

## ИКОНОМИКА



Банковите карти стават все по-популярни

Как ги използваме, четете

на стр. 7

## БЪЛГАРСКИНА



Рим обявява Самуил за цар на българите

Още от акад. Григор Велев

на стр. 4

## КРЕДОУЕБ



Държавата плаща осигуровки на студентите в чужбина

Подробности на стр. 5

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 35 (69), 24 - 30 септември 2013 г. (год. II)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Д-р Йосиф Димитров,  
един от пионерите  
на инвитро в България:

# Науката и надеждата вървят ръка за ръка

Интервю на  
Вивиана АССА  
на стр. 19



Гликираният хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>) 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 HbA<sub>1c</sub> <7%, за да се намали рискът от съдови усложнения. Целта се индивидуализира в зависимост от продължителността на диабета, наличните сърдечносъдови и други съпътстващи заболявания и усложнения на диабета.

Още по темата на стр. 11

## ЖИВОТЪТ И ЗДРАВЕ

През есента ставите напомнят за себе си

Правилото на древните гърци за мярката е валидно с пълна сила за човешкия организъм. Отдавна е установено, че опорно-двигателният апарат трябва да се поддържа с редовно, но умерено натоварване. Какви са основните принципи за предпазване и лечение на ставите,

четете на стр. 10

Когато учените се объркат...

"Кому е нужен компютър у дома" или "Пазаруването в интернет ще претърпи фиаско"... Тези и доста други твърдения са класирани сред най-неполучливите прогнози на иначе сериозни учени и бизнесмени. Както историята доказва, всеки може да стане за резил, ако побърза да отсъди, без да е премислил. Какви още грешни предсказания са давани през годините и кой взе Антинобеловите награди за 2013 г.,

вижте на стр. 8 и 17

**DREAMWORKS**

От 12-ти Септември до 23-ти Октомври.

**T MARKET**

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 24 ДО 30 СЕПТЕМВРИ

279 107% Луков салам „Търново“ 260 гр	169 100% Захар „Захара“ 1кг
119 100% Нектар „Dino“ 750 мл	089 Задушено говеждо, свинско, пилешко; Закуска на туриста 240 г
195 97% Кафе „Nova Brasilia“ 200 гр, класик, димев	

Всички цени са в български лев, с включен ДДС. Предложението важи до изчерпване на наличните количества.





Човечеството за първи път получи възможността да разкаже за себе си на другите галактики. Американската космическа сонда Voyager-1 напусна пределите на Слънчевата система. Апаратът, пуснат през 1977 г., носи на борда си златен диск със закодирани послания, а уредите му продължават да работят безупречно. Voyager беше създаден в годините, когато хората бяха сигурни, че срещата с извънземна цивилизация е неизбежна. Даже пре-

зидентът на САЩ Картер лично продиктува послание към непознатите обитатели на Космоса. Златният диск съдържа музика - от африканска до Бетовен, Стравински и Чък Бери, изображения - пейзажи, молекулата на ДНК, изглед на Земята от Космоса, гласове, говорещи на 55 езика, както и други информации за нашата планета. Във Вселената се носи и песента "Излеп е Делю хайдутин" в изпълнение на Валя Балканска.

## Папата подкара рено ветеран

Италианският свещеник Ренцо Дзока изрази почитта си към папа Франциск заради усилията му да създаде църква за бедните, като му подари стария си автомобил.

С него той дълги години посещавал нуждаещите се в епархията и пътувал из цяла Италия. Главата на Римокатолическата църква в началото отказвал да вземе колата и настоявал тя да се даде за благотворителност, но после се съгласил да

приеме жеста и подкара 20-годишното рено. Папа Франциск е известен със скромния си начин на живот, затова искрено се зарадвал на подаръка и заявил, че някога в Аржентина, където е роден, е имал същия модел.



## Максимотор и миниавтомобил попаднаха в Гинес

В Книгата на рекордите има нови попълнения - най-малкият автомобил и най-големият мотоциклет изместиха конкуренцията и заеха първите места в необичайните си размери.



Дължината на автомобила е само 126 см, височината - 63,5 см, а ширината 65,41 см. Съзателят на минивозилото е от американския щат Тексас. За да осъществи идеята си, той е използвал детска количка и ATV. Независимо от скромните си габарити автомобилът е абсолютно пълноценно и легално средство за придвижване, което може да развие до 53 км/ч. Друг е въпросът колко е удобно. Рекорд постави и гигантски мотоциклет с височина 5,1 м, ширина 2,49 м и тегло 5,5 тона. Конструиран от италианец, той е снабден с 5,7-литров двигател V8 с мощност 280 конски сили.

## Смартфонът на бъдещето ще се сглобява като Lego

През последните седмици производителите на мобилни устройства се надпреварват с гръмки премиери на все по-нови и съвременни модели. Но най-любопитна е идеята за смартфон на бъдещето. Изобретател от Холандия предложи концепция за модулен смартфон, който може да се сглобява като Lego. Идеята е проста - телефонът се състои от основна база - платка, към която може да се включват различни модули в зависимост от потребностите на ползвателя и сумата, коя-

то е готов да заплати. Например, ако ви е нужен телефон за експедиция сред дивата природа, можете да изберете малък и евтин екран, но големи батерии. Когато се върнете, сменете екрана с по-скъп, слагате по-малки батерии, а на освободеното място включвате примерно допълнителна памет към камерата или по-мощна видеокарта. Идеята има още едно предимство - ако някога част остарее, купувате си нова, без да смените целия смартфон.

Хранителна добавка

# Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

**С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - под 1 ppm**

**К О Г Н И Ц И Я**  
**В Н И М А Н И Е**  
**К О Н Ц Е Н Т Р А Ц И Я**  
**П О З Н А Н И Е**  
**И Н Ф О Р М А Ц И Я**  
**Л О Г И К А**  
**М И С Л Е Н Е**

Екстракт от листата на Гинко Билоба

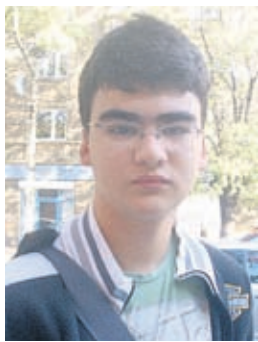
**ЕСОPHARM**

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



## МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

**Петър Иванов, 13 г.**



Разбирам се отлично с родителите си и обичам да споделям дори по-лични неща с тях. Никой от нас не е готов да направи нещата, които майките и бащите ще направят за детето си, за да е щастливо. Ходих това лято с родителите си на море и беше много забавно. Прекарвал съм кратки ваканции и с приятели, но не е същото. Просто се чувстваш по-

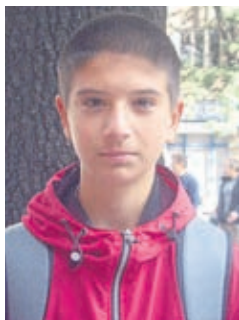
уверен, правиш различни неща, родителите знаят какво ще ти хареса и какво не. Иначе нашите не ми дават джобни, защото и аз съм на мнение, че в училищните лавки се продават само боклуци. Нося си сандвич или плодове от вкъщи.

**Екатерина Денкова, 14 г.**



Няма смисъл от караници между родители и деца. Естествено, възникват някои спорове, защото все пак има разлика между поколенията, но за важните неща с родителите ми сме на едно мнение. Например къде да уча, в колко часа да се прибирам, колко да ми дават за седмица. 20 лева са напълно достатъчни както за излизания през лятото, така и за храна и напитки между часовете в училище, след като започне учебната година. Аз лично не си нося храна от вкъщи, а си купувам нещо дребно. Хапвам плодове и зеленчуци предимно у дома.

**Винсънт Савов, 14 г.**



Моите родители винаги са ме подкрепяли във всяко начинание и много ги обичам. Често прекарваме свободното си време заедно. Бяхме с тях на Българското Черноморие, с баща ми обожаваме да ходим на риболов. Когато уловът е успешен, чакането си е заслужавало. А най-сладкото идва, когато ти клъвне и сам извадиш рибата. Иначе съм възпитан, че активният начин на живот е нещо много полезно и спортът трябва да се практикува от младите хора. Аз тренирам футбол и баскетбол извън училище. Ето защо по време на учебната година графикът ми става малко по-натоварен, но се справям някак.

# РОДИТЕЛИТЕ

**Момчил Даскалов, 15 г.**



Отношенията с родителите ми са отлични, с тях не се караме. Единствено баща ми е понякога по-строг, когато трябва да ми обясни къде съм сбъркал. Според мен майките не трябва да се карат на децата си, а да ги защитават, а бащите по-често влизат в ролята на "лошото ченге". Възпитанието е важно за изграждането на всяка личност, но не смятам, че например боят е правилен метод. Аз нямам такъв проблем у дома и се старая да радвам родителите си, защото те го заслужават за всичките грижи, които полагат за мен. Щастливи са за успехите ми в училище, във футбола, когато ги изненадам с нещо малко.

**Филип Радойков, 12 г.**



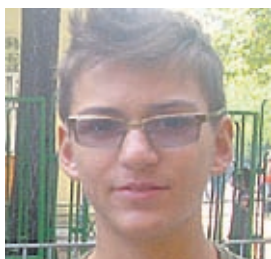
Родителите трябва да се уважават, защото те отглеждат и възпитават, бдят над теб и те насочват. Аз се старая с нищо да не ядосвам нашите, но понякога се случва. Например за стоенето пред компютъра. Обичам, когато съм пред екрана, да играя на игри, но понякога прекалявам с времето пред компютъра. Ето защо ми се разрешава да стоя най-много по два часа на ден. Иначе си мисля, че ние, децата, трябва да радваме родителите си и да ги изненадваме. Често спестявам от джобни и за Коледа, за имен или рожден ден гледам да поднеса на майка и татко нещо малко, но от сърце. Мама веднъж много се зарадва на едни обеци, които ѝ подарих, а татко - на картичка.

**Симона Илиева, 14 г.**



Хубаво е човек да се разбира с родителите си. Аз лично се старая винаги да съм откровена с тях и да ми имат доверие. Естествено, има лични неща, да кажем, някой ти е направил впечатление, което не можеш да споделиш с майка си и баща си, но за това са приятелите. Моите родители ме насочиха да кандидатствам след седми клас и ето че съм приета в елитната Първа английска гимназия. Много съм щастлива и смятам, че изпитите не са трудни, стига да си учил. Освен това през лятото не безделничих, а опитах да поработя и да съм малко по-самостоятелна. Помагах в счетоводна къща. Иначе имам вечерен час и той е около 20:30 - 21:00 ч. и гледам да не ядосвам нашите и да не закъснявам. Най-много се радват на добри новини, хубави оценки и, разбира се, на обичта ми.

**Минаил Червенски, 14 г.**



Нашите най-много се ядосват на лъжата, дори не толкова, ако съм изкарал лоши оценки. Затова се старая взаимно да си имаме доверие и да не ги послъгвам например къде съм или в колко ще се прибера. Естествено, старая се и в училище. Кандидатствах след седми клас в Първа немска гимназия, но балът беше доста висок дори за момчета и ме приеха в английската. Не съжалявам, сега тепърва се опознаваме със съучениците ми. Доста от момчетата обичат да играят футбол, което значи, че ще стават яки мачове. Спортът е нещо много хубаво. С него човек се разтоварва, забравя за всичко останало, поддържа форма и става част от екипна игра.

**Анкетата подготви Мирослава КИРИЛОВА**

## ПОСОКИ

### За зърното и плявата



**Петър ГАЛЕВ**

Пътувам по главния път Русе - София. Прави ми впечатление, че има известна промяна в пейзажа - по-малко пустеещи площи и повече добре оформени и обработени ниви. За вида на малките населени места коментарът звучи леко депресивно. Лошото е, че не всичко опира до липса на пари. Защото да си изчистиш двора и да не го превръщаш в клошарски склад не е въпрос на средства, а на много други неща, които явно сме изпуснали някъде доста назад в историята си. Но тук думата ми е за друго. Спирам за обяд в крайпътно заведение, което изглежда добре - чисто, боядисано, в центъра на голямо село. Леко сърдито момиче идва с тефтер и молив да вземе поръчката. Искан салата от домати и сирене, ама домати от двор и сирене без палмово масло. Гледа ме лошо и обявява, че доматите са от голяма търговска верига и са турски, а не знае сиренето от къде им го карат. Може ли порция пържени картофи, но от истинските, обелени и нарязани на момента, питам сервитьорката. Нямам такива! Картофите са бланширани и дълбоко замразени, каквито масово се предлагат по заведенията за бързо хранене. Все пак се надявам, че има нещо приготвено за деня с продукти от самото село. Няма. И изобщо ще поръчвам ли, защото няма време... Изумих се! Постоянно слушаме за кризата и за безработицата в селските райони. Сигурно е така, ама и нашения немукателък никъде го няма. Как не ти хрумва да използваш малкото реални предимства на едно село и да заредиш ресторанчето си с истински продукти от двора и да предлагаш нещо различно от боклуците в градските джунгли? После се сърдиш, че няма клиенти. Няма и да има! Докато някой не си размърда мозъка и не забележи зърното в плявата около себе си.

## СТОП КАДЪР



Любов необяснима...



Снимки: Поли ГЕОРГИЕВА, София; Росица СТОЕВА, Пазарджик



## СЕТИВА



Започва  
оперният сезон

На стр. 6

## ИКОНОМИКА

Платежните  
карти  
наближат  
в ежедневието  
на българина



На стр. 7

## КОМПАС



Разгадиха Антинобеловите  
награди

На стр. 8 и 17

## ОБЩЕСТВО



За правото  
да сме  
информирани

На стр. 18

## МОЯТ ДОМ

Как да изберем  
съдомиялна



На стр. 20

## АНТИОКСИДАНТИ



Най-силното  
оръжие срещу  
свободните  
радикали

На стр. 16

# Рим дава короната на Самуил и го провъзгласява за цар на българите

През 997 г. за цар на българите е избран Самуил, най-близкият родственик на цар Симеон, дългогодишен военачалник на българската войска. Той е възцарен от българския патриарх Филип. Но за да получи международно признание, е било необходимо да има признание от Рим. Той се обръща към Рим с молба да получи царска корона. В отговор получава благословията на римския папа, който го провъзгласява за император (цар) на българите.

Историческите извори са категорични, че средновековната династия и държавата на Самуил са български. За това пишат: Дуклянската летопис; арабският летописец Яхия Антиохийски; арменският историк Асохиг (Степан от Тарон), който лансира версията за арменския произход на Самуил.

В съвременната историография няма съмнение, нито спор относно факта, че Самуил е бил български цар. Той води редица войни за защита целостта на българската държава. След поредица от битки той успява до 989 г. да присъедини към България областта Епир, Солунската област, както и крепостите Верия и Сервия.

През 988 г. цар Самуил започва война със Сърбия,



Акад. проф.  
д-р Григор Велев

приема да се ожени за дъщеря му Теодора Косара. По-късно е върнат на престола в Зета (Сърбия), но вече като васален владетел.

Докато цар Самуил воюва в Сърбия, византийските войски начело с Никифор Уран навлизат в територията на България. През 1001 г. император Василий II Македонец нахлува на север от Стара планина и превзема Плиска, Преслав и Дръстър, като окупира цяла Североизточна България.

По-късно Василий II напада и превзема Воден. След това, през 1002 г., византийците превземат Тесалия и част от Южна Македония. През пролетта на 1003 г. Василий II започва обсада на Видин, която продължава 8 месеца, като срещу защитниците на крепостта е използван и т.нар. *гръцки огън*. В тази операция ромеите са подкрепени от маджарите.

За да свалят тази обсада, през същата 1003 г. бъл-

камък. Българските войски, ръководени от Кракра, управителя на областта, оказват сериозна съпротива. Византийците понесат големи загуби. Василий II се завръща в Цариград, а българите превземат отново Скопие.

През 1004 г. Самуил напада Солун, но не успява да го превземе. В замяна на това успява да плени византийския военачалник Йоан Халда. През 1005 г. цар Самуил преживява тежко предателството на своя зет Ашот, управител на крепостта Драч, който забягва заедно с жена си Мирослава (дъщеря на Самуил) в Цариград. По този начин предава властта на крепостта на византийците. В Драч ромеите поставят силен гарнизон начело с известния византийски военачалник Евстатий Дафномил.

От 1006 до 1009 г. военните сражения между бъл-



Цар Самуил

гари и византийци продължават с променлив успех. През 1009 г. българската войска е разбита при Крета. До 1013 г. византийците притискат българите в различни гранични райони.

През периода 1009-1013 г. Византия е ангажирана със събитията в Южна Италия. От това се възползва цар Самуил, който укрепва дървено-землената (дема) защитна линия на Ключовата клисура по методите на старите прабългарски бойни традиции. През 1014 г. Василий II Македонец прави опит да атакува укреплението на клисурата с намерение да се насочи към Струмица. Опитът с фронтална атака да превземе укреплението е безуспешен. Тогава ромеите начело с Никифор Ксифий намират обходен път по билото на Беласица и атакуват българите в тил.

В битката при Беласица (с. Ключ, Петричко) българската войска е разбита. След тази битка Самуил е спасен от сина си Гавраил Радомир, който успява да

го отведе в крепостта на Прилеп. Веднага след това Самуил събира остатъка от войските си и намира сила и смелост да нападне и разбие при Струмица византийския военачалник дук Теофилакт Вотаниат, когото пробол със собственото си копие.

Според изворите новината за убийството на най-близкия и верен приятел на Василий II е причина за жестокото му решение да ослепи 15 000 български пленени войници. На всеки 100 ослепени е оставен един с едно око. За тази си постъпка той е наречен от българите и гърците *Българоубиец*. Едно неопровержимо доказателство за българския характер на държавата, която цар Самуил защитава.

На 6 октомври 1014 г., след новината за това чудовищно престъпление, цар Самуил внезапно умира. Българското царство продължава да съществува още 4 години след неговата смърт. След 1018 г. Василий II Българоубиец превзема Македония и я превръща в административна единица, наречена България.

През 1969 г. по време на разкопки в базиликата "Св. Ахил" на едноименния остров Ахил на Преспанското езеро гръцкият археолог проф. Николаос Муцопулос открива четири гроба.

Антропологичните изследвания показват, че в един от гробовете са намерени кости на мъж на около 70-годишна възраст с ръст 1,60 м. При огледа на скелета се установява, че лявата лакътна кост е била счупена и зараснала накриво под ъгъл 140 градуса. Това дава основание на археолога да приеме, че намереният скелет е на българския цар Самуил. В другите три гроба се предполага, че са положени телата на сина му цар Гавраил Радомир, племенника му цар Иван Владислав и зет му Иван Владимир. Днес тленните останки на цар Самуил се намират в лабораторията на проф. Муцопулос в гр. Солун.

Из бъдещата  
книга  
„Историята  
на българите  
в Македония“



България по време на цар Самуил

за да предотврати възможния съюз между западната ни съседка и Византия. Сръбският княз Иван Владимир е принуден да се предаде. Самуил продължава военната си операция, като превзема Котор и Далмация и стига Дубровник. Той не успява да превземе града, но продължава към Босна и Рашка (Сърбия), които превзема. Като пленник на цар Самуил, Иван Владимир става негов васал. Едновременно с това той

гарските войски настъпват към Адрианопол (Одрин). Тази операция на българите не принуждава Василий II да снем обсадата на Видин. От Видин през пролетта на 1003 г. Василий II се насочва на юг, разбива българската войска и превзема с изненадваща атака гр. Скопие (Цезария). Но ромеите не задържат за дълго време в свои ръце крепостта.

След този успех византийците се насочват към Перник. Тук те удрят на



credoweb.bg



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА  
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

# 100 мл ракия всяка вечер може да увредят необратимо сърцето

Редовната употреба на алкохол може да увреди необратимо сърцето, казва за credoweb.bg д-р Ели Колева, кардиолог от Варна. Става дума за "обичайните" по думите на пациенти 100-150 мл ракия всяка вечер. Хората не знаят, че дори тази, смятана за безобидна, доза нерядко води до алкохолна кардиомиопатия. При нея сърдечните кухини се уголемяват, а необходимото за изхранването на сърцето изтласквано количество кръв намалява.

Пациентите на д-р Колева, които са на

40-60-годишна възраст, имат почти всички рискови фактори, които отключват исхемиичната болест на сърцето на по-късен етап - наднормено тегло, нарушена липидна обмяна, тютюнопушене и високо кръвно. В добавка пият всяка вечер 100-150 мл концентрат, а след това и вино. Редовната употреба на подобни количества алкохол има силно токсично въздействие върху сърдечния мускул. След 10-15 години всеки трети от редовно пиещите може да развие токсичната алкохолна кардиомиопатия, предупреждава д-р Колева.



ва. Симптомите не се появяват веднага, а и когато сърцето започне да се обажда, това

дълго се negliжира от пациентите. Когато стигнат до кардиолога, обикновено вече имат трайно увреждане на сърдечния мускул. Състоянието може да се лекува симптоматично, но не може сърцето да се върне до нормалните си параметри за работа дори човекът да откаже напълно пиенето от този момент нататък.

Алкохолът помага да се отпуснем, но е "полезен" само до 30 мл концентрат дневно. Над 100 мл се повишава кръвното, както и

нивото на лошия холестерол. Има лекари, които съветват хипертониците да пият твърд алкохол, за да свалят кръвното. Подобни съвети обаче водят до изкривено прилагане на практика, тъй като всеки тълкува позволената доза така, както му е удобно.

**Д-р Колева може да отговаря на ваши въпроси във форума на credoweb.bg. В рубриката актуално ще намерите още съвети от нея за здраво сърце.**

## Влошаването на стойката при децата започва след 4-5-и клас



без направление. Как да се запишете, четете в credoweb.bg.

Д-р Кацаров участва активно в кампанията. "Извършваме безплатни профилактични прегледи за гръбначни изкривявания, деформации на ходилата и заболявания на опорно-двигателния апарат", посочва той. Много хора смятали, че в "Пирогов" лекуват само спешни случаи - травми и счупвания. "Всъщност приемаме всякакви случаи, които са за ортопед. Лекуваме изкривени крачета, детска церебрална парализа. Активно работим с Отделението по физикална терапия и рехабилитация", допълва д-р Кацаров.

Интересът към безплатните прегледи е голям и записаните са много, но въпреки това от болницата не връщат никого. В рамките на деня ортопедичният кабинет преглежда около 45-50 деца. "Много от децата страдат от плоскостъпие. При учениците след 4-5-и клас се наблюдава значително влошаване на стойката. Причините са, че те не седят правилно на чиновете, не носят добре чантите. В резултат се развива сколиоза - изкривяване на гръбначния стълб. Към нас за консултация се насочват и пациенти, които са били оперирани в други болници и използват възможността да получат второ мнение", пояснява д-р Кацаров.

Късно ли стигат пациентите до специалист? В голяма степен това зависи от социалния статус, но за съжаление хората обръщат внимание на състоянието на гръбнака, когато вече е налице видимо изкривяване.

Родителите забелязват гръбначните изкривявания, когато те вече правят впечатление, казва за credoweb.bg известният детски ортопед д-р Атанас Кацаров от "Пирогов". Носенето на тежките ученически раници, изкривената поза на чина, липсата на физическа активност са някои от основните причини за появата на сколиозата, посочва специалистът. Той съветва родителите да обръщат внимание на децата за неправилна стойка и да ги водят на ортопед при най-малкото съмнение.

От 28 септември "Пирогов" подновява националната си програма "Детско здраве". Всяка последна събота от месеца специалисти по ортопедия, УНГ, хирургия и урология ще прегледват безплатно малчуганите

## Държавата осигурява студентите ни в чужбина до 26 г., но трябва бележка



Десетки хиляди български студенти заминават да учат в чужбина всяка година. Ако са редовно обучение, до навършването на 26 г. здравните им вноски се плащат от държавата, припомнят от НЗОК. Подробна информация за всичко, което студентите трябва да знаят, е публикувана в credoweb.bg. Същото важи за нашите ученици и докторанти държавна поръчка, които учат навън.

В чуждата държава те имат право да получат безплатно, без да се осигуряват допълнително, спешна и неотложна медицинска помощ. Преди да заминат, е необходимо да си издадат Европейска здравноосигурителна карта (ЕЗОК). Тя важи в страните от ЕС, Европейското икономическо пространство (ЕИП) и Швейцария.

Учещите следва да не прекъсват своето здравно осигуряване в България. Студентите на редовно обуче-

ние до 26 г. трябва регулярно да представят в Националната агенция за приходите (НАП) удостоверение от чуждото учебно заведение за учебна година/семестър (с легализиран превод на български език), че са студенти в ЕС. Само така здравните им вноски ще бъдат платени от републиканския бюджет.

Консултации, свързани с определяне, начисляване и внасяне на здравни вноски, както и за евентуално излизане от (или влизане в) здравноосигурителната система се предоставят в НАП (nar.bg). Има и телефон за консултации на граждани: 0700 18 700 - на цената на един телефонен разговор - за цялата страна.

За студентите над 26-годишна възраст е необходимо ежемесечно самоосигуряване в НАП - по сметките за здравно осигуряване. Ако те се осигуряват здравно в страната по престоя, в този случай при завръщането си в България след завършване на обучението трябва да представят формуляр Е104/S041, издаден от

страната - членка на ЕС, за да им бъдат признати в България периодите на здравно осигуряване там.

Българските студенти могат да се осигуряват редовно и в страната, където пребивават. Тогава те могат да получават на място пълен достъп до здравноосигурителни услуги. В този случай обаче трябва да подадат заявление за формуляр Е 104 до НЗОК или до РЗОК (където е личният им лекар). Така ще се избегне т.нар. двойно осигуряване, което не е разрешено от европейските регламенти.

При завръщането си в България студентът, който се е осигурявал здравно в другата страна, изисква от чуждиза здравен фонд формуляр Е 104, в който са описани периодите на здравно осигуряване по време на следването му. Този формуляр се представя в НАП, за да му бъдат признати периодите на здравно осигуряване. Има възможност НЗОК да изиска формуляра и по служебен път, но това ще отнеме време до получаването му у нас.



# Започва вълнуващ сезон в Националната опера

След триумфалното представяне на пълния цикъл "Пръстенът на Нибелунга", с който Софийската опера чества през пролетта 200-годишнината от рождението на Рихард Вагнер, предстои цикълът "Вива Верди", защото великият италианец също има двувековен юбилей през 2013 г. С най-голям интерес се очакват премиерите на "Аида" на 15 октомври с режисьор световноизвестният аржентинец Уго де Ана, копродукция с Арена ди Верона, и на "Травиата" на 28 ноември.

През 2014 г. Софийската опера ще отбележи подобаващо 100 г. от рождението на Борис Христов, както и кръгла годишнина на оперната прима Райна Кабаиванска.

Директорът на операта акад. Пламен Карталов обяви и намерението към първата ни музикална сцена да бъде открито студио, в което ще записват български оперни изпълнители. А за привличането на най-младата публика ще продължи да се развива детската програма. За най-малките отваря врати нова специална зала на тери-



След успеха на „Дон Карлос“ в гръцкия град Филипи

торията на Общинския културен институт "Красно село". Новата сцена е съвместна инициатива между операта и института и е част от проявите, свързани с кандидатурата на София за европейска културна столица през 2019 г. Децата ще могат да гледат специално написани за тях произведения от различни автори, както и адаптации на известни заглавия от Моцарт и Вагнер.

"Любовен еликсир" продължава да пълни го-

лямата зала на операта, но публиката ще види и друга творба от Гаетано Доницети - "Дъщерята на полка", която влиза в афиша на 24 януари. Ново за България заглавие от Джоакино Россини - "Пепеляшка", ще бъде представено за първи път на 20 март.

Най-амбициозният проект за започващия сезон, по който в момента работи режисьорът Пламен Карталов, е продукцията на операта "Борис Годунов" от Му-

соргски, която ще се представи на площада пред катедралния храм "Св. Александър Невски".

Преди откриването на сезона маестро Карталов подчерта, че операта ще продължи да открива и да дава път на млади български оперни таланти. Те имат шанса да спечелят роли чрез прослушванията, които се провеждат през тази есен. Наред с това на сцената ще продължат да гастролират и утвърдени по света имена като

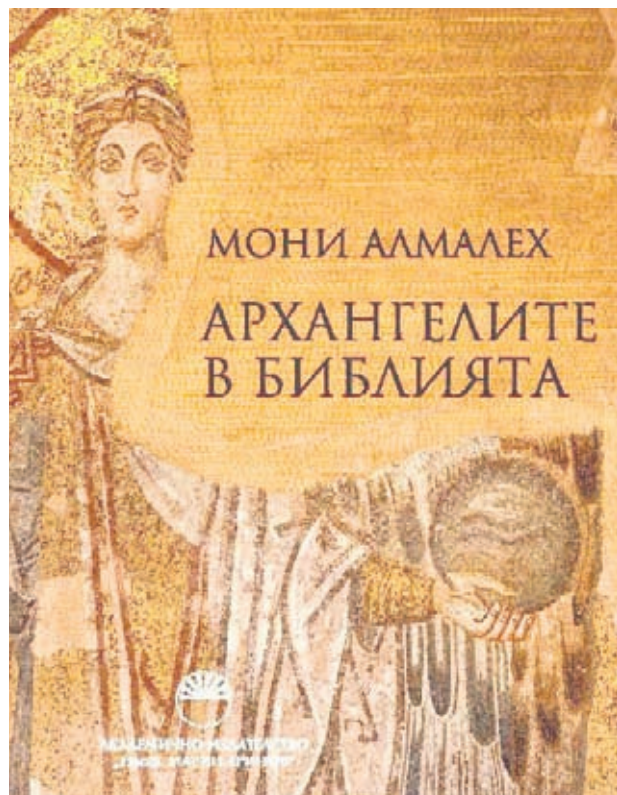


Сара-Нора Кръстева с приза за националния балет „Златно перо“

Владимир Стоянов, Иван Момиров и Цветана Василева. С голям концерт през декември ще гостува и примата Александрина Пендачанска.

Балетната трупа на операта, която получи изключително висока

оценка от публиката и критиката във Великобритания за турнето си през лятото, започва сезона с нови амбиции. Освен винаги възторжено посрещаните традиционни заглавия "Лебедово езеро", "Лешникотрошачката" и "Баядерка" през новия сезон предстои да видим балетите "Антигона" от Прокофиев и "Електра" от Рихард Щраус (на 15 ноември), както и "Албена" от Димитър Киров - на 13 юни. Ръководителката на балета - примата Сара-Нора Кръстева, обяви, че екипът ѝ е вдъхновен от оценката на българската публика, която не оставя празни места в салона по време на балетните спектакли и дълго аплодира показаното на сцената. (ЖД)



Какво представляват ангелите и каква е тяхната роля? Какви видове ангели са описани в Библията и каква е тяхната йерархия? Имат ли място в живота ни днес и каква е връзката им с хората? На тези въпроси отговаря в новата книга-албум проф. Мони Алмалех от Нов

български университет, дългогодишен изследовател на старозаветния език.

Изданието дава изчерпателен отговор на всички възможни питаня за тези невидими същества, но не чрез художественото внушение и личната фантазия на автора, а чрез методите на

## Архангелите в Библията

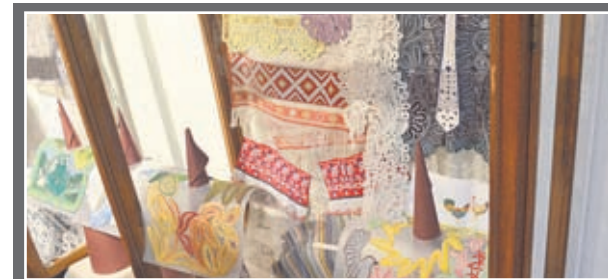
научния подход. Проф. Алмалех детайлно декодира ивритските названия на различните видове ангели според термините в Стария завет. Например архангелите са два вида според собствените им имена, като Михаил, Гавраил, Рафаил и др., и според съществителните нарицателни в множествено число, като серафими, херувими, офаними. Професорът прави анализ на названията и какво се крие зад тях като знамение, защото самите наименования са код, който остава непреводим в индоевропейските езици. По този начин разтълкуваните имена ни дават информация за същността, особеностите и функциите на архангелите. Приведени са и културологични данни - мнения от библеистиката, юдаизма и християнството, илюстрирани с много примери от библейските текстове.

Всичко това разширява познанието ни за качествата и същността както на архангелите, така и на

падналите ангели. В текстовете са коментирани различни мнения от мистицизма и от академичната библеистика, както и някои заблуди, наслоени през вековете. Научните усилия на автора дават прекрасен резултат, който успешно съперничи на най-добрите образци в изследванията на мистичната страна на живота ни. В ерата на жажда за духовност текстът дава стабилност и доказуемост.

Макар че предложеният от проф. Алмалех разказ не може да има доказателствена сила, той много убедително ни въвежда във възгледите на канонични и апокрифни мистици, свързани с юдаизма, християнството и исляма.

Книгата е със страховтен художествен дизайн, направо полиграфически шедевър, с многоцветни илюстрации и съдържателни текстове, базирани на древноеврейски оригинали.



## „В паяжината на дантелата“

В столичния Етнографски музей откриха уникална изложба

Ако искате да видите уникални старинни образци на италианската, руската, френската и българската дантела, както и съвременни авторски произведения, побързайте да посетите изложбата "В паяжината на дантелата". Тя е разположена в Етнографския музей (пл. "Княз Александър I" 1) и е организирана по инициатива на Института за етнология и фолклористика с Етнографски музей - БАН и неформална група "СедянкаТА". Какво представляват експонатите? Те са изработени с дантела на совалки, известни са у нас като ка-

лоферска или брюкселска, фиволите, шита дантела кене и други, все по-рядко срещащи се техники. Посетителите ще могат да наблюдават демонстрация на разнообразни умения на майстори от Русия, Италия, Франция и България. На международния приложен семинар "Ръководител днес - начини за поддържане на уменията и традициите" участниците ще споделят своя опит по опазване и предаване на традиционните техники. Възраждането на интереса към тях създава перспективи за съхранението им за бъдещите поколения.



# Българите се ориентират към „пластмасовите пари“



Българите все по-масово използват платежните си карти, за да теглят пари в брой от банкомат или да се разплащат, когато се възползват от дадена услуга или си купуват определена стока. Това показват обобщените статистически данни на БНБ за операциите на доставчиците на платежни услуги. През първата половина на 2013 г. гражданите са изтеглили от банкомат 8,35 млрд. лева. През същия период на миналата година броят на транзакциите от терминални устройства ATM е бил 53 338 692, или 7,7 млрд. лева.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Тегленето на пари кеш от банкомат не е проблем при дебитните карти, те са за това - за разплащане. Винаги съветвам хората обаче да бъдат внимателни при транзакции от такава машина с кредитна карта. Това излиза много по-скъпо - обикновено банката удържа процент от сумата плюс такса за теглене на пари в брой - обясни финансовият анализатор Десислава Николова от "Моите пари". Според препоръките ѝ много по-добре е потребителите да използват кредитните си карти за безкасово плащане на стоки и услуги. Консултантите успяват, че няма значе-

ние дали купуваме хляб, или плащаме битова сметка, ако връщаме парите в рамките на кратисния период, който обикновено е между 45 и 50 дни. При изтеглена сума кеш от банкомат в повечето случаи кратисният период се губи.

Все повече потребители се информират как разумно да използват кредитната си карта. За банките естествено е по-изгодно да има повече оборот и картите по-често да се използват. Нерядко обаче заради лошите условия потребителите се въздържат от теглене на пари кеш, а доскоро и от разплащания с "пластмасовите пари". "Напоследък наблюдаваме тенденция за подобряване на кредитните условия от страна на

банките, за да стимулират клиентите си да използват платежните карти. В момента има 5-6 банки, които предлагат промоционални условия, що се отнася до безкасовото плащане с кредитни карти" - отбелязва Десислава Николова. За почти половината от българите този тип карта е средство за осигуряване на бели пари за черни дни. Според изследване на "Моите пари" 65% от хората ползват кредитната си карта за трансфер на суми директно към търговеца на стоки и услуги, а не за неизгодното теглене на пари в брой.

"Погледнато в макроикономически мащаб, повишеното безкасово плащане помага за "изсветляване" на икономиката", коментира финансовият анализатор. Платежната статистика на БНБ показва, че за първите 6 месеца на 2013 г. са извършени 27 млн. плащания чрез ПОС терминали на обща стойност почти 2 млрд. лева. За сравнение сумата през същия период на миналата година е 1,7 млрд. лева. "Неслучайно в САЩ плащането кеш е рядък случай. Така се контролират приходите и разходите на гражданите и се намалява сивата икономика", категорична е Десислава Николова. "Е, все пак у нас важи и

убеждението, че по-добре сива икономика, отколкото никаква", допълни тя.

Фактор за повишеното разплащане на стоки и услуги чрез "пластмасовите пари" е и увеличаването на броя на ПОС терминалите. За последните 12 месеца са поставени нови 5763 такива устройства в търговските вериги, магазините, бензиностанциите и супермаркетите в цялата страна. В малките населени места обаче рядко търговските обекти разполагат със съвременния начин за разплащане, което налага и по-рядкото използване на платежните карти. "Предпочитам да си имам пари в брой, за да съм спокойна, че ще мога да си купя необходимото от магазина, а не да се оглеждам на касите имат ли устройство или не", категорична е потребителката Райна Найденова.

В по-малките квартални магазинчета на големите градове гражданите също нямат възможност за безкасово плащане. Тогава клиентите са принудени да търсят банкомат. "Най-изгодно естествено излиза да теглите от банкомат на вашата банка. Допреди години, като се взимаха пари по този начин, не ви се начисляваше такса, но нещата се промениха. Банките сега взимат между 20 ст. и 1 лв. за транзакция от собствен банкомат. В това обаче няма никаква логика. Ако при "чуждите" ATM устройства все пак има някакви разходи, то е нелогично да таксуваш собствените си клиенти за това, че използват картата си", обобщава Десислава Николова. Тя отбелязва, че мрежата от банкомати в страната също не е добре развита, като сподели пример от личния си живот. През лятото на мо-

рето ѝ се наложило да изтегли пари в брой и изминала 5 км, докато стигне до първия банкомат, бил той и на чужда банка. Пред него обаче имало опашка от поне 15 българи и чужденци. Неудобство е също и че понякога през зимата от студа устройството спира да работи, когато е вградено в неотоплено помещение или сграда.

За последните 12 месеца банките са инвестирани в поставянето на нови 85 банкомата в цялата страна и сега родните ATM устройства са общо 5891. Повечето от тях разполагат с функция "кредитен превод". Стойността на плащанията през банкомат за една година е нараснала от 52 млн. лв. на 67 млн. лв. Внасянето на пари в брой през банкомат също става все по-популярна услуга. Ръстът на тези транзакции за една година е с около 25% - от 19,6 млн. лв. на 23,5 млн. лв.



Имаш добро начало.  
Трябва ти само  
малко подкрепа.

Провидент е международна компания за лично кредитиране по успешен британски бизнес модел. Демонстрация за това са нашите над 2,4 млн. клиенти в 8 държави, които ни доверяват нуждите, мечтите и възможностите си, а ние им даваме малка подкрепа в точния момент.

Сега и ти можеш да последваш мечтите си, а ние ще те подкрепим с персонални кредити за теб:

- ✓ бързи
- ✓ прозрачни
- ✓ гъвкави

Посрещни възможностите. Обади ни се!



0700 159 59



www.provident.bg

PROVIDENT



Само преди дни на тържествена церемония в Харвардския университет (САЩ) бяха раздадени Антинобеловите награди (Ig Nobel Prize) за съмнителни, в повечето случаи смешни достижения в науката. Организаторите на конкурса обаче не са съгласни с тези определения. Според тях, колкото и да са смешни или странни изследванията и откритията, науката си е наука. Хората първо се смеят, но после се замислят. Това е и своеобразният девиз на Ig Nobel Prize. Церемонията съществува от 1991 година и победителите получават наградите си от ръцете на истински Нобелови лауреати.

Журито е съставено от сътрудници на хумористичното списание Annals of Improbable Research, което е и учредител на антипода на Нобеловите премии.

**Т**ази година участниците се състезаваха в десет категории.

#### За мир

Най-почетната награда беше присъдена на беларуския президент Александър Лукашенко заради решението му да

забрани ръкоплясканията на публични места. По този начин политикът искал да ограничи протестите на опозиционерите. Лукашенко си разделил приза с беларуската полиция, чиито представители в стремежа си да изпълнят заповедта арестували за-

ради аплодисменти човек с една ръка.

#### Физика

Премията в категория "Физика" получи голям интернационален колектив от Италия, Дания, Великобритания, Швейцария, Франция и Русия. Учените доказали, че някои хора могат да бягат по водата, директно върху повърхността, без да потънат. За това било необходимо само едно условие - гравитацията да е много по-малка от земната. Например ако бягащите се намират на Луната.

#### Медицина

Японски, китайски и британски учени получили Антинобел, облечени в костюми на мишки. Причината е, че техните усилия били насочени към изучаването на влиянието на оперната музика върху мишки с присадени сърца. Откритието е, че това влияние е благотворно и ускорява възстановяването. Тази

# Антинобел 2013 - у



Колкото по-дълго една крава лежи, толкова по-голяма е вероятността скоро да стане

констатация учените съобщили в кардиологично списание.

листи в екип с техни колеги от Франция, Холандия и Полша взеха Ig Nobel Prize за провеждане от тях експеримент, резултатите от който до-

казали, че пияните хора се смятат за по-привлекателни. Първоначално учените установили променя ли алкохолът възприемането на едни

#### Психология

Британски специа-

## Колеж, обърнат към интереса на бизнеса и новото поколение

Частен професионален колеж "Международни услуги за охрана и сигурност" предлага специализирано обучение на кандидати, завършили средно образование, които искат да получат квалификация в по-кратки срокове от тези в университетите.

Водещи при подбора на специалностите са интересите на младите, модерните изисквания за качествено обучение, съответно на потребностите на бизнеса. Специалностите са атрактивни и не толкова често предлагани: треньор по спортна стрелба, по карате киокушин и по джу джуцу, инструктор по фитнес, спортен масажист, охранител, парамедик.

Колежът работи по съвременни учебни програми и с преподаватели с международен опит. Специалността

"Организация на охранителната дейност" включва основни дялове от правото, психологическа и физическа подготовка, придобиване на организационни и тактически знания и умения за отделни направления в сигурността, подготовка за противодействие на терористични заплахи и др.

Упражняването на професиите "Организация на охранителната дейност" и "Парамедик" изисква специална подготовка - психологическа и физическа, развитие на силни личностни и професионални качества и за екстремни условия, което е особено привлекателно за младите.

Програмите за обучение в направленията "Спорт" и "Сигурност" са частично съобразени с тези в НСА и други висши учебни заведения. От колежа очакват скоро да постигнат признаване на част от обучението от някои университети, което ще даде възможност техните младежи да завършат бакалавърска степен в съкратени срокове.

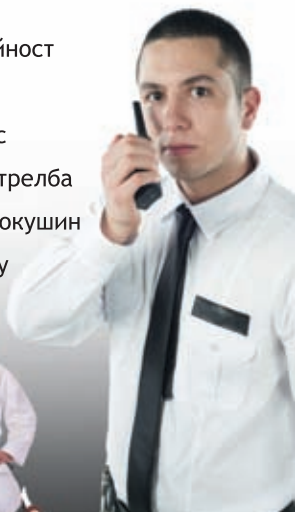
### ЧАСТЕН ПРОФЕСИОНАЛЕН КОЛЕЖ



МЕЖДУНАРОДНИ УСЛУГИ  
ЗА ОХРАНА И СИГУРНОСТ

#### ОБЯВЯВА ПРИЕМ ЗА СПЕЦИАЛНОСТИТЕ:

- † парамедик
- † организация на охранителната дейност
- † спортен масажист
- † инструктор фитнес
- † треньор спортна стрелба
- † треньор карате-киокушин
- † треньор джу джуцу



www.isps-college.com

07001 99 66

За повече информация  
и записвания тел. 02 964 00 40,  
GSM 0879 00 43 34.  
E-mail: management@isps-college.com

## Най-несполучливите мех

В света на съвременните технологии смелите прогнози са в изобилие и това е нормално. Днес едни специалисти предричат бляскаво бъдеще на иновациите, други смятат, че те носят заплаха за развитието на един или друг бизнес. Едно е сигурно - практически е невъзможно да се предскаже какво ще се случи след 5, 10 или 15 години, но някои от предположенията вече се провалиха, въпреки че са направени от хора, които са наясно с материята. Предлагаме ви десетте най-популярни прогнози, които не след дълго бяха сринати със земята.

#### iPhone няма никакви шансове

"iPhone няма никакви шансове да завладее каквато и да е част от пазара" - Стив Балмър, главен изпълнителен директор на корпорация Microsoft, април 2007 г.

Още през същата година целият свят обезумя по iPhone, който съвместяваше широкоекранен iPod с пълноценен браузър и иновативния сензорен дисплей. Стив Джобс заяви, че iPhone е пет години пред конкурентите си, но шефът на Microsoft не се съгласи с него. Стив Балмър направи негативната си прогноза пред USA Today, като една от причините за провала на iPhone според него щяла да бъде високата стойност на устройството - 499 долара.

Да се пренесем в настоящата година и да видим какво се случва: iPhone заема 42% от американския и 13,1% от световния пазар на смартфони.

#### Пазаруването през интернет ще претърпи фиаско

"Напълно е вероятно интернет шопингът да претърпи пълно фиаско", Time Magazine, 1966 г.

В онези далечни години повечето хора са се съмнявали, че пазаруването от разстояние има бъдеще. Времето бяха съвсем други, а Amazon преди всичко на-

помняше на каталог с новогодишни подаръци. Според списание Time Magazine интернет шопингът ще се провали, защото жените обичат да излизат от къщи, да избират покупки и да променят мнението си. Електронната търговия обаче набра огромна скорост, ситуацията коренно се промени, позволявайки и на жени, и на мъже да разглеждат, виртуално да пробват и да избират всякакви стоки. Според данни на eMarketer електронната търговия заработи първия си трилион долара през 2012 г., а доходите само на Amazon през второто тримесечие на 2013 г. са 15,7 милиарда долара.

#### Windows Phone ще стане втори в света

"Windows Phone през 2015 година ще стане вторият най-добър смартфон в света", IDC, Gartner, IHS.

Веднага след началото на медения месец на стратегическото партньорство между Nokia и Microsoft анализаторите прогнозираха, че тези две компании много добре ще се съчетаят на пазара със смартфони. Цели три компании (IDC, Gartner, IHS) независимо една от друга предсказаха, че Windows Phone ще измести iOS на Apple. "Сформираният алианс обединява апаратните възможности на Nokia и диференцираните платформи на Windows Phone. Очакваме Windows Phone да стане производител на операционни системи №2 в света." Такава е прогнозата на Рамон Ламас, мениджър по изследванията в IDC. Според данни на Kantar Worldpanel продажбите на Windows Phone в САЩ действително нараснаха, но това не помогна на алианса да достигне желаното второ място.

#### Кому е нужен домашен компютър?

"Не съществува причина, поради която хората биха искали да имат ком-



# Учените сигурно са полудели

хора от други. Оказва се, че ефект има. Подпийналите престават да различават асиметрията в лицата на заобикалящите ги. При жените действието на алкохола било по-осезаемо. Доказано било още, че спиртните напитки променят и самооценката, като тя нараства. Тук ефектът е по-силен при мъжете.

## Биология и астрономия

Съвместната премия по биология и астрономия спечели тезата, че торните бръмбари се ориентират по звездите и ако се загубят, е достатъчно да погледнат към Млечния път. До този потресаващ извод са стигнали учени от Швеция, Австралия, Германия, Южна Африка и Швеция. Откритието си те публикували през настоящата година в специализираното списание Current Biology. И грабнаха приза Антинобел.

## Химия

Лауреати на премията в категория "Химия" станаха група японски учени. Те открили какви съставки в лука, по-точно белтъчини, карат хората да плачат. Изводът, направен от учените, е, че биохимичните процеси са по-дълбоки и по-сложни, отколкото се е предполагало до момента. За да подкрепят идеите си, призьорите нарязали лук на церемонията и поплакали.

## Археология

Ако не знаете, че американски и канадски учени получиха премия именно в категорията "Археология", тяхното изследване ще ви се стори абсолютно безсмислено. Те гълтали недоверени земеровки, без да ги дъвчат. Целта била да се установи какво се случва със скелета им, след като преминат през храносмилателната система на човека. Според учените това е важно за археолозите. Зна-

ейки какво става с останките на малките животни, претърпели горната процедура, те може да разберат какво представляват намерените от тях при разкопките кости. Храна на древните хора или просто останки. Резултатите от гастрономичния експеримент били публикувани в археологичното

списание Journal of Archaeological Science.

## Теория на вероятностите

Британски учени и техни колеги от Холандия и Канада си поделиха Антинобеловата премия за две взаимно свързани изследвания. Те установили, че колкото по-

дълго една крава лежи, толкова по-голяма е вероятността скоро да стане. Вторият извод е, че, ако кравата вече е станала, съвсем не е лесно да се предположи кога отново ще легне.

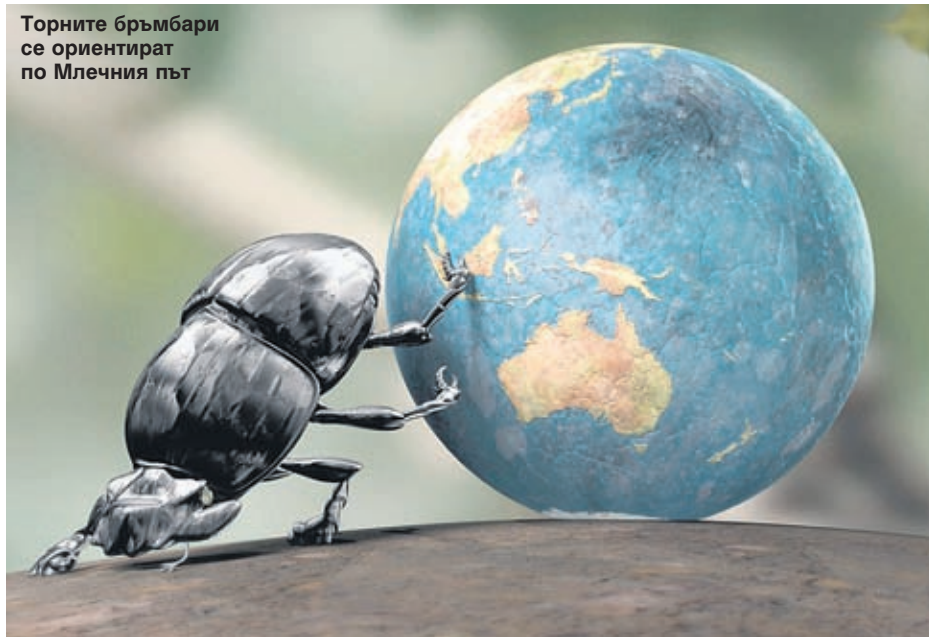
## Инженерство

Приза грабнаха специалисти, които откриха електромеханична сис-

тема, подобна на мишеловка, способна да пленни терористи, решили да отвлечат самолет. Специален люк на пода се отваря и ги пуска в капсула, която се изхвърля от самолета. Все пак хуманизмът е надделял и изобретателите предлагат по-нататък терористите да се спускат с парашут на земята. Там трябва да ги чака предварително извикана полиция.

## Публично здравеопазване

В тази категория Ig Nobel Prize беше връчен на тайландци. Те изработиха медицинска технология, която препоръчват да се използва при ампутация на пениси в Сиам. Това е регион, в който много хора сменят пола си. Това увлечение от време на време преминава в психоза. Технологиата ще помогне при присаждането на ампутирания орган, но не и когато е изяден от патица. (ЖД)



Торните бръмбари се ориентират по Млечния път

# Технологични предсказания

пютър вкъщи" - Кен Олсън, президент на Digital Equipment Corp, 1977 г.

По ирония на съдбата фразата е произнесена на среща на World Future Society в Бостън, където спикер е президентът, председател и основател на корпорация Digital Equipment Кен Олсън. Той действително заявява, че домашният компютър няма бъдеще, въпреки че по-късно се опитва да се измъкне с твърдението за изваждане на думите му от контекста. Главата на водеща за момента фирма за производство на миникомпютри по-късно загуби битката с IBM и никогавече не се върна като основен играч на пазара на персонални компютри. Олсън беше сменен от поста генерален директор през 1992 г., а компанията беше купена от Compaq. Според анализаторите въпреки кризата през 2013 г. ще бъдат продадени около 345 милиона персонални компютри.

## Автомобилите ще летят през 1944 г.

"През близките две десетилетия ще бъдат създадени автомобили със съгъваеми крила", Еди Рикънбакър, пилот, 1924 г.

Този велик ас изпревари времето си. При това с много години. През юли 1924 г. Еди Рикънбакър публикува в списание Popular Science статия, в която предвижда полета на автомобилите само след 20 години. Корпусът на този хибрид между кола и самолет щял да напомня хидроплан, а крилата да се съгват, когато се движат по земята.

Въпреки че от тогава досега са измислили много години, изобретателите не се отказват от идеята за летящ автомобил. Даже съвсем наскоро демонстрационен полет направи автомобилът-самолет Terrafugia Transition. Това е първият легално регистриран самолет, способен да преминава от режим на полет в режим на движение по земя за по-малко от минута. Представители на компанията зая-

вяват, че такъв автомобил-самолет може да полети от всеки обществен аеропорт в САЩ, чийто брой е 5000. Terrafugia Transition може да се поръча за 279 000 долара, а масовото му производство се планира за 2015 година.

## Таблетите ще останат в миналото

"Не мисля, че след пет години на някого ще му е необходим таблет", Торстен Хайнс, генерален директор на BlackBerry, 2013 г.

Сигурно, правейки това изявление, генералният директор на BlackBerry е имал предвид съмнителната полза от PlayBook и е забравил за такава дребна вещ като iPad. Безспорен факт е, че обемът на продажбите на таблетите продължава да расте - само през първото тримесечие на настоящата година ръстът е 142%, а през второто тримесечие са продадени 34,6 млн. устройства на платформата Android. Реализацията на телефоните BlackBerry 10 не може да се похвали с такъв успех. Въпреки лекия спад Apple продаде 14 млн. iPad. И не на последно място - училищата в Лос Анджелис неотдавна поръчаха 640 000 броя от таблета.

## Предстои крах на интернет

"Предсказвам, че интернет през 1996 г. го очаква колапс", Роберт Меткалф от Xerox, създател на първата локална компютърна мрежа - Ethernet, 1995 г.

Роберт Меткалф освен горното предсказание е казал още, че през 1996 г. интернет ще се превърне в свръхнова звезда и ще се взриви. Три години по-късно той продължил да отстоява позицията си, въпреки че грешката му била повече от очевидна. Но не си взел поука. През 2011 г. Роберт Меткалф заяви, че социалните мрежи са огромен сапунен мехур, който ще се спуква. Поредното предсказание на Меткалф едва ли обаче ще разтревожи създатели и ползватели на Facebook. (ЖД)

Имаш уменията,  
нужна ти е само  
малко подготовка

Посрещни  
Възможностите!

Присъедини се към  
нашия екип от кредитни  
консултанти в Провидент!

- ✓ работиш близо до вкъщи
- ✓ имаш свободата да определяш кога и колко ще постигнеш според усилията си
- ✓ печелиш пари седмично - атрактивно заплащане
- ✓ получаваш професионално обучение и постоянна подкрепа от нас, за да успееш

„Провидент Файненшъл България“ ООД е част от британската група „Интернешънъл Пърсънъл Файненс“, която е международен лидер в предоставянето на кредити по домовете и е една от 250-те най-влиятелни компании във Великобритания, търгувани на Лондонската фондова борса. Групата обслужва повече от 2,4 милиона потребители в Полша, Чехия, Унгария, Словакия, Румъния, Мексико и отскоро в Литва.



02 903 3366



www.provident.bg

PROVIDENT





# Достъпът до информация е наше право

На 28 септември в цял свят се чества Международният ден на правото да знам. Ние не само че не оставаме встрани, но имаме и изградена традиция при неговото отбелязване. Повече за правото ни на информираност и закона, който ни го гарантира, научихме от Гургана Жулева, изпълнителен директор на Програма "Достъп до информация". "Идеята възникна на международна конференция, организирана от нас през 2002 годи-

на. Бяхме поканили колеги от почти цял свят - Мексико, Индия, Южна Африка, Европа. Все застъпници на свободата за достъп до информация. Фокусът беше върху законодателството за достъп до информация и идеята да създадем една международна мрежа. В нея вече членуват над 400 организации. На датата, в която се появи тази мрежа, 28 септември 2002 година, решихме да отбелязваме Деня на правото да знам", разказва г-жа Жулева.

заедно с този за защита на личните данни. Към момента 94 държави в света имат вече такъв закон.

Според Гургана Жулева най-голяма част от търсените информация са гражданите, следвани от журналистите и неправителствените организации.

След приемането на закона ПДИ започва да издава свои доклади с

защита на класифицираната информация. След това беше важно да се уреди активното публикуване на информацията онлайн", споделя част от извършения път изпълнителната директорка.

Въвежда се стандартът, който постановява, че ако общественят интерес към дадена информация надделява, то тя трябва

административни актове. Тук се включват както всички наредби, правилници, вътрешни правила и инструкции, така и заповеди или решения на органите. Описание на информационните масиви и ресурси, използвани от съответната администрация. Също наименованието, адресът, телефонът и работното време на звеното в съответната администрация, което отговаря за приемането на заявленията за предоставяне на достъп до информация. Въпреки това държавната институция не може да бъде съдена за това, че не е публикувала нещо, което законът я задължава.

"Публикуването на Държавен вестник онлайн също беше една голяма битка. Днес той е качен, но не и в най-удобния за ползване формат", продължава г-жа Жулева. Гражданите все по-активно искат да участват в обсъждането на въпроси, проекти и пр., които ще се приемат от държавните органи. Първата крачка за това е да имат достъп до информацията, до която и експертите имат. Съществуват добри практики, но все още има какво да се желае, категорична е събеседничката ни.

За тази година ПДИ си е поставила за цел обсъждането на необходимостта от информационен комисионен закон и неговите функции. "Смятахме, че трябва да се натрупа съдебна практика и тогава да се заговори за създаването му. За тези 13 години обаче ясно се вижда, че има нужда от такава институция", смята Гургана Жулева. Програма "Достъп до информация" консултира годишно над 300 казуса. "Често съветваме гражданите към кого да се обърнат, до кого да адресират заявлението. Съдействаме при самото му написване. Как да го направят така, че по-бързо да получат информация или да не ги върнат още от самото начало, казва събеседничката ни. Съдействието от тях търсят и от администрацията, когато са получили заявление и не знаят как да постъпят.



ва си право. През 2010 г. цифрите в социологическо проучване са съвсем различни - 39% от запитаните са наясно с правото си за достъп до информация, а 45% със самия закон.

След падането на Берлинската стена едва 14 страни имат подобен закон, като първенството държи Швеция наред с другите скандинавски страни. Лидер от източния блок е Унгария, която приема Закон за достъп до обществената информация

оценка за състоянието на достъпа до информация в България. "Следим и самите ограничения, тъй като законът от 2000 г. беше доста неясен спрямо тях. Просто се въвеждаше секретна информация като държавна или служебна тайна, без да има ясни определения коя информация е държавна и служебна тайна. През 2002 г. тези понятия бяха уточнени чрез Закона за защита на личните данни и Закона за

ва да бъде разкрита. Определя се и срок за засекретените документи.

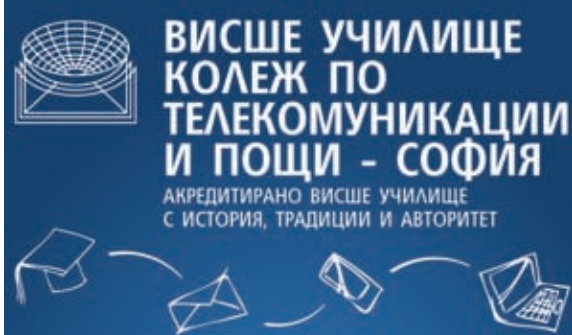
От 2008 г. е изградена и рамката за активна онлайн публикация на всички институции, каква информация те трябва да публикуват на сайтовете си и да актуализират. Задължително е да се описват правомощията на организацията и данни за нея, функциите и отговорностите на администрацията, издадените нормативни, общи и индивидуални

Кристина ПЕШИНА

Първата церемония е през 2003 г. Днес денят се чества по различен начин навсякъде. Някои дори са го превърнали в цяла седмица. Церемонията у нас е винаги в самия ден. На нея се връчват 4 награди и 2 антинагради. Отличието "Златен ключ" се дава на институции, които създават добра организация за предоставяне на обществена информация и имат добре базирани сайтове, на които активно публикуват актуална и пълна информация. Отличават се и журналисти, граждани, неправителствени организации, използвали ефективно процедурите на Закона за достъп до информация в обществена полза. Анти-

наградите "Катинар" и "Вързан ключ" са за тези, които по някакъв начин са възпрепятствали изконното право за информираност.

В дългогодишното си съществуване (от 1996 г.) Програма "Достъп до информация" (ПДИ) участва активно в създаването, приемането и следенето за прилагането на Закона за достъп до обществена информация. Той става факт през 2000 г., като с времето претърпява известни промени. Създават се и международни стандарти в тази област. Освен че администрацията се учи да публикува част от документацията си, гражданите се запознават със своите права за достъп до нея. Социологическо проучване, правено тогава, показва, че едва 3% знаят за то-



**ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ  
КОЛЕЖ ПО  
ТЕЛЕКОМУНИКАЦИИ  
И ПОЩИ - СОФИЯ**

АКРЕДИТИРАНО ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ  
С ИСТОРИЯ, ТРАДИЦИИ И АВТОРИТЕТ

АКО ИСКАТЕ ДА ИМАТЕ МОДЕРНА ПРОФЕСИЯ И  
УСПЕШНА РЕАЛИЗАЦИЯ ИЗБЕРЕТЕ ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ  
"КОЛЕЖ ПО ТЕЛЕКОМУНИКАЦИИ И ПОЩИ".

Във връзка със сесия август - септември на  
държавните зрелостни изпити, ВУ "КТП" обявява  
допълнителен прием по държавна поръчка.

Приемът се извършва след класиране по бал, формиран:  
• Чрез матура по математика ИЛИ физика;  
• Чрез матура по български език и литература;  
• Приемат се документи и с положен изпит в  
групо ВУ/Университет по математика/физика.

Специалности: Телекомуникационни технологии;  
Телекомуникационни мрежи; Телекомуникационна  
информатика; Безжични комуникации и разпръскване;  
Мениджмънт и информатика в телекомуникациите  
и пощите.

Документи за кандидатстване се приемат във ВУ "КТП"  
или по електронен път чрез сайта [www.hctp.acad.bg](http://www.hctp.acad.bg)

Пълна информация можете да намерите на сайта на ВУ "КТП"  
[www.hctp.acad.bg](http://www.hctp.acad.bg) и на тел.: 02/862 10 34;  
02/806 21 14; 088 715 46 46.

## Обучение според Болонската конвенция в Колежа по телекомуникации и пощи

След редовния прием във Висше училище "Колеж по телекомуникации и пощи" все още има незаети места във всички специалности за редовно обучение.

Във връзка с държавните зрелостни изпити, сесия август - септември, документи се приемат до 30 септември 2013 г. Може да се кандидатства с оценките от държавен зрелостен изпит по математика/физика или български език и литература или с оценка по математика/физика от друго ВУ/университет.

В държавното ВУ "КТП", акредитирано до м. юли 2018 г., се провежда най-краткосрочното обучение за придобиване на висше об-

разование (6 семестъра) за ОКС "Бакалавър" по професионално направление според Европейската конвенция (Болоня 1999 г.). С решение на НАОА от тази година се открива възможност за двегодишно обучение в ОКС "Магистър", очаква се решение на Народното събрание. Така ВУ "КТП" ще се присъедини към близо 70% висши училища в Европа и по света, където схемата за обучение е 3 г. бакалавър + 2 г. магистър + 3 г. доктор.

Специалностите по ОКС "Бакалавър", "Безжични комуникации и

разпръскване" "Телекомуникационна информатика", "Телекомуникационни мрежи" и "Мениджмънт и информатика в телекомуникациите и пощите" се преподават единствено тук в страната.

Документи се приемат и по електронен път, което значително облекчава кандидат-студентите. Таксите за редовно обучение са най-ниските за двете професионални направления: "Комуникационна и компютърна техника" - 240 лв. на семестър, и "Администрация и управление" - 150 лв. на семестър.

Актуална информация за учебната 2013/2014 г. можете да получите на сайта на ВУ "КТП": [www.hctp.acad.bg](http://www.hctp.acad.bg).





# Чудесата се случват само когато любовта е в действие

Д-р Йосиф Димитров е акушер-гинеколог, завършил е медицина в Санкт Петербург, Русия. Още като млад специалист става член на екипа, благодарение на който у нас се ражда първото бебе инвитро. В момента е зам.-председател на Българската асоциация по стерилитет и репродуктивно здраве. Работи и като главен асистент в Университетска АГ болница "Майчин дом". През 1995 г. създава "Инвитро АГ медицински център "Димитров", където с подкрепата на екип от висококвалифицирани специалисти помага на стоти-

ци български двойки с репродуктивни проблеми. "Инвитро АГ медицински център "Димитров" е единственият български център, одобрен за член на международната асоциация на инвитро клиниките APART (International Association of Private Assisted Reproductive Technology Clinics and Laboratories). Хобито на д-р Димитров са книгите, обожава да чете и купува почти всички нови издания. Често прави дарения на читалищни библиотеки, защото е невъзможно да съхранява въщи толкова много книги.

**Д-р Димитров, според последните проучвания от всички новородени българчета, които всеки ден проплакват у нас, поне три са "бебета от епруветка". Вярно ли е, че едно от указанията ви към новодошлите при вас за консултация е: "Въпреки че става дума за наука, елате поне с малко вяра в чудесата..."?**

- Не, не, не знам откъде сте чули това, аз и колегите ми вярваме в медицината (смее се).

**- Но когато говорим за зачатие, не може всичко да е само наука, нали?**

- Разбира се, че в зачатие не може всичко да е само наука... Изключително важна е психологическата нагласа, както и надеждата и вярата, че ще се сдобиеш с наследник. Науката и надеждата вървят ръка за ръка.

**- Имате ли представа колко деца по света са родени инвитро?**

- От първото инвитро бебе досега в света са се родили над 4 милиона деца. Това означава над 8 милиона щастливи родители и още два пъти по толкова усмихнати баби и дядовци.

**- Вашият център активно подкрепи благотворителната кампания**

**"Любовта е действие" и дарихте една безплатна инвитро процедура. Знаете ли вече коя двойка е спечелила наградата?**

- Все още очакваме да ни се обаждат. Надявам се, че ще помогнем да се роди още едно истински желано бебче. Редно беше да подкрепим тази кампания. Въпреки че у нас вече има не един и два центъра за репродуктивна медицина, информацията не е достатъчно.

**- Например?**

- В страната има около 200 000 семейства с репродуктивни проблеми, но по-голяма част от тях не знаят към кого и кога да се обърнат. Още по-тревожното е, че голяма част от тези двойки не са потърсили помощ от специалист, а има и такива, които не смеят или отказват да споделят проблема си.

**- Кога тези двойки според вас трябва да потърсят специализирана медицинска помощ, а не само да се надяват на народна медицина?**

- Ако е изминала година и половина след като двамата са решили да си имат рожба, а очаквания резултат го няма. Тогава им препоръчвам да се обърнат към репродуктивна медицина. Огромен процент от тези

хора казват, че не знаят дали имат проблем. Но те всъщност имат - не могат да осъществят желаното забременяване. Причините за това при

Д-р Йосиф Димитров е сред неколцината медици, които правят първите успешни опити за оплождане инвитро, преодолявайки скептицизма, недоверието, трудностите. Днес, с вече 18-годишна история и стотици дарени с най-голямото щастие семейства, "Инвитро АГ медицински център "Димитров" е единственият у нас, приет за член на Международната асоциация на инвитро клиниките APART. Тези дни бе открита и новата, обзаведена и оборудвана по всички световни стандарти сграда на клиниката - в столичния квартал "Младост 1". В нея за първи път ще бъде приложен и нов подход за култивиране на ембриона - чрез устройство, максимално имитиращо движенията на маточната тръба. Тъй като това има огромно значение за метаболизма, очакванията са шансовете за успешна бременност значително да се увеличат.

всяка семейна двойка са различни и към тях подходът е индивидуален.

**- Първото българско инвитро бебе се роди през 1987 г. Какво се промени от тогава досега?**

- Много неща - и в науката, и в медицинската апаратура. Тогава бях асистент в Института по ендокринология, но за бързия ни напредък много ни помогна фактът, че

## С акушер-гинеколога д-р Йосиф Димитров разговаря Вибуана Асса

целият ни екип се занимаваше с проблемите на репродуктивната ендокринология. Когато започнахме проучванията, нямахме дори основните уреди, затова се опитвахме да си ги приспособим. След дълго търсене разбрахме, че в Майчин дом в София има един от нужните ни инструменти, но е заключен в някакво чекмедже...

**- Защо?**

- Защото никой не можел да го ползва. А сега и техниката, и науката продължават да вървят напред и ние самите продължаваме да трупаме нови познания - ходим на световни конгреси, посещаваме международни семинари.

**- А как предавате опита на своите колеги?**

научни степени и звания, въпреки че имат дългогодишен опит - специализирали са във водещи световни клиники, винаги когато е възможно, ги изпращаме на нови специализации.

**- Някъде четох, имате и външен консултант, виден австрийски професор...**

- Точно така, това е австрийският проф. д-р Вилфред Файхтингер, който е ръководител на екипа, създал първото IVF бебе в Австрия. Привлякохме го за консултант, защото при нас наистина обучението и усъвършенстването на знанията вървят непрекъснато напред - не може да стоим на едно място, че току-виж децата ни надминат. Шегувам

Добрата новина е, че при навременна консултация със специалист по репродуктивна медицина само 20% от двойките реално имат нужда от инвитро

нат наши колеги...

**- "Вашите" бебета са повече от 600, а центърът, който ръководите, наскоро навърши абитуриентска възраст, стана на 18 години...**

- Подаръкът, който си правихме за нашия "абитуриентски бал", е новата ни сграда. За откриването ѝ поканихме и част от "нашите" бебета, някои от които са първолаци, други - зрелостници. Но по-важното е, че вече имаме по-добри условия, повече пространство, оборудвани сме с нова лаборатория, апаратурата ни е от най-ново поколение, което е голямо улеснение за всички колеги.

**- Твърдите, че "науката и надеждата вървят ръка за ръка" в областта, в която работите. Срещат ли се често и безнадеждни случаи?**

- В медицината има всякакви случаи, но добрата новина е, че при навременна консултация със специалист по репродуктивна медицина само 20% от двойките реално имат нужда от инвитро. Повечето двойки могат по-леко и по-бързо да осъществят мечтата си за бебе. Така че нека не отлагат и да не чакат само чудеса. Те се случват, но... когато любовта е в действие.



- Два пъти в месеца един от нас изнася доклад по определена тема, после дискутираме новостите. Въпреки че екипът ни е от медици с

се, разбира се, но първите бебета, създадени в нашия инвитро център, вече са абитуриенти, така че нищо чудно и дай боже някои от тях да ста-



Кухненската съдомиялна е сред все по-желаните домакински електроуреди и може да бъде обявена за истински умиротворител, защото предотвратява последствията от подлото въпросче "Кой ще мие чиниите тази вечер?". Тя реално пести време от домакински задължения, икономисва ток и вода, прави съдовете стерилно чисти: все аргументи в полза на нейната практичност.

Бойка ВЕЛИНОВА

Имакар първият прототип да е дело на мъж, той бил много "дървен" в пряк и преносен смисъл и не вършел кой знае каква работа: маса, върху която чиниите се редели на купчини и били пръскани с водна струя под налягане. За съвременната бяла помощница трябва да благодарим на богатата американка Джоузефин Кокрин, която давала пищи вечери и имала многобройна прислуга, но искала съдовете да се измиват бързо и да не се чуят от несръчни ръчки. Още в далечната 1886 г. домакинята се сетила да разпредели мръсните чинии и чаши в метални кошници, специално съобразени и за останалите домакински прибори. Кошниците влизали в барабан, поместен в меден бойлер, където били обливани с гореща сапунена вода. Кокрин едва смогвала да снабдява със самоделни съдомиялни възхитените си приятелки и скоро ѝ се наложило да регистрира марката на името си и да започне масово производство.

### Когато луксът е необходимост

Дори да не се карае кой ще е дежурен по чинии, съдомиялната си е част от модерния градски живот. В добре снабдения хипермаркет за бяла и черна техника ще се втрещите какво разнообразие се предлага: поне 40-50 марки и модели накуп, но гледайте основните им функции и конкретните нужди на вашето домакинство.

Разлика има и при съответния формат на машините - малки, средни (45 см) и големи (60 см) според броя на комплектите, които поемат да измият. Поради липса на място или средства някои предпочитат минивариантите: уредът е с размери на микровълнова фурна и се побира в пространството под мивката, но в него могат да се мият малко съдове, трябва да се пуска често и не е лесен за обслужване. Най-неудобни са моделите, които се поставят директно върху кухненските плотове и обик-

новено отнемат от и без това оскъдната работна площ. Подходящото място за съдомиялната е близо до водопровод и канал - в кухнята до мивката. Монтира се съвсем лесно, като пералнята и е също толкова (без)шумна.

Най-новите модели вече не са със странични и горни дюзи и една голяма перка отдолу, а са с няколко перки, което гарантира според производителите по-добро измиване. Има и такива, които не нагряват, а ползват директно топла вода от водопровода или мият с гореща пара, което също дезинфектира добре и е икономично. И понеже това си е уред като всички други, застрахователите се с модел, който задължително има функция "аквастоп". Така в случай на авария водата ще бъде блокирана и няма да се наводните.

### ЕКОИДЕЯ

Възползвайте се от предложението на големите магазини да замените старите си електроуреди за нови: ще спестите няколко процента от цената, а и с доставката на новата покупка ще се освободите от ненужното.

### Личният опит

За 13 години ползвам две или три пъти седмично (а когато има гости - и по два пъти дневно) ми се струва, че със съдомиялната сме толкова близки, че само не ми разказва сериалите, които е гледала през деня. А аз се грижа добре за нея - при светване на лампичката я зареждам със специалната сол (в никакъв случай обикновена!), купувам и качествен препарат, който не драмка чиниите, веднъж в месеца я пускам на плакнене празна, само със сода и оцет, за да се освежи. По-новите модели вече имат отделения за миеш препарат - гел, който няма твърди абразивни частици и е още по-щадящ от таблетите, и отделен - за гланц. Измивам кантовете и отвътре и капача ѝ отвън при всяка необходимост и винаги внимавам да не засека перките на душа с някой прибор. Тя ми се отблагодарява със скръцащи от чистота порцеланови

# Съдомиялната - бялата помощница



чини и прибори, които нямат тъмни петна по ъглите и гръбчетата си.

Избрала съм я за 12 комплекта, защото при подходящо разместване на кошниците мога да мия и излъсквам в нея и по-големи тенджери, тапи и капаци. Винаги почиствам добре чиниите, които слагам в корпуса и пускам плакнене след всяко зареждане, за да няма засъхнали съдове. Правилото ми е да обработвам загорелите дъна и да махам етикетите от бурканите преди миене. Освен че съдовете стават искрящо чисти, така не ползвам миялната си за кошче за боклук. Затова ми се налага да чистя филтъра доста рядко.

Реденето на съдомиялната е от голямо значение - най-вече за да не изпотрошим с две миенета ръбчетата на порцелановите чинии. Те не бива да се удирят една в друга, а по-крехките - като чашите за кафе и други напитки, слагайте на горното ниво. Нареджайте приборите в специалната им кошничка с дръжките надолу и ползваните части нагоре. Пускайте миялната през нощта - така до сутринта съдовете ще са сухи и изстинали и ще можете да ги приберете. Започвайте изваждането

от долната кошница.

В съдомиялната не е подходящо да се слагат дървени лъжици, ножове и прибори с дървени дръжки, тънки и чупливи пластмасови кутии, кристални чаши. Структурата на оловното стъкло влияе във взаимодействие с вълните в миялната и се нарушава, затова кристалната посуда също мийте ръчно. На практика след продължително миене на стъклени чаши в машината те стават на мътни петна, затова, ако са ви ценни, ги мийте ръчно.

### Какъв да бъде нашият избор

Цените при стандартните съдомиялни за 12 комплекта започват от около 500 и стигат до 1300 лв., като най-масовите модели се предлагат за 600-800 лв. По-малките струват от 500 до 800

лв. Като при всички най-скъпите не са непременно най-добри. Съобразявайте се с финансовите си възможности, но мислете стратегически - колкото по-качествен и с повече екстри уред си купите, толкова по-малко ремонти и следгаранционни грижи ще ви се налагат и толкова по-дълго ще ви служи в добра форма.

Средната миялна машина е предназначена да измива 9 комплекта и изразходва средно 10-12 л вода, а голямата изразходва 16 л. Последните модели са още по-пестеливи. Един комплект за хранене се състои от вилница, лъжица, нож и три чинии - малка, голяма, средна. Ако домакинството ви е над 4 човека, за препоръчване е да си вземете голяма съдомиялна. За 4 човека ще ви е необходима поне средна, а за двама или трима е достатъчна по-малка.

Клиентите могат да избират по броя програми - повечето имат 5, но на някои единични модели стигат и до 12. Петте включват основна, за миене на чаши, за миене на съдове, за плакнене и за сушене, като температурните граници са от 45 до 70 градуса. Т.нар. екопрограми са за миене при 45-50 градуса.

Друга важна характеристика, от която се водим, е енергийният клас: повечето вече са с клас А, но има и от последните суперикономични А+++.

Преценете реалистично количеството мръсни съдове, които се събират, за да натоварвате машината оптимално. Ако се колебаете за размера, предпочетете по-големия: винаги има кани, купи, цедки и рендета, които са готови за миене. Търсете опцията "половин зареждане", за да не престоават немитите съдове прекалено дълго.

В модерните кухни миялната е част от уредите за вграждане. Вижете модела и размера ѝ, преди да се монтира, защото вътрешното пространство често е разочаровано малко. Тук основното предимство е, че външният капак е скрит зад фурнира на мебелите.

Допълнителната ръчна настройка на градусите ще ви позволи да миете на по-ниска температура обичайно зацапаните съдове, а на по-висока - тези от рибни ястия.

Срокът на гаранционно поддържане от производителя също е важен. Качествените марки разполагат с добри сервизи и техники.

Домашната съдомиялна ще спести усилията ви в поддържането на домакинството, ще пази ръцете ви и ако можеше да говори, щеше да ви се похвали, че вече не е никакъв лукс, а желана помощница във всеки модерен дом.

## Мотивация

Изчислено е, че в едно обичайно домакинство от 4 души миенето на чинии и други съдове при три хранения отнема повече от час на ден. Вие сами можете да пресметнете от колко лично и за семейството време се лишавате само за един месец. Според интензивността на употребата ѝ се спестяват няколко кубика вода и ки-

ловата електроенергия за топлението ѝ, което я прави и много екологична. Съдовете излизат идеално чисти и сухи, което е трудно постижимо при миенето на ръка. Макар да присъства засега само в малка част от домакинствата у нас, ще я оцените особено по празници с много гости, когато мивката прелива, а вие сте изтощени.



ТЕЧНОСТ ЗА ПОЧИСТВАНЕ НА УСТАТА

ПРЕВЪРЗОЧНА ЛЕНТА

ЕДИН ОТ АЛЕУТСКИТЕ ОСТРОВИ

ТЯСНА И ДЪЛГА ЕСКИМОСКА ШЕЙНА

ПЕТРИЧКО ХОРО

ЛЕКАРСТВО ПРИ КЛИМАКТЕРИУМ

ПРИБОР ЗА РЯЗАНЕ

ФОТОГРАФСКИ ПРОЯВИТЕЛ

СЕДАЛИЩА НА ФИРМИ

ЕДИН ОТ ГОВОРИТЕ ЕВРЕЙСКИ ЕЗИЦИ

ГЕРОИНА НА Ч. ДИКЕНС

“ДЕЙВИД КОПЪРФИЛД”

ОЧЕРК

КАРТАГЕНСКИ ПЪЛКОВОДЕЦ

247-183

ПИСМЕНО СЪОБЩЕНИЕ, ИЗВЕСТНО ЗА ШИРОК КРЪГ ХОРА

КОСТИАКОВ ПЛОД

НАШ ГРАД

СКАЛА ОТ ПЛАГИОКЛАЗ И АМФИБОЛИТ

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ

НЕВЪЗПРИЕМЧИВОСТ КЪМ БОЛЕСТИ

СТАРО НАШЕ БОЙНО ИЗКУСТВО

ФИНАЛАНДСКА БАНЯ

НАША РОКГРУПА

ПЕСЕН НА ЛИЛИ ИВАНОВА

ОТРОВА В РАСТИЕТО АКОНИТ

МЕКСИКАНСКИ КИНОРЕЖИСЬОР

“БАВИЛОН”

“ЗАЛЪТНА ПАЛМА” - 2006

ПЛАНИНА В ШВЕЙЦАРИЯ

ГРЪЦКИ ПОЕТ

IV - V ВЕК

“ДЕЯНИЯТА НА ДИОНИС”

ДОКОСВАНИЯ

ХОРИЗОНТАЛНА ЧАСТ НА СТРАДА

ДОЛЕН КРАЙНИК

ФРЕНСКИ МАТЕМАТИК, АКАДЕМИК

1789-1857

КВАДРАТНА ШАРКА

РЕКА В МИАНМАР

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА УХОТО

БРИТАНСКА ПОППЕВИЦА

МУЗИКАЛНА НОТА

ПОВЕСТ ОТ КОНСТАНТИН ПЕТКАНОВ

ОБЕЗБОЛЯВАЩО ЛЕКАРСТВО

ПЛАНЕТА ОТ СЪЛЪНЧЕВАТА СИСТЕМА

ПИГМЕЙСКО ПЛЕМЕ В НИГЕРИЯ

ПЕСЕН НА ЖИЛБЕР БЕКО

КЪПОЛИ

НАША ФОЛК ПЕВИЦА

“МАГЪОСНИЦА”

ЦИЛИНДРИЧНИ МЕТАЛИНИ СЪДОВЕ ЗА ТЕЧНОСТИ

РЕКА В БАСЕЙНА НА ВОЛГА

ЖИТНО РАСТЕНИЕ

НАШ ТЕАТРАЛЕН РЕЖИСЬОР

1934-2009

НЕУДЪРЖИМ СТРАХ

СТОПОР НА ВЕЗНА

ПАРИЧНАТА ЕДИНИЦА НА ШВЕЦИЯ

БЮГРАФИЧНА ТВОРБА НА Г. МИХАЙЛОВА

ИЗКУСТВЕНО ВЛАКНО ОТ КАЗЕИН, ПОДОБНО НА ВЪЛА

ЕДНА ОТ ЗОДИИТЕ

ГЕРОЙ НА БОЯН БОЛГАР

“СИН СРЕЩУ БАЩА”

ГРАД В КАЗАХСТАН

СБОРНА ГРУПА ПАПАГАЛИ

ДЪРЖАВА В АЗИЯ

КОЗЯ ВЪРБА

МАРКА РУСКИ АВТОМАТИ

СИЛНО ОТРОВНА ЖАБА В Ю. АМЕРИКА

ГЕРОИНА НА ДИМ. ДИМОВ

“ПОЧИВКА В АРКО ИРИС”

АВСТРАЛИЙСКА ПТИЦА

ГЕРОЙ ОТ ТУРСКИЯ ТВ СЕРИАЛ

“ЛИСТОПАД”

ИМЕНАТА НА НАША АКТРИСА

“КАТО ПЕСЕН”

СТРЪВ ЗА РИБА

РОМАН ОТ АГУСТИН ГОМЕС-АРКОС

ИГРАЛЕН ФИЛМ НА КОНСТАНТИН БОЖАНОВ

“СВЕТА ГОРА”

ЯПОНСКИ КИНОРЕЖИСЬОР

1910-1998

“РАШОМОН”

ГРАД В ИРАН

АНГЛИЙСКИ ФУТБОЛИСТ

“МАНЧЕСТЕР ЮНАЙТЕД”

ДЪЛГО ДЪРВО ОТПРЕД НА КАРУЦА

КОГАТО ИЗБИРАШ ХЕПАТОПРОТЕКТОР

Hepasave S plus

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

Hepasave

Съдържа 300 мг екстракт от корени на Picrorhiza kurroa

С ГРИЖА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ!

РЕЧНИК: АЗАРЯН, АНАПИРИН, АНАР, АТУ, ИЛАМ, ИНЯРИТУ, ИРАСЕК, КОШИ, ОДИНИТ, РЕМИФЕМИН.

МИХАИЛ МИЦЕЕ

Отговори на кръстословицата от бр. 34:

ВОДОРАВНО: Голяма Богородица. Закон. Толиман. Завет. Лимон. Боряна Сечанова. Тинктура. "Ането". Алит. Вени. Ати. Нипели. Са. Илик. Синап. Катерица. Пакет. На. Риби. Анилин. "Кенана". Дур. КА. Ретинол. Сарасате (Пабло). Иво. Нина Зафорова. "Але". Елба. "Абагар". Канибал. Анит. Ана. Арон. НАВАРА. Итака. Шарапова (Мария). Аран.

ОТВЕСНО: "Розите са червени". Ламинат. Неолит. Дякони. Ерат (Кристине). БТА. "Монк". Иринина (Магдалена). Чан. Талибани. Аа. Бутици. Онан. Моторика. Алабаш. Гора. За. Воля. Загар. Рина (Лиса). "Фара". Томан. Сироп. Дасен (Жо). Пъдар. Но. Кинетика. Урок. Чоп. Каравана. Ваза. Есен. Сана. Аналитика. Ива. Неволин (Минко). Латабар (Калман). Леви (Етиен). "Ани". Елара. Пета Топано. ЕЛАН.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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



Любомир НЕШЕВ

От 11 септември българският баскетбол вече не е същият. Тогава на специална пресконференция официално сложи край на кариерата си Тодор Стойков. Той направи това след общо 12 титли (2 с Черно море и 10 с Лукойл Академик) и 9 Купи на България (3 с моряците и 6 с Лукойл Академик). Само тези цифри са достатъчни, за да кажем, че името на Стойков ще остане записано в историята на българския баскетбол и той вече се е превърнал в легенда.

Да, Стойков не направи кариера в сериозен отбор в чужбина, но при престоя му в Италия остави добри впечатления, а не бе случайна и поканата му за участие в лятна лига на НБА през 2003 г. с отбора на Кливланд редом до бъдещата суперзвезда Леброн Джеймс. В Евротурнирите обаче Стойков постоянно бе лидерът на Лукойл Академик и името му все още стои записано като реализатор №1 в турнира Еврокп, където за 78 мача има средно по 18,5 точки.

Както спортният директор на Лукойл Академик Сашо Везенков заяви на пресконференцията: "Каквото и да се каже за Тодор Стойков, ще е малко. Наистина не е нужно да обясняваме в подробности какъв е той. Всеки, следил кариерата му, е наясно кой е той".

Феновете у нас няма да забравят знаменитите победи на Лукойл Академик с капитан Стойков

# Благодарим ти, Тошко!

## Българският баскетбол вече не е същият след прекратяването на кариерата на Варненеца

над Арис на финала на Южната конференция на ФИБА Европа, над Реал Мадрид, Динамо Москва, италианския Канту и много, много други, за които Капитана е играл основна роля.

И в националния Стойков бе обичайният лидер, като от ранна възраст се превърна в един от топирачите на тима ни. Не е случайно, че когато легендата Пини Гершон бе начело на националите, тактиката му започваше именно от Тошко и казваше, че сме щастливци да имаме такъв победител. Той беше истински капитан, за което говореше поведението му не само на терена, а и извън него. Той бе уважаван от всички, включително от противниците, а треньорите на чуждите отбори, гостуващи у нас, започваха анализа си с него. Това бе играчът на Тодор Стойков - едно голямо име за българския баскетбол.

Стойков задължително трябва да остане в играта под една или друга форма. Важно е да бъде в българския баскетбол, а пък ние трябва да му пожелаем успехите му да не бъдат по-малки от тези на играч, а защо не

да станат и повече.

Със Стойков завършва една ера в българския баскетбол, която започна от края на 90-те с неговото утвърждаване като лидер на Черно море. Още тогава той показваше характера си на победител, който го отличаваше от останалите и до края на кариерата му. Няма какво друго да кажем, освен че Тошко ще ни липсва на терена, но всяко начало си има и край. Можем само да му благодарим за приятните емоции, които ни е носил, и да се надяваме, че скоро някой друг ще успее да влезе в неговата роля.

BGBasket.com

## В ЕВРОПА И В БЪЛГАРИЯ

**41 точки за Купа "Корач":** На 6 ноември 1996 г. Черно море гостува на полския Мазовиечки Прушков и губи като гост с 99:102. Тодор Стойков вкарва 41 точки в мача.

**33 точки, 13 борби и 10 асистенции** - първият трипълдабъл в историята на УЛЕБ Къп е дело на Тодор Стойков. Регистрира го на 11 ноември 2003 г. при победата на Лукойл Академик над хърватския КК Загреб със 116:115 в мач с три продължения в зала "Универсиада".

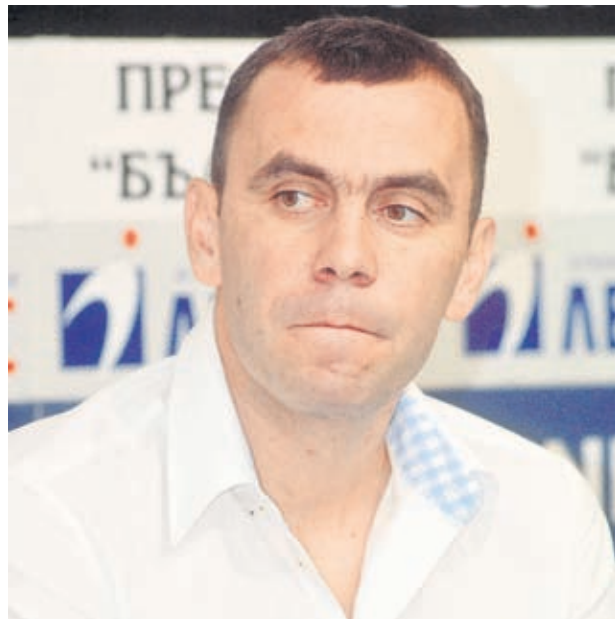
**Реализатор №1 в УЛЕБ Къп през 2004/2005** със средно 23,9 точки на мач.

**Реализатор №1 в цялата история на УЛЕБ Къп** с 1138 точки в 78 мача, или средно по 18,5 на двубой.

**Втори във вечната ранглиста на УЛЕБ Къп** по коефициент на полезно действие - индекс 17,3 на мач, след Майър Чатман (САЩ) с 24,8.

**№4 по асистенции във вечната ранглиста на УЛЕБ Къп** с 200 завършващи подавания в 78 мача.

**В България** на два пъти минава границата от 50 точки в един мач. Първия път все още е баскетболист на Черно море. През сезон 1997/1998 вкарва 52 точки на Славия. Като играч на Лукойл Академик преди няколко години си подобрява собственото най-добро постижение, като отбелязва 53 точки в коша на родния си клуб Черно море.



### ЕВРОТУРНИРИ (1996-2013)

**228 мача, 3792 точки на клубно и национално ниво БЪЛГАРИЯ, ИТАЛИЯ И ИСПАНИЯ (1995-2013)**

**820 мача, 12 678 точки за първенство и купа на страната ОБЩО**

**1048 мача, 16 470 точки**

### НАЦИОНАЛЕН ОТБОР (МЪЖЕ)

**75 мача с общо 1300 точки за 19 години (17,3 средно). Данните са само за участие в квалификации за европейски първенства (1997, 1999, 2001, 2003, 2005, 2007, 2009), както и във финалите на Евро 2005 в Сърбия и Черна гора и на Евро 2009 в Полша.**

**Дебютира в мъжкия национален отбор 19-годишен.** На 27 ноември 1996 г. във Варна България побеждава Румъния със 100:76 в евроквалификация. Влиза като резерва и за 14 минути отбелязва 7 точки. Все още играе с №6, а не с №15. Селекционер на България е Росен Барчовски.

**Първият му голям мач в националния отбор** е срещу Германия на Дирк Но-

вицки. На 25 ноември 1998 г. в Бургас България губи от Бундестима с 68:83. Стойков отбелязва 24 точки, Новицки вкарва 21.

**Рекордът му по резултатност в националния отбор** е срещу Холандия на 24 януари 2001 г. в Разград. България печели евроквалификацията, а Стойков вкарва 35 точки и 9 асистенции. До момента този рекорд не е подобрен.

**За 13 години в националния отбор е пропуснал само един мач** - този, който България печели срещу Белгия с 86:82 на 29 ноември 1997 г. в Стара Загора, отново от евроквалификациите. Причината е счупена челюст.

## КАРИЕРА

Тодор Стойков е роден на 3 март 1977 г. във Варна. Висок 198 см. Криво. Възпитаник на школата на Черно море в родния си град. В кариерата си е обличал екипа на италианските Кордивари Розето и Лонгобарди Скафати (2000/2001), както и на испанския Памеса Валенсия (2005/2006).

Дебютира с мъжкия тим на Черно море през 1995 г., когато е 17-годишен. Лидер на българския хегемон Лукойл Академик през последното десетилетие. Дебютира за Академик през декември 2001 г. и от тогава до това лято само веднъж напуска клуба: през февруари 2006 г., когато отива в Памеса. Дългогодишен капитан на Лукойл Академик и на мъжкия национален отбор.

## НБА, Кливланд, Леброн Джеймс

През лятото на 2003 г. Тодор Стойков стана вторият българин след Георги Глушков, който е забелязан от НБА. Стойков участва в лятната лига отвъд Океана с отбора на Кливланд Кавалиърс и записва няколко мача редом с току-що изтегления под №1 в драфта Леброн Джеймс. Въпреки че не се стига до подписване на договор, Стойков оставя отлични впечатления. Година след това, на Олимпийските игри в Атина 2004, Леброн Джеймс признава в свое интервю пред БНТ: "Помня момчето с лявата ръка".

## ВЪРХОВЕ

**13 пъти шампион на България. 11 пъти с Лукойл Академик** (2003, 2004, 2005, 2006 \*, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013), **два пъти с Черно море** (1998, 1999).

**9 пъти носител на Купата на България. Шест пъти с Лукойл Академик** (2002, 2007, 2008, 2011, 2012, 2013), **три пъти с Черно море** (1998, 1999, 2000).

**Шампион в Южната конференция на ФИБА Европа през 2002/2003** с Лукойл Академик и MVP на турнира. Многократен MVP на българското първенство, последния път на финалите през 2012 г. срещу Левски, на 35-годишна възраст. Осем пъти баскетболист №1 на България. В Топ 10 на класацията "Спортист на годината" през 2009 г.

МОЖЕТЕ ДА СПЕЧАЛАТЕ

СПЕЦИАЛЕН СЕПТЕМВРИЙСКИ ТИРАЖ

15 СЕПТЕМВРИ 2013

КЪДЕ КАЦА ПТИЧЕТО?

ОЧАКВАЙТЕ СЕПТЕМВРИЙСКОТО "ТЕГЛЕНЕ НА ТИРАЖИТЕ НА ИГРИТЕ НА СПОРТ ТОТО" ПО БНТ.

СПОРТ ТОТО

## TV АКЦЕНТИ

### Вторник, 24 септември

**16:30 ч.** Ботев Пд - Черно море (футбол, А група) по ТВ 7  
**21:45 ч.** Астън Вила - Тотнъм (футбол, купа на Лигата) по Диема

### Сряда, 25 септември

**21:00 ч.** Левски - Нефтохимик (футбол, А група) по News 7  
**21:45 ч.** Болоня - Милан (футбол, Серия А) по bTV Action  
**21:45 ч.** Манчестър Юн - Ливърпул (футбол, купа на Лигата) по Диема

### Четвъртък, 26 септември

**16:30 ч.** Любимец - ЦСКА (футбол, А група) по ТВ 7  
**21:00 ч.** Литекс - Локомотив Пд (футбол, А група) по News 7

### Петък, 27 септември

**21:30 ч.** Аугсбург - Борусия М

(футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

### Събота, 28 септември

**14:45 ч.** Тотнъм - Челси (футбол, Висша лига) по Диема  
**15:00 ч.** Славия - Левски (футбол, А група) по ТВ 7

**16:00 ч.** Волейбол (ЕП, мъже, полуфинал) по News 7  
**17:00 ч.** Манчестър Юн - УБА (футбол, Висша лига) по Нова спорт

**19:00 ч.** Волейбол (ЕП, мъже, полуфинал) по News 7

**19:30 ч.** Суонси - Арсенал (футбол, Висша лига) по Нова спорт

**20:00 ч.** Лудогорец - Ботев Пд (футбол, А група) по ТВ 7

### Неделя, 29 септември

**16:00 ч.** Волейбол (ЕП, мъже, за

трето място) по ТВ 7

**16:00 ч.** Локо Пд - Любимец (футбол, А група) по News 7

**18:00 ч.** ЦСКА - Черноморец (футбол, А група) по News 7

**18:00 ч.** Съндърланд - Ливърпул (футбол, Висша лига) по Диема

**19:00 ч.** Волейбол (ЕП, мъже, финал) по ТВ 7

**21:45 ч.** Рома - Болоня (футбол, Серия А) по bTV Action

### Понеделник, 30 септември

**18:00 ч.** Берое - Литекс (футбол, А група) по News 7

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

BGathletic.com

Леката Атлетика в един сайт

BC athletic



# 11 победи под магията на числото 13

Георги Иванов тласка гюлето за рекорди и призови места в света

Яна КАСОВА

Ако някой открива нещо фатално в 2013 г., то това не е лекоатлетът Георги Иванов. Роденият в Сливен състезател в тласкането на гюле се радва на изключително успешен сезон на стадиона. А и не само.

"13 е любимото ми число много отдавна. Прека-

лено много неща са се случвали на 13-и и с 13-и - разказва Иванов. - Два пъти съм ставал световен шампион на 13 юли (б.а. - през 2001 г. за кадети и за юноши 2004 г.). Първия път беше петък 13-и, а 13 човека бяха на финала. Това лято на 13 юли станах първи на турнир (б.а. - в Мадрид и победи световния шампион Давид

Шорл от Германия). Прекалено много съвпадения с 13. Роден съм на 13-и. Когато бях на 13, спечелих първата си държавна титла с резултат от 13 м. На турнира в Усти над Лабем, където направих втория си национален рекорд, ми дадоха случайно да се снимам с 13-и номер преди турнира. Не тласках с този номер, не беше

включен в състезанието."

А през тази 2013 г. направи общо две корекции на националния рекорд в дисциплината си - през май тласна 21,06 м в Бургас, а през юли записа 21,09 м. Той спечели осмата позиция на световното първенство в Москва и стана първият българин, който изобщо се класира за финал в дисциплината на шампионат на планета-

та. След състезанието в Москва Иванов заслужи две покани за участие в най-престижната верига от турнири в Царицата - Диамантената лига. Атлетът ни стана втори на финала в Брюксел и завърши на тази позиция в генералното диамантено класиране в дисциплината. 10-ата си победа от общо 11-те в 21 състезания за сезона Георги постигна на силното отборно състезание във френския град Валанс DecaNation в края на август, където беше в редиците на сборния тим на Балканите.

"Представянето ми на световното първенство в Москва е най-големият ми успех през сезона - заяви Иванов. - Не можах да покажа реалните си възможности на световното, но това беше първото ми влизане във финал на голямо първенство. Мога да кажа, че това е един от най-големите ми успехи изобщо. Рано е да се каже какви ще са целите ми за следващата година. Първо ще си почина и нека започна подготовка, да съм здрав, всичко да върви по план, пък целите ще дойдат сами."

Но най-голямата радост през 2013 г. не дойде за Георги на стадиона. Въпреки че отново леката атлетика е в основата. Иванов стана баща на момчето Виктор, с което го дари друга национална състезателка по лека атлетика - Андриана Бънова.

Бащинството направило Гецата по-отговорен, признава той. Но не това е основната причина за успехите му в сектора за тласкане на гюле. Преди година Иванов предприе сериозна промяна в спортната си кариера. Сливналията напусна родния си град и първия си треньор Злати Иванов. Той пристигна в София, където треньорът Борис Водени-

## Анимационен герой на късмет

Анимационен герой носи късмет на Георги Иванов. Поне така смята треньорът му Борис Воденичаров. Той облича една и съща фланелка на анимационния герой Angry birds, когато атлетът му се състезава - независимо дали Боби е на стадиона с Гецата, или не. Блузата с любимия герой на сина си Димитър Воденичаров облича под задължителния национален екип или докато следи проявите на възпитаника си по телевизията или интернет.

чаров започна да моделира атлета. Специалистът въведе нови упражнения, методи на подготовка, нанесе промени в техниката на Георги и успехите не закъсняха.

"Променихме изцяло тренировките и дори и техниката. С щангата, с тласкането - с абсолютно всичко има коренна промяна - обяснява Иванов. - Присъствието на треньора ми помага изключително много по време на състезание. Първо, имам морална подкрепа. Знам, че не съм сам на стадиона, и го виждам на трибуната след всеки опит. Той може да види грешките ми много по-добре от мен и да ми даде реален съвет какво да коригирам."

Един от най-големите фенове на 28-годишния Иванов е неговата майка. Сега тя следи всяка публикация за сина си, но някога не е знаела, че Георги тренира лека атлетика. Преди 15 г. Гецата отива в залата с по-големия си брат Пенчо, който вече тренирал при Злати Иванов. Малчуганът се увлякъл по атлетиката, но среща съпротива от родителите си. Те предпочитат синът им да избере техния път в науката, извел ги до професията на инженер и лекар. Първата титла на Георги преобръща отношението на семейството му към спорта. Неговите родители всъщност били изненадани, когато наследникът им се връща със златен медал от "екскурзия със съучениците си". Той бил на държавно първенство в Пловдив. От това 2-дневно състезание Иванов е запомнил проливния дъжд и как не е имал суха дреха в сака си. Запомнил и това, че леката атлетика става неговото призвание.

BGathletic.com

НОВО

Презареги с Амбинор!

# Ambinor

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин B6

Само 2 ампули дневно!

За повече енергия и жизнен тонус при:

- спорт
- ежедневно натоварване
- работа, стрес
- учене
- боледуване

Търсете в аптеките

ESOPHARM

www.ecopharm.bg

## Хранене - на корем

Георги Иванов тренира правилно, ежедневно и под час. Възстановява се с масаж, витамини и солидно количество храна. Той е 140 кг, не мисли за талията си и без проблеми може да изяде две пици и две порции пържени картофи. "Добре това е за предястие", шегува се тандемът Иванов-Воденичаров. Често по лагери именно слабата храна е проблемът за атлета ни, защото, каквото слагат на Иванов в чинията, това слагат и на 50-килограмовия бегач от националния тим.

"Тази година не ни остана време да оптимизираме храненето. От този сезон обаче това ще стане, защото менютото е важен елемент от качествената подготовка. Ще пробваме Георги да бъде 135 кг, но по-малко не е нужно", обяснява треньорът Воденичаров.



Автосалон Франкфурт 2013 (IAA) показва 159 световни премиери. 70 от тях са на нови автомобили, концепти и фейслифт модели, а останалите - на доставчици. Изложението откри германският канцлер Ангела Меркел на 12 септември 2013 г. Моторното шоу беше отразено от над 10 000 журналисти. Факт е, че участието на китайски доставчици се увеличи близо 10 пъти в сравнение с

предходното изложение през 2011 г. и сега компаниите им са 129. Според специалистите автомобилите по пътищата в целия свят съвсем скоро ще станат 210 милиона. В Германия само концепциите бяха 19 на брой. Истерия е обхванала производителите да създават хибриди и електрически коли с единствената идея превозните средства да са максимално икономични.

# Звездите на Франкфурт



## Компактната Mazda3

Mazda3 дефилира с двата варианта на модела - хечбек и седан, следващи дизайнерската линия на по-големите си събратя KODO. За Европа базов двигател е 1,5-литровият бензинов мотор с мощност 100 к.с., над него са 2-литров SkyActiv със 120 или 165 к.с. Сред дизелите се откроява 2,2-лит-

ровият агрегат с максимална мощност от 150 к.с. с избор на автоматична или ръчна скоростна кутия. Новата старт-стоп система е изключителна - превключва за 0,35 сек при бензиновите двигатели и за 0,40 сек при дизеловите мотори. Разходът на агрегатите е повече от скромнен - 5,0 л/100 км за

1,5-литровия, 5,1 л/100 км и 5,8 л/100 км за двата двулитрови и 3,8 л/100 км за дизела.

Мултимедийната система се управлява от 7-инчов централен дисплей с глас или чрез въртящ се бутон. Mazda3 е първият автомобил в класа си, който предлага хедъп дисплей.

Серийният Rapid Spaceback е симбиоза между комби и хечбек. Той е първият семеен модел на компанията с междуколесна база от 2602 мм като стандартния Rapid и поради тази причина обемът на багажника варира от 415 до 1380 литра (със свалени задни седалки). Въпреки че Spaceback е по-къс със 180 мм, в купето има достатъчно простор заради модифицираните C- и D-колони и прекроения трети ред прозорци. Клиентите избират между 4 бензинови и 2 дизелови двигателя, чиято мощност варира от 74 к.с. до 121 к.с. Rapid Spaceback



## Škoda Rapid Spaceback

GreenLine пък е най-икономичният в гамата със своя 1,6-литров TDI двигател с 89 к.с. и среден разход на гориво от 3,8 л/100 км.



## BMW Concept X5 eDrive

спортен дух с чисто електрическо шофиране с до 120 км/ч при среден разход на гориво от 3,8 л/100 км. Задвижващата система на прототипа се състои от 4-цилиндров двигател с вътрешно горене с TwinPower Turbo, разработен от BMW Group, и електромотор с мощност 95 к.с. Този прототип е нова революция в клас SAV, създаден от баварците.

Този модел комбинира в едно лукс и интелигентната система за двойно задвижване BMWxDrive с Plug-in хибридна концепция, която изразява

## Citroen Cactus Concept

Хечбекът загатва нов дизайнерски подход, който ще се различи от DS линията. Страничните и задните стъкла и B-колони са премахнати и така още по-добре се вижда интериорът. Cactus е дълъг 4,21 м, широк е 1,75 м и е висок 1,53 м. Има относително висок клирънс от 21 см. Той ще бъде поставен на новата EMP2 платформа на фирмата, когато стартира серийното производство през 2014 г. В компактния копипит го няма традиционно арматурно табло. То е



заменено от 7-инчов екран, на мястото на познатия скоростен лост вече имаме бутони за превключване. Необичайно е, че въздушната възглавница за пътниците отпред се намира на тавана. Идеята на създателите е да подсилят повече прос-

тор. Cactus се захранва от Hybrid Air задвижване. Вместо бензин/електрическа система за подаване на мощност Hybrid Air комбинира бензинов двигател с хидравличен мотор, като по този начин тежлото на колата значително е намалено.

## Концепцията Honda NSX

Спортистът NSX, наречен Concept-GT, е предназначен за изяви първо на пистата по време на надпреварата GT 500 на японската серия Super GT, а след това стартира и серийното производство. Спортистът е електрически-бензинов хибрид и използва 4-цилиндров 2-литров турбодвигател. Суперавтомобилът с четири задвижващи колела отива на директна конкуренция с Nissan GT-R, Porsche 911 GT3, Audi R8, Corvette Z06 и BMW i8. Макар да е по-малък от McLaren 12C и Ferrari 458, Honda NSX не смята да им се дава на пътя със своите 500 к.с. От 0 до 100 км/ч ускорява за по-



малко от 4 сек. Средноразположеният V6 мотор заедно с главния електродвигател ще задвижват предимно задните колела, а други допълнителни електропомощници ще дават сила на предната ос с помощта на 7-степенна трансмисия с два съединителя. Цените преди официалната премиера на модела през 2015 г. ще стартират от 100 000 паунда.

Страницата подготви Станчо ШУКЕРОВ

peugeot.bg

**Специални отстъпки за всички модели Peugeot.**

MOTION & EMOTION

**София Франс Ауто**

Бургас 056/860 590 Варна 052/554 111 В. Търново 0879/123 222 Добрич 058/690 138 Карлово 0335/94 209 Кюстендил 078/552 452  
 Монтана 096/300 013 Пазарджик 034/442 499 Плевен 064/690 699 Пловдив 032/908 000 Разград 084/630 033 Русе 082/840 466  
 Сандански 0746/31 911 Севлиево 0675/32 003 Сливен 044/600 106 Смолян 0301/60 963 София Ботевградско шосе 02/8922 131  
 София Люлин 02/9216 131 София Цариградско шосе 02/9601 131 Стара Загора 042/670 418 Търговище 0601/67 050



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

24 - 30 СЕПТЕМВРИ 2013

## Рибата предпазва от артрит

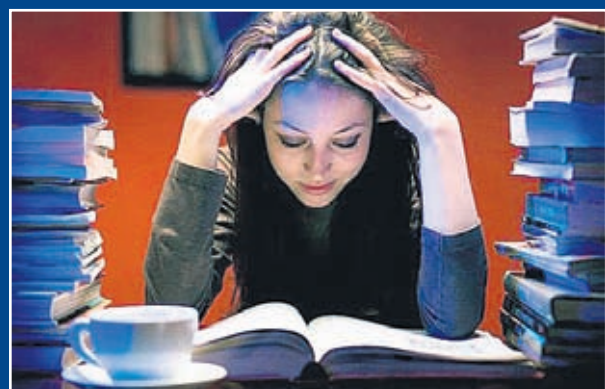
**Р**едовното присъствие на риба в менюто снижава риска от появата на ревматоиден артрит, установиха шведски учени от Каролинския университет. В проведеното от тях изследване са участвали жени, които в продължение на години са попълвали анкетата, като са отговаряли

на въпроси за начин на хранене, тегло, ръст, обременение, прием на лекарства, вредни навици, физическа активност. Анализът на резултатите показва, че честата употреба на риба може да понижи риска от ревматоиден артрит с 52%. Присъствието на риба в менюто повече от веднъж седмично в

продължение на 10 години намалява опасността от заболяването с 29% в сравнение с хората, които избягват да слагат морските обитатели на трапезата си. Експертите са стигнали до извода, че омега-3 мастните киселини играят важна роля в профилактиката и на ревматоидния артрит.



## Образованите хора са по-податливи на стрес



**А**мерикански изследователи от университета в Уейк Форест установиха, че нивото на стрес зависи от образованието на чо-

века. А именно - колкото повече знаят хората, толкова по-често попадат в нервни ситуации. Учените провели експеримент с хиляда добро-

волци, като отчитали факторите на стреса, с които те се сблъскват в продължение на осем дни. Резултатите показали, че хората с висше образование са подложени на нервно напрежение около 44% от времето си. А колкото по-ниско е нивото на образованост, толкова по-рядко се сблъскват със стресиращи епизоди. Изводът на учените е, че хората с по-висок интелект и по-знаещи имат по-висока склонност да приемат факторите от заобикалящата ги среда като стресови.

**Е**фективността на тренировките зависи от храненето преди и след тях, твърдят британски диетолози. Те доказаха, че не бива да се ходи в спортната зала на празен стомах. Според експертите тренировките на гладно може да се сравнят с опит да подкараш колата, без да си я заредил с гориво. Затова съветът е преди занимания със спорт да се подкрепиш с два банана или овесени ядки с мляко. На свой ред след тренировките е необходимо да възстановиш изразходваната енергия. За тази цел много подходящо е менюто, съдържащо белтъчини.

Диетолозите предупреждават, че физическото натоварване на празен стомах може да намали интензивността и продължителността на тренировките, да доведе до загуба на мускулна маса и да снижи процесите на метаболизъм.

## Спортът на гладно е вреден



## С „Дио-ренал“ казвате сбогом на досадните отоци

Задържането на вода е често явление дори за здрави възрастни, които изпитват колебания в теглото. Повечето хора могат да запазят до 5 кг "скрита" вода в теглото си в естествената течност, която заобикаля клетките, докато тези с наднормено тегло или страдащи от затлъстяване могат да задържат до 8 кг течност.

В предменструалния период за много жени част от общия дискомфорт нерядко е задържането на вода. Усещането за подуване - ръце, крака и най-вече в областта на корема, създава сериозни проблеми, както и вътрешните, скрити отоци, които натоварват сърцето.

В периода на менопауза често има оплаквания от повишаване на теглото, като в по-голямата част от случаите става дума за задържане на вода и подуване на корема в резултат на понижените нива на прогестерон. Появява се чувство на тежест, трематост и неодобрение на външния вид.

Високото кръвно налягане и задържането на вода вървят ръка за ръка. Кръвното налягане измерва натиска на кръвта срещу стените на кръвоносните съдове и ако той остане висок, с течение на времето се развива хипертония. Ето защо е много важно да се управляват нивата на течностите, които могат да повлияят на кръвното налягане. Важно е да се знае, че и приемът на недостатъч-

но вода през деня също предизвиква отоци - външни и вътрешни!

Правилният хранителен режим с добавка на "Дио-ренал" е добро решение на проблемите. Хранителната добавка има меко диуретично действие, разтоварва организма от излишните течности. "Дио-ренал" съдържа стандартизирани екстракти от два вида бяла бреза. По-добрият му ефект в сравнение с други подобни продукти се дължи на съчетаването на диуретичното и спазмолитичното действие на двата вида бреза, за да не се превърне изхвърлянето на вода от тялото в неприятно преживяване. Той запазва водно-солевия баланс в организма, което го прави предпочитан избор в случаите на проблеми, свързани с менопаузата и високото кръвно налягане.

За да се почувствате по-леки и за да облекчите функцията на сърцето, пийте достатъчно течности и поне два пъти дневно по 1 капсула "Дио-ренал"!







Доц. д-р Борислав  
ГЕРАСИМОВ

# Диагностиката е много важна при главоболието

Съвременната неврология може да се справи успешно с почти всички видове главоболие, при условие че диагнозата е поставена точно и навреме. Най-важно е да се уточни видът на главоболието и да се приложи един от много успешните съвременни алгоритми за лечение, не само на първичното, но и на вторичните главоболия.

Най-често е тензионното главоболие - спазъм на мускулите на тила и на врата. При над 80% от населението поне веднъж годишно. Повече от 800 хил. души в България имат главоболие, което налага специализирано

лечение с нови и много по-ефикасни лекарства.

От мигрена страдат над 350 000 души годишно у нас, като много по-често са засегнати жените. Все още обаче правилният и успешен алгоритъм на лечение в периода на острия пристъп, както и на много по-важното и успешно повлияване на междупристъпните "светли периоди", не е добре усъвършенстван от предните звена на доболничното здравеопазване. Мигренозното главоболие е само в едната половина на главата, но е много мъчително, пулсиращо, съпроводено с болезнено възприемане на шум и звуци, непоносимост към ярка светлина, позиви за повръщане. Дори при част от тези симптоми трябва да се мисли за мигрена и да се търси лекар за уточняване на диагнозата.

Учените са открили,

че мигрената може да промени трайно структурата в мозъка и така да увеличи риска от мозъчни увреждания. Страдащите от мигрена с аура показват с почти 70% увеличен риск от увреждания на мозъка в сравнение със здравите доброволци, участвали в изследвания. По-малък, но също повишен риск имат пациентите с основната форма на мигрена. Вероятността за инциденти, свързани с кратковременно прекъсване на притока на кръв към мозъка, се увеличава с 44% при тези, които са имали мигрена с аура, в сравнение с тези, чиито пристъпи не дават сигнали за приближаването си. Когато ги има, предвестниците се появяват от 20 минути до час преди болката. Най-често са свързани със зрителни смущения, объркване, слухови промени. Тези

оплаквания може да изчезнат със започването на пристъпа, но понякога продължават паралелно с главоболието. Особено внимание изискват рязката промяна във вида на главоболието и тревожните неврологични симптоми като гърчове, парези - дори и съвсем леки или преходни, промени в сетивността. Важно при пациентите с хронично главоболие е да се установи рискът от инсулт и да се прави съответната профилактика. Симптомите за микроформите на инсулта могат да включват моментна загуба на съзнание, немотивирана от нищо внезапна обърканост, нетипична липса на интереси.

Кластерно (группирано) главоболие имат над 25 000 болни, предимно мъже.

Много по-опасни са вторичните главоболия, които имат строго опре-

делена причина, която, като се отстрани, главоболието изчезва. Те са вследствие на конкретно неврологично (тумор, травма, мозъчносъдова болест, съдови аномалии, менингити, енцефалити и др.) или друго заболяване (очно, ушно, вътрешно), при които главоболието е един от многото други симптоми.

За успешното лечение изключително важно е да се установи точният вид на главоболието. Най-правилно е етиопатогенетичното (причинно-следственото) лечение, което при първичните главоболия невсякога е напълно възможно поради все още недобре изяснените причини за тях. Важното е да се подчертае, че новите виждания за механизмите на възникване и разпространение на главоболието, които са коренно противоположни на досегашните

стари стереотипи, вече дават отлични лечебни резултати.

В световната клинична практика е утвърден успешен съвременен алгоритъм за диагностика и лечение на мигрената и на различните видове главоболия. Майсторството при лечението на мигрената е в междупристъпния период. Голяма част от болните с мигрена са добре запознати с възможностите за лечение в различните фази на заболяването и рядко търсят лекарска помощ.

Доц. Борислав Герасимов, г.м., е консултант в МБАЛ "Софиямед", републикански консултант по спешна неврология към МЗ и БМП, член на Американската академия по неврология.

За контакти:  
0888-56-56-88

**N-Ti-Tuss** Хранителна добавка  
Биакъв сироп

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

Ен-Ту-Тус Биакъв сироп

100 ml  
Усклава лактобацили от 7 била

ЕС©PHARM

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

**ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!**

ИМУНИТЕТ  
Хранителна добавка  
**Lacto 4**  
Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ  
**Антивирусни препарати**

**ГРИП**

МУСКУЛЕН ТОНУС  
**NeOx**  
Масажно масло

ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА  
Хранителна добавка  
**N-Ti-Tuss**  
Комбинация от 7 билки

виж на [www.health.bg](http://www.health.bg)

КАЧЕСТВО ОТ  
ЕС©PHARM



# Как да избегнеш дългосрочните диабетни усложнения

По-голяма част от дългосрочните проблеми, свързани с диабета, се дължат на високите нива на кръвната захар. С времето кръвната глюкоза, която не се контролира добре, може да доведе до сериозни здравни проблеми с твоите:

- Сърце и кръвоносни съдове
- Очи
- Бъбреци
- Нерви
- Венци и зъби
- Кожа
- Крака

Най-важното, което можеш да направиш, за да се предпазиш от тези проблеми, е да поддържаш нивата на кръвната си захар колкото може близки до нормалните. Това означава да следваш своя план на лечение на диабета.

## Проблеми със сърцето и кръвоносните съдове

Диабетът увеличава риска от развитие на сърдечно заболяване, инфаркт и инсулт. Причината за това е, че с времето мастите могат да се натрупат върху стените на твоите кръвоносни съдове. За кръвта става по-трудно да

преминава през стеснените съдове:

- Когато кръвта не може да достигне до сърцето, това може да предизвика сърдечна криза или инфаркт.
- Когато кръвта не може да достигне до мозъка, това може да предизвика инсулт.

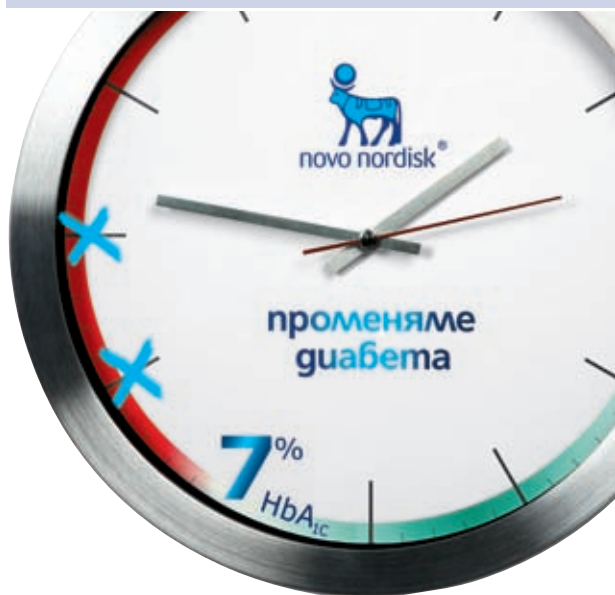
В допълнение към диабета има още фактори, които могат да увеличат риска от сърдечно заболяване и инсулт:

- Централно затлъстяване (с обиколка на талията над 94 cm за мъже и над 80 cm за жени)
- Високи нива на липиди и холестерол в кръвта
- Високо кръвно налягане
- Тютюнопушене

## Как да поддържаш здрави твоето сърце и кръвоносни съдове

Можеш да направиш много, за да поддържаш здрави твоето сърце и кръвоносни съдове. Следните стъпки могат да намалят риска от сърдечен инцидент или инсулт:

- Поддържай добър контрол на кръвната си захар.
- Следвай препоръчания ти режим на хранене и физическа активност.



- Ако пушиш, направи сериозен опит да се откажеш от това или потърси помощ от диабетния си екип.
- Намали до минимум приема на сол и алкохол.
- Следи нивата на холестерола и липидите в кръвта си и ги поддържай в препоръчаните граници.
- Следи и поддържай в

препоръчаните граници кръвното си налягане.

## Проверявай нивото на холестерола и липидите в кръвта си.

Кръвните тестове показват какво количество от различните типове мас ти (липиди) и холестерол има в кръвта ти. Стара се да постигнеш целите, които с твой диабетен екип сте поставили. Това ще помогне да предпазиш сърцето и

кръвоносните си съдове от увреждане.

## Проверявай кръвното си налягане.

Високото кръвно налягане (хипертония) означава, че сърцето ти трябва да работи по-усилено, за да изпомпва кръвта. Високото кръвно налягане може:

- Да натоварва сърцето.
- Да увреди кръвоносните съдове.
- Да увеличи риска от инфаркт, инсулт, проблеми с очите и с бъбреците.

Попитай своя диабетен екип за стойностите на кръвно налягане, които трябва да поддържаш. Целта за по-голяма част от хората с диабет е под 130/80 mm Hg.

Ако не си постигнал целите за нивата на кръвни масти, холестерол и кръвно налягане, с твой диабетен екип можете да обсъдите какви стъпки трябва да предприемеш, за да ги постигнеш.

## Как да предпазиш очите си

Високата кръвна за-

хар може да увреди малките кръвоносни съдове, които кръвоснабдяват очите. Това може да повиши очното налягане и да предизвика редица проблеми с очите. С времето тези проблеми могат да доведат до слепота.

Както другите усложнения на диабета, очните усложнения не бива да се допускат. Ето няколко стъпки, които ще ти помогнат да опазиш очите си:

- Поддържай добър контрол на кръвната си захар.
- Поддържай добър контрол на кръвното си налягане.
- Ходи на очен преглед (ретинален скрининг) при очен лекар всяка година.
- Свържи се с твой диабетен екип веднага, ако забележиш каквато и да е внезапна промяна в твоето зрение, като размазан образ или точки, плуващи пред очите ти.

Продължава в брой 37.

# Фаворитът на докторите работи

На конгрес в Белгия световнопризнати капацитети в сферата на медицината единодушно определиха продукт №1 в света – Krill Oil. Мощта и неговата уникалност впечатлиха медиците.

Изключителният продукт в България е познат с името Vitaslim HEALTH (Витаслим ХЕЛТ). Мощта на 1 капсула Vitaslim HEALTH се

равнява на 12 капсули рибено масло + 3 капсули коензим Q10 + 10 капсули

1 capsule of Vitaslim HEALTH

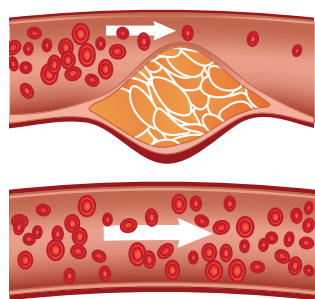


фосфолипид. Той е 300 пъти по-мощен от витамин А и Е, 48 пъти по-мощен

12 Fish Oil capsules  
+  
3 Co-Q10 capsules  
+  
10 phospholipids capsules

от рибеното масло и 34 пъти по-мощен от коензим Q10.

Българските лекари също се прехласнаха по качествата на продукта. Освен, че го предписват на своите пациенти, те самите му се доверяват. Vitaslim HEALTH понижава холестерола, облекчава ставните болки и подобрява паметта и концентрацията.



## Чао, холестерол!

Холестеролът е онова нещо, което сериозно плаши вашия личен лекар и за него не важи максимата „повече е по-добре“. Повече холестерол означава и по-голяма опасност от високо кръвно, инфаркт или инсулт. При високи стойности холестеролът се натрупва и може да запуши кръвоносните съдове. Vitaslim HEALTH успешно съдейства за изчистване на натрупванията и нормализиране на холестерола.

## Забравете за забравянето

Вероятно не веднъж сте се връщали от входната врата, за да проверите дали сте я заключили. Vitaslim HEALTH оказва въздействие и при този проблем – подпомага концентрацията и силната памет. Резултатите идват дори при минимални дози от 1 капсула дневно.

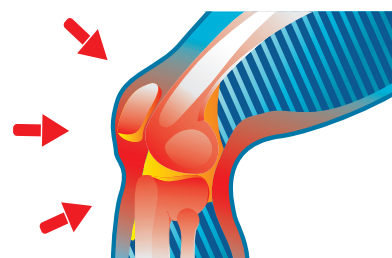


## Връща Времето назад

Постижима ли е мисията „върни времето“?! Vitaslim HEALTH е многократно по-мощен антиоксидант от витамини А и Е. Тайната се крие в уникалната съставка на продукта, която е най-мощният познат в света антиоксидант. Това обяснява неговият позитивен ефект за забавяне на стареенето на клетките и „обезвреждането“ на свободните радикали.



## Без болка в ставите



Ако машините скърцат, решението е в машинното масло. При скърцане на ставите Vitaslim HEALTH е като „смазката“, машинното масло за тях. Дори и при ниски дози резултатът е отличен – повлиява възпаленията и допринася за облекчаване на болката и сковаността. И най-сложното движение вече не е трудност.



Търсете в аптеките и на [vitaslim.eu](http://vitaslim.eu)



# Има спасение от стомашния дискомфорт

Д-р Лилия ПАМУКОВА,  
общопрактикуващ  
лекар, София

Есента ни подготвя за приближаващата зима - доста бързо сменяме облеклото, храненето, режима си. От обилната консумация на сурови плодове и зеленчуци, както и на течности, преминаваме към богатото разнообразие на есенната трапеза с нейните изкушения.

Настъпването на есенния сезон предизвиква зачестяване на функционалните храносмилателни разстройства, най-типичните са повишеният гастроезофагеален рефлукс, неязвената диспепсия и иритативният колит. Диспептичният синдром се проявява със стомашен дискомфорт - гадене, обилно оригване, подуване на корема, болка,



задържане на газове. Свързано е с нарушаване на функцията на червата, което се извява с редуване на диария и запек.

Това са функционални храносмилателни разстройства. При някои хора се проявяват епизодично, при други се повтарят отново и отново от пубертета до дълбока старост. И сезонните промени предизвикват обостряне на тези симптоми. Най-често причина за оплакванията са хранителният

режим и смяната на типа храна през пролетта и есента. Имат значение и генетичните фактори, по-скоро изразени като готовност на дадени организми да бъдат почувствителни към смяната на храните. Не е за пренебрегване и обстоятелството, че идването на есента е съпроводено с по-висок стрес заради прехода от лятната почивка към рутинните ангажименти от всекидневието.

Началото на учебната година също представя стресово натоварване и за родителите, и за децата. Едни от най-важните мерки за противодействие са подходяща диета, поддържане на режим и ритъм на хранене, на количеството течности и избягването на тежките храни, пикантните подправки, консервантите, твърдите целулозни хра-

ни. Необходимо е да се съблюдава добрият баланс между белтъци, мазнини, въглехидрати и баластни вещества - целулоза и фибри не повече от 30 г дневно, както и да се посрещат нуждите от витамини. Относно ритъма на хранене - много е важно да поемем храната бавно, спокойно, седнали, а не на крак, с удоволствие и наслаждение, в добра компания, без напруги разговори. Повишеното поглъщане на въздух по време на хранене също е фактор за поява на функционални стомашно-чревни проблеми. Това става при хранене набързо, в неподходяща обстановка. Пиенето на течности по време на хранене - особено на газирани, но не само - представлява също изпитание за храносмилането, с което не всеки организъм може да се справи без неприятни последици.

Най-голямо значение има типът на храната. Предимно въглехидратите предизвикват повишено отделяне на газове в червата - имам предвид захарите, сорбитола, скорбялата, фибрите. Като продукти

говорим основно за бобовите и голяма част от зеленчуците - зеле, броколи, пълнозърнестите храни, също и плодове - ябълки, круши, праскови. Основно място заемат и млечните захари - т.нар. лактоза, която присъства като газообразуващ фактор не само в млечните продукти, но също и в житните. Фибрите и баластните вещества не се възприемат добре от всеки организъм. Има значение количеството на разтворими и неразтворими фибри, които попадат в тънките и дебелите черва - те също предизвикват допълнителни количества газове.

Алтернативното лечение - като фитотерапията и хомеопатията - е сред модерните, все по-често използвани методи при функционалните нарушения в храносмилателната система, които се срещат във всички възрастови групи. В аптеките могат да се намерят комбинирани билкови препарати, които са висококачествени, ефикасни и съдържат екстракти от добре изпитани билки под формата на етерични масла - традиционно популяр-

ни са тези от копър, мента, лайка, анасон. В аюрведичната медицина най-използвани са екстрактите от джинджифил, гардения, черен пипер, които повлияват благотворно всички етажи на храносмилателния тракт. Те са облекчаващо средство при метеоризъм, при увеличена перисталтика (т.нар. куркане на червата), при подуване на корема. Имат ефект за общо балансиране на храносмилането при диспептичните оплаквания, а също и антиоксидантно, антисептично, противогъбично действие, подобряват чревната моторика. Пример за такава перфектна комбинация е "Комфортекс" - съчетание на рициново масло, джинджифил, копър, гардения, черен пипер. Изключително безвреден препарат, впечатляващо бързодействащ. Само петнайсетина минути след приема изчезват тежестта, болката и подуването на стомаха и корема. "Комфортекс" регулира и цикъла на диария и запек, което е най-честата проява на сезонно предизвикания и на иритативния колит.

**5 билки за добро храносмилане**

Хранителна добавка

## Comfortex®

**Само 2 капсули след хранене**

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

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

## Гроздето и боровинките укрепват имунната система

Проучване показва, че червеното грозде, червеното вино и боровинките могат да спомогнат за укрепване на здравето чрез подсилване на имунната система на организма.

В ново изследване на учени от университета на Орегон е бил проведен ефектът на 446 различни съединения върху имунната система. Установено е било кои две от тях са най-действени. Тези съединения са взаимодействали с витамин D, повишавайки активността на гена CAMP. А той спомага да се засили имунният отговор.

Първото съединение е ресвератрол, което може да бъде открито в червените грозде и вино. Преди време бе установено, че то има още антираков ефект и намалява риска от сърдечносъдови болести. Новата работа на учените от университета на Орегон е първото изследване, което показва нагледно как съединението си взаимодейства с витамина.

Второто съединение е птеростилбен (съдържа се в боровинките, намалява показателите на холестерина). Доктор Адриан Гомбарт, ръководител на изследването, констатира: съвместната дейност на тези съединения с витамин D еднозначно усилва експресията на гена CAMP. Този ген е



задействан в работата на имунната система, както и витамин D. Но за ресвератрола и птеростилбена в научните среди се заговори за пръв път. Засега изследванията са правени само върху клетъчни култури в лаборатории. Затова е трудно да се каже доколко съединенията, които са в състава на хранителните продукти, ще се окажат ефективни и ще покажат същия резултат.



# Лечение на разширени вени без болка

Склеротерапия под ултразвуков контрол - модерният метод



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

**Българка, живееща в Испания, търси лек в България**

Свикнали сме да четем в медиите и да слушаеме почти ежедневно за българци, които търсят възможност за лечение в чужбина. Вече не ни изненадва фактът, че в България лечението не е на такова ниво както в чужбина. Затова и учудването ми беше голямо, когато разбрах, че българка, която живее и работи в чужбина, пътува до България, за да се лекува. Защо? Защото е намерила тук специалиста, който може да я излекува, не в чужбина, а тук, в България.

**- Г-жо Атанасова, какво се случи с вас? Как и кога се появиха здравословните ви проблеми?**

- При мен заболяването е генетично предопределено. Повече от 10 години страдам от него, но състоянието ми се влоши особено през последните 2-3 години, когато започнаха да ми се отварят варикозни рани. Потърсих помощ и консултация със съдов лекар в Испания, който взе биологичен материал от отворените рани и го даде за изследване. Оказа се, че имам инфекция и затова раните не се затварят. Предписаха ми антибиотик и нови изследвания след месец. Тогава резултатите уж показаха, че вече нямам инфекция, но раните не заздравяваха. Назначаваха ми различни антибиотици в продължение на година и три месеца. Организмът ми се натрови, а имунната ми система се срина. И въпреки антибиотиките раните не само не заздравяваха, но и ставаха по-големи. Бях в пълна безизходица. Тогава моя роднина в България ми спомена за д-р Галили и неговия метод за лечение на разширени вени. Свързах се с неговия екип и си записах час.

**- И сте пътували до София само за лечението?**

- Разбира се, два пъти съм идвала само за лечението. Разбрах, че това е единственият ми шанс да оздравея. Д-р Галили е

израелец, а всички знаем, че лекарите в Израел са едни от най-добрите в света. Бях проверила и прочела доста материали, доказващи, че това наистина е най-успешният и щадящ пациента метод за лечение на разширени вени и най-предпочитан в напредналите в медицинско отношение страни като САЩ и Израел. Просто една инжекция, която унищожава болната вена и решава проблема. Това беше моят метод за спасение от коварното заболяване - нямаше колебание в мен.

**- Как протече при вас лечението?**

- След направеното ми доплеро изследване д-р Галили установи, че имам проблем с вените, вследствие на което са и варикозните рани. Учудването му беше огромно, като му споделих, че съм лекувана с антибиотици повече от година и че лекарите в Испания не са установили веднага причината за раните. Направих си манипулации и на двата крака и си заминах веднага за Испания. Общо взето, нямаше особени странични ефекти освен лека болка в областта около раните, която продължи около 10 дни. След това започна да утихва, а раните да се свиват и намаляват. Предстоеше ми контролен преглед при д-р Галили след 3 месеца. Дотогава едната рана се затвори съвсем, а при другата беше останал отвор като грахово зърно. На повторния преглед д-р Галили

установи, че на единия крак лечението беше приключило, но другият крак се нуждаеше от още една инжекция. В момента няма и помен от ужасните варикозни рани. Звучи като фокус, но не е. Страхотно е да съм отново в отлично здраве и да се чувствам пълноценна. Нещо, което бях забравила през последните 2-3 години.

**- Решил е проблема ви наистина, така както ви е обещал?**

- Просто нямам думи, макар че в началото не вярвах, че това наистина може да се случи точно на мен. За хора, които не са го преживели, звучи като фокус в първия момент, когато им кажеш, че човекът лекува само със спринцовка. Защото не са запознати с този метод. Но когато видиш крайния резултат, вече няма как да не повярваш. Дори много колеги и приятели вече ми се обаждат и се интересуват от метода на д-р Галили. И най-вероятно ще стигнат до него, тъй като виждат какви са резултатите от лечението при мен.

**Следващото посещение на д-р Галили в България ще бъде от 17 до 20 октомври 2013 г.**

За повече информация и записване:  
0879 851 557  
и 0886-54-84-54,  
[www.dr-galili-bg.com](http://www.dr-galili-bg.com)  
МЦ Елика,  
пл. „Преображение“ №1



Най-известният български фитотерапевт - проф. Христо Мермерски, човекът, който е помогнал на хиляди хора да намерят изцеление от болестите си без химия, вече е главен консултант на популярната българска компания за здравословни хранителни добавки Витаголд. „Природата, която ни е създала, се е погрижила, както да се храним здравословно, така и да се лекуваме от стотици заболявания, стига да знаем откъде да вземем този лек, как да го подготвим, в какъв вид да го ползваме и за колко дни,“ казва известният учен. Читателите всяка седмица ще получават уникална рецепта и препоръки от проф. Мермерски за избавяне от множество проблеми.

**Съветите на проф. Мермерски:**

## Проблемите с очите и високата кръвна захар – бич за възрастните хора!

**Моите специални рецепти:**

**За проблеми с очите:**

Най-успешната рецепта при катаракта (перде) на очите е смесването на 20 г. чай от лайка и 10 гр акациев или билков мед – сутрин и вечер се капват по 2-3 капки в очите. Продължителността на лечението е около 6 месеца.

**За висока кръвна захар:**

Приготвя се настойка от листата на орехите. Чаша ситно нарязани зелени листа се заливат с 3 чаши гореща вода и се оставят в закрит стъклен или емайлиран съд за половин час. След това течността се кипва и отново се оставя, поне за 6 часа. Приемайте по половин чаша 30-40 минути след ядене.

**Моята специална препоръка за продукти от аптеката:**

**При проблеми с очите:**

**„Лутеин супер плюс“**

Единственият продукт за здравето на очите, съдържащ едновременно лутеин, колаген, черна боровинка, бета каротен, зеаксентин, рутин и още цели 6 супер активни съставки. Редовната му употреба подпомага при множество зрителни нарушения. Подпомага още и за снижаване на риска от катаракта (перде) и възрастова макулна дегенерация. Укрепва очните капиляри и предпазва ретината. Благоприятства за по-бързото възстановяване след очни операции. Стимулира зрителната острота и предпазва от увреждане от UV лъчи, сухота, умора и при работа с компютър.



**При висока кръвна захар:**

**„Канела с хром и цинк“**

Съдържа екстракт от канела, хром и цинк. Подпомага за регулирането на кръвната захар в организма. Подходящ за хора с риск от диабет тип II. Благоприятства обмяната на веществата. Активните съставки подпомагат транспортирането на глюкозата (кръвната захар) вътре в клетката, където тя „изгаря“ и се превръща в енергия. Допринася за поддържане нормалните стойности на холестерола в кръвта.



Желая Ви здраве и дълголетие

проф. Мермерски





Д-р Румяна Станоева

**Д**-р Станоева, при първия студен вятър, съчетан и с влага, старите болести в ставите, които наричат хронични, изведнъж напомнят за себе си. Може ли да се изпревари болката?

- При ставните заболявания от дегенеративен и възпалителен характер се наблюдават обостряния, които са с пролетно-есенен характер. Особено през есента при промяната на времето след климатизирането към топлото и сухо лято, с понижението на температурите и първите есенни дъждове, започваме да усещаме и нашите хронични ставни дегенеративни или възпалителни заболявания. Те обикновено се изразяват с тежест, оток, болка. Метеотропните болки са описани отдавна в меди-

# Не занемарявайте хроничните ставни проблеми

С д-р Румяна Станоева, физиотерапевт  
в XV ДКЦ, София, разговаря Галина Спасова

цинската наука, познати са и хората обикновено взимат мерки предварително, като първо си осигуряват нещо външно - за намазване най-често, - за да си облекчават болките. Тогава се правят и поддържащите курсове физиотерапия.

**- Какво представляват тези поддържащи курсове, колко продължителни са в най-общия случай и как практически пациентите стигат до вас?**

- Обикновено един курс трае две седмици, ако не е достатъчно, го удължаваме на три. Но две седмици е рутинната продължителност на кур-

са. Хората обикновено идват с поставена диагноза. Всичко това се поема от здравната каса, с направление от личния лекар или от друг специалист. Ние правим преглед, уточняваме моментното състояние, защото с хронично заболяване в различните моменти човек се чувства по различен начин и има нужда от различна терапия. Така че преценяваме какво да бъде лечението или поддържащата терапия към момента и предписваме различни видове процедури. Те могат да бъдат електропроцедури, може да се включи и топлинна. Ако човек се е позанема-

рил, ще има и раздвижване, гимнастика. При необходимост, разбира се, прилагаме и медикаментозно лечение. И във всички случаи предписвам някои от природните продукти, с които имам продължителен опит. Обикновено предпочитам мазила, които съдържат билкови екстракти, етерични масла. Един от тези продукти е Неокс, използвам го много често, специално олиото, защото е много подходящо за физиотерапия. Правим електрофореза, ултразвук с масло Неокс, също много често в комбинация и с капсулите - те подпомагат действието на локално приложеното олио, тъй като също съдържат билкови екстракти. Това са аюрведични медикаменти, с които постигаме добри резултати.

**- Какви са основанията да се акцентира върху поддържащата грижа при хроничните ставни страдания?**

- Поддържащата терапия е тази, която ни дава възможност да държим под контрол проблемите, да спрем донякъде неумолимия ход на хроничните процеси. Това е терапията, която ни помага да се чувстваме добре и активни въпреки здравословните си проблеми. Защото, ако човек се



примири с хроничното си заболяване и се откаже от тези постоянни поддържащи курсове на терапия, той неминуемо тръгва по наклонена плоскост към постепенно влошаване. Единственият начин да останем дълго време подвижни, работоспособни, енергични е да не занемаряваме хроничния си проблем. Защото с един и същи проблем можем да се чувстваме по-добре или по-зле в зависимост от това дали се грижим за себе си. Елементарно е, но твърде често го забравяме. Много хора знаят например, че имат плоскостъпие, но не носят удобни обувки, не ползват ортопедични стелки, не правят препоръчаните гимнастики, изобщо загърбват проблема, защото го подценяват. И в един момент болката става непоносима и ги

принуждава да променят всекидневното си. Същото се отнася за гръбначните изкривявания, за артрозните изменения по ставите. Те не са само възрастови, понякога са резултат от неправилно физическо натоварване, неподходящи спортни занимания, някакво следтравматично състояние или във връзка с друго заболяване. Все по-често причината е и в наднорменото тегло. Всички тези хронични проблеми интелигентният, грамотният човек трябва да има предвид и да се опитва в ежедневието си да ги държи под контрол. Животът ни принуждава все повече да мислим и за това какво трябва ние да правим, не само лекарят. Това включва и един разумен, балансиран режим на живот, на движение, на хранене, на следене на телото.

**NeOx®**  
**Просто се движиш!**

- Серията Неокс - крем, масажно масло и капсули съдържат натурални екстракти от автентични билки, използвани в индийската народна медицина - Аюрведа.
- Приложени локално чрез втриване и масаж, облекчават ставно - мускулните болки.
- Капсулите Неокс - за перорално приложение, усилват противовъзпалителния ефект на локалните форми.

ECOPHARM [www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)

Експресна и точна диагностика на състоянието на целия организъм на клетъчно ниво чрез нелинейна компютърна диагностика и с квантов анализатор - Био-скенер.

Индивидуално използване на натурални продукти.

Безплатно проследяване на състоянието след прилагане на "Сириус-Д"-хранителна добавка, възстановяваща организма при всички видове дегенеративни и автоимунни заболявания.

За информация: 0885 36 87 88; [drtsveti@abv.bg](mailto:drtsveti@abv.bg)



Дендротерапията е метод за лечение и профилактика, основан на целебните свойства на дърветата. На пръв поглед това изглежда като бабини измислици, но има напълно научна обосновка.

Холандски специалисти изследвали 10 хиляди девойки на възраст от 16 до 26 години и установили, че тези от тях, които живеят в близост до гора, боледуват с 20% по-рядко от връстничките си в градовете. И това не е всичко. Биолози стрили борови иглички и листа от бреза, дъб и тополя. Сложили ги под микроскоп, капнали върху тях не особено чиста вода и наблюдавали какво се случва с микробите. Върху боровите иглички те изчезнали за 10 минути, върху дъбовите листа - за 15 минути, а върху брезата и тополата за 20-25. Всъщност в този експеримент няма нищо сензационно. Отдавна е известно, че въздухът под дърветата е много по-чист от този в домовете ни. Един куб.м въздух в борова и кедрова гора съдържа 700 микроби, както в операционна.

Неслучайно по целия свят все по-популярни стават дървените къщи. И това съвсем не е модно течение в архитектурата. Дърветата лекуват психиката, активизират обмяната на веществата, отнемат главоболието, намаляват последиците от стреса. Затова хората обичат да се разхождат в парка или гората, да се заслушват в шума на листата, да вдихват аромата им.

Привържениците на дендротерапията използват дърветата не толкова за лечение на определени заболявания, колкото да повишат самочувствието и настроението си. Те са убедени, че дърветата притежават особено енергийно поле и оказват изключително благотворно въздействие върху хората. Дърветата могат да "изсмукват" негативната енергия от човека и да го зареждат с положителна.

Най-благоприятното време за занимания с дендротерапия е рано сутринта или между 16 и 18 часа. Зимата дърветата са по-малко активни. Енергийният им потенциал намалява с 50-70% при широколистните видове и с 15-25% при иглолистните.

## Дендротерапия - вземете енергия от природата



Какви са лечебните свойства на някои дървесни видове

### ДЪБ

В древността много племена са предпочитали дъбови гори, където да се установят. Смятало се е, че съседството с могъщите дървета носи здраве и сили. Дъбът е мощен генератор на положителна енергия, помага за подобряване на мозъчната дейност. Дъбът е много добро средство срещу стрес, активизира кръвообращението и защитните механизми на имунната система при хронични заболявания, помага при сърдечносъдови проблеми, ускорява оздравителния процес след боледуване. Престоят в дъбова гора нормализира кръвното налягане при хипертонии и облекчава полиартритите.

### БРЕЗА

Това е едно от най-почитаните дървета от славяните. Брезата се смята за слънчево, чисто дърво, което носи щастие, светлина и радост във всеки дом. Дървото с типичната бяла кора може да акумулира всякакви болести, отнемайки ги от човека. Дървото е източник на енергия и жизнени сили, помага при грип и настинка, концентрира силите и вниманието.

Брезата прекрасно йонизира въздуха и успокоява, намалява нервното напрежение. Повишава тонуса на кръвоносните съдове, помага при лечение на сърдечносъдови заболявания. Брезовият сок е наситен с витамини

и минерали, затова е много добро средство за укрепване на целия организъм.

### БОР

Повишава общия тонус и устойчивостта на организма, отнема умо-

рата и последствията от стреса. По-продължителният престой в борова гора избавя от кашлица и настинка. Борът е чудесно средство срещу депресия, зарежда с бодорост и елиминира негативното влияние на окол-

ната среда. Директният контакт с дървото избавя от раздразнителността и негативните мисли, успокоява и уравновесява. По-продължителното престояване в борова гора помага при различни хронични заболявания на горните дихателни пътища.

### ТРЕПЕТЛИКА

Отнема главоболието, но не бива да се прекалява с престоя около това дърво. То е способно да отнема енергия от хората при по-продължителен контакт.

### ТОПОЛА

Също има двойствено действие. Това дърво извлича отрицателната енергия от околната среда, но хора, пред чиито прозорци расте тополя, често се оплакват от главоболие.

### БУК

Подобрява кръвообращението и повишава устойчивостта срещу стрес.

### КЕСТЕН

Намалява нервното напрежение, лекува ревматични заболявания.

### ЛИПА, ЯБЪЛКА, ЯСЕН

Повишават общия тонус и подобряват съпротивителните сили на организма, отнемат умората и последиците от стреса. (ЖЗ)

## Омега-3 нормализират холестерола и триглицеридите

● Подпомагат оптималното функциониране на мозъка и очната ретина.

● Имат противовъзпалително действие, особено при ставни артритни болки.

● Спомагат за добро кръвообращение на мозъка, за защита и профилактика на сърдечносъдовата система.

Високата концентрация на триглицериди е рисков фактор за развитие на сърдечносъдово заболяване. Рискът значително се увеличава при високи стойности на триглицериди в кръвта в комбинация с висок общ и лош (LDL) холестерол, нисък добър (HDL), особено при наличие на диабет.

Омега-3 мастни киселини са необходими за намаляване на повишените нива на триглицериди и за намаляване на сутрешната скованост и на болките в ставите при пациенти с ревматоиден артрит. Изследвания доказват, че около 4 г на ден омега-3 мастни киселини намаляват серумните концентрации на триглицеридите с 25 до 30%. При наблюдавани две групи



пациенти с повишени нива на триглицериди е установено, че при приемащите омега-3 като добавка има до 30% намаляване на концентрациите на серумните триглицериди и от 30 до 40% намаляване на нивата на лош холестерол.

Много вегетарианци си мислят, че като наблягат на орехите, лене-

ното семе или конопеното олио, си набавят необходимите количества омега-3 мазнини. Но това не е съвсем така. В тези храни не се съдържат два вида от тези мазнини - ЕПА и DHA, а само те се усвояват директно от нашия организъм. Другите разновидности трябва да се преработват и като резултат усвоените количества са много по-малки от очакваното.

Диета, богата на омега-3 мастни киселини, може да помогне за предотвратяване на синдрома на сухото око - често заболяване на очите и сред възрастните хора (с намалена слъзна секреция), а вече и при млади хора (при носене на контактни лещи, дълъг престой пред компютърен екран, замърсяване на околната среда, сух въздух в затворени помещения с климатик, хормонални промени и др.).

За омега-3 мастните киселини е важно да се знае, че те трябва задължително да се приемат с някакъв антиоксидант (вит. А, Е, С), за да се предпазят мазнините от окисляване.



Доц. д-р Димитър  
ПОПОВ

През 1938 г. австралийският учен Ренак Каррапасама от университета в Нов Южен Уелс изолира от черупката на омарите веществото астаксантин, член на многочисленото и все още недобре изучено семейство на каротиноидите, наброяващо над 700 химични съединения. Към това семейство принадлежат познатите оранжево-червени растителни пигменти с мощно антиоксидантно действие бета-каротин, ликопен, лутеин, зеаксантин, придаващи характерната окраска на морковите, доматиите, чушките, динята и множество други зеленчуци и плодове. Впоследствие е установено, че астаксантинът се съдържа в панцерната обвивка и на другите ракообразни, където е свързан с особен белтък - бетакарустоцианин, поради което неговият специфичен червен цвят не се забелязва. При топлинната обработка на ракообразните този белтък се разрушава, астаксантинът се освобождава от плена и последните придобиват познатия наситено червен цвят.

Изследвайки антиоксидантната активност на астаксантина, учени от Крайтинския университет в САЩ стигат до удивителен резултат - оказва се, че

**той е най-мощният познат досега антиоксидант на Земята.**

Т.е. той е кралят на антиоксидантите. Неговата антиоксидантна актив-

# Астаксантинът е отличникът в битката със свободните радикали

Многобройни изследвания през последните десетилетия убедително доказаха, че най-ефективно средство за защита на човешкия организъм от губителното действие на свободните радикали, които са в състояние да съкратят живота ни с десетилетия, представляват т.нар. антиоксиданти. В своята еволюция живите организми (както растенията, така и животните) са изградили многостепенна антиоксидантна защита срещу молекулите-хулигани - свободните радикали, в която участват редица химични съединения с най-различна природа. Магическото действие на тези вещества срещу причинителите на най-страшните заболявания - раковите и сърдечно-съдовите, подклажда постоянния интерес на учените. Те неуморно изследват антиоксидантната активност на широк кръг вещества, особено на такива, създадени по замисъл на Твореца от най-съвършената лаборатория - природата.

ност превъзхожда чувствително тази на "събратята" му - каротиноидите, и около 550 пъти тази на "магическия" витамин Е! Оказа се, че астаксантинът се съдържа в месото на съомгата и някои видове пъстърва, придавайки му характерния червен цвят, в някои дрожди, в крила (скарископодобен, ракообразен зоопланктон - любима храна на китовите) и особено много в удивителните микроводорасли хематококус (*Haematococcus pluvialis*), обитаващи водите около Хавайските ост-

рови и Стокхолмския архипелаг (Швеция). Наименованието им в превод от старогръцки е твърде показателно и означава "кръваво семе". Когато хранителните вещества около тях се изчерпят, "умните" водорасли минават на спасителен режим - техните клетки започват интензивно да продуцират астаксантин, който ги предпазва от унищожаване от окислителни процеси и ултравиолетови лъчи. В това състояние те натрупват колосални количества астаксантин - до 4% от собствената им ма-

са. А когато условията отново станат благоприятни, клетките се съживяват и придобиват характерния си зелен цвят. От векове местното население разчита на целебната сила на тези водорасли, използвайки ги както като храна, така и като лекарство, помагачо срещу много болести и недъзи. Около две десетилетия американска корпорация на Хавайите използва тези удивителни водорасли за добив на астаксантин, чиято цена на пазара на дребно е над 100 евро/г. Друга суровина за производство на астаксантин представлява маслото от крил. Съществува и друг източник - дрождите, открити неотдавна - през 70-те години на миналия век. Чрез генното им модифициране беше достигнато двадесетократно увеличение на продуцирания от тях астаксантин, но и така те са значително по-беден източник за неговото получаване от магическиите хавайски водорасли.

**Интензивните клинични изследвания на астаксантина показват забележителни резултати -**

повишаване на жизнените сили и работоспособността, утихване на артритните болки (противовъзпалително действие), подобряване на имунната защита и състоянието на кожата, ускоряване на процеса на възстановяване на организма след екстремно натоварване, положителен ефект при лечението на сърдечно-съдовите заболявания, намаляване на нивото на лошия холестерол, забавяне на нервна дегенеративните промени в организма, подобряване на оплодителната способност на мъжа (до 50%), на зрението и т.н., и т.н.

Много от уникалните въздействия на астаксан-

тина се обясняват със способността му безпрепятствено да преминава през кръвните бариери на мозъка и ретината, оказвайки редица положителни въздействия върху нервната система и мозъка, а чрез тях - и върху организма като цяло. За разлика от другите антиоксиданти (бета-каротин, витамин С), които се намират зад или пред клетъчната мембрана, поради уникалната си структура астаксантинът е и от двете й страни, оказвайки пълен защитен ефект.

**Установено е, че уникалното вещество има способността да се натрупва в мускулните тъкани и кожата,**

защитавайки ги от въздействието на агресивни фактори като свободни радикали, UV лъчи и др. Астаксантинът потиска до 40% производството на тъмния пигмент меланин, което го прави изключително ефективна съставка на избелващи кремове, както и на такива срещу появата на т.нар. старчески петна по кожата. Благодарение на удивителните си свойства астаксантинът се превърна в "секретно оръжие" на съвременния спорт. Той увеличава мускулната сила и издръжливостта и предотвратява мускулните и ставните болки след напрегнато състезание. Тази негова забележителна способност била забелязана от водачите на впрегатни кучета в Аляска, които към храната им задължително добавяли богати на астаксантин съставки.

Във фермите за отглеждане на съомга и съомгова пъстърва астаксантинът се използва за придаване на привлекателния за консуматора розово-червен цвят на

месото и за подобряване (до 98%!) на жизнеността на рибите.

Ветеринарните лекари горещо препоръчват да се дава астаксантин на домашните любимци. Съобщава се, че той дава поразителни резултати и носи стотици милиони долара печалба при приложението му в селското стопанство - в свинефермите, във фермите за едър рогат добитък, птицефермите и др. Добавянето му към храната на кокошките носачки води до по-интензивно оцветяване на жълтъка на яйцата и до увеличаване на тяхната диетична стойност.

**В качеството му на червен пигмент използването на астаксантина в хранително-вкусовата промишленост е разрешено от европейското законодателство под кодовото означение E161j.**

Като мастноразтворимо вещество той се усвоява по-добре при приемането му с храни, богати на мазнини. След установяване на химичната му формула беше синтезиран и негов синтетичен аналог, който обаче не се използва за добавянето му към храни за човека, а само за животни, въпреки че стойността му е три пъти по-ниска от тази на естествения. Приложението на дрождевия астаксантин също е свързано с определени ограничения и противопоказания.

Световният пазар на това уникално вещество се оценява на около 200 милиона долара годишно. Около 60 милиона долара съставлява частта, използвана за терапевтични цели и в хранително-вкусовата промишленост. Останалата съответства на използваната в различните отрасли на животновъдството. Природният астаксантин е една от най-търсените в момента хранителни добавки, която по мнението на редица авторитетни специалисти далеч не е показала истинските си потенциални възможности. Смята се, че астаксантинът е супероксидант от ново поколение с невероятна бъдеще.

gporov\_bg@yahoo.com



## Еlegantно уникално бижу

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА  
49 ЛВ

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

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

ПОДПОМАГА ЛИБИДОТО

WWW.MEGASMART-BG.COM

MEGASMART

При поръчка на 2 гривни, получавате ПОДАРЪК - стикер за телефон, неутрализиращ електромагнитната радиация

## Имате високо кръвно налягане, мигрена, неспокоен сън, ставни болки?

С биогивна MEGASMART с 5 вградени активни елемента болката изчезва и здравето се подобрява само в рамките на месец.

Д-р Минкова, ОПЛ, София:

"Препоръчвам убедено тези гривни на много мои пациенти, защото носенето им дава наистина чудодеев резултат и при по-възрастни, и при млади хора. Това е една модерна технологична разработка, ползвана все по-широко по цял свят. Комбинацията от елементи е уникална и се възгражда само в тези гривни."

Официален вносител на гривната е фирма "МегаSMART България".