица неприятни симптоми като топли вълни, безсъние, нощни изпотявания, вагинална сухота, главоболие, нервност, неспокой-

ство, промени в настроението, раздразнителност. Редовната консумация на изофлавои ефективно премахва описаните симптоми на менопаузата, заздравява костите и предотвратява остеопорозата.

В университета Урбана, Илинойс, САЩ, клинично изследвали жени в менопауза, които в продължение на 6 месеца всеки ден консумирали соеви добавки. Резултатът бил значително увеличаване съдържанието на костни минерали и по-добра плътност на прешлените на гръбначния стълб и на други кости.

Редовният прием на соев изофлавои може да се използва и като профилактика на рак на гърдата. Има доказателства, че това има предпазващ ефект и при сърдечносъдови проблеми, при рак на простатата и дебелото черво.



В топ форма с Изофлавои

За комфорт преди и по време на менопаузата



N-Ti-Tuss
Билков сироп

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

Ен-Ти-Тус
Билков сироп

ЕС©PHARM

Лекарствените гъби не лекуват рак

Те само помагат на организма да се справи сам

Виж това: www.youtube.com/mikoterapia

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 реши-

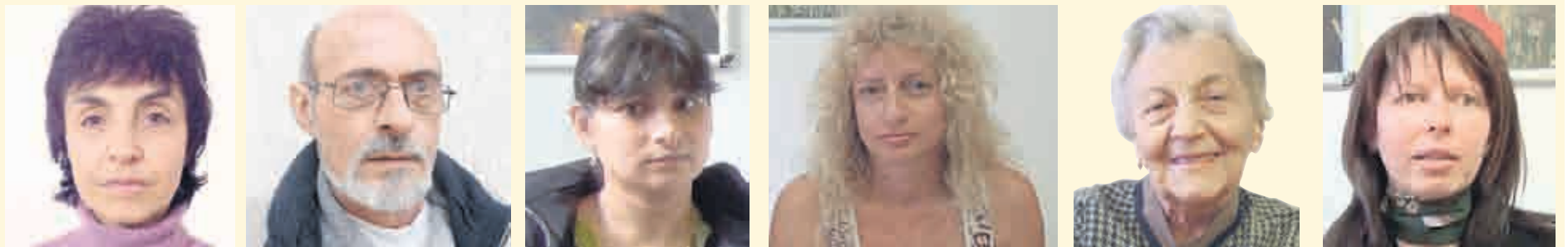
ха да не правят лъче- и химиотерапия, тъй като баща ми има пейсмейкър. Две години по-късно открихме много разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Онколозите казаха, че в случай като този не могат да предложат никакво лечение. Тогава по препоръка на д-р Милен Христов започна

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.

Направените наскоро изследвания с рентгенов апарат, ехограф, скенер, гастро- и ректоскопия не показват наличие на никакви разсейки в черния дроб. С изключение на сърцето всички други органи бяха в норма. Лекарите в Бургаската болница бяха удивени от резултатите."



Някои от нашите доволни клиенти



Консултация по телефона с д-р Русанов - 02/8251647; 0878 931 252

Консултация с д-р Христов - 02/9525199

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

• 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 № 68-70 (до Сточна гара),
вход вдясно, 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
• гр. ВАРНА
ул. Христо Попович № 15
(до сладкарница "Маргарита"),
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 бронхиална астма с урега BICOM®(БИКОМ®)!

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

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

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

Кога са опасни аритмиите

Най-общо сърдечните аритмии представляват нарушение в честотата, качеството и последователността на контракциите на камерите и предсърдията. Те варират от напълно невинни състояния, които понякога причиняват неприятни усещания за пациента, до животозастрашаващи състояния, изискващи спешна специализирана медицинска помощ.

Причините

Множество физиологични състояния и заболявания могат да протекат с аритмия. При практически здрави хора най-често тахикардия и екстрасистоли ("прескачане на сърцето") се получават при прекален прием на стимулиращи напитки, съдържащи кофеин, прекаляване с алкохол и цигари, недостатъчен сън, преживяване на стресови ситуации, преумора. Някои лекарства като странично действие също могат да предизвикат ускорен, забавен или неравномерен пулс. Сред тях са средства (капки или таблетки) за отпушване на носа при хрема, сиропи за разширяване на бронхите (напр. вентолин) и др.

При младежи често се среща т.нар. дихателна аритмия, което е физиологично невинно състояние, изразяващо се в ускоряване на пулса по време на вдишване и забавянето му при издишване.

Когато са израз на болестни изменения, аритмиите най-често възникват на фона на дегенеративни промени (остаряването) на миокарда, както и заради влошеното кръвоснабдяване на сърцето вследствие на атеросклероза. При остър инфаркт в зависимост от засегнатата зона внезапно се прекъсват нервни влакна от електрическата проводна система на сърцето, което често води до сериозни ритмични нарушения. Хипертонията и диабетът също могат да доведат вторично до аритмии. При някои аритмии трябва да се търсят проблеми в щитовидната жлеза. Има и редица вродени изменения в миокарда, при които иначе здрави хора получават аритмии.

Диагнозата

В голям процент от случаите е достатъчен обикновен, малко по-дълъг ЕКГ запис, за да се установи има ли аритмия и какъв е видът ѝ. Често обаче се налага записването на 24-часова електрокардиограма



чрез поставянето на малък апарат (холтер) и няколко електрода върху гърдите. Така се улавят кратки епизоди на излизане от ритъм, промени по време на сън или на натоварване. За изясняване на картината кардиолозите преглеждат сърцето и чрез ехограф, защото той показва евентуални структурни изменения, както и ефективността на работата на камерите и предсърдията. В съображение влизат и някои лабораторни изследвания - липиден профил, кръвна захар, С-реактивен протеин, креатинин и урея, чернодробни ензими, хормони на щитовидната жлеза. Функционалният капацитет на сърцето се установява чрез кардиограма по време на натоварване (на велоергометър или пътечка).

Лечението

По принцип специфично лечение на аритмиите се прилага рядко и при много строга лекарска преценка и контрол от кардиолог. Това е така, защото антиаритмичните лекарства не са безобидни. Затова се приемат, когато ползата от тях е по-голяма от риска да причинят странични действия.

При аритмии във връзка с функционални нарушения често е достатъчно да се промени режимът, да се намалят възбуждащите напитки и цигарите, да се приемат успокояващи препарати на билкова основа. Физическите натоварвания не са противопоказани, а са полезни при тези състояния. Когато причината е в дисфункция на щитовидната жлеза, нейната корекция води до изчезване и на ритмичните нарушения.

Специфична профилактика се налага при един особен вид аритмия, наречена предсърдно мъждене. Само по себе си мъжденето не застрашава живота, но много често води до тежки инсулти. Добрата новина е, че вече медицината разполага със специални лекарства от ново поколение, с които този риск се минимизира. Желателно е всеки човек над 50 години, който установи неравномерен пулс, да се консултира с лекар, за да се изключи предсърдно мъждене.

При най-сериозните аритмии, които застрашават живота и възпрепятстват всекидневната активност на индивида, има няколко начина за лечение. На първо място са медикаментите. Ако липсва повлияване, за някои заболявания може да се приложи високоспециализиран инвазивен метод, наречен радиорефреквентна аблация - достигане със специален катетър до уредената част от сърцето, където възниква аритмията, и разрушаването на патологичното нервно влакно чрез електричество. За някои състояния (най-често при прекомерно нисък пулс) се налага имплантирането на пейсмейкър - водач на сърдечния ритъм. А най-високотехнологичните устройства се наричат кардиовертер дефибрилатори, които автоматично разпознават опасното хаотично съкращение на сърдечните камери и го прекратяват чрез мощен електрически импулс. В България се прилагат всички методи за лечение на аритмиите. Най-сложните състояния се диагностицират и лекуват в специална клиника на Националната кардиологична болница. (ЖД)

„I LOVE FASHION“[®] - отслабни с удоволствие, с помощта на капсули и...парфюм!

Няма жена, която да не иска да изглежда добре и да не иска да изглежда модерно, иначе казано „фешън“. С това е свързано нейното самочувствие и успех.

Затова, ежедневно медиите ни бомбардират с предложения как да отслабнем, с помощта на всевъзможни хапчета. За съжаление малко от тях успяват да дадат удовлетворителни резултати, а в последствие неизбежният „вълчи апетит“ води до още по-трагични такива с познатия йо-йо ефект.

Точно тези проблеми са разрешени завинаги с новия модерен продукт за отслабване „I LOVE FASHION“[™] („Ай лав фешън“). 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 парфюмна композиция от уникални аромати за понижаване и контрол на апетита.

Капсулите съдържат патентованата формула **Sinetrol Xpur**[®], която е съчетание на синергично действащи активни съединения, екстрахирани от цитруси и гуарана. Синетрол изгаря излишните мазнини, което е доказано в две клинични проучвания. Принципът на действие на **Sinetrol Xpur**[®] се основава на блокиране на определен ензим (цАМФ-зависима фосфодиестераза). Инхибирането на този ензим води до процеси, при които натрупаните в мастните клетки (адипоцити) мазнини, се разграждат до глицерол и свободни мастни киселини, които от своя страна бързо изгарят и освобождават енергия за покриване нуждите на организма. Клиничните тестове проведени с повече от 100 човека (с наднормено тегло) във Франция, категорично доказват, че редовната употреба на екстракта **Sinetrol Xpur**[®] води до бързо и трайно намаляване на излишните мазнини и 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“[™], който е създаден за да реши другия възлов проблем при намаляване на теглото – АПЕТИТА, чрез



механизмите (химията) на мозъка.

Според специалистите ние се чувстваме сити поради наличието на специален механизъм, при който сигналът за ситост се контролира от центъра на апетита в хипоталамуса – част от мозъка, която регулира много основни дейности. Ние нямаме апетит и желание да се храним, когато получаваме сигнал от този център за пълнота или чувство за задоволство (удоволствие).

Въпросът е как можем да въздействаме на хипоталамуса, така че да получим сигнал за ситост и удоволствие без да ядем храна? Отговорът тук се крие в обонянието на носа и неговата пряка връзка с хипоталамуса, така че сега имаме нова революционна формула – АЗ ГО ПОМИРИСАХ = АЗ ГО ИЗЯДОХ!!! Или казано по друг начин, съзнателното вдишване на определени аромати ще ни позволи да контролираме апетита си. Кои са тези аромати? Ароматите, които много бързо снижават нивата на тревожност и стрес, дават чувство за сигурност, удоволствие и благополучие, са тези, които ни позволяват да заменим вълчия апетит, с чувството на комфорт. Това са ароматите на шоколад, ванилия, карамел, мед, канела, малина, боровинка, пъпеш, банан, праскова, ябълка мандарина, портокал и др. Специалистите препоръчват тяхното редовно вдишване 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 се съдържат като 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 намерите в аптеките.

За информация: 0886 73 63 63,
www.ilovefashion.bg

Д-р Станимирова, обречен ли е човек над определена възраст да се измъчва от ставни болки?

- Не е задължително след определена възраст човек да куца, да има болки в ставите, но е често срещано. Петдесет процента от ревматичните заболявания се дължат на остеоартроза, износване на ставните хрущяли. Това е свързано със стареене на ставния хрущял, с механичния стрес върху износените стави (повишено тегло, голямо натоварване - вдигане на тежести, повторяеми еднообразни движения). Има и ендокринни фактори, ускоряващи развитието на остеоартрозата - метаболитни нарушения при подагра, при диабет, хормоналните промени при жените през менопаузата. Други фактори са хроничните възпалителни ставни заболявания и накрая - това са дегенеративните, вродени заболявания на опорно-двигателния апарат. Наследствеността е изключително важна, особено за възлите на ръцете, които при жените са често срещани и доста ги притесняват. По принцип арт-

Без бастун на старини

С д-р Красимира Станимирова, ревматолог, разговаря Галина Спасова



Д-р Красимира Станимирова

розните изменения започват още след 30-годишна възраст (мнозина погрешно смятат, че това е само старческа болест) и процесът е по-бърз при активно спортуващи, при травми и при някои хронични възпалителни ставни заболявания.

- Как точно протичат артрозните изменения?

- Процесът на увреждане на ставния хрущял при остеоартроза проти-

ча първо със стареенето му с годините, като се понижава функцията на хондроцитите - клетките, които изграждат хрущяла, и клетъчния матрикс, който е съставен от протеоглики и хиалуронова киселина. Тези вещества намаляват във времето, увеличава се количеството на колаген тип А и компенсаторно съседната на остарелия ставен хрущял кост се

опитва да "поеме" несъвършенствата му - защото той изгубва функциите си на амортизатор на тялото. Така започва компенсаторната остео-склероза - уплътняване на костта под хрущяла и образуване на т.нар. шипове. Хрущялът няма собствена кръвоносна система, храни се от ставната течност, образувана от синовиалната мембрана. Тази ставна течност с времето лека-полека също намалява като количество.

- Какви са възможностите на съвременната медицинска практика да противодейства?

- Като цяло подобряването на функцията на ставния хрущял и запазването му максимално дълго във физиологичния му вид е възможно с няколко групи медикаменти. Когато вече са изчерпани тези възможности, се използват така наречените лубриканти, които вече са доста разпространени, а и хиалуронова киселина се прилага

локално, вътреставно и това подобрява самата функция на ставата, когато е доста увредена. Най-често се слагат в коленните стави. Има вече и ампули за малки стави, но за коленните използването е най-разпространено.

- Кога трябва да започне грижата за ставите, възможно ли е да се отложи максимално стареенето им и дори в напреднала възраст човек да е с приемливо качество на живот?

- Да, възможно е до известна степен и всъщност ние, ревматолозите, това и целим, като при първите прояви на болка от механичен тип (основният симптом на остеоартрозата) се дават медикаменти, подобряващи качеството и функцията на ставния хрущял - хондропротектори. От тази група с много добър състав и на съвсем приемлива цена е например "Хондросейв". Може да се пие и от диабетици, защото не съдържа захар,

което е важно, защото остеоартрозата при по-възрастните много често се съчетава и с диабет.

- Споменахте, че още при първите признаци трябва да се вземат мерки. Какви са тези начални симптоми на остеоартроза?

- Болка при натоварване и при продължително обездвижване. Примерно продължително седене в една поза. Докато при възпалителните ставни заболявания болката е денонощна и дори е по-силна в нощните часове. Тя е дълбаеща, непрекъсната и не отзвучава при покой.

- Какви са причините за ставни проблеми в млада възраст?

- Водещ фактор е генетичната предиспозиция, тя е определяща на каква възраст горе-долу ще се развие този процес. Следват допълнителните фактори, които биха утежили състоянието и за които споменахме - тегло, професия, активен спорт, травми.

CHONDROSAVE



Хондросейв - с грижа за Всяка става!

ECOPHARM

Бул. "Черни Врх" №14 6А, 3, 1421, София, България,
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61
www.ecopharm.bg



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:

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

Neptune Krill Oil kids

Единствената Омега-3 формула с КРИЛ ОЙЛ 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

Бататите - и вкусни, и полезни

Бататите или т.нар. сладки картофи са грудков зеленчук, чиято родина е Централна Америка (Перу, Колумбия). Смята се, че той е бил използван като храна от човека преди 10-12 хиляди години, а възможно и по-рано. По време на Великите географски открития през XV и XVI век това удивително растение било пренесено в Азия и в Африка, където се превърнало в основна въглехидратна храна на редица народи. Със своите забележителни вкусови и питателни качества бататите станали любим продукт и на испанските и френските колонизатори на Новия свят.

Противно на очакванията, бататите не принадлежат към огромното семейство на картофите, наброяващо над 5000 представители, а приликата с тях се изчерпва с външното сходство и с това, че те също се отнасят към грудковите зеленчуци с високо съдържание на скорбяла. Известни са около 500 разновидности на това растение, чиито кореноплоди са оцветени в почти всички цветове на дъгата - бял, жълт, розов, червен, пурпурен.

Особено богати на ценни за човешкия организъм хранителни вещества, а и най-разпространени са бататите с жълто-оранжева и пурпурна окраска на месестата част.

В тропическите райони на света бататите растат като многогодишно растение и кореноплодите там достигат до рекордните 10 кг. В земите с по-умерен климат те са едногодишно растение и неговите клубени са много по-скромни - от няколко стотин грама до 1 кг.

Бататите са с по-висока хранителна стойност (около 1,5 пъти) и с много по-високо съдържание на важни нутриенти (полезни хранителни вещества) от добре познатите ни картофи. За разлика от последните, въпреки по-високото съдържание на въглехидрати

(до 30% срещу 19% у картофите) бататите са с по-нисък гликемичен индекс (показател, който показва нивото на глюкоза в кръвта след консумиране на въглехидрати), което ги прави подходяща храна за диабетици. Освен това те съдържат истински букет от ценни за човешкия организъм витамини - С, В₁, В₂, В₃, В₄, В₅, В₆, В₉, Е, К, бета каротин (провитамин А), и минерали - калий, калций, желязо, мед, манган, селен, фосфор и др.

Високото съдържание на мощния антиоксидант бета каротин

(до 10,5 мг/100 г - два пъти повече от дневната потребност!), който в организма се превръща в ценния витамин А, прави бататите съизмерими, а в определени случаи дори превъзхождащи морковите. Известно е, че витамин А забавя процесите на стареене в организма, участва в синтеза на белтъчните вещества, в образуването на кости и зъбите, спомага за възприемането на зрителната информация, за функционирането на имунната система и съпротивляемостта на организма срещу инфекции и т.н. Установено е, че трансформацията на бета каротина във витамин А, който е мастноразтворим витамин, се подобрява в присъствието поне на 3

г мазнина.

Витамин В₃ (ниацин) има важна роля за доброто състояние на кожата, съдейства за нормалното функциониране на храносмилателната система, за понижаване на нивото на кръвното налягане, както и за намаление на съдържанието на холестерол и триглицериди в кръвта.

Холинът (витамин В₄) регулира нивото на инсулин в организма, оказва хепатопротекторно действие и (в състава на фосфолипиди участва в транспорта на мазнините.

Витамин В₅ (пантотенова киселина) участва активно в обмяната на въглехидратите, мазнините и аминокиселините, в синтеза на жизненоважни мастни киселини, на холестерола, хемоглобина, невротрансмитера ацетилхолин и т.н. При топлинна обработка загубите му са около 50%.

Витамин В₆ (пиридоксин) стимулира асимилирането на мазнините и белтъчните вещества и участва в трансформацията на аминокиселината триптофан (съдържаща се червените меса, млечните продукти, ядките, рибата тон, мидите, бананите, соята и др.) във витамин В₃.

Витамин В₉ (фолиева киселина) е един от най-важните за човешкия организъм витамини от група В, който взема активно участие в регулирането на функциите на кръвотворните органи, оказва положително въздействие върху дейността на мозъка, черния дроб, червата, както и на имунната система, участва в об-

разуването на белите кръвни телца, в синтеза на белтъчни вещества, спомага за усвояването на останалите витамини от тази група и т.н. За съжаление при топлинната обработка (варене, пържене, печене) до 90% от него се разрушават. Ето защо се препоръчва бататите да се консумират сурови - настъргани на едро ренде и полети с растително масло (зехтин, от гроздови семки, царевично). Това гарантира пълното съхранение на почти всички ценни съставки в този забележителен зеленчук.

Високото съдържание на калий в бататите спомага за нормалната сърдечна дейност и балансирането на кръвното налягане. Съдържащите се в тях нежни фибри (3-4 г/100 г) ги прави ценна храна за хора, страдащи от разстройство на храносмилателната система. Бататите с пурпурен цвят, по-разпространени в Нова Зеландия и в Япония, съдържат значителни количества антоциани - ценни полифенолни вещества, които по антиоксидантна активност превъзхождат дори витамин С, както и антоцианите в кожата на гроздето, в червеното зеле и в плодовете на бъза. Те оказват положително въздействие върху сърдечносъдовата система и върху работата на черния дроб. Интересен факт е, че съдържанието на антоциани в кожата на червените и пурпурните батати е дори по-високо, отколкото в месестата им част. Редица ценни вещества се съдържат в тънката и нежна обвивка и на останалите видове батати, затова се

препоръчва всички те да се консумират, без тя да се отстранява. Има убедителни данни, че

мъже, които са привърженици на т.нар. южноамериканска диета,

включваща сладки картофи, фасул и бамя, са много по-малко изложени на риск от рак на простатата.

Установено е, че съдържащият се в белите батати полизахарид арабиногалактан способства за стабилизиране на нивото на кръвната захар у диабетиците. По данни на американската компания Lagex арабиногалактанът е мощен имуностимулатор, който почти двойно увеличава образуването на макрофаги (клетки, представляващи съществен елемент от врождения имунитет у човека) в сравнение с прочутото растение ехинацея. Освен че активизира имунната система на организма, този полизахарид служи за храна на полезните симбиотни бактерии в дебелото черво, има положително въздействие за заздравяването на язви и всмукването на хранителните вещества в стомашно-чревния тракт.

Средната калорийност на бататите е 100-120 ккал/100 г.

Любопитно е, че при термичната обработка тяхната хранителна стойност нараства. За разлика от картофите, листата на бататите, подобно на спанака и други листни зеленчуци, също могат да се

консумират. В тях също са открити голям брой полезни биологично активни съставки. В частност те съдържат вещества, които способстват за разширяване на кръвоносните съдове, например на аортата, оказвайки кардиопротекторно действие. Освен че са много полезни, бататите са и изключително вкусни и могат да се консумират както сурови, така и след различни кулинарни обработки. Следва да се има предвид, че поради по-фината им консистенция продължителността на топлинната им обработка трябва да е по-кратка в сравнение с картофите. Този удивителен зеленчук е прекрасно допълнение към всякакви месни и рибни ястия и може да разчупи консервативните рамки и да внесе приятно разнообразие в традиционното меню на българина.

Бататите са третият по добив грудков зеленчук след картофите и маниоката, чието световно производство се оценява на 126 милиона тона. Най-голям производител е Китай (83% от световния добив), където бататите се смятат за плод на дълголетие. Макар все още плахо, този изключително ценен зеленчук се появява и на нашия пазар, за да зарадва ценителите на здравословната храна и любителите на кулинарните експерименти.

gpopov_bg@yahoo.com



Тина БОГОМИЛОВА

Пролетта усмихва не само природата, но и лицето. Но още в първите слънчеви дни то се нуждае от дълбоко почистване.

Офертите на козметичните салони ваят като поройни пролетни дъждове. Почистването струва между десетачка и стотачка, зависи от методите, използваните технологии и козметични марки.

Почистващите процедури за лице са най-различни. Най-лесна и евтина е механичната, която може да се прави и вкъщи. При вакуумната специална тръбичка изсмуква масните наслоения. Ултразвуковата не само почиства порите, но и масажира, премахва пъпките и мъртвите клетки. За разлика от механичната няма болка и зачервявания.

Химическото почистване се прави с фруктови киселини, които отварят порите и разтварят масните натрупвания.

Дерматолог може да препоръча ензимен пилинг, при който първо се нанася специален гел, а

Пролетното почистване на лицето

Във всяка кухня има богат арсенал за сияйна кожа

след това и пилинг маска, ампула, дерморегулираща маска и накрая регенериращ крем.

Един от последните хитове е крем с матиращ силикон, който контролира отделянето на масните жлези и лицето не лъщи.

Най-новата и рекламирана технология е диамантено дермоабразиво. При нея стерилни диамантени глави ексфолират горния кожен слой и изсмукват замърсяванията и мъртвата кожа.

Но почистването зависи от самата кожа. Дори и най-скъпата козме-

тика не помага, ако грижите за лицето не са редовни и внимателни.

Когато купуваме почистващи продукти, трябва да обърнем внимание на изброените съставки. Качествените препарати имат повече повърхностноактивни вещества. Почистващият гел не бива да съдържа тежки консерванти и сапуни. Мазната и комбинираната кожа трябва да се почистват с пенещи се кремове и гелове за измиване. За нормална са подходящи млеката, за суха и чувствителна козметиката трябва да е на основа-

та на маслата. При суха кожа са необходими овлажнители като глицерин или масло от ший.

Много е актуална и т.нар. мицеларна вода, която чисти и най-чувствителната кожа.

И докато пролетното миене на прозорци е достатъчно до есента, то за лицето са необходими всекидневни грижи. Еднократното посещение при козметик или няколкото процедури не са достатъчни. Прекаленото почистване обаче премахва важни мазнини, без които кожата става суха и раздразнена.

Във всяка кухня има богат арсенал за сияйно лице.

Редовната парна баня



е задължителна, като вариантите са различни - във водата може да се сложат билки, сода бикарбонат, морска сол, обикновена сол.

Редуването на студена и топла вода е идеална гимнастика за лицето, но не и ако има разширени кръвоносни съдове. Добре е сутрин лицето да се мие с минерална вода.

Още Клеопатра е поддържала красивото си лице с прясно мляко, което изглажда бръчките. Киселото пък дори премахва луничките.

Зеленият чай почиства порите в дълбочина и

отървава от акне. Сокоът от лимон и краставица изсветлява кожата.

Триминутният масаж с разтворена във вода сода бикарбонат прави кожата мека и гладка.

Разтривката на лицето с черен хляб, овесени и оризови трици е прекрасен домашен скраб за лице.

Пролетната маска трябва да подхранва, хидратира и ексфолира кожата на лицето. Затова и почти няма свеж пролетен плод и зеленчук, който освен в стомаха да не може да се лепне и на лицето.

ЖИВИ ВИТАМИНИ ПАЗЯТ ЗДРАВЕТО

Върнах си най-ценното – здравето

Преди 4 години овдовях. След загубата болестите се засилиха. Позната фармацевт ми препоръча да пия Vitaslim HEALTH и Vitaslim VITAMINS. Сега краката ми не се схващат, гърбът не ме боли, сърцето не ме свива, нямам сърцебиене, не съм боledувала скоро.

Ани Бодурска, 55 г., Пловдив

Справих се с природни продукти

Страдам от трудно лечимо заболяване. Пия Vitaslim VITAMINS и се чувствам по-добре! Дали защото подпомага оросяването на крайниците, или защото спомага за повишаване на хемоглобина, или защото успокоява нервите ми, не знам, но Vitaslim VITAMINS ми помогна много.

Диана Христова, 46 г., с. Джуленица

Стопирях вирусите

Нямам сливици и всяка есен и зима боledувам. Купих си Vitaslim VITAMINS. На 2-та опаковка усетих подобрение – имам енергия и стопирях поредния вирус. Вече 3 месеца ги пия и дори симптом на настинка не съм имала. Сега повишавам имунитета си допълнително с Vitaslim IMMUNO.

Цветанка Дамянова, 35 г., Мизия

Витамините ме спечелиха

Мой пациент купува редовно витамините Vitaslim VITAMINS – по 4 кутии наведнъж. Заинтригувах се с какво те са по-различни. Прочетох за уникалната им формула и ме спечелиха. От тогава съветвам своите пациенти да пазят здравето си с Vitaslim VITAMINS – особено през грипния сезон.

Фармацевт Мариана Димитрова
Аптека „Мариана Димитрова“,
Червен бряг, ул. „Християнска“ № 10

СПЕЦИАЛИСТ

Спрях вирусите от детската градина

С малкия ми син хващаме всички вируси от детската градина. Миналата зима си взех Живите витамини Vitaslim VITAMINS. Само след 2 месеца имам енергия, събуждах се свежа, кожата ми се изчисти, а косата заздравя. Тази зима опитам и Vitaslim IMMUNO. Грипът и настинките останаха в историята.

Марияна Милчева, 41 г., София

Vitaslim VITAMINS – комплекс от биоактивни витамини и минерали.
Vitaslim HEALTH – най-мощният омега-3 продукт за здраво сърце и стави.
Vitaslim IMMUNO – природна формула за силен имунитет.



ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

vitaslim.eu