

ФИНАНСИ



Продължаваме да
пестим въпреки
кризата

Анализ от портала Моите пари на стр. 6

ОТСТЪПЛЕНИЕ



Клишетата
в полза на
пушенето в
забеденията

На стр. 8

ФУТБОЛ



Защо пак
отпаднахме?

На стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg Брой 39 (73), 22 - 28 октомври 2013 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Марио Николов, директор
на Националния музикален театър:

**Изкуството
трябва
да формира
поведенчески
модел**

Интервю
на Олга
КАМБУРОВА
на стр. 19



Гликираният хемоглобин (HbA_{1c}) 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_{1c} <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.

Добрият Съсед наблизо!

T MARKET

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 22 ДО 28 ОКТОМВРИ 2013 г.

129 Круми кг	279 Поморан кг	159 Банани кг	189 Бурбани кг	049 Круми кг
--------------------	----------------------	---------------------	----------------------	--------------------

8.99
8.99 лв/кг
Кашкавал от краве мляко "Витоша" кг

3.89
3.89 лв/кг
Охладени пилешки бутчета кг, тарелка

1.69
1.69 лв/кг
Захар "Захира" 1кг

Всички цени са в български лев, с включен ДДС. Представените цени са ориентир за сравнение на наличните количества.

ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

Игват нови лекарства
срещу алцхаймер

В София за годишната среща на Европейския консорциум срещу болестта на Алцхаймер се събраха водещи специалисти в диагностиката и лечението на деменциите. Учените са обнадеждени, защото вече има реални постижения в лечението на тежкото заболяване.

Още на стр. 5

Запознанство
по рецепта

Дълго време в България се гледаше с недоверие към специално организирани срещи с цел сближаване между свободни мъже и жени. Но се оказва, че това съвсем не е шега работа. Много хора, при това с претенции, намериха своя партньор по този начин. И в това няма нищо чудно, когато времето не ти стига да се огледаш и да откриеш своята половинка.

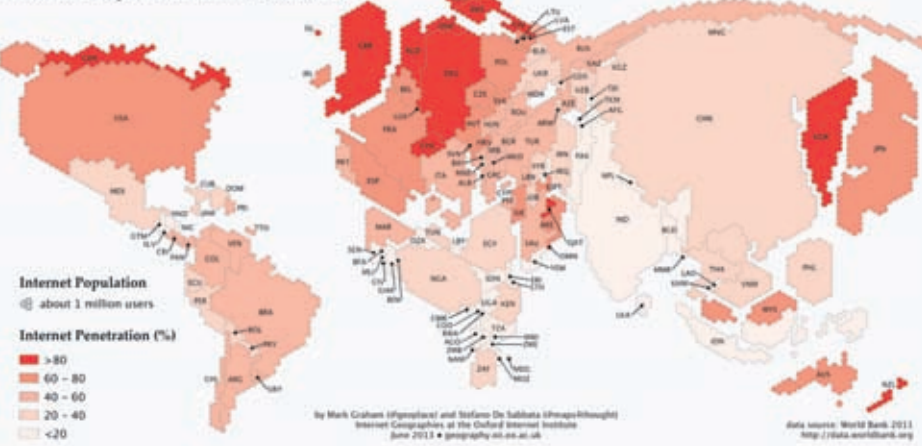
За Бързите срещи четете на стр. 18

Часовникът Samsung Galaxy Gear е само началото

Анонсирани-ят преди време от Samsung часовник-компютър Galaxy Gear вече е на пазара. Корейските производители запазиха името Gear за цяла серия устройства, които потребителите ще носят върху себе си. Часовникът е първият от тях. Наскоро се очаква появата на такива очила, както и на други носими интелигентни устройства. Galaxy Gear беше представен на световното технологично изложение IFA. Часовникът е снабден с 1,63-инчов дисплей от тип Super AMOLED с резолюция 320x320 пиксела, камера, която може да прави снимки и видеоклипове с продължителност не повече от 10 секунди. Корейците предлагат на потребителите още 512 MB оперативна памет и 4 GB флаш памет, два микрофона, високоговорител, Bluetooth, жирокоп и др. Според Samsung първоначално часовникът ще е съвместим само с фирмените телефони Galaxy Note 3, но производителите обещава в скоро време той да може да се използва и с други мобилни телефони.



Internet Population and Penetration



Съставиха интернет карта на света

Интернет институтът в Оксфорд представи поредната карта на света, съставена според броя на ползвателите на глобалната мрежа в съответните държави. Използвани са два показателя: размерът на страните е определен по абсолютното количество на

онлайн населението, а интензивността на цвета определя процентното съотношение между любителите на интернет и цялото население. Според първия показател Канада и Русия на картата са изобразени като тънки ленти, а Китай заема огромна територия.

Стив Возняк обяви Сноудън за герой



Съоснователят на компанията Apple Стив Возняк смята бившият сътрудник на ЦРУ Едуард Сноудън за герой. Возняк каза, че ако е имал достъп до секретна информация, и той би постъпил по същия начин. Според него правителството на САЩ би могло да принуди Apple и Google да участват в незаконно подслушване и слеждане. Возняк заяви: "Смятам, че Сноудън е герой, и мисля, че той действа по зова на сърцето си, че той действително вярва в това, че действа в името на благото, че е предан на американския народ, вярва в своята страна и много я обича". Един от основателите на Apple сподели още, че Сноудън е предприел много решителна стъпка и е направил голяма жертва. "Радвам се, че сред нас се намери такъв човек, и се надявам, че ако някога се окаже в подобна ситуация, ще ми стигне смелостта да постъпя така", каза Стив Возняк.

Но според втория показател Канада е в тъмения цвят, защото над 80% от населението ползват интернет. С такъв процент са още Великобритания, Нова Зеландия, Исландия, Катар, Южна Корея, Германия, Холандия, Дания, Чехия и Скандинавските страни. Оказва се, че в Азия живеят 42% от всички ползватели на интернет в света. В Западното полукълбо първенството държат САЩ. На оксфордската карта Африка е като малка точка. Най-много интернет ползватели живеят в Нигерия и Египет.



Вградиха GPS и в мотоциклетна каска

Още през следващата година на пазара първо в САЩ, а после и в Европа ще се появят каски за мотоциклетисти с вграден GPS навигатор. Те тежат 1,4 килограма и ще струват около 1500 евро. Освен с навигатор каските разполагат още с цифров компас, микрофон, виртуален екран, който показва полупрозрачни

изображения, за да не отвлеча вниманието на моториста, съвременен жирокоп и много други джаджи, които ще облекчат живота на мотоциклетистите. Каската е направена от лекия, но много здрав материал *въглеродни влакна*. Иновационният GPS шлем е снабден и със система за глазово управление.

След две години ще се разделим с легендарния Defender

Land Rover ще прекрати производството на модела Defender през декември 2015-а, т.е. 67 години след появата на първия автомобил с това име. Слуховете, че британците рано или



късно ще се разделят с най-популярния си джип, тръгнаха още през 2011 г. Тогава от Land Rover разпространиха изображения на наследника на Defender. Причината за раздялата с любимеца на няколко поколения според производителите не е необходимостта от обновяване на серията, а изискванията за безопасност и свирепите екологични норми. Наличието на този джип в производствената листа на Land Rover сериозно влошава средните показатели за обем на изхвърляни вредни вещества от автомобилите, затова британците са принудени да се откажат от легендарния Defender. Специалистите твърдят, че компанията ще използва отново това име, но приемникът няма да има нищо общо с предшественика си.

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm

НОВО

КОГНИЦИЯ

ВНИМАНИЕ

ИНТЕЛЕКТ

ПОЗНАНИЕ

ИНФОРМАЦИЯ

МИСЛЕНЕ

ПРИРОДЕН ПРОДУКТ ОТ ГИНКО БИЛОБА

СПОСОБНОСТ ЗА КОНЦЕНТРАЦИЯ

ПОЗНАНИЕ, ЗНАНИЕ

СПОСОБНОСТ ЗА МИСЛЕНЕ

УМОЗАКЛЮЧЕНИЕ

СЪЖАНИЕ, РАЗМИШЛЕНИЕ

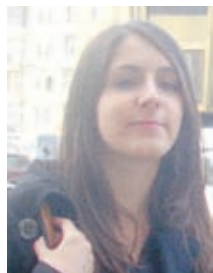
Екстракт от листата на Гинко Билоба

ECOPHARM

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

МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Ралица Георгиева, 21 г.



Проблемът с бежанците в България все повече се задълбочава. Една от главните причини е нестихващият конфликт в Сирия. Засега няма изглед в близко бъдеще да бъде решена кризата в арабската република, така че България ще трябва да намери бързо начин за осигуряване на нормален начин на живот на хората в нужда. Моето лично мнение е, че страната ни трябва да бъде само отправна точка за тяхното пътуване. Някои бежанци вече са настанени във Франция, Германия и по-развитите западноевропейски държави. Бюджетът на тези доста по-богати страни може да си позволи издръжката на хиляди бежанци.

БЕЖАНЦИТЕ

Стефан Петков, 25 г.



В съвременния свят, в който се е получила огромна бездна между развитите европейски държави и постоянно раздираните от военни конфликти и хуманитарни кризи страни от Близкия изток, Северна и Централна Африка, бежанският въпрос и отношението към бежанците определят нивото на цивилизованост на дадена нация. Поради факта, че главният виновник за събитията, накарали хиляди хора да напуснат родината си в търсене не само на по-добър живот, но на оцеляване, са политическите и икономическите интереси на старите западноевропейски държави и САЩ, смятам, че именно те трябва да поемат отговорността, както и най-голямата тежест при справянето с бежанския поток. България, като страна, намираща се географски на входа към ЕС, е една от държавите, които понасят несправедливо голям товар. Личното ми отношение към бежанците е положително, както към всеки човек в нужда, на когото трябва да се помогне. Безсмислено е обаче да принуждаваш човешки същества да живеят в мизерни условия, само и само да имаш самочувствието, че не си оставил нито един бежанец без вход към територията на своята държава.

ПОСОКИ

За кацата и дъното



Петър ГАЛЕВ

Знаете ли кой е най-некоректният платец към солидарната ни здравноосигурителна система? Не, не е бай Мехмед от Лудогорието, нито леля Тинка от Враца. Държавата! И цифрите го доказват безапелационно. Два милиона и петстотин хиляди българи и техните работодатели плащат здравни вноски според доходите си. Същевременно държавата е обявила на книга, че поема осигуровките на децата, учениците, студентите, пенсионерите, военните и администрацията. Но знаете ли колко внася за тях? За тази огромна група от населението, сред която са и най-често ползващите здравни грижи - деца и пенсионери, здравият фонд получава от години една фиксирана сума, която е значително по-малка от това, което внасят работещите. За какво здравеопазване да говорим, след като за едно дете са предвидени 16 лева на месец за медицинска помощ? Какво да се направи по-напред с тези пари - профилактика, прегледи, лечение, рехабилитация? И за каква обществена солидарност говорим, когато работещите пълним здравния бюджет с черпак, а държавата го пълни с чаена лъжичка, при това от много години. При това положение обещанията за няколко милиона повече тук или там в здравеопазването звучат двулично и фалшиво. А лекарите от спешната помощ се съмнявам, че ще празнуват евентуалното увеличение на заплатите им с 10 на сто, т.е. от 600 на 660 лева... Докато не се реши кардинално въпросът за реални осигуровки за огромни групи от населението, няма да се отлепим от дъното. И първо държавата трябва да даде пример за коректност и адекватност, а тогава да се сърди на някого, който не си плаща, защото не иска да налива в спукана каца.

Явор Иванов, 24 г.



Държавата по никакъв начин не се грижи за бежанците. Как ви се струва, като гледате репортажите - дали действително за издръжката на тези хора се влагат 1200 лв. месечно? Пълна измислица, по етажите на властта се усвояват тези средства, преди да стигнат до нуждаещите се, което е безочливо. Ако видим другата гледна точка - как се грижат за българските имигранти в Западна Европа, които са без работа и средства, то нещата стоят доста по-различно. Там отпусканите им социални помощи са доста големи, отколкото у нас. Ето защо много български роми, въпреки че са връщани в България, защото си правят гета в големите европейски градове, пак отиват там.

Кристина Кръстева, 21 г.

Моето лично мнение за бежанците няма голямо значение, след като страната ни е подписала международни конвенции, които я задължават да спазва човешките права и да защитава статута на бежанците. Факт е, че потокът на сирийските имигранти в България се увеличава с всеки изминал ден, а държавата явно е безпомощна да посрещне този проблем. Но страната ни очевидно не може просто да затвори границата. Единственото нещо, което може да се направи, е да се засили граничният контрол. Пристигнали веднъж в България обаче, чужденците, които са избягали от родината си, нямат нищо. Те са останали без дом, препитание и работа и ние трябва да се опитаме да им ги осигурим.



Снежина Пламенова, 19 г.



Нормално е да има криза със сирийските бежанци у нас, след като в родината им може да ги избият. Те са тук не за да ни притесняват или да ни тежат на бюджета, а за да намерят сигурен подслон и по-добър начин на живот. Като се замислите, и от България много хора си тръгват в търсене на щастие другаде. Аз лично не мога да разбера хората, които се оплакват от това например, че до дома им в близост има бежански лагер. Те са хора като нас, които се нуждаят от нормални условия и възможност за препитание. Бих се включила и в доброволна акция, например на Българския Червен кръст, за подпомагане на бежанците. Независимо дали ще преобличам деца, ще пускам пералня или ще мета двора.

Мария Иванова, 21 г.



Капацитетът на България за приемане на бежанци не е безкраен, а според това, което четем и виждаме, той е почти изчерпан. Страната ни е бедна и със сигурност няма как да се справи с това предизвикателство само със собствени средства и усилия. Хубаво е, че има граждански организации, които доброволно помагат за подобряване на битовите условия, обучението и адаптацията на нелегалните имигранти. Но това не е достатъчно. България трябва да бъде подпомогната финансово, за да осигури нормален начин на съществуване на тези хора. Там има деца, които се нуждаят от възпитание и обучение. А да не говорим за хигиенните условия, които са под всякаква критика.

Анкетата подготви Мирослава КИРИЛОВА

СТОП КАДЪР



Транспаранти в столичния Студентски град призовават за оставка. Акцията обхваща 7 блока в квартала. Всеки от тях участва с по една голяма буква в посланието "Оставка". "Студенти, бдете!", "Моралът не е порок" и "Наш ред е!", гласят другите послания на младежите

Снимки МИРО ЗЛАТЕВ, БУЛФОТО

ФИНАНСИ



Предимствата на спестовните сметки

На стр. 6

ИКОНОМИКА

Как ще се разпределят сферите на влияние между Китай, Русия и САЩ

На стр. 7



ПОРОЦИ



Митовите, подкрепящи отмяната на закона срещу пушенето

На стр. 8

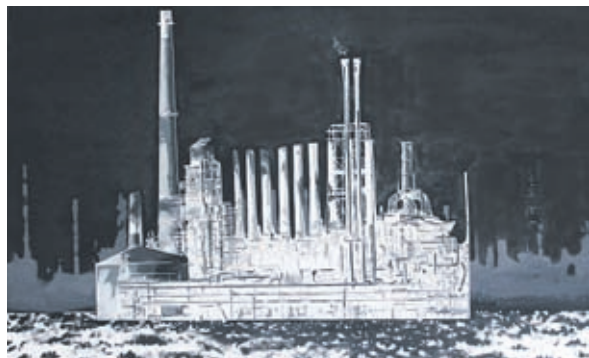
АНТИЕЙДЖИНГ



Конякът - изтънченост и здраве

На стр. 15

СЕТИВА



Шест млади художнички с обща експозиция

На стр. 17

ПАРТНЬОРИ



Бързите срещи стават популярни и у нас

На стр. 18

Светла ФОТЕВА

С "Топлофикация" дълги години водехме мирно съвместно съжителство, граничещо със студена война. Веднъж месечно ни омекваха коленцата при вида на сметката и сипехме многоетажни ругатни и закани, но до открит конфликт не стигнахме. От своя страна наследниците на Вальо Топлото не пропускаха възможността да демонстрират неограничената си изобретателност и недосегаемост, типична за монополистите, и всяка зима усукваха семейния ни бюджет, опитвайки се да го лишат и от последните признаци на живот. Въпреки това стискахме зъби, защото наблюдавахме много наши сънародници, които затынаха в безнадеждни дългове, за да не живеят на минусови температури. Дори когато в силно охладнелите ни взаимоотношения се намърда посредникът Техем, т.нар. топлинен счетоводител, запазихме поне официално добрия тон.

В продължение на 12 години изравнителните сметки ни създаваха измамното впечатление, че сме галеници на съдбата, и всяко лято получавахме обратно по някоя сума, ту над 450 лева, ту малко над 60. Но така или иначе крехкото равновесие между нас и владетелите на топлото не беше нарушавано. Явно това приспа иначе будната ни потребителска съвест и в началото на миналата година допуснахме непростимата грешка да се заслушахме в рекламираните от Техем уреди с дистанционно отчитане. Наивна до глупост постъпка, още повече че сме наясно със съмнителния ефект на това нововъведение още от самата му поява. Разбира се, монтирането на зорко дебнещите нашия топлинен разгул устройства увеличи стократно нечие финикийско благоденствие, но за електоралните единици тяхното присъствие и до момента си остава загадка.

Както и да е, през годините изпихме толкова много чаши студена вода, поднесена ни от монополистите, че днес самочувствието и достойнството ни силно се родяват със сунгера. Имат същите съпротивителни сили и воля за ответни действия.

Всяка зима темата за парното заемаше полагащото ѝ се водещо място в ежедневните

Техем - верният спътник на монополиста



квартални диалози. Едни пишяха и свирепосе заканваха, други сваляха радиатори, слагаха тапи, режеха тръби, а най-радикално настроените тръгнаха да катерят етажите на тежкия институционален непукизъм. Ние обаче наблюдавахме, опитвайки се да покажем някаква съпричастност и да прикрием донякъде задоволството си, че сметките ни се държат на едно и също трайно високо ниво, но без резки колебания. Това продължи до последните изравнителни сметки, които ни доказаха, че заеманата от нас позиция - това се случва на другите - е дълбоко погрешна. Монополистите забавят, но не забравят!

Оказа се, че за същите два радиатора, същите потребители, същите помещения, след като вече сме платили за сезона 1233,17 лева, трябва доплатим още 1026 лева! И това, при положение че 12 години не сме доплащали нито лев, точно обратното. Единствената разлика е, че монтирахме така усилено рекламираните уреди с дистанционно управление.

От Техем изпратиха зле инструктиран младеж, от чиито обяснения излезе, че двамата души, обитаващи двете стаи, са се наговорили и през целия сезон са

държали прозорците отворени и радиаторите надути до дупка. С потреблението, което показвахме уредите, наистина можехме да отопляваме цялата улица.

В крайна сметка много след установения от закона едномесечен срок от Техем получихме следния отговор: уредите са годни и няма основание да бъде извършена корекция на дяловото разпределение. Кратко, ясно и дълбоко неморално. Затова чрез вестника задаваме следните въпроси.

1. След като разполагат с възможността дистанционно да наблюдават потреблението, не забелязаха ли, че с тези два радиатора се случва нещо нередно?

2. Когато изпращат такава изравнителна сметка на клиент, който съвместно всеки месец си плаща като поп, не се ли замислят какво ще му причинят? 1026 лева е сума, която би изкарала акъла на 90% от българите. А в едни други държави, чието население е с по-изправени гръбнаци, за един лев ще пометат и тях, и тези, които са ги внедрили.

3. Не знаят ли, че не хората са създадени за уредите, а обратното?

4. Защо в края на отоплителния сезон сами не провериха каква е причината за тази драстична разлика?

Всички тези въпроси щяха да бъдат излишни, ако целта е да обслужваш лоялно клиентите си. Но когато си се прилепил до монополиста, следваш неговите правила. Обирджилък до дупка.

Другите самаряни от енергото изкараха хората на улиците и сваляха едно правителство. Това обаче не промени абсолютно нищо. Всеки ден чуваме нови обещания за повиски сметки. И нямаме никакви основания да не им вярваме.

Тъжната истина е, че недосегаемите владетели на елементарните за всяко цивилизовано общество услуги като ток и парно живеят в паралелен свят. За тях сънародниците им мравучкат някъде долу и единствената им задача е да лъзят до касите и да тъпчат и без това претъпканите им джобове.

Ние едва ли ще променим нещо. Но сега поне знаете какво да кажете, когато от Техем дойдат на вратата ви с подкупен поглед и менторски тон да ви убеждават какво невиджано благо са съвременните и удобни уреди с дистанционно управление. Родният език е богат и ние вярваме, че ще го използвате максимално по предназначение.

Разработват над 100 нови молекули за лечение на алцхаймер

Високата кръвна захар и хипертонията са основни рискови фактори за възникването на болестта

Поне 100 нови молекули на лекарства за алцхаймер се разработват в момента и дават надежда, че може да се появят нови възможности за лечение, заяви проф. Бенгт Уинблад от изпълнителния комитет на Европейския консорциум за болестта на Алцхаймер (EADC). Той присигна в София за годишната среща на организацията, която се провежда на 14-15 октомври в зала на БАН. Столицата ни спечели домакинството в конкуренция с Глазгоу, Барселона и Виена. В консорциума участват 64 научни центрове от 24 страни. Представител за България е проф. Лъчезар Трайков от Катедрата по

неврология към МУ София.

Има големи надежди, че на пазара може да се появят нови медикаменти, които да помогнат в битката с деменциите, изтъкна пред Кредо Уеб проф. Уинблад. Лекарствата, които се разработват в момента, са главно в две насоки - първата е създаване на антитела срещу протеините BETA A4, а втората - срещу протеините TAU, които са сочени за основните виновници за възникването на алцхаймер. В разработването им участват и български специалисти.

С модерните технологии от образната диагностика вече може да се предскаже болестта 20 г. преди първите ѝ прояви,



Проф. Бенгт Уинблад и неговият колега проф. Лъчезар Трайков обсъждат новостите в лечението на алцхаймер

каза още проф. Уинблад. Тези изследвания като ПЕТ скенер, каквито вече се правят и в България, обаче са твърде скъпи, за да се използват масово. Те са подходящи по-скоро при съмнение за генетична обремененост - например когато един от родителите е починал рано от алцхаймер. В Стокхолм, където проф. Уинблад работи, пък е наложено като стандарт изследване на маркери от гръбначен ликвор, но практиката в отделните европейски страни е различна.

Рисковите фактори за алцхаймер са същите като при сърдечносъдовите заболявания, поясни шведският учен. Затова трябва да се работи активно с джипитата, които да препоръчват навременно лечение на преддиабетните състояния и на високото кръвно.



Д-р М. Николова:

Биорезонанс улавя заболяването още в енергийното поле

Всеки орган в човешкия организъм има собствена честота на трептене, която е генетично детерминирана. Отклонението от нормата води до промяна в генетичните заложи, обяснява д-р Мария Николова, която е специалист по вътрешни болести и практикува биорезонансна диагностика и терапия. По думите ѝ чрез този метод е възможно да бъдат установени измененията във всеки орган в човешкото тяло дори преди да са се появили никакви симптоми.

Изследването се осъ-

ществява с помощта на пет електрода, които се поставят на челото, на ръцете и на краката. В рамките само на две минути те успяват да регистрират данните от цялото тяло. Впоследствие информацията трябва да бъде разчетена, като всичко отнема около 40 минути. Процедурата е напълно безболезнена, няма никакви неприятни и травмиращи усещания, подчертава д-р Николова.

Тя разказва за случай на пациентка, която се оп-

лаквала от подуто бедро, а също така напипала лимфен възел в ингвиналната гънка. Жената се подложила на редица изследвания при различни специалисти, но резултатите не показали нищо. Биорезонансната диагностика установила, че пациентката има стара мускулна травма, която е получена отдавна, но болката отшумяла. Лимфният възел пък се оказал, че се дължи на недоизлекувана хронична пикочо-полова инфекция, разказва специалистката. Така модерното изследване разсеяло страховете на жената, която се опасявала, че може да има тежко заболяване.

Апаратурата, с която д-р Николова работи, позволява да се извършва не само диагностика, но и биорезонансна терапия. При този метод целта е да се хармонизират енергиите - ако в един орган или система има излишък на енергия, тя се прелива към онези части от организма, в които енергията не достига. След процедурата почти всички пациенти споделят, че се чувстват по-добре, много освежени и отпочинали, обяснява специалистът. Тя обаче е категорична, че биорезонансната терапия не е панацея и трябва да се практикува само от хора с медицинско образование, които са преминали съответния курс на обучение.

Цялото интервю с д-р Николова можете да прочетете в раздела за пациенти на credoweb.bg.

Credoweb свързва лекари и пациенти онлайн

Има ли новости в лечението на мосто хронично заболяване? Как да променя начина си на живот, за да си помогна? Къде са най-добрите специалисти за мен?

Недружелюбната здравна система у нас понякога принуждава хората сами да търсят отговори на въпросите, които ги вълнуват, в интернет. В уеб пространството се предлагат все повече информация и услуги, свързани със здравето. На кого обаче може да се вярва? Именно доверието е онази брънка, която свързва най-здраво лекари и пациенти. Създаването на новата онлайн мрежа credoweb.bg открива нови възможности за диалога между тези две най-важни страни в системата на здравеопазването. Тя бе създадена поради нарастващата необходимост за пряк контакт между лекари и пациенти.

Платформата предлага не само богата информационна част, където говорят някои от най-авторитетните доктори у нас и в чужбина (виж статиите на страницата). Потребителите могат да използват безплатно всички най-нови инструменти на социалните мрежи, за да получат информацията, която търсят. В секцията "Актуално" се публикуват новини, статии и интервюта за новостите в лечението на различни заболявания. На

разположение е и търсачка за лекари, където всеки може да открие търсения от него специалист по населено място или лечебно заведение. Уникалното на credoweb.bg е възможността да се запише час за преглед по интернет, ако избраният лекар е активирал тази възможност в профила си. Предстои активирането на електронен график и за цели медицински центрове или ДКЦ. Това е крачка напред по пътя към електронното здравеопазване, която улеснява всекидневното на обикновените хора.

Форумът на credoweb.bg е място, където може да се постави конкретен медицински въпрос, да се обмени опит с други пациенти или да се коментират актуални проблеми в системата на здравеопазването. В новата онлайн мрежа лекарите присъстват с персонален професионален профил, което открива възможността за директна комуникация с пациентите.



Спестовните сметки стават все по-предпочитани

Българинът никога не е бил разсипник и все гледа да скъта по нещичко я за децата, я за старини, а според резултатите от проучване на Българския финансов пътеводител "Моите пари" интересът към спестовните сметки продъл-

жава да расте. Анкетирани са били 1306 човека - мъже и жени от цялата страна на възраст между 35 и 60 години предимно с висше образование. Над 50 процента от запитаните признават, че заделят "бели пари за черни дни".

Иван Стойков, старши експерт потребителски финанси, разказа повече за мотивите на потребителите и предимствата на спестовните сметки пред останалите възможности за заделяне на средства, които предлагат банките.

Кристина ПЕШИНА

Както вече споменахме, спестяването е отколешна черта на българина. Част от същността и светогледа му. От една година и повече обаче се забелязва по-засилен интерес към спестовната дейност. Явно финансовата криза е катализаторът, който принуждава българина да не забравя традициите на предците си. Това показват и резултатите от направеното проучване. Мнозинството запитани отделят средства за непредвидени разходи, които биха могли да ги изненадат в бъдеще. "Хората не заделят, защото са станали по-богати, а тъкмо напротив, защото се страхуват от несигурността", казва събеседникът ни. След мотива за избягването на финансов колапс на второ място се нарежда спестяването за по-крупна покупка като апартамент например. Икономисването на средства за всякакви други гледища остава на много позаднен план. Тенденцията, която в момента се забелязва, не е временна и според специалистите тя ще се засилва за в бъдеще.

Проучването показва също, че хората не само познават спестовните сметки, а ги ползват и са наясно с предимствата им. Тъй като основната функция на заделяните средства е да бъдат използвани при необходимост или при възникнала непредвидена ситуация, те трябва да имат достъп до тях по всяко време. Спестовната сметка е услугата, която предлага тази гъвкавост, без това да



е за сметка на лихвата върху тях. Това е и основното, заради което тя е така масово предпочитана. Противно на очакванията, не данъкът върху лихвата на депозитите, действащ от началото на тази година, е причината за отдръпването от тях. "Още когато през миналата година се заговори за такъв данък и след въвеждането му през януари се забеляза известна миграция на средства от депозити към спестовни сметки. Оказа се, че това е за кратък период. Тоест избягването на данъка не е водещата причина за избора на спестовна сметка, както смятахме. В нашето проучване то се

нарежда едва на четвърто място", обяснява Иван Стойков. На първо място потребителите поставят гъвкавостта, на второ - лихвения процент. Или, казано по друг начин - високият лихвен процент като при депозитите, без опасност той да бъде изгубен при теглене или донасяне, са предимствата, които привличат потребителите.

Както споменахме по-нагоре, българинът не спестява от финансово благополучие и затова, че има в изобилие, а напротив. Как обаче да разпределиш и без това ограничени си бюджет, че да успееш и да отделиш настрана? Главоблъска-

ница без решение за мнозина. Други пък са се справили със сложната задача. Поне за това говорят данните от проучването. Най-масово спестяващите са хората с доходи между 500 и 1000 лева месечно със суми по сметка до 10 хиляди лева. Разбира се, изключения има, но става въпрос за най-широката група.

Често чуваме упреци за това как ние, българите, не сме достатъчно финансово грамотни. Не умеем да управляваме парите си и пр. Но фактът, че голяма част от сънародниците ни са наясно с банковите услуги за спестяване на сред-

ства, и то в детайли, не опровергава ли горното твърдение? "Само от проучване за спестовните сметки не можем да правим заключения за финансовата грамотност на българина, защото тя включва всички финансови продукти, които се предлагат и използват. Но от резултатите на изследването можем да направим извода, че все пак хората имат някакво виждане за един по-следващ период в бъдеще. Освен това няма как грамотността на хората да не нараства, защото средата, в която живеем, го налага. В сравнение с допреди 5, 6 или 10 години ситуацията е доста различна. Има обаче какво още да се желае", коментира финансовият специалист.

За да ви бъдем максимално полезни, ще ви запознаем с основните разлики между различните варианти, които се предлагат за трупане на бели пари за черни дни: депозита, спестовната и разплащателната сметка.

Депозитът и спестовната сметка както си приличат, така и се различават. Приликата е в това, че и двете олихвяват средствата, но съществена разлика е с колко и дали наистина можем да получим тази лихва. При депозита тя се гарантира със сключването на договор. Парите стоят известно време в банката и накрая получаваме лихвата. Затова се и нарича срок депозит. Ако обаче ни се наложи да прекратим срока по-рано и ако в условията на банката изрично не е споменато, че ще получим все пак натрупаната до момента лихва, може да загубим натрупаните лихви и да

получим такава като по разплащателна сметка. Казано по-просто - дори лихвеният процент да е 4, 5 или 6, при преждевременно прекратяване може да получим по-малко и от 0,5 процента. При срочните депозити може да избирате срок от 24 часа до 5 години. При някои банки условията не са така категорични и те позволяват теглене на 20 или 30 процента от сумата в периода на договора, без това да се счита за нарушаване на депозита. Но в общия случай, щом като има срок, това означава, че през този период парите стоят във финансовата институция и не трябва да бъдат пипани. Това е по отношение на тегленето. С донасянето обикновено няма проблем, единствено може да има ограничение на максималния размер.

При спестовните сметки може да се тегли и донася по всяко време, без това да повлияе на лихвата. Трябва единствено да се внимава в случаите, когато банката е наложила някакъв лимит на сумата или броя на тегленията в месеца. Само тогава може да се стигне до корекции на лихвата, които обикновено са в посока понижаване.

За разплащателните сметки може да се каже, че са най-гъвкавият продукт на банковата система по отношение на разполагане с парите по сметката, защото там няма абсолютно никакви ограничения за внесени и изтеглени суми. Точно по тази причина обаче и лихвата е символична и в редки случаи надхвърля половин процент.

"Моите пари" стартира от следващия месец информационно-образователна кампания, която ще бъде в контекста на направеното проучване. В нея ще се засегнат теми за същността на спестовните сметки, прилики и разлики със сходните на тях продукти, как могат да бъдат използвани, при какви условия и на какво да обръщат внимание потребителите. Разходите, които съпътстват използването на една спестовна сметка. Как те да бъдат минимизирани или да бъдат изцяло покрити от получената лихва. "Споменахме само някои от случаите за ограничения при спестовните сметки при теглене и внасяне на суми. Губенето на лихвата не е единствената опасност. В някои случаи се дължат такси при теглене на пари. Понякога и при внасяне. Също и при закриване на сметка. Цялата тази палитра от такси и таксички ще е обект на кампанията", допълва Иван Стойков. Кампанията ще бъде в два или три образователни материала, които ще се публикуват на сайта moitepari.bg.

Втори велик събор на българите по света

Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) и Асоциацията на българите по света (АБС) ви канят да участвате в работата на Втория велик събор на българите по света. Той ще се проведе на 2 и 3 ноември 2013 година в град Варна.

Началото на събора е от 9:00 часа на 2 ноември 2013 г.

Във Фестивалния комплекс на Варна.

Регистрация на участниците ще се извърши от **17:00 до 20:00 часа на 1 ноември 2013 г.** в местата за настаняване.

Условия за участие в работата на събора:

- **За делегати** - такса за правоучастие 20 лева; нощувки 2 по 25 лева със закуска.
- **За гости** - същите условия. Гостите могат да участват в дискусиите без право на глас.



Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,
международен
наблюдател

Възможен ли е съюз между САЩ и Китай срещу Русия

Бягството в Русия на американския агент Сноудън, който носеше ценна секретна информация за САЩ, стана повод за ново напрежение между Вашингтон и Москва. Руски експерти отбелязват, че благосклонното отношение на руския елит към Америка е претърпяло обрат. В същото време обаче в Москва си пробива път концепцията за заплаха от динамично развиващия се Китай, което може да доведе до съюзване между САЩ и Русия. Руската агенция Интерфакс посочва, че американските ценности за демокрацията все по-дълбоко пускат корени сред руския елит. Но наред с това нарастват и антиамериканските нагласи сред широките

маси на обществото. За сега руската върхушка е силно настроена срещу САЩ, но това може да претърпи обрат поради засилващите се стремежи на Китай за хегемония в Азиатско-тихоокеанския регион - АТР, и въобще в Източното полукълбо.

Наблюдателите в Пекин отбелязват, че в Русия съществуват опасения за посоката, в която ще се развива Китай след превръщането му в могъща държава на световната карта. В руското общество съществува плурализъм на мненията относно превръщането на Китай в световна суперсила. От една страна е тезата за "жълтата заплаха", която има далечни исторически корени. От друга - пекинските експерти подчертават, че досега в Русия никой не е повдигал въпроса за потенциална ки-



тайска заплаха. Напротив, обществото, както и политическият елит са силно обезпокоени от едно сближаване между Вашингтон и Пекин, което би довело до изолацията на Русия и до неограничена власт в управлението на света съвместно от САЩ и Китай.

Американските политолози са по-открити в своите анализи и прогнози, като някои от тях целенасочено напомпват страховете от прословутата *жълта опасност*. Ще отбележа, че митът за *жълтата опасност* е широко разпространен не само в Русия, но и в Източна Европа. Отделно от това Япония, Филипините, Тайван и други източназиатски държави също се чувстват заплашени от нарастващата мощ и амбиции на Пекин, които вече довежда до остър сблъсък между Китай и Япония.

Но по-радикалната теза относно Поднебесната империя идва от Америка. Трябва да подчертая, че разпадането на СССР предизвика възвръщането на страховете от милиардния Китай, който бавно и сигурно се промъква в

южната част на руския Далечен изток. А той е слабо населен и съвременен извънредно богат на природни ресурси.

Тук му е мястото да отбележа, че балансът на силите в АТР постепенно, но устойчиво се променя. И то не в полза на САЩ. Някои американски автори посочват, че политическите амбиции на съвременен Китай не се отличават от тези на Америка, датиращи от 100 години насам.

Проблемът идва от това, че докато САЩ практически са установили хегемония в Западното полукълбо, се опитват да попречат на Китай да наложи своята власт в Източното полукълбо. Редица американски автори лансират радикалната идея, че САЩ може би трябва да

сключат стратегически съюз с Русия, за да попречат на евентуалната китайска инвазия във възловия АТР. От гледна точка на Русия такъв квазисъюз със САЩ не може да се изключи, особено като се има предвид, че Китай тихомълком прониква в южната част на Далечния изток.

В Москва, както и в западноевропейските столици, ясно осъзнават, че издигането на Китай като световна суперсила съвпада по време с относителния упадък във влиянието на САЩ и Запада.

Някои американски автори подчертават, че между САЩ и Китай съществуват два възможни варианта на политически избор. Единият вариант е засилваща се конкуренция, която може да прерасне дори във военен конфликт. Другият вариант е сближаване, което да се основава на подялбата на сферите на влияние и съответно да доведе до съвместно китайско-американско управление на световните дела. Каква би била позицията и ролята на Русия при една подобна подялба между сферите на влияние между САЩ и Китай, съпроводена с тяхното военно и икономическо присъствие? Вероятно при такова развитие Москва би предпочела да заеме неутрална позиция.

В Ливърпул продават къщи за една лира



Ливърпул стана първият град във Великобритания, чиито власти взеха решение да пробват програма за продажба на домове на символична цена от една лира. Целта на инициативата е да се съживят пустеещите периферни райони на страната, както и да се намали броят на сградите, които са в окаяно състояние.

Кметът на Ливърпул Джо Андерсън предаде ключовете на първия собственик на дом за една лира, 48-годишен таксиметров шофьор. На него му предстои да вложи доста средства в ремонт на отдавна пустеещата къща, за да може след 12 месеца тя да съответства на градските нормативи. Чак тогава шофьорът и неговото семейство ще могат да се пренесат в новия си дом.

Градската администрация на Ливърпул има намерение да продаде 20 недвижими имота. Инициативата беше посрещната с одобрение от жи-

телите на града. Къщите се дават чрез конкурс, в който взеха участие над 1000 души. Бъдещите собственици са длъжни да отговарят на определени критерии, сред които е наличие на твърд доход и средства за ремонт. Освен това те трябва да живеят постоянно в Ливърпул и за първи път да си купуват недвижим имот.

Ако програмата се окаже успешна, местната администрация ще предложи на търг още около 1000 къщи. Кметът призовава потенциалните купувачи сериозно да обмислят решението си, защото в действителност ще им се наложи да заплатят доста повече от една лира.

Според специалистите ремонтът и включването на всички комуникации ще струва минимум 35 хиляди лири. Освен това, за да стане пълноправен собственик на имота, новодолецът ще трябва да живее там поне пет години.



Имаш мечтите.
Трябва само
да се обадиш.

Провидент е международна компания за лично кредитиране по успешен британски бизнес модел. Доказателство 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

Звучи нелепо и архаично, мнозина не вярваха, че ще се случи. Но не, внасянето в парламента на т.нар. "либерализация" на забраната за пушене в закрити обществени места е факт. Огромна част от "аргументите" на противниците на пълната забрана са само хипотези, предположения, без абсолютно никакви факти от реалността, посочват от коалицията "България без дим". Ето и техния коментар по тезите, лансирани в полза на връщането на цигарения дим в заведенията.

Пасивното пушене не е опасно.

Според становище на Дружеството на кардиолозите в България 2000 души умират годишно само от болести, свързани с пасивното пушене. Вредата от него се оспорва изключително от директно заинтересованите от производството и продажбата на тютюн. Огромна част от "изследванията", отричащи вреда, са спонсорирани от цигарени производители: "...свързаните с тютюневата индустрия изследователи са давали 88 пъти по-често в сравнение с независими изследователи заключение, че пасивното пушене не е вредно" (Journal of the American Medical Association).

Пълната забрана не носи здравни ползи за нацията.

В това твърдение освен липсата на всякакви доказателства няма и грам логика. Международна статистика показва, че една година след въвеждането на пълна забрана за тютюнопушене в закрити обществени места броят на инфарктите при пушачи и непушачи намалява с 20% (Дружество на кардиолозите в България). Щом науката категорично доказва вредата от пушенето, намаляването му работи много сериозно в полза на здравето. И точно такава намаляване има според изследване на НЦИОМ от 6 декември 2012 г.: 28% от пушачите посочват, че са намалили цигарите в резултат на забраната.

Забраната за пушене е причина за отлив на клиенти от заведенията.

На всеки мислещ човек е ясно, че икономическите възможности се променят много динамично, месец за месец и година за година. При намаляващ семеен бюджет

Къде издишат митовете за пушенето в заведенията

посещението на ресторант е сред първите съкратени пера. А в кое точно заведение ще отиде клиентът - това зависи от качеството на храната и напитките, доброто обслужване, хигиената, приятната обстановка. Известно е, че посетителите в немалко ресторанти не само не намаляха след забраната, а напротив - увеличили се.

Забраната е фашизъм, покушение срещу правата на личността.

Пушенето не е и никога не е било "право" в смисъла на права на личността. То е дълго време толериран навик на някои членове на обществото. По дефиниция *човешко право* е дейност, която не пречи на живота и здравето на другите. Пушенето никога не е залягало в харти за правата и свободите на човека където и да било по света. Свободата на личността няма нищо общо с "правото" човек да върши каквото си иска, без значение дали вреди на другите. Иначе убиецът би имал основания да протестира, че го лишават от "свободата" да отнема живот, защото, видите ли, той така я разбира.

Забраната поощрява корупцията и не се спазва.

По тази логика да решим всички престъпления?! Да премахнем законите забрани за кражба, изнасилвания, убийства, защото немалко хора ги престъпват? И така е навсякъде по света - всички закони биват нарушавани, но това не е повод да се отменят. Точно обратното.

В корупцията участва и даващият подкуп - какво да кажем за тези ресторанти, които предлагат подкупи или които се съгласяват да дадат подкуп? Откога искането на подкуп е морално или юридическо оправдание за даването му?

А как е възможно едновременно законът масово да не се спазва (както твърдят ресторантьорите и някои силно пристрастени), а в същото време заведенията да фалират заради забраната? Фрапиращо логическо противоречие.

Вдигането на пълната забрана няма да навреди на никого.

Ще навреди на хората, които искат да се хра-



нят или да изпият по пите в заведение, да отидат там за семейно празненство или делова среща, без да навреждат на здравето си. Вдигането на забраната ще навреди особено силно на работещите в заведенията (предимно млади хора), които ще бъдат подложени на постоянно вдишване на цигарен дим в продължение на 8-10 часа всеки ден.

Доказано е, че вентилацията не е ефективна преграда за пасивното пушене. Да не говорим за добре познатата ни практика с разделянето на зали за пушачи и непушачи - огромен брой заведения лъжеха за квадратурата си; опитваха се да пробутат наличието на вентилационна система за реално нейно действие (без да е пусната или работеща слабо за икономия на ток); оставяха отворени врати между помещенията за удобство при сервирането и т.н.

Деца и подрастващите нямат място в ресторантите.

Абсурдно твърдение, тотално срещу цивилизационните ценности. Съсем естествено е семейството да вечеря заедно с децата си в ресторант. Практикува се по целия свят, но без да се пуши.

След забраната има ръст в продажбите на цигари и броя на пушачите.

Ако има такъв ръст, той няма никаква връзка със забраната. Първо, промяната трябва да се изчислява на база брой продадени цигари, а не приходи от продажбата им. Защото заради повишаване на цените им последното ще заблуди, че

има ръст, докато всъщност такъв няма. Второ, в продажбите на цигари се отчитат само легалните. Намаляването на контрабандата би показало увеличаване на продадените като брой цигари. Но това в никакъв случай не сочи автоматично и безусловно увеличаване на пушенето. Трето, истината е, че броят на пушачите е намалял. Тютюневата индустрия и желаещите да печелят от опасната отрова мамят умело с числа, които обаче са на много различна база. Ето как:

Пушачите сред всички български граждани през 2011 г. според изследване на "Галп" са 39%. От друга страна, пушачите сред пълнолетните българи през 2012 г. според НЦИОМ са 42%. Забелязахте ли различната база - в единия случай "всички българи", а в другия "всички пълнолетни българи"?

Пълнолетните българи са 83,7% от всички български граждани. В резултат от това тези "42%" на НЦИОМ, преизчислени на база цялото българско население, са 35% от всички българи. Което, сравнено с 39% на "Галп" (с база всички българи), е отчетливо 4% намаление на пушачите, а не увеличение.

Забраната е оставила 15 хил. души без препитание.

Няма данни в НСИ, които да сочат, че 15 000 души от сектор "Хотелиерство и ресторантьорство" са останали без работа вследствие единствено и само на забраната.

Има обаче данни, че туристическият отрасъл, основна част от който са хотелите и ресторантите, е отчел ръст. Намаляването на броя работещи в

даден сектор не може да бъде отнасяно само към една-единствена специфична причина.

Вредни са замърсеният въздух, некачествената храна, стресът - защо да се забранява само пушенето?

Първо, канцерогенните вещества в цигарения дим са в многократно по-голяма концентрация и степен на усвояване от тези в автомобилните газове. Второ, транспортът е част от прогреса и човешката цивилизация не би могла да съществува без него. Би ли могла цивилизацията да съществува без тютюнопушенето? Какво допринася то за основните човешки дейности и нужди? И още - научни изследвания доказват, че 85% от рака на белия дроб при мъжете и 80% при жените във Великобритания се дължи на пушенето, а не на замърсен въздух, некачествена храна или стрес (Национален здравен институт на САЩ). Тютюнопушенето е рисков фактор за много, при това не само ракови, заболявания. Затова и неговата тежест е много по-голяма в сравнение с другите причини за здравни проблеми и смърт. Много по-лесно е да се проведат мерки за намаляване на тютюнопушенето в сравнение с това да бъдат променени другите човешки дейности, допринасящи за здравни проблеми. Затова фокусирането върху ограничаването на пушенето е много по-оправдано от обществена и икономическа гледна точка.

Никой не задължава непушача да ходи в заведение, в което се пуши.

Предлагането на храна и напитки само срещу заплащане - без други изисквания - е публична услуга. Така всяко заведение е публично място, независимо от собствеността му, която може да е частна (такова е общоприетото схващане в целия свят, би било смешно точно в България да го оспорваме). След като едно заведение предлага публична услуга, тя не трябва да застрашава здравето на който и да е от потребителите ѝ.

Не ресторантьорите, а клиентите искат падане на забраната.

Безспорно някои клиенти, като пристрастените пушачи, желаят да пушат навсякъде. Но потенциални клиенти на едно публично място за предлагане на услуга са всички хора. Нещо повече, пак от вече цитираното изследване на НЦИОМ научаваме, че 61% от пълнолетните българи одобряват забраната. Добавено към 1/3 от пушачите, които също искат забраната да остане, това означава, че над 70% от пълнолетните подкрепят забраната.

Тютюнопушенето не е проблем на българското общество. Стремехът е да се унищожат малкият и средният ресторантьорски бизнес.

Точно обратното! При положение че България е на 6-о място в света по застаряване на населението и на 9-о място по смъртност, доказано предизвикването от директно и пасивното пушене голям спектър болести категорично са проблем на обществото. Както бе споменато вече, хиляди българи умират годишно в резултат от болести, свързани с пушенето. Неоспорима в научните среди е и връзката между вредите от тютюневия дим и смъртността от сърдечносъдови заболявания. А по този показател България е на мрачното второ място в целия свят.

Разходите за лечение на свързани с пушенето болести са 250 млн. лева годишно и безспорно са проблем за всички граждани - предвид това какви огромни обществени ползи би имало от спестяването им. (ЖД)

Жената, която фотографира само красиви жени

**Изложба с
еротичната
фотокласика
за първи път
в София**

В столицата бе открита изложба с еротични снимки на Бъни Йегър, най-известната представителка на течението "пин-ъп" във фотографията. За Източна Европа това е първата и най-голяма експозиция на популярния американски стил, която идва в България след шеметното ѝ представяне в Американския музей за съвременно изкуство и в няколко европейски галерии.

Първоначално Бъни Йегър става известна като еротичен модел, но по-късно самата тя застава зад камерата и заема во-

дещо място в този бранш, господстващ дотогава от мъжете. Освен че е първата жена - фотографка за "Плейбой", Бъни Йегър е новатор и в още една сфера. Във време, когато властва консерватизмът, тя първа налага модата на банските тип "бикини".

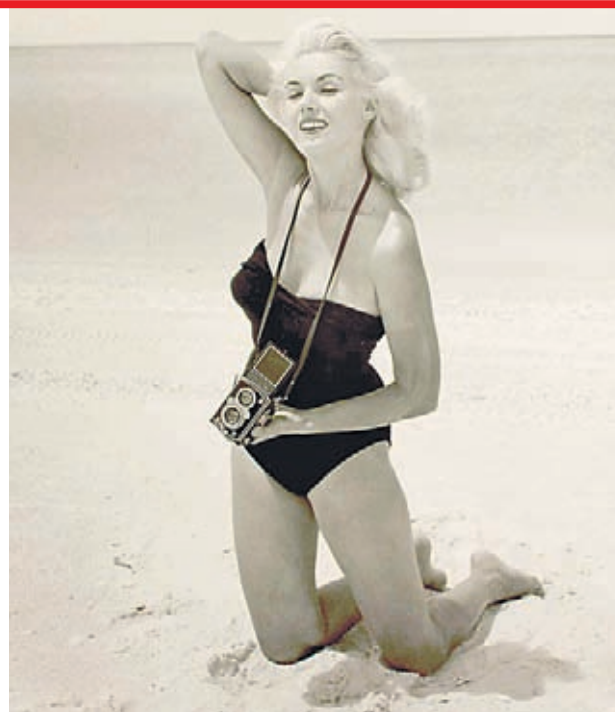
Днес тя е на 86 години, но в цял свят е по-известна като една от иконите във фотографията. Бъни е автор на култови кадри със звездата в "голия" жанр Бети Пейдж, с Урсула Андрес (легендарната ѝ фотосесия към първия филм за Джеймс Бонд "Доктор Но") и Джейн Мансфийлд. И до днес Бъни снима на лентата и отказва да работи с дигитална камера.

Фотографката не приема да снима за съвременните мъжки списания, защото били прекалено порнографски за нейния вкус. Тайната на успеха на Бъни се крие донякъде



и в една неочаквана нейна черта: срамежливостта. Страстта към снимането идва от желанието ѝ да се научи да показва както себе си, така и други красиви момичета във възможно най-добрата им (и най-женствена) светлина.

Българските почитате-



ли на този тип фотография имат възможност да се запознаят отблизо не само с някои от най-хубавите кадри на Бъни от съвместната ѝ работа с Бети Пейдж, а и с някои от най-красивите ѝ автопортрети.

Дългогодишното ѝ сътрудничество с "Плейбой", най-известното мъжко списание, както и приятелството ѝ с неговия

създател Хю Хефнър продължават и до днес.

Фотографиите на Бъни никога не са били цензурни. Еротични и бляскави - да. Сладнича-ви вероятно, но никога порнографски...

Изложбата на Бъни Йегър може да бъде разглеждана до 25 октомври 2013 г. в Телефонната палата - Vivacom Art Hall, на ул. "Гурко" 4. (ЖД)

Румен ЛЕОНИДОВ

Много рядко се случва художниците да изразяват гражданската си позиция с картини и думи. Това е призвание най-вече на карикатуристите, но не и на живописците. И е крайно нетипично, ако тези майстори на четката са жени. Още по-учудващо е, ако тези дами са съвсем млади, родени между 1980 и 1990 г. Тогава интересът към подобна творческа проява скача до границите на сензационността.

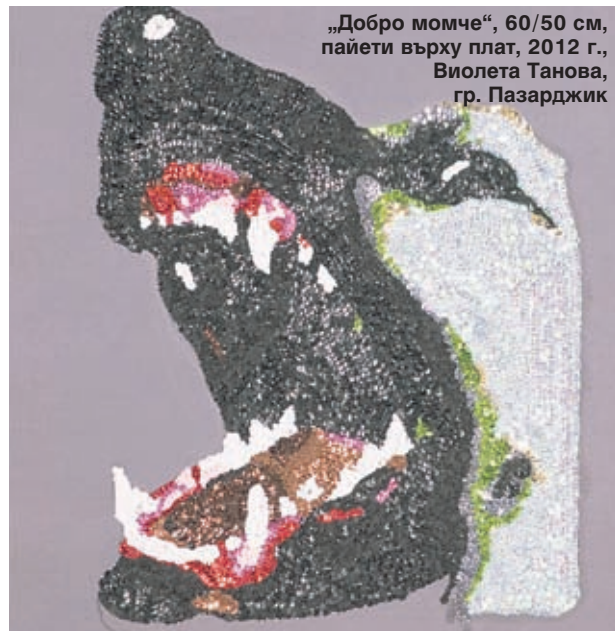
Обаче целта на изложбата "Утопия" не е провокативната сензация, защото тя се превръща в единна естетическа и политическа платформа на шест различни личности, всяка от които има свои художнически предпочитания.

Във вихрушката на световната криза, колкото материална, толкова и духовна, всяка от участничките излага своя интимен и обществен протест срещу днешните добре "смазани" идеологически механизми, които чрез културното си и социално битуване налагат готови, предварително взети решения над отделния индивид и над цели обществени групи. Според тези смели и дръзки талантливи момичета съществуващата система за манипулация създава илюзорното усещане за свобода и усещане за невидим контрол над личността. И затова, оплетени в мрежата на конформизма, заменяме вече развенчаната утопия с нова. Така сами си отнемаше възможността да променим реалността.

Анжела Терзиева,

Утопиите днес в картини и слово

**Шест млади художнички събират
тревогата си в обща експозиция**



„Добро момче“, 60/50 см,
пайети върху плат, 2012 г.,
Виолета Танова,
гр. Пазарджик

Ана Тодорова, Боряна Петрова, Виолета Танова, Габриела Петрова и Елеонора Терзиева са категорични: "Човек усеща себе си като елемент без функция и значение, дори и за самата система, от която е част". Интересно е, че шестте участнички в изложбата "Утопия" са разработили темата не само чрез живописния език на картините си, но и са я изговорили в кратки есета, философски по смисъл и публицистични по стил. Нещо също абсолютно нетипично за съвременните ни "цехови" разбирания, тъй като обособените общности в литературата, в изкуството, в стилистиката отдавна останаха назад, в 20-

те години на XX век.

Централният проблем на тази необичайна експозиция е сложният въпрос за значението на "подмяната". Затова трябва да се види, "прочете" и предпечете. Това може да стане само в София на ул. "Веслец" 84, където е галерията Glossary Depot, намираща се близо до столицната митница и централната автогара. Дано тази уникална изложба премине отвън родните ни граници, а преди това обиколи и други галерии в страната, защото предлага много поводи за размисъл и самооглеждане. От което всички като граждани имаме толкова голяма необходимост и необходимост.



**Габрово отново става
международна столица
на кинокомедията**

Четвъртото издание на Международния комедийен фестивал в Габрово ще се проведе от 22 до 28 октомври. Домакините предлагат сериозна филмова селекция с внимание към всяка възрастова аудитория, както и съпътстващи събития с подчертан акцент върху литературата. Очакват се много гости от страната и Европа, специалности в областта на седмото изкуство. В програмата са включени 23 филма на 17 държави от 4 континента; 15 премиерни за страната или показвани само в рамките на други фестивали кинопродукции; 4 литературни вечери.

Тричленно жури в състав Божидар Манов - председател, Камен Балкански и Алек Попов ще определи носител на приза "Най-смешен филм на Габрово" измежду 9-те заглавия, включени в конкурсната програма. "Най-смешен" не трябва да се тълкува буквално, целта не е да се отличи филмът, провокирал най-много смях сред публиката, а най-стойностната комедия по отношение на режисура, сценарий, операторско майсторство, актьорска игра и т.н.

Публиката ще е не само наблюда-

Новият „Смешен филмфест“ чука на вратата

тел, а и пряк участник в разпределянето на наградите. С анкетни карти или в сайта на фестивала зрителите ще изберат своя филм фаворит, а един от всички гласували ще получи подарък - книга.

Част от филмовата програма са и съпътстващите литературни събития. Музеят "Дом на хумора и сатирата" в Габрово ще посвети своя традиционен Весел четвъртък на Ярослав Хашек и приключенията на храбрия войник Швейк. По темата ще говори Лиза Боева, а избрани текстове на чешкия автор ще прочете актьорът Ицко Финци. Регионалната библиотека "Априлов - Палаузов" ще е домакин на три литературни вечери, в които ще гостуват писателите Михаил Вешим, Алек Попов и Бесник Мустафай от Албания. Книжният базар, разположен във фоайето на читалище "Възраждане", ще даде възможност на зрителите освен с приятни преживявания от гледания филм да си тръгнат и с интересно четиво.

"Смешен филмфест" се провежда и в подкрепа на кандидатурата на Габрово за Европейска столица на културата 2019.

Наскоро една приятелка развълнувано ми разказваше как ѝ предстои уговорена среща. Емоциите ѝ бяха предизвикани не толкова от факта, че ще се види с непознат младеж, а по-скоро от малката победа над собствения си предразсъдък относно нагласените запознанства. Дълги години и тя като мнозина е била подвластна на остарялото по целия цивилизован свят убеждение, че това е работа на съдбата и не трябва там да се бъркаме, а да чакаме принца на бял кон, докато самите ние побелеем. Да, обаче, когато животът те завърти в порочния кръг "работа-вкъщи-работа", в един момент осъзнаваш, че годините минават, а ти си самотен и това ти предстои за в бъдеще, ако откажеш помощта, която ти се предлага. Затова и всякакъв вид модерно сватовничество на Запад и особено отатък Океана е изключително популярно. За щастие и у нас на младите хора, заключени между многобройните си ангажименти, вече се предлага такава услуга. Повече за нея, за предимствата ѝ, както и за предразсъдъците на българина си поговорихме с Румен и Радослава Карамихалеви. Дватама съпрузи се занимават с организиране на парти за необвързани, Бързи срещи (известни по целия свят като speed dating) и мачмейкинг (модерно сватовничество).

Криса ЙОРДАНОВА

Колкото и да са подозрителни българите, светлина в тунела вече се забелязва. "Когато ежедневието ти е запълнено и нямаш никакви социални контакти, разбираш, че тази услуга може да ти бъде много полезна. Според мен нашите сънародници още са на етап, когато имат достатъчно свободно време, затова слугуват на предразсъдъци, но в момента когато това почне да се налага като успешен модел за намиране на партньор, хората ще се променят", убедена е Радослава. "Ще ви кажем любимия си пример. Едно време е било лесно в голямото село. Излизаш на мегдана, хващаш се на хорото и... влизаш в „социалната мрежа“, за да завързваш запознанства. В София има около половин милион необвързани. Може ли да ги изкараме всички на

мегдана?", включва се с реторичния въпрос Румен.

Бързите срещи и другите контакти лице в лице се явяват като заместител на интернет сайтовете за запознанство и виртуално общуване. Хронологично погледнато, е точно така, като това, разбира се, не означава, че едното е за сметка на другото. За всеки има място под слънцето, още повече че глобалната мрежа трудно ще измести директните социални контакти, независимо колко е всеобхватна. Наистина в САЩ след бума на интернет запознанствата през 90-те години се забелязва като че ли пренасищане. Анонимността, която ти осигурява виртуалното общуване, неизбежно те сблъсква с фалша, а и носи рискове от измами. Затова и хората се обръщат назад към поизлязлото от мода лично общуване. Така



Румен и Радослава Карамихалеви

Да намериш половинката си за 6 минути

през 1998 година отново в Щатите се организират първите Бързи срещи.

Предимствата на този тип запознанства са именно в личния характер на контакта, а както психолозите твърдят, не обходими са ни между 7 и 20 секунди, за да преценим човека отсреща и да решим дали искаме да продължим да се виждаме с него. Какво остава тогава за 6 минути? Чатове в сайт за запознанство могат да отнемат месеци, докато се стигне до първата среща и сблъска с разочарованието. Освен пестенето на време, което в един свят на бързи обороти е изключително важно, подборът на хората, с които ще се срещнеш, също не е за подценяване. Организаторите са създали етичен кодекс и наблюдават

стриктно той да бъде спазван от клиентите. Ако има оплакване, съмнение или очевидно нарушаване на някое от правилата, те си запазват правото да изключат провинилия се и да го добавят в забранителния списък. Целта е да предоставят на клиентите си срещи с качествени хора. В интернет сайт никога не можеш да си сигурен какъв точно е човекът от другата страна на монитора. "Клиентите, които идват на нашите срещи, са строго селектирани. Особено когато говорим за мачмейкинг. Не идват случайни хора", казва Радослава. Докато при Бързите срещи селектирането е само на база възраст. "Колкото е по-тясна възрастовата граница, толкова по-ценна е срещата за хората, кои-

то идват. По-точен е принципът", разяснява Румен. Затова и те намаляват границите на диапазона в една група - от 10 години на 7. Разширяват и ограниченията за най-младите и най-възрастните участници. Тясна е и идеята за групите със застъпване. Защо това е важно? Най-популярната възраст в Бързи срещи при дамите е между 27 и 37 години, а при мъжете 29-40. Всяка жена в този диапазон може да участва в две различни възрастови групи - с малко по-млади и с малко по-възрастни, което от само себе си означава увеличаване на шанса да открие сродната душа. Организаторите са помислили и за механизъм, който да не допуска да се срещаш с хора, с които вече си осъществил контакт. Все пак идеята е да се запознаваш само с нови лица.

Клиенти на Радослава и Румен са всякакви хора, както мъже, така и жени. Около 80-90 процента от тях са висшестати. Една трета от мъжете са от IT сектора. Голяма част от тях са живели или поне прекарвали известно време навън, запознати са с формата. Ако трябва да направим точен профил, това са реализирани хора без предразсъдъци, с динамичен начин на живот. Засега срещи се организират само в София и Пловдив.

Най-често притесненията на хората са за това познатите и колегите

им да не разберат, че по този начин си търсят партньор. По време на срещата обаче всички прегради падат. Коментарът на повечето от тях е: Много е забавно.

Ефективността е трудно да се прецени с точност, тъй като повечето не се връщат да се похвалят. Организаторите казват, че въпреки всичко научават какво се случва с повечето им клиенти чрез странични канали за информация. Все пак са стигнали до някакви ориентировъчни резултати за своята работа. "Средно от едно събитие има между 15-18 съвпадения, тоест желание за повторна среща. От 6 до 8 процента от вторите срещи завършват с връзка", казва Румен.

Любимата тяхна история, която ми разказаха и за която са научили случайно, е за репортерка, която влиза под прикритие, за да пише за Бързите срещи. Там тя попада на популярна личност и намира повод да го покани на интервю. "Така от приказка на приказка стават двойка. Ние разбираме месеци по-късно, когато четем материала ѝ", разказва Радослава.

Понеже цифрите говорят достатъчно красноречиво, ето и още малко от тях. 48 процента посещават събитията по препоръка от приятели. На въпроса дали бихте дошли отново само 2 или 3 процента отговарят с "не". Над 50 казват категорично "да". А ако все още се колебаете, то знайте: "Събитията протичат много забавно и действително е изключително приятно и позитивно като емоция", твърди Радослава. Не забравяйте и още нещо, което казват организаторите. 70 процента от работата трябва сами да си я свършите, а 30 процента е това, което може мачмейкърът, или модерният сватовник, да направи за вас.

Speed dating - американското ноу-хау срещу самотата

Всичко започва в Лос Анджелис през 1998 година. Местният равин Яков Дейо съвсем вярно и точно улавя тенденциите в съвременния свят - все по-трудно е в огромния мегаполис да намериш човек със сходни на твоите възгледи и начин на мислене. Равинът е бил силно обезпокоен, че вярващите еврейски младежи и девойки, живеещи в американските градове, имат много малко възможности за запознанства и избор на спътник, на когото можеш да разчиташ. Животът все повече се ускорява, всички са заети с кариерата си, прекарват голяма част от все-

кидневието си зад компютрите, а за срещи и социални контакти просто не остава време.

Яков Дейо и съпругата му организират първата среща в ресторантче, намиращо се в лоното на филмовата индустрия Беверли Хилс. Много скоро измисленият от тях формат speed dating излиза от религиозните и националните рамки. Само след две години Бързите срещи стават популярни в Австралия и Англия, пробиват си път и в западноевропейските страни.

На феномена били посветени и научни изследвания. Специалисти от университета в Охайо

доказали, че от пет до седем минути е оптималното време, за да получиш първа информация за потенциалния партньор. Но пък е недостатъчно, за да си омръзнат хората, и спокойно могат да преминат към общуване със следващия участник в speed dating.

През изминалите години само сред религиозните евреи са били сключени стотици бракове, тръгнали от организирани срещи за запознанства.

От мода Бързите срещи отдавна са се превърнали в необходимост за много хора, живеещи в истеричния XXI век.

Изместването на културните ценности е опасен процес

Той е едно от най-популярните лица на оперетата у нас - тенор, режисьор и от новия сезон директор на Националния музикален театър. Творческата му кариера започва в софийската оперета през 1989 г., а коронните му роли са в "Графиня Марица", "Прилепът", "Царицата на чардаша", "Цигански барон", "Хубавата Елена", "Баядерка", "Веселата вдовица". Гастролира многократно в страни от Европа, Америка и в Япония. Марио Николов е учил оперно пение във Висшето музикално училище във Виена и ДМА "П. Владигеров" в София. Завършил е и режисура в НАТФИЗ с профил музикално-сценични спектакли. Поставя редица хитови представления в музикалните театри в София, Велико Търново, Пазарджик, в оперите на Русе и Бургас. Носител е на престижното отличие "Кристална лира" за върхови постижения в областта на музикално-сценичното изкуство. При откриването на сезона в ДМТ "Стефан Македонски" на 1 октомври получи най-високата награда на Съюза на музикалните и танцовите дейци в България - "Златна лира".

С Марио Николов разговаря Олга Камбурова



Пред Миланската катедрала

„Ти взе сърцето ми“, се пее в една от най-популярните оперетни арии. Кога оперетата "взе сърцето ти"?

- За това помогна задължителната по мое време военна служба... (смее се). Но преди това... Петгодишен започнах да уча цигулка, а интересът ми към музиката винаги е бил подкрепян от моите родители, най-вече от майка ми, която е лекар. По-късно установих, че лекарите и юристите са сред най-големите ценители на класиката. Спрях да свиря в осми клас, но и до днес цигулката си остава любимият ми инструмент. А ето каква беше ролята на казармата. Служех в Ямбол и приятели от драматичния и оперетен театър в града ми казаха, че има прослушване за централна роля - Огнян, лиричния герой - тенор от оперетата "Време за любов" на Димитър Вълчев. Тъй като бях започнал да взимам вече уроци по пеење, се явих на прослушването и бях одобрен за ролята, а след това оперетата "взе сърцето ми" завинаги.

- Специализирал си във Виена при Маргарита Лилова - една от най-големите български оперни звезди на своето време. На какво те научи тя?

- Маргарита Лилова беше много въздействащ творец, успяваше не многословно, а с огромното си присъствие да ни предаде най-доброто от типичната виенска музикална интерпретация. Към нея изпитвахме огромен респект и се стараехме да "попием" всеки неин жест, всяка музикална фраза, всяка изречена ду-

ма. Научи ни на дисциплина, на професионално отношение при подготовката на всяка нова партия и роля.

- Живял си в чужбина, където конкуренцията е огромна, но и стандартът е различен. Защо се върна?

- Може би ще прозвучи банално, но, отивайки да уча във Виена, винаги съм смятал, че ще се върна да работя в България. Освен това преди заминаването си вече бях артист-солист в Музикалния театър и имах своите изяви в централните тенорови роли. Никога не съм искал да се установя в чужбина. Отидох там, за да повиша своята професионална квалификация. Още повече, винаги съм имал възможност за гастролни и турнети в целия свят. Тук се чувствам щастлив - сред семейство, близки и приятели.

- Дълги години ти беше любимият тенор на публиката в Музикалния театър, а и на режисьорите. Започна успешна режисьорска кариера и логичният завършек беше да оглавиш Музикалния театър. Вместо това беше уволнен. Наистина ли "това, което не ни убива, ни прави по-силни"?

- Зависи от характера на човека, при мен е така. Бях уволнен от театъра реваншистки, в период, в който вече бях постигнал доста и като певец, и като режисьор. Побързаха да ме отстранят, защото явно се безпокояха от авторитета, с който се ползвах в театъра. Но аз не се депресирах, напротив - мобилизирах се, поддържах добра форма и намирах начин за професионална изява. Пътувах из цяла България и зад гра-

ница. Аз съм непоправим оптимист, предпочитам винаги да гледам напред и да приемам нови предизвикателства. Положил съм много труд в областта, в която работя, и намирам за логично директорският пост да е етап от моето развитие. Това обаче не е самоцел! Мотивацията ми идва от възможността да допринеса за развитието на любимия ми театър. През годините освен като певец и режисьор надградих образованието си и като мениджър. Дълги години бях председател на управителния съвет на културна организация, работеща в областта на създаването на музикална продукция. Направил съм много успешни проекти, включително с международно участие и такива извън България. Учредител и член съм на управителния съвет на Българската организация на работодателите в областта на културата - БАРОК. Всичко това в съчетание с професионалните ми постижения като певец и режисьор ми дава увереността, че мога да бъда полезен за развитието на театъра.

- С какво искаш да се запомни този твой първи директорски сезон, при това толкова юбилеен?

- На първо място, с репертоарната политика и с организацията на работа. Ще се стремя театърът да поднесе на своята публика продукция на високо художествено ниво. Още повече че трите големи юбилея са доста задължаващи - отбелязваме 95 години оперетно изкуство в България, 65 години Държавен музикален театър и 45 години балет "Арабеск". Всяка една от тези годишнини е значима. Ще се



На сцената с Валентина Корчакова и маестро Юли Дамянов

радвам и да разширим нашата зрителска аудитория, защото една от основните функции на изкуството е да формира поведенчески модели. Разработваме специална програма за деца, за да може и нашите малки приятели да се радват на продукцията, която ще им покажем, да се потопят в света на живото музикално изкуство. Ще съм щастлив, ако едно дете, посетило спектакъл в Музикалния, дойде отново в театъра.

- Какво оперетата дължи на обществото ни и какво то на нея? Как ехото от улицата и парламента отеква сред стените на театъра и в ума и духа на артиста?

- Като обществено ангажиран човек, е естествено да се вълнувам от всичко, което се случва в държавата ни. За съжаление в последните години комерсиализирането на изкуството придоби особена популярност. Говори се за пазари, за продаж-

Ще съм щастлив, ако едно дете, посетило спектакъл в Музикалния, дойде отново в театъра

би и много малко за същност, за художествена стойност, за естетика. Културата, наред с образованието и здравеопазването, би трябвало да е държавна политика, да има дългосрочна стратегия за развитие. Само така можем да се съхраним като нация. Изместването на културните ценности е опасен процес, особено когато се набляга на чисто консуматорски потребности. Некомпетентно се направи реформа в музикалното и музикално-сценичното изкуство, без да се вземе предвид мнението на представителите на музикалната гилдия. Нашият театър преживя тригодишен период без

концепция за развитие, с акцент върху търговската дейност, толерираха се мюзикълните спектакли за сметка на оперетните. Аз самият също съм фен на жанра мюзикъл, но репертоарната политика трябва да бъде балансирана. Нашата публика трябва да може да посети качествени спектакли от всички жанрове, представителни за нашия формат. Моята амбиция е спектаклите ни да са на високо художествено ниво и да разширим максимално зрителската си аудитория, за да може да сме общественополезни.

- На 1 ноември в ДМТ е премиерата на музикалната комедия "Службогонци" от Парашкев Хаджиев. Дори заглавието на творбата, която е създадена през далечната 1971 година, звучи така актуално...

- Това е едно от най-добрите български произведения и аз съм абсолютно убеден в актуалността на проблемите, които то поставя. Блестящ драматургичен материал на Иван Вазов и либрето на Банчо Банов, разкриващо нашата народопсихология в съчетание с въздействащата музика на големия Парашкев Хаджиев. Дълбокото ми убеждение е, че българските автори трябва да заемат достойно своето място в нашия репертоар. Търся подходяща форма за финансиране и на нови български произведения от съвременни наши композитори.

- Имаш малка дъщеря и със сигурност мислиш за бъдещето ѝ. Тук или извън България? Какво трябва като родители да сторим, за да не си отиват от родината нашите деца?

- На първо място трябва да осигурим на децата нормална среда за развитие - добро образование, достъп до култура, спорт и всичко, което да ангажира позитивно тяхното внимание. Отново ще спомена и възпитанието им и формирането на ценностната система. Не мога да дам рецепта, но мисля, че наред с това, което дава семейната среда, възпитанието на децата ни трябва да е национален приоритет. Нашите деца трябва да са мотивирани, за да останат в родината си, а не да се завръщат от време на време. Всички ние трябва да се погрижим България да стане привлекателна за живеене.

Горещо и влажно - още на летището плуваш в собствен сос и няма как да е иначе, като температурите са около 30 градуса, а влажността - над 80 процента. Важното е хотелът да е с централно местоположение, близо до електричката, защото тогава нямате нужда от организирани екскурзии и всички по-големи забележителности са лесно постижими. Друг вариант за обикаляне е бусът hop-on hop-off с няколко спирки, чието работно време обаче е за удобство на гида и шофьора, не на туристите.

Тук обичат съкращенията: Кей Ел Ай Ей е международното летище (в Сепанг, на 55 км от града), Кей Ел Централ е гарата, а самото Кей Ел означава Куала Лумпур, преведено от малайски като "кално устие". Столицата на Малайзия се намира в централната западна част на полуостров Малака, на около 35 км от морето и на мястото, където се вливат реките Кланг и Гомбек. Населението ѝ само за 150 години достига 1,5 милиона души (и 6,5 милиона заедно със сателитните предградия). Икономическият подеи от 90-те години на миналия век превръща Кей Ел в един от най-магнетичните азиатски мегаполиси, значим финансов и бизнес център с идеални дадености за досег до различни етноси, развлечения и гурме.

Всички пътища водят до Петронас Тауърс

Символът на Малайзия и най-голямата атракция в Куала Лумпур безспорно са кулите Петронас - все още най-високите сгради близки до светла със своите 452 метра, 88 етажа и 32 хиляди прозореца, изградени по дизайн на архитектурното бюро на Сизър Пели. Наоколо има прекрасен парк с пътеки за джогинг и детски площадки и като нищо някоя маймунка може да ви скочи на рамото. Кей Ел се води за една от най-зелените столици в Азия и дивата природа е на една ръка разстояние от лъскавите билдинги.

В първата кула се помещават основните офиси и дъщерните фирми на едноименния петролен гигант, а във втората - мултинационални компании. Височината се преодолява от десетки високоскоростни асансьори. Тук се намира интерактивен научен център с 3D зала, където може да се проследи историята на нефтената индустрия от динозаврите до продуктите от деривати. В подземиеи е впечатляващият и за пораснали деца *Aquaria Oceanarium* с над 5000 вида тропически риби, където можете да храните пирани, ако си нямате друга работа. В тунела към Конгресния и изложбен център редовно има експозиции - уцелихме наградните снимки на World Press Photo и се впечатлихме колко млади малайзийци идват, разглеждат, коментират, отворени към света. В търговския център Сурия на призем-

ните етажи (един от най-луксовите в града) се докосваме до двата най-практикувани вида туризъм тук чрез бутиците на всички световни мегабрендове и болида от Формула 1. Сред бурканчетата с най-елитни марки бяла козметика забелязвам многобройни вариации на тема изобелване - манията на модерните работещи местни момичета. От списанията и водещите заглавия разбирам, че са облъчени безвъзвратно от консуматорската булимия на западната цивилизация.

В полукръг срещу кули-



Мегаструктурата блести като изумрудено-латинена гигантска брошка в нощното небе и е еманация на многообразието: с архитектурата си е свързана с исляма, с блясъка си - със стремежа към успех и богатство, а с прекрасния парк с езерца, кътове за отдих и прочутата концертна зала е продължение и на азиатската, и на европейската културна традиция.

те Петронас има няколко многозвездни хотела, но единственият фронтално срещу тях, половината от стаите на който са с панорама към символа на Малайзия, е от веригата "Шангри Ла". Той съвсем не е евтин за нашите разбирания, но редовно пуска промоции, които включват храна, напитки и други бонуси и в крайна сметка получаваш достатъчно много за парите си.

Ами поразителната гледка? Кулите менят израженията си през минути в зависимост от това дали са огрети от слънцето или облени от тропическия следобеден дъжд, и всичко това се случва, докато си пиеш следобедния коктейл в бара на трийсет и някой си етаж или още по-нависоко, където има закрит басейн и СПА център с много лукс и страхотно отнoшение.

Да докоснеш звездите

Ако не сте си поръчали предварително билети по интернет за Петронас Тауърс, нямате шанс да влезете за разглеждане и изкачване до двойния закрит Звезден мост - най-дългият подобен в света, който свързва двете кули между 41-вия и 42-рия етаж. Броят на посетите-

Куала Лумпур, космополитната малайска красавица



ната. Не ми обръщат внимание, свикнали са напористите туристи да прескачат кордоните по тъмно. Ескалаторите още не работят, но пред решетката на касата вече има двайсетина младежи, дошли направо от дискотеката. Разменяме полезна информация - че повечето от уникалните тропически птици в специалния парк могат да бъдат видени рано сутрин (защото се крият от жегите) и че градините със стотици видове орхидеи са временно затворени. Чак след два часа ще станем много, ще дойде полицайка да ни подрежда, ще ни раздадат номерца и след още два часа ще си тръгнем с мечтаните билети. Хващам втората закуска в малайски стил, за да не залинея, и хукаваме да пресрещаме туристическия бус до мястото за бленуването изкачване.

Кей Ел не забравя името си

От другата страна на Звездния мост погледът стига чак до Чайнатаун, разположен край емблематичната Петалингстрийт, където са корените на града: в бившите фабрики за преработка на тапиока и производство на нишесте. Тук има хин-

дуистки и будистки храмове и е раят на фалшивите "маркови" стоки, студиата за разни масажи, дрогериите за традиционни китайски билки и пикантната улична храна с различен вид, вкус и текстура, в която проличава целият етнически калейдоскоп на мюсюлманската държава. Правилото е: спри при продавача, прецени дали

колко сгради от колониалния период. Най-впечатляващи са тази на султан Абдул Самад, украсена с медни куполи и 40-метрова часовникова кула, и Кралският клуб "Селангор". Сто метра е висок пилонът, на който се вее националният флаг на страната на украсения с фон-тани, красиво аранжиран храсти и цветя площад. На две крачки са Националният театър, модернистичната джамия, старата гара в арабски стил и Националният музей, където се проследява историята на държавата през вековете. Градините с езерата са още един прекрасен район, където предлагат разходка с лодка до парка за екзотични птици, фермата за пеперуди, ботаническата градина и парка на орхидеите (над 3000 вида).

Музеят на ислямското



има достатъчно клиенти и ако порцията ти изглежда добре, купи и опитай. Куала Лумпур като цяло се счита за един от евтините азиатски мегаполиси и предлага настаняване и храна за всеки джоб.

На Датаран Мердека или Площада на независимостта, където след края на британското владичество през 1957 г. всяка година на 31 август се чества националният празник, се намират ня-

изкуство е също сред спирките на туриста в Куала Лумпур, защото помага да се разбере по-добре влиянието на исляма върху местната култура. В южната част на центъра е Малката Индия с множество магазинчета за сари, сапуни и аромати от жасмин и кокос и заведения за ориз (наси) в бананово листо. Задължителен за посещение е и централният пазар, където има много занаятчии, художници и улични артисти и вече 120 години се провеждат панаири на местните общности.

На повечето места в Куала Лумпур можете да пазарувате в малайски рингити или американски долари. Обменните бюра предлагат по-добър курс и по-ниски такси от банките. Задължителни за посещение са и карстовите пещери Бату, намиращи се само на 13 км от мегаполиса, до които по 272 стъпала ще видите уникалните олтари на хиндуисткия бог Муруган.

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА

Остъкленият Звезден мост на 175 метра над земята е толкова прозрачен и въздушен, сякаш вървим по тясна пътека към небето. Съоръжението се прочу като снимачна площадка за филма "Клопка" с Шон Конъри и Катрин Зита Джоунс. От високото хотелът ми се вижда като детска къщичка, езерото е като малка локва, а хората - като гигантски мравки. Намираме се точно на един от ъглите на ултрамодерния Златен триъгълник с цялата панорама към петзвездните хотели, банки и молове. Недалеч е снажната 421-метрова телевизионна кула Менара с панорамна платформа и въртящ се ресторант, която обаче няма харизмата на кулите близки. В унисон с източната символика сградата е проектирана да изразява човешкия стремеж към съвършенство.



ЛЕКАРСТВО ПРИ БОЛКИ В КОРЕМА

НАШ ДУНАВСКИ ГРАД

КОЗЛЕ

МЕЛОДИЧНИ УКРАСИ

ХИЩНА МОРСКА РИБА

ГРАД В ИЕМЕН

МАРКА ШВЕЙЦАРСКИ ЧАСОВНИЦИ

ГЕРОИНЯ НА П.ВЕЖИНОВ "МАЛКИ СЕМЕЙНИ ХРОНИКИ"

РУСКА МЕЧЕНАТКА ПОКРОВИТЕЛКА НА П.И. ЧАЙКОВСКИ

НАЙ-СИЛЕН ОНЬОР В БРИДЖА

АВСТРИЙСКИ ДИРИЖЕНТ, ПРОФЕСОР

ПЬЕСА ОТ А. ШНИЦЛЕР

ГЕРОЙ НА МОРИС РАВЕЛ "ИСПАНСКИ ЧАС"

КОСМИЧЕСКА ПРОГРАМА НА САЩ

ТУРСКИ ПИСАТЕЛ 1915 - 1995 "ЗЮБЮК"

ТИЧИНКОВ ПРАШЕЦ

ОБМИСЛЕН НАЧИН НА ДЕЙСТВИЕ

ПИСАТЕЛ ОТ ИЗРАЕЛ "МО-ЯТ МИХАЕЛ"

АПАРАТИ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ СПЕКТРАЛНИЯ СЪСТАВ НА ЗВУКА

ЯДРО ЦЕНТЪР

БРЪХНА ДРЕХА

ТЪРГОВСКИ НАДПИСИ НА СТОКИ

ШУМЕРСКА БОГИНЯ НА УРОЖАЯ

ХОЛИВУДСКА АКТРИСА "ШОКОЛАД"

ВИД ПАНТАЛОН

БРАЗИЛСКИ ФУТБОЛИСТ "МИЛАН"

ТРАКИЙСКА БОГИНЯ НА НОЩНИ ОРГИИ

СЪРЦЕ (МЕД.)

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ГРЪБНАЧНО-МОЗЪЧНИТЕ НЕРВИ

ОСВЕЖИТЕЛ НА ВЪЗДУХА

ГЕРОИНЯ НА ЧАЙКОВСКИ "ЛЕБЕДОВО ЕЗЕРО"

ГЕРОЙ НА Д. ТАЛЕВ "САМУИЛ"

ЕЗЕРО В СИБИР

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ Е. ЕВТИМОВ

РОМАН ОТ КОНСТАНТИН КОЛЮМОВ

ЯПОНСКИ ПИСАТЕЛ 1905 - 1969 "ФЕНИКС"

РАЗКАЗ ОТ ИВАН ВАЗОВ

НЕВОЛНИ МУСКУЛНИ СПАЗМИ

БРАЗИЛСКИ ПИСАТЕЛ 1912 - 2001 "КАКАО И КРЪВ"

ПЕСЕН НА РОБЕРТИНО ЛОРЕТИ

АМЕРИКАНСКИ КРОКОДИЛ

ГЕРОЙ НА ЕМ. СТАНЕВ "КРАДЕЦЪТ НА ПРАСКОВИ"

ФИНИЙСКО БОЖЕСТВО

НЕМСКИ ПСИХОЛОГ 1871 - 1946

ИМЕНАТА НА НАШ ОПЕРЕН ПЕВЕЦ ТЕНОР

АНГЛИЙСКИ КИНОАРТИСТ "ПАЛЕШИ ЛЪЧ"

ИГЛОЛИСТНИ ДЪРВЕТА

РОДОНАЧАЛНИК НА ПЪРВАТА ПРАБЪЛГАРСКА ДИНАСТИЯ

НАШ ЛИТЕРАТУРЕН КРИТИК

КУМИР

ДРЕВНА ОБЛАСТ В ГЪРЦИЯ

МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ

СЪПЕРНИЧЕСТВО (КНИЖ.)

ФРЕНСКИ ФЕСТИВАЛЕН ГРАД

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ

ДРЕВНОЕГИПЕТСКИ БОГ

НАШ ПИСАТЕЛ 1834 - 1879 "МАМИНОТО ДЕТЕНЦЕ"

ЮЖЕН ПЛОД

СТАРОПЛАНИНСКИ ВРЪХ

ЖИТНО РАСТЕНИЕ

НАШ АРТИСТ "ЧЕТВЪРТАТА ВЛАСТ"

МАРКА БРАШНО

ГРАД В ИТАЛИЯ ОБЛАСТИО

ЗЪРНО-ЧИСТАЧКА

ЧЕРКОВЕН НАСТОЯТЕЛ

РЕКА В МАВРИТАНИЯ

ГЕРОИНЯ НА А.ДОДЕ "АР-ЛЕЗИАНКАТА"

СОРТ КЪСНИ КРАСТАВИЦИ

ТИШИНА СПОКОЙСТВИЕ

ПУСТИНЯ В ИЗРАЕЛ

ИНДИЙСКИ ПОЛУМАЙМУНИ ОТ СЕМ. ТУПАИН

КОРАЛОВ ОСТРОВ

БРАЗИЛСКИ АВТОПИЛОТ 1960 - 1994

РЕКА В ТУРЦИЯ

ТЪКАН ЗА БРОДИРАНЕ

3,14

ИСТОРИЯ

ДРЕВНО ИМЕ НА ВОЛГА


СЪГЛАСИЕ, СПОРАЗУМЕНИЕ, ЕДИНОМИСЛИЕ

ГЕРОЙ ОТ ИНДУСИЯ ЕПОС

ВЪРТЯЩА СЕ ЧАСТ НА ЕЛ. МОТОР

МУЗИКАЛНА НОТА

ФРЕНСКИ САТИРИЧЕН ВЕСТНИК



РЕЧНИК: ЕЛАНО, ЕНИКАР, ЕТИ, ИНАНА, ИНОСАН, ИТИЛ, КТИТОР, НЕГЕВ, ОЛИН, РИВАЛИТЕТ. МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 38:

ВОДОРАВНО: Блага (Димитрова). Самур, Атоли. АВО. Средец, Ра. "Ани". "Юноша". Атека. Ерат (Кристине). Инер. Синоним. Кутело. Юнак. Вот. Ехолот. Илава. Отенит. Акапела. Грам. Ром. Опак. Лу. Арама. Об. Жигич (Никола). Ези. Удар. Ями. Онек. Сона. "Ата". Иго. "Един особен ден". Од. Арония. Педант. РИТМО. Анасон. Дънер. Ало. Ион. "Ел". Сибир. Мигла. Урва.

ОТВЕСНО: Планинско бягане. Атина. АП. Морал. Аго. Екипажи. Ос. Алюр. ЛЕКИ. Енос. Один. Вал. "Години". Осова линия. Ямашита (Нобуширо). Учен. Ди. Иван. Копър. Ято. Сен. АН. Подем. Пости. Бари. "Време". Есен. Заек. Хоризонтал. Дакота. Инд. Ла. Есе. Улема. "Аеро". Ацетон. Ру (Ги). Ни. Ом (Георг Симон). Ретирада. Тир. Урал. Тома Томов. Оратор. Марадона (Диего).

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Health MEDIA

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

Адрес на редакцията:
София 1574,
бул. „Шипченску прохог“ 65

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ
София, тел.: 0887/93 98 89,
m.vazharova@health.bg

Печат: Алианс
Медиапринт АД,
Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,
ул. „Илия Бешков“ №3

Разпространение:
0887 75 33 70
k.kostadinov@health.bg

Безплатен абонамент за електронното ни издание
в PDF формат на: info@health.bg

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Редактор
Галина Спасова

Репортери
Мирослава Кирилова,
Кристина Пешина

Графична концепция
РЕМЕ-син

Наблюдатели:
акаг. Румен Леонидов,
акаг. проф. g-р Григор Велев

Прегнечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

Емилиян ОНУФРИЕВ

Последните 13 месеца от футболния живот на Европа без съмнение минаха и под знака на световните квалификации, които трябваше да определят финалистите за шампионата в Бразилия през 2014 г. Емоциите бяха много, за някои фенове положителни, за други не толкова.

Кои са отличниците?

В група А видяхме възраждането на Белгия, която не може да се похвали с по-добра национална селекция от времето на Енцо Шифо, Жан Мари Пфаф и Ян Кулеманс, които станаха четвърти в света през 1996 г. Там място на върха нямаше за Хърватия, която все пак взе първенството в минишампионата на страните от бивша Югославия в конкуренцията на Сърбия и Македония. Повече очаквахме от западните ни съседи.

Група С предложи най-много емоции на любителите на изразителните резултати. Първенецът Германия и Швеция например си отбелязаха общо 16 гола в два мача. Тези отбори заеха и първите две места. Австрия се помъчи, но не успя. Казахстан, след като изригна на клубно ниво, показа, че на национално още не са готови за нещо голямо.

Румъния, Унгария и Турция се бориха до края за второто място в група D. За холандците не беше трудно да станат първи с цели 28 точки и страхотната положителна голова разлика (+29). В последния кръг смятахме точките на унгарци и турци, а то втори се наредиха Румъния.

Швейцария бере плодове на талантиливото си юношеско поколение от преди няколко години и нямаше проблем в група E. Вкарахме ги в някаква наша тънка сметчица накрая, но те не се трогнаха особено. Изненадата е Исландия, където, както се оказа, вече не викат на топката "пингвин" (стар майтап от времето на "подвизите" на ЦСКА сре-

Европа излъчи първите осем за Мондиала, България пак я няма

щу Кнатспирнуфелаг Акуреири в началото на 90-те години на миналия век).

Русия спечели група F, като излъга в самия край Португалия. Израел пак ще гледа отстрани, а Азербайджан показа, че съвсем скоро ще се намеси и по-сериозно в разпределението на квотите. Люксембург пак е последен, но е най-добрият последен отбор, след като спечели цели шест точки от една победа и три равни мача.

В следващата група - G, големият победител беше Босна и Херцеговина, който за първи път се класира на голям футболен форум. Напрежението обаче беше до края, а губещият в битката е Гърция, който завърши с актив от 25 точки. Той щеше да ги класира директно в Бразилия в пет от останалите квалификационни групи.

Англия завърши една относително спокойна квалификационна кампания, където липсваха традиционните драми, които съпътстват островитяните. Те приключиха без загуба в компанията на Украйна, Полша и Черна гора. Очакваше се повече от бившата югославия, която финишира на трето място.

Като че ли най-незабелязано премина борбата в група I. Там тоталният хегемон в последното десетилетие Испания нямаше спирка и завърши първи като отбора с най-малко допуснати голове в компанията. Франция ще играе бараж.

Групата на българския отбор беше многократно анализирана. В началото се хванахме за главата. Италия, Чехия и Дания - постоянни участници на големи шампионати, а срещу тях България, която беше завършила последна в битката за участие на Евро 2012. Очакванията бяха да сме в най-добрия случай трети, но с

оглед на класите се готвехме за четвъртото място. На него се и озовахме в самия им край, но е факт, че съвсем малко не ни стигна да сме втори. Просто в края не предвидихме опасността от Армения. Така както не я предвидиха обаче и останалите отбори в групата.

Какво положително се случи за България?

Ами това, че си повярвахме. Заслугата е на селекцията Любослав Пенев, както, разбира се, и на самите играчи. За първи път от 2003 г. имаме надежда за класиране, което не е малко като

начало. Около 35 000 на Националния стадион "Васил Левски" в последния мач при почти нулев шанс за класиране обаче е новината на квалификационния цикъл! И то при положение че в края на 2011-а на арената се подмятаха не повече от 500-600 ентусиасти.

Видя се надеждата, която ще ни крепи в следващите пресявки - за Франция 2016, когато среща ще си дадат най-добрите европейски селекции. За там ще тръгнем и с по-големи кошници.

Следва да си кажем и проблемите. А те са, че все още не сме постигна-

ли необходимата стабилност, която да ни даде увереността, че сме равностойни на средната класа в Европа. Доказателство за това е, че не издържахме на напрежението и натрупахме три загуби в самия край. В същото време и не побеждавахме особено често. Не успяхме срещу никой от първите три отбора, а дори загубихме от наредилия се в крайна сметка след нас Армения.

Има нещо много важно, на което трябва да се обърне внимание - дисциплината. Получаваме много картони. Дори сме лидер по червени

- цели пет в кампанията, което прави по половин на мач. За перфекционист като Любослав Пенев това не може да не е притеснително.

Споменах Пенев и е задължително да се отбележи, че той е основен фактор за отлепянето на ютията. Безспорен авторитет и човек, с когото не можеш да се шегуваш. Благодарности за това, което постигна, но... след генерираните огромни очаквания пред него няма друг изход, освен да ни класира за Евро 2016. Стискаме палци!

BGfootball.com

НОВО!

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6



Само 2 ампули дневно!



За повече енергия и жизнен тонус при:

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



ECOPHARM
www.ecopharm.bg

Търсете
в аптеките

BGbasket.com

БАСКЕТБОЛЪТ
в един сайт

BG
basket

БГ ПРЕМИЕРА

Семейната
Škoda Rapid
Spaceback

Благодарение на чисто новия си модел Rapid Spaceback Škoda Auto направи първите си стъпки в сегмента на компактните семейни автомобили. В моделната гама Rapid Spaceback хечбек се позиционира между Fabia и Octavia. В това се убедиха български журналисти на нарочен тест драйв. Със своя свеж и динамичен стил автомобилът е насочен

най-вече към млади клиенти и семейства. В сравнение с обикновените хечбек предложения колата има по-спортно излъчване и изглежда издължена. Това отличава автомобила от неговите конкуренти както визуално, така и функционално. Високото ниво на преднищата е добро решение за нормално пътно поведение, което се обуславя и от дългото 2602 мм междуосие. Големият

панорамен стъклен покрив открива красива гледка към небето. Неговата затъмнена повърхност се простира от предното до задното стъкло, а размерите 1713x1155 мм показват, че този автомобил има най-голямата стъклена площ в историята на Škoda. Издълженият топиран заден прозорец достига до около 10 см по-надолу в хечбека в сравнение със стандартния заден прозорец на



Rapid. Задната част на автомобила подчертава спортния характер чрез черния дифузен елемент и светлоотразителите, монтирани в бронята в типичния за марката C-дизайн.

Характерно е, че предните светлини и фа-

рове за мъгла са разположени във формата на четирилистна детелина. Още с пускането си на пазара моделът се предлага с допълнителен ксенонов пакет. Той включва ксенонови фарове и такива за мъгла, следящи ъгъла на завой.

Въпреки че новият Rapid Spaceback е с 18 см по-къс от версията седан, пространството за пътниците не е пострадало. Задните седалки предлагат най-голямото пространство за краката (64 мм) и най-много място за главите (980 мм) в своя клас. Със своите 415 л обем (или 1380 л при сгнати задни седалки) багажното отделение е сред най-големите в сегмента. Налична е допълнителна опция - багажник с двойно дъно, който позволява разделянето на багажното отделение на две хоризонтални нива за по-голямо удобство.

В интериора стилните декоративни линии и тапицерии на седалките отлично се допълват от

спортен 3-спицов волан. Цялостният пакет за безопасност включва предни, странични и въздушни възглавници за главата, регулируеми по височина 3-точкови предпазни колани, както и подглавници на предните седалки с корекция по височина. В страните от ЕС системите ABS и ESC са със стандартно оборудване. Други активни системи за безопасност са ксенонови фарове, система за контрол на налягането в гумите, фарове за мъгла, следящи ъгъла на завой, и система за контрол при потегляне в наклон.

Rapid Spaceback е първият автомобил от моделните серии, който е оборудван с електромеханичен усилвател на волана (C-EPS). Предлага се с 4 бензинови и 2 дизелови двигателя, чиято мощност варира от 74 до 121 к.с. Дебют за модела прави 1,6-литровият TDI мотор, който може да се комбинира с автоматична 7-степенна DSG трансмисия.

Концептуалният хит
Jaguar C-X17

годарение на нея пасажерите имат постоянно Wi-Fi връзка, като могат да споделят снимки и видеоматериали посредством апликациите за Facebook, Twitter и Instagram само с няколко кликавания върху стъкления екран. Конзолата дава лесен достъп и до аудиосистемата в автомобила - Meridian, осигуряваща кристално чист звук в купето посредством 28 високоговорителя. Инженерите на Jaguar са обърнали специално внимание и върху добре познатия селектор на скоростния лост. Сега той позволява избор на шофиране между три режима - Road, Sport и Off-road. Свърхмодерните, ниско разположени спортни седалки на автомобила придържат тялото и създават едва ли не домашен уют - все едно сте седнали удобно в любимото кресло пред камината. Панорамният покрив засилва усещането за пространство в купето и за сливане с природата.

Концептуалният Jaguar C-X17 обръща специално внимание и на околната среда. Изграден е от материали, които могат 100% да се рециклират. Новата архитектура поставя модела на едно много високо екологично ниво, като това в никакъв случай не е за сметка на лукса, динамиката и удоволствието от шофирането. Дори напротив! Благодарение на новия дизайн и олекотените материали автомобилът ще е в състояние да развива скорост от 300 км/ч, която до този момент е немислима за нито един SUV автомобил на пазара. Същевременно специалистите на Jaguar работят за снижаване разхода на въглеродни емисии, като се очаква те да бъдат сведени под 100 г/км. Това ще е ново постижение и революция при направата на високопроходим автомобил, който преди всичко е ултралуксозен и свърхдинамичен.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Огледайте
акумулатора

Преди активния зимен сезон може да ви се наложи да смените акумулатора. Проверете параметрите на старата батерия и имайте предвид, че новата трябва да е със същия или по-голям капацитет, но не и с по-малък. За европейския пазар нормата за стартов ток е EN (Европейски стандарт EN50342.1 2006 г.). Някои производители могат да ви подведат със стартовия ток по SAE (Society of Automotive Engineers), което е американски стандарт, който коренно се различава от европейския. Има и акумулатори с еднакви параметри, но с различни по размер кутии и ако не обърнете внимание, после монтажът става немислим. Особено важно е да се знаят размерите на мястото за батерията при малолитражните коли.

Ако старият акумулатор още ви служи, почистете кутията и клемите. Проверете състоянието на свързващите им звена - дали са здрави и осигуряват надеждна връзка. Заредете акумулатора, като ползвате режим с нисък заряден ток. Ще ви отнеме повече време, но е по-добре за акумулатора. След зареждане изключете батерията от каквито и да е връзки. Това ще намали разреждането ѝ. През зимния период, когато не използвате редовно колата си, трябва да зареждате акумулатора поне веднъж месечно.

На автомобилното изложение във Франкфурт Jaguar официално показва първия SUV автомобил на компанията - C-X17. Концептът веднага се превърна в истински хит на салона и получи одобрението дори на най-големите критици в индустрията. Прототипът загата за вълнуващото бъдеще, което предстои на британския бранд. С него се поставя началото на една истинска революция, като "котката" затвърждава амбициите си за водещо място в луксозния премиум сегмент. Вече за никого не е изненада, че довчерашните спортни икони като Porsche, Maserati, Bentley, че защо не и Ferrari, напълно осъзнават важността на пазара на автомобилите от клас SUV.

Концепцията на британците Jaguar C-X17 впечатлява с ново поколение ултралека алуминиева монококова конструкция на купето. Студията умело комбинира динамичните характеристики на спортен автомобил с удобството, функционалността и високопроходимостта на модерен SUV автомобил. Прототипът е 4-местен и приковава интереса на публиката с изчистените си линии и вълнуващите пропорции. Въпреки революционния дизайн всяка частица от екстериора и интериора загата, че това е един истински Jaguar, неповторим по стил и излъчване. Специално внимание заслужават масивната предна решетка, стабилните въздухозаборници, плавната линия на покрива, задният спойлер и вдъхновените от F-Type задни светлини. Всички те подчертават увереността и агресивен профил на този автомобил, определян от мнозина като красиво предизвикателство, което е обречено едновременно да е джентълмен в града и изкаляващ гамен извън пътя.

Интериорът на новия Jaguar C-X17 е също толкова забележителен, колкото на всеки един модел на компанията. Интересно нововъведение е централната конзола, представляваща продължение на дигиталния TFT екран, като стига чак до задния ред седалки. Бла-

N-Ti-Tuss

Хранителна добавка

Билкови капсули при кашлица!



ECOPHARM

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

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

22 - 28 ОКТОМВРИ 2013

Гледането на любимото телевизионно предаване е отлично средство за разтоварване. Според резултатите от холандско проучване обаче колкото по-дълго прекарват пред малкия екран хората, прехвърлили 30-годишна възраст, толкова по-твърди са артериите им. "Недостатъчната еластичност на артериите предразполага към високо кръвно налягане и сърдечносъдови заболява-

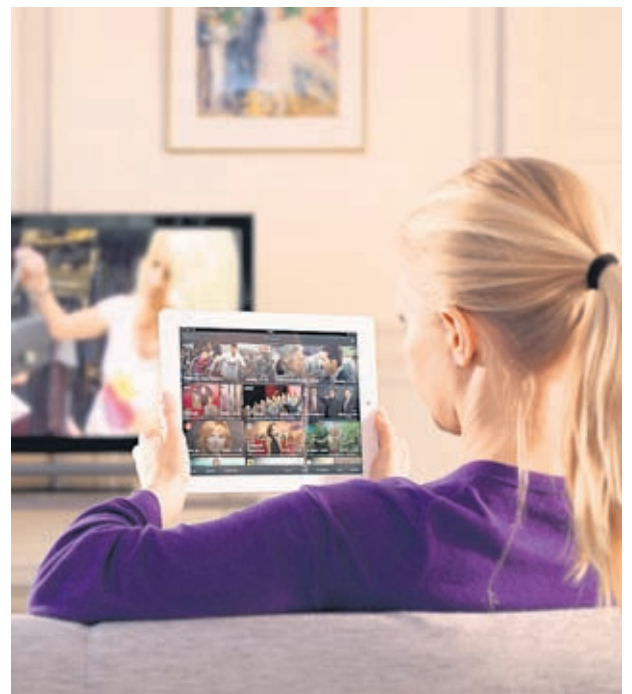
Гледането на телевизия е свързано с риск за сърцето

ния в по-късна възраст", пишат авторите на изследването от университета на Маастрихт в British Journal of Sports Medicine.

В предишни проучвания е установена зависимост между преко-

мерното гледане на телевизия и наднорменото тегло, повишените холестерол и кръвно налягане, риск от диабет, припомнят специалистите. Едно от обясненията е, че хората, които прекарват дълго време

пред малкия екран, не са достатъчно активни физически през целия ден и са изложени на повишен риск от редица проблеми, свързани със заседналият начин на живот. Резултатите от настоящото проучване сочат, че младите хора с най-твърди сънни артерии - главният кръвоносен съд на шията и главата, са гледали средно около 20 минути повече телевизия в сравнение с връстниците си с по-еластични сънни артерии. Подобни резултати са отчетени и за бедрените артерии в краката. Неприятната новина е, че дори с упражнения не може да се противодейства на неблагоприятния ефект.



Чужд език се учи най-лесно на възраст от 2 до 4 години

Изследване на учени от САЩ и Великобритания показва, че човек възприема чуждите езици най-лесно и най-добре на възраст от 2 до 4 години. Именно през този период мозъкът може максимално да развива езикови навици.

Учени от Импириъл коледж и от университета Браун в Род Айленд са изучили данните от сканиране на главния мозък на 108 деца с нормално развитие на възраст от една до шест години.

Обект на изследва-

нето е била миелиновата обвивка на невронните влакна в мозъка, която започва да се формира с раждането. Учените са установили, че разпределението на миелина завършва на 4 години. Това означава, че мозъкът е най-гъвкав на по-ранния етап от развитието.

По тази причина децата, които са се оказали в двуезична среда до 4 години, ползват без проблеми два езика. В този период мозъкът се развива най-динамично: бебетата на 12 месеца притежават речников запас от 50 думи, а на 6 години - до 5000 думи.

Резултатите от изследването на групата от американски и британски неврофизиолози показват, че болестите, предизвикващи задръжки в развитието на речевите навици, трябва да бъдат диагностицирани и лекувани на ранен етап.

Пушенето съкращава живота

Рисковете за здравето от тютюнопушенето са по-сериозни, отколкото хората смятат, твърди австралийски изследовател. Добрата новина е, че ако се откажат от вредния порок, когато са на 20 или 30 години, пушачите могат да си спестят 90 процента от допълнителния риск, който им осигурява вредният навик.

"През 60-те години на миналия век казвахме, че пушенето е като хвърляне на зарове с оглед на това дали ще ни убие или не. По-късно го сравнявахме с хвърляне на монета. Сега установихме, че две трети от смъртността при настоящи пушачи се дължи на вредния порок", казва Емили Банкс, ръководителката на изследването от Австралийския национален университет.



Проучването е обхванало 200 000 австралийци над 45-годишна възраст и е най-голямото по рода си за Южното полукълбо. Резултатите от него са сходни с тези, получени в американски и британски изследвания.

Авторите на настоящото проучване са установили, че пушенето на 10 цигари дневно удвоява рисковия фактор. За хо-

рата, които изпушват по 25 цигари на ден, опасността е четири пъти по-висока.

"Няма граница, под която не съществува риск. Добрата новина обаче е, че отказването от цигарите на която и да е възраст понижава риска, но колкото по-рано човек се пребори с вредния порок, толкова по-добре", допълва Емили Банкс.

ТЪРСЕТЕ ГИНКОПРИМ МАКС – КАЧЕСТВЕНИЯТ ПРОДУКТ ЗА ПО-ДОБРА ПАМЕТ И КРЪВООРОСЯВАНЕ



Безопасно съдържание на гинколова киселина

Стандартизиран гинко билоба екстракт в точна доза, магнезий и ДМАЕ

- ✓ Естествен произход на активните съставки
- ✓ Без подсладител и консерванти
- ✓ Без ГМО съставки

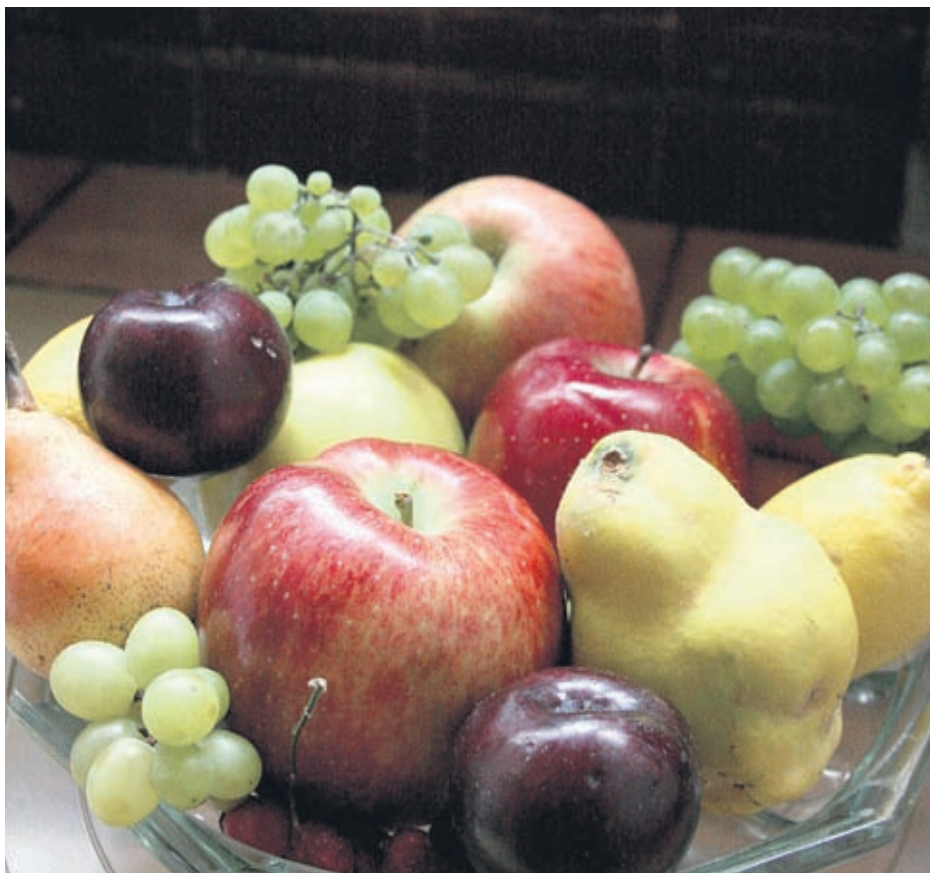
Подходящ за хора на безглутенова диета, с високо кръвно налягане, диабетици и вегетарианци.

WALMARK®

Безплатен телефон: 0800 13 599 | www.walmark.bg

При тежест в стомаха обърнете внимание на диетата

Есенните сергии тежат от цялото сезонно изобилие на зеленчуци, ябълки, круши, грозде - това са и постоянно препоръчваните продукти за всеки, който е убеден, че здравето в най-голяма степен зависи от начина на хранене. Заедно с незаменимите си качества обаче плодовете и зеленчуците понякога затрудняват работата на храносмилателната система, предизвикват и неприятни усещания, най-широко разпространеното сред които е подуването на червата заради повишеното образуване на газове. На медицински език се нарича метеоризъм и основните му причинители са нормално обитаващите дебелото черво микроорганизми. Те разграждат грубите целулозни храни, каквито са плодовете и зеленчуците, като именно при този процес се образуват газовете. Метеоризмът е последица и от някои грешки по време на хранене - поемане-



то на повече въздух (ако се храним много бързо или говорим оживено на

масата, ако храната не се сдъвква добре), пиенето на течности, особено със

сламка, консумацията на газирани напитки. Повечето хора знаят, че много газове образуват бобовите храни, картофите, зелято, но сред виновниците за метеоризма се нареждат също пшеницата, царевичната, пълнозърнести продукти.

Как да се намалят не-

желаните последици от приема на иначе много здравословните продукти? Като се избягват или консумират в ограничени количества съдържащите повече целулоза - полесноусвоими в сравнение с цитрусовите например са бананите, печените или поне обелените ябълки. Храносмилането се улеснява, ако се белят домати, краставици. По принцип се приема, че термичната обработка улеснява усвояването на храните. Затова и при сериозни гастроентерологични се препоръчват печени ябълки и дюли.

За да не създаваме излишно натоварване на стомаха, трябва да внесем ред и в режима и навиците за хранене - то да не е "на крак", да се сдъвква добре храната, да не преглъщаме бързо, при което се поема и повече въздух.

Ако човек е склонен към подуване на червата, трябва да избира по-крекко месо, риба, млечни продукти (с изключение на случаите на непоносимост към млякото заради недостиг на ензима лактаза). Както е известно, истинското българско кисело мляко съдържа пробиотични бактерии, чийто принос

за добрия баланс на чревната флора е доказан. Не е за подценяване и възможността проблемът със стомашния дискомфорт да се неутрализира с помощта на медикаменти. Билковият препарат "Комфортекс" облекчава усещането за тежест и премахва газовете. Обичайно се приема два часа след хранене, като е подходящ и винаги, когато се хапва обилно или пък в менюта има тежки храни. Много добър е ефектът на препаратите при функционални проблеми на стомашно-чревния тракт, а е известно например, че от синдрома на раздразненото дебело черво страдат между 10 и 20 процента от хората в световен план. И когато дадено функционално заболяване се съчетае с по-груба храна, оплакванията се изострят. Тук определена роля има и стресът като фактор, нарушаващ нормалната инервация в стомашно-чревния тракт. Успокоителното е, че макар и смущаващи, неприятни, причиняващи неудобство и дискомфорт, функционалните нарушения не прогресират към сериозни и тежки заболявания. (ЖД)



Comfortex®

Само 2 капсули след хранене премахват:

- излишните газове
- чувството на тежест след нахранване
- болезнените спазми



5 билки за добро храносмилане

ESOPHARM

Пръстът може да стане източник на нови антибиотици

Учени от университета Макмастър са на мнение, че устойчивостта към бактериите не е толкова страшна. Това е положителен фактор, който стимулира търсенето на нови антибиотици, пише Medical News Today.

Миналата година Центърът за контрол и профилактика на заболяванията на САЩ информира, че прекомерното използване на антибиотици в медицината и в селското стопанство е довело до появата на патогени, устойчиви на известните антибиотици. При това през последните 25 години броят на новите антибиотици рязко е спаднал, а основната част е била открита още през 40-60-те години на миналия век.

Сътрудниците на университета

Макмастър предлагат да се обърне внимание на обикновената пръст. Според тях тя е прекрасен източник на бактерии и гъбички, които ще помогнат да се получат нови антибиотици.

Отделно изследване е позволило да бъде разработена уникална система за скрининг. В резултат е открит антибиотикът *пекискомецин*, свързан с нова бактерия, обитаваща Пекиско (Албърта). Открити са също нови агенти, произвеждащи антибиотика *рифамицин*. Друг бонус е противораковото съединение *келданамицин*. Заслуга на биолозите са и тестовете, позволяващи да се определят различията между двата типа подгрупи антибиотици.



Замърсеният въздух влияе върху теглото на новороденото

Въздействието на замърсения въздух върху бременните жени може да увеличи риска от раждането на бебе с по-ниско тегло, установиха европейски учени. Те изследвали данните от 74 хиляди жени, родили между 1994 и 2011 година. Специалистите изчислили средното замърсяване на въздуха с твърди частици, на чието въздействие били подложени бъдещите майки. Източници на замърсяването били както газове от ауспусите на автомобилите, така и вредни емисии от електростанции и дори прах. Учените взели под внимание и натовареността на пътното движение покрай домовете на участниците в проучването.

Нивото на замърсеност в изследваните места било приблизително от 10 до 30 микрограма на кубически метър въздух. Специалистите установили, че всяко нарастване на замърсяването с 5



микрограма увеличава риска от раждането на бебе с по-ниско тегло с 18%. За ниско тегло на новороденото се приемат стойности под 2,5 кг.

В предишни изследвания учени са доказали, че поради високо озоново замърсяване на въздуха нараства опасността от

преждевременно раждане, което означава и появата на недоносени деца.

Според авторите на последното проучване вредните емисии в атмосферата представляват заплаха за здравето на всеки човек, но в особено рискована група са бременните жени.

„СИРИУС-Д“ ми върна здраве и младост

Нека опитът и радостта ми да помогнат и на други хора да си върнат здравето. Роден съм и живея в София от десетилетия. Но последните няколко години бях като затворник у дома си - след диагноза лумбална лордоза, дегенеративни изменения в междупрешленните дискове, дискова херния, остеохондроза. С денонощни болки в гърба движението ми беше мъчение. Да не говоря за ужасната мигрена, за всички костно-ставни проблеми и шепите хапчета всякакви. Обаче животът ме срещна с един невероятен човек, с проф. Димитров, създател на храната "Сириус-Д". И днес отново съм жив, ходя пак и по планината, не само пеша из града. Проучих подробно всичко за тази храна - разрешителни, сертификати - и български, и европейски. Има доказателства, че тя може да създаде хрущялна тъкан, да възстановява, отпушва и изчиства кръвоносните съдове, абсорбира болната, нефункцио-



нална тъкан от всички органи. Освен това е по-чиста и безвредна храна от ябълките, съдържаща всички аминокиселини - лесноусвоими. Започнах да взимам "Сириус-Д". Всичко се потвърди. Още първия месец изчезна и сполхождащото ме понякога сърцебиене, зрението ми се подобри и смених очилата с по-нисък диоптер, забравих и гастрита, енергията ми се повиши. Третия месец изчезнаха болките в гърба, коленете и главата. Коренно се подобри и външният ми вид - бях с по-чиста, гладка и свежа кожа, възвърнах си много сили, включително половия тонус. Смело казвам: животът ми се дели на две части - до срещата със "Сириус-Д" и след нея. Пиша, за да помогна и на други страдащи. Всеки, който има нужда от съветите и храната на д-р Димитров, може да го направи и аз съм готов да съдействам и със своя опит - инж. Христов, 0988 948420, 02 4179236.

Подпомага лечението на:

- ☐ множествена склероза
- ☐ коксартроза
- ☐ инсулт, инфаркт
- ☐ склероза, паркинсон
- ☐ остеоопороза
- ☐ гастрит, язва

За допълнителна информация и поръчки:
0878 918 498, 0898 573 092,
"Сириус-Д".



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. Читателите всяка седмица ще получават уникална рецепта и препоръки от проф. Мермерски за избавяне от множество проблеми.

Съветите на проф. Мермерски:

Кои са най-добрите решения за добра памет и кръвооросяване?

Моите специални препоръки за рецепти от природата:

Цанко Колев - „Това е една рецепта при високо кръвно налягане и с нея съм излекувал тъщата и много други: бял имел, набран през октомври - ноември или през март-април, през останалото време не е лечебен. Препълнена чаена лъжичка вечер се накисва в 250 мл минерална вода. На следващата сутрин се затопля на водна баня до 50-60 градуса. Прецежда се и се налива в термос. Пие се сутрин и вечер по 1 чаша - бавно на глътки като се добавя по 1 ч.л. шведска горчица в чашата. Имелът понижава високото и повишава ниското - нормализира кръвното налягане.“

Желая Ви здраве и дълголетие!
проф. Мермерски

Моята специална препоръка за продукти от аптеката за добра памет и кръвооросяване:

„Виногин макс“

Допринася за подобряване на паметта и концентрацията, кръвооросяването на мозъка и крайниците, спиране на шума в ушите, за подобряване работата на сърцето и кръвоносната система, особено важно за намаляване на риска от инсулт и инфаркт и за предотвратяване на схващания и крампи. Съдържа екстракт от гинко билоба за по-добро оросяване, екстракти от гроздови семена и ябълка за укрепване на кръвоносната система, селен - антиоксидант и магнезий за здраво сърце.



„Виногин Гинко плюс“

С двойно повече Гинко билоба - 200 мг и уникален екстракт от гроздово семе - 50 мг. Допринася за доброто кръвооросяване на мозъка и крайниците (за топли ръце и крака). Подпомага за подобряване на концентрацията, паметта и вниманието. Подпомага сърдечно-съдовата система и намалява риска от образуване на тромби - има мощен антиоксидантен ефект. На изключително достъпна цена!



„Виногин Ай Кю Макс“ - уникална формула без аналог!

Ако Вие имате желание не просто да подобрите паметта и кръвооросяването на мозъка и крайниците си, а и винаги да сте супер концентрирани, работоспособни и използващи максимума на своята интелигентност, то тогава Вашият продукт се нарича Виногин Ай Кю Макс! Революционната му формула съдържа цели 11 важни активни съставки, като Гинко билоба, Фосфатидилсерин, Диметиламиноетанол (ДМАЕ), Хуперизин А, Родиола и др. Комбинацията е изключително подходяща, както за хора от 3-тата възраст, така и за хора подложени на засилено умствено напрежение и стрес, хора на интелектуалния труд, студенти, ученици и др. Помага и на хора с нужда от повишено внимание, като шофьори, техници и др. Подпомага функциите на сърцето.

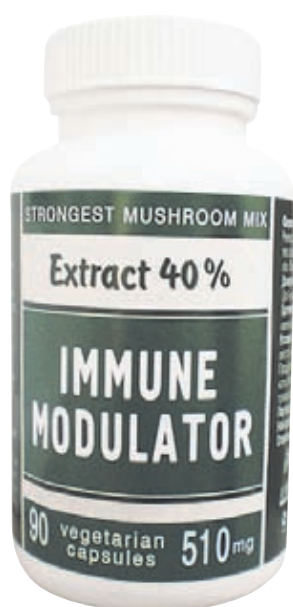


Очаквайте в следващия брой новите съвети на проф. Мермерски

Лекарствените гъби не лекуват рак

Те само помагат на организма да се справи сам

Виж това: www.mikoterapia.bg



МОЩЕН ИМУНЕН МОДУЛАТОР ОТ ЛЕКАРСТВЕНИ ГЪБИ

В състава на лекарствените гъби са представени балансирани от природата комплекси от различни биологично активни вещества. Едни от тях - гъбените полизахариди (лентинан, ланостан, ганодеран, ланофил, грифолан и др.) имат мощни противотуморни свойства, които нямат аналог в растителния свят. Те стимулират Т-лимфоцитите, те пък - макрофагите и организмът отделя веществото ПЕРФОРИН (високо молекулярен белтък), които унищожават злокачествените клетки.

Перфоринът създава отверстия във външната мембрана на туморните клетки ("перфорира" ги), вследствие на което те губят течност и загиват.

БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!

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

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

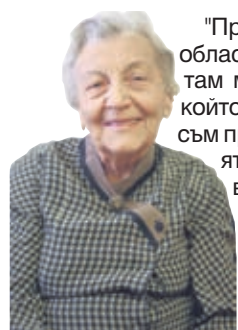


заха, че в случай като този не могат да предложат никакво лечение. Тогава по препоръка на д-р Милен Христов започна да приема възможно най-пълната схема от лекарствени гъби. Баща ми беше загубил много килограми и нямаше

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

ВЕЧЕ НЯМАМ ТУМОР В КОРЕМА

Николина Калянджиева, 92 г.,
гр. София



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



Д-р Христов:

"Касае се за мъж на 78 години, с карцином на стомаха, в изключително увредено общо състояние, с множество метастази в черния дроб, с "разязвени" ракови лимфни възли. Отказана му е и химио- и лъчетерапия и операция. Изпратен е вкъщи и му е казано, че надали ще остане и един месец жив. Пациентът приема единствено гъбените препарати на фирма "Dr. Biomaster" и проти-

Дядо ми вече няма рак и метастази!

воболкови медикаменти, защото не е могъл да търпи болките. Само след един месец след контролен преглед, вместо да е починал, както са предвиждали лекарите, на компютърния томограф не се откриват туморът и метастазите."

Внучката разказва: "Когато го изписаха от болницата, той беше много зле. Беше на легло, не се хранеше, не пиеше вода - просто човекът си отиваше. Но като почнахме да му даваме тези лекарствени гъби, още първата седмица стана и започна да ходи. Много сме доволни от тези гъби. Просто му дадох голям шанс да живее. Докторът каза, че иска да го отвори още веднъж, да види къде е отишла болестта. Но ние не се съгласяваме и ще продължаваме да взимаме от гъбите. Разполагаме с документите - всеки, който желае, може да се запознае с тях."

Консултация с д-р Христов - 02/9525199

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

● гр. СОФИЯ

ул. Лайош Кошут № 24
(до Руски паметник), вътрешен двор,
офис 8, тел./факс 02/ 952 34 49
д-р Милен Христов, тел. 02/ 952 51 99;
GSM 0878 931 252
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)

● гр. СОФИЯ

магазин, ул. Родопи № 68-70
(до Сточна гара), вход вдясно, ет. 2
GSM 0877 231 599

● гр. ПЛОВДИВ

ул. Филип Македонски № 37, ет. 2, кабинет
8 (в сградата на "Медлайн
клиник"), тел./факс 032/ 62 24 55
и GSM 0878 780 742

д-р Лилия Евтимова, GSM 0878 790 336

● гр. СТАРА ЗАГОРА

ул. "Цар Калоян" № 30,
GSM 0878 780 491

● гр. ВАРНА

ул. Христо Попович № 15
(до сладкарница "Маргарита"),
Свилен Лапачков, тел. 052/ 65 13 65
и GSM 0878 10 54 76

● гр. БУРГАС

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

● гр. КЮСТЕНДИЛ

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

● гр. ПЛЕВЕН

д-р Иванова,
GSM 0886 07 50 24

● гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Радосвета Запрянова,
GSM 0898 466 376

● гр. РУСЕ

д-р Дарина Кънева,
GSM 0896 83 15 80

● гр. ШУМЕН

д-р Стоян Стоянов, GSM 0878 646 034
(всеки ден),
от 21.00 до 22.00 часа)

● гр. МАДАН

д-р Недко Димитров,
GSM 0897 92 22 30

"Доктор Биомастер" ЕООД ● www.drbiomaster.com ● e-mail: office@drbiomaster.com
● тел./факс за цялата страна: 02/952 34 49 ● интернет-магазин: www.herbs-doctor.com



БЕЗ АЛЕРГИЯ И АСТМА! bezalergia.com

Научните проучвания в няколко клиники по света показаха **90 % УСПЕВАЕМОСТ** при лечението на алергия и бронхиална астма с урега VICOM®!

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

● Д-р Галина Димова о гр. София, ул. Родопи 68-70, тел.: 0878 790 337
работно време: от 9 до 19 часа, без неделя и понеделник

За някои хора есента е такава, каквато я изобразяват на картините - красива, топла, слънчева, с падащи листа и разноцветни дървета. Но за повечето от нас сезонът е свързан с хладно и влажно време, мрачни облаци, ветрове. Чувстваме се изморени, наляга ни сънливост и слабост, а всичко това заедно с раздразнителността, лошото настроение, честите простуди и вирусни инфекции са първите признаци на витаминен дефицит. Но защо се получава това, когато през лятото на трапезата ни редовно присъстват пресни плодове и зеленчуци? Причината е, че не всички витамини могат да се натрупват в организма и няма как да се запасим с тях. Сигурно сте чували понятието "дневна норма на витамини и минерали". Става въпрос именно за тези вещества, които трябва да постъпват в организма ни ежедневно.

Най-бързо на недостига на витамини реагира имунитетът ни. През есента, когато времето се променя, а менюто ни обеднява на полезни вещества, трябва да обър-

Кои витамини се включват в битката с понижения имунитет

нем внимание най-вече на сезонните витамини, макро- и микроелементи, които могат да поддържат съпротивителните сили на организма ни срещу простуди и вируси.

Какво включва понятието "сезонни витамини", когато става въпрос за есента?

На първо място това е витамин С. Именно за него трябва да се сетим, когато говорим за простуда и профилактика. Витамин С е едно от най-полезните и необходими вещества, затова трябва да го приемаме всеки ден, защото той не се синтезира от организма и не се натрупва. Витамин С е мощен антиоксидант, който участва в об-

менните процеси и окислителните реакции на организма, подобрява имунитета и самочувствието. Ако непрекъснато ви е студено, често настивате и трудно заспите, значи се нуждаете от витамин С. Трябва да знаете, че при повишена температура, която съпровожда всяка настинка, този витамин бързо се разрушава, затова се погрижете винаги да го имате в наличност.

Не по-малко важен е сезонният витамин А. Той участва в окислително-възстановителните процеси, регулира синтеза на белтъчините, помага за нормалната обмяна на веществата, на функцията на клетъчната мембрана, играе важна роля във формирането на костите и зъбите, забавя процеса на стареене. Отдавна е известно

благоотворното влияние на този витамин върху зрението. Но през късната есен за нас най-важно е, че той гарантира нормалната дейност на имунната система и е неотменна част от борбата с инфекциите. Приемът на витамин А повишава бариерната функция на лигавицата, защитава от простуди, грип и инфекции на дихателните пътища и храносмилателния тракт, поддържа и възстановява епителната тъкан. Дефицита на витамин А най-лесно ще установим по кожата на ръцете и лицето, която започва да се бели.

Смята се, че най-силният природен антиоксидант е витамин Е. Той поддържа имунитета, участва в синтеза на хормоните, защитава клетките от увреждане, забавя развитието на свобод-

ните радикали, а оттам и на раковите клетки. Витамин Е обезпечава устойчивостта на еритроцитите към въздействието на вирусите и бактериите, подобрява снабдяването на клетките с кислород, помага да се справим с умственото натоварване, предпазва ни от нервен срив и противодейства на стреса. Този витамин не може да се натрупва в организма, затова трябва да се приема всекидневно.

Омега-3 - DHA (докозахексаенова киселина), допринася за поддържането на нормалната функция на мозъка и подпомага зрението. Добавянето на омега-3 мастни киселини към диетата подпомага нормалното развитие на нервната система на подрастващите.

Истински помощник

на имунитета са витамините от групата В. Те отговарят за паметта, добрия сън и бодростта. Без тях е невъзможно формирането на защитни кръвни телца, което означава, че и съпротивителните сили на нашия организъм ще се понижат. При дефицит на витамините от тази група страда нервната ни система, хората стават раздразнителни и сънят им се нарушава.

Дефицитът на витамин D се проявява главно през есенния и зимния сезон поради недостига на слънчева светлина. Известно е, че този витамин се образува под въздействието на ултравиолетовите лъчи. Набавянето на витамин D не е лесно, но е необходимо, защото без него сезонната умора ще се засили. (ЖД)

Замразените плодове и зеленчуци са по-полезни от пресните

Замразените плодове и зеленчуци съдържат повече витамини и антиоксиданти от пресните, твърдят учени. Две независими изследвания показват, че някои продукти, минали през фризера, са с повече полезни съставки от пресните, като се започне от морковите и броколите и се стигне до боровинките. Те съдържат повече витамин С, полифеноли, антоцианини, лутеин и бета-каротин. Тези антиоксиданти предотвратяват появата на рак и са много полезни за мозъка, кожата, очите и работата на тялото.

Продаваните в супермаркетите плодове и зеленчуци изглеждат много свежи. Често обаче те са съхранявани дълго, преди да стигнат до рафтовете. С времето хранителните им качества се губят, намаляват витамините.

Замразените плодове и зеленчуци се охлаждат бързо след прибирането им. Това запазва повече витамини и антиоксиданти в тях. Ефектът е най-силен при меките плодове.

Двата екипа - единият от хранителния институт Ледърхед, а другият от

университета на Лестър, са направили 40 теста, с които са измерили хранителното съдържание на продукти, стояли в хладилник три дена, и на техния замразен еквивалент. Резултатите показват, че най-полезна е пряко набраната селскостопанска продукция. При липса на достъп до такава обаче замразените плодове и зеленчуци обикновено превъзхождат по качества престоялите няколко дни в складовете.

Замразеното броколи например съдържа повече витамин С, лутеин и четири пъти повече бета-каротин. Но пък прякното е с повече полифеноли, а именно те предотвратяват рак.

В замразените моркови има три пъти повече лутеин и двойно повече бета-каротин. Те са по-богати и на витамин С и полифеноли. Замразеният спанак обаче отстъпва на пресния.

Замразените боровинки и зеленият фасул са с повече витамин С и полифеноли от пресните. Малините и грахът са с почти еднакви показатели пресни и замразени. Същото се отнася и за карфиола.



aktiv

Омега-3 за ДЕЦА

с витамини А+D+E+C

За подобряване на паметта, концентрацията и вниманието!

Витамините Doppelherz® актив за ДЕЦА с Омега-3 подпомагат:

- физическото и умствено развитие
- естествения имунитет
- паметта и концентрацията
- здравето на очите и зрението
- нормалното развитие на нервната система

Участвайте в играта **МИСИЯ "Детско творчество"** и спечелете подарък от Doppelherz®. Подробности на www.doppelherz.bg

Витамины Doppelherz® актив с Омега-3

За здрави и умни деца!

Немско качество и традиция от 1897 година

INFO@QUEISSER.BG | WWW.DOPPELHERZ.BG

Queisser
PHARMA

Профилактиката на болката в гърба започва в детството

Д-р Глогова, вярно ли е наблюдението, че не са рядкост младите хора, страдащи от болки в гърба?

- Да, много млади, образовани хора идват в кабинета. Причината да имат болки в гърбнака е, че целият им работен ден минава в една поза - на стола, пред компютъра, без никакво физическо усилие. Болката в гърба може да бъде признак на много заболявания, най-вече неврологични и ортопедични. Практиката показва, че младите хора са с много сериозни проблеми в шийния отдел - именно заради продължителната работа с компютър. А трите нерва, които осигуряват двигателната и сетивната активност на горните крайници и на плешките, излизат точно в шийния отдел на гръбначния стълб. И всички болки към плешката, раменния пояс и ръцете се дължат на

С г-р Жечка Глогова, ортопед в МЦ „Fi-Health“, разговаря Галина Спасова

притискане на някои от тези нерви. Проблемът започва много по-отрано, още от детската възраст - аз преглеждам и бебета за дисплазии на тазобедрени стави, както и малки деца с проблеми в ходилата. И действително, ако още от детството не се коригира своевременно примерното плоското ходило или леко степенната дисплазия на тазобедрените стави - също може да се стигне до изкривяване на гръбначния стълб. И тези неща се задълбочават, когато младежите седнат за дълги часове пред компютър. Обикновено в юношеската възраст болките в гърба се обясняват с по-голяма физическа активност и не им се обръща внимание. Затова профилактиката трябва да започне от ранно детство. Тук искам да спомена, че физиологично ходилото е плоско



докъм 4-годишна възраст. Корекциите започват след това. Дотогава трябва да се установи дали има проблем и да се търсят подходящи обувки, да се правят упражнения.

- Кое положение е най-противоестествено и рисково за гръбначен проблем?

- Когато се чете в леглото или пък гръбнакът е свит, изкривен напред. Пренапрежението на гръбнака (юношите се увличат по фитнеса, бързо трупане на мускули) също води до състояния, които често се пропускат. Засягат се обикновено 1-2 прешлена, протичат дискретно в юношеската възраст, но се проявяват при продължително седене в малко по-късна възраст, когато растежът на гръбначния стълб е вече завършил. И въпреки че засяга само 1-2 прешлена, води до това изгърбване, торакална кифоза.

- Да говорим за превенцията.

- Винаги казвам на родителите - насочете децата към плуването. То разгъва белия дроб, развива мускулатурата, изправя гръбначния стълб. Важно е да предпазим младите хора, защото болките в гърба са вече масово явление при тях, напрежението в мускула-

турата, във врата, миалгиите - всичко това е в резултат и на недоглеждане в детската възраст. Какво препоръчвам? На първо място - столът трябва да е с физиологична извивка, за да поддържа гръбнака и да е изправена стойката. От време на време трябва да се става и да се прави гимнастика. Добре е още в леглото сутрин да започне раздвижването, разтягането. Климатичите също водят до болки в гърба. Когато сме изправени, трябва да се стремим да поддържаме двете извивки - в кръста и в шийните прешлени, - за да няма мускулно напрежение. За спалнята е добре да се избере подходящ матрак и в това съветът на невролога и физиотерапевта ще е от полза.

- Какво предприемате, ако болката вече е постоянна?

- Праговете на болка са много индивидуални. Но може би с профилак-

тичните прегледи, които започнаха да се правят вече в доста фирми, хората свикват да си обръщат повече внимание. В това число и младите. Поначали те са по-резервирани към лекарствата по различни причини и предпочитат да опитат първо физиотерапия, упражнения за дадени мускулни групи, йога, плуване, ненатоварващ фитнес. Аз никога не препоръчвам като начало обезболяващи медикаменти, защото ефектът е временен. Когато не става дума за неврологичен проблем, което е в областта на други специалисти, започвам първо с подходящи упражнения, препоръчани от физиотерапевт или кинезитерапевт. Ако болката е много силна, естествено за кратко ще се вземе нещо противовъзпалително, като в този период не се правят масажи и физиотерапия. Не са препоръчителни и каквито и да било горещи процедури. Може за момента да се получи облекчение от топъл душ например, но възпаленият нерв след това напомня за себе си и болката може дори да се засили. Затова се предприемат по-щадящи процедури. Тук е мястото и на продуктите на растителна основа. Например намазването с олиото "Неокс" има много добро действие. Ефектът му е релаксиращ, като трябва олиото да се втрие леко. След острия период на болка вече се мисли за физиотерапия.

За втриване и масаж при мускулни разтежения и болки в ставите



NeOx®

Масленият разтвор NeOx е уникална балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциални масла.

- Препоръчва се за частичен или цялостен масаж на тялото.
- Притежава бърз и продължителен успокояващ ефект при скованост и болки в ставите и мускулите.



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

КОНКУРС

Спечелете електронен апарат за кръвно и пулс

„Екофарм“ организира конкурс за читателски писма на тема: **"Моят опит с НеОкс"**.

Успешната серия от препарати срещу костни и ставни болки и възпаления вече години наред помага на хора с разнообразни проблеми в двигателния апарат. Много често личният опит е полезен и за други нуждаещи се, които могат да подобрят качеството си на живот чрез използването на ефективни продукти с напълно натурален произход.

Независимо дали става въпрос за НеОкс олио, крем или капсули за вътрешно приложение, напишете как лично на вас или на ваши близки тези препа-



рати са помогнали в борбата с болката и сковаността, трудната подвижност.

Ние ще прочетем всички изпратени писма, а авторите на най-добрите от тях ще получат модерен апарат за измерване на кръвното налягане и пулса, както и един комплект от продуктите НеОкс. Очакваме писмата ви в електронен вид или традиционно - по пощата на адрес: София 1574, бул. "Шипченски проход" 65.

Мейлите изпращайте на адрес: **health@health.bg**

Срокът е до края на месец октомври. Печелившите писма ще бъдат публикувани във в. "Животът днес".

Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

Според специалистите в бранша конякът "балсамира" душата на виното и се приема като еталон за финес и изящество сред високоалкохолните напитки. Проява на изключително лош вкус е "наливането" с тази невероятна напитка, която задължително трябва да се пие бавно, с наслаждаване на всяка глътка с цяла душа и с всички възможни сетива.

Корените на коняка следва да се търсят в античните времена, когато в I век от новата ера римляните пренесли лозата в Галия, земята на днешна Франция. През управлението на римския император Марк Аврелий Пробус привилегиите на галите за отглеждане на лозата и производството на вино били значително разширени и в IV век освен по долините на р. Рон лозовите насаждения се разпространили из цяла Франция. До самата напитка се стигнало по един курioзен начин, свързан с хитруването на холандските търговци, превозващи по море сол и вина от региона на град Коняк (Cognac), разположен в Югозападна Франция. В средата на XIII век с височайшата протекция на дюка на Жиен в този регион била обособена огромна територия за отглеждане на грозде, известна като лозовия масив Поату (Vignoble de Poitou).

В онези времена град Коняк, разположен на река Шарант, за която Анри IV казва, че е най-красивата в неговото царство, бил център на търговията със сол - изключително високо ценен продукт в онези времена. Но освен сол холандските търговци товарели на корабите си и превъзходните френски вина, произведени в региона, които превозвали до Англия и скандинавските страни. Поради непознаване на технологиите за съхранение на вината обаче много от тях прокисвали по време на продължителното пътуване. След поредното увеличаване на митническите такси за търговия с вина търпението на търговците се изчерпало и те потърсили нестандартно, но хитроумно решение на проблема. Подложили виното на дестилация, с което многократно бил намален неговият обем (а оттам и таксите!) с презумпцията впоследствие полученият дестилат да се разрежи с вода до първоначалния обем. Няма сведения дали хитреците са заимствали идеята си от папския лекар Арно дьо Вилньов, който първи описал дес-

Конякът - еталон за изящество и финес

През последните две-три десетилетия в резултат на множество изследвания клеймото за абсолютната вреда от алкохолните напитки постепенно беше отменено и в наши дни някои от тях дори придобиха квалификацията "полезни". В частност, лекари и диетолози постигнаха забележителен консенсус за положителното въздействие върху човешкия орга-

низъм на редица вещества, съдържащи се във виното (особено червеното) и в коняка. Веднага обаче ще направим уговорката, че положителните ефекти, за които се твърди, се отнасят за консумиране на малки количества от тези питиета, които са съобразени с редица фактори - пол, възраст, телесна маса, здравен статус и т.н.

тилатията на виното и получаването на т.нар. винен дух (spiritus vini), но начинанието било повече от успешно. Продуктът получил звучното холандско наименование brandewijn (горено вино). И в концентрирания си вид той така се харесал на потребителите, че те престанали да го разреждат, а прекалено дългото наименование съкратили просто на бренди (brandy).

В средата на XVII век бил изобретен много по-съвършен от използвания дотогава примитивен дестилационен апарат - прочутият аламбик,

който и понастоящем достойно служи в селските казанджийници в нашата страна. По нареждане на краля Слънце - Луи XIV, за нуждите на корабостроенето били създадени огромни дъбови масиви в Централна Франция. По съвместителство отличният материал бил използван и за направата на бурета, в които се съхранявало и транспортирало произведжданото бренди. Добрата новина за производителите била, че вкусът на новото питие допаднал и на краля. По щастливо съвпадение в резултат на избухналата през 1701 г. война между Англия и Франция подготвените за експорт бурета останали продължително време на пристанището. Когато в крайна сметка мирът все пак настъпил, оказало се, че по чудодееен начин брендито в буретата придобило невероятен вкус и аромат. Последният щрих в създаването на коняка се свързва с т.нар. шевалие де ла Кроа - френски рицар, който в паузите между многото войни в онези години се занимавал и с винопроизводство. При завръщането си от поредния поход рицарят узнал, типично по френски, че е станал... рогоносец. В пристъп на ревност рицарят убил невярната си



съпруга и любовника й, но не намерил покой - всяка нощ го измъчвали ужасни кошмари. В една такава страшна нощ Сатаната с вледеняващ глас му прошепнал, че все пак ще изтръгне душата му, потапяйки го последователно в... два врящи казана. На сутринта шевалие де ла Кроа се събудил с идеята за двойната дестилация на виното, в резултат на която се получил значително по-чист и по-фин продукт, който при отлежаване в дъбовите бъчви се превръщал в истински еликсир.

Около 90% от френския коняк се произвеждат от белия сорт грозде „Юни блан“, който се отличава с фин аромат, ниска захарност и висока киселинност.

Делът на останалите сортове - folle blanche, colombar и montils, които са по-ароматни, но отлеждането им е много по-сложно, е значително по-малък. Важно достойнство на сорта „Юни блан“ е невероятният потенциал за по-нататъшно развитие, който той предава на винения дестилат. Операциите в производството на коняк са строго регламентирани и се спазват стриктно до най-дребните детайли. Двойната дестилация, за която вече стана дума, е задължителна при производството на коняка. Отлежаването става в

ръчно изработени дъбови бурета, изискванията към които са изключително високи. Дърветата, от които те се правят, трябва да са на възраст, не по-малка от 80 години. Дъгите, от които се сглобяват, престояват поне пет години, преди да бъдат използвани, а годността на материала майсторите бъчвари установяват... на вкус. В хода на магическата процедура на отлежаването на винения дестилат в него протичат огромен брой процеси - физични, физикохимични, биохимични и чисто химични, в които определяща роля имат съставът на дестилата и дървесината, кислородът, температурата, влажността на помещението и т.н. В този период през дъгите на буретата се изпарява значителна част от тяхното съдържание. В мащабите на Франция тази загуба, известна като "делът на ангелите", съставлява над двадесет милиона бутилки коняк годишно.

От дъбовата дървесина в дестилата преминават вещества като лигнин, танини, въгледехидрати, флавоноиди, белтъчни и други азотсъдържащи съединения, киселини, минерали и т.н.

Заедно със съдържащите се във винения дестилат вещества те се впускат в сложен лабиринт от превръщания, ко-

ито протичат с години и които в крайна сметка довеждат до формирането на необичайния вкус и аромат на кехлибарената напитка. От изключително значение за качествата на крайния продукт е заключителният етап - асамблирането, в който като правило участват дестилати с различна възраст и получени в няколко от обособените за конячно производство региони. Неслучайно, вероятно впечатлен от сложната и скъпа процедура на нейното производство, както и от великолепните органолептични качества на напитката, великият френски писател Виктор Юго характеризира коняка като "напитка на боговете". Високото реноме на френския коняк се поддържа от няколко конячни "домове", всеки от които има своята славна история, с която се гордее - Hennessy, Martell, Remy Martin, Courvoisier, Leopold Gourmel и Camus.

Френският износ на коняк се оценява на близо милиард и половина евро годишно, като най-големи консуматори са американците, следвани от англичаните и германците.

Доказано е, че съдържащите се в коняка етерични масла и редица други вещества въздействат благотворно върху човешкия организъм. Отлежалят коняк в целия свят има репутацията на отлично тонизиращо, профилактично и лечебно средство. При простуда чашка коняк действа далеч по-ефикасно от всяка таблетка. Напитката спомага за снемане на стреса и нервното напрежение, подобрява храносмилането, стимулира дейността на панкреаса и подобрява кръвообращението.

Тридесетина милилитра добър коняк с малко мед способстват за разширяване на кръвоносните съдове и са добро средство срещу стенокардия и хипертония. Тук обаче и дума не може да става за спазване на познатия принцип на Мечо Пух "Колкото повече, толкова повече". По мнението на много специалисти по-дълго живеят хората, които редовно, но в умерени количества консумират спиртни напитки в сравнение с трезвениците и прекаляващите с алкохолната терапия.

gpopov_bg@yahoo.com

Модерна медицинска апаратура

София
кв. Стругенски г-раг
ул. „Проф. Александър Фол“ 2, вх.Б, ет.1 (до зала Хр. Ботев)
тел.: 02/445 66 66, факс: 02/445 66 69, мобилен: 0882 140 666
e-mail: medc@sofia.fihealth.bg

Пловдив
бул. „България“ 4, ет.1
тел.: 032/307 666, факс: 032/307 669
мобилен: 0882 310 666
e-mail: medc@plovdiv.fihealth.bg

www.fihealth.bg

Медицинското списание European Heart Journal наскоро публикува резултатите от две независими изследвания, проведени в американския щат Южна Каролина и в Швеция. Според тях сред пълните хора се срещат абсолютно здрави. Затлъстяването би могло да предизвика диабет, нарушения в обмяната на веществата или проблеми със ставите, но при тези хора това не се е случило. Въпреки това учениците не смятат да преразгледат половинвековната теория за връзката между наднорменото тегло и хроничните заболявания, защото отдавна се знае, че крайностите и тук оказват негативно влияние.

Истината е, че внезапното отслабване е симптом на много и различни проблеми в организма. Рязката загуба на тегло в съчетание със слабост, болки или скокове в температурата е признак на коварни заболявания като СПИН, малария, цироза на черния дроб, късен стадий на онкозаболяване и др. Постепенното отслабване пък е симптом на всевъзможни проблеми със стомашно-чревния тракт и не само. Човек може да отслабва от гастрит, язва, но и на начален диабет, болест на Адисон, туберкулоза. Вродената слабост също може да е предизвикана от редица заболявания. Зад безпричинната загуба на тегло и натрапчив стремеж към отслабване често се крие тежка депресия или невроза.

Впрочем рязкото покачване на килограмите също не предвещава нищо добро. Затлъстяването често е свързано с развиващ се диабет, хипертония, сърдечна недостатъчност, нарушения в мозъчната функция. При жените пълнотата често е симптом за възрастови нарушения на хормоналния баланс, поликистоза или недостатъчна функция на яйчиците. Равномерното затлъстяване с повишен апетит е симптом на потиснат стрес, компенсирани вътрешните проблеми с ядене.

Затова се препоръчва да се консултирате с

Да ядем или да не ядем? Това е въпросът



лекар, ако в течение на месец сте прибавили или свалили 10% от теглото си. Даже ако имате причина - минали сте на диета или сте увеличили физическото натоварване, нека специалистът да го потвърди.

Полезният баласт

На пръв поглед телесните мазнини са безполезен баласт, излишно тегло, което може да послужи само като запас от енергия в трудни времена. Всъщност мазнините изпълняват много функции. Подкожната "възглавница" защитава от поражения и травми вътрешните органи. В хладно време телесните мазнини помагат на организма да съхрани топлината. Известно е, че слабите хора мръзнат повече от закръглените и по-често настиват. Затова през зимните месеци диетите, особено тези с тотално ограничаване на мазнините, често се оказват неефективни - организмът отказва да се "съблече" в студовите.

При остри заболявания, предизвикващи изтощение и невъзможност да се приема храна, пълните хора имат повече шансове за оцеляване благодарение на баласта от мазнини.

При жените в мастната прослойка се изработват хормоните - предше-

ственици на естрогена. Затова при продължително гладуване или строга диета спира менструацията, намалява се бюстът. Прекалено слабите жени, които не са набрали стратегически запас за износване на бебето, потрудно забременяват и по-често правят спонтан-

ни аборти.

Отдавна се знае, че всичко е в мярката. Според повечето учени неговият дефицит на теглото и снижаване на калоричността на менюто до 80% от нормата може да удължи живота с 15%. Но не бива да се прекалява, защото рискуваме

да нарушим дейността на стомашно-чревния тракт, влошава се състоянието на кожата и косата. Възможна е появата на авитаминоза, остеопороза, проблеми със зъбите и др.

Вредните килограми

Нормалната маса на човека се изчислява чрез индекс, за който неведнъж сме писали. Ако той е между 18,5 и 25, значи нямаме здравословни проблеми. При индекс 25-30 става въпрос за първи стадий на затлъстяване, при 30-35 за втори, при 35-40 за трети и над 40 за четвърти. За полинезийците и представители на негроидната раса индексът е с 2-3 единици по-висок, при монголоидната раса - по-нисък. Проблемите със здравето започват от втория стадий.

Затлъстяването пряко или косвено води до множество заболявания. При прекалено пълните хора се деформират гръбначният стълб, коленните стави, костите на таза, възможни са артрити. Излишното натоварване върху краката провокира тромбоза и разширени вени. Пациентите със затлъстяване по-често боледуват от бронхити и пневмонии, страдат от задух и други хронични проб-

леми с белите дробове. Според статистиката наднорменото тегло с 50% повишава риска от сърдечносъдови заболявания, два пъти от рак на матката, четири пъти от жлъчнокаменна болест и десет пъти от диабет. При мъжете се добавя и рискът от импотентност.

Хората, чиито индекс на масата е 30 и повече, живеят с 9 години по-малко от тези с нормално тегло. Трябва да се прави разлика обаче между затлъстяване и тегло малко над нормата. Доказано е, че пълните хора, чието тегло надвишава нормата от 1 до 13 кг, с 40% по-рядко страдат от болестта на Алцхаймер и Паркинсон, по-рядко умират от емфизем и пневмония. След 70-годишна възраст малкото излишни килограми удължават живота с 13%, са установили учени от Западна Австралия. Според американски изследователи леко пълните хора със сърдечни заболявания имат по-голям шанс за оздравяване.

Очевидно можем да бъдем пълни и здрави, както и слаби и болни. Важно е да не се стремим към чужди мерки и да открием теглото, при което организмът ни се чувства най-комфортно. (ЖД)

За здрави и умни деца

Мозъкът е органът с най-голямо съдържание на мазнини. Докозахексаеновата киселина (DHA) е основната структурна мазнина в мозъка. По-голямата част от израстването на мозъка завършва през петата-шестата година от живота на детето. При раждането теглото на мозъка на бебе е 70% от теглото на мозъка на възрастен човек, в ранното детство нараства с 15%, а останалото развитие приключва в предучилищните години. Затова менюто на децата до 6-ата година изисква специално внимание.

Включването на омега-3 ненаситени мазнини киселини допълнително към разнообразното хранене на детето подпомага развитието на мозъка, неговото здравословно състояние, реактивността му, мозъчната дейност като цяло. Доказано е, че се подобрява възможността

на детето да се концентрира, дори че се подобряват четенето и правописът му.

Приемът на есенциалните

мастни киселини и DHA по време на предучилищния период има положителен ефект и за предотвратяване на проблеми с концентрацията, дължащи се на хиперактивност. Хиперактивността е диагноза, използвана за деца, които са невнимателни, импулсивни, прекалено буйни.

Причината за възникването на синдром на хиперактивност с дефицит на вниманието е неизвестна при много малчугани, но те много бързо и успешно се повлияват при прием на рибеено масло. То е и мощен имуностимулант, предпазва от чести грипни и простудни заболявания, а при вече възникнало заболяване съдейства за по-бързото възстановяване. Най-добре е приемът му да започне с началото на есента и на учебната година, когато обичайно има и по-чести заболявания. Но профилактика с рибеено масло може да се прави през всички годишни времена, тъй като обичайното ежедневно хранене много често не задоволява нуждите на организма на децата.

