

## ИКОНОМИКА



Няма опасност  
от общ финансов  
крах в ЕС

Анализ на  
Чавдар Киселинчев

на стр. 7

## БЪЛГАРИИНА



Македония  
назад във  
вековете

Интервю  
с акад. Григор Велев

на стр. 4

## СПОРТ



Баскетболът  
в САЩ носи  
милиони

на стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 12 (46), 26 март - 1 април 2013 г. (год. I)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

**actavis**  
think smart medicine

Светът на модерния човек

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Писателят  
Владимир Зарев:

Колкото си  
по-различен,  
толкова си  
по-свободен

Интервю  
на Румен ЛЕОНИДОВ  
на стр. 19



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

## ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

### Няма лоши деца

Два фактора определят какви ще са рожбите ни - гените и средата, в която малките растат. Все още има хора, които обвиняват децата за проблемите, с които е съпътствано израстването им. Генетиката още не можем да променяме. Но родителите трябва да знаят как да разпознават проблеми със здравето и поведението на наследниците си, за да взимат навременни мерки.

Още в статията на проф. Чавдаров

на стр. 14

### Вечното злато



Не само защото в кризата златото отново се доказва като най-сигурната инвестиция, но и заради почти универсалното си приложение благородният метал винаги привлича вниманието. Едва ли се замисляме за това, но златото присъства в живота ни повече, отколкото ни изглежда на пръв поглед. Къде и как?

Прочетете на стр. 8 и 17

**Добрият Съсед наблизо!**

**T MARKET**

ЦЕНТЕ СЪ КАЛКУЛНИЧУВАНА - ДО 31.03.2013

1.79 ЦЕНА ЗА КЪРПОВИ Портокали 2 кг, мрежа	1.99 0.20/кг 2 кг Яйца 10 бр, размер М
3.99 3.99/кг Охладено пиле кг, тарелка	0.39 1.95/кг Сирене кг, тарелка
3.99 3.99/кг Краве сирене "Първошима" кг	1.85 1.85/кг Захар "Милтекс" кг
2.49 1.99/кг blend-a-med Паста за зъби "Blend-A-Med" 125мл, различни вкусове	5.99 100/кг Перилни препарат "Woolite" 2л

Изображенията в бюлетина са само с информативна цел. Гликираният хемоглобин е показан в процентни стойности.





## Ferrari с нов шедьовър

Супермодел на компанията Ferrari обра оваците на Женевския салон. От красавец LaFerrari ще бъдат произведени само 499 броя, въпреки че заявките само по време на изложението бяха два пъти повече. Автомобилът е хибрид с 12-цилиндров бензинов мотор и електродвигател, комплект акумулатори и роботизирана трансмисия. Сумарната мощност на LaFerrari е 963 к.с. От 0 до 100 км/ч автомобилът вдига за 3

секунди, а максималната му скорост е 350 км/ч. Никола Боари, директор по продажбите и маркетинга на компанията, сподели, че в автомобила са внедрени най-иновационните технологии, които днес можем да си представим и които водят началото си от Формула 1. Все още не е ясно кога ще започнат доставките, но се очаква това да стане преди края на годината. Цената на LaFerrari е 1,3 млн. евро.

## Основателят на Facebook е най-добрият мениджър

Марк Зукърбърг оглави рейтинга на Glassdoor за най-добри корпоративни шефове на 2012 година. 28-годишният бизнесмен измести от първото място ръководителя на Apple Тим Кук. От Glassdoor са съставили класацията, основавайки се на отзивите на повече от половин милион работещи в най-големите компании за периода от 25 февруари 2012 г. до 24 февруари 2013 г. В сравнение с предишния период основателят на Facebook се е изкачил от 14-о място до лидерската позиция, докато Кук е паднал от първо на 18-о място. Любопитното е, че в списъка на топ ръководителите присъства само една жена - Шарън Търни, шефката на Victoria's Secret, която заема 42-ро място. Мениджърът на Google Лари Пейдж е на 11-а позиция, както и през миналата година, а Джеф Безос, оглавяващ Yahoo, е на 16-а.



Компанията Samsung направи в Ню Йорк впечатляваща презентация на най-новия си смартфон Galaxy S4. Скептиците погледнаха иронично на новината заради външното му сходство с предшественника, феновете на марката се зарадваха на новите вградени функции, а страничните наблюдатели отбелязаха, че слабостта на корейците към шумните презентации непрекъснато расте. Ако догодина на поредното представяне на нов модел докарат живи сло-

## С грандиозно шоу Samsung показва Galaxy S4

нове, гълтачи на огън или въздушни акробати, никой няма да се учуди. За последното събитие беше ангажирана най-популярната концертна зала в Ню Йорк, беше окупирано и друго културно място в Манхатън - Таймс Скуеър. Навсякъде по площада бяха провесени реклами на

смартфона, а ден преди презентацията там дефилираха танцьори с черни шапки и сака, на които беше изписана цифрата 4. Външно апаратът много прилича на предишния модел, което не е случайно - Galaxy S3 имаше огромен успех, от него бяха продадени 40 млн. броя.

## В Марианската падина откриха живот



В най-дълбоката точка на Световния океан, Марианската падина, откриха живот. Колонията от бактерии, автономно съществуваща на дълбочина 11 километра, изуми морските биолози. Откритието за пореден път разшири представите на учените за годните за обитаване места както на нашата, така и на другите планети в Слънчевата система. "Ние подозирахме, че там ще се намерят микроорганизми, но не очаквахме такова развитие и процъфтяване на колонии от бактерии - заяви Рони Клад, ръководител на групата учени от Дания, провели изследването. - Удивени сме колко ефективно работят живите организми на такива дълбочини." На 11 км в океанските дълбини налягането е огромно и почти липсва кислород. Въпреки това оказва се, че тук живеят и се размножават бактерии. При това те са десет пъти повече и по-активни от микроорганизмите в Тихия океан, живеещи на дълбочина 5-6 километра.

Хранителна добавка

# N-Ti-Tuss

Буков сироп

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

ЕКОФАРМ

Бул. "Черни орех" № 96, б. 3, 1421 София, България  
Тел. 02/ 963 15 95 Факс: 02/ 963 15 61



## МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

**Христина Тодорова, 21 г.**



Обичам да седя пред монитора и мисля, че глобалната мрежа дава безброй възможности. Лошото е, че направо не се спи заради заребяването. Прекарвам страшно много време в интернет - на ден поне по 8 часа, като това не пречи на личното ми общуване, защото обикновено чатя

или чета нещо в тъмните часове на деня, когато всички са си у дома. Доста активна съм в социалните мрежи. Даже забелязвам, че започвам да отивкам да пиша на ръка. Някак странно ми е, а и става по-бавно. Случвало ми се е, като взема лист и химикалка, да пиша 4 вместо "ч" и 6 вместо "ш".

**Елиза Митова, 16 г.**

Свикнала съм с използването на интернет, често чета в мрежата или пиша нещо за блога си. Едно от най-хубавите неща на този световен феномен е, че той представлява открито и напълно свободно място за всеки, който иска да изрази мнението и становището си. Новата медия навлиза все по-бързо не само в социалния, но и в икономическия и дори в политическия живот на обществото. Друг е въпросът, че на някои управници това не им харесва. Моят блог е на английски, за да стигне до по-голям кръг от аудитория. Не обичам да пиша много за себе си и да качвам лични снимки за свободен достъп. По-скоро публикувам картини, текстове по актуални въпроси.



**Виктория Петрова, 21 г.**



За съжаление прекарвам повече от препоръчителното време пред монитора - между 5 и 7 часа на ден, защото работя с компютър. Вкъщи мога да си включа интернет само за 15-20 мин, главно за да пообщувам с приятели във Фейсбук, да разгледам снимки или да послушам някоя хубава песен. Продължителното стоене пред компютъра може да предизвика редица проблеми - болки в гърба заради неправилната стойка, парене на очите заради светлината от екрана. Аз използвам очила за работа с компютър, но пак се изморявам. За децата е особено притеснително, защото освен физически могат да пострадат и психически. Има риск от проблеми с общуването и дори изолация.

# ИНТЕРНЕТ

**Любомир Недков, 16 г.**



С навлизането на новите технологии неизбежно се променят и навиците ни и въобще животът. Като малък обожавах да играя навън, сега след училище стоя по няколко часа в интернет. Разучавам нови игри, слушам музика, чатя, търся информация. Често предимствата на глобалната мрежа ми помагат и в училище. Понякога искат от нас да направим презентации, различни доклади и реферати, които да бъдат представени в час. Естествено, като всеки млад човек, използвам и социалните мрежи, но гледам да се предпазвам от недоброжелатели, като не им отговарям. Получавах съм покани за приятелство във Фейсбук от непознати, но по-честото явление са поздравителни писма от незначителни хора в електронната поща.

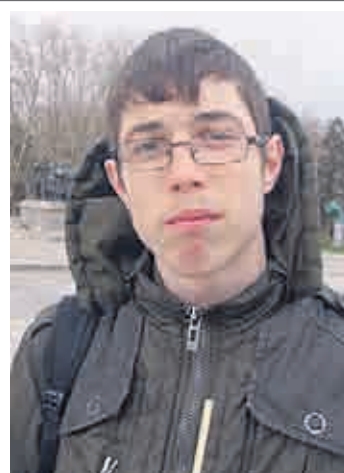
**Александър Иванов, 14 г.**



Не се застоявам прекалено много пред компютъра - по два-три часа на ден. Най-честото ми занимание в мрежата е да слушам музика. Получавах съм писма и покани за приятелство от непознати, но просто ги игнорирам. Внимавам и къде изписвам истинското си име, като по-често използвам псевдоними. Безопасността в интернет е нещо, за което се говори и в училище. Освен това не бива да забравяме, че общуването на живо ни дава много повече истински емоции и удоволствие. Аз лично го предпочитам. Часовете на един стол пред екрана предразполагат човек и към застоял начин на живот. Решението е да намерим баланс, така че да излизаме, да се виждаме с приятели и да спортуваме. Аз обожавам да ходя на плуване.

**Стефан Петров, 15 г.**

Нямам профил във Фейсбук, защото мисля, че е заребяващо да гледаш чуждия живот чрез снимки и постове. Имам Скайп обаче, за да си чатя с близки и съученици. Глобалната мрежа дава много възможности за информация и комуникация, но тя създава и редица проблеми. Един мой приятел например прекарва понякога по 12 часа пред компютъра, не общува с нас на живо, не се движи и е напълнял. Аз не допускам подобно нещо да се случи, тренирам футбол. Освен това невинаги мога да намеря подходящата информация в интернет и затова чета и книги или търся подходящи текстове от библиотеката.



**Анкетата подготви  
Мирослава КИРИЛОВА**

## ПОСОКИ

### Духовен отпор



**Петър ГАЛЕВ**

Сигурен съм, че много ефективна, а и напълно възможна форма на продължителна гражданска демонстрация е всеки да прави в личния си живот обратното на това, от което е недоволен в обществения. На наглостта в публичните отношения можем да отговорим с вежливо държание помежду си. На грубото погазване на закона можем да противопоставим спазването на дребните наглед правила, с които всекидневно се срещаме - как шофираме и паркираме, къде пресичаме, къде и как си изхвърляме боклука. На незачитането на правата ни в различни сфери нека отвърнем със състрадание и внимателно отношение към по-слабите и затруднените. Пред нахалната простотия да сложим стена от прочетени книги. На нежеланието за промени в партиите да покажем, че гражданите могат да се променят към добро и без "генерална линия". Иначе още дълго ще се въртим в омагьосания кръг на очакването първо другите да си оправят кривичите, а пък след това ние да си изгладим недостатъците. Ако създадем малко по-човешка среда, всеки в сферата, в която живее, работи и се движи, постепенно това ще се разпространи и ще зарази мнозинството. А когато вкусим от обществото на споделената отговорност, на уважението към другия, на искрената подкрепа към нуждаещите се (без лъвата ръка да не знае какво прави дясната), тогава няма да има връщане назад. Политици, кризи и катаклизми не могат да изтръгнат из корен духовността и човечността. Те са истинската спойка в едно общество. А всекидневната им демонстрация е най-тежкият укор към тези, които не ги изповядват.

## СТОП КАДЪР

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



Може да не сме богати, но пък сме информирани...



Снимки: Илия СТАМЕНОВ, Варна; Стефка КАЛОЯНОВА, Петрич



## СЕТИВА



Оркестър „София“ стана герой на документален филм

На стр. 6

## ИКОНОМИКА

Еврозоната има шансове за оцеляване



На стр. 7

## КОМПАС



Златото - от символ на могъщество до лекарство

На стр. 8



Докато пътувате, не забравяйте екологията

На стр. 17

## ИЗОБРЕТАТЕЛИ



Наши ученици се представиха блестящо в Бон

На стр. 18

## БЪДЕЩЕ



Ще оправдаят ли нанохраните надеждите

На стр. 16

# Македония - от географско название до антична държава

## Трите основни версии за произхода на името ѝ

От този брой вестник "Животът днес" под рубриката "Българщина" започва да публикува поредица от исторически материали, посветени на Македония. В основата на тези публикации ще бъде новата книга на акад. проф. д-р Григор Велев, озаглавена "Историята на българите в Македония". Това е колосален научен труд, който за първи път в българската историография дава изчерпателен и обективен прочит на т.нар. Македонски въпрос.

Но сюжетът на книгата започва от много по-далеч - от митовите и легендите на древността, от различните версии за произхода на названието "Македония", проследява развитието на античната Македонска държава, обявяването на Македония за първата римска провинция на Балканите, разказва за заселването на славяните в Македония, както и за присъединяването на Македония към Българската държава на кан Кубрат и т.н. Историческият анализ стига до наши дни.

Читателите, които пропуснат някой брой на вестника с новата рубрика, която ще излиза два пъти месечно, могат да потърсят четивото ни в интернет на сайта на "Животът днес" ([www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg)) или на страницата ни във Фейсбук ([www.facebook.com/pages/Животът-днес/565981223425672](https://www.facebook.com/pages/Животът-днес/565981223425672)).

В първата публикация ви предлагаме интервю с автора на книгата акад. Григор Велев:

**А**кад. Велев, нека започнем от самото начало - откъде идва географското название "Македония"?

- В различните исторически периоди названието "Македония" обхваща различни територии на Балканския полуостров. Причините са административни, политически, икономически и демографски.

- Какъв е произходът на името "Македония"?

- Съществуват три версии. Според някои учени то произлиза най-вероятно от гръцката дума "македонос", което означава "висок, дълг, снажен, едър, строен". Втората версия е свързана с митологията. Според нея названието идва от Македон, който е син на Зевс и на Тия - дъщеря на Девкалион. Македон и брат му Магнит живеели в областта между планините Олимп и Пиерия в Тесалия и били "страстни конекторители". Трети твърдят, че Македония е получила името си от Македон, син на Еол - митичен владетел на областта Еол...

- През II век преди Христа, когато е съществувала древната Македонска държава, географското понятие Македония се разширява...

- Да, по това време областта се дели на Долна, Горна и Източна Македония. Долна Македония включва старата Ематия (областта между долното течение на Вардар и Бистрица) и достига до Пиерия и Соленския залив. Горна Македония е в днешна Албания,



която също е присъединена от Македонската държава. При Филип II (359-336 г. пр.Хр.) се включват областите Елимея, Орестида (на север от планините Грамос), Девриоп (по течението на р. Черна), Десеретида (от Охрид до Берат в Албания) и Бордея (между Битоля и Воден). А Източна Македония обхваща областите между Вардар и Струма.

- Кои етноси са населявали Македония през различните векове?

- В своя труд "Македония. Етнография и статистика" от 1900 г. Васил Кънчов прави подробен исторически обзор на етническите движения и промените в етническия състав на населението в Македония - от древността до наши дни. С помощта на серия от подробни карти той очертава етническите граници, народностния бит, както и местообитаванията на различните етноси в Македония, населяващи я през

смесването между тези три етноса е съвсем възможно.

- Втората версия какво гласи?

- Че древните македонци са илиро-траки, чиято аристократична върхушка се елинизира. Защото езикът им е бил смесен говор от тези на траките и елините. По-късно настъпва елинизация на говора, но това не ги прави гърци. Във всеки случай елинистичната култура е ползвана широко от македонците. Неслучайно бащата на Александър Македонски, Филип II Македонски, е поканил за пръв учител на сина си Аристотел, роден в гр. Стагира от Южна Македония (по-специално от Халкидики).

- А какво твърдят съвременните гръцки историци?

- Те твърдят, че македонците са клон на северногръцките племена, т.е. те са по произход гърци. Това становище се опровергава от античните гръцки мислители като Демостен и Сократ, които третират македонците като "варвари", т.е. те не ги признават за гърци. Това личи добре от филите на Демостен, оратор на Демократичната партия в Атина. Това е серия от речи, насочени срещу Александър по повод на завоевателните му войни срещу гръцките полиси. Демостен казва: "Македонският цар няма нищо общо с Гърция, нито с гръцката култура. Той е варварин, тиранин, деспот, който няма да спаси, а ще задуши и последните остатъци от елинската независимост, свободолюбие и култура". Да не говорим, че повечето гърци са смятали Александър и неговия наместник Антипатър за виновни за унищожаването на гръцките свободи както в европейска континентална Гърция, така и в гръцките колонии в Мала Азия.

**Очаквайте продължението на разговора на тема: "Античната Македонска държава и ролята на Александър Велики".**

Водещ рубриката - Румен Леонидов



ОЧАКВАЙТЕ



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА  
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

# Гледаме здравното си досие в интернет само с ПИН код

Отивате на преглед, но сте забравили епикриза от последния пресрой в болница? Няма проблем - от април всеки здравноосигурен българин ще има достъп до електронното си здравно досие с помощта на личен код. Така всички данни за поставени диагнози, изписани лекарства и проведено лечение ще бъдат достъпни в интернет по всяко време. Проектът на здравната каса, който ще стартира до месец, следва европейските директиви за въвеждане на електронно здравеопазване. В момента в НЗОК провеждат финалните тестове. Става дума за персонален идентификационен номер - комбинация от букви и

цифри, който ще се предоставя безплатно на всеки здравноосигурен. С този код лекарите ще влизат в здравното досие и ще вписват извършените манипулации, поясняват от НЗОК. Пациентите сами ще дават ПИН-а си на лекаря, когато отиват на преглед или постъпват в болница. В момента достъпът до здравното досие става само с електронен подпис, но за него се плаща допълнително.

"Ако човекът е бил на профилактичен преглед, изписан е с епикриза от болница или е получил лекарства, които се реимбурсират, ще може, когато се прибере вкъщи, сам да провери какво е отразено в досието му", обясняват експертите на касата. Информа-



ята ще се прелива от масивите на болниците в пациентското досие. Така могат да се видят не само отчетените нови терапии, но и историята - какво е правено миналата година например. Възможно е в определени случаи да се окаже, че са описани изследване или манипулации, които не са извършвани. Така обикновените хора ще упражняват допълните-

лен контрол върху здравната система и ще сигнализират в случай на злоупотреба. Достъпът до индивидуалните здравни досие-та се опростява технически. Касата и личните лекари ще продължат да влизат само с електронен подпис в базата данни, а за пациентите ще е необходим само код. Предвижда се получаването на ПИН-а да става лич-

но при джипито, запечатан в плик, подобно на кода при дебитните карти.

По думите на директора на НЗОК д-р Пламен Цеков всеки пациент трябва да бъде информиран за изследванията, диагнозите и направените процедури. Този първи голям старт в електронното здравеопазване ще улесни пътя и на други проекти. През 2013 г. се очаква да бъде готова и електронната рецеп-

та. Тя ще позволи в реално време касата да знае кой лекар какви медикаменти и в какви дози изписва на пациентите. Ще се следят и текущите разходи за лекарства. Когато един човек влезе в системата с някаква диагноза, на базата на дозираната ще знаем какво количество от лекарството ще му е необходимо, ще можем да заложим и бюджет, поясняват експертите. (ЖД)

## ДНЕС ПО ПОЩАТА УТРЕ ПРЕЗ CREDOWEB

### Лекари във Варна вдъхват надежда на пациентите си

Има лекари, които карат пациентите да си тръгнат от кабинета им обнадеждени и с желание за живот. Такива са д-р Иван Войнов и д-р Христо Бояджиев от психиатрията във Варна, споделя в писмо до редакцията Ценка Бончева. "Познавам д-р Войнов от 1994 г. - пише тя. - Добър е по душа, изслушва пациентите си. Неслучайно пред кабинета му винаги има стълпотворение от хора, които той посреща ведро и с великодушие. Не съм видяла да направи гримаса, да нахока някого, да поиска отплата. Знае, че всички болни отиват при него със свито сърце и сериозен проблем. В замяна на доверието, което му гласуват, той отвръща с професионална терапия и утешителни думи."

Д-р Бояджиев пък завеждал Първо мъжко отделение в психиатрията. "Той е загрижен и отзивчив лекар с чувство за хумор, с чаровна усмивка. Строг е, но справедлив", пише за него читателката Бончева. Тя хвали и лекарите от екипа му - д-р Джорданова, д-р Пенев, д-р Парашкевов, старшата сестра Радева и сестрите Тодорова, Дечева, Стойчева и Йорданова. Дори санитарите в отделениято били усмихнати и отзивчиви. С тях се общувало лесно, защото не налагали мнението си, а започвали разговора с думите: "Аз мисля... Извинявам се...". Като пациент тя осъзнава, че медиците работят в непривлекателни условия - старо оборудване и малки пространства. Въпреки това обаче там се поддържала отлична хигиена. Тези медици нямат скъпи автомобили и луксозни жилища, но са като скъпоценните камъни - рядко се срещат, казва още жената. Тя припомня колко важно е да се вдъхва кураж и вяра на болните с пример от разказа на Йовков "По жицата", където Нонка търси бялата лястовица с надеждата за излечение. Моканина я успокоява, като уверено повтаря: "Ще я видиш, чедо... Ще я видиш и ще оздравееш". Подобна била ролята и на лекарите. "Желая ви здраве и дълголетие! Бъдете обичани от пациенти и верни приятели! Живейте с оптимизъм и самочувствие на успели човечеци", пожелава Бончева на медиците от варненската психиатрия.

## ОПИТ

### Джипито в Германия изпраща рецепти и изследвания по мрежата

Татяна МИНЧЕВА

Близо 40 процента от домашните лекари в Германия имат своя страница и портал в интернет, чрез който пациентите са в състояние директно да комуникират със своето джипи. Получаването на час за преглед онлайн вече се практикува масово, тъй като абсолютно всички джипита имат електронен адрес и са достъпни за комуникация онлайн. Постепенно чрез порталите на общо-практикуващите лекари и клиниките си пробива път и възможността за интерактивни контакти лекар-пациент. Например след извършване на лекарския преглед пациентът може да се логне със своя парола и чрез портала да получи достъп до резултатите от своите изследвания, включително рентгенови снимки, резултати от изследване със скенер или ултразвук и да си ги съхрани като свой файл, който би влязъл в употреба при консултации с други лекари. Ако са необходими лекарски разяснения, има възможност и за получаване на информация онлайн от лекаря в удобен и за лекаря, и за пациента час обикновено след работното време на лекарския кабинет.

Дигиталните резултати от изследванията и заключенията на домашния лекар се препращат



също онлайн на специалист, ако са нужни по-задълбочени изследвания, или на болница, ако е необходимо болнично лечение. Така разнасянето на рентгенови снимки, кардиограми и резултати от различни изследвания на хартиен носител се свежда до минимум. Освен това те се препращат незабавно на компютъра на специалиста или на приемащия лекар в болницата.

Друго приложение на портала на домашния лекар е издаването на рецепти онлайн, които се препращат на аптека, посочена от пациента. Там той може да получи

предписаните лекарства или да използва услугата "доставка на лекарството на домашен адрес", която се предоставя от все повече аптеки в Германия. На повечето интернет страници на домашните лекари пациентът може да намери и пълна информация за обучението и професионалното израстване на своя домашен лекар, както и да се включи във форума, където пациентите обикновено обменят различна информация. Тя включва и коментари за професионалните качества на джипито.

Големият въпрос, който вълнува обществеността в Германия, е доколко личните данни на пациента и информацията за неговото здравословно състояние са защитени от външно посегателство в тези портали. Софтуерните фирми, които поддържат програмите в тях, уверяват, че защитата е с висока степен на сигурност. Тя е подобна на тази, каквато има и онлайн банкирането.

За тези пациенти, които искат да получат отговор от лекар специалист, но да останат анонимни, съществува порталът [www.justanswer.de](http://www.justanswer.de). Срещу заплащане там може да се зададе въпрос из областта на медицината и да се получи компетентен отговор от специалист онлайн в рамките на минути.





Хелия Чавдарова с Димитър Симеонов - Мончо

Който се е разхождал по бул. "Руски" в София или е сядал наскоро в сладкарницата на хотел "България", най-вероятно е виждал и чувал учудващо енергичен за възрастта си саксофонист, който страстно и професионално изпълнява известни мелодии. В това няма нищо случайно, защото не става въпрос за самоук уличен музикант, а за едно от емблематичните имена на легендарния оркестър "София" - Димитър Симеонов - Мончо. Той е сред главните герои на новия документален филм на режисьора Росен Елезов по сценарий на журна-



листката Хелия Чавдарова "Оркестърът на София", който имаше своята премиера по време на София Филм Фест. Публиката в Дома на киното съпреживя филма като среща на живо с част от известните музиканти, но не само защото някои от тях присъстваха на прожекцията. Целият документален

# Кинолената възроди оркестър „София“



Почти 50 години по-късно старите лъвове свирят все така добре

разказ е изграден като едно вглеждане в критериите за качество в изкуството. Качество, което в музиката е било постигнато през 60-те и

70-те години от оркестър "София". Формация, разбира се, позабравена през последните години, в които много хора си внушиха, че модерността започва от тях.

Струва си и младата публика да види филма, защото може би с учудване ще разбере, че България е имала своите синхронни със света музикални изяви в областта

на джаза и рока. А съвременниците на оркестър "София" ще си припомнят, че редица от любимите им музиканти и певци всъщност са започнали кариерата си именно от столичната формация. Тя оцелява и след трагичната катастрофа на "Ил-18" на софийското летище, която прекъсва полета на част от музикантите и други български твор-

ци, пътуващи на турне в Алжир. Филмът не подминава и най-болезнените спомени на оцелелите. Но истинската болка сякаш е от прекъснатата днес традиция.

Предстои филмът да бъде излъчен по БНТ-1, която е подпомогнала заснемането му. Зрителите ще могат да видят "Оркестърът на София" и в кинозалоните. (ЖД)

## Подарете си пролетно настроение!

**Еlegantно уникално бижу**

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

ИНСУЛИН  
БЕЗСЪННИ  
ДЕПРЕСИЯ  
ВИСОКО КРЪВНО  
АТЕРОСКЛЕРОЗА  
ГЛАВБОЛИЕ  
РЕВМАТИЗЪМ  
АРТРИТ  
ОСТЕОПОРОЗА  
ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ

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

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА  
49 ЛВ

WWW.MEGASMARK-8G.COM ПОДПОМАГА ЛИБЕРАТО

### 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 изчехох, бях убедена, че ще ми помогне. И то се случи.

Катя Петкова,  
kkpetkova@abv.bg

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

Н. Иванова,  
koketka81@abv.bg

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

Крум Ненчев, krumnenchev@yahoo.com

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

Славчо Симов, simovslavcho@yahoo.com

Казвам се Елка Григорова, имам собствена фирма за кетринг. 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



## Сатиричен театър Алеко Константинов

### ГОЛЯМА СЦЕНА

#### Премиера

28 Март, Четвъртък

**РАЗБИВАЧЪТ НА СЪРЦА  
(ДОН ЖУАН ОТ СОХО)  
СПАНАК С КАРТОФИ  
ЛЮБОВ ПО ГРАФИК**

от Пампук Марбър  
от Золтан Езрешки  
от Марк Камолети

29 Март, Петък  
30 Март, Събота

#### Премиера

31 Март, Негеля

**ШПИОНАЖЪТ ПРЕЗ КАМЕННАТА ЕРА  
ИЛИ ГУЩЕРЧЕТО**

по Александър Володин

1 Април, Понеделник **ЗЛАТНИЯТ КОС** БЪЛГАРСКО НАЦИОНАЛНО РАДИО

### КАМЕРНА СЦЕНА „МЕТОДИ АНДОНОВ“

28 Март, Четвъртък  
2 Април, Вторник

**МЪРТВИ ДУШИ  
ВУЙЧО ВАНЬО**

от Михаил Булгаков  
от Антон П. Чехов

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60

**Българска Академия на Науките и Изкуствата  
организира на 28 март 2013 г. от 17.00 часа  
в Киносалона на Военномедицинска академия  
(Военна болница) тържествено честване  
на 130-годишнината от рождението  
на акад. Богдан Филов при следния дневен рег:**

1. Акад. Богдан Филов - живот, посветен на духовното развитие на българската нация - акад. М. Каменова
2. Приносът на акад. Богдан Филов за развитие на българската археология и музейно дело - акад. Николай Овчаров
3. Акад. Богдан Филов като масон - Димитър Недков
4. Акад. Богдан Филов като политик и борец за реализиране на българската национална кауза за "Обединена България" - акад. Григор Велев





Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,  
международен  
наблюдател

Можете ли да отгатнете къде отиват "горещите пари" в последно време? Верният отговор за обща изненада е, че тези средства отиват в страните от PIIGS - Португалия, Ирландия, Италия, Гърция и Испания. С други думи, в слабото звено на ЕС, където задълженията към кредиторите са огромни, а икономиката буксува. За да не бъдем голословни, трябва да посочим, че тези страни са тежко задължени, но получили заеми и инвестиции в размер на 127 милиарда долара. И това се случи в последното тримесечие на 2012 г. Чистата стойност на държавните заеми на изброените държави спада, а някои от големите банки започват да изплащат кредити и заеми към ЕЦБ.

Засега Европа не е заплашена от икономическо бедствие или крах, поне в обозримото бъдеще. А още по-малко ЕС го грози политически разпад.

Този здравословен обрат на събитията, който облагодетелства световната икономика, е завой, който мнозинството експерти смятаха доскоро за невъзможен. Заслугата за промяната в най-голяма степен принадлежи на президента на Европейската централна банка (ЕЦБ) Марио Драги. Ще напомня, че той обяви през септември 2012 г. план за поддръжка на тежко задължените държави от ЕС, като пое ангажмента банката да изкупува неограничено количество облигации от закъсалите страни. В замяна на това те се задължават да извършат структурни реформи. Решаващо значение имаше също така подкрепата на германския канцлер Ангела Меркел, която без много шум се присъедини към предложението на Марио Драги, въпреки че това е сериозно отклонение от немската икономическа ортодоксалност.

Инвеститорите, които се завръщат на пазарите на еврозоната, го правят с убеждението, че ЕЦБ, подкрепена

# Глътка въздух за еврозоната



от солидната във финансово отношение Германия, ще им върне вложените средства, ако всичко останало се провали.

Наистина ЕЦБ не трябва на практика да изкупува облигациите на страните длъжници, достатъчно е нейното обещание при нужда да го направи.

Не бива обаче да се бърка този временен отход на ЕС с реалното излизане от тежката 5-годишна криза. Защото безработицата в еврозоната, в която членува група от 17 държави, използващи еврото, средно е 11,7% през месец декември 2012 г. А младежката безработица в региона е два пъти по-висока.

Международният валутен фонд очаква през тази година икономиката на еврозоната да се свие сравнително малко, като страните от PIIGS ще имат най-лошият икономически спад. Плановите за обединен банков надзор и за пълномощия за решаване на кризата се движат напред, но това става твърде бавно и е далеч от завършек. Освен това на ЕС му липсва контролен механизъм на използваната обща валута, както би трябвало да бъде в обединен паричен съюз. Конкретно, липсва единна система за гарантиране на банковите депозити.

Главният проблем на еврозоната е неизвършеното икономическо реструктуриране, което би намалило дисбаланса между силно конкурентните държави като Германия и изоставащите в конкурентно отношение членове на ЕС.

Това ще изисква не само признатите за необходими структурни реформи в страните длъжници, за което настоява Германия, но също така реформи и от германска страна по отношение на управлението на еврото.

Марио Драги спечели за Европа известно време, но политиките все още могат да го пропилят. Неслучайно президентът на ЕЦБ заяви на икономическия форум в Давос, че политиките трябва да работят упорито, особено що се отнася до структурните реформи. Според Марио Драги за тези реформи трябва да се работи с много голяма упоритост. Неговите препоръки би трябвало сериозно да бъдат взети под внимание от европейските политици и ръководството на ЕС.

## ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



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





- **Благородният метал се използва от гревни времена не само за декорация, изпълнение на религиозни ритуали и като символ на могъщество, но и за лечение на неочаквано пъстра гама от заболявания**

И това не е измишльотина с днешна дата само защото си подаряваме ценна монета на сватбата или сме чули, че френската кино икона Катрин Денюв си е правила лифтинг на лицето със златна мрежа. Свидетелства за уникалните свойства на златото има още в намерените писмени паметници на Шумерското царство, в рисунките на древните Египет, Индия и Китай. Златото олицетворява животворната мощ на Слънцето и се свързва директно с него като източник на здраве, сила и енергия. Древните смятали, че, приемайки злато, човек започва да прилича на него - той става благороден, красив, устойчив към външни влияния. Най-мощните защитни талисмани на славяните били златните гривни. Според народните предания по нашите земи, ако човек има в устата си късче самородно злато, той ще се справи с духовете на мъртвите и с нечистите сили от Отвъдното.

Златото, чието име означава "утринна звезда", е оказало мощно влияние върху развитието на нашата цивилизация в продължение на хилядолетия. Достатъчно е да споменем митовите за (все още ненамерените златни градове на предколумбовите цивилизации) Пайтити и Елдо-радо или Златната треска, която води до развитието и населяването на западните американски щати. То оказвало огромно въздействие и върху съдбата на отделни личности: да си припомним титаничните усилия на средновековните алхимици - колко пари са били похарчени и колко учени са били обезглавени от разярените им владетели! Е, сега вече може да се произвежда в лабораторни условия, но цената на крайния продукт е толкова висока, че не си струва усилията. Съвсем друга страна на темата е какъв ценен инвестиционен материал представлява на кюлчета сега, когато държавите се тресат в най-яръстната икономическа криза в мирно време.

"Златото е най-добрият проводник на живота, на праната, на жизнената енергия. Който има повече злато в кръвта си, той се радва на повече живот. Ако златото в човек е малко, той често боледува.

Вземете един грам чисто самородно злато, турете го в десет грама вода и я оставете да стои няколко дни на слънце. Щом сте неразположени, вземете десет капки от тази вода и неразположението ще мине. Изобщо, каквото и да сте преживели, лекувайте се с тази вода."

Из "Книга за здравето" на Петър Дънов

#### Що е ауротерапия?

Лечението със злато, ауротерапията, днес добива все по-голямо значение. Важно е да споменем, че трябва да се използва изключително САМОРОДНО ЗЛАТО - 22 карата. То се прилага основно по два начина: във вид на прах (вътрешно) и като пластинка върху болното или поразеното (порязано, изгорено) място.

# Необикновените



## Текилата и мескалът - двуликата омая на Мексико

- **За нас текилата си е клубният съботен шот и едва ли предполагаме, че в родното ѝ Мексико марките и видовете са десетки. Изненадата за непосветените обаче е, че много по-популярен там е мескалът, който се запива с "шарена сол" от сушени червеи.**

Текила е градът, основан през XVII век, откъдето тръгва славата на напитката заради масовото ѝ производство, но всъщност е известна поне 2000 години. За направата на текила се използва само синьото агаве. Растението, което често бъркат с кактус, е сукулентно, от семейството на лилиите. То е силно разпространено не само в див вид, но и в специално засадени плантации. Достига зрелостта си за около десет години, когато листата се изсичат и сърцевините, подобни на огромни ананаси, се пекат на бабен огън по три дни, докато нишестето се превърне в захари. Смяната пулпа се оставя да ферментира в огромни контейнери, след което се дестилира алкохолът. За повече качество някои производители правят втора и трета дестилация, след което се разрежда до около 40 градуса. Според мексиканските закони, за да се нарича една напитка текила, трябва да съдържа поне 51 процента агаве.

Мескалът е много по-разпространеният алкохол и не е толкова претенциозен. Може да бъде произведен от всеки от осемте утвърдени вида агаве, докато текилата се прави само от синьото. За негови "запазени" територии са регистри-



рани само пет от 32-та мексикански щата: Оахака, Гереро, Дуранго, Сан Луис Потоси и Сакатекас. Основното му време на отлежаване е два месеца за "белия" етикет; до една година, ако пише "отпочинал", и минимум една година в големи барици за отлежаване.

Тук идва мястото и на една от историите с червеи: вероятно се е слагал вътре, за да се потвърди високото алкохолно съдържание, което го пази непокътнат. Той по принцип си живее в самото растение и след като се изсуши, се смива и смесва със сол. Тя се близва от

ръката или се слага на ръба на чашата, както имаме опит с текилата. Друга добавка е парченцето лайм. Естествения сок, образуван в сърцевината на агавето, местните считат за незаменим афродизиак.

Разнообразието на рафтовете за алкохол в Мексико е неимоверно и е много трудно да се ориентираш коя напитка е оригинална и коя, да кажем, не съвсем автентична. Затова се разчита на консултанта:

- Най-скъпото, но и най-добро качество е, когато на етикета е написано 100% Agave. Ако това го няма, значи е незаконна смес от разни алкохоли.

- Видовете са бяла текила (или сребърна, престояла до 60 дни в метални цистерни, основа за плодови коктейли), златна

(или млада, оцветена и овкушена с карамел, сладникава, подходяща за шотове и "Маргарита"), отпочинала (отлежала минимум два месеца в дървени бъчви, най-високото качество до 9 месеца, продава се най-много заради прекрасния си вкус) и много отлежала (във френски дъбови бъчви поне за година, но истинската класа престоява по няколко). Старите производители вярват, че ако минат четири години, землистите, дълбоки тонове в напитката се губят.

- Всеки лицензиран магазин има списък на регистрираните производители. Дори номерът да е в списъка, пак не можеш да разчиташ на качество. Същото важи и за щемпела на регулатора.



- Hecho en Mexico: Произведено в Мексико. Текилите, произведени от 100% агаве, могат да бъдат произведени и бутилирани само тук.

- Текилите в Мексико обикновено съдържат 38-40% алкохол, но често може да е и до 50 и повече.

- Има над 500 марки на над 70 производители.

#### Как се дегустира текила?

Първо, ако имате сериозни намерения към мексиканските алкохоли, изхвърлете от употреба малките чашки за шотове, защото те не позволяват да се усетят ароматите и чарът на напитката. Подходящи чаши са източени, на столче, за аперитив, с вместимост около 100 мл. Разчитайте на носа си и първо подушете веднъж, за да усетите букета. После развъртете като при винена дегустация и отново вдъхнете. Накрая опитайте - в зависимост от чувствителността си всеки усеща различни нотки, като при виното.

Разчитайте и на цвета - видовете, които споменахме по-горе, имат отлики в зависимост от начина си на производство и условията, при които са отлежавали, и са от прозрачни през бледожълти до такива с цвят на качествено уиски от дъбови бъчви.



# Превъплъщението на златото

За лечение се използва и колоидното злато, което представлява разтвор на частици с едноименен заряд в деминерализирана вода. Диаметърът им е около една милиардна от метъра, което означава, че за да се премести една такава частица с 6 мм, трябва да премине 1600 км. То не е токсично, а повишава естествените съпротивителни сили на организма към заболяване, стимулира възстановяването и способства за дълголетието и жизнестойчивостта. Актуално е да се използва и в козметиката. *Aurum metallicum*, хомеопатичен препарат, приготвен от злато, се прилага за лечение на пациенти, склонни към самоубийство. В природата само растенията могат да натрупват в себе си злато с размери като в колоидното. Истината обаче е, че имаме още много да из-

ледваме и да научим за редкия, магичен метал - и в практически, и в духовен смисъл.

## Какво лекува?

В природната медицина златото се използва като помощно средство. Свойствата му все още се изследват, но има данни, че на физическо ниво то противодейства на образуването на миоми, полезно е при сърдечносъдови нарушения или шипове. На психическо ниво облекчава симптомите на "гневна депресия", която варира от дълбока потиснатост до желание за самоубийство. Носенето на златно колие добре повлиява и аритмията.

Източните мъдrecи прилагали златото за микроубождане и апликация на златните пластини върху тялото на болния. Много интересен е фактът, че в

Индия се използвал златен пръстен като махало за определяне на пола на детето. В древнокитайските медицински трактати често самородното злато служело за лечение на нервната система и други заболявания. В легендите и фолклора се споменава ползването му като обезболяващо средство, но реално въздействието му е изследвано и документирано едва през 1890 г., когато д-р Роберт Кох открил, че туберкулозните бактерии загубват жизнеспособност при наличие на злато. По същото време в Щатите с него лекували алкохолизъм. За облекчаване на артритните болки златото се употребява от 1927 г. То помага и при болно гърло. Смята се, че ценният метал допринася за удължаването на живота, лекува отравяния, възбужда и усилва енергетиката

(поради което е противопоказно за хипертоници), подобрява паметта и изостря ума, укрепва сърдечния мускул, повишава работоспособността и издръжливостта, отнема стреса. То оказва много

благоотворно действие на органите, които трудно се поддават на процесите на регенерация, особено главния мозък. Златото способства за възстановяването на функциите на жлезите с вътрешна сек-

реция. То оказва целебно действие и върху храносмилателната система.

Специалистите по акупунктура често ползват игли със златно покритие, което усилва преноса на енергия в точката на убождане и увеличава ефективността от иглотерапията. Златните наночастици помагат да се намалят страничните ефекти от химиотерапията.

Важно е накрая да кажем обаче, че не всичко, което блести, се яде: варахът, тънките златни листове, които се използват за фина покритие на икони, олтари, интериори и кубета на храмове, могат да се използват само външно. Неправилната, неконтролирана от лекар употреба може да предизвика проблеми с храносмилането, заболяване на бъбреците и други сериозни отклонения.

## КРАТКО ДОСИЕ

Химическият символ на златото е Au. Атомният номер в таблицата на Менделеев е 47, а атомното тегло - 197.

Златото е един от най-тежките метали с относително тегло 19,3 (за позабравилите химията това е 19,3 пъти повече от водата). То е най-гъвкавият и ковък от всички метали. От него могат да се получат толкова тънки листа, че са необходими 30 хиляди, за да се оформи купчинка с височина един дюйм (25,4 мм). От една унция (31,3 г) метал може да се изтеглят жици с дължина повече от 90 км. От 90 до 95 процента от световния добив на злато се използва за резерв на световните валути. Около половината от оставащото количество се превръща в бижута, една четвърт отива в електрониката заради проводимостта и трайността му, а около 10 на сто - в стоматологията. Остатъкът е за медицински цели, предимно в колоидна форма.

**Внимание!** Златото със сигурност не ви понася, ако при носенето на златни украшения получите обрив и сърбеж по кожата.

Един милиард души - толкова бяха хората на път през миналата година според Световната организация по туризъм на ООН. Изследователите на трендовете са уточнили, че "едномилардникът" е от най-бързо нарастващия пазар - азиатския. Той е китайски бизнесмен, който посещава с група Чили, Перу и Еквадор и има в програмата Мачу Пикчу и Долината на инките. Как обаче главоломното увеличение на кръстосващите по различни дестинации се отразява на естествената среда? Опазването на природата и съобразяването с местните общности е упражнение по цивилизованост за всеки от нас. Ето с кои разумни действия можем да не вредим, докато пътешестваме по света.

Международни туроператори, които предлагат пътешествия и приключения и по утъпкани, и по не толкова пренаселени световни маршрути, задължително включват в информационните си брошури правила за опазване на естествената среда на посещаваните държави. Те се стремят да намалят до минимум вредното въздействие на масовия туризъм и да подпомагат съхранението на културното и историческото наследство. На практика, вместо да се пребивава в многозвездни хотелски вериги и курорти по системата all inclusive като в гето, тези фирми подкрепят независимите

## Пътувай екологично



Пирамидите на фараоните Хеопс, Хефрен и Микенин, както и Сфинксът са единствено запазени от Седемте чудеса на древния свят, но не са пощадени от тълпи туристи по всяко време на годината и балансът естествена среда-посетители отдавна е загубен

хотелиери. За да осъществяват дейността си на място, те използват изцяло местен транспорт, местен персонал и местни храни и напитки за своите туристи. Групите са малки - от двама до 15 души, така че присъствието на чуждите да не пречи на нормалния живот. Екскурзоводите са специално обучени да водят своите подопечни така, че да не се руши природата или нормалният ритъм на живот.

Специално разработени турове предлагат доброволческа помощ и еко-програми в подкрепа на местните общности. Фондации, създадени от тези туристически компании, имат разнообразни дейности в по-слабо развити или застрашени точки на света. Най-малкото, което могат да направят техните туристи, е да преведат към цената на ваучера си сума, за да подкрепят тези инициативи - евро, паунд или долар на ден според продължителността на пъ-

туването. Средствата се харчат по проекти за залесяване, почистване на плажове, поддръжка на националните паркове, опазване на застрашени растителни и животински видове. На сайтовете на някои авиокомпаниите всеки сам може да изчисли колко вредни емисии ще причини с полета си и да плати определена сума, за да възстанови щетите, нанесени на природата.

## Какво да направя аз?

Дори когато някой местен хвърля боклука си на улицата, не го следвайте. Винаги носете пликче, в което да събирате отпадъците си. Рециклирането е доста ограничено в повечето развиващи се страни - затова избягвайте прекалено опакованите продукти и малките разфасовки и предпочитайте собствено то си шише за вода, в което можете да доливате от голяма бутилка. Осигурете си зареждащи се батерии за фотоапарата. В хотели-

те пестете водата и не слагайте хавлиените кърпи на пода след всяка употреба. Използвайте безвредни сапуни и мийте зъбите си поне на 50 м от потоците, ако сте на палатков лагер.

Някои туристи решават да се включат в опазването на природата, като си плащат пътуване до екзотични, по-слабо развити точки на света и работят като доброволци по местни проекти. Те знаят, че трябва да се стои на достатъчно разстояние от наблюдаваните птици и животни, за да не се наруши хабитатът им. Те не бива да се докосват, дразнят или хранят - близостта с пираните в Амазония може да бъде дори смъртоносна! Правило е да се стъпва само върху пътеките и платформите, които са изградени с разбиране и грижа към естествената среда. Същото важи и за катеренето по скали извън маршрута или гмуркане в подводни пещери. Забранено и аморално е да купуваме стоки, добити от застрашени животински видове, или да се храним с месо от такива животни.

## Бъди agekвaмен на срегама

Отношенията с местните хора са важна част от грижата ни за опазването на автентичната им култура. Сред водещите правила е да не ги снимаме, без да сме получили изричното им съгласие. В някои култури се вярва, че "дяволският уред" - фотоапаратът, отнема душата им и могат да бъдат агресивни към нас. Предложете им



да им пратите снимки и спазете обещанието си. Научете думи и фрази, с които да улесните комуникацията си. Не давайте милостиня или бонбони на просещите на улицата. Да се правите на богатия бял чичко по никакъв начин не съдейства за устойчивото развитие на местните общности. Ако искате да помогнете, обсъдете с ръководителя на тура как може да стане това - с малко дарение за местното училище или подкрепа на големи проекти на вашия туроператор. Често дори два-три комплекта цветни моливи и блокчета са голям подарък за децата.

Подкрепяйте местния бизнес, като купувате сувенири и подаръци, изработени от занаятчиите. Така подпомагате семействата им и цялата общност. И си отваряйте очите на четири, защото вече целият свят е златял от евтини ментета.

За модерните хора "екология" не е само поза или празна от съдържание дума - тя отдавна има реални измерения в живота и ние като пътешественици, ако не помогнем, можем поне да не вредим.

Страниците подготви  
Бойка ВЕЛИНОВА  
Снимки авторката

**Li Tour**  
culture tours in bulgaria  
**Италия - Сан Ремо**  
или  
**Португалия - Лисабон/Ещорил**  
8-дневна почивка със самолет,  
4-звезден хотел,  
полупансион, български  
екскурзовод  
цена от 976 лв.  
тел. за резервации 02/9891555

976 лв.



Опитвали ли сте медовина по рецепта от 1350 г.? А знаете ли, че докато тренирате във фитнеса, можете да използвате собствената си енергия, за да заредите мобилния си телефон? Чували ли сте за гривна, която следи показатели на организма ви (кръвно налягане, пулс и др.) и може сама да извика спешна помощ при необходимост? Всички тези иновации са плод на шестмесечния труд на група българчета, които се явиха с проектите си на престижното състезание "Младежта изследва" в университета в Бон, Германия. Двадесетте възпитаници на столичната 91-ва Немска езикова гимназия "Константин Гьълбов" не само грабнаха награди и отличия от конкурса, но и доказаха на една от най-развитите нации в света, че могат да мислят творчески, да конструират и създават.

Мирослава КИРИЛОВА

От началото на миналата лятна ваканция, та до средата на февруари младите изследователи събират идеи, работят, експериментират и усъвършенстват своите проекти. "Децата ни са много талантиливи и за мен беше удоволствие да ги насочвам в пътя им към науката. Огромна помощ ни оказаха и редица учени от БАН, без които проектите нямаше да имат същия облик" - каза г-н Ролф Кручина, ръководител на немския отдел в гимназията.

"Хрумна ми, че мога да сравня ефективността на домашния сапун със съвременните перилни препарати, които почти всяко домакинство използва. Съпоставих два от най-популярните прахове за пране в България и действието на домашен сапун върху различни тъкани и петна. Помогна ми уредът спектрофотометър в БАН. Резултатите бяха поразителни - домашният сапун се оказа много по-силен при отстраняване на петна от червило, трева, кетчуп и каквото още се сетите", разказва все още развълнуваната Стеа-Мария Митева. Десетокласничката е убеде-

# Български ученици взеха награди от университета в Бон



а другият със съученика й Свилен Стефанов. Отборно те представят уникална гривна, която следи показателите на организма и изпраща периодично информацията до сървър, където тя се натрупва и може да се следи от личния лекар. При критични нива или резки отклонения от средните стойности гривната алармира и осигурява възможност да се вземат мерки. Медицинският екип може да позвъни на пациента и в случай че не е контактен, да изпратят бърза помощ. Този проект печели порано награда и на международното състезание по роботика FIRST LEGO League.

Самостоятелният проект на Ети, както я наричат приятелите, също събира оваците на публи-

ка в проекта - г-жа Людмила Велкова. Тя е учен в БАН и на драго сърце предоставя лабораторията, част от времето си и всичките си знания и опит, за да помогне на тепърва пристъпващите в науката момичета. "Създадохме козметичен крем и гел на основата на екстракт от ирис. Вдъхновихме се от средновековната авторка Катерина Сворца, която увековечава своята рецепта за красота в една стара книга" - разказва пред екипа ни Рени. Десетокласничките експериментират, като модернизират рецептата. Издадохме, че са използвали розова вода, маслиново масло, а също и... слюз от охлюви. Сами извлекли екстракта от ирис - чрез варене и дестилация, за да получат чудесен аромат и да вложат полезните свойства на растението в своите продукти. "Тествашме го върху мама. Тя се мажеше с крема и гела и установихме, че продуктите възстановяват и стягат кожата, като я правят мека и еластична", допълни Ина.

Здравко Янакиев и Ралица Петкова се обединяват, за да създадат вкусна медовина. Намерили рецепта от 1350 г. и се получили чудесна златиста напитка. Те сътворили и друга, съвременна рецепта и предложили на група хора да опитат от двете медовини, за да оценят коя е по-вкусна. "Мнозинството от хората харесаха съвременната рецепта, на мен обаче ми допадна повече старинната", сподели Здравко. Съвместно с Института по органична химия към БАН младите изследователи успяват да останат цвѐта, състава и останалиите химически характеристики на напитките.

Българските младежи намират изява в един от най-елитните научни курсове в Германия и с проект за зареждане на батерии чрез разходки (на Георги Бойчев и Калоян Гоцев), с уред за масажи, музика и ароматизиране (Ивайло Цолов), за отстраняване на ръжда чрез битови продукти. Последното изследване е на Борислав Миленов и Теодор Георгиев, които установяват, че лимонът и най-вече кока-колата се оказват изключително ефективни в борбата с ръждата. Интерес предизвиква и сравнителният материал на Ребека Милчева и Мин-йонг Парк, които представят проблемите на войната по пътищата и пътните инциденти в София и в Сеул.



Възпитаниците на Немската гимназия за трета поредна година се впускат в приключението, наречено "Младежта изследва", в Бон. Заедно с наградите обаче младите хора печелят нови приятелства и незабравими емоции. Не спират да разказват за вкусния шоколад, произвеждан в местната фабрика, за внушителната Кьолнска катедрала, за момента, когато са заключили кати-

нар с имената си на мост над река Рейн. Според поверието, ако сложите катинар на това място и хвърлите ключа в реката, пак ще се върнеш в града на Лудвиг ван Бетовен. Като гледаме гръзновението, упоритостта и вдъхновението на такива млади хора, можем да бъдем уверени, че именно блестящите постижения на такива умове ще дръпнат напред цялата ни нация.



**NEW WORLD**

**КУРСОВЕ ПО АНГЛИЙСКИ ЕЗИК за възрастни.**  
Дневни, вечерни и съботно-неделни.

**ПРОМОЦИЯ:** интензивен курс - 195 лв., 80 учебни часа,  
всички нива; двумесечен - 240 лв., 100 учебни часа,  
всички нива.

**Отстъпка с този талон 10%. Отстъпка 10% и за всички студенти.**  
Всички курсове започват на **22.04.2013 г.**

За записване **0879 32 30 72; 02 9801919**

[www.ezikovcentur.weebly.com](http://www.ezikovcentur.weebly.com)



Владимир Зарев е роден на 05.10.1947 г. в София. Завършил е българска филология в СУ "Климент Охридски". Автор е на шестнайсет книги, от които десет романа: трилогията "Битието", "Изходът", "Изборът"; "Лето 1850", "Поп Богомил и съвършенството на страха", "Разруха", "Светове" и др. Превеждани са в Чехия, Полша, Унгария, Румъния, Турция. През 2006 г. "Разруха" се появява в Германия и по мнение на радио "Дойче Веле" е най-успешната българска книга, излизала някога на немски език. Във "Франкфуртер Алгемайне цайтунг" "Разруха" е наречен "романът на промяната в цяла Източна Европа", а авторът - "българският Балзак". Книгата е приета възторжено от критиката, излизат над 40 отзива в най-авторитетните немскоезични медии. Владимир Зарев е главен редактор на сп. "Съвременник".



**Г**-н Зарев, по TV 7 вече започна излъчването на историческия сериал "Дървото на живота", който е по вашата трилогия "Битието", "Изходът" и "Законът"...

- Това е един дългоочакван и вълнуващ момент в живота ми. По "Битието", първата книга от трилогията, вече са заснети и ще бъдат излъчени 25 серии.

**- Представете накратко сюжета на трилогията...**

- Романът е родова сага, епичен разказ за фамилията Вълчеви. Това е драматична история, изпълнена с вдъхновяващите и с гибелните страсти на моите герои. Действието започва през далечната 1890 г. Опитал съм се да обрисвам не точно историята на България, а историята на българския народ. В този смисъл и романът, и филмът са психологически, защото най-значимите национални събития съм представил през личната съдба на героите.

**- Става дума за годишните след освобождението ни от турско робство...**

- Да, и за началото на все още романтичния капитализъм, по-сетне проследявам осакатяващите балкански и европейски войни, последвалото втвърдяване на обществените отношения и ожесточените социални борби, идването на 9 септември 1944 г. и превръщането на насилието във всекидневие. След това описвам "перестройката", преживения възторг и горчивото разочарование от този мъчителен и несвършващ преход към демокрация.

**- Какво се случва с героите ви от рода Вълчеви?**

- Вълчеви постепенно губят своята социална, пък и генетическа енергия, "лудостта си" и отдавайки житейската си страст и неповторимост, предизвикват събитията, изпълват ги с творчествата

## Младостта ни беше изпълнена с пожелания за прекрасно бъдеще, но с осакатено настояще

С писателя Владимир Зарев разговаря Румен Леонигов

си необикновеност и се изхавяват в тях. Когато завърших трилогията, облякох бяла риза и написах последното изречение. Това бе един от най-възторжените и щастливи мигове през живота ми!

**- "Битието" излезе много преди промените през 1989 г., защо чак сега се сетиха да го филмизират?**

- От киното проявиха интерес към романа още щом се появи. Режисьорът Христо Христов, Бог да го прости, искаше да заснеме сериал, но идеята му остана неосъществена. За мое щастие едва сега ми се обадиха от "Дрийм тим" с главен мениджър Евтим Милошев и ми предложиха да заснемат 25 серии с изричната уговорка, че няма да повтарят дословно романа, а ще ги изградят по мотиви от него.

**- Първите зрителски отзиви са повече от добри...**

- Дано. Любопитството ми нараства с всеки изминал ден, расте и безпокойството ми. Надявам се, че няма да остана разочарован... Привлече ме и наситеността на екипа, че имат амбицията да направят не просто впечатляващо историческо зрелище, а вълнуващо, наистина стойностно в художествено отношение сериал. В реализацията му участват блестящи актьори като Мария Карварджикова, Валентин Ганев, Христо Шопов, Владимир Карамазов, Луиза Григорова, Жорета Нико-

лова. Особено съм щастлив, че участва и Йоско Сърчаджиев, с когото се познаваме от деца, живеехме в една махала между улиците "Любен Каравелов" и "Евлоги Георгиев". Отдавна се надявах този прекрасен, невероятен актьор да играе във филм по моя книга. Повярвайте, чувствам се болезнено щастлив!

**- Започвате трилогията си през 70-те години на миналия век. Какви ограничения и самоограничения съществуват тогава пред писателя?**

- Това бе времето след Пражките събития през 1968 г., когато социализмът се бе втвърдил, но и някак очовечил едновременно. Основната цел на всяка тоталитарна власт е да направи всички съучастници в безобразията, т.е. всички да се омърсят по някакъв начин и да се чувстват виновни. Така своята нерадостна участ естествено ще понесе жертвата, но и палачът, наказани и обвинени ще бъдат всички. Насилието за осъществяването на властта е груба и примитивна форма, на пръв поглед то ни изпълва с "равенство" и ни "сплотява" в подчинение, но не ни обединява в единоумислие или в любовта.

**- А автоцензурата?**

- Най-спасяваща, но едновременно двусмислена и опасна беше автоцензурата. В тези сложни и опасни години писателят трябваше да овладее до съвършенство "езоповския" език, да пишеш

едно, но така ловко и завоалирано, че читателят да разбира съвсем друго. Жизнеността и истинността на характерите, необикновеността и енергията на езика бяха част от възможния протест.

**- Нямате ли желание да пренапишете "Битието", като актуализирате части от него според сегашната ситуация?**

- Не! Първите два романа от трилогията и още няколко мои книги са написани в постоянството, в търпението, в навика на насилието, те са част от моето несъстояване, от страха, но и от смелостта, от изпълнената с духовен възторг смелост да съществуваш в постоянно несъгласие. Това не е

Когато завърших трилогията, облякох бяла риза и написах последното изречение

екстремният социализъм на Солженицин, а истинският, делничният, "реалният" социализъм, преживян и разказан отвътре с ясните и категорични обяснения защо той предизвиква съпротива и страдание, защо е неморален и още по-важно, защо е невъзможен. В "Изходът" имах глава, в която моят герой Георги Пантов попада и умира в лагер. Естествено в този вид бе невъз-

можно да излезе и промените съдбата на Пантов (мисля си, че тя стана не по-малко трагична и обвиняваща). След 10 ноември 1989 г. някои мои приятели, които бяха чели този текст, ме посъветваха да го възстановя в романа. Дълго се колебах... Отказах се, защото нямаше да бъде морално. Ако сега пренапиша "Битието" и "Изходът", това също няма да е никак морално!

**- Днешните трийсетгодишни читатели навярно са били в началното училище, когато падна комунистическият режим. Как според вас различните поколения възприемат посланията на книгите ви?**

- Всеки застаряващ човек изпитва носталгия по младостта си, но нашата младост беше изпълнена с доста фалш и лъжа, с пожелания за светло и прекрасно бъдеще, но всъщност с осакатено настояще, с безсмислено насилие, което беше димно и неприветно като зимния софийски въздух. Демократичните промени помехо дрямката и спокойствието на няколко поколения българи, първо бившата партийна номенклатура намери начин да превърне политическата си власт в икономическа и не само ограби, но и обезсмисли труда на своите родители. После с истеричния си егоизъм в този разрушителен процес на разграбване се включи цялата политическа класа. Възрастните хора вярват в книгите ми, защото намират в тях истината, която е част не само от тяхното обедняване, но и от похабеното им достойнство. Младите любо-

питстват, за да надзърнат във възможностите, които е отнела съдбата им, защото те от личен опит го знаят... България бе жертвана и възвисена едновременно.

**- Един от най-известните ви романи е "Разруха". Въздействието му продължава да бъде много актуално...**

- За жалост у нас егоизмът бе възприет като основен мускул за развитието на обществото. Смени се цялата ценностна система - умният, интелигентният и най-важното почтеният, честният човек се отъждествява с глупак. В герои на нашето време се превърнаха отявлените крадци и мошеници, деградиралите съдии и прокурори, мутрите и мутресите... Промислеността ни е в колапс, селското ни стопанство почти нищо не произвежда, а вкусът на българските зеленчуци и плодове е невероятен.

Но тук съм длъжен да кажа и друго: политическите събития отпреди 22 години възстановиха най-величественото и сладостно притежание на всеки човек - свободата! Свободата е възможност за избор, за постоянен, личен, възраждащ и вътрешен избор. Свободата е и форма на различие. Колкото всеки от нас е по-различен, толкова е по-свободен.

Политическите промени у нас възстановиха най-безценното притежание на разумния живот - възможността всеки да бъде себе си, да съществува като себе си, да съучаства в общия живот като себе си и да се чувства единствен и неповторим в своя единствен живот.





## Може ли да се промени предбрачен договор?

Предстои ни брак. Подготвили сме предбрачен договор, но не знаем къде и как да го предоставим. Може ли да го изменим, след като се оженим, и може ли да го запазим в тайна от близките?

**Наталия И. и Христо Ч., Габрово**

### Отговор:

Брачният (а не предбрачен) договор е споразумение в писмена форма, което се сключва между съпрузите и определя и изяснява имуществените отношения между тях, издръжката, подялбата на собствеността и др. В него не могат да се разглеждат неимуществени отношения. Брачен дого-

вор може да се сключи и след брака, като се отбелязва в акта за сключване на граждански брак и договорът се регистрира. Брачният договор се сключва лично. Това не може да стане чрез пълномощно. Брачният договор, с който се прехвърля право на собственост или се учредява или прехвърля друго вещно право вър-

ху недвижим имот, се вписва в имотния регистър към Агенция по вписвания. Брачният договор се сключва в писмена форма с нотариална заверка на съдържанието и на подписите. Той може да бъде както изменен, така и прекратен след сключване на брака. Брачният договор се вписва в Агенцията по вписвания, където става публично достояние. В частта си, отнасяща се до издръжката, брачният договор може да бъде запазен в тайна.

## Под наем или под аренда да дадем земята си?

От есента край нашето село се навъртат хора и търсят земи, за да ги обработват. Предлагат ни договори за наем или за аренда. Кое да изберем? Могат ли да ни вземат земята, ако са сключени за по-дълго време?

**Димитър Сипов, Добрич, с. Долина**

### Отговор:

Всеки собственик може да предос-тави земята си за ползване срещу заплащане на наем (рента) чрез обикновен договор за наем или чрез договор за аренда. Договорът за аренда се сключва задължително в писмена форма с нотариална заверка на подписите. Вписва се в съответната служба по вписване (задължително се представя и актуална скица на имота) и в съответната Общинска служба по земеделие. Законът за аренда в земеделието допуска договорът да бъде валидно сключен и когато от страна на собственика е подписан само от един от всички наследници. Договор за аренда може да се сключва за срок, не по-малък от 4 години - обикновено от датата на стартиране на съответната стопанска година, а именно 1 октомври. При договора за аренда няма ограничение за максималния срок. Трайно се налага практиката размерът на дължимата рента да се определя в конкретна парична сума, а не в натура или в зависимост от получения добив. Размерът на рентата може да бъде еднакъв за целия период на договора или да се променя всяка стопанска година. Договорът за аренда се предпочита от арендаторите,

тъй като им дава сигурност, че могат да ползват земята за по-дълъг период и да извършват съответните инвестиции. Сключването му е подходящо за собственици, които не възнамеряват да продават в скоро време земята си, познават арендатора и са убедени в неговата коректност при едно по-продължително обвързване. Допълнително преимущество за собственика е, че при евентуално неплащане на дължимата рента нотариалната заверка на договора е основание за много лесно снабдяване с изпълнителен лист срещу некоректния платец.

Договорът за наем се използва най-често за една стопанска година. Сключването му е подходящо за собственици, които възнамеряват да продават в скоро време земята си, не познават наемателя си, респективно не са убедени в неговата коректност при едно по-продължително обвързване с него или не са доволни от нивата на предлаганата рента и имат по-големи очаквания за следващите стопански години. Положителното за двете страни е, че се спестяват таксите за нотариална заверка и вписване, които се плащат при сключване на договор за аренда.

В нашата фирма предстоят съкращения. Шефът каза да си помислим кой иска да бъде съкратен и как ще му е най-удобно да стане това. Материали липсват, цехът няма да работи и аз мисля да си търся друга работа. Кой начин ми е най-изгоден, че да взимам пари на борсата, докато се устроя на друго място?

**Христо Мичев, Троян**

### Отговор:

Възможностите за прекратяване на трудово правоотношение са поради съкращаване на щата, по взаимно съгласие между работодателя и работника/служителя или прекратяване срещу обезщетение. Всеки от тях има своето предимство. Ето основните положения:

### По взаимно съгласие

Прекратяване на договора по взаимно съгласие (по чл. 325, т. 1 от КТ) може да предложи всяка една от страните по трудовото правоотношение. То определено е най-неизгодният начин за служителя да се раздели с работодателя си, особено ако е по инициатива на самия работник. Когато работодателят предложи прекратяване на договора по взаимно съгласие, той не дължи предизвестие, не плаща и компенсация за оставане без работа, а обезщетението за безработица от бюро по труда е в минимален размер и се плаща само 4 месеца. В този случай работникът ще получава обезщетение за безработица, което е минималното законоустановено - по 7,20 лв. за работен ден, или при 21 работни дни в месеца - 151,20 лв. За 4 месеца това са 604,80 лв. Към тази сума се добавя и обезщетението за неизползвания размер на платения годишен отпуск на служителя (ако има такъв). Неизползваният отпуск се плаща при всички случаи.

### Съкращаване на щата

При уволнение поради съкращаване на щата служителят има право на предизвестие. Ако работодателят не изчака то да изтече, дължи обезщетение за неспазения му срок. В този случай се полага и обезщетение от работодателя, ако съкращеният остане без работа заради уволнението (чл. 222, ал. 1 от Кодекса на труда). Обезщетението е в размер на brutното трудово възнаграждение за времето, през което ра-

## Как е по-изгодно да напусна работа?

ботникът е останал без работа, но за не повече от 1 месец. С акт на Министерския съвет, с колективния трудов договор или с трудовия договор може да се предвижда обезщетение и за по-дълъг срок. Ако уволненият служител е постъпил на работа в този срок (стандартно 1 месец), но с по-ниско трудово възнаграждение, той има право на разликата в заплатите за същия срок.

Обезщетението за безработица, което ще му плаща бюро по труда, е 60% от заплатата му. Колко дълго ще го получава, зависи от осигурителния му стаж, като минимумът е 4 месеца, а максимумът - 12 месеца. Прекратяването на трудовия договор срещу обезщетение (по чл. 331 от Кодекса на труда) много прилича на това по взаимно съгласие. И в двата случая не е нужно страните да мотивират желанието си за прекратяване на трудовото правоотношение, нито да сочат конкретни причини за това. Достатъчно е да бъде отправено предложение за прекратяване на договора от едната страна и то да бъде прието от другата. И в двата случая се изисква безусловното взаимно съгласие на работника и работодателя. То трябва да е изразено писмено, и то в рамките на 7 работни дни, за да се смята, че предложението за прекратяване е прието от другата страна. Уволнението срещу обезщетение обаче има някои особености, които съществено го отличават от това по взаимно съгласие и го правят по-приемлив начин за разделяне с работодателя.

### Обезщетение от четири заплати

При него работодателят плаща поне 4 заплати, а може и повече - зависи как ще се договорят страните. Горна граница на обезщетението няма. С изплащането му процедурата по уволнението завършва. Ако то не бъде платено в едномесечен срок от прекратяването на трудовия договор, се приема, че прекратяване изобщо няма. В такъв случай трудовото правоотношение се възстановява във вида, в който е съществувало.

Уволнението поради съкращение на щата, както и прекратяването на трудовия договор срещу обезщетение стават само и изключително по инициатива на работодателя. Ето защо обезщетението за безработица в тези два случая се полага в пълен размер и за целия период, за който се дължи по закон в зависимост от осигурителния стаж на лицето.

### Стажът и плащанията от бюро по труда

Ако работникът има до 3 години стаж (като осигурен за безработица), той получава обезщетението в продължение на 4 месеца. При стаж от 3 до 5 години се полага обезщетение за срок от 6 месеца. Когато стажът е от 5 до 10 години, обезщетението се плаща в продължение на 8 месеца. Стаж от 10 до 15 години дава право на 9 месеца обезщетение за безработица. Ако стажът е от 15 до 20 години, бюро по труда плаща 10 месеца. При стаж от 20 до 25 години - 11 месеца, а при над 25 години - 12 месеца.

Дневният размер на обезщетението е 60 на сто от среднодневното възнаграждение или среднодневния осигурителен доход, върху който са внесени или дължими вноски във фонд "Безработица" за последните 24 календарни месеца, предхождащи месеца на прекратяване на осигуряването. То не може да бъде по-малко от 7,20 лв. на ден (чл. 10 от Закона за бюджета на държавното обществено осигуряване за 2013 г.).

Обезщетението за безработица се изплаща от датата на прекратяване на осигуряването. Условието са две - заявлението да е подадено в 3-месечен срок от тази дата и лицето да се е регистрирало като безработно в Агенцията по заетостта. Вписването в бюро по труда трябва да стане до 7 работни дни от уволнението.

Ако все пак ви се наложи да прекъснете трудовото си правоотношение, не пропускайте да се консултирате с юрист, за да защитите най-добре правата си.



ДРЕВЕН ГРАД В РОДОПИТЕ

ВЕЩЕСТВО. ОТДЕЛЯНО ОТ ЖЛЕЗИТЕ

КОСТЕН ИЗРАСТЪК ОТ ГЛАВА

ХОТЕЛ С ВОДОЛЕЧЕБНИ ПРОЦЕДУРИ

ИМЕНАТА НА НАША ПОЕТЕСА 1893 - 1991 "ВЕЧНАТА И СВЯТАТА"

МЛЕКОДАЙНИ ЖИВОТНИ

МАРКА ЧЕШКИ КАР-БУРАТОРИ

МАСЛИНЕНО ДРЪВЧЕ

БИВША СВЕ-ТОВНА ОРГА-НИЗАЦИЯ

НАШ ХАН 768 - 777

ТЪКАЧНА МАШИНА

ГЕРОЙ НА МАЙН РИД "ОЦЕОЛА"

СВИВАЕМА ВРЪЗКА НА КОСТИТЕ

НАШ ОПЕРЕН ПЕВЕЦ

МЕРНА ЕДИНИЦА ЗА РАБОТА

ТОРБЕСТА АВСТРАЛИЙ-СКА МЕЧКА

МУСКУЛНА ЗАХАР

ОРГАН НА ЗРЕНИЕТО

ИМЕНАТА НА НАША ШАХМА-ТИСТКА ГРОС-МАЙСТОР

НАША АСТРОЛОЖКА

СПОРТНО РАВЕНСТВО

ГЕРОЙ НА ФИЛМА "МОМЧЕТО СИ ОТИВА"

МАШИНЕН ЕЛЕМЕНТ

ПОРОДА ПАПАГАЛИ

КАЛЕНДАРНО ВРЕМЕ

КНИГАТА НА ЧУДНИТЕ РЕКОРДИ

ОТДЕЛЕНА ЧАСТ ОТ НЕЩО

МАРКА ЯПОНСКИ ТЕЛЕВИЗОРИ

СЪВЕТ НА ЕВРЕЙСКИТЕ СВЕЩЕНИЦИ

СВЕЩЕНИЧЕ-СКА ДРЕХА

НИСКО МЯС-ТО МЕЖДУ ВИСОЧИНИ

МАРОКАНСКА МЯРКА ЗА ТЕЧНОСТИ

ИРЛАНДСКИ АТЛАНТИЧЕ-СКИ ОСТРОВ

МАТЕРИАЛ ЗА ТЕЛЕСНИ КОРЕКЦИИ

ХРОНИКА ЛЕТОПИС

НАШ КОСМИ-ЧЕСКИ УРЕД

ФРЕНСКИЯТ ХИМН

НОВА ВЕСТ

ОСНОВНА СЪСТАВКА НА ВЪЗДУХА

ПЕСЕН НА ЛИ-ЛИ ИВАНОВА

СЕЛО В ОБЩИНА КОЧЕРИНОВО

МУЗИКАЛНА НОТА

ГЕРОИНЯ ОТ ФИЛМА "ХАН АСПАРУХ"

ТЪРЖЕСТВЕН ВОЕНЕН ЦЕРЕМОНИАЛ

ОГНЕУПОРНИ ЛЕЯРСКИ СЪДОВЕ

СТИХОТВО-РЕНИЕ ЗА ВЪЗХВАЛА

МУЗИКАЛНА ТВОРБА В БА-ВНО ТЕМПО

НАША АКТРИСА "ОБИЧ "

ВОЕНЕН САНОВНИК В СТАРОБЪЛ-ГАРСКАТА КОННИЦА

РЕКА В ЛАОС

ЗАСАДЕНО ОГРАДЕНО МЯСТО

БОБОВО РАСТЕНИЕ

ДРЕВНОЕГИ-ПЕТСКИ БОГ

ВСЕКИ ЖИВ ОРГАНИЗЪМ (МН.Ч.)

УНГАРСКИ ПОЕТ ЕПИК 1877 - 1919

ГЕРОЙ НА ЕЛИН ПЕЛИН "ЗЕМЯ"

ВИЗАНТИЙ-СКИ ФИЛОСОФ XI ВЕК

ИЗКУСТВЕН МЕЖДУНАРО-ДЕН ЕЗИК

БАЛКАНСКА СТОЛИЦА

РЕКА В РУ-СИЯ. ПРИТОК НА УРАЛ

СУРОВИНА ЗА БОИ, ЛЕКАР-СТВА И ДР.

ГЕРОИНЯ НА БАЛЗАК "ИЗГУБЕНИ ИЛЮЗИИ"

ГРАД В ЧИЛИ

ПОРТУГАЛСКИ ФУТБОЛИСТ "М.ЮНАЙТЕД"

ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ. БЛАГОРОДЕН ГАЗ

МЕТИЛОВ АЛКОХОЛ

РУСКИ КИНО-ДРАМАТУРГ "БАЛАДА ЗА ВОЙНИКА"

ХАРАКТЕР

ОТЗВУК. ОТГЛАС

МЪЖКИ ОВЦИ

CreDoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА ЗА ЛЕКАРИ

РЕЧНИК: АНЕНЕС, АРИКА, ЕЖОВ, ЕМО, ЕРАТЕМА, ИГИН, ИТАЛ, ОЛИВА, СТОБ, ТАНАС.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 11:

ВОДОРАВНО: "Пролет мила, животворна". ОСАКА. Категат. АРИЕЛ. ОКИ. Ипа. Саган (Франсоаз). Треска. Еверет (Рупърт). Аноне. Лат. Кринолин. Нарва. Ад. Оток. Ма. Инар (Максимен). Кри. Брат. "Га". Сага. Лимони. Братанов (Иван). Яна. Ом. "Агон". Плоча. Есетра. Ос. Икар. Рени Цанова. Ра-ра. ОРАК. "Корасон". Свинак. Оливер (Хаим). Ви. Осен. Анета. Алобагатур. Теин. Тор.

ОТВЕЩО: Прокурор. Никола. Оси. ИТАЛА. Арил. Ела. Еноти. Право. Екивок. МОЛ. Кеб. Стапел. Гомор. Ра. Ариман. Чек. Шик. Ена. Иванова (Лили). Ласт. Ирит. Бата. Аца. Жега. Асор. Риган. Енос. Ванони (Орнела). Сонет. Пот. НАН. Раев (Илия). Не. Тераса. Тас. Твар. Вратар. Ван. Орела. Гагарин (Юрий). Ориса. Кано. Анет. Нектар. Онорато (Мария). Хала. Диев (Тодор). Сакар.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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





**Елитните състезатели трябва обаче да нямат профугоговори и да са покрили теста TOEFL**

От няколко месеца насам в България официално работи популярната по цял свят организация Athletes-USA. Нейната задача е да помага на талантиливи млади спортисти в кандидатстването им в американски университети, при това със спортни стипендии. Благодарение на агенцията вече и няколко българчета могат да се похвалят, че са осъществили американската си мечта и са заминали да учат и да развиват спортната си кариера на доста по-висок ниво, каквото е колежанското в Щатите.

У нас агенцията работи вече с 15-ина спортисти. Гордостта ѝ е Виктория Михайлова, която е футболистка и получи пълна годишна стипендия от \$47 000 от университета в Хардфорд. Благодарение на помощта на Athletes-USA по подобен начин в Страната на неограничените възможности ще учи и тенисистът Пламен Авуски. От 2006 г. насам организацията е осигурила на около 1100-1200 момчета и момичета от целия свят спортни стипендии в САЩ.

"Още не сме много популярни в България, тъй като едва сега стартираме сериозната работа. Но пък, от друга страна, и доста се пазим - не искаме хората да си помислят, че като детето им е играло две години баскетбол например, е готово да кандидатства за стипендия. Нещата са доста по-сериозни и сложни", бърза да обясни Андрей Андреев, който е представител на Athletes-USA за България и Източна Европа и е директор "Бизнес развитие" в организацията.



**Какво всъщност е Athletes-USA?**

Athletes-USA е най-голямата агенция за спортни стипендии в САЩ, като има представители в 15 държави по света. Мрежата от агенти работи с 3000 университета, над 22 000 треньори в 22 вида спорт.

Когато даден спортист се свърже с организацията, първо се провежда т.нар. опознавателен разговор - да се разберат в общи линии възможностите на едната и на другата страна. Щом атлетът иска да се пробва за спортна стипендия в уни-

# Младите ни спортисти вече с по-големи шансове да учат в САЩ



още на 16-17-годишна възраст, за да може да придвижат документите навреме, както и да започне търсенето на подходящия университет отрано. Задължителните условия пред кандидата са: да е минал изпити SAT TOEFL, да има призови класирания на държавни и международни състезания с добри резултати, да няма сключен професионален договор с който и да е клуб. Освен това препоръчително е средният успех от дипломата на спортиста да е над "Добър" (4).

## Как се става клиент на Athletes-USA?

За да стане клиент на Athletes-USA, спортистът сключва споразумение, с което организацията се ангажира да извърши някакви услуги. "Тъй като сме агенция, се заплаща такса - разяснява Андрей Андреев. - Съществуват 3 пакета - между 495 евро и 2200 евро. Смятаме, че за България най-добре работи средният пакет, наречен Elite, който е за 945 евро. В него се включва изработката на e-book, попълваме с кандидата и едно кратко интервю от 8

въпроса, което замества мотивационното писмо."

След като спортистът влезе в онлайн системата на агенцията, той получава password и username, с които може да комуникира директно с треньорите в системата. Те също имат свои профили. Според пакета, който ползва, състезателят разполага с различен брой опции за комуникация. За по-малкия пакет може да изпрати своя файл на около 150 треньори от 150 университета. Той обаче си ги изпраща сам, т.е. тези 495 евро отиват само за изработката на портфолиото му и за контактите, които му се предоставят. Когато използва пакета от 945 евро, към състезателя се прикрепя един специалист от агенцията, т.нар. personal manager, който е постоянно с него и със семейството му и му помага абсолютно във всичко.

## Следи ли агенцията развитието на спортиста и в САЩ?

След като даден състезател е спечелил стипендия и замина да учи в САЩ, той вече не е обект на интерес от страна на Athletes-USA. "Ние нямаме никакви права върху него, тъй като не сме мениджъри", казва Андреев. Разбира се, приятелските взаимоотношения не се изключват и контактите с агентите не са непозволени. Организацията не работи и с отделни клубове, дори и те да имат добри връзки с американски учебни заведения. "Ние не сме скаути и затова не го правим", разяснява още Андреев.



## TV АКЦЕНТИ

### Вторник, 26 март

**18:00 ч.** Р. спортист - Левски (баскетбол, БЛ) по БНТ свят  
**18:00 ч.** Локо М - Валенсия (баскетбол, ЕК) по Евроспорт 2  
**21:15 ч.** Дания - България (футбол, СК) по БНТ 1  
**21:45 ч.** Германия - Казахстан (футбол, СК) по Нова спорт  
**22:00 ч.** Черна гора - Англия (футбол, СК) по Диема

### Сряда, 27 март

**20:00 ч.** Билбао - Будивелник (баскетбол, ЕК) по Евроспорт 2

### Четвъртък, 28 март

**17:25 ч.** Волейбол (НВЛ, Суперлига, полуфинал) по БНТ свят  
**19:00 ч.** Енерги - Аален (футбол,

Втора Бундеслига) по Евроспорт 2

### Петък, 29 март

**18:30 ч.** Футбол (ШЛ, младежи) по Евроспорт  
**21:45 ч.** Лестър - Милуол (Чемпиъншип) по Нова спорт

### Събота, 30 март

**14:45 ч.** Съндърланд - Манчестър Юн (Висша лига) по Диема  
**15:00 ч.** Черно море - Левски (А група) по ТВ 7  
**17:00 ч.** Саутхемптън - Челси (Висша лига) по Диема  
**17:25 ч.** Волейбол (НВЛ, Суперлига, полуфинал) по БНТ свят  
**19:30 ч.** Евертън - Стоук сити (Висша лига) по Нова спорт

### Неделя, 31 март

**12:30 ч.** Барселона - Бенфика (футбол, купа Егон) по Евроспорт 2  
**15:30 ч.** Астън Вила - Ливърпул (Висша лига) по Нова спорт  
**15:45 ч.** Локо Сф - Лудогорец (А група) по БНТ 1 и БНТ свят  
**16:30 ч.** Волфсбург - Нюрнберг (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

### Понеделник, 1 април

**19:00 ч.** Санкт Паули - Падерборн (футбол, Втора Бундеслига) по Евроспорт 2

**Забележка:** В. "Животът днес" не носи отговорност за настъпили промени в програмата.





В миналия брой на в. "Животът днес" ви представихме подреждането на най-скъпите отбори в НБА от първо до четиринайсето място според авторитетното списание Forbes. Ето и останалите тимове:

**15) Портланд ТрейлБлейзърс - стойност: \$457 милиона; загуба: \$10 милиона**

Блейзърс не успяха да участват в плейофи през изминалата година, но феновете им все пак ги подкрепят безвъзмездно. Отборът е на второ място по посещаемост в лигата с 20 496 души средно на мач. Тимът обаче все още няма договор за името на залата и президентът на клуба Крис Макголан силно се надява да намери спонсор тази година.

**16) Кливланд Кавалиърс - стойност: \$434 милиона; печалба: \$19 милиона**

Кавалиърс са посещавани от едва 15 900 души средно на мач. Миналия сезон бе втората им година без ЛеБрон Джеймс, което разбираемо се отразява на касата на клуба. Сега обаче вече има ново лице - Кайри Ървинг, и всички надежди са свързани именно с него.

**17) Юта Джаз - стойност: \$432 милиона; печалба: \$12 милиона**

Джазмените имат един от най-високите локални телевизионни рейтинги, а освен това се радват на много добра посещаемост - 19 300 зрители средно ходят на мач в тяхната Енерджи Сълуюънс Арена. Тази година Юта се бори със зъби и нокти, за да се добере до плейофите.

**18) ЛА Клипърс - стойност: \$430 милиона; печалба: \$9,1 милиона**

Клипърс имат ново лице на отбора, което им носи успех както на игрището, така и извън него. Става въпрос за Крис Пол. Заради него тимът е спечелил около 68% от мачовете си през редовния сезон, което е абсолютен рекорд за клуба. Освен това телевизионните им рейтинги са скочили с невероятните 85%.

**19) Денвър Нъгетс - стойност: \$427 милиона; печалба: \$12 милиона**

Нъгетс трудно намират спонсори, но собстве-

# Атланта Хоукс е отборът с най-голяма финансова загуба в НБА - 19 милиона долара



никът на тима Стан Крънке разчита най-вече на доходите от локалните телевизии. От там той е получил по \$2,85 на месец на зрител само за изминалата година.

**20) Филадельфия 76 - стойност: \$418 милиона; загуба: \$0,8 милиона**

Отборът има най-голям скок в средната посещаемост на срещите си - 19%. Това се дължи на доброто представяне в миналогодишните плейофи и размяната, която доведе Андрю Байнъм в града. Въпреки че той още не е изиграл нито една среща с екипа на Сиксърс, феновете в града са едни от най-лоялните в цялата лига.

**21) Торонто Рапърс - стойност: \$405 милиона; печалба: \$19 милиона**

От известно време Рапърс не се радват на особени успехи. За момента тимът е извън плейофите. Това естествено се отразява на посещаемостта на тима, която е спаднала с около 2600 души на среща. В цените на билетите също се отчита спад - с около 40%.

**22) Детройт Пистънс - стойност: \$400 милиона; печалба: 7,7 милиона**

Пистънс станаха шампиони през 2004 година, но оттогава тимът не може да се похвали с подобни успехи. В момента "Буталата" търсят начин да се издигнат от

пепелта, но по всичко личи, че този процес ще бъде дълъг и ще им отнеме време, преди да достигнат предишните си приходи.

**23) Вашингтон Уизардс - стойност: \$397 милиона; печалба: \$1,7 милиона**

От началото на сезон 2007-08 Уизардс са един от най-слабите отбори в НБА. Телевизионните рейтинги са спаднали с 22%, а надеждите са в новия собственик на клуба Тед Леонсис, който възроди хокейния отбор в града Вашингтон Кепиталс.

**24) Индиана Пейсърс - стойност: \$383 милиона; печалба: \$11 милиона**

Пейсърс са един от силните отбори в лигата през тази кампания и това им носи доста приходи. Банката, която спонсорира залата, е гласувала субсидия от 10 милиона долара за още една година. Въпреки това обаче Пейсърс са с много слаба посещаемост на срещите си - едва 14 168 души средно на мач.

**25) Мемфис Гризлис - стойност: \$377 милиона; загуба: \$12 милиона**

Майкъл Хейсли продаде тима през октомври за \$377 милиона на Робърт Пера. "Гризлитата" все пак остават на загуба, защото плащат големи заплати, а са в малък град и нямат необходимата възвращаемост.

**26) Минесота Тимбървуулвс - стойност: \$365 милиона; загуба: \$4,5 милиона**

"Горските вълци" също са един от малките тимове в лигата и трудно излизат на печалба. От този сезон пък имат и друг проблем - звездата на тима Кевин Лав очевидно има търкания с ръководство и може да напусне.

**27) Ню Орлеанс Хорнетс (Пеликанс) - стойност: \$340 милиона; печалба: \$3,3 милиона**

Том Бенсън, който държи и футболния отбор в града - Ню Орлеанс Сейнтс, закупи Ню Орлеанс Хорнетс за \$340 милиона през април миналата година. Така тимът ще ос-

тане в Ню Орлеанс най-рано до сезон 2024. От до година пък феновете в града ще се радват на ново име - "Пеликаните".

**28) Атланта Хоукс - стойност: \$316 милиона; загуба: \$19 милиона**

През 2011 г. Хоукс не успяха да бъдат продадени на Алекс Меруело и сегашното ръководство отново се зае да гради нов състав. През изминалия сезон шефовете на клуба похарчиха 9 милиона за обновяването на Филипс Арена, но публиката, която посещава тима, все още е малобройна.

**29) Шарлот Бобкетс - стойност: \$315 милиона; загуба \$13 милиона**

Бобкетс регистрираха най-лошия баланс в НБА -

7-59, в кратката надпревара след локаута. Това е и една от причините срещите им да бъдат посещавани от едва 14 750 зрители средно на мач. Телевизионните рейтинги на тима също не са особено високи и затова загубите от \$13 милиона изглеждат логични.

**30) Милуоки Бъкс - стойност: \$312 милиона; загуба \$0,5 милиона**

Бъкс пропуснаха плейофите през миналата година, но пък подписаха нов договор за името на залата - "Брадли център". Освен това от клуба съумяха да продадат имената на основните входи на арената си, което ще им донесе допълнителни средства през следващата година.

Страниците подготви  
Тодор Иванов

## CHONDROSAVE

**Хондросейв - с грижа за Всяка става!**

**ECOPHARM**

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



# Женева не се плаши от богаташи

Първото и най-престижно за годината моторно изложение в Женева показва, че кризата в Европа не хваща свръхбогатите. Именно заради огромните банкови сметки на повечето посетители в страната на шоколадите и часовниците много компании показаха "свръхзвукови" модели на стойност стотици хиляди, че и милиони евра. 83-тият автосалон беше посетен и отразен от над 10 хиляди журналисти, което е признание за работата на автопроизводителите.



## Lamborghini Veneno за милионери

Едва три екземпляра в света ще има от лимитирания модел Veneno. Всеки един автомобил от това Lambo ще се продава по 3 млн. евра. Veneno е с карбонова, изпипана дизайнерски каросерия, която подчертава динамика и минимално въздушно съпротивление. Спортистът има изключително аеродинамична каросерия с много въздухотвори, които охлаждат големия двигател и насочват въздушните потоци нагоре и встрани от болида. Veneno има Y-образни фарове, ножични врати, голям заден дифузьор, регулируемо задно крило и четири накрайника на изпускателната система. Колите на клиентите ще бъдат боядисани в един от трите цвята, свързани с италианското знаме - зелено, бяло или червено. 6,5-литровият V12 двигател идва от Aventador, но е доработен и достига мощност вече от 750 к.с. Той е куплиран със 7-сте-

пенна ISR трансмисия и система за перманентно задвижване на четирите колела. Това позволява на тежакът 1450 кг Veneno да ускорява от 0 до 100 км/ч за 2,8 сек.



## Mazda6 комби атакува Европа

В Женева Mazda показва европейската версия на новия си представител в D сегмента - модела 6 комби, в целия си блясък. В Европа този сегмент държи 6,2% от пазара и е логично японците да акцентират върху него. Напълно идентичен с модификациите за останалите континенти, автомобилът дебютира на Стария континент едновременно като седан и комби. Ще припомним, че в Европа Mazda6 комби се предлага с три бензинови и два дизелови мотора, като всички те ще разполагат със съвременните икономични технологии SkyActiv. Бензиновите агрегати са 2-литров 145 к.с., 2,2-литров 165 к.с. и 2,5-литров 192 к.с. Дизеловите двигатели са 2,2 D 150 к.с. и 2,2 D 175 к.с. Въпреки стилното присъствие на специалните предложения Mazda2 Spring Special Edition, Mazda3 Spring Special Edition, Mazda5 Spring Special Edition и Mazda MX-5 Spring Special Edition - всички разработка 2013 г., посетителите на салона най-много си харесаха комбито на Mazda6.

### СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## С внимание към съединителя

Ако съединителят ви изключи напълно, усетите приплъзване, буксуване и повишени шумове при превключване на скоростите - имате проблем. Същото предупреждение получавате, ако съединителят отделя високо горе. В случай че откаже гладка работа, ще усетите как трудно включвате на първа и задна скорост. При приплъзване на съединителя автомобилът ви по-трудно ускорява и достига максималната скорост. Оттук имате и по-голям разход на гориво. При шофиране с неизправен съединител може да се стигне до ремонт на скъпоструващия притискателен диск. Регулирането на свободния ход на съединителя трябва да става на всеки 25-35 000 км в сервиз. Смяната му обикновено е между 60 000 и 150 000 км в зависимост от начина на шофиране на всеки водач.

## „Смоножкама“ Mercedes G63 AMG 6x6

В Mercedes се чудят как да привлекат вниманието на широката публика към себе си. В Женева успяха, като представиха G63 AMG 6x6. Камионетката с три оси ще се харчи на умопомрачителната цена от 420 000 евра, а дъщерната тунинг компания на производителя от Щутгарт AMG ще произведе едва 30 бройки от този нестандартен автомобил, чиито продажби старти-

рат през есента.

Тежакът 3850 кг Mercedes се задвижва от 5,5-литров битурбо V8 двигател на AMG, има мощност от 544 к.с. и 758 Нм въртящ момент. Моторът е куплиран със 7-степенна автоматична трансмисия - AMG Speed Shift Plus 7G Tronic. Дължината му е 5,90 м, ширината 2,10 м, а просветът му е 23 см.

Страницата подготви  
Станчо ШУКЕРОВ



5 булки за добро храносмилане

Хранителна добавка

Comfortex®

Само 2 капсули след хранене

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

ESOPHARM

Була "Черен Връх" №14 Б-3, 1421, София, България  
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 81

www.esopharm.bg



# ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

8 специализирани страници

26 МАРТ - 1 АПРИЛ 2013

НОВОТО В HEALTH.BG



Трикове за изящна фигура



Хранене според зодията



Здрави отвятре и отвън

[www.health.bg/18342](http://www.health.bg/18342)

[www.health.bg/18349](http://www.health.bg/18349)

[www.health.bg/18350](http://www.health.bg/18350)

## Кафето може да замени червеното вино

О тдавна е известно, че прекалената употреба на месо може да предизвика заболявания на сърдечносъдовата система, да доведе до инсулт, рак или диабет. Вече е доказано, че червеното вино е способно частично да предотврати този негативен ефект. Но приемът на алкохол не винаги е възможен, а и много хора съзнателно го из-



бягват. Според израелски специалисти черното кафе е идеален заместител и намалява с 50-80% постъпващите от месото вредни вещества в организма. Учените провели изследване с участието на доброволци и доказали, че 200 мл черно кафе след употребата на месо може да направи чудеса. Нивото на вредните съединения, които попадат в кръвта, чувствително намалява.

## Европейците живеят по-дълго

Въпреки че като цяло здравето на европейците определено се подобрява, статистиката показва, че съществуват сериозни разлики както в самите страни, така и между тях. Това е основният извод от Доклада на Световната здравна организация за състоянието на здравеопазването в Европа за 2012 г. Използваната в него информация обхваща 53 държави от региона и почти 900 млн. души. Очакваната средна продължителност на живота в Стария континент расте и от 1980 г. се е повишила с 5%, а през 2010 г. е достигнала 76 години, като е средно 80 години за жените и 72,5 години за мъжете. Предполага се, че през 2050 г. хората на възраст над 65 г. ще съставляват над 25% от населението на Европа. Най-високи са показателите за смъртност в източната част на континента, а най-ниски - в западната.



Сред причините за преждевременна смърт в 28 от страните, включени в доклада, са онкологичните заболявания, изпреварвайки сърдечносъдовите. Добра новина е, че смъртността при децата в Европа е най-ниска в целия свят, силно са намалели и фаталните последици от пътнотранспортни произшествия.



## В 15:30 жените да подминават огледалото

В 15 часа, а по-точно в 15:30 най-добре е жените да не се спират пред огледалото. Според експертите по това време на денонощието

дамите изглеждат най-зле. В този час намалява енергията в организма (пада концентрацията на захар), достига се пикът на работния и външния стрес и общото изтощение е най-високо. В резултат бръчките стават по-дълбоки, торбичките под очите - по-видими. Специалистите твърдят,

че лицата на хората непрекъснато се променят. Въпреки разпространеното мнение най-добре изглеждат сутрин, но най-прекрасното време за външния вид е нощта. По време на сън организъмът се избавя от токсините и попива интензивно всякакъв овлажняващ крем, нанесен върху кожата.

## НОВА ФОРМУЛА СЕ ГРИЖИ ЗА УМСТВЕНАТА АКТИВНОСТ И КРЪВООРОСЯВАНЕТО

Гинко Прим Макс е единственият продукт, съчетаващ тройната сила на гинко билоба, магнезий и естествения мозъчен стимулант DMAE.

Формулата с комбинация от три активни съставки осигурява по-мощно действие върху мозъчните функции и нервната система. Допълнителен плюс е силният антиоксидантен ефект върху организма.

Гинко Прим Макс с удобна дозировка от една таблетка дневно за:

- Подсилване на паметта и концентрацията
- Подобро кръвооросяване
- Нормално функциониране на нервната система
- Срещу световъртеж
- Повишен жизнен тонус

Натуралният **гинко билоба** екстракт подсилва паметта и концентрацията, подобрява кръвооросяването на мозъка и периферната микроциркулация. **Магнезият** допринася за поддържане равновесието на нервната система и мускулатурата, като осезаемо намалява чувството на отпадналост. **Диметиламиноетанолът** е естествен мозъчен стимулант, необходим за провеждането на мозъчните импулси. Повишава мозъчната активност, намалява апатията и умствената умора. В природата се среща в някои видове риби като аншоа и сардини.

Силата на Гинко Прим Макс е оценена от Българския фармацевтичен съюз и марката е избрана за „Хранителна добавка на годината“.



WALMARK®

тел: 02/920 90 65 | [www.walmark.bg](http://www.walmark.bg)



С д-р Кремена Гроздева, детски гастроентеролог в „Токуда болница София“, разговаря Галина Спасова

## Пробиотиците в помощ на педиатъра

**Д**-р Гроздева, откога използвате във вашата практика пробиотици и какви са личните ви впечатления?

- Пробиотиците навлязоха, общо взето, през последните десетина години. За мястото им говори самото название - от гръцката дума *про*, което значи *промоция, подкрепа и био - живот*. Пробиотиците представляват живи бактерии или дрожди, които могат да са като добавка към храната или компонент на самата храна (както е при кравето мляко) и имат благоприятен ефект върху човешкото здраве. Те стимулират защитата на гастроинтестиналния тракт и повишават устойчивостта на организма към микробните патогени и спомагат за елиминирането им. В

пробиотиците най-често използваните бактерии са лактобацилите и бифидобактериите, като от лактобацилите съществуват над 50 щамове, а от бифидобактериите - около 30 щамове.

**- При какви състояния ги използвате най-често?**

- Сферите на приложение на пробиотиците в детската възраст са няколко.

Първо - при острия ентерит. Клинични проучвания доказват, че те скъсяват продължителността на дните с диария, намалява и честотата на изхожданията. В същото време се скъсява периодът, в който причинителят - това най-често е ротавирус - се излъчва с изпражненията, и по този начин се ограничава епидемията от тази инфекция. Практиката го потвърждава. Второто основно приложение е при антибиотик асоциираната диария. Причината за нея е, че



Д-р Кремена Гроздева

антибиотиците унищожават както патогенните организми, предизвикали заболяването, така и нормалната чревна флора. Това води до нарушения в метаболизма на въглехидратите и оттам до осмотично предизвикана диария.

**- Защо педиатрите се тревожат от тази диария?**

- Защото, общо взето, когато децата са болни и имат температура, те не се хранят, а диарията влошава състоянието им и понякога дори може да бъде причина и за бол-

нично лечение. Така че е важно да се прилагат пробиотици едновременно с антибиотиките, като трябва обаче да има около два часа преди и след приема на антибиотика. Освен това е добре след антибиотичното лечение още около два месеца дните пробиотиците да не се прекъсват. Това са двата най-чести случая, които налагат приложението на пробиотици в детската възраст. Освен това те помагат и при алергичните състояния, които в индустриалния свят през последните години се увеличават - като алергичния риноконюнктивит, atopичния дерматит, алергията към продукти на кравето мляко. Има и проучвания, които доказват подобряването в клиничния ход на atopичния дерматит и на алергията към протеините на кравето мляко - когато към специализираните формули на млеката за тези деца се добавят пробио-

тични смеси.

**- Могат ли родителите спокойно сами да прилагат пробиотици и при здрави деца профилактично?**

- При здрави деца може, но внимателно. При всички случаи трябва да бъдат назначавани от лекар - за да се избере видът на пробиотика, дозата, продължителността на приема. Защото пробиотиците могат да бъдат и опасни, особено при много недоносени деца, при деца, които имат нарушение в имунитета, с хронични заболявания.

Освен това се смята, че пробиотичните щамове имат резистентност към някои антибиотици и когато се използват ненужно, тогава биха могли да предадат тази резистентност към патогените, причиняващи болести. И по този начин вредните бактерии стават нечувствителни към антибиотиците, което би било проблем.

**- При такова изобилие на пазара как се подбира пробиотичен препарат?**

- Има много пробиотици, има комбинации от пробиотици и пребиотици. Ще повторя, че изборът трябва да бъде на лекаря. Примерно в "Лакто4" се съдържат живи и достатъчно на брой лактобацили, които са изключително подходящи в хода на острия ентерит, както и при антибиотик асоциираната диария. Съдържанието на пробиотика има значение, както и количеството на бактериите, защото голяма част от пробиотиците на пазара са с много малко количество живи бактерии. Има значение и съхранението - една част от пробиотиците трябва да се съхраняват в хладилник, защото това са живи бактерии. Други биха могли да се съхраняват и извън хладилник. Това е изключително важно и затова лекарят действително трябва много точно да предпише как да се съхранява, кога да се приема - по време на храна, между храненията, колко да е отдалечено от антибиотичното лечение.

# 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

Хранителна добавка

# Lacto

Пробиотични капсули



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

**ЖИВИ ЛАКТОБАЦИЛИ**

Здраве  
през  
всички сезони



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

ES©PHARM

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



Галина СПАСОВА

Догоде у нас само заради това, че са родени с хромозом повече, децата със Синдром на Даун ще бъдат жертва на ужасяващия предразсъдък, че са тотално "невалидни", излишни? Защо от първия миг на раждането им и с настаняването им в социални домове те биват обречени на бавно и сигурно потъване към гръното? Докога първите "съветници" на родилката и семейството ѝ да се откажат от новороденото ще бъдат лекари, често по крайно нетактичен и дори груб начин? Създаденото преди няколко години Сдружение на родители на деца със Синдром на Даун изнася в прав текст срамните за едно хуманно общество практики, но не слага акцента върху тях, а върху еднозначния път към промяна. А той е изпитан не само в добре устроените общества, където грижата за хората със специални потребности е на висота, а и през стотиците примери на български семейства, поели трудностите да отглеждат различното си дете. Болестите истини, но и много оптимизъм, разкази за родителска всеотдайност и професионална подкрепа

# Любовта не брои хромозомите



Любимци на публиката се снимаха за календара „Истинските приятели не броят хромозомите“

прозвучаха на кръглата маса

**"Истинските родители не броят хромозомите".**

"Постоянно ни пишат майки от цяла България с потресавачи истории за тежки лекарски присъди и уговаряния да се отърват от това ненужно дете, да не си усложняват живота, защото то е непълноценен човек и не заслужава техните усилия и грижа. Това трябва да бъде спряно, защото никой няма право да

издава присъди и да променя човешки съдби. Ние не обвиняваме лекарите, ние настояваме за професионална етика, ясни правила и предоставяне на адекватна информация на родителите, които да им

Състоянието Синдром на Даун се дължи на един допълнителен хромозом в 21-вата хромозомна двойка. На всеки 700 родени деца едно е със синдрома, като тази честота е еднаква във всички страни, всички раси и всички социални групи. Годишно в България се раждат около 100 деца с генетичната аномалия. Най-важното нещо, което трябва да се знае за хората със Синдром на Даун, е, че те са по-скоро подобни на останалите, отколкото различни от тях.

помогнат да приемат детето си по възможно най-безболезнения и нормален начин - казва Тони Маринова от сдружението. - Когато започнах да се занимавам на тема "Синдром на Даун", разбрах, че според добрите медицински практики се действа изключително внимателно и задължително с помощ от психолог. Диагнозата се съобщава на двамата родители няколко дни след раждането, като им се обяснява максимално позитивно какви са проблемите на тяхното дете и как най-добре да постъпят, за да бъдат неговите пълноценни мама и татко. Аз нямах тази привилегия. Напротив, докараха ми психологически шок, от който сама се чудя как се измъкнах."

Иванка Димова, Поморие:

Никога няма да забравя как ми съобщиха, че детенцето ми е болно, няма да води нормален живот и е по-добре да го оставя, защото такива деца се гледали много трудно. Заради незаинтересоваността на акушерката, която ме прие и бързаше да приключи смяната си, за малко не ни уморила и двамата. Нямахме обяснения, нямаше "спокойно, имаме съмнения, но още няма резултати от кръвни проби" и "не е толкова страшно". Имаше присъда: "По-добре да го оставиш в дом, за да не се привързваш към него".

Д-р Ивиан Бенишев, педиатър:

Тази дискусия постави основни въпроси към обществото и към нас самите като граждани, професионалисти, родители не само по отношение към децата със Синдром на Даун, но и за отношението ни към другия, различния, защото хората така са създадени - различни един от друг - и емоционално, и физически. А личното и професионалното ми убеждение е, че за всички деца са необходими уютът, вниманието и обичта на семейството.

**Калин Каменов, председател на Държавната агенция за закрила на детето:**

Семействата на деца с увреждания трябва да бъдат научени как да се грижат за своите деца, вместо да бъдат съветвани да ги изоставят. Една от важните крачки в тази посока е стартиралата реформа по отношение на домовете за медико-социални грижи. В 8 пилотни града се реформират точно домовете за бебета, които доскоро бяха центрове за изоставяне на деца. До юни те трябва да бъдат закрити и да се превърнат в звено "Майка и бебе", център за спешно настаняване или звено за семейна консултация, където родилките и младите майки, които имат намерение да изоставят детето си, да бъдат подкрепени, за да се грижат за него по най-добрия начин.



**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 Кохсамин - реализираните многостранни клинични изпитания на неговата активност срещу остеопорозата и остеоартритите. Cohamin 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 D<sub>3</sub> / 5 µg на таблета/ осигуряват сигурна биоefикасност.

Ето защо Marigot - Ирландия представя на фармацевтичния пазар три разновидности на продукта - Cohamin, Cohamin D и Cohamin 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

## Карл Велики издал указ за лененото семе като полезна храна

Лененото масло се извлича от сурови семена и се приготвя чрез студено пресоване, при което се запазват омега-3 мастните киселини - изключително важни за човешкия организъм.

В лененото семе се съдържат: омега-3 алфа-линоленова киселина (над 50% от всички мазнини), омега-6 линолова киселина, мононенаситената олеинова киселина, наситените палмитинова и стеаринова киселина.

Като храна и лечебно средство маслото е познато от над 5000 години. Прилагали са го в Египет, Вавилон, Елада. Хипократ го е предписвал при стомашно-чревни заболявания, Теофраст - против кашлица, а Карл Велики издал указ за назначението на лененото семе като полезна храна.

Три са основните компоненти, определящи хранителната му ценност: омега-3 мастни киселини - регулират метаболизма, засилват имунитета, възпрепятстват ранната атеросклероза; лигнани - растителни естрогени с изразено антиоксидантно действие, допринасят за намаляване на атеросклеротичното образуване на плака доказано с до 75%; хранителни влакнини - важни срещу хроничния запек и за защита от рак



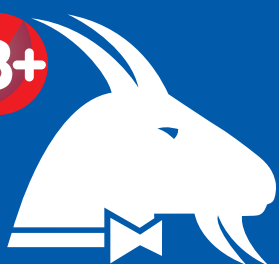
на дебелото черво. Редица проучвания сочат още, че диети, богати на омега-3 мастни киселини, открити и в лененото семе, помагат при висок холестерол, намаляват риска от сърдечно-съдови заболявания, затлъстяване, диабет и метаболитен синдром.

100 грама ленено семе съдържат 534 калории, 27,3 г

хранителни фибри, 20-30% белтъчини, 15-30% въглехидрати, над 40% мазнини, витамини от групата B, още A, E, F, калий, калций, магнезий и цинк.

Лененото масло се препоръчва от световноизвестната д-р Йоанна Будвиг за превенция и борба с рака като част от специална диета, комбинираща още извара, зеленчуци и плодове. Лененото масло и мастните киселини в него дават съпротивителни сили и енергия на човешкия организъм да се възстанови и да преодолее раковата болест. Специално киселините, богати на електронни, повишават силно имунната защита, блокират растежа на лошите клетки, отстраняват тумори и метастази.

18+



**up**  
Ultimate Performance™

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

Подходящ за мъже и за жени

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



Непоздирани вещи у дома могат да допринесат за развитието на канцерогенни заболявания. Първият риск се крие в шкафа. И по-точно в облеклото, донесено от химическо чистене. Ако го приберете до следващия сезон заедно с найлоновото калъфче, знайте, че химикалят под него се съхранява добре и го вдишвате всеки път, отваряйки гардероба. Щом донесете почистената дреха, свалете полиетиленовия калъф и я проветрете добре за ден-два на терасата.

И меката мебел може да застраши здравето ни, ако е от дунапрен и ако е на повече от 10 години. След този срок дунапренът започва да отделя канцерогенни вещества. Когато започне да се разпада, грам дунапрен може да отдели до 60 мг вредни вещества.

Корпусът на телевизора е другата заплаха. Както е известно, той е произведен от специален вид пластмаса, съдържаща противопожарни съставки. Но когато кутията се загрее, тези вещества започват да се отделят и ги вдишваме заедно с праха във въздуха и по самия телевизор. Има начин рискът, ако не да се

# Домашният риск за здравето



Внимавайте с пластмасовите чаши

Снимка Рада ПЕТКОВА

премахне изцяло, поне да се ограничи: много често (два пъти дневно) прахът по екрана и целия корпус да се обира с влажна кърпа, а телевизорът да не работи дълги часове, каквато е практиката в много домове. Вентилационните решетки трябва също да се почистват с прахосмукачка.

Какви неприятни изненади могат да поднесат пластмасовите чаши, без които едва ли минава и един наш ден? Има два вида пластмасови съдове - полистироловите са за студени напитки и ако в тях наливаме гореща течност, се отделя стирол - много вреден за черния дроб. Когато сме на пикник - използваме за кафето или чая полипропиленови чашки, но сипем ли в тях алкохол, той по химически път "изтегля" канцерогенното вещество формалдехид. Следователно сами по себе си пластмасовите чаши не са вредни, ако не бърка-

ме предназначението им. Има още едно важно условие - пластмасовите чаши са безопасни само при еднократно използване, защото най-горният им слой се изтрива. Най-добрите съдове за еднократна употреба са изработените от картон. В тях може да се наливат и студени, и горещи напитки, а ако случайно пропуснем да си приберем такава чашка при пикник в гората, тя за разлика от пластмасовата ще се разгради.

Ако свещите са неотделима част от вашия уют и часове за релакс, ще е много полезно да знаете - парафиновите са нефтени продукти и в черния им дим се съдържат 11 вредни вещества, някои доказано предизвикващи рак. Свещите, които не са направени от пчелен восък или соево масло, а от парафин, са канцерогенни. Как да ги разпознаем? По това, че восъкът се реже добре с нож, без да се раздробява, при рязане на парафиновата свещ винаги ще останат малки парченца. Така че - избирайте на щанда внимателно, защото много често именно празничните, предназначени за детските торти и партита свещи са парафинови. (ЖД)

## Neptune Krill Oil

Мощна Омега-3 формула с уникален състав!

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

**Оригиналът от Канада на най-добра цена!**

**С клинично доказана висока ефективност при:**

- Намалване на общия холестерол, LDL и триглицеридите
- Подобрява паметта и концентрацията
- Профилактика на сърдечно-съдова система
- Предменструален синдром
- 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 Сусаннин" №45, вх. Б, тел.: 02/818 48 70; www.herbamedicabg.com

## Сегем правила за жизнено сърце

Неотдавна американската Асоциация за изследване на сърдечносъдовите заболявания публикува практическо ръководство от седем простички правила, чието спазване може да намали съществено риска за здравето на хората. Това ръководство привлече вниманието на редица учени, които след проведени изследвания стигнаха до извода, че правилата на американската асоциация са много ефективни и в борбата с онкологичните заболявания.

В изследванията участваха 13 253 както бели, така и афроамерикански мъже и жени от четири различни болници в САЩ. Експертите анализираха рисковете за развитие на рак в тази група, оценявайки здравословното състояние на пациентите за период над 20 години. В резултат беше установено, че вероятността от канцерогенни заболявания е с 51% по-ниска при хората, които спазват 6-7 от правилата, разработени от учените. Съблюдаването на само 4 от тях снижава риска средно с 33%, спазването на 1-2 от правилата - с 21%. При отчитане на рисковете за сърдечносъдови заболявания резултатите от изследването са още по-внушителни. Ако човек се придържа към всичките 7 правила, то рискът от инфаркт или инсулт се снижава с цели 85%, при 4 правила - с 50%, а при 1-2 - с 30%.

**Самите правила са следните:**

1. Бъдете активни. Всеки ден отделяйте време поне за умерено физическо натоварване.
2. Грижете се за теглото си, индексът на масата на тялото ви не бива да надскача 25 пункта.



3. Спазвайте здравословна диета, намалете употребата на наситени и трансмазнини, натрий и захар. Увеличете приема на плодове и зеленчуци.
4. Поддържайте здравословно ниво на холестерола. Неговите общи показатели не трябва да надхвърлят 5,2 mmol/l.
5. Следете кръвното си налягане. Горната граница е 140/90.
6. Поддържайте оптимално ниво на захар в кръвта си.
7. Откажете се от пушенето. Този фактор е най-разпространената предотвратима причина за смърт в САЩ, а и не само там.



## Проверявайте очите всяка година

През последните години се наблюдава положителна тенденция в поведението на хората, които имат активно отношение към собственото си здраве - редовни профилактични прегледи. Но докато жените свикнаха да посещават регулярно гинеколога, а мъжете - уролога, и двата пола все още нямат навик да преглеждат очите си дори и да нямат никакви оплаквания. А много от сериозните увреждания на очите първоначално могат да протекат коварно, без особени признаци. И когато зрението е осезаемо влошено, се оказва късно и невъзможно да бъде лекувано.

Отдавна отмина времето, когато очните лекари проверяваха зрението само чрез показване на букви върху светлинно табло. Днес професионалният офталмологичен преглед задължително включва оглед на очното дъно, проверка на очното налягане и при по-възрастните пациенти тест за макулна дегенерация, състояние на вътреочните части. Комплексният подход е гаранция, че няма да бъдат пропуснати признаци на основните заболявания, които водят до силно влошаване на зрението и дори до слепота. Затова пациен-



Д-р Теодора Първова, тел. 0888402686

тите е добре да избират офталмолози, работещи в медицински заведения, оборудвани със съвременна високотехнологична апаратура и прилагащи при необходимост съвременните методи за лечение.

**При какви признаци трябва без отлагане да посетите офталмолога?**

Остра силна болка в едното или двете очи със или без обилно слъзотечение. Внезапна поява на черни точки в зрителното поле, светкавици, особено при късогледите. Загуба на част от периферното зрение (може да е свързано с очно или неврологично заболяване). Хронично зачервяване на очите и клепачите, честа поява на ечемиси. Чувство на напрежение в очите,

затруднения при четене, работа с компютър и гледане на телевизия. Неясно зрение при вечеряване и на тъмно. Силно зачервяване, дразнене на едното или двете очи след прекарано простудно заболяване. Добре е всеки да прави елементарен тест, като закрива последователно едното и другото око, за да установи как вижда. Понякога зрението на едното око е почти напълно загубено, но тъй като това е ставало постепенно, човек не може да го разбере, когато гледа с двете очи. Много общи заболявания като диабет, ендокринни смущения, мозъчни тумори и други заболявания могат да бъдат установени при изследване на очите. (ЖД)

## Кои зеленчуци са по-полезни варени

Смята се, че суровите зеленчуци са много по-полезни от тези, които са минали през топлинна обработка. В това твърдение има голяма доза истина. Действително високата температура значително намалява количеството на витамините и хранителната стойност на зеленчуците. Но много от тях след варене (не пържене) са много по-полезни.

### Домати

В суров вид те благотворно влияят на нервната система, защото съдържат витамини от групата В. Доматите снабдяват организма с магнезий и цинк, полезни за косата и кожата, калий за здраво сърце и калций за костите. При топлинна обработка се губи част от витамин С, но рязко нараства съдържанието на ликопен - един от най-мощните антиоксиданти в природата. Свареният домати позволява на ликопена максимално да се усвои от организма, за да ни предпази от сърдечносъдови и ракови заболявания, да укрепи имунитета ни и да нормализира кръвното ни налягане.

### Зеле

След топлинна обработка зелето не губи, а умножава полезните си свойства. Освен това при ферментация витамин С се увеличава три пъти, а млеч-

ната киселина, образуваща се в процеса на ферментиране, помага за по-добро разграждане и усвояване на белтъчините.

### Моркови

Суровите моркови са безценен източник на витамин РР, предпазват ни от стрес и безсъние, а калият и йодът в тях са необходими за сърцето и щитовидната жлеза. Но съдържащия се в тях бета-каротин ще получим само от варените моркови. В тях има и три пъти повече антиоксиданти, отколкото в суровите.

### Броколи и спанак

След топлинна обработка човешкият организъм получава от броколито и спанака 10-30% каротиноиди, а от суровите - само 2-3%.

### Чесън

След варене количеството на витамин С намалява, но се повишава съдържанието на алицин - вещество, притежаващо бактерицидно действие и пречатващо образуването на тромби и холестеринови плаки.

### Цвекло

В суровото цвекло има повече биологичноактивни вещества, но те се усвояват по-лошо, отколкото от свареното. (ЖД)

## „I LOVE FASHION“<sup>®</sup> - 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 следствие 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“<sup>™</sup> („Ай лав фешън“). Той е всичко онова, което не са останалите продукти за отслабване, които се продават в България. „I LOVE FASHION“<sup>™</sup> 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*<sup>®</sup>, която е съчетание на синергично действащи активни съединения, екстрахирани от цитруси и гуарана. Синетрол изгаря излишните мазнини, което е доказано в две клинични проучвания. Принципатът на действие на *Sinetrol Xpur*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup> 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“<sup>™</sup>, 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“<sup>™</sup>.

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“<sup>™</sup> - вече можете да намерите в аптеките.**

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









Освен в чашата, в крема или в шампоана билката се слага в ароматизатори и възглавници. Казват, че слънчевото цвете не просто лекува и разкрасява, но и привлича позитивната енергия.

**vtaslim.eu**



Доц. д-р Димитър  
ПОПОВНачалото беше  
поставено  
през 2000 г.

В търсене на изход е впрегнат целият интелектуален потенциал на нашата планета и е заделен колосален финансов ресурс. Необходимостта от бързи и ефикасни решения роди и такива, които създадоха сериозни опасения и предизвикаха горещи и нестихващи и в наши дни дискусии както между специалистите, така и в публичното пространство - клонирането на животни и генно модифицираните организми (ГМО). Далеч преди да се вземе окончателно решение по тези въпроси, светът се изправи пред ново предизвикателство - нанохраните, които по презумпция следва чувствително да разхлабят примката на глада, стягаща все по-осезателно жителите на Земята, и чувствително да подобрят качеството и безопасността на продуктите, консумирани в наши дни. Началото беше поставено през 2000 г., когато американската компания Kraft Foods създаде първата нанотехнологична лаборатория и консорциума Nanotek, включващ 15 университета от различни страни. Възможността за реализиране на големи печалби чрез нанотехнологиите беше своевременно оценена и от други водещи производители в хранителната индустрия, които влагат в това направление сериозен финансов ресурс. В резултат само четири години по-късно светът се сдоба с цели 180 продукта с характеристики и свойства, нямащи аналог в заобикалящата ни природа. Основни производители са САЩ и страните от Азиатския регион (Тайван, Китай и Япония), където в определена степен се регламентира и регулира това производство. В ЕС се проявява определена съдържаност по отношение на регламентирането на производството и продажбата на нанохраните заради отсъствието на убедителни доказателства за тяхната безопасност за човешкия организъм. Това обаче не означава, че в рамките на ЕС не се правят подобни изследвания. Интензивни разработки в областта на нанохраните се извършват в поне 15 страни - членки на ЕС, като броят на създадените продукти е около сто.

Има ли повод  
за безпокойство

Основните опасения по отношение на нано-

# Нанохраните - свят на чудеса, надежди и... страх

Един от най-главните проблеми, чието решаване е от първостепенна важност за жителите на Земята, това е осигуряването на необходимите продукти за изхранване на седеммилиардното й население, един милиард от което изпитва постоянен недостиг от храни, а 500 милиона откровено гладуват... Картината е наистина потресаваща

храните идват от това, че поради изключително малките си размери наночастиците безпрепятствено могат да достигнат до всеки орган в човешкото тяло (в това число и до мозъка!), предизвиквайки процеси, чиято същност и дълбочина не е изучена. Известно е, че сложната организация на човешкия организъм се основава на селективното действие на множество мембрани, които пропускат едни вещества, а други задържат. Те обаче са безсилни пред свръхмалките наночастици, в резултат на което по същество организъмът се превръща в "разграден двор" - с неясни правила и още по-неясни последици. Предвид огромната им специфична повърхност наночастиците притежават колосална реактивоспособност, а очевидно и мощно биологично въздействие. Според някои организации, независимо от контрола, в ЕС в оборот са над 100 продукта, съдържащи наноматериали. Някои специалисти са на мнение, че през 2015 г. нанохраните ще имат около 40% пазарен дял, а към 2040 г. иновационните технологии ще са обичайна практика в хранителната промишленост.

Перспективите

Какво представляват нанохраните, с какво се

и независимо от трудностите, пред които е изправена нашата страна, би трябвало да сме поне малко щастливи, че все още сме далеч от епицентъра на този тежък световен

проблем. Ежедневно от глад в света умират близо 25 000 души. Три четвърти от смъртността при децата до пет години е причинена от глад и недохранване.



отличават от "нормалните" и как ще се реши спомнатият световен проблем? Ще се опитаме да дадем отговор на тези въпроси. Представката "нано" произхожда от старогръцки и означава джудже. Терминът съвсем не е случаен. В нанохраните присъстват компоненти, чиито размери са в интервала от 1 до 100 нанометра (1 нанометър е една милиардна част от метъра, т.е.  $10^{-9}$  метра). Целият секрет се състои в това, че свойствата на наночастиците на дадено вещество в повечето случаи съществено се отличават от тези на обичайната форма, под която то

се среща в природата. Същност наночастиците представляват един нов, съвсем непознат, с удивителни възможности и умопомрачително бъдеще свят, простиращ се дори и отвъд човешката фантазия. В резултат на изключително интензивната изследователска работа в областта на нанохраните, почти нямаща аналог в други научни направления, се стигна до становището, че на този етап в хранителната промишленост е перспективно използването на нанотехнологиите в следните пет направления: раздробяване на компонентите на храните до размер на нано-

частици, производство на нанонутриенти, подобряващи чувствително качеството на продуктите, нанофилтрация, целяща отстраняване на вредни вещества или отделяне на полезни такива, биосензори за контрол на качеството и безопасността на храните и хранителни опаковки от ново поколение, позволяващи многократно да се удължи срокът на годност на хранителните продукти. Като изключително перспективно се оценява направлението, свързано с влагането на т.нар. нанонутриенти в хранителните продукти. В качеството на носители, които надеждно защитават чувствителните към въздействията на околната среда важни нутриенти (витамины, фитостероли, минерали и др.), се използват удивителните циклични въглеводороди циклодекстрини, някои глобуларни белтъци, както и невяротно достижение на биодизайна - тръбният алфа-лакталбумин. Последният представлява превъзходен "контейнер" за транспортиране на широк кръг вещества (витамины, минерали, ензими, фармацевтични препарати и др.) и притежава уникалната способност управляемо и контролирано да "излива" съдържимото в желан участък на човешкото тяло. Не по-малко перспективно е и направлението, свързано с приложението на ядливи нанофилми, състоящи се от два или повече нанослоя (като правило глобуларни протеини, полизахариди и липиди), които, освен че предпазват продукта от външните въздействия, могат да имат антибактериален,

антиокислителен и поддържащ вкусовите и ароматичните свойства ефект, както и (чрез промяната на цвета си) да подсказват за изтичането на срока на годност на съответния продукт.

Първите успехи

В резултат на интензивната експериментална работа на пазара се появи китайски зелен наночай, чиято антиоксидантна способност стократно превъзхожда тази на обикновените зелен чай. Холандски специалисти създадоха майонеза с уникално ниско маслено съдържание, изградена от миниатюрни водни капки, обвити със свръхтънък маслен филм, чиито органолептични характеристики са напълно идентични с обичайния продукт. Тяхно дело е и сензационното нановино, което променя своите органолептични свойства... по желание на клиента. При нормални условия то има например характеристиките на едно добро "Мерло", но при повишаване на температурата придобива тези на вино от съвсем друг тип, например "Каберне" или дори "Пино ноар". Т.е., закупвайки една бутилка, вие се сдобивате с няколко вида качествено вино. Израелска компания разработи растително масло, в което са диспергирани нанокапсули, съдържащи витамини и минерални вещества, които запазват своята биологична активност до момента на употребата на продукта. Разработен е и хляб, който съдържа нанокапсули с важни за организма нутриенти.

Може би за мнозина ще прозвучи като фантастика, но на сериозен етап са и разработки, свързани с производство на месо от нановлакна, което никога не е пасло тревица, както и на зеленчуци, които никога не са били огрявани от слънцето. А какво ще кажете за светещ в тъмнината сандвич, който е безценен, когато четете?

Американското правителство учреди премия от един милион долара за успешно решаване на задачата за създаване на наномесо, което би направило перспективите за изхранването на населението на Земята далеч по-оптимистични. В заключение може би е уместно да завършим нашия разказ с думите: нанохраните - това е един фантастичен и неподозиран свят на чудеса, надежди и... страх.

gpopov\_bg@yahoo.com

Терминът "нанохрани" за първи път официално беше въведен през 2005 г. по време на Научната конференция Nano Food, проведена в холандския град Вагенинген. Пазарният дял на тези чудо-храни, чието въздействие върху човешкия организъм все още далеч не е изяснено, нараства с умопомрачителни темпове. През 2002 г. в света са закупени нанохрани на стойност едва 150 милиона долара, а десет години по-късно - през 2012 г., вложената сума достигна цели 21 милиарда долара! По приблизителни оценки на някои водещи специалисти в настоящия момент на пазара в света се предлагат няколко стотин продукта, в производството на които е използвана нанотехнология.