

ОБЩЕСТВО



Не е реално да се гарантират 400 € за всички в България

на стр. 4

ИКОНОМИКА



Светът преодолява песимистичните прогнози

на стр. 8

ПРИЗВАНИЕ



Проф. Нина Гочева налага високи стандарти в медицината

на стр. 17

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 3 (84), 21 - 27 януари 2014 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Светът на модерния човек

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се безплатно

Actavis

Радослав Янкулов,
генерален директор
на БНР:
**Радиото е
най-достъпната
и свободна
медия**

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 9

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

България се
топи със 176
души на ген

на стр. 5

Днешна
Македония е
пълна с наши
исторически
паметници

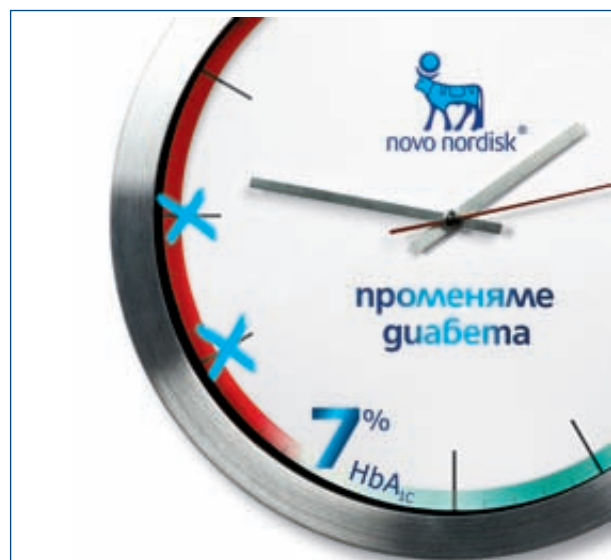
на стр. 26

Ивет Лалова
ще се бори за
европейски
титли през
лято

на стр. 31

„Моята
прекрасна
лейди“
излиза пред
публиката на
ДМТ „Стефан
Македонски“

на стр. 23



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 21 ДО 27 ЯНУАРИ 2014 г.

| | |
|---|---|
| 0.89 Цена за кг Картофи мити | 4.99 4.99 лв/кг Краве сирене "Лудогорско" |
| 3.79 3.79 лв/кг Охладени пилешки бутчета | 1.47 1.47 лв/кг Захар "Митекс" |
| 2.49 Цена за брой Препарат за миене на съдове "Rui" | 3.49 Цена за промишлен Газирана напитка "Coca-Cola" |

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



Намаляването
на ДДС
върху хляба
не е мит

на стр. 7

Очакваме повече туристи през зимния сезон

8,2% ръст на туристите в зимните ни курорти се очаква през тази година в сравнение с миналата. Това заяви зам.-министърът на икономиката Бранимир Ботеф пред телевизия Bulgaria On Air. Той подчерта, че страната ни е постигнала своеобразен рекорд миналата

година и за първи път приходите от туризъм ще надхвърлят 3 милиарда евро, а туристите, посетили страната ни, са около 7 милиона.

През 2014 г. икономическото министерство си е поставило за цел да се достигне ръст от 3% на заетостта на легловата

база у нас. Освен това се очаква и увеличаване на приходите с около 2%.

Според Бранимир Ботеф броят на туристите дори ще надвиши очакваните прогнози.

Последните анализи на Световната ски асоциация показват, че България има възможност за петкратно увеличение на потенциала си за ски туризъм. В момента страната ни е четвъртата най-желана зима дестинация в Европа.

"Хубавото е, че България предлага много разнообразни туристически продукти. За малка страна като нашата имаме топло море и пет планини с огромен потенциал за зимен туризъм", коментира още Ботеф.



Поскъпването на живота през декември е под 1%

Инфлацията през декември 2013 г. е била 0,9%, отчете Националният статистически институт (НСИ). Тя не е била толкова ниска от 1995 г. насам. На годишна база (декември 2013 г. спрямо декември 2012 г.) е отчетена дефлация от 1,6 на сто. Обяснението за отрицателната годишна инфлация е свързано с това, че през годината са паднали цените на тока, топлиенергията и храните.

Дефлацията обаче не е повод за радост. На практика тя е свързана със свитото потребление, не толкова заради липсата на пари, а заради страх от бъдещето, твърдят икономисти. Никога от 1991 г. насам натрупаната годишна инфлация не е била отрицателна, а най-ниската досега е била от 0,6% през 2009 г. Най-високата инфлация пък от 1058,4% е отчетена през 1997 г. Според експертите дефлацията за 2013 г. не е била изненада. След 7 месеца с дефлация напълно



естествено бе да имаме и отрицателна годишна инфлация, заяви пред БНТ Албена Данчева, началник-отдел "Статистика на потребителските цени". Тенденцията проличава ясно още през първите 3-4 месеца на годината. Тя също потвърди, че с най-голям принос за отрицателния ръст на годишната инфлация са електрическата енергия и топлиенергията, чиито цени бяха променени през 2013 г.

Според проф. Гарабег Ми-

насян от Института за икономически изследвания на БАН, цитиран от dir.bg, спадът в цените е бич за производството, защото фирмите разчитат да продават това, което са произвели вчера, на адекватни цени утре. Според него е добре инфлацията у нас да е по-висока от тази в Еврозоната, за да се преодолее различията в цените. На практика обаче макроикономическото управление заобикаляло тази тенденция.



Броят на фирмите в енергетиката расте

Въпреки трудните условия за правене на бизнес броят на фирмите в България е нараснал с 11% в периода 2008-2012 г.

Ръстът е благодарение най-вече на микропредприятията, които са с 14% повече, но той е за сметка на малките предприятия - с 15% по-малко, и на средните предприятия, които намаляват с 23%.

Това се посочва в изследване на БСК, представено от изпълнителния председател на камарата Божидар Данев на среща с представителите на Световната банка.

В периода на икономическа криза най-голям ръст в броя на фирмите у нас се наблюдава в сектор "Енер-

гетика", където през 2012 г. фирмите са с 67% повече спрямо 2008 г. Това се дължи най-вече на бума на бизнеса с възобновяеми енергийни източници.

На второ място по ръст на фирмите е селското стопанство (46%), което е един от секторите с потенциал за растеж, наред с информационните технологии, електрониката и електротехниката, машиностроенето и туризъм.

"Българският пазар е ориентиран към внос, въпреки че имаме изключително благоприятни природни условия за производство. 72% от храните на българския пазар са вносни. Например внасяме карто-

фи, а само преди години бяхме втори в света по износ на същия продукт", заяви Божидар Данев. Според него сред причините за недостатъчното развитие на селското стопанство са затрудненото субсидиране и липсата на работна ръка.

Ръстът на средната работна заплата у нас от 13,3% продължава сериозно да изпреварва ръста на производителността на труда - 3,4%, което е препоставка за влошените показатели на пазара на труда, подчерта Божидар Данев. Друг фактор за намаляване на броя на работните места и заетостта са високите енергийни разходи на фирмите.

Икономическата свобода в България леко се подобрява

България е една от 43-те страни, които постигат най-високия си досегашен резултат, в тазгодишното издание на Индекса на икономическа свобода на фондация "Херитидж" и списание "Уолстрийт Джърнъл", съобщават от Института за пазарна икономика. В същото време държавата ни е класирана с една позиция по-ниско от предходната година поради изпреварващия темп на реформи в други страни. Индексът се публикува за 20-а поредна година, като оценките за различните страни в тазгодишното издание се базират предимно на данни от 2012 г.

За 20-а поредна година Хонконг остава лидер в класацията по икономическа свобода. На второ място отново е Сингапур, но разликата между двете страни

постепенно се стопява. От 2009 г. насам Австралия заема третото място.

Швейцария е единствената европейска страна, която постига резултат над 80 точки, което я поставя в групата на "свободните икономики", заемащи първите 5 места в класацията. Сред десетте най-свободни икономики в света има още две европейски страни - Ирландия и Дания, които се характеризират като "предимно свободни". САЩ продължават да губят позиции - тенденция, която продължава и през 2014 година.

През целия двадесетгодишен период основна слабост на България остава категорията "Върховенство на закона", в която попадат оценките за свобода от корупция и защита на правото на собственост.



НАД 52 000 КЛИЕНТИ НА ЧЕЗ ИЗПОЛЗВАТ БЕЗПЛАТНИТЕ СМС УСЛУГИ

Над 52 000 клиенти са регистрирани за безплатните sms услуги - известие преди предстоящо прекъсване на електрозахранването и проверка на сметката чрез sms. Само през 2013 г. от ЧЕЗ са изпратени над 128 хиляди кратки съобщения: 115 683 за известяване преди прекъсване на електрозахранването, а 13 128 - за проверка на текуща сметка. През миналата година регистрациите за sms услуги достигат 11 395, което е ръст с 62,5% в сравнение с 2012 г.

Двете sms услуги са достъпни за клиентите на М-Тел, Глобул и Вивак. Те могат да бъдат заявени онлайн на www.cez.bg, с изпращане на



ИЗПРЕВАРИ СЪБИТИЯТА!
Безплатно SMS известяване от ЧЕЗ преди прекъсване на електрозахранването

кратко съобщение на 170077 със съдържание цифрите на клиентския номер, в Центровете за обслужване на клиенти на ЧЕЗ, а вече и в офисите на партньорската мрежа "Изипей".

Всички начини за регистрация са безплатни, но при регистрация чрез sms на 170077 клиентът заплаща еднократно изходящото съобщение според тарифния си план, без увеличение на тарифата. Получаването на всички sms известия от ЧЕЗ е безплатно за клиентите на компанията. Услугите се активират в рамките на 24 часа след извършване на регистрацията.

В епицентъра на медиите

„Тук вече няма място за дипломатия и политиканстване. Следващата стъпка е темата за имунитета.“

Председателството на Народното събрание трябва да формира комисия и изцяло да преразгледа обхвата на депутатския имунитет. Аз съм твърдо против той да се маха изобщо, защото имунитетът защитава народния представител, когато говори и търси истини. Не всички са маски в крайна сметка.

Не може обаче депутатът да е недосегаем, когато вилнее. Не може да има имунитет, когато се посяга на полицаи. Че Волен Сидеров да не е Осама бин Ладен в саудитско село? На това трябва да се сложи край.“

Емил Спахийски, „Труг“

„След този скандал първото, което ще се случи, според мен е, че ще бъде свален депутатският имунитет на Сидеров. А второто - ще порасне неговият рейтинг и този на партия „Атака“. Имаше случай, когато това не стана - този с джамията, но най-често подобни случки вдигат рейтинга му. Защото сега Сидеров получава огромна трибуна. Позитивите няма обаче да са за неговия политически образ, тъй като 95 на сто от българите се възмущават от поведението на лидера на „Атака“. Само че Сидеров не говори с тези 95% от населението ни, а с останалите 5 на сто. А отнормо тях не смятам, че случилото се ще им повлияе отрицателно.“

Андрей Райчев, „Стандарт“

Депутатският имунитет



„Н е е далеч моментът, в който тези хора, които или имат проблеми с психиката, или употребяват някакви субстанции, ще направят нещо по-сериозно. Оградиха ни като глутница кучета. Връщаме се в мутренските времена. Те се опитаха да се саморазправят с мен по един недостоеен не само за депутати, но и за нормални граждани начин. В този си вид имунитетът на депутатите е абсурден. Нужно е той да бъде ограничен.“

Виктор Стоянов, композитор, Нова ТВ

„Н ие нямаме имунитет срещу политическия произвол и глупост. Депутатите трябва да бъдат избирани за това какво могат да направят за държавата си, а не за това някой ден да тръгнат да

ни бият по летища. Важно е, че Сидеров е нападнал дипломатически представител на Франция - една от най-влиятелните държави, при това един от най-добрите приятели на България в международен план. Българите трябва да покажат, че не приемат и презират подобно поведение.“

Доц. Атанас Семов, БНТ

„К раткосрочният политически контекст е по-малкият проблем - Сидеров може да изгуби имунитета си, може дори да бъде осъден, може дори и правителството да изгуби мнозинството си в парламента. Може изненадващо този път задействане на институциите също да не е случайно. Проблемът обаче е другаде - отново няма едноточна и категорична пози-

ция на останалите партии срещу екстремизма. Затова няма никакво значение какво ще се случи със Сидеров. Вече си имаме нови сидеровци и никой друг не ни е виновен.“

Иван Бедров, „Дневник“

„Н е само имунитетът на Сидеров трябва да бъде свален, но и на останалите депутати, които са били с него. Трябва да има реакция и спрямо тези, които не разполагат с имунитет, но са участвали в скандала.“

Слави Бинев, ТВ7

„П ричината за мълчанието на парламента по случая „Сидеров“ е политическата целесъобразност. Именно затова той минава между канките, защото ту е удобен на ед-

ните, ту е удобен на другите. Това нанася щети на българското общество. Това е пълзяща отрова, която трови обществото ни. Това е големият проблем.“

Кольо Колев, Нова ТВ

„К ак ще гласуват ДПС и БСП по искането за свалянето на имунитета на Сидеров - лидерите им още мълчат.“

Дали това негово избухване не е в някаква степен контролирано, за да му се даде шанс да се дистанцира от властта с минимална санкция, или този човек ще понесе наистина наказанието, предвидено в закона? Дали златната му патерица е част и от някакви бъдещи стратегии, или този път начинът, по който показва среден пръст на обществото, най-сетне ще му блокира картата?“

Елица Гилтай, „24 часа“

„А зя поздравявам прокуратурата за тази светкавична бързина. Съобщили са им от Варна, че има ударен полицаи, и тя веднага бърза. Е, естествено искам с такава светкавична бързина да бъдат разледани и случаите, които ние сме внесли в Главна прокуратура - злоупотребите на Бойко Борисов - 34 млн. похарчени с „Авиотряк 28“. Преди два месеца и нещо е внесен сигнал в Главна прокуратура. Не виждам искане за сваляне имунитета на господин Борисов. Имаме сигнал включително срещу внесен срещу вашата гостенка след малко - кметичката на София.“

Волен Сидеров, „Всяка неделя“

ПОСОКИ

Криво огледало



Петър ГАЛОВ

Думата „медиа“ (спорно изписвана у нас като „медия“) идва от множественото число на латинското *medium*, което означава „посредник“. Но целта ми тук не е да правя езиков анализ, а да припомня изначални принципи на средствата за масова информация. Защо това се налага ли? Очевидно е разделението на медиите, които продължават да се стремят към стандартите в професията, към идеята за неутрално посредничество, и на такива, които в името на различни цели отпаднали са се отклонили от тях. А правилата са доста прости и ясни - обективно отразяване на случващото се, търсене на различни гледни точки, разделение на информацията от коментара, налагане на вечните човешки ценности. За съжаление сме свидетели на прогресивно излизане от традиционната журналистическа функция и заместването ѝ, а още по-лошо - смесването ѝ, със съвсем други роли. Така се раждат всички тези гръмки скандали едновременно, които са заченати в епруветката на нечие алчно желание за лесни пари и закулисна власт. А истинските проблеми, от които зависи бъдещето на всички нас и на децата ни, все по-трудно пробиват на страниците и в ефира. Ето това, а не икономическата криза и интернет, е реалната причина за срива в доверието и тиражите. На този фон „Животът днес“, списван по класическите стандарти, може да изглежда като бяла лястовица, но ще продължи да отстоява правото на хората да имат достъп до обективен и полезен седмичник. Нормално е някои „фактори“ да се правят, че не ни забелязват. Независимо че от доста време вестникът достига до най-много читатели в България. Важни сте вие - няколкостотинте хиляди, които всяка седмица ни четете. Благодаря ви!

СТОП КАДЪР



Кой протестира?



Снимки Рага ПЕТКОВА

**Европа:
400 евро
са добър
вариант
Ние: Хубаво,
но нереално**

Идеята е за постигане на глобално споразумение, по силата на което всяка членка на ЕС трябва да се ангажира с месечна сума, под която нито един неин гражданин не трябва да пада.

Сега България има официална граница на бедност - за тази година тя е 251 лв. по решение на правителството. Определена е на базата на изследването на бюджетите на домакинствата на НСИ, необходими за задоволяване на минималните жизнени потребности от храна, стоки и услуги. Държавата обаче няма ангажимент да я осигурява на тези, които не могат да я достигнат, и тя служи само като теоретично понятие. Години на рег

**гарантираният
минимален доход
у нас е 65 лв.**

Граждански комитет с участието на 15 страни (Австрия, Белгия, Дания,

30 000 души поискаха гарантиран от държавата доход

30 000 българи се включиха в електронното гласуване за гарантиран от държавата доход, съобщиха от инициативния комитет за България. Става дума за европейската гражданска акция за безусловен базов доход, лансирана преди година от Комитета на европейските граждани.

Франция, Германия, Гърция, Ирландия, Италия, Люксембург, Холандия, Полша, Румъния, Словакия, Словения, Испания и Великобритания) лансира идеята за въвеждане на безусловен базов доход на среща във Виена през 2011 г. Идеята е всеки европейец, независимо от възраст, произход, местоживее, професия и т.н., да има право на такава сума. Презумпцията е, че това е единственият начин да се гарантира неприкосновеност на личния живот и да се предотврати зависимостта от групи хора.

**Базовата сума
не може да е
еднаква за цяла
Европа.**

Тя трябва да се определя на базата на социалните, обществените и културните стандарти на съответната страна, но задължително трябва да осигурява прилично равнище на живот. Посланието е този доход да предотвратява материалната бедност и да дава шанс на всеки да бъде член на обществото. Това означава, че нетният доход трябва да бъде в рамките на прага на бедност според стандартите на ЕС, което съответства на 60% от т.нар. национален еквивалентен медианен нетен доход. В страните с по-ниски заплати трябва да се използва алтернативен показател като потребителската кошница, за да се гарантира достоен живот, материална сигурност и пълноценно участие в обществото.

Първоначално това заявление на работния комитет е отхвърлено от ЕК под претекст, че темата на инициативата излиза от правомощията ѝ. Последва ново обсъждане в

Отобрун край Мюнхен и среща в Италия, ново предложение за Европейска гражданска инициатива, което е прието от ЕК. През 2012 г. започва кампания за популяризирането ѝ и събиране на подписи в държавите, като се стига до идеята, че до 14 януари 2014 г. трябва да се съберат 1 млн. подписа в подкрепа, за да се достигне до 500 млн. граждани в ЕС. Определя се минимална квота гласове, която трябва да събере всяка държава, като

**за България задължителният
минимум е
13 500 гласа.**

Инициаторите са катехорични, че безусловният базов доход не заменя социалната държава, но я допълва и трансформира от компенсаторна в еманципирана. Те са наясно, че това не може да стане веднага, тъй като социалните политики са в ръцете на държавите - членки на ЕС, и зависят от съществуващите регулации на европейските граждански инициативи. Европейските институции нямат власт да налагат нови режими независимо от тях. Според Европейските договори обаче ЕК поощрява сътрудничеството между държавите членки и във всички области на социалната политика, особено в сферата на заетостта, трудовото право, условията на труд.

Ако се стигне до 1 млн.

подписа, представители на ЕК ще се срещнат с инициаторите от гражданския комитет, ще чуют аргументите им и ще им дадат шанс да бъдат изслушани в Европарламента. Ако в резултат на дебата ЕК реши да представи законодателно предложение в отговор на гражданската инициатива, ще стартира законодателна процедура - предложението ще се внесе в Европарламента или в Съвета на Европа и ще се гласува.

У нас по този повод се шумя още през декември, когато по време на визитата си в София председателят на Европейския икономически и социален съвет Анри Малос заяви, че 400 евро е подходящ минимум за България. В обществения простор пространство това

**бързо се интерпретира като
400 евро минимална
заплата**

и предизвика бурни обществени реакции, които периодично се подновяват.

"400 евро минимална заплата е добро желание, но на този етап не е реалистично. Трябва да се отчитат реалностите в отделните страни, защото в противен случай бюджетът ще се пробие", коментира социалният министър Хасан Адемов. Принципната му позиция обаче е, че ако се въведе

минимум на заплатата в ЕС, ще се ограничи движението на хора към страни с по-високи доходи. Това ще доведе до повишаване на квалификацията, което е и целта. КНСБ активно се включи с регионалните си структури в подписката, подкрепи инициативата, но като принципна позиция. "Подкрепа" се дистанцира. Работодателските организации пък обявиха, че това са абсурдни неща, които ще доведат до масови фалити на малките предприятия и бум на безработицата.

Сериозна подкрепа идеята за безусловен базов доход има във Франция, която настоява държавите от ЕС да приемат минимални нива на заплащане като част от мерките за борба със социалния дъмпинг. Това е част от офанзивата срещу нископлатените временни работници, която Париж реши да предприеме в навечерието на изборите за Европейски парламент, твърдят анализаторите. Франция е силно притеснена от проблемите със заетостта и социалния дъмпинг. Само преди няколко седмици тя обяви мерки за борба с нелоялните схеми за наемане на временни работници от други държави от ЕС, които подкопават конкурентоспособността.

Германия подкрепя инициативата. Коалиционните партньори дори се споразумяха за минимална заплата 8,5 евро на час. Ставката обаче няма да важи за временните чужди работници, тъй като бизнесът няма да бъде длъжен да я спазва до 2017 г. Великобритания се обяви против безусловния базов доход, тъй като премиерът Дейвид Камерън настоява за по-драстични мерки - ограничаване на правото за свободно движение в ЕС.

Страницата подготви Лиляна ФИЛИПОВА

Анри Малос, председател на Европейския икономически и социален съвет:

**155 евро минимална
заплата не стигат
за живот**

"Безусловен базов доход от 400 евро е добър вариант за България. 155 евро, колкото е минималната заплата, е твърде малка сума за издръжката на един човек", заяви по време на посещението си у нас Анри Малос, председател на Европейския икономически и социален съвет. Според него за различните страни в зависимост от стандартта летвата трябва да се движи между 400 и 1000 евро. Твърде щяло да се уточнява дали това ще е гарантиран от държавата минимум на лице или на семейство. Новият праг трябва да влезе в сила до 5 г., като целта е да се постигне сближаване на доходите и да спре миграцията на работници, уточни Малос. По-далечната цел била малко по малко тази ножица да се сближи и затвори. Според него за това ще са необходими 5-6 г.



Асия Гонева, изпълнителен секретар на КНСБ:

**Не е утопия, но не може
да стане бързо**

Идеята за базов минимален доход не е популистка и не е утопия. Това е много перспективна инициатива и ние наистина сериозно и с желание се ангажирахме, тъй

като тя се вписва в ценностите на нашия синдикат. Какъв е смисълът да има шепи богати хора, които след определено време могат да бъдат богати в една социална

пустиня? Бедността е разрушителна и от един момент нататък трябва да си дадем сметка като общество и да направим усилия за превантивни политики и да ги провеж-



гаме. Не смятам, че това е утопия, макар че си давам сметка, че не е нещо, което може да стане бързо.

Божидар Данев, шеф на БСК:

**Това значи спад на инвестициите
и армия от безработни**



Подобни предложения са фикция и са плод на политическия нарцисизъм на определена група хора от Европейския икономически и социален съвет, които се борят да бъдат номинирани за Европарламента.

Българската икономика не е конкурентоспособна

и ако минималната заплата стане 800 лв., ще имаме армия от безработни. Малките хотели и магазини ще трябва да затворят. Такава мярка ще е в ущърб на страната ни, защото ще загуби едно от нещата, с които привлича инвестиции - ниските заплати.

Димитър Манолов, вицепрезидент на „Подкрепа“:

**400 евро минимална заплата
е възможна само ако хлябът
стане 2 лв.**



400 евро минимална заплата е възможна само ако хлябът стане два лева. Не става дума за минимална заплата, а за минимален базов доход, чрез който да бъде затворена все по-разширяващата се празнина между най-бедни и най-богати, да се намали социалното неравенство. "Подкрепа" не е насърчавала членовете си да участват в подписката. Проблемът е философски. Човечеството трябва да има отговор на въпроса: "Какъв след растежа?"

Илияна АНГЕЛОВА

Населението на България се топи със 176 души дневно, сочат данните, представени на пресконференция от Центъра за демографска политика. В това отношение страната ни поставя абсолютен рекорд с 8,8 промила, което означава, че броят ни намалява с 64 хиляди годишно или по 8 души всеки час на геноноцието. Данните, на които се позовава проф. Петър Иванов, са от сайта на ЦРУ за 2013 г. Нацията ни постепенно изчезва, а последният българин ще се роди през март 2134 година, прогнозира още той. Данните на НСИ, че намаляваме със 7 души на ден, не били верни. Прогнозата се основава на сегашните демографски тенденции, но те може и да се влошат, предупреждава специалистът. Скоростта, с която се топи българското население, е "грамотична" по думите му. Подобен срив не се наблюдава в нито една друга европейска страна. Демографската криза оказва влияние върху икономиката, социалната сфера, образованието и всяка една област от живота.

Пикът на раждаемостта у нас е достигнат през 1950 г., когато са се родили 182 хиляди деца. За сравнение миналата година бебетата са били едва 61 000. Цифрите отпреди 64 г. са недостижими днес. По думите на професора държавата ни вече е в капана на демографската катастрофа: ако новородените са повече, няма кой да ги издържа; ако пък се намали смъртността, ще има много пенсионери, за които също няма да има кой да плаща.

Националният статистически институт давал подвеждащи данни за населението от малцинствата - официално се твърдяло, че ромите у нас са само 320 хиляди. Проф. Иванов обаче е категоричен, че те всъщност са над 1 млн. души. Турците са 800 000, а 100 хиляди са хората от други етноси. По прогнози на Световната банка след 20 години населението ни ще е с 1 милион по-малко, като българите ще са 3,1 млн., 1,8 милиона - циганите, 800 хиляди хората от турския етнос и ще има 300 хиляди емигранти. Обезлюдяването ще доведе до следния резултат: в тези райони ще се заселат хора, живеещи извън нашите територии - икономически или политически емигранти.

Българите ставаме не само все по-малко, а и все по-бедни и за съжаление все по-прости, категоричен е проф. Иванов. По данни на Евростат 60% от сънародниците ни живеят в мизерия, увеличават се изплатените обезщетения

Последният българин ще се роди през март 2134 г.?



ния от НОИ за болни и пенсионери. Тази статистика не учувала специалистите, защото "70% от хората в България са неграмотни", допълни той. Наистина, има наши ученици, които печелят олимпиади, но това са единици, повечето са неграмотни, категоричен е проф. Иванов. Той опроверга също и разпространявани данни, че България е на 14-о място по интелигентност в Европа. По думите на проф. Иванов ние и Гърция сме на последно място по интелигентност в Европа.

Вероятно тоталното разминаване между личните очаквания от живота и липсата на адекватни на пазара на труда качества и познания е причина толкова хора да изпадат в безпътница. Проф. Иванов цитира изследване за психическото състояние на нацията от последните четири седмици - според проучването 74% от българите са били депресирани и потиснати.

С демографския срив се свързват редица фактори, които все повече ще спъват икономическия растеж на държавата. Ще се закриват паралелки, университетите ще стават все по-малко, макар че това няма да повиши качеството на образованието. Там ще има сериозни проблеми заради обезлюдяването. Намаляването и застаряването на населението води до свиване на вътрешния пазар.

Пенсионерите са 2,5 милиона. Те имат много ниска покупателна способност, но тъй като броят им непрекъснато се увеличава, нарастват и плащанията от бюджета. Социалната система е под все по-голям натиск. Самието ѝ съществуване е застрашено, тъй като хората, които наливат средства в социалните системи, намаляват. В

определен момент тя може напълно да блокира - изплащането на пенсията ще спре, защото повечето хора ще са от ромското и други малцинства, които не плащат здравни и осигурителни вноски.

Според експертите проблемът с доходите много скоро ще ескалира, защото плащанията в социалните сфери се увеличават, а приходи няма.

Те предлагат в бюджета това перо да се увеличи поне с 2 милиарда лева на година. Тези средства биха стигнали да се вдигнат пенсията с 20% - това струва 1,6 млрд. лева. За целта може да се вземат заеми или да се започне издаването

на държавни ценни книжа при ниска лихва, обосноваха предложението си експертите от Центъра за демографска политика.

Критиката им бе насочена към всички управляващи през последните години - те мислели само в рамките на мандата си, а не дългосрочно. Решаването на основни за бъдещето на страната въпроси се правело на парче въпреки писането на много стратегии. Например президентството изработило седем национални програми за 23 г., но нямало нито една практически работеща идея как населението на България да се увеличи поне с половин милион.

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица

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

Вече в нова опаковка!

ЕС©PHARM

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

Инвестирането осигурява достойни старини

Мирослава КИРИЛОВА

Според изследване на "Карол Кепитъл мениджмънт" от 500 души, започнали работа на 25 години, само 5% се чувстват финансово стабилни на 65-годишна възраст. Според Александър Николов, портфейлен мениджър в компанията, причините са много, но основните са три:

- инфлацията изядва спестяванията на хората;
- средностатистическият българин има ниска инвестиционна култура;
- дори и да заделят някакви средства, нашите сънародници не знаят как да ги превърнат в активи.

През годините цените на стоките и услугите постепенно се покачват, а покупателната сила на спестените пари пада. Според експерта българинът рядко гледа в посока инвестиране, а по-скоро следи краткосрочното си икономическо състояние и предпочита да потребява. "Голяма част от младите хора така и не започват да инвестират с мотива, че изплащат ипотечен кредит. Кредитите обаче са взети за покупката на някаква вещ, да речем жилище, която в крайна сметка се явява пасив за тях, защото те използват имота, а не го дават под наем например", допълни Александър Николов.

Българите са традиционалисти и най-често предпочитат да спестяват пари, като си открият срочен банков депо-

За много от българите над 60 години щастливите старини не започват с пенсионирането, защото тогава жизненият им стандарт и покупателната им способност драстично намаляват. Като оставим настрана сегашната държавна пенсионна система, се оказва, че голяма част от излезлите в заслужен отгих не са помислили навреме за финансовата си независимост в зряла възраст.

зит, обобщил финансовият анализатор Десислава Николова от "Моите пари". Според гумите ѝ през последните години значително се е повишил и дялът на отделяните средства за застраховка "Живот" със спестовен характер - за пенсия или рента.

Статистиката на Комисията за финансов надзор потвърждава твърдението ѝ. От регистрирани през 2003 г. 1 904 167 лв. премиумни приходи по това перо за миналата година сумата е 28 133 464 лв. "Проблемът при този тип услуга е, че застрахователното дружество не може да представи на клиентите си фиксиран годишен процент на доходността, която се натрупва при заделените премии. Затова хората са по-предпазливи", обобщил финансовият анализатор.

Положителна тенденция е и създаването на допълнителни доброволни инвестиционни фондове, които да осигурят доходност на старини. "Оптимист съм, че финансовата култура на хората все повече се обогатява с различни начини за осигуряване на достоен живот след спиране на работа", отбеляза Десислава Николова. Заочно към мнение-

то ѝ се присъедини доц. Елка Василева, преподавател в Института за следдипломна квалификация към Университета за национално и световно стопанство (УНСС). Тя е участвала като лектор по дисциплината "Управление на качеството" в програмата "Подкрепа за предприемчивите българи", финансирана с евросредства по оперативна програма "Развитие на човешките ресурси". Доц. Василева сподели, че е била приятно изненадана от бенефициентите, които имали желание и нагласа за започване на самостоятелна стопанска дейност, за развитие на идеите си и за разработване на бизнес планове. Освен обучение безработните лица са получили и консултации за стартиране на бизнес, като например малки фирми за СПА услуги и масажи или за производство на здравословни продукти на билкова основа.

"Инвестирането е ключовият момент в дългосрочното осигуряване на по-висок доход", смята и Александър Николов от "Карол Кепитъл мениджмънт". Той е убеден, че колкото по-рано младите и работоспособни хора започнат да планират финансово бъдещето си,



толкова по-добре. Така и след спиране на работа хората ще има на какво да разчитат.

Нормите за щедро социално и пенсионно осигуряване, достъпен транспорт и духът на общността, заедно с други фактори, представят Северна Европа като регион с най-добро качество на живот за хората над 60 години. Именно на Стария континент някои пенсии осигуряват между 60 и 70% от заплатите, получавани в работоспособна възраст, коментира проф. Евгений Ясин, преподавател във Висшето училище по икономика в Москва. Той говори за т.нар. коефициент на възвръщане - какъв процент представлява средната пенсия от средната работна заплата за съот-

България е на 47-о място от 91 страни според международния рейтинг "Глобал ендж уотч индекс" за най-добро качество на живот на хората над 60 години. В изследването са включени факторите: размер на пенсията и пенсионното осигуряване; здравен статут; трудова заетост, образование и окръжаващата среда, която включва социални връзки, физическа безопасност и гражданска свобода. Първите десет места се заемат съответно от: Швеция, Норвегия, Германия, Холандия, Канада, Швейцария, Нова Зеландия, САЩ, Исландия и Япония. На опашката се нареждат Афганистан, Танзания и Пакистан.

ветния регион. Нормата е 40-45%. В Русия и повечето бивши съветски републики цифрата се движи между 25 и 30%. "Миналата година във връзка с форум на пенсионни фондове водих дискусия с компания за пенсионно осигуряване. От там коментираха, че хората не знаят, че вносните, които правят от заплатите си като задължителни социал-

ни осигуровки, дават едва 20% от това, което е нужно на човека, за да се чувства финансово спокоен на старини", отбеляза Десислава Николова от "Моите пари". Тя подчерта, че голяма грешка е хората да разчитат изцяло на пенсиите си, които се оказват крайно недостатъчни, за да осигурят екзистенциален минимум.

1. Гърция

Невероятно звучи, но една от най-проблемните държави в ЕС продължава да поддържа най-високото ниво на пенсионно обезпечение. След като спрат да работят, гърците получават почти 96% от предишния си доход. Заплатите не са особено високи, но пък южните ни съседи се пенсионират на 57 години - и мъжете, и жените.

2. Люксембург

Заслуженият отгих в малката европейска страна е доста приятен, защото пенсиите са средно 87% от заплатата. Пенсионната възраст и при двата пола е 60 години, а средната продължителност на живота - 82 г.



Топ 9 на най-високите пенсии в Европа

3. Испания

Въпреки икономическите сътресения в Испания пенсионерите получават 81% от предишния си доход, а всички спират работа на 65 години. Средната продължителност на живота е 84,5 г.

4. Австрия

Пенсиите в Австрия са 77% от заплатата. Мъжете се пенсионират на 65 г., а жените - на 60, при средна продължителност на живота съответно 82,5 и 85,4 години.

5. Италия

В Ботуша пенсиите са 64,5% от заплатата, а пенсионната възраст

настъпва на 59 г. за мъжете и жените. Средната продължителност на живота е 84 г.

6. Словения

Пенсионерите в тази страна получават над 62% от предишния си доход. Пенсионната възраст за мъжете започва на 63 г., а за жените - на 61 г. Средната продължителност на живота в Словения е 82 г.

7. Финландия

Пенсиите на финландците са 58% от заплатите, а прекратяват работа на 65 г. Средната продължителност на живота във Финландия е 84 г.

8. Португалия

В съвсем не най-благополучната страна на Европа получават пенсии, които са 54% от предишния им доход. Пенсионната възраст настъпва и за мъжете, и за жените на 65 г., а средната продължителност на живота е 84 г.

9. Чехия

Пенсиите в Чехия са около 50% от заплатите. Мъжете се пенсионират на 61 г., а жените - на 58 г. Продължителността на живота е съответно 79 и 81,8 години.

По-малко от половин година след свалянето на ДДС върху хляба в Румъния вече берам плодовете на икономически оправданата стъпка. Според официални данни след намаляване на ставката от 24 на 9% насъщият е поевтинял с 11,5 на сто. "Вече виждаме положителни резултати като развитие на конкурентоспособността в тази сфера, запазване на работните места и голяма степен намаляване на данъчните измами. Обмисляме да въведем промяната и по отношение на месото, млякото и млечните продукти, а след това и на плодовете и зеленчуците", заяви преди дни държавният секретар към Министерството на земеделието и развитието на селските райони в Румъния Даниел Ботаниу. Той се среща в Русе със заместник-министрите на земеделието и храните на България Бюрхан Абазов и Явор Гечев.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

„У нас подобна мярка ще работи в обратна посока поради високия процент на вносни храни“, коментира Явор Гечев темата за намаляването на ДДС върху хляба. На противоположно мнение са специалистите от бранша. "С понижаване на ставката ще се защити националното производство, секторът ще се изсветли, ще се гарантират работните места." Това коментира за в. "Животът днес" Мариана Кукушева, председател на Националния браншов съюз на хлебарите и сладкарите, която допълни, че от години производителите се борят за тази правителствена крачка. Зам.-министърът на земеделието и храните Явор Гечев все пак не отхвърли напълно мярката, като заяви, че тя може да проработи в България, но трябва да се направят много последователни стъпки в продължение на няколко години. По думите на Гечев една от тях е да се постигне "изсветляване по отношение на бизнеса в страната ни, т.е. не един земеделски производител да произвежда пет декара домати по регистрационна карта, а да продава 200 тона".

В същото време експерти предупреждават, че

евтин румънски хляб може да залее българския пазар,

като се започне от северната част на страната ни. Не само намаляването на ДДС върху насъщия в съседката ни отвъд Дунава влияе върху стойността му, но и по-ниската цена на електроенергията и газа. В момента в големите

търговски вериги в Румъния може да се вземе хляб за 1,39 леи (около 60 стотинки).

Според данни на Националния браншов съюз на хлебарите и сладкарите при стокооборота на сектор хлебопроизводство за 2012 г. от 300 млн. лева в държавната хазна са постъпили 30 млн. лева ДДС. Платени са около 50 млн. лв. за осигуровки на заетите в бранша, 15 млн. лв. за ДОД. "Този сектор, който е на светло, започва да се свижда, очакваните приходи намаляват. Ако секторът се изсветли с намаляване на данъчната ставка, очакваме увеличение на вноските към държавния бюджет с 10 млн. лв., което ще доведе до по-добър държавен бюджет и прираст в хазната. Намаляване на ДДС ставката не е мит, а е единствената възможност за установяване на реална пазарна цена на хляба", коментира Мариана Кукушева. От съюза на хлебопекарите и сладкарите настояват за нотификация на ДДС на насъщия на 10%. "Ако следваме европейския опит, би трябвало да искаме 75% намаляване на ставката, т.е. от 20% да минем на 5%. Но дори ако единицата ДДС на бройка хляб бъде само 10%, говорим за 6 стотинки ДДС. От една страна, крайната цена на хляба ще бъде по-ниска с определения процент за диференцираната ставка, от друга страна, кражбата става почти невъзможна, защото няма средства за обезпечаване на риска на кражбата", разясни нашата събеседничка.

Големи и малки производители са обединени срещу "общия враг" - сивата икономика, която според представителите на бранша достига

Намаляването на ДДС върху хляба не е мит



40%. До потребителски организации и Националния браншов съюз на хлебарите и сладкарите достигат сигнали за тъмни петна във вътрешността на хляба, за бързо мухлясане и съмнително качество на основния продукт на българската трапеза. Изделието обаче често не е пакетирано, то е без етикет и се продава на по-ниска цена от определения вид хляб. Съветът на специалистите е потребителите да сигнализират до контролните органи и да обърнат внимание на търговеца, който продава такива тестени изделия.

Утвърденият стандарт "България" има за цел да увери потребителя, че технологичният процес на произвеждане на брашна и хляб е абсолютно контролиран. Хлябът по стандарт обикновено е малко по-скъп, като надценката е под 10 стотинки. Благодарение и на експертите от Министерството на здравеопазването такъв хляб консумират децата и в училищата съобразно препоръките на диетолози и специалисти по здравословно хранене. "Няма нищо по-хубаво от българския пшеничен хляб - „Бял“, „Добруджа“ и „Типов“, в които се използва българска качествена пшеница, която не е ген-

Експертите в бранша препоръчват да държим хляба на сухо и проветриво място. В старите български къщи хлябът се е държал завит в месал от естествена материя и без химически щампи. Така завит, насъщият ще изсъхне и ще се превърне в сухар, а остаряването му няма да бъде придружено с мухъл. Използването на хляб като основа на правилното хранене, свързано с нормално поддържане на телото, е утвърдено от специалистите по здравословно хранене. "Изхвърлянето на хляба от менюто може би първоначално води до намаляване на телесната маса, но задължително има йо-йо ефект. Хлябът хармонизира метаболизма и не бива да лишаваме себе си и децата си от него. Насъщият е култура и отношение към живота, храни мозъка и създава добро настроение. Библейска е истината, че с хляб и сол можеш да оцелееш", каза в заключение председателката на браншовата организация.

но модифицирана, а в насъщия няма Е-кодове", заяви Мариана Кукушева от Националния съюз на хлебарите и сладкарите. Тя обърна внимание на домакините, които използват домашни хлебопекарни, да бъдат внимателни при избора на брашна и продукти за изделията, защото обикновено също съдържат Е-та. Друг повод за притеснение е липсата на контрол върху ръжените и царевичните хлябове и тестени изделия, правени от смески, за които няма изискване да бъдат проверявани за ГМО. Така че не е ясно какво точно

достига до трапезата ни.

В големите градове, където има голям поток от хора, през последните години наблюдаваме

истински бум на малките

квартални хлебопекарни,

чиито изделия обаче често се оказват солени за българския джоб. "Причината е, че те предлагат бутиков тип производство на хляб. Аз ги наричам сладопекарни. Те предлагат цялата гама тестено-сладкарски изделия - като започнем от топлите закуски в ранните часове на деня, минем през ароматния, домашен, ръчно приготвен хляб, до следобедните кейкове или деликатни торти. Това са представители на малкия и средния бизнес и добре, че ги има, защото това е груга пазарна ниша, която търси и намира своите потребители", обобща Мариана Кукушева. Председателят на браншовата организация е на мнение, че е нормално малките хлебопекарни да се развиват в друг ценови клас и затова изделията им обикновено са по-скъпи. "Когато влезеш в такъв магазин с атмосфера на семеен уют, отговорността към потребителя се усеща още от вратата - както в майсторството на хляба с по-фин, изящен и запомнящ се вкус, така и в усмивката на екипа за щанда", допълни тя. И още нещо. При малкия занаятчия хлебопекар е от важно значение препоръката да бъде от уста на уста. За индустриалния производител вече е важна марката, която да бъде разпозната от потребителя и на която той да се доверява. Националният браншов съюз на хлебопекарите и сладкарите отчита като положителна тенденция, че все повече потребители се отказват да купуват вносни хлябове, козунаци и тестени изделия с по 6 месеца срок на годност, на опаковките на които с големи букви е изписано "Без консерванти". "Няма такава опера", категорична е събеседничката ни.

EasyCredit
www.easycredit.bg

НАБИРА КРЕДИТНИ КОНСУЛТАНТИ

без допълнително таксуване
0700 20 240

Кризата прави крачки назад



Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,
международен
наблюдател

За съжаление обаче икономическият тренд е скрит под воала на неопределеността, особено в онези страни, където се случват стремителни промени. Ще задам следния въпрос: възможно ли е в дългосрочен план да се наблюдава икономически прираст във всички страни на света? Защото например, ако цените на суровините рязко се повишават, тогава ще наблюдаваме силен икономически растеж в страните - износители на суровини, а в страните вносителки ще се наблюдава икономическо забавяне.

По данните на Международния валутен фонд през периода на 80-те години на миналия век е имало прираст на световната икономика средно с 3,4%, а през следващото десетилетие с 3,2%. Повечето специалисти осредняват тогавашния тренд на растеж на 3,3% годишно. Проблемът обаче е в това, че стабилните тенденции в развитието на глобалната икономика не показват вариациите около този среден процент, а на нивото на отделните страни се манифестира променливостта в икономиката в продължение на цели десетилетия. Така например през 90-те години на миналия век икономическото положение в Япония - тогава втората в света по брутен вътрешен продукт, беше значително по-лошо, отколкото през първото десетилетие на XXI век.

През тази първа декада се наблюдаваше по-силен

Доскорошният песимизъм за световната икономика се оказва неоснователен и силно преувеличен. Трите най-стабилни финансово държави в света - САЩ, Китай и Япония, навлязоха отново във фаза на растеж. Ако за момент оставим настрана големите трудности, които изпитва Европейският съюз, а заедно с тях непредвидимите бедствия в останалата част от развиващия се свят, то с основание можем да очакваме умерено ускорение на прираста на цялата глобална икономика.

На свой ред излизането от кризата в международен мащаб частично зависи от тенденцията, характеризираща световния прираст в дългосрочна перспектива. Наистина за този тренд има много неизвестни, но е желателно и нужно да ги познаваме.

Ако се справим с това уравнение, ще можем да разберем колко интензивно ще бъдат разработвани дефицитните природни ресурси или да определим какво ни очаква в непосредственото бъдеще - инфлация или дефлация. Ако можем да пред-

видим доколко прирастът е по-висок при очертания се тренд, ще ни бъде много по-лесно да очертаяме глобалната макроикономическа политика. С други думи, ще разберем доколко за нея е характерна експанзията или обратно, понижаване на бизнес активността.

Тенденцията на растеж в дългосрочна перспектива води до увеличаване на благосъстоянието. Затова ни е необходимо да разберем поне в някои отношения колко бързо се повишава стандартът на живота.



мика много зависи от развитието на икономиката в Китай. В края на 2013 година китайското промишлено производство нарасна с още един трилион долара, надхвърляйки равнището от девет трилиона долара, което превишава половината от БВП на САЩ. При такъв бърз растеж на китайската икономика несъмнено ще бъде даден тласък и на прираста на глобален мащаб.

Ако вземем предвид новата китайска стратегия, предложена от управляващите в Пекин през ноември тази година, и отчетем оптимистичните очаквания на финансовите пазари, свързани с Китай, спокойно мога да прогнозирам ускоряване на темповете на прираст.

Вероятността от такъв развитие е напълно реална. Развитите индустриални държави от еврозоната, Япония, Великобритания и най-вече САЩ се сблъскват с подобни проблеми на тези в страните с развиващи се икономики. Но внимателният анализ на икономическото развитие на тези държави след 2011 година показва, че сериозните пречки по пътя на икономическото възстановяване са много малко вероятни. През текущото десетилетие светът вероятно ще бъде доволен да установи, че глобалният икономически прираст ще надмине предишните очаквания.

ки турбуленции, изпитвани от мнозинството развиващи се страни, е необходимо да се постави под контрол движението на капиталите. Това твърдение е твърде спорно, защото в много страни с развиваща се икономика положението бе нормално въпреки глобалната нестабилност. Ще дам един много поучителен пример. ООН планираше да намали два пъти глобалното равнище на бедност за периода 1990-2015 година. Тази цел бе постигната изпреварващо с пет години.

Сега глобалната иконо-

растеж, отколкото се очакваше от оптимистите в глобален мащаб. И това бе така въпреки явния спад през последните години. Стартирайки от 2001 година до 2010 година, световният икономически прираст средно бе 3,7%, което е по-висок в сравнение с този през 80-те и 90-те години на миналия век.

Някои анализатори обръщат особено внимание на

ситуацията в БРИК - Бразилия, Русия, Индия и Китай, защото структурното развитие на тези страни предпоставяше по-високи темпове на растеж. Други анализатори, обратно, обръщаха по-голямо внимание на "меката" кредитно-парична политика. В светлината на песимистичната гледна точка рязкото увеличение на цените на суровините през минало-

то десетилетие се разглеждаше като инфлационно, а това означава, че светът далеч не се проследява според чергата си. Това от своя страна доведе до неизбежния крах през 2008-2009 година.

Както можеше да се очаква, тези две гледни точки подразбират различни стратегии. Песимистите например твърдяха, че при такива икономичес-

Китай е №1 в света по обем на външната търговия

През 2013 г. Китай стана световен лидер по обем на външната търговия, като оборотът му с чужди страни стигна 4,16 трилиона долара, а и ще продължава да расте, прогнозира експертите. Един от локомотивите на този напредък ще стане световният скок в потреблението на електроенергия.

През декември миналата година в Поднебесната империя беше регистриран рекорден за петте месеца ръст във външнотърговския обмен. В сравнение със същия месец на 2012 година той се

е увеличил с 8,3% и достигна 182 млрд. долара. Експортът нарасна с 4,3% до 208 млрд. долара.

Тези резултати ще позволят на Китай да изпревари САЩ по обем на външната търговия, въпреки че от Вашингтон още не са публикували официално тези данни. Очаква се това да стане през февруари. Но икономистите са единодушни, че Китай ще е първенец, защото,

ако искат да догонят Пекин в годишните показатели, САЩ ще трябва през декември поне да са удвоили външнотърговския си обмен. През изминалите години американците не изпуснаха лидерското място.

Силните показатели на Китай във външната търговия свидетелстват за стабилно развитие на промишлеността в многолюдната държава. През

2013 г. страната внесе рекордни количества желязна руда, въглища и нефт. Обемът на желязната руда, купена зад граница, се увеличи до 820 млн. тона, което е с 10% повече в сравнение с година по-рано. Импортът на нефт е 282 млн. тона, което е с 4% повече в сравнение с 2012 г. Повиши се и вносът на въглища, който достигна 330 млн. тона. През декември се наблюда-

ва скок и при импорта на цветни метали, който достигна 330 млн. тона.

Китай продължава да отчита сериозен ръст в импорта на много суровини, което ще позволи на страната да запази лидерските си позиции в обема на външната търговия. Според експертите при по-нататъшно развитие на икономиката на страната потреблението на електроенергия ще

бъде приблизително толкова, каквото е днес в Южна Корея. Това означава, че ще расте необходимостта от внос на нефт, тъй като в страната няма сериозни запаси от природното гориво. Специалистите са на мнение, че през 2020-2025 година импорът на нефт ще достигне 600 млн. тона.

Според статистиката на Китай със САЩ се е увеличила със 7,5%, а с Япония се е свила с 5,1%. С Югоизточна Азия търговският обмен е нараснал с 10,1%. Търговията с Европейския съюз обаче е скочила само с 2,1%.



Веднъж месечно ще заставам пред слушателите, ще отговарям на техните въпроси, ще информирам данъкоплатците как и за какво харчим парите им

Г-н Янкулов, има ли нещо, което е останало непроменено от създаването на радиото до днес?

- Аз нямам претенциите да познавам в подробности историята на радиото от създаването му, но мога да кажа, че това, което преминава като забележима следа от първите години до днес, е стремежът към професионализъм и творческа независимост на екипите. На "Драган Цанков" винаги са работили водещи специалисти в различните области - журналисти, звукорежисьори, инженери, музиканти, артисти. Запазено и до днес е чувството, че радиото не е просто медия, а институция с отношение към българщината, към културата в най-широк смисъл, възпитанието на новите поколения.

- Вярвате ли на приказките, че модерните технологии ще изместят радиото като начин за предаване на информация?

- Имаше такива теории, но реалността ги опровергава и продължава да ги опровергава. Радиото си остава най-достъпната във всяко отношение и най-свободната медия. И до днес няма по-бърз и необвързващ начин да получаваш богата и актуална информация, да възприемаш събития в реално време, да слушаш музика и да се забавляваш. Няма друг комуникационен канал, който да позволява едновременно извършване на всякаква друга дейност, без от това да се

Без журналистическия хъс всяка технология е купчина метал

● С Радослав Янкулов, генерален директор на БНР, разговаря Петър Галев

ограничи възприемането на информацията. Освен това радиото също се възползва от новите технологии, с което увеличава постоянно бързината и актуалността си. Ние например сме на път да заменим легендарните радиоколи, от които се правеха преките включвания, с портативни високотехнологични устройства, носени от самия репортер. С тях могат пряко в ефира да се включват по няколко събеседници едновременно, както и предварително записани звуци, при това всичко е с много добро техническо качество.

- И все пак кое е водещото в радиото - технологията или съдържанието? Различните ръководства на БНР са поставяли ударението ту върху едното, ту върху другото...

- Двата фактора са неразделни, за да се получи качествен във всяко отношение краен продукт. Но без журналистическия хъс на водещите, репортерите и редакторите всяка технология е просто купчина метал и платки. Духът на радиото е съдържанието, но пък त्याлото е технологията. За мен всякакви спорове кой е по-важен - журналистите или техниките, са вредни за дейността ни. Не трябва да има такава ревност. Мисля, че след почти 80 години история трябва да сме намерили баланса между всички професии, които изграждат днешния ни облик. Общото между тях е, че изискват творческо отношение, макар

и по различен начин.

- Прословутата цифровизация допринесе ли с нещо за слушателя?

- Не! Е, ако трябва да говоря елементарно, трябва да кажа, че при цифровото радио, когато влизаш в тунел с колата си, няма да ти прекъсне сигнала. Но това ли беше целта на цялата операция, която поглъща доста финансови средства...

- На какво се дължи първенството на БНР - на това, че радиото е силно или че няма реална конкуренция?

- Аз не бих употребил думата "силно". По-точната дума според мен е "стабилно". А в България много малко неща останаха стабилни с десетилетия. Изобщо ние май не сме силни по традициите. А радиото е заченато с много сериозни намерения, изградено е върху много стабилни темели и това му позволява да премине успешно през всякакви бури. Да, групите радиостанции в някакви моменти може да имат нещо по-цветно, по-атрактивно, по-особено, но това се оказват кратковременни ефекти. Докато Националното радио поддържа едно постоянно ниво, създава стандарт в медийната област. Когато искаш да разбереш нещо важно, ако се е случило нещо драматично, слушаш "Хоризонт" и след това си сигурен, че информацията е достоверна. Но това всъщност важи и за по-тривиални неща, дори за да разбереш колко е часът, можеш да включиш радиото. Понякога

На 25 януари 1935 г. цар Борис III подписва указ, с който се слага началото на Българското национално радио. Тази година БНР празнува 79 години, а уникалното в неговата история е, че винаги е заемало лидерска позиция в ефира. Днес радиото излъчва две национални - "Хоризонт" и "Христо Ботев", и осем регионални програми - в София, Пловдив, Варна, Бургас, Стара Загора, Шумен, Благоевград и Вудин. Неразделна част от националното радио са Симфоничният оркестър с хор, Биг Бенд,

Детският радиохор, Оркестърът за народна музика. Звуковата памет на България се съхранява в Златния фонд на БНР.

Генералният директор на радиото Радослав Янкулов е журналист с богата практика. Слушателите още го помнят като водещ на "Хоризонт за вас" и спортен коментатор. След това участва в създаването на първите частни радиостанции в България. Ръководил е екипите на различни медии през последните 20 години.

ние не сме толкова сочни и вкусни, но предлагаме продукт с постоянно и високо качество. Това се оценява и от слушателите.

- Не беше ли рисковано генералният директор да води цял час от юбилейното издание на "Хоризонт за вас"?

- Няма да крия, че се притеснявах преди предаването и в първите минути пред микрофона. Точно заради съзнанието, че моето участие се гледа и оценява по друг начин поради функцията, която имам в момента. Но слава богу мисля, че се получи. Изпитах отново онзи екипен дух, онази магия, с помощта на която правехме предавания, в които часовете минаваха като секунди. На мен това предаване ми е дало много като професионалист, в него ми е сърцето. Ако го вода още един-два пъти, сигурно ще набера скорост пред микрофона, но не това е моята цел и амбиция днес. Задачата, която съм си поставил, е пред микрофоните на радиото и зад пултовете да застават все по-добре подготвени хора.

- Какво конкретно ви се иска да промените в звученето на програмите?

- Струва ми се, че се е позагубил респектът към ефирните секунди и минути. Предаванията изискват динамика. Ако не успееш да кажеш нещо важно за 3-5-7 минути, едва ли ще успееш за 20. Но побирането в по-кратки форми изисква повече подготовка, усилие, знания. Ще дам всич-

ко от себе си, за да помогна на колегите да стават по-добри и по-добри. Дори имаме идея да направим едно училище за радио, в което не само новите колеги да се обучават, но и останалите постоянно да повишават уменията си.

- Планирате ли нови предавания?

- Важно е как ще бъде разпределена 24-часовата територия в ефира, но още по-важно е тя да се насища с качествено и полезно съдържание. Ръководствата на програмите са отворени за всякакви предложения. В момента обмисляме нощните предавания да се излъчват от София за всички районни радиостанции, но със съответната прибавена информация за всеки регион. Едва ли е оправдано всеки град да прави отделен нощен блок. А по отношение на "Хоризонт" и "Христо Ботев" прожекторът на вниманието вече се завърта към двете програми, повече в момента няма да кажа...

- Вслушвате ли се в мненията на хората за предаванията?

- Не само че се вслушвам, но планирам да въведем една рубрика под условното име "Часът на директора", в която веднъж месечно ще заставам пред слушателите, ще отговарям на техните въпроси, ще информирам данъкоплатците как и за какво харчим парите им. Това според мен е част от задължението на ръководителя на една обществена медия.

- Какви са плановете

ви за музикалните състави на БНР?

- Това е един много приятен ангажимент на общественото радио, който ние изпълняваме и ще изпълняваме все по-добре! В момента планираме заедно с Българската национална телевизия да направим едно културно представяне на България в столицата на Европа. Ние имаме какво да предложим в сферата на културата и това създава съвсем друг образ на страната ни, не образа на някаква трудова заплахата от Изток.

- Ще има ли нова зала, в която съставите на радиото да се представят пред публиката?

- На този въпрос ще отговоря след една година, тогава се надявам, че ще има какво конкретно да кажа. Факт е, че всяка изйва да прави състави пълни зала "България" и групите концертни зали, а нашето Първо студио не може да побира всички желаещи да видят и чуят съставите ни.

- Как ще изглежда тази година празникът на радиото?

- Ще го направим в Софийската градска художествена галерия, където има изложба с творби на първия директор Сирак Скитник. Ще връчим традиционните награди, но тази година направихме конкурс със заглавие "Номер едно..." в съответната програма или дирекция. Екипите чрез гласуване определят трима колеги, които номинират, след това ги представят в ефира, а слушателите ще гласуват.

В предишния брой на „Животът днес“ ви разказахме за най-често допусканите грешки в българския език и как те са изяснени в книгата „Да пишем правилно. Последни промени и чести затруднения в правописа“ на издателство „Просвета“. Днес ви предлагаме някои новости при пунктуацията и изписването на многото чужди думи и изрази, които навлизат в езика ни заедно с новите технологии.

Гергана ПЕТКОВА

С кюре, iPhone, SMS, GPS, PR, CV, iPad... Всеки знае как се произнасят тези думи, повечето дори ги пишат правилно на английски език. Но никой няма да напише на български следното: „PR ми gage link за haute-couture, но се оказа deja vu“. А как се пише тогава?

Тук на помощ идва книгата „Да пишем правилно“. Тя е за масовия читател. Основната ѝ цел е да обобщи и обясни последните промени в правописа, внесени от „Официален правописен речник на българския език“ (БАН. София: „Просвета“, 2012 г.). В нея са разгледани достъпно и множество други езикови ситуации, които предиз-

Пиар ми gage link за откумюр



Думичката „откумюр“ вече е част от речниковия фонд на българина и е термин от висшата мода, синоним на висококачествени дизайнерски модели по поръчка.

викват затруднения. Книгата е особено полезна с оглед на въвеждането на новия правопис в учебници, изпитни формати и официални документи.

Важни са новостите и проблемите при слятото, полуслятото и разделно-

то писане на думите, както и при пунктуацията. Практиката и резултатите от зрелостните изпити по български език след 12 клас показват, че затрудненията в тези области на правописа са в „Топ 4“, заедно с тези при чле-

нуване и главна и малка буква.

Най-динамичната област в езика ни е образувателното на нови думи. Важна новост е, че сега имаме по-голяма свобода при писането на сложни думи със съставки от чужд произход. Дава ни се възможност за избор при писането на тези думи, ако съставките им се употребяват в български и самостоятелно: *бизнесплан* и *бизнес план*, *скиписта* и *ски писта*, *уебдизайн* и *уеб дизайн*, *фитнесзала* и *фитнес зала* и др. За удобство в правописния речник тези сложни думи са отбелязани със звездичка. Тук процесите са много динамични: доскоро в българския език нямаше самостоятелно употребявана дума *уеб* и тя се използваше само в сложни думи (*уебстраница*, *уебдизайнер*), а днес мнозинството българи разбират значението ѝ и я употребяват както самостоятелно, така и в съчетания.

Вече има правила и за правописа на други все по-често използвани думи - образувани от съкращения от чужд произход. Ако са нарицателни имена, те се пишат слято - *айсикю*, *джиесем*, *джиписес*, *дивиди*, *диджей*, *есемес*, *пиар*, *сиви* и др. Ако са названия на компании, институции и т.н., се пишат разделно и с

главни букви - *Ен Би Си*, *Кей Пи Ем Джи*, *Си Би Ес* и др. Ново в речника е включването и на сложни думи с първа съставка буква. Те се пишат полуслято (с тиренце): *алфа-вълни*, *кутреска*, *уълчение*; *е-правителство*, *м-банкиране*; *Г-образен*, *5-образен* и др. Включени са и широко използваните съчетания от кирилско или некирилско съкращение и съществително име - те се пишат разделно: *ЕС комисар*, *УНГ кабинет*, *ММА боец*, *PIN код*, *VIP оферта* и др. Полезно е да се познава правописът и на някои чужди думи и изрази, които в български се пишат слято: *анблук*, *вабанк*, *дежавю*, *инвитро*, *откумюр* и др.

Нов е правописът и на някои изрази: вече не се пише *отгоре надолу*, *отляво надясно*, *отсега нататък*, а *от горе надолу*, *от ляво надясно*, *от сега нататък*.

Книгата изяснява подробно проблемите с поставянето на запетаята, най-често използвания пунктуационен знак. Правилата за употребата ѝ в простото и в сложното изречение са максимално синтезирани и нагледно обяснени с многобройни примери, повечето от всекидневната практика. Дадени са лесни начини за определяне на местата, където се поставя запетая, както и изключенията. Обяснени са и с

илюстрирани новостите: при вметнатите думи и изрази; при някои подчинени изречения, въведени с въпросителна дума; при едносричен съюз в комбинация с груг съюз или с обособена или вметната част.

При употребата на груг пунктуационен знак - тирето, също има новост: то вече винаги се огражда с интервали. Новост при шпацията пък (интервала) е, че знакът за процент и за градус по Целзий вече са "залепени" за предходната цифра. И още: ако всички думи в един израз са съкратени, можем да изберем да поставим интервали между тях или не: и т.н. и т. н.; пр.н.е. и пр. н. е. и др. Посочени са и някои новости при пунктуацията на цитирана и пряка реч.



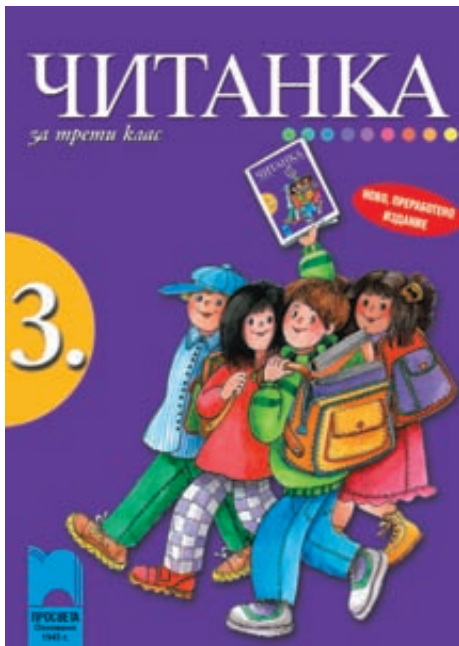
Книгата „Да пишем правилно. Последни промени и чести затруднения в правописа“ е за всички, които искат да пишат правилно без колебания, да се изразяват ясно и да бъдат правилно разбрани. А нали това е целта на общуването?

Учебниците на „Просвета“ са по новия правопис

Учебниците на „Просвета“ вече са съобразени с новите правописни правила. Това важи и за напълно обновените и осъвременени учебници и помагала по всички предмети за 3 и за 7 клас. Промените са в рамките на задължителната учебна програма на МОН, но при някои заглавия те са значителни и са направени по препоръките на най-добрите

учители. Особено внимание е отделено на това как да станат лесноразбираеми „трудните“ предмети като „Човекът и обществото“ и „Човекът и природата“.

Информацията е осъвременена и съответства на средата, която ни заобикаля. Съдържанието на изданията е олекотено, направена е езикова и сти-



листична редакция, за да могат децата максимално добре да разбират уроците. Добавени са нови упражнения, които разширяват възможностите за диференцирана работа според способностите на различните ученици.

Учебниците и помагалата са допълнени с практически ориентирани задачи според изискванията на PISA, има идеи за работа по проекти, обнови са

илюстрациите и графиките.

Новите допълнени и преработени книжни издания са и в основата на електронните учебници, които всеки учител, избрал да работи по „Просвета“, ще получи безплатно. Те предлагат още по-добри съдържателни и методически възможности за облекчаване на педагогическата работа и за постигане на най-добри резултати от класа.

„Играй и стани отличник по математика:
виж www.monkey.bg“

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

21 - 27 ЯНУАРИ 2014

Какво означава „нервен стомах“

Празничната еуфория свърши, но много хора още чувстват последиците от нея. Хубавите моменти са съпътствани и от стрес, който може да повлияе и на стомаха. Четете повече

на стр. 14

Кърменето отново е на мода



Никой го момента не е измислил по-добра храна за бебетата от майчино мляко. Предимствата на кърменето са безспорни, затова неговото популяризиране отново набира скорост. Дори се зароди движение за реабилитацията му, което има своите представители и у нас. Вижте техните аргументи

на стр. 18

Бельото може да причини уроинфекция

Инфекциите на долните пикочни пътища са доста чести, но за съжаление хората невинаги са наясно какво ги причинява. А рецидивите са неприятни, но предотвратими. Подробности

на стр. 19

Микровълновата фурна се компрометира



Съвременният човек търси различни начини, за да облекчи натовареното си ежедневие. Затова и микровълновите фурни спечелиха много почитатели. Но много специалисти вече препоръчват да се въздържа от тяхната употреба. Защо!

на стр. 22

УСПЕХЪТ В КАРДИОЛОГИЯТА СЕ ВОДИ ОТ ПРЕВЕНЦИЯТА

През последните години нейното име излиза на първите места, когато се правят проучвания, анкети и класации сред медици и сред пациентите за качествата на българските лекари. В момента проф. Нина Гочева ръководи клиниката по кардиология в Националната кардиологична болница, където работи още от ранните си лекарски години. Завършила е медицина в София, след което специализира "Вътрешни болести" и "Кардиология". Подготовката ѝ продължава в парижката университетска болница "БРУСЕ" - Университет "Мария и Пиер Кюри", и в Университетската болница "САЙТАМА" - Осака и Токио. Преминала е през цялата научна и административна стълбица в медицината и е дългогодишен национален консултант в своята област. Член е на научния комитет на Европейското кардиологично дружество. От 2000 година е член на Нюйоркската академия на науките, а от 2011-а - член на работната група по съдова биология към Медицинския университет във Флорида. Владее английски, френски и руски.

Интервю с проф. Нина Гочева на стр. 17



ПУЩАЧИТЕ В САЩ НАМАЛЯВАТ

Преди 50 години 42 на сто от американците бяха пушачи и цигарите бяха разрешени почти навсякъде. Днес броят на пристрастените към цигарения дим значително е намалял. На 11 януари 1964 година бе публикуван обширен доклад на здравните власти в САЩ, в който се правеше пряка връзка между тютюнопушенето и заболяванията от рак на белия дроб.

С този документ от 400 страници стартира една дълга и упорита кампания срещу тютюнопушенето. Днес едва 18 на сто от населението пуши, като консумацията на цигари е намаляла със 70 на сто. Според проучвания на специалисти от университета Джорджтаун във Вашингтон 50-годишната кампания срещу тютюнопушенето е съдей-

ствала за спасяването на 8 милиона човешки живота. Броят на случаите на рак на белия дроб се е понижил с 2,5 на сто при мъжете и с 1,9 на сто при жените в периода 2005-2009 г. Намалената консумация на тютюневи изделия е допринесла и за намаляването на сърдечно-съдовите болести, които са се понижали с 12 на сто в периода 1980-2000 г. Въпреки впечатляващите резултати понастоящем в САЩ има все още 44 милиона пушачи. Всяка година 443 хиляди американци умират от болести, свързани с никотина. Според най-нови проучвания на Световната здравна организация всяка година в света умират 5,7 милиона души вследствие на тютюнопушенето.



НАТУРАЛЕН МОРСКИ МАГНЕЗИЙ



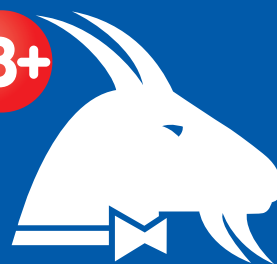
**100 % НАТУРАЛЕН
С НАЙ-ВИСОКИ ДНЕВНИ ДОЗИ НА УСВОИМ МАГНЕЗИЙ
ОСОБЕНО ПОДХОДЯЩ ПРИ:**

- мускулни крампи
- контракции по време на бременност
- подобрява работата на сърцето
- физически и психически натоварвания - стрес, умора
- продуктът е в растителни капсули и е подходящ за вегетарианци

Произведено от Мариголт Ирландия за Хербамедика ЕООД
тел.: 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ
ОТ ХЕРБАМЕДИКА

18+



up
Ultimate Performance™

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

Подходящ за мъже и за жени

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

„ПОБЕДИХ НЕЛЕЧИМ ТУМОР!“

За записване на час за консултации с д-р Христов:
тел. 02/ 952 34 49,
София,
ул. „Лайош Кошут“
№ 24, офис 8
до Руски паметник



Методитаката, по която работим, е синтезирана от руска и германска. Това е най-добро, което се предлага в България, когато става дума за бързо възстановяване на имунитета при онкологично болни. Консултациите ни търсят от Италия, ЮАР, Гърция, САЩ и много други страни. Резултатите ни ще видите на сайта www.mikoterapia.bg.

Прилага се при всяка фаза и всеки вид рак.



За консултация по телефона и на живо с д-р Дончев:
тел. 0878 93 12 52
София,
ул. „Родопи“ 68
до Сточна гара



Георги Гаров, бивш преподавател и автоинструктор от гр. Пловдив, тел.: 0884 71 65 70

Виж тук: www.mikoterapia.bg

"На първи март 2013 г. се събуждам и всичко е точно! Здрав съм, прав съм. Ставам и отивам на работа. Занимавам се с ремонт на автомобили. Влизам в гаража и следобед започва да изтръпва левият ми крак. Казвам си: "Сигурно нещо дископатия имам". След три-четири дена започва да се усилва това изтръпване, качва се нагоре вече към тялото. Започва да изтръпва от глезена нагоре. И след три-четири дена започва много да ми се схваща крака. Мисля, че е дископатия и отивам на един лекар, който и друг път ми е лекувал дископатия. Той като започна с една игличка така, по крака... Казва: "Гошко, не си за мен, моето момче. Отивай на невролог." Отидох в болницата, във втора поликлиника да търся невролог... Направих две снимки на ядрено-магнитен резонанс и ги нося на един лекар, който ми препоръчаха. Той гледа половин час дискетата и казва: "Такова чудо е много рядко нещо - тумор на гръбначния мозък." Аз се шашнах. Тумор на гръбначния мозък. Интрамедуларен тумор на гръбначния мозък. И докторът, тъй като негов приятел, който е мой приятел, ме праща при него, ми каза: "Извинявай, че ти го казвам това

нещо, обаче работата е страшна." А той е неврохирург - един от най-добрите тука, в Пловдив. Питам: "Докторе, а лечение?" Казва: "Няма лечение. Ако искаш отиди в София, попитай някой друг лекар, да се уточнят нещата." Аз на другия ден от там хващам един приятел с кола, кара ме във Военно-медицинска академия в София. Отивам горе, при началника на неврохирургията. Доцентът излезе от операция, прие ме веднага. И той един час гледа дискетата. И ми каза: "Момче, такова чудо! Това е много рядко нещо." Казвам: "Докторе, рядко, нерядко - аз си отивам, осакатявам целия, не мога да се движа. Вземай, нещо прави!" "Нищо - вика, - не мога да направя, защото ако барна там - край, изцяло се парализираш." Питам: "Ами, тогава какво да правим?" "Нищо - казва, - не мога да ти кажа. Опитай нещо друго." Това, което тук ми каза лекарят в Пловдив, същото ми каза и оня човек - само ми се извиниха, че ми казват тези неща. И идвам тука, къщи. До вечерта започва и дру-

гият крак да ми се парализира. Това вече става горещо-долу две-три седмици от първия случай. И намерих един безплатен вестник. И гледам - имаше два-три случая описани. И си казвам: "Какво да правя - това ще е." Набирам номер, търся, обаждат се доктор. С две думи му обясних в какво състояние съм, вече не мога да вървя. Разпита ме подробно и ми обясни за тези препарати. Каза ми всичко - колко струват, как се приемат... Даже аз съм записал на два-три листа. Каза: "Пиши всичко." Той като ми обяснява за тези гъби и тези препарати аз си викам на акъла: "Те, лекарите нищо не направиха, сега на тези гъби... Ама, няма как - почвам и ги пия! Само заради децата и заради внуците!" И същата вечер вече се парализирам. И казах на моите деца: "Търсете тука някъде квартира. Не искам да ме гледат внуците как умирам." Викнах сина ми. Казах му: "Карай ме някъде там." Той беше намерил тази квартира. Кара ме в квартирата, лягам тука, ей на това легло. През деня,

след обяд, след като говорихме с доктора, взех препаратите - "Имюн Модулятор", гъбите. И започвам да ги пия, обаче се парализирах вече и 40 дена ей тука от това легло не мога да мръдна. Обаче пия гъбите. Не можех да си мръдна 1 милиметър големия пръст на левия или на десния крак. Нищо! Не знаех къде са ми краката. Трябваше да погледна къде са ми краката, за да видя в какво състояние са - ужас! От гърдите надолу... Добре че тука тоалетната е близо, та ме носеха дотам и... Ужас, ад, ад! Това беше за мен един ад! За мен вече животът не е същия. Както и да е. След 40 дена, откакто ги пия тези препарати... Една сутрин се събуждам и гледам - а, мога да си мръдам палците на краката! Казвам си: "Нещо става..." Дойдоха един приятел следобед - тези, които ме караха по София. Викам: "Почнах да си мръдам пръстите на краката." Те се зарадваха толкова много! Четиридесет дена тука умирах! Бях решил по едно време да се самоубиям. След една-две седмици започнах ве-

че да си чувствам леко краката и от гърдите надолу започнах като се щипя, така... То и сега още ми е изтръпнало, и то доста, обаче пак чувствам вече. След още две-три седмици, може би месец, започнах да се изправям на крака. Даже един път ми идват приятелите на гости, жена ми идва и аз ставам. И децата се зарадваха толкова! На четвъртия месец пак се свързах с фирмата - исках просто да им благодаря. Това е едно страховотно заболяване на централната нервна система. Страховотно заболяване! Ад! Направо ад! И може би моите близки се бяха приготвили да си отивам - като видяха за какво става въпрос. И сега всеки един ме пита: "Бе, тате, ти от тези гъби какво става?" И са разказали тука на хората. Всеки ме пита. Ама, то, с две думи не може да се отговори на човек. Трябваше така, по-продължително да се говори, да се беседва по този въпрос. Защото много от хората не знаят за какво става дума. Никога не съм вярвал, че това нещо може да ми помогне. Макар че с голяма вяра ги пиех и викам, бях 40 дена минах и нищо. След 40-тия ден започна раздвижването. Иначе аз бях станал слаб - 50% от мускулната маса я изгубих. Някъде от 95 на 60 килограма. Бях станал кожа и кости. Първите дни нямашах апетит. Като почнах да пия препаратите и започнах да имам желание да ям, да се храня. И всеки ме пита, даже мои познати лекари: "Храниш ли се?" Казвам: "Храни се." Плюс това, всеки лекар ме пита: "Изпускаш ли се по голяма и малка

нежда?" "Няма такова нещо" - казвам. Пия ги тези препарати. Много интересно защо ме питат. Нито химиотерапия, нито лъчетерапия съм правил, нито съм регистриран. Раздвижването беше много трудно. Може би два месеца. Сега вече някой път сутрин като тръгна да излизам забравям бастуна. Толкова се радвам! Толкова се радвам за това нещо! Вече като ги пия ми дават сила и на мускулите. Не знам какво става. Просто като се стегна... Преди - не, нищо не можех да направя. Абсолютно нищо! Само ме тормози това, че според препоръката на лекаря не трябва да ям месо. Не съм ял грам месо за това време. Ето - Пауд`арко, хрущял от акула, сребърна вода - задължително приемам. Тинктура Гравьола, гъби Кордицепс, Шиитаке, Мейтаке, Имюн Модулятор, който изглежда много допринася за излекуването ми. Селен, клева тинктура. Всичко е за усилване на имунната система. И чай - "Есиак" се казва. Плюс витамин С. Това ме спаси мене - тези неща ме спасиха. Сега мога да ви демонстрирам как ходя. Хората няма да повярват. Те не знаят какво чудо е било, какъв ад е бил - 40 дена пълна парализа. Щом забравих вече и бастуна..."

Г-н Гаров разказа своята история на 20 септември 2013г. До 07 ноември 2013 година почти всеки ден, до обяд, той прави разходки по около 3 километра. Ако изключим леката тежест, която усеща в краката под коленете, той твърди, че се чувства отлично.

„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. Две години по-късно открихме много разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Тогава по препоръка на д-р Милен Христов започна да приема възможно най-



пълната схема от лекарствени гъби. Направените наскоро изследвания с рентгенов апарат, ехограф, скенер, гастро- и ректоскопия не показват наличие на никакви разсейки в черния дроб.

Виж тук: mikoterapia.bg

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

● гр. СОФИЯ

Магазин - ул. Лайош Кошут № 24, офис 8
д-р Милен Христов,
Консултация само при записан час
тел./факс: 02/ 952 34 49

● гр. СОФИЯ

ул. Родопи № 68-70
(до Сточна гара), вход вдясно, ет. 2
д-р Пламен Дончев
GSM: 0878 931 252
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)

● гр. ПЛОВДИВ

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

д-р Лилия Евтимова, GSM: 0878 790 336

(от понеделник до петък от 9 до 13 часа)

● гр. СТАРА ЗАГОРА

ул. "Цар Калоян" № 30,
д-р Веселин Кънев
GSM: 0878 780 491

● гр. ВАРНА

ул. Христо Попович № 15

(до сладкарница "Маргарита"),
Свилен Лапаков, тел.: 052/ 65 13 65
и GSM: 0878 10 54 76

● гр. БУРГАС

ул. Трайко Китанчев № 23,
тел.: 056/ 82 11 70 и GSM: 0878 950 397

д-р Цветан Балкански,

GSM: 0878 800 044

● гр. КЮСТЕНДИЛ

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

● гр. ПЛЕВЕН

д-р 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
(само от 21.00 до 22.00 часа)

● гр. МАДАН

д-р Недко Димитров,
GSM: 0897 92 22 30

Лечение на разширени вени без болка

Склеротерапия под ултразвуков контрол - модерният метод



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

Българка, живееща в Испания, търси лек в България

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

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

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

- И сте пътували до София само за лечението?

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

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

- Как протече при вас лечението?

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

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

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

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

Следващото посещение на д-р Галили в България ще бъде през месец февруари.

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

ЙОГАТА ОБЛЕКЧАВА АРТРИТНИТЕ БОЛКИ

Йога упражненията могат да облекчат болките и да намалят стреса на хората, страдащи от артрит, установи американско проучване. При проведените тестове от специалисти в медицинския факултет на университета в Синсинати били получени насърчаващи резултати при хора, страдащи от остео- и ревматоиден артрит.

Проучването обхванало изследвания на благотворното въздействие на йога упражненията върху стоици пациенти в периода

2010-2013 година. При тях било констатирано значително намаляване на болката, преодоляване на сутрешната скованост на крайниците, подобряване на физическите показатели и пониски нива на депресия.

Участниците в експериментни практикували йога курсове с различна продължителност - от два пъти дневно за една седмица до веднъж седмично в продължение на 4 месеца.

При разгриване и разтягане на мускулите се постига облекчение на болката около засегна-

ните стави, констатираха авторите на изследването. Освен това при йога упражненията се снижават нивата на стреса, който е известно, че усилва ефекта от артритните заболявания.

Проучването обхванало йога курсове в университети, болници и в общински заведения, като проследило и влиянието им върху такива фактори като сън, болка и депресия. В повечето от тях се наблюдавал благотворен психологически ефект върху практикуващите йога.



РИЗАТА ЩЕ КАЖЕ ДАЛИ СИ ЗДРАВ

Ризата вече може да каже на нейния притежател дали е в добро здраве или го грози инфаркт, след като френска фирма представя в Лас Вегас най-новата си разработка. На Изложението за потребителска електроника в Лас Вегас бе демонстриран продуктът на компанията "Ситизън сайънсиз", изготвен от специален плат, който следи за телесната температура и пулса.

В текста са вградени специални сензори, които регистрират здравния статус на притежателя на ризата. Информацията се предава чрез малко устройство на батерии, зашито на мястото на етикета на яката. Данните се предават на смартфона посредством специална апликация. Те могат да бъдат анализирани, а мобилният апарат да бие аларма, ако показателите отчитат някакъв сериозен здравен проблем.

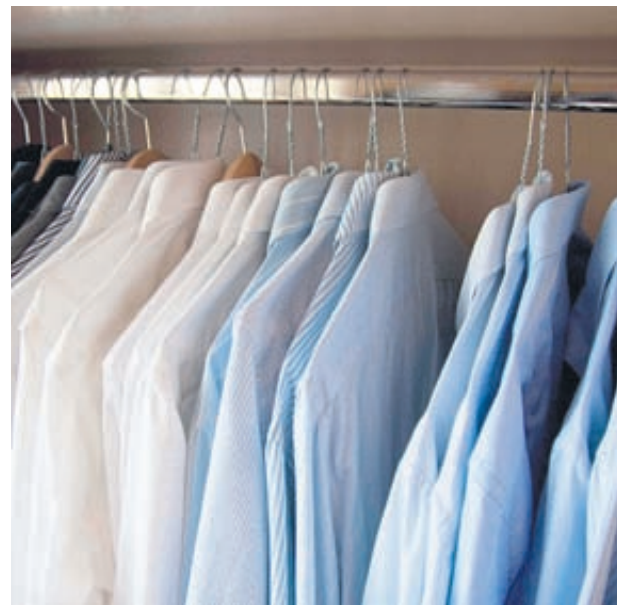
"Екранът на гжисема

може да ни предупреди дали сме уморени, стресирани или изплашени, да ни предпази от предстоящ инфаркт", коментира директорът на компанията производител Жилбер Ребейон. По неговите думи умната риза не може да предотврати сърдечния удар, но може да ни предупреди за него часове преди настъпването му. С помощта на спортни фланелки с монтирани подобни

сензори треньорите ще могат с точност да установят кога един състезател трябва да се смени поради преумора.

Хайтек ризата може да се пере и глади, без да се повреди.

Нейният плат струва само с 30-40 процента повече от традиционните. Новият продукт ще бъде пуснат в продажба до края на годината.



КАК СТОМАХЪТ РЕАГИРА НА СТРЕС



Д-р Димитринка Маджарова е един от първите лекари фитотерапевти у нас, има многогодишен клиничен опит с билколечение в гастроентерологията. Тъй като зимната празнична еуфория, продължаваща ве-

че месец, освен хубави емоции носи и стрес, въпросът ни към нея е страда ли от него храносмилателната система и кога говорим за "нервен стомах".

Опитвам се да приуча моите пациенти още при първите симптоми на каквото и да е заболяване веднага да ме потърсят. Понятието заболяване на нервна почва - нервен стомах, сърдечна невроза - е повече с битова употреба, макар че нервната система е свързана с функциите на всички органи. И когато има стресова ситуация, някакво психично напрежение, то действа като

пусков механизъм и се нарушава регулацията във функциите на даден орган. Оттук действително може да се каже, че по-голямата част от заболяванията са на "нервна почва", както обикновено казват хората.

Стомашно-чревният тракт е една от първите жертви на нервното напрежение. Дори има язва, която се явява на стресова основа. Понякога заболявания от тип на неврозите, като

нервен стомах и сърдечна невроза, са свързани с оплаквания, предизвикани от напрежение или стрес. Това е провокиращият момент. Когато става въпрос за стомашно-чревния тракт, може да се получи болка, гагене, повръщане, да се наруши процесът на дефекация, може да се стигне и до разстройство и това да бъде действително предизвикано от нервно напрежение. Но постепенно с натрупването на такива повтарящи се ситуации се стига до по-сериозно нарушение на функцията. При нервния стомах на практика няма никакви сериозни анатомични промени. По-скоро е нарушена функцията и в даден момент се явяват симптомите - почти непосредствено след стрес.

Как да се реагира в такива случаи? Тъкмо тук е мястото на природната медицина. Разликата между билковите препарати и билковите чайове е тази, че в препаратите са концентрирани точно тези съставки, които са насочени към даден симптом. Пример



но да има спазмолитичен ефект, да действа газогонно, да промени дефекацията, да се подобри храносмилането. Но обикновено оплакванията са свързани с болка, гагене, повръщане, киселини и оригване, подуване на корема, куркане на червата и след това вече идват нарушенията в изхождането по голяма нужда. Обикновено започвам с фитотерапия и правя комбинация от билки, като съобразно симптомите и тяхната изява увеличавам дозата на дадена билка, която има повече болкоуспокояващ ефект, и обратно - ако е по-изразено възпа-

лението, в по-голяма доза включвам билката с противовъзпалително действие. Ако преобладава подуването на корема, куркането на червата, газовете, добавям билката, която има газогонно действие. Ако

ефектът не е толкова изразен от чайовете, преминавам на препарат, защото той е концентриран, макар че се използва същата билка. Сред най-употребяваните препарати бих посъветвала "Комфортекс", защото, първо, е от аюрведичната медицина, а тя е с много голям опит. Второ, използвани са етеричните масла на дадени билки, които са с много по-силно изразено действие, отколкото екстрактите от надземната част или листата и трето - съставките са така подбрани, че повлияват основните оплаквания при гастрити и колити. Обикновено смятам лечението и с препарати за нервната система. Те имат място не само при заболявания като нервен стомах и сърдечна невроза, но и при по-сериозни болести. Понеже има резон теренът да се успее, за да се постигне по-добра регулация.

Общото укрепване на имунната система е важен фактор и при терапията на нервния стомах, защото точно неврозите и психичните заболявания са свързани с изтощаване на организма като цяло - човек често пъти престава да се храни, не спи достатъчно, така че всички тези проблеми в края на краищата довеждат до нарушаване на имунната система. Има много добри препарати с комплексно действие на билкова основа, които са подходящи и се препоръчват именно за укрепване на имунитета.



Хранителна добавка

Comfortex®

Само 2 капсули след хранене премахват:

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



5 билки за добро храносмилане

ESOPHARM

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

КАФЕТО ПОДОБРЯВА ПАМЕТА

Учени от университета "Джонс Хопкинс", САЩ, установили, че кофеинът подобрява паметта, като преобразува краткосрочните спомени в дългосрочен план, съобщава "Наука и технологии РФ".

Изследователите стигнали до този извод след експеримент, проведен сред 160 доброволци, на които била показана серия от изображения. Впоследствие участниците в проучването били разделени на две групи, като едните получили 200 милиграма кофеин (около две чаши еспreso), а другите - плацебо. Ден по-късно тестът бил повторен, но този път старите снимки били разбъркани с нови, в някои случаи подобни. Целта била да се

направи разграничение между старото и новото.

Резултатите показали, че и двете групи хора лесно различават старите от новите снимки. Само тези от тях обаче, които били употребили кофеин, били способни да идентифицират приликата между изображенията. Според заключението ефектът се дължи именно на въвеждането на кофеин в организма.

От особено важно значение е дозата, подчертават учените. Ако тя е по-голяма или по-малка от 200 милиграма, резултатите не са по-добри. Над 300 милиграма кофеин може да доведе дори до мускулен тремор и главоболие.





ЗЪБИТЕ ВЛИЯЯТ НА ОБЩОТО НИ СЪСТОЯНИЕ

Все още доста хора смятат, че зъбите са просто едно естествено допълнение към човешкото лице. Най-вероятно това е причината в България толкова много, включително млади хора да остават без голяма част и дори без всичките си зъби. Не е вярно, че причините

за това са главно финансови. Че стоматологичните услуги не са евтини и основната част от тях не се покрива от здравните осигуровки, е вярно. Но също така е вярно, че огромна част от хората просто не се грижат изобщо за зъбното си здраве.

ременно установяване и лечение на стоматологичните проблеми. През последните години има сериозни медицински доказателства, че хроничните заболявания на зъбите и венците дори и да не причиняват осезаем дискомфорт за човека, имат отношение към сърдечносъдовите заболявания. Смята се, че хроничното възпаление може да засегне кръвоносната система, където да потенцира развитието на атеросклеротичните процеси. Отделно от това гнойните огнища в устата могат да поразят бъбреците и сърцето. А обеззъбяването значително нарушава храносмилателния процес, от което страда не само стомашно-чревният тракт, но и целият организъм.

Съвсем друг аспект на зъбното здраве е видът на човек с развалени и неподдържани зъби. Каквото и да е неговият социално-обществен статус, липсата на нормално съзвездие създава неблагоприятно впечатление, което неминуемо се отразява на професионалните и социалните контакти. (ЖД)

Тази грижа трябва да започне още от бременността, когато бъдещата майка е добре да съобразява режима си на живот и хранене с развиващия се в утробата ѝ плод. А грижата за самите зъби започва още от поникването на първия резец. Погрешно е мнението, че поддържането на млечните зъби няма значение, защото те така или иначе

ще щели да паднат и да се заменят с постоянни. Детето трябва да свикне със зъбната хигиена още от най-ранна възраст. Загължителни са профилактичните прегледи при детски стоматолог. Той може навреме да установи евентуални зъбни и челюстни аномалии, които в ранен стадий се повлияват много по успешно.

При поникването на

първите постоянни зъби вече се препоръчва поставянето на силанти. Това са специални консервиращи лакове, които предпазват зъбите от проникването на бактерии и развитието на кариеси. Министертвото на здравеопазването и Стоматологичният съюз периодически организират безплатни кампании за консервация на зъбите на децата между 5- и 10-годишна възраст.

И все пак редовната

качествена хигиена на зъбите минимум два пъти дневно - сутрин след закуска и вечер след хранене, е най-добрата гаранция за запазване на здравето им.

Какво означава качествена хигиена:

1. Точно каква паста и четка се използват не е от решаващо значение.

2. Най-важно е изчеткването да продължава поне 2 минути сутрин и вечер.

3. Техниката на изчистване трябва да бъде с движения от корена към коронките на зъбите - отвън (от страната на бузите) и отвътре (от страната на езика), както и гърбкелните повърхности на горния и долния ред зъби.

4. Четката трябва да се държи на сухо и закрито място и да се сменя най-малко на всеки три месеца дори и да не изглежда изхабена.

5. Освен зъбите трябва да се почиства и езикът - най-добре със специална стъргалка за тази цел.

6. Поне веднъж дневно трябва да се използва конец за зъби, чрез който се почистват недостъпните за четката места между зъбните пространства.

7. Накрая устата се изплаква добре по възможност със специалните води, които се продават.

8. Допълнително миене на зъбите, например след обедното хранене, както и след консумацията на кафе, шоколад и сладкиши, също се препоръчва. Не е вярно, че от "много миене" зъбите ще се "изтъркат".

Генетичната предразположеност има значение за зъбното здраве, но при повечето хора проблемите идват от недобра или направо липсваща хигиена, както и от ненав-

ЗА ЗДРАВИ И УМНИ ДЕЦА

Мозъкът е органът с най-голямо съдържание на мазнини. Докозахексановата киселина (DHA) е основната структурна мастна киселина 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 мастни 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 концент-



Причината за възникването на синдрома 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 честни грипни и простудни заболявания, а при вече въз-

никало 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.

рира, 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.

никало 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.

ИЗПОЛЗВАМ „СИРИУС-Д“ ПРИ ПАЦИЕНТИ С ТЕЖКИ БОЛЕСТИ

Д-р Петър ПЕТРОВ,
гастроентеролог, к.м.н.

Самият аз боледувах дълго от гастроэзофагеален рефлукс, с разявявания в храносмилателния тракт. Нищо не помагаше. Докато не започнах с продукта "Сириус-Д". Раните и язвите изчезнаха, до 2 месеца рефлуксът затихна, сънят ми се успокои. Започнах да използвам тази суперхрана при лечението на много мои пациенти успоредно с прилагане на класическата медицина. Има незаменен ефект при срствания след операции. Гранулозно-фиброзната тъкан се резорбира, възстановява се съединителната тъкан. А защото тя е навсякъде, ефектът е за целия организъм. "Си-

риус-Д" помага при ерозивен гастрит, улцеро-хеморагичен колит, язви - премахва всички видове рани. Имам много описани случаи на подобрене след 3-4 месеца прием: например с пациент със загнана горна челюст, определен за кюртаж след 6 месеца. Приемал храната "Сириус-Д" заради очни проблеми - перде и дегенерация на ретината. Оказва се, помогнала е на зрението, но и за възстановяване на челюстта. Жена на пенсионна възраст прибягва до лечеб-



ната храна заради гонартроза. Ефектът е възстановяване на хрущялната тъкан на всички стави - колене, таз, гръбначен стълб. Успоредно се получава отпусване на кръвоносните съдове, кардиолозите го констатираха с изненада. Документирах съм и случаи на невероятен резултат - само след 7 месеца прием при колега - лекарка със заболяване множествена склероза. Както и при хора с чернодробни проблеми - цироза, стеатоза, стеноза. Тази храна е незаменима при шипове и кисти, влияе добре и при диабет, и при паркинсон.

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

ГРИПЪТ ВОДИ ДО ВРЕМЕНЕН СРИВ НА ИМУННАТА СИСТЕМА

● С д-р Андрей Галев, началник на Научноприложния център по военна епидемиология и хигиена към ВМА, разговаря Георги Георгиев

Д-р Галев, навлизаме в сезона на грипа. Много хора обаче казват "грип" на всяка настинка. Каква е разликата?

- През последните години хората в България се образоваха по темата за грипа. Той е една от трите инфекциозни болести, които предизвикват сриб в имунната система. Другите две са дребна шарка и СПИН. Грипът е най-разпространената инфекциозна болест и понякога изходът от него е летален. Първите симптоми са остро и силно изразено главоболие, след 2-3 дни се появява и хрема. Настинката протича много по-леко, а процесите са обърнати.

При по-леките случаи грипът приковава пациента към леглото между 5 и 7 дни, а при по-тежките - до 10 дни. Много често заболяването е причина да се развият различни усложнения - пневмония, отити, менингити. Дори и след като пациентът е оздравял, са възможни неприятни последици, като синдром на Гилан-Баре (автоимунно възпалително заболяване на периферната нервна система - бел. ред.) например. Грипът води до временен сриб на имунната система, който прави човека уязвим за всякакви други вируси и бактериални заболявания.

- Как най-добре можем да се предпазим?

- Най-добре е да се имунизирате. Поради изменчивостта на грипните щамове всяка година ваксината е различна. При създаването ѝ се следват препоръките на СЗО, като се предвиждат трите щамове, които ще циркулират през предстоящия грипен сезон. Досега прогнозите винаги са точни. В Северното полукълбо епидемията



Д-р Андрей Галев

обикновено идва с няколко месеца закъснение, след като преди това е преминала през Южното полукълбо. В нашата част на света грипът навлиза през Англия и Холандия, където въздушният поток е по-интензивен. В България по традиция епидемията започва от средата на януари.

- Кои ще бъдат трите щамове през тази година?

- През тази година актуални ще бъдат "Калифорния", "Виктория" и "Масачузетс". Познати у нас грипни щамове от тип А "Калифорния" (свински грип) и "Виктория" са генетично променени, което означава, че дори да сме имали заболяването през миналата година, не е гаранция, че пак няма да пипнем грипа. От прогнозиите обаче става ясно, че ни дебне и още един нов щам, непознат досега - "Масачузетс", който е от типа В.

- Кои хора попадат в рисковите групи?

- От грип боледуват всички, без значение от пол и възраст. Много хора вярват, че грипът няма да ги лови, ако имунната система е в много добро състояние. Това обаче невинаги работи. В практиката има изобилие от примери, че дори хората, които се хранят правилно и поддържат добра форма, също боледуват. Много зависи какъв е начинът на контакт при разпространението на вируса. Известно е, че заболяването се предава по въздушно-капков път.

При по-възрастните имунната защита по правило е по-слаба, затова е повече от желателно хората над 65-годишна възраст да бъдат имунизирани. Противогрипната ваксина е препоръчителна и за бъдещите майки. По време на бременността настъпват промени в имунната система, които излагат жената на сериозен риск. Според статистиката смъртността от грип при тях е единадесет пъти по-висока, отколкото при другите хора. Деца с вродени малформации също трябва да бъдат ваксинирани, за да се избегнат тежки усложнения. Сред застрашените попадат и трансплантантите.

Разбира се, имунизацията е добра за всички хора, но за рисковите групи е особено важна.

- Ако все пак човек се разболее от грип?

- Могат да бъдат използвани специфични противогрипни препарати, но те трябва да бъдат приети още при първите признаци или най-късно в първите часове след появата на заболяването.

- Колко месеца преди епидемията е добре да се постави ваксината?

- Подходящ е периодът между септември и ноември. Но дори и сега си струва. Питали са ме дали имунизацията може да се прави по време на епидемия. Може, но за създаването на антители от ваксината са



необходими 2-3 седмици. През това време човек трябва да се предпазва с противогрипни препарати.

- Колко хора у нас се имунизират срещу грип?

- Според статистиката те са около 3%, ко-

ето ни поставя на едно от последните места в Европа. В Холандия например имунизационният обхват е около 80%. Причините са най-различни, но може би основната е липсата на информация сред хората.

ОТ ФОРУМА

Поли Георгиева:

На 27 г. съм и се опитвам да забременея, но в последно време месечният ми цикъл е доста нередовен. Тече слабо, но продължително. Правила съм си щитонамазка, микробиология и HPV, преди да решим с опитите за бебе, и всички изследвания бяха ок. Последно си правих и хормонални изследвания и всичко е ок. Прегледите показаха, че нямам кисти. Може ли да ми кажете каква би могла да бъде причината за дългия цикъл и как да разбера кога ми е овулацията? Да продължаваме ли с опитите за забременяване?

Д-р Румен Рагенов, акушер-гинеколог, ДКЦ „Асцендент“, София:



Тони Петкова:

Снаха ми е с диабет тип едно, на 41 г., мери си у дома с апаратче кръвната захар 3-4 пъти дневно. Там е работата, че у дома резултатът е 6 ммол/л, а в лаборатория при същите обстоятелства (на гладно) - е 11 ммол/л. Как е възможно това? Лабораторията ли бърка? Да не би да има разлики между стойностите на венозната и периферната кръв? Това е важно, защото в крайна сметка терапията се ориентира по тези показатели. А в случая на кое изследване да вярваме?

Препоръчвам ви задължително да направите консултация с ендокринолог и ехография на щитовидната жлеза с изследване на хормоните на щитовидна жлеза + пролактин. След това трябва да бъде направена консултация с гинеколог и при нужда съвместно лечение с ендокринолог.

Д-р Надежда Мендизова, ендокринолог, ДКЦ „Асцендент“, София:



Принципно може да има разлика между апаратче и лаборатория, но цели 5 ммол/л е твърде голяма! Не мога да кажа коя е причината. Може и апаратчето да не е настроено и да е с изтекъл срок на годност (нормално след 5 години се изхвърля). Принципно се отива в лаборатория и от една и съща капка кръв се

изследва на вашето апаратче и на бекмана в лабораторията. Това е начинът за сравнение. На апаратчето ви трябва да се показва примерно 10.01.2014 г. и съответният час за деня на измерване. Възможно е и лабораторията да е вярна, и глюкомерът също, но просто да има вариращи кръвни захари, което не е добре. Висока сутрешна е свързана с терапията от предната вечер. Ако хапчетата или инсулинът са в повече, следва ниска захар през нощта и контрарегулаторно висока сутрин. Тогава терапията се намалява за следващата вечер. В друг случай може да не достигне вечерта и това да е причината за високи сутрешни захари. Тогава се увеличава съответното лечение за вечерта. Просто към 3 часа сутринта се измерва кръвна захар и тя ще даде отговор на тези въпроси, ако глюкомерът е верен и изправен!

Бъдете активни! Не щадете лекарите във форума на адрес: www.credoweb.bg

Проф. Гочева, има ли шанс все пак в България да останат лекари?

- Грешно е да се смята, че изтичането на лекари в чужбина и застаряването на цялото съсловие е изолирано от общите процеси, които вървят в други области на обществените отношения у нас и в Европа. В чужбина отиват не само медици, но и много други високообразовани специалисти, които имат реален шанс за по-високо заплащане. Това е нещо естествено и никой не може да бъде обвиняван, че търси по-добри условия за себе си и семейството си. Но загубата на лекари и най-вече на качествени специалисти се възприема особено болезнено, защото това пряко рефлектира в нивото на медицинската помощ у нас. В Западна Европа лекарите специализанти получават стипендия, по-висока от заплащането на един български професор, но освен това в чисто професионален план в европейските клиники ги обучават много опитни и отдадени на работата си специалисти, има и качествена съвременна апаратура. Там образователната институция подлага на контрол и периодична атестация, има дефинирани правила кой и къде може да учи някого на медицина и кой не може. Всички условия са насочени към създаване на сигурна основа за изграждане в професията без компромиси, което в крайна сметка рефлектира върху здравето на пациента. В България за съжаление съвсем не е така.

- Вие сте национален консултант по заболяванията, от които страдат и умират най-много хора в България, а и по света...

- Това не трябва да се приема като абсолютна цифра. Да, навсякъде по света най-честата причина за смърт са сърдечно-съдовите заболявания. Но да не забравяме, че това е следствие от естествените процеси на застаряване на населението. Човек остарява, когато съдовете му остаряват. Резултатът е поява на проблеми във всички органи и системи, включително сърцето и мозъка. Поне до момента не е измислен начин, с който да спрем развитието на съдовото остаряване или процесите на атеросклерозата, само можем да ги отложим във времето. Медицината доста напредна в лечението на ин-

У НАС ТРУДНО ПРОБИВАТ ВАЖНИ ПРОЕКТИ

● С проф. Нина Гочева разговаря Петър Галев



фекциите и на злокачествените заболявания, поради което все повече хора доживяват до момента, когато естествените процеси на стареене на кръвоносните съдове стават водеща причина за болестност и смъртност.

- Но при нас се подмладиха инфарктите и инсултите!

- Това е вярно, но също не е особена изненада. Отдавна по света се действа още преди появата на каквото и да е заболяване. И това е задача не само на здравните институции. Самите хора трябва да се заинтересуват повече от бъдещето на своето здраве. Сериозна роля играят например хранителната промишленост, контролът върху това, което се нарича обществена хигиена, образованието. Държавата трябва да има воля да участва в ограничаването на вредните фактори, например да се лимитира съдържанието на сол и трансмазнини в готовите продукти, по-строго да се контролира храненето на децата и учениците в столовете, реално да се забрани непълнолетни да купуват цигари и алкохол.

- Има ли механизъм, по който вашият опит, съветите ви да достигат до управленските кръгове?

- Тук не става въпрос за нежелание на т.нар. управленски кръгове да се вслушат в професионални съвети и да съдействат за някаква промяна, а по-скоро за труд-

ности в реализирането им, защото често добрите управленски намерения се оказват блокирани от различни фактори, включително политически. В България политиката обикновено е основана на справяне с кризи, няма време за осмисляне и дългосрочни решения. Когато към това се прибави и лобистският натиск на различни индустрии, възелът съвсем се затяга.

- Съжалявате ли, че не сте откликвала на възможности да работите извън България?

- Да, така е. Съжалявала съм, това е истината. И основната причина е трудността, която срещам тук в провеждането на гадена идея, на някаква професионална концепция. Ето последния пример. Ние подготвихме проект за проучване и превенция на така наречената контрастна нефропатия. Това е увреждане на бъбреците от контрастните вещества, които се използват при някои диагностични и инвазивни процедури. Има механизъм да се предвиди кой пациент е застрашен и съответно да се направи профилактика и проследяване. Е, минаха две години и нищо не се случи, никой не обърна внимание, проектът не успя да намери финансова подкрепа. А това не изисква никакви невъзможни средства. Или да кажем, още преди осем години искаме да променим битовата част на болничния диагностично-консултативен блок, в кой-

то се смесват потоци от педиатрични, възрастни и спешни пациенти, затруднява се работата на колегите, пациентите са изнервени от стрепване на хора. Създадохме проект, представихме го пред различни институции, аргументирахме, но в крайна сметка и до момента няма резултат.

- Изпитвате ли все пак някакво удовлетворение от това, че сте от малкото български лекари, чието име е познато в Европа и САЩ, а колегите ви тук ви определят за номер 1 в голяма анкета?

- За личното ego може би е достатъчно. Но това се отнася, така да се каже, за моите персонални професионални връзки с колеги. Може би най-вече с тези в Америка. Но дали това променя съдържанието, не знам. По света оценяват ефективността от съвместната работа и ползата за обществото като цяло, които понякога нямат непосредствен резултат, а положителните ефекти се проектират в бъдещето. Смятам, че тези контакти не могат автоматично да прелеят престиж на нашата здравна система.

- Когато сте в центъра на събитията, това все пак стига до екипа, до специализиращите лекари в клиниката.

- В този смисъл да се прехвърлят, така да се каже, моите познания, получени чрез тези връзки, към колегите тук, които се обучават, би могло да е полезно. Но по правило хората не обичат, когато изискванията към тях са високи, тъй като е необходима допълнителна активност, допълнителна работа, нарушават се до известна степен спокойствието и рутината. А когато общият фон в държавата е по-лежерен, трудно устояват остроги изисквания и правила. В САЩ например никой не се оплаква, че от него се изисква все повече и повече. Това до известна степен е принцип, който е залегнал във всички области на живота и важи за всички. Освен това обаче знаеш, че усиленията ти рано или късно ще бъдат възнаградени.

При нас всичко върви поровно, без особени никове и спадове, изискванията постепенно се занимават, заплатите са ниски и в крайна сметка всичко това се трансформира в липса на мотивация и амбиция, както и воля за промяна.

- Какво в момента в чисто професионален план ви вълнува?

- Участието ни в голямата програма Euroaspire IV, която продължава в четвъртата си фаза. Проучваме ролята на профилактичните дейности при пациенти с исхемична болест и захарен диабет. Тази комбинация от заболявания става все по-разпространена, включително и в България. Колкото е по-цивилизован и по-добър животът на хората, толкова е по-голяма честотата на диабета. Това е отмъщението, така да се каже, на природата срещу цивилизацията. Сега проучваме как се лекуват тези пациенти и в крайна сметка какъв е ефектът. Резултатите от проучването ще са готови след две години и особено ценно е, че ще видим какво е положението в България в сравнение с другите европейски държави.

- През последните години кардиологията направи един скок заради инвазивните методи - получава инфаркт и след два дни си на крак...

- Не е съвсем така. Да, има случаи, когато пациентът бързо се е обърнал към лекар, който от своя страна се е ориентирал правилно и го е насочил към център с възможности за инвазивно лечение. Инвазивното лечение в ранната фаза често може да спаси живота и да намали хроничното увреждане на миокарда, но не е решение на глобалния здравословен проблем. Често хората имат дифузна атеросклеротична болест, както и съпътстващи други хронични заболявания, при които овладяването на един миокарден инцидент не означава оздравяване. Успехът в кардиологията се води от превенцията, от навременния, качествен, упорит контрол на рисковите фактори - хипертония, диабет, наднормено тегло, висок холестерол, бездвигане, хроничен стрес, лошо хранене. В България безс-

порно се разшири достъпът до инвазивно лечение, но, от друга страна, наличието вече на 45-46 лаборатории за инвазивно изследване и лечение невинаги осигурява професионално качество. Например в Словакия при около 5 милиона население те са около 5 с много добра ефективност и положителни резултати.

- Крехък орган ли е сърцето, то е поетичен символ на живота, на любовта, на емоциите, но какво е в реалността?

- Бих казала, че от анатомична гледна точка сърцето съвсем не е най-сложният орган в човешкото тяло. Все пак мозъкът е онази важна област, която ние все още не познаваме добре, която обаче определя съзнанието, спомените и чувствата. Друг важен орган е черният дроб, през който се извършва преработка на всичко, което преминава през човешкото тяло - това е сложна биохимична лаборатория. Бъбрекът е също много важен и деликатен орган. Но така или иначе, за да приключи човек земния си път, в крайна сметка сърцето трябва да спре, поради което ние сме длъжни да му осигурим достатъчно дълъг и качествен живот.

- Как да живеем, за да съхраним дълго здраво сърцето?

- Винаги съм казвала, че основният акцент в човешкото тяло са кръвоносните съдове. Болестите, от които най-много се страхуваме - инфарктът и инсултът, всъщност са болести на съдовете. Щом се развие някакво болестно състояние в съдовете, страдат и съответните органи, свързани с тях. Така че човек трябва да пази съдовото си здраве. Тоест да удължи достатъчно дълго живота на ендотела - онзи клетъчен слой, който покрива вътрешната артериална стена. Това непременно ще рефлектира в един по-дълъг активен живот. А за да пази съдовете си, и народът го е казал - от всичко по малко, но нищо прекалено. Включително малко алкохол и кафе, умерени, но постоянни физически усилия, умереност в солта и мазнините и смелост за преодоляване на трудностите.



За щастие доброволните консултанти от Националната асоциация "Подкрепа за кърмене", специално обучени и акредитирани, са вече над 130 и на тел. 0896 418488 майките от 20 града могат да потърсят информация и практическа помощ. Пет консултантки вече носят и знака IBCLC за международно признат специалист по кърмене.

Страницата подготви Галина СПАСОВА



Д-р Венцислав Шурлиев, нефролог
в УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУП“

Инфекциите на долните пикочни пътища за съжаление са твърде честы, защото съвременният човек нито следи за приема на течности, нито се движи достатъчно, нито се храни разумно. Има и заболявания, които предразполагат към развинутието на такава инфекция. При младите пациенти, особено при жените, е голяма ролята на полово предаваните инфекции, като още по-неприятното е, че твърде често се предприема самолечение. Вместо да отидат на лекар, предпочитат да вземат първото нещо, което им се предложи в аптеката или от близък, който е имал подобни оплаквания.

Много важни са редовните гинекологични прегледи - на шест месеца задължително за всяка жена, независимо дали е раждала, или не. Нерядко има инфекции без видими оплаквания, но те са основата на рецидивиращите проблеми.

Тъй като чисто анатомично при жените пренасянето на гинекологична инфекция към пикочните пътища става лесно, от голямо значение е поддържането на добра хигиена. А нехигиеничното бельо - прашките - е стопроцентова предпоставка за пренасяне на бактерии от ануса към влагалището. Много пъти то е в основата на рецидивиращи цистити, влошава се комфортът и пациентките обикалят от лекар на лекар, за да постигнат траен ефект. А той е възможен само с една подмяна в чекмеджето с бельо.

Другата група са хора

на средна възраст, които имат вече заболявания от типа на захарен диабет, претърпели са операции по един или друг повод или по различни причини имат задръжка на урина. Пациентите на химиотерапия имат висок риск от уроинфекции и затова изискват повече ангажираност. При тях може да се постигне траен терапевтичен ефект без много усилия, но с адекватни средства. И третата група са възрастните хора, при които се срещат по-напреднали усложнения - и при мъжете, и при жените.

Има няколко принципа, които трябва да се запомнят.

Първо, пациентът трябва да поиска от личния си лекар изследване на урина. Това не е скъпо, поема се от касата. Ако има данни за възпаление, се изследва стерилна урина. Защо го казвам? Защото нерядко дори и личните лекари назначават антибиотично лечение на съляпо, без да знаят какво лекуват, каква е бактерията, към какво е чувствителна. Изследването на стерилната урина е задължително, още повече при чести инфекции, и то задължително преди да се назначи поредният антибиотик. Защото често бактериите мутират и стават резистентни. В 90 на сто случаите са точно такива - назначава се антибиотик още с влизането на пациента в кабинета, след което му се пуска стерилната урина. Няма смисъл да се изследва стерилна урина, когато се пие антибиотик, защото бактерията я няма или е потисната, тя не дава растеж, но това не

РЕЦИДИВИТЕ ПРИ УРОИНФЕКЦИИ СА ПРЕДОТВРАТИМИ

значи че е излекувана, и че няма да има рецидив след месец. Друго - пациентите не бива да приемат многото препарати на билкова основа още в началото, защото стерилната урина няма да покаже реално състояние. Така инфекцията не се лекува, а се потиска временно.

Затова стерилна урина винаги се изследва още в началото, първи, втори ден, без никакви лекарства, освен болко-

успокояващо. Лечение то трябва да се проведе достатъчно дълго време - най-малко пет дни, може да продължи и десет. Винаги се комбинира с противогрибково средство и задължително след това се преминава към билкови препарати. Когато сме постигнали добър ефект от антибиотичното лечение, той трябва да се затвърди с някакъв билков продукт по избор на специ-

алиста. Водещите на пазара, които имат най-добър и доказан ефект, са препаратите с екстракт от коприва, от бреза, американска червена боровинка. Те поддържат чистотата на урината, която сме постигнали с антибактериалното лечение. Така че тези препарати вършат чудесна работа, стига да се използват, когато трябва и по преценка на лекаря.

Когато не се излекува

докрай една инфекция, тя неминуемо ще рецидивира при определени състояния на организма, на имунната система и всеки рецидив допълнително ще усложнява картината. И затова е много важно, когато се появи за първи път такъв проблем, да се подходи към него отговорно, максимално ефективно и още в началото с адекватно лечение той да се ликвидира напълно.

Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

- При повишена температура
- При простуда и грип
- При болка от различен произход

КАЧЕСТВО ОТ
ECOPHARM

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Съдържа парацетамол. Преди употреба прочетете листовката.

ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни връх" 14, бл. 3, тел.: 02/963 15 96; 02/963 15 97

НЕ СЕ УВЛИЧАЙТЕ ПО ВИТАМИНИТЕ

Никой не може да оспори ползата от витамините, особено в студените месеци. Купуваме ги от аптеките и рядко обръщаме внимание на дозата, без да се замислим, че големите количества може да навредят на здравето ни. А и битува мнението, че с витамини не може да се прекали. Това, което не ни е нужно, се извежда от организма. Всъщност специалистите предупреждават, че това не е така. Само водноразтворимите витамини се изхвърлят, а мастноразтворимите се натрупват в мастната тъкан и предизвикват хипервитаминоза. Това е болезнено състояние на организма, предизвикано от предозиране на витамини или добавки, които ги съдържат.

Какво представляват различните хипервитаминози?

От витамин А

Прекаляването с витамин А (ретинол) може да се прояви остро или хронично. Острата хипервитаминоза се развива след приема на високи дози. Признаците са отсъствие на апетит, хрема, главоболие, повдигане, повръщане, безпричинна сънливост и слабост. Хроничното предозиране може да възникне след продължителна употреба на витамин А даже и когато дозите са умерени. Последниците са суха кожа, опадане на косата, лош апетит, безсъние през нощта, а през деня повишена възбудимост. Хипервитаминозата с витамин А води до болки в костите и ставите, високо ниво на холестерин в кръвта, увеличен риск от развитие на атеросклероза. Особено внимателни трябва да бъдат бременните же-

ни, защото предозирането с този витамин може да увреди плода.

От витамин D

Симптомите при остра хипервитаминоза, причинена от витамин D, са жажда, повдигане, повръщане, болки в стомаха, запек или разстройство. Предозирането може да доведе до повишено артериално налягане, болки в тила, в мускулите и ставите. Периодите на възбуда се сменят с периоди на затормозеност и депресия. Хроничната интоксикация с витамин D води до неговото натрупване в различни органи и тъкани, като на повишен риск са подложени бъбреците, белите дробове и кръвоносните съдове.

От витамин К

Хроничното предози-

ране е съпроводено с нарушения в кръвообразуването и развитие на анемии, повишена концентрация на билирубин в кръвта, поражение върху нервната система.

От витамин Е

Високите дози от витамин Е затрудняват абсорбирането на мастноразтворимите витамини А, D и К. Хипервитаминозата се проявява с главоболие, нарушения в зрението и запек или разстройство.

От витамин С

Предозирането с витамин С е опасно за хората, склонни към образуването на камъни в бъбреците и жлъчката. Хипервитаминозата може да доведе до снижаване на проникваемостта на капиларите



и нарушения в периферните тъкани. В резултат се влошава зрението, появяват се проблеми в работата на сърцето, бъбреците, надбъбречната и застомашната жлеза. Възниква безсъние и повишена възбудимост.

От фолиева киселина

Прекаляването с фолиева киселина може да предизвика проблеми с бъбреците и нервната система, да доведе до

развитието на злокачествена анемия.

От витамин В₁₂

Предозирането с витамин В₁₂ води до слабост, повишена уморяемост, но основният симптом е алергична реакция.

Сами можем да се досетим какъв е съветът на специалистите - не се увличайте по витамините. Ако не сте се консултирали с лекар, четете внимателно листовките към отделните добавки и спазвайте препоръчаните дози. (ЖД)

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ОТПАДНАЛОСТ
И УМОРА
Хранителна добавка

Ambinor

Ампули за пиене

ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ

**Антивирусни
препарати**

ГРИП

МУСКУЛЕН
ТОНУС

NeOx

Масажно масло

ДИХАТЕЛНИ
ПЪТИЦА

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Комбинация от 7 билки



ВИЖ НА www.health.bg

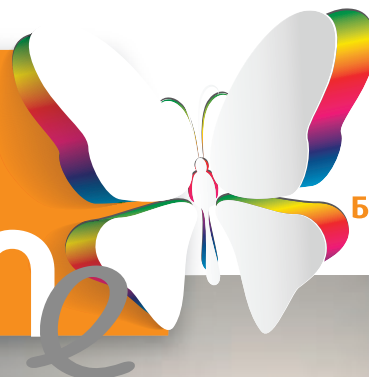


Sam_e Real (Саме Риъл) спомага възстановяването след леки, до средни по сила емоционални разстройства по естествен, по-ефективен и по-бърз начин от антидепресантите, като увеличава нивата на серотонин, норадреналин и допамин. Продуктът подобрява психичното и емоционално състояние, като подпомага мозъчната функция и подобрява настроението.

real

Sam_e

Сам-е Риъл 400 мг



Без
странични
ефекти!

Без рецепта!

**Върнете
усмивката на
лицето си!**



депресия

стрес

умора

безсъние

Произведено от Gnosis Bioresearch - САЩ за Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com

ЩЕ ЖИВЕЕМ ЛИ ДО 120 ГОДИНИ

Следващото поколение ще живее два пъти по-дълго от сегашното, твърдят много експерти и веднага се хващат за главата от проблемите, които ще възникнат.

Всъщност лекарството срещу стареене вече е изобретено. Не си мислете, че сте изпуснали сензационна новина. Такива са фактите. Още от каменния век някъде до 1820 година продължителността на живота е била 20-30 години. Египтяните построиха пирамидите, Колумб откри Америка, Наполеон завоюва половин Европа, но всичко това са направили съвсем млади хора по съвременните представи. Във възрастта, когато ние завършваме университета.

Днес средната продължителност на живота в Япония и Швейцария е 82 г., в САЩ - 78 г., в Китай - 73 г.

Какво се е случило преди 200 години и защо хората вече живеят по-дълго?

Специалистите са категорични - причините са в техническата революция, развитието на медицината и здравеопазването, хигиената и образованието, а след това изобретяването на ваксините, антибиотиците, както и преливането на кръв. Човечеството се пребори с обикновените инфекции, отнели живота на много хора в миналото, лекарите се научиха да присаждат органи. Появиха се генната терапия, стволовите клетки, ранната диагностика, роботите-хирурги и т.н.

Като осъзнаеш това, рязкото подмладяване на човечеството престава да ти се струва фантастика.

Щом хората са успели да увеличат продължителността на живота три пъти, защо да не го направят и сега?

Демографите твърдят, че децата, родени след 2000 г., ще живеят не чак до 150 години, но при всички положения по-дълго от родителите си. В момента се правят изследвания, които могат кардинално да променят представите ни за възрастта, а резултатите се очак-



ват не по-късно от близките 15-20 години.

Антиоксиданти

Голяма част от специалистите по стареенето залагат на антиоксидантите, които могат да избият клетките от вредния кислород, а организма от болести. Вече има и много обнадеждаващи резултати. Опити с мишки са установили, че благодарение на някои видове антиоксиданти гризачите живеят с 20% по-дълго, без да страдат от старчески болести.

Друг път към вечната младост тръгва от края на ДНК молекулата. Откриването на теломерите беше истински бум в медицината. Непознати доскоро, те защитават зашифрованата в ДНК информация. Но с времето стават по-къси и се изтощават. А възможно ли е да се спре този процес? Отговорът се оказва положителен. На помощ идва белтъкът теломераза. Той съществува в човешкия организъм, но е необходимо да действа по-активно. В Харвард са инжектирали от това вещество на опитни мишки, кожата им се опънала, възстановили се поразените от старостта вътрешни органи и нервни клетки. Специалисти от Мадрид са стигнали до гените, отговарящи за теломеразата, с което успели да удължат живота на гризачите с една трета.

Рапамицин

На Великденските острови освен каменни-

те статуи съществува още една загадка. В почвените бактерии е открито веществото *рапамицин*. Много специалисти са на мнение, че то е най-перспективно средство за подмладяване. Засега резултатите от експериментите са повече от оптимистични. Животът на опитни мишки беше удължен с 15%. Рапамицинът вече се дава на пациенти с присадени органи. Веществото потиска имунитета, което засяга се явява като страничен неприятен ефект от приложението му. В момента учените полагат усилия да създадат модификация на рапамицина, за да запазят антивъзрастовите му плюсове и да елиминират противоимунните му минуси.

С това естествено не се изчерпват усилията на учените от цял свят да подмладят човечеството. Резултатите са налице, а и никой не би поставил под съмнение факта, че хората вече живеят по-дълго. В същите пропорции растат и отделните етапи: детство, младост, зрелост и старост. Това постави и нова задача пред геронтолозите - не просто да се удължи животът, а активният му и здрав период. Никой не би искал да прекара дълги години почти неподвижен и на таблетките.

Непрекъснатото увеличаване на продължителността на живота обаче доведе и до други проблеми, които не касаят медиците, а икономистите, социолози-

те и бизнесмените. В което и бюро по труда да влезете, който и сайт с обяви за работа да отворите, ще видите, че се търсят хора средно до 35-годишна

възраст. Работодателите не желаят пенсионери. Но хората вече промениха отношението си към подрастването поколение (приема се, че на 20 г. лич-

ността още не е формирана). Време е да променим отношението си и към хората над 60 г., това вече е напълно трудоспособна възраст, в която можеш да започнеш курсове, дори да се преквалифицираш. В развитите страни вече правят първите стъпки към преосмисляне на възрастта, както и проблемите, до които би довело дълголетието. Статистиката сочи, че през 2012 година на Земята са живели 810 милиона души над 60 години, което е 12% от населението на планетата.

През 2050 г. техният брой ще бъде 2 милиарда, което е 22%.

Според някои специалисти обаче разговорите за страничните ефекти от удължаването на живота са вредни и отвлечат вниманието от главната задача. Нека да живеем по-дълго, пък ще се научим какво да правим с допълнителното време. (ЖД)

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm

КОГНИЦИЯ
ВНИМАНИЕ
ИНТЕЛЕКТ
ПОЗНАНИЕ
ИНФОРМАЦИЯ
МИСПЕНЕ

ЕСОPHARM

Ginkofol

60 mg стандартизиран екстракт от листа на Ginkgo biloba, съдържащ 24% флавоноиди и 6% терпеноиди

30 таблетки

Екстракт от листата на Гинко Билоба

ЕСОPHARM

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

Доц. г-р Димитър ПОПОВ

МИКРОВЪЛНОВАТА ФУРНА - ПОМОЩНИК ИЛИ ВРАГ

През 1947 г. фирмата *Raytheon* произвежда първата микровълнова фурна "Radaraange", размерите на която били твърде достоянни - височина около 170 см и маса цели 340 кг. Цената на уреда, чието серийно производство започва през 1949 г., също била внушителна - 3000 долара. Според достатъчно достоверни източници обаче изобретението ѝ е дело на учени в нацистка Германия, пред които била поставена важната задача за разработване на устройство за бързо приготвяне и подгряване на храна за целите на армията, избягвайки използваните трудоемки и бавни традиционни процедури. Според исторически сведения такъв уред наистина бил успешно разработен и през 1942-1943 г. в Хумболтовия университет в Берлин с типичната немска педантичност бил подложен на всестранно изследване. В това число и за въздействието на обработената храна върху човешкия организъм. Казват, че в качеството на опитен материал били използвани военнопленници. Най-вероятно резултатите не са били насърчителни, защото до края на войната изобретението не било въведено в експлоатация. Чертежите, изследванията, както и някои опитни образци на немските учени обаче попаднали у победителите, които се разпоредили с тях всеки по своему. С характерната си предприемчивост и нюх за печалба американците се заели с практическата реализация на идеята.

В края на 1955 г. американската компания Тарпан Сотрану представя първата битова микровълнова фурна.

През 1962 г. на японския пазар се появява и първият серийно произведен уред от компанията *Sharp*. Руснаците се заемат значително по-късно с откритието на нацистките учени - първата руска микровълнова фурна "ЗИЛ" се появява едва в началото на 80-те години на миналия век. През 1976 г. обаче, след загубени изследвания за въздей-

Според статистиката в наши дни микровълновата фурна е най-употребяваният електродомашински уред след хладилника. Неговите достоинства, признати от милиони потребители по целия свят - бързина, ефективност, икономичност (на време, на енергия), лесна манипулация и поддръжка, достъпна цена и т.н., са безспорни. Справедливостта обаче изисква да призна-

ем, че оптимистичните и възторжени отзиви за този уред още от неговата поява се съпътстват и от недоволства, а в определени случаи и с твърде стряскащи становища, които ни задължават най-малкото да се замислим и да се опитаме, доколкото е възможно, обективно да оценим плюсовете и минусите на помощника, който сме пуснали в дома си.



ствието на високочестотното електромагнитно лъчение върху храната, микровълновите фурни са забранени за производство и употреба в бившия СССР. Дали съветските учени са се повлияли от резултатите на нацистките си "колеги" е трудно да се каже. Забраната пада през 90-те години - с началото на т.нар. перестройка.

Как действа микровълновата фурна и какви са опасностите, които според немалко учени и организации тя създава?

Известно е, че най-разпространеното вещество на Земята е водата, която в значителни количества се съдържа във всички хранителни продукти. "Мишена" на микровълновата фурна са именно полярните водни молекули. Магнетронът на микровълновата фурна генерира електромагнитно лъчение с дължина на вълната от около 30 см (1 гигахерц) до 0,1 см (300 гигахерца), което застава водните молекули да се впуснат в луд танц,

променяйки ориентацията си от 2,5 до 5 милиона пъти в секунда! Дължината на вълната е избрана специално, за да се принудят да "танцуват" именно молекулите на водата, и то когато са в течна състояние (а не под форма на лед например). В резултат на това въздействие температурата на облъчвания обект се повишава пропорционално на съдържанието в него вода. Според редица учени именно тук започват бедите. Изказват се достатъчно убедителни становища, че високочестотното лъчение води до сериозни промени в молекулния състав на обработените продукти. В частност, според едно изследване на австрийски учени, публикувано през 1989 г. в престижното научно списание *The Lancet*, подгряването на майчиното мляко с помощта на микровълнова фурна води до увреждане на неговите функционални и имунологични свойства и до появата на несвойствени и токсични за организма вещества. Например важната аминокиселина L-пролин се превръща в своя оптичен изомер D-пролин, който нарушава дейността на бъбреците и действа губително

на нервната система на детето. Участието на тази несвойствена аминокиселина в синтеза на белтъците представлява сериозна потенциална опасност за човешкия организъм с непредсказуеми последици. За съжаление тези изменения били наблюдавани и при масово използваните изкуствени млека, ето защо педиатрите горещо препоръчват те да не се подгряват с помощта на микровълнова фурна. През 90-те години на миналия век американски учени публикуваха обширно изследване, според което

микровълновото лъчение води до превръщането на някои аминокиселини и ензими в токсични и дори канцерогенни вещества,

опасни за бъбреците, черния дроб и мозъка. Най-много такива превръщания били установени при обработката на месо (в което се образува известният канцероген *нитрозоетаноламин*) и зеленчуци. В своята книга "Въздействието на микровълновата радиация върху здравето", излязла през 1991 г., г-р Лита Ли привежда редица факти, свързани с негативните промени в хранителните продукти и образуването на токсични и канцерогенни вещества при използването на високочестотното лъчение. Има данни, че под негово въздействие от пластмасата в храната преминават редица токсични и канцерогенни вещества. По данни на СЗО през последните десетилетия ракът на кръвта вече заема едно от първите места в печалната класация на причините за смъртност при хората. Смята се, че дял в това

имат и микровълновите фурни, които в този период бележат пик на своето разпространение. Например в САЩ в наши дни с този уред разполагат повече от 90% от домакинствата.

Според редица авторитетни учени водата, която играе фундаментална роля в живата природа на нашата планета, в човешкия организъм е структурирана и съставена от особени образувания - кластери, чрез които организъмът осъществява информационния обмен с околната среда. Апропо, предполага се, че действието на хомеопатичните лекарствени средства се дължи именно на наличието на т.нар. структурна памет на водата. Опитът показва, че край микровълновата фурна те губят своето лечебно действие... Антропологът А. Бомер прави публична демонстрация, на която показва, че единствено обработената в микровълнова печка вода не води до покълване на семената.

Според немалко сериозни учени микровълновата фурна е най-страшното оръжие, което разрушава виталната структура на водата и я превръща в "мъртва" среда,

за структурирането и използването на която организъмът трябва да вложи сериозен жизнен

ресурс. В последвалите години се публикуват още редица изследвания, които добавят немалко мрачни краски към и така не особено оптимистичната картина. В частност има сведения, че високочестотното лъчение на микровълновата фурна предизвиква образуването в свежите зеленчуци (особено в кореноплодите - моркови, пащърнак, картофи, цвекло) на свободни радикали, които предизвикват ракови заболявания.

По понятни причини гласът на учените, според които микровълновата фурна е едно от съмнителните достижения на човешката цивилизация, се заглушава от бодрящия тон, налаган от производителите, които изтъкват единствено достоинства на този чудо-уред. Всъщност в съвременното общество всеки от нас трябва сам да взема решение за много неща, в това число и за такива, свързани със здравето - за хидрогенираните мазнини, маргарина, цигарите, алкохола, консервантите, синтетичните оцветители и подсладители и т.н., и т.н. Към този дълъг списък очевидно следва да се прибави и микровълновата фурна. Или както казва знаменитият персонаж на Илф и Петров - Остап Бендер: "Спасението на давящите се е в ръцете на самите давящи се".

gropov_bg@yahoo.com

Създаването на микровълновата фурна най-често се свързва с името на американския инженер Пърси Спенсър, който по време на Втората световна война работи в американската компания *Raytheon*, натоварена от военното ведомство с производство на нови радарни системи, основен елемент на които е т.нар. магнетрон, изобретен неотдавна във Великобритания. Магнетронът, който е "сърцето" на микровълновата фурна, е сложно съоръжение, което превръща електрическата енергия във високочестотно електромагнитно лъчение, което, както се оказва, освен да открива вражески самолети, може да бъде и добър помощник в кухнята. Според официалната легенда по време на работа с въпросния магнетрон Спенсър усетил, че шоколадовото блокче в джоба на ризата му се разтопило. Това го навело на мисълта, че подобно въздействие високочестотното лъчение ще оказва и на други хранителни продукти. С особен ентузиазъм откривателят демонстрирал на колегите си получаването на пуканки, подгряването на хотдог и... взривяването на яйца.

"Моята прекрасна лейди" се нарежда сред четирите най-големи заглавия за всички времена от музикално-сценичните жанрове, наред с "Орфей в ада", "Прилепът" и "Веселата вдовица". Само на Бродуей мюзикълът е представен 2717 пъти до момента, а филмираната версия получава осем награди "Оскар".

Олга КАМБУРОВА

Успехът на постановката е предначертан почти преди век, когато Джордж Бърнард Шоу създава великолепната комедия "Пигмалион" по греев-ногръцката легенда за художника женомразец, който се влюбва в изваяната от него скулптура на девойка. А когато тангентът - композиторият Фредерик Лоу и поетът Алън Джей Лърнър, няколко десетилетия по-късно превръща пиесата в мюзикъл, той много бързо става любима творба на световната музикална сцена. Защото към ослепителния хумор и из-

СВЕТОВЕН ХИТ В НАЦИОНАЛНИЯ МУЗИКАЛЕН ТЕАТЪР

ключително острия език на големия британски драматург се добавя музика, закръмена с най-добрите образци на виенската оперета. Почти всички музикални номера в "Моята прекрасна лейди" са хитове. Композиторият Фредерик Лоу е роден в австрийската столица и израства като дете чудо. Петгодишен вече свири на пиано, на седем пише музика за изпълнение на своя баща, оперетен артист, на 13 става най-младият солист на концерт на Берлинската филхармония. На 15 години нотите на неговата песен са разпродадени в над един милион екземпляра. През 1924 г. емигрира в САЩ, но там дълго гони американската мечта - бил е пианист при прожекции на нямото кино, златотърсач, боксър... Големият успех го споможда едва с премиерата на "Моята пре-



Александър Мутафчийски, Драгомир Стойков и Катерина Тупарова в сцена от спектакъла

расна лейди" - през 1956 година...

Едва ли мнозина помнят първата българска постановка на "Моята прекрасна лейди". Само девет години след световната премиера в ДМТ в София публиката аплодира любимите си актьори Вигин Даскалов, Лиляна Кисьова, Петрана

Ламбринова, Людмила Чешмеджиева, Минко Босев. Режисьор е Светозар Донеф, диригент - Жул Леви. Златна епоха за нашия оперетен театър...

Миряна Башева прави нов превод на стиховете на "Моята прекрасна лейди" и мюзикълът отново жъне успех през 1989 г. Тога-

ва сред утвърдените имена на сцената е един млад тенор - Марио Николов, който днес, вече директор на ДМТ "Стефан Македонски", включва това обичано заглавие в афиша. Режисурата е поверена на Димитър Шарков, който има свой прочит на пиесата: "Нашият спектакъл не се

ограничава само във фонетичната война. Езикът е само претекст, само начално стъпало на човешкото поведение. Пепеляшка става принцеса, но извършва своя бунт, своята малка революция - отказва се от принца и от двореца. Връща се в кухнята. Всъщност тя вече няма и кухня. Пепеляшка вече не е Пепеляшка, но не е и принцеса".

Музикалният прочит е на Юли Дамянов. Той вече е дирижирал творбата - в предишната постановка на "Моята прекрасна лейди" в Музикалния театър. Тогаващата Илайза, уличната продавачка на цветя, която трябва да бъде превърната в млада дама - Калина Ангелова, сега представя ролята на Мисис Айнсфорд - Хил. Голямо е предизвикателството пред хореографа Анна Пампулова, защото преди четвърт век танците са на знаменитата Маргарита Арнаудова. Всички, включени в постановката, са пред изпитание, всеки да покаже себе си в един световен хит и заедно да докажат новото качество на представенията в театъра. Премиерните спектакли са на 24 и 30 януари. В ролите публиката ще види любимите си имена от сцената на Музикалния театър.

ТРИ „ЗЛАТНИ ГЛОБУСА“ В ДОМА НА КИНОТО

Тази седмица в Дома на киното в София жителите и гостите на столицата ще могат да се насладят на най-нашумялото кинозаглавие "Вълкът от Уолстрийт". Филмът на Мартин Скорсезе вече спечели наградата "Златен глобус" за главна мъжка роля на Леонардо ди Каприо. Сюжетът е вдъхновен от автобиографичната книга със същото заглавие, дело на бившия стоков брокер от Лонг Айленд, Джордън Белфорт. На Каприо партнират актьорите Жан Дюжарден, Джона Хил, Матю Макконъхи, Роб Райнър, с чиято помощ Лео най-сетне може би ще спечели и статуетката "Оскар".

Новата лента на Уди Алън "Син Жасмин" с Кейт Бланшет, Алек Болдуин и Сали Хоукс също грабна наградата "Златен глобус" - за най-добра главна женска роля на Кейт Бланшет. Филмът проследява историята на Жасмин - дама от висшето общество на Ню Йорк, която се премества в Сан Франциско, за да избяга от несполучливия си брак...

Други бляскави киноимена - Сандра Бюлок и Джордж Клуни, участват в "Гравитация", 3D филм на



„Син жасмин“ - „Златен глобус“ за най-добра женска роля на Кейт Бланшет

Алфонсо Куарон. Този режисьор също стана лауреат на тазгодишния "Златен глобус" - за най-добър режисьор. Разказът е за младата г-р Райън Стоун, която е брилянтен медицински инженер. На първата си космическа мисия тя е под командването на ветерана астронавт Мат Ковалски. Въпреки че мисията е рутинна, се случва инцидент. Свалката е унищожена, а Стоун и Ковалски остават съвсем сами да се носят из косми-

ческият мрак.

В специалната рубрика "София филмфест за ученици" Домът на киното предлага американско-френската копродукция "Коза ностра". Филмът е заснет по "Малавита", книга на Тонино Бенакиса. Режисьор е световният Люк Бесон, а в ролите са не по-малко световните Робърт де Ниро, Мишел Пфайфър и Томи Лиу Джоунс. Освен очарователния звезден екип и режисурата на Люк Бесон трябва да споменем, че продуцентското кресло е заето от непреходния Мартин Скорсезе.

А ако някои киномани



„Вълкът от Уолстрийт“ - „Златен глобус“ за най-добра мъжка роля

случайно са пропуснали филма "Филомена", добре е да го видят, защото има 3 номинации "Златен глобус" 2014; а във Венеция отнесе наградата за сценарий. Изненадата в програмата е иранският "Да целунеш слънцето", излязъл на екраните през 2012 г.

Режисьорът Хомаюн Асадиан се е доверил на Ширин Язданбакш, Рабия Мадани, Сауд Пурсамими и Масуд Райган, за да разкажат историята на Фороу и Ехтерам. Това са две възрастни дами, които са съседки повече от 40 години. Техните синове са безследно изчезнали по време на войната...

И още едно екзотично, но не и сладникаво заглавие - "Когато слоновите излязат на война, страда тревата". Това е продукция на Сирия, Турция и САЩ от 2012 г., а режисьорът Яра Лиу ни въкарва в сърцето на Арабската пролет и в сложната политика на региона. Той има за цел да пресъздаде, индикира и проучи сирийския конфликт чрез живота на цивилни граждани - убити, излъгани и пренасочени към мизерния живот на бежанските лагери. (ЖД)



„Гравитация“ - „Златен глобус“ 2014 за режисура на Алфонсо Куарон

Моят град

СТАРА ЗАГОРА

Тракийски артефакти ще гостуват в Лувъра

Експонати от Регионалния исторически музей в града ще бъдат част от изложбата на тракийските изкуства, която ще бъде организирана през следващата година в Лувъра. Новината съобщи френският посланик у нас Ксавие Лапер дьо Кабан по време на визитата си в Стара Загора.

Артефактите ще бъдат селектирани от специална комисия от световноизвестния музей, която ще започне работа през февруари т. г. За целта ще бъдат разгледани експозиции от всички музеи у нас.

Посланик Дьо Кабан посети още Музея „Неолитни жилища“, Музея на религиите и Художествената галерия в града. През април в нея ще бъде открита изложбата „Жул Паскин - от Вудин до Париж“, реализирана с изключителното съдействие на френското посолство в България.

През тази година предстоят съвместни продукции с Държавната опера Стара Загора, както и провеждането на Младежки франкофонски фестивал, стана ясно още по време на посещението на дипломата.



ВАРНА



Морската столица участва в престижно изложение

За девети пореден път Община Варна и регионът участва в най-големия международен туристически панаир в Европа Caravan + Motor - Touristik, който се провежда от 11 до 19 януари т. г. в Щутгарт.

През тази година над 30 хотела от Варненския регион са били включени в програмите на големия туроператор "Schauinsland", който за първи път предлага морската ни столица в своите платформи.

В рамките на изложението е бил представен Културният календар на Варна за 2014 година, както и ре-

гатата "Tall Ships", на която морската столица ще бъде домакин в края на април и началото на май т. г.

Родните участници в туристическия панаир отчитат представянето на града във форума като изключително успешно. По думите им гостите на събитието са проявили сериозен интерес към българския щанд, като основните въпроси са били свързани с условията по Българското Черноморие - възможностите за почивка, обиколни и круизни пътувания, както и за едnodневен престой.

ПЛОВДИВ



Повече средства за култура през 2014 г.

Малко над 219 млн. лв. е бюджетът на Пловдив за тази година, обяви

кметът на града инж. Иван Томев. В сумата не влизат трансферите от

държавния бюджет, както и финансирането по европейските проекти. С тях се очаква средствата да набъбнат до 440 млн. лева.

Като цяло финансовата рамка за 2014 г. е същата, но парите за културна

дейност и спорт са завишени с 5%, обясни инж. Томев. Той се аргументира с факта, че Пловдив продължава в надпреварата за Европейска столица на културата 2019, а през тази е определен за Европейски град на спорта.

Сериозен акцент в настоящия бюджет е поставен върху образованието, където са планирани близо 79 млн. лв. В този сектор са предвидени около 200 хил. лв. за създаване на нов фонд. Той ще финансира учебните заведения, които провеждат целодневна форма на предучилищно обучение. Освен това се планират средства за обновяването на системата за прием в детските заведения, както и нова електронна система за прием в първи клас.

БУРГАС

Бургас вече разполага с мултимодален линеен ускорител за лечение на всякакви онкологични заболявания. В момента това е най-модерната апаратура за лъчелечение на Балканския полуостров - моделът е на пазара от 2012 година, а цената му е над 4 милиона лева.

Парите за техниката са осигурени по оперативната програма „Регионално развитие“, като общата стойност на проекта е над 6,5 млн. лв. Освен в апаратура средствата са инвестирани в изграждането на специален бункер на територията на КОЦ-Бургас.

Можем да третираме различни телесни локации с точност до 5 милиметра, без да засягаме здравите клетки наоколо, обясни медицинският физик г-р Муткуров, който е главният специалист по работата с ускорителя. По думи-

Пускат в действие най-модерния апарат за лъчелечение на Балканите



те му ускорителят има капацитет да обслужва между 40 и 60 души на ден.

Тази апаратура може да унищожава раковите клетки, където и да се намират в човешкото тяло,

и така Бургаският онкодиспансер се превръща в може би най-силния регионален център за лечение на онкологични заболявания в страната, коментира кметът Димитър Нико-

лов. Той изрази удовлетворение и от факта, че вече няма да се налага пациентите да пътуват до други градове, а ще получават качествена медицинска услуга в Бургас.



След повече от 50 години оригиналната плоча от лобното място на войводата Стефан Караджа е открита, съобщиха от Регионалния исторически музей в Русе.

На уникалната реликва се натъкнали работници, докато извършвали ремонтни дейности в къщата музей "Баба Тонка".

До този момент се е смятало, че паметникът

РУСЕ

Откриха надгробната плоча на Стефан Караджа

е изчезнал през 1962 г. при преместването на старото русенско гробище, където е бил положен Караджата. Предполага се, че в този период каменният кръст е бил пренесен в музея "Баба Тонка", след което следите му се губят.

Откритието хвърля нова светлина и върху геня на кончината на войводата. Според надписа от плочата датата на неговата смърт е 30 юли 1868 г., а не както се смяташе досега, 31 юли. Дирек-

торът на Регионалния исторически музей доц. Николай Ненов смята, че причината за разминаването може да се дължи на появата на печатното известие за смъртта на революционера.

Русенци и гостите на града вече могат да видят реликвата, която е изложена във фойето на културния институт. В бъдеще се предвижда тя да стане част от постоянната експозиция в къщата музей "Баба Тонка".



Вероника ХРИСТОВА

Ексфолиация

Голяма част от българките пренебрежават значително грижите за кожата си в по-студените месеци и се активизират отново едва когато времето се затопли. Зимно време няма голи гърбове и къси поли, а какво се крие под дрехите не е от особена важност. Това обаче е напълно погрешна практика, твърди Мая Станева, професионален козметик и кинезитерапевт от студео за красота mySalon.

"Зимният сън е за мечките - жените трябва да работят активно върху себе си, ако искат да изглеждат красиви и отпочинали напролет", категорична е специалистката.

Според Мая Станева грижата за кожата трябва да бъде целогодишна и съобразена с атмосферните особености на сезона.

Хигратация

В студените месеци задължително трябва да се правят хигратиращи маски и терапии, тъй като кожата става суха и груба.

"Това важи не само за лицето, но и за гланите, които са всекидневни изложени на студ и вятър. Не трябва да се забравя и специалната грижа за устните, защото те най-много страдат през зимата. За да не изглеждат напукани и изпръхнали, трябва да се ползва подходящ балсам или червило на по-мазна основа. Това, че няма силно слънце, не означава, че може да се пропуса фотозащитният крем на лицето или подхранващият лосион за тялото", припомня професионалният козметик.

Според нея сега е най-удачният момент да се обърне внимание и на някои кожни несъвършенства като пигментни петна, белези от акне и бръчки.

Специалните кремове и серуми срещу тези проблеми се ползват целогодишно, но в месеците без активно слънце те могат да бъдат подпомогнати и от някои по-специални процедури.

Един от най-модерните начини за ексфолиране на кожата е микродермабразио. Той представлява комбинация от много фин пилинг, който премахва мъртвите клетки, и вакуум, който прави дренажен масаж на участъка. "В резултат повърхността на кожата става гладка, петната се обезличават, тенът се изглажда и кожата се регенерира много по-бързо. Впоследствие подмладяващите и хигратиращите продукти достигат изключително лесно в дълбочина. Това прави по-ефективна борбата с несъвършенствата", обяснява козметикът.

Процедурата се използва най-често за лице, деколте и гръб, но може да бъде прилагана и на всяка друга част от тялото. Условието е по кожата да няма акне или други възпаления. Прави се основно есенно и зимно време, тъй като заради слънцето има опасност от пигментиране, допълва специалистът.

Епиляция

Най-съвременният метод за трайно премахване на нежеланото окосмяване е фотоепилацията. Ако обаче искате това да стане до настъпването на топлите месеци, трябва да започнете сега.

"Прави се курс от процедури, по време на които не бива да се излагате на слънце или солариум. Закритите части - подмишници и интимната зона, могат да се подлагат на фотоепилация целогодишно", обяснява Мая Станева.

Методът е подходящ за всички окосмени части на тялото, като позволява да се третира както малки зони (горна устна, брадичка), така и големи области (крака и ръце).

"Процедурата е сравнително безболезнена. Това зависи от прага на чувствителност при отделния човек. Усещането е нещо средно между убождане и парене, което в по-чувствителните зони и при по-тъмно окосмяване може да премине в болка", разказва професионалният козметик.

Красивата кожа се отглежда през зимата



сменят през различни периоди от време в различните части от тялото, а процедурата повлиява само косъм в една определена фаза (анагенната), в която коренът му е добре оформен. Затова са нужни 8-10 процедури върху един и същи участък до постигането на желания резултат. За целта трябва да посещавате салона на всеки 30-45 дни", пояснява Мая Станева.

Фотоепилацията не предизвиква появата на подкожно растящи косъмчета, които са честа гледка след бръснене и кола маска. Крайният резултат е трайно гладка кожа без възпаления. Той задължително се поддържа с едновременно допълнителни процедури годишно.

www.mysalonsofia.com

Фотоепилацията се извършва със специален апарат, който излъчва интензивна пулсова светлина. Светлинната енергия се улавя от меланина (пигмент, който оцветява космите и кожата) и се превръща в топлина, която по дължината на косъма достига до неговия корен, нагрява космения фоликул и го разрушава, без да уврежда околната кожа.

С него могат да се премахват различни типове окосмяване и да се прилага при по-светла и по-тъмна кожа. Най-добър и категоричен резултат обаче дава при светла кожа с тъмен косъм, показва практиката.

"Колкото по-тъмен е косъмът, толкова повече меланин има в него и по-успешно ще привлече светлината. Ако кожата е светла, значи в нея има по-малко меланин и тя няма да поглъща светлинната енергия, необходима за унищожаването на косъма. Затова фотоепилацията дава най-добър и бърз ефект в интимната зона, а най-трудно се повлиява окосмяването над горната устна", пояснява козметикът.

Този метод може да се използва и при хора със светло окосмяване (кестеняви, рижи, дори руси), като оказва влияние върху бели и сиви косми.

Друга важна особеност е, че е нужна серия процедури за пълното премахване на нежеланата "растителност".

"Космите имат няколко фази на растеж, които се

Балсам

Колкото природата дава, толкова...

www.apifito.net
www.apifito-pharma.com

ПРОМЕД 100% натурален продукт!
И ДЕСЕТ СИЛИ
АЛТАЙСКИ

Представяме Ви балсам "Десет сили Алтайски". Този продукт е резултат от симбиозата между многовековния опит на народната медицина и прогресивните постижения на науката. В състава на балсама влизат 10 натурални компонента, които са известни от далечни времена като средства с изразен лечебен ефект: **алтайско мумийо, мас от язовец, екстракт от черна брезава, екстракт от роза на млад северен елен, орехово масло, кехлибарена киселина, масло от бял трън, цфетен прашец, прополис и пчелен мед.** По-подробно за полезните свойства на някои (по-точно за **мас от язовец**) от компонентите на "Десет сили алтайски" разказва Г. М. Сафонова, **кандидат на биологичните науки, съветник РАЕН** - Руска академия на естествените науки: "При създаването на тези продукти ние обединихме знанията от народната медицина и водещите руски учени и създадохме препарати, в които природните компоненти са подбрани така, че всяка от системите на организма да получава необходимите за здравето вещества. **Мас от язовец:** Притежава общоукрепващо, противовъзпалително, имуностимулиращо и антиатерогенно (**възпрепятства развитието на атеросклероза**) действие, ускорява процесите при възстановяване на тъканите, нормализира кръвообразователната функция. В маса от язовец се съдържат полиненаситени мастни киселини, които участват в обмяната на веществата, възпрепятстват развитието на злокачествени тумори, спомагат също така за намаляване на възпалителни процеси, подобряват подхранването на тъканите. Витамин А предпазва от изостряне на хронични заболявания на белите дробове и пикочно-половата система, поддържа нормалното състояние на кожата, ноктите и косата, предпазва от онкологични заболявания; Витамини от група В, които са източник на енергия, без която са невъзможни всякакви жизнени процеси, в т.ч. обмяната на веществата и функционирането на нервната система. **Балсамът се препоръчва като хранителна добавка и се приема по 1/2 ч.л. 2-3 пъти на ден. Продължителност на приема 20 дни (2 опаковки). При необходимост след 10-дневна почивка курсът може да се повтори. Препоръчван курс по 2-3 пъти на година в течение на 2-3 месеца.**

Информация за аптеките **В ЦЯЛАТА СТРАНА, които продават продуктите ни можете да получите на тел.: 0886 259 132 (10.00 ч. - 15.00 ч.)** А също така **САМО** в офиса ни в гр. София: кв. Гео Милев, ул. Хемус №74. офис №6 всеки петък от 14.00 ч. до 16.00 ч. можете да закупите продуктите на следните цени: балсам "Десет сили Алтайски" - 30 лв./бр., "Промед" - 28 лв./бр., крем "Ефектум" - 18 лв./бр. (за пенсионери на **намаление 2 лв.**), **при закупуване на 4 броя от един вид продукт - 5-тия получава те - безплатно!** (в този случай намалението за пенсионери не важи).



Акаг. Григор Велев

Културно-историческото ни наследство в днешна Македония

● С акаг. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Акаг. Велев, известно е, че всяка историческа епоха оставя следи от културата на народите, които са живели по тези земи. Кои са белезите на българската материална култура в Македония?

- Те са най-неопровержимо доказателство за принадлежност на тази територия към България в продължение на векове, което се дължи на факта, че тази територия се намира в рамките на българската държава. Тя вече е християнизирана и в нея се разпространява нейната писменост и книжнина, което допринася културният живот в Македония да добие български облик. Това личи по следните доказателства, които ще представим по-нататък.

- **В началото е строителството на градове и обществени сгради...**

- Това строителство е типично за цивилизацията на старите българи. Още в старата си прародина на територията на Хиндукуш и Хималаите те строят солидни каменни градове. По време на Стара Велика България тази традиция продължава с още по-голяма сила. Директно на това строителство откриваме и в Дунавска, а по-късно и в Западна България.

- **Македония и днес е осяяна с крепости...**

- Едни са останали от римско време, други са строени в годините на византийското владичество, трети по време на Първата и Втората българска държава. Така през периода X-XIV век са построени десетки крепости,



Черквата „Св. Йоан Канео“

които пазят важни градове на Македония.

- **Дайте няколко примера...**

- В Северна и Централна Македония това са Скопие, Куманово, Кратово, Велес, Моревиз, Щип, Радовиш, Просек; в Западна Македония са Охрид, Преспа, Битоля, Прилеп, Деволя, Кичево, Дебър, Тетово, Призрен; в Южна Македония - Мъглен, Мелник, Сланник, Сервия, Воден, Бер, Костур, Струмица, Велбъжд (Кюстендил), Валовище, Сяр, Зъхна... Трябва да споменем и крепостите в Беломорска Македония - Пюмюрджина, Ксант, Драма, Христовол, Кавала...

- **Историците твърдят, че славяните не са оставили следи от подобно строителство...**

- Археологичните изследвания на скопския професор археолог Иван Микучик на територията на Македония показват,

че славяните, преминали през тази територия, не са оставили определени материални следи. За разлика от тях българите на кан Кубер са продължили традициите си, като започват строителство на нови каменни селища, които изграждат в Керамеевското поле (между Прилеп и Битоля). На първо място се изграждат крепостни стени около столичните градове, както и на такива със стратегическо значение.

- **Коя е най-голямата българска крепост в Македония?**

- От всички градове крепости най-мощна е тази в гр. Охрид. Тя е изградена на двата хълма над езерото и води началото си от Античността и ранновизантийската епоха. Цитаделата на Охридската крепост е свързана с името на цар Самуил, който я обновил и основно реконструирал. Друга кре-

пост е Битоля.

- **Кои градове в Македония през различните времена са били обявени за столица на България?**

- Българските владетели са обявявали за столица различни градове в зависимост от военностратегическото положение на българската държава в дадения момент. При цар Роман българската столица е Скопие; при цар Самуил и Гаврил Радомир това са Охрид и Преспа; при цар Иван Владислав столица е Битоля.

- **Царските резиденции по време на цар Самуил също се сменят няколко пъти...**

- Отначало като управител на Видин Самуил създава такава в този град, след това като цар из-

района на Овче поле, Долна и Средна Брегалница. След християнизацията на България започва строителство на църкви, параклиси и манастири на територията на Македония. Най-голям е броят на построените църкви в районите на Охридското, Преспанското и Костурското езеро. При цар Борис I е построена черквата "Св. София" в Охрид, четириконхалната църква до с. Валюса (1080), Струмишко, кръстополната църква (1164) с голям осмоъгълен купол в с. Нерези, Скопско, скъсената куполна базилика в с. Дреново, Кавадарско...

От това време на остров Ахил са петте църкви "Св. Ахил", "Св. Георги", "Св. Богородица", "12 апостоли", "Св. Димитър". В църквата "Св. Ахил" са погребани в каменни саркофази българските царе Самуил, Гаврил Радомир, Иван Владислав и сръбският княз Йоан Владимир.

- **Списъкът на българските църкви в Македония е дълъг - споменете най-известните...**

- Българите продължават да строят християнски храмове и през XII век, от тогава датира църквата "Св. Георги" (1191) в с. Курбиново, Ресенско, от XIII век е "Св. Богородица Перилевленпта" - днешната "Св. Климент" в Охрид (1295), от XIV век в гр. Охрид са "Св. Богородица", "Св. Никола", "Св. Богородица Захълмска" (св. Заум), "Св. Йоан Канео", "Св. Богородица Троеручица" и много други. Важно е да отбележим, че в църквата на с. Герман е открит Самуиловият надпис от 993 г., поставен в памет на баща му Никола, майка Рипсимия и брат му Давид.

- **Според вас коя черква е най-впечатляващата?**

- Най-впечатляваща със своята архитектура е черквата "Св. София" в Охрид. Построена е по времето на цар Борис I. На южния край на Охридското езеро е построен манастирът "Св. Наум". В почти всички градове и по-големи села в Македония са изградени черкви. Всичките са изрисувани предимно от местни зографи. През периода X-XIV в. в днешна Македония са построени и десетки манастири, които са безценни реликви на българщината.



Черквата „Св. София“ в Охрид на Охридското езеро

пост, за която полага големи грижи, е Преспа, където са запазени останки от крепостни стени, построени на острова. Друг голям крепостен комплекс е построен при с. Ключ, в центъра на който се намира т.нар. Саму-

ражда дворец в Охрид и накрая в Преспа.

- **На територията на Македония и днес има много български църкви...**

- Да, открити са редица раннохристиянски църкви и параклиси предимно в



Черквата „Св. Пантелеймон“



Манастирът „Св. Наум“ на южния бряг на Охридското езеро

На 1 февруари покровителите на виното - тракийският бог Загрей, фригийският Сабазий, гръцкият Дионис, римският Бакхус и Свети Трифон, придружени от шумна свита, ще нарежат лозовите масиви над с. Илинденци в Югозападна България. Китното селце в полите на Пирин е отправна точка до най-големите на Балканския полуостров мраморни карieri, но се слави у нас и в чужбина с легендарното си пивко вино "Керацуга". Приготвянето на гроздовия еликсир осигурява на хората в околността не само популярност, но е и основен поминък, защото този сорт бяло грозде е най-старият в България и се отглежда единствено в района на с. Илинденци.

Ето защо с особена радост жителите на селото посрещат гости за празника на виното. Тържеството започва в 10:30 ч. от лозовите масиви над Илинденци с ритуал за плодородие, в който огънят и виното носят символиката на пречистваща сила. Основно действащо лице в церемонията е красивата мома Кераца, кръстена на уникалното вино. Местните разказват легенда, че навремето младо красиво момиче ляга тежко болно и знахарките от селото му донасят грозде, за да го излекуват. Щом хапва от сладкия плод, жителните сили на гроздето се разливат като нектар в тялото на девицата и тя започва да се възстановява.

С бели одежди, венец от бръшлян и древни накити и тази година Кераца ще разкаже историята на прочутото грозде, донесено от бежанците, напуснали Егейска Македония, които се заселили тук през 1912 година. Заедно с боговете на виното тя ще изпълни тра-

кийския обред "Розалин", съхранен отпреди 4 хиляди години.

След ритуала идва ред на хора, песни и богата фолклорна програма. Празникът се пренася в центъра на Илинденци (старото име на селото е Белица), където се организира дегустация за местните производители на вино и коронясване на Царя на гроздовия еликсир и лозята. "Обикновено награждаваме производителя с най-много лозови масиви или с най-добри вина от последната реколта", обясни зам.-кметът на община Струмяни Димитрина Николова.

Продукцията се оценява от специалисти, които връчват на победителите парични и други специални награди. Гостите на празника имат възможност да се насладят на изнесените бъчви с вино "Керацуга", да си откупят залък от топла погача за добре дошли, да опитат местни деликатеси, скара и всичко това под звуците на артистични и музикални изпълнения.

"Всяка година идват все



"Керацуга" - сортът, който си има празник



повече и повече гости на празника на виното, който традиционно се провежда в първата събота на февруари. Всяко семейство в Илинденци отглежда по няколко декара от този сорт грозде и произвежда вино от него. Затова и ритуалът по зарязването на лозята е важен за хората тук и се превърна в истински празник в знак на благо-

гарност за даровете на земята", коментира Димитрина Николова. Тя допълни, че пивката царица на виното *керацуга* (от гръцки *кераца*, означава *господарка*) разнася славата на Илинденци и община Струмяни далеч извън пределите на България. А всеки, който е опитал от прочутото вино, възкликва: "Това е питеието на боговете!".

Как да не съсипе благородната напитка

зи чест, отнасяйте се към виното акуратно - дръжте бутилката почти хоризонтално, не я въртете, опитайте се да не "разтревожите" утайката на дъното. Преди да предложите за дегустация, представете виното на гостите, наименованието, регион, производител, година на бране на гроздето. Това се прави, когато виното е качествено, но ако сте купили от отсрещния магазин първата ви попаднала етикетна бутилка, и да искате, няма да има какво да представите. При отварянето на бутилката не бива да се чува силен шум. Това означава, че въздухът влиза прекалено бързо и може да увреди напитката. Бялото вино се отваря непосредствено преди употреба, за да не загуби свежестта си, а

червеното е желателно да престои поне 30 минути, за да "подиша", т.е. да се обогати с кислород.

Наливането

Понякога щедрите домакини пълнят чашите догоре. Но това не бива да се прави. Според правилата на етикета виното не бива да е над една трета от чашата. Първо се налива на най-възрастната дама от компанията, след това на другите представителки на нежния пол. Тогава идва ред на мъжете. Ако някой откаже да му долеете, не настоявайте. Смята се за невежливо.

Чашата

В зависимост от тежестта на чашата тя се държи за столчето близо до основата с три, чети-

ри или всичките пръсти на ръката. Приберете кутрето и най-важното - не пипайте самата чаша. Отпечатъците от пръсти върху стъклото изглеждат много неприятно, а и виното се стопля. Пийте бавно и в никакъв случай не се опитвайте да пресушите наведнъж чашата.

Времето

Ако сте решили да изненадате гостите си с рядко и много качествено вино, поставете го в хладилник, за да не попречи на вкуса му. Букетът от аромати може да бъде унищожен от силни вкусове и миризми - цитрусови плодове или подправки, присъстващи в менюто. Стойте настрана от тютюнев дим или силен парфюм. Белите вина трябва да бъдат ох-

ладени, а червените се поднасят на стайна температура или на малко по-ниска - 16-18 градуса. Някои вина, преди да се наляят в чашите, се декантират - преливат се в специални стъклени гарафи с тясно гърло и широко дъно, където престояват за 15-45 минути, за да се отдели утайката. А при съприкосновението с въздуха напитката разгръща потенциала си.

Това са основните правила на етикета при поднасяне на вино. Добре е да ги знаете не само за да не се изложите, а и да не развалите напитката на боговете.

Страницата подготви
Мирослава КИРИЛОВА



Да се развали хубавото вино е много лесно. Достатъчно е да го налеете в неподходящи чаши, да го преохладите или да го сервираате не навреме. Но ако следвате правилата на винения етикет, ще помогнете на благородната напитка да се покаже

в най-добрата си светлина.

Представянето

В семейна обстановка напитката се разлива обикновено от домакина, а в заведение ангажиментът е на сервитьора. Но ако на вас се падне та-

Рециклирани джапанки се превръщат в красиви творения

● Прочутите африкански фигури вече и в България

Идеята е на природозащитничката Джули Чърч, която е втрещена от боклуците по кенийското крайбрежие и през 1997 г. създава компанията за рециклиране на джапанки Ocean Sole. Мотото ѝ е "Почистваме плажовете, създаваме шедеври". Годишно над 400 хиляди килограма джапанки, изхвърлени от вълните на брега на Индийския океан, се рециклират и местни майстори ги превръщат в уникални погарци.

Стотина кенийци си осигуряват прехраната и образованието със събирането на всички боклуци по крайбрежието, които се предават на изкупвачи, а на ненужните сандали се вдъхва нов живот. В работилницата в Найроби Ocean Sole рециклира около 100 kg джапанки седмично.

Майсторите изработват от погръчния материал над стотина уникални артикала - шарени скулптури, предмети от бита, модни аксесоари, играчки, подаръци. Творенията им намират място в

Джапанките отгавна излязоха от банята, за да обикалят света. След Втората световна война американските войници ги донесли като сувенири от Изтока, но сега са на всеки крак.

Голяма вълна или крадлив гларус може да запратят удобния сандал като гривна на нечия ръка



зоологически градини, музеи и аквариуми в цял свят - Лондон, Сан Диего, Дубай... През 2008 г. Ocean Sole изпраща за Седмицата на модата в Рим шестметровата фигура на жирафа от джапанки.

Процент от продажби-

те се връща обратно за опазването на природата, образование и екологични кампании. Джапанковите продукти се търсят в цял свят, клиентите са от Хавай до Австралия.

От тази зима рециклираните скулптури с кауза

са вече и в България. Проектът Eco Living решава да популяризира тази устойчива екопрактика и у нас, а инициаторите разбират за нея случайно, гледайки чужда телевизия. "Бяхме много впечатлени и очаровани от усърдие-



то, креативността и въображението на тези хора, как ръчно създават от отпадъците тези уникални продукти и в същото време спасяват океана и морския живот от унищожение", споделя Елена Русева от Eco Living. Според нея природосъобразният начин на живот, използването на екологични продукти, разумното разпределение на земните ресурси и дори рециклирани арт продукти все повече навлизат във всекидневието на българина.

На сайта www.eco-living.org са подбрани статуетки, декорации за дома и градината, подаръци, модни аксесоари, гаджета за офиса и играчки. Африканската фауна е представена с оригинални скулптури на жирафи, лъвчета, костенурки, зебри, хипопо-

тамы в различни размери и цветове. Пеперуди и цветя красят стените на дома, шарени купички, цветни рамки, моливници, стопери за врата и други вещи създават пълно настроение във всеки дом. Гривни и обеци разкрояват дамите, а хлапетата се радват на изгъви шапки за моливи и топчета за жонглиране. Всички продукти са от 100% рециклирани джапанки, изработени ръчно с много любов и грижа за природата.

И най-малките стъпки в повторното и пестеливо използване на суровини и разделното събиране правят света около нас по-красив. А удоволствието е да го преоткриваш по... джапанки.



"Голямо тихоокеанско боклукачийско петно" (Great Pacific Garbage Patch), "Тихоокеанският боклуковъртеж" (Pacific Trash Vortex), "Северната тихоокеанска спирала" (North Pacific Gyre) - наименованията са различни, но става въпрос за едно и също нещо и то е огромно сметище насред Тихия океан. То се простира на 500 морски мили от брега на Калифорния, през северната част на океана, покрай Хаваите и достига Япония. Високата концентрация на пелагични пластмаси, химически утайки и други отломки, които са довлечени там от водните течения, унищожават естествената екосистема. Проблемът се задълбочава,

защото фауната в този район започва съществено да се отличава от типичната за океана. Но това, което най-много тревожи учените, е, че за 40 години островът е увеличил размерите си 100 пъти! Екологите са преброили милиони сметища, които вече имат твърда повърхност и скоро ще ги наричаме континенти. Първият ще е най-големият в момента остров от боклуци - Pacific Trash Vortex. Все още не се знае с точност каква е площта му и предположенията варират от 700 хил. до 15 млн. кв. км (от 0,41% до 8,1% от общата площ на Тихия океан).

Според специалистите 80% от боклука е от наземни източници - източ-

Тихоокеанското бунитце расте с огромни темпове

ното крайбрежие на Азия и западното на Северна Америка, а "авторите" на 20% от сметището са корабите, плуващи във водите на океана

Концентрацията на гребни частици от пластмаса в горните слоеве на острова от боклук е една от най-високите в Световния океан. За разлика от отпадъците, които подлежат на биоразлагане, пластмасите под действието на светлината само се разпадат на по-дребни частици, като съхраняват полимерната си структура.

А морските обитатели ги включват в "менюто" си, бъркайки ги с планктон. Голямо количество пластмасови частици са намерени в стомасите на морските птици и животни.

Такова бунитце се намира до едно от райските кътчета на планетата - Малдивите. Тук туристическата индустрия е една от най-развитите в света и затова не е чудно присъствието в непосредстве-

на близост на огромен остров от боклук. А местните власти са разрешили проблема, като просто извозват боклука на изкуствен остров, наречен Тилафуши. И може би никой нямаше да научи за неговото съществуване, ако натрупаното огромно количество от боклук не започна да трови океана и правителството на Малдивите беше принудено да преустанови тази практика. Най-странното е, че изкуственият остров, нямаш нищо общо с белия пясък и прозрачната вода, които привличат милиони туристи, се намира само на 7 километра от столицата.

Основният доставчик на боклук, складиран тук, са луксозните хотели. А в бунитцето непрекъснато се ровят местните жители, опитвайки се да намерят нещо за хранене или за продажба. Естествено, над Тилафуши често се образува огромен мръсен облак. Сега правителството на Малдивите се опитва някак да се справи с образу-

ващия се боклук, но сигурно ще намери друг остров, защото сортирането и преработката на отпадъците не влиза в плановете му. Дългогодишните обещания на правителството за построяването на завод за преработка на боклук така и не се превърнаха в реалност.

А сега малко повече за знаменития Pacific Trash Vortex, който се разраства с невероятни темпове. Замърсяването, водещо до неговото образуване, започва веднага след изобретяването на пластмасата, която действително облекчи живота на човечеството, но разлагането ѝ отнема над сто години. За острова се говори повече от половин век, но нищо не се предприема. В същото време вредите, които нанася на околната среда, са неизброими, измислят цели видове животни. Голяма е вероятността да настъпи момент, когато екологичната пропаст ще стане непоправима.

Американският океано-

лог Чарлз Мур, първооткривател на Pacific Trash Vortex, предполага, че в този регион кръжат около 100 млн. тона плаващ боклук. Маркус Ериксен, научен директор на Algalita Marine Research Foundation, основана от Мур, наскоро каза: "Първоначално хората предполагаха, че това е остров от пластмасов боклук, по който едва ли не могат да се разхождат. Всъщност по консистенция петното много прилича на супа от пластмаса. То е безкрайно - по площ превишава два пъти континенталната част на САЩ".

Как хората ще се справят с тежкия екологичен проблем засега е неизвестно. Но е абсолютно ясно, че това трябва да стане в съкратени срокове, ако не искаме Световният океан да се превърне в гигантско бунитце.

Страницата подготви
Тина БОГОМИЛОВА

Ако добрата стара "Перла 05" отпреди три десетилетия още ви служи, не се изнедавайте: здравите части и лесното управление са част от бонусите, на които вече не можем да се радваме. Съвременните нови перални машини от ниския клас (които струват около 350-450 лв.) имат живот само в рамките на гаранцията, а когато искате нещо повече, трябва да похарчите поне 4-5 пъти по толкова за престижна немска марка (и пак да питате дали части от нея не са произведени с компромисно качество в други страни). Но - с каквато и пералня да се сдобите, те вече са доста "умни" и коригират немалко от функциите си с "шесто чувство".

Програмирайте я нежно

Освен основните програми съвременните перални дават възможност за много допълнителни опции, като предпране, допълнително плакнене, настройка на температурата и оборотите за центрофузиране. Отложеният старт е много удобен, за да може да се ползва по-ниската нощна тарифа на тока.

Сред последните новостии обаче е "Помощ при дозиране". С нея намалявате разхода на препарата, грижите се по-добре за околната среда, а и за чувствителната си кожа. За да се възползвате максимално, трябва да имате предвид, че предлаганите на пазара перилни препарати са основно три вида (за обща употреба, за деликатно пране и за тъмни цветове) и все повече в гелообразно състояние. Прямо тях са програмирани и количествата препарат за различните групи програми. Именно те могат да бъдат допълнително настроени за най-добър резултат. В целия микс играе роля и твърдостта на водата, затова известна марка предлага своята тест лента към основния пакет документи на всяка "умна" модерна пералня. Само за няколко минути вие сами ще си направите диагнос-

Има ли твоята пералня „шесто чувство“?



миката. При пране с "твърда" вода се изисква по-голямо количество препарат, отколкото при прането с "мека". Според резултата и само в няколко лесни стъпки вие сами ще настроите новата си пералня към оптимална работа, защото по подразбиране ѝ е зададена работа с "мека" вода.

Опцията "Помощ при дозиране" може да бъде нагласена, след като прането е сложено в барабана и основната програма е избрана. Само за няколко секунди умната машина ще ви покаже на дисплея си препоръчително-

то количество препарат в милилитри. Тогава отсипете нужното в едното или двете деления, в зависимост от това дали ще ползвате предпране или не. Когато заредите препарата, тя ще преизчисли отново времето си за пране и ще ви покаже за колко време ще свърши поставената задача.

Ползвайте я умно

● Енергийните етикети върху пералните машини (по Директива 2010/30/ЕС) посочват

класа на вашия уред, като A+++ е най-икономичен, а D - най-малко ефективен. Означението kWh/annum посочва консумацията на енергия за година, L/annum - изразходваните годишно литри вода, dB - нивото на шума при пране и отделно при центрофузиране, а означенията от A до G - класа на ефективност на изсушаване при цент-

рофузиране. При A в прането ви трябва да остане влажност под 45 процента. В килограми е посочено и максималното натоварване, но там се съобразявайте с вида тъкани.

● Включвайте допълнително "Предпране" само при силно замърсени дрехи. Пестете перилен препарат, вода, време и електроенергия, като не ползвате програмата при леко и нормално замърсено пране.

● Пестете енергия, като умишлено намалявате температурата на прането - от 95 на 60 градуса, от 60 - на 40.

● Не превишавайте препоръчителните дози, означени на опаковката на перилния препарат. За половин зареждане добавете 3/4 от количеството, а при минимално (1 кг.) сложете половината от препоръчаното за пълен барабан.

● Изберете висока скорост на центрофузиране, ако възнамерявате да сушите след това в сушилня: така ще пестите още и ще съкратите процеса.

● Активирайте функцията "Заклучване за деца", ако имате такава. Тя ви дава сигурност, че малки детски пръстчета няма да "свирят на пиано" по бутоните.

Най-честите грешки

Когато не сте проучили внимателно Ръководството за монтиране и секцията "Грижа и поддръжка" на вашата нова пералня, естествено е да имате проблеми. Важно е да я свържете според правилата и безопасно към електричес-

ката мрежа, водопроводната система и канала и да не я претоварвате, за да не се амортизира бързо. За по-голяма сигурност срещу наводнение спирайте крана за приток на чистата вода, когато не я ползвате.

Непременно свалете транспортните болтове и я нивелирайте добре, за да не я „гоните“ из помещението. Не се доверявайте на равния под, а проверете всички и четири крачета и настройте, ако се налага. Много лесен трик да проверите колко е тежка е, като я повдигнете откъм задния канал напред. С колкото по-малко пръсти можете да го направите, толкова по-лека и "танцуваща" може да е тя. Оптималните и най-масовите машини са до около 65 kg, а най-стабилните - до над 100 kg.

Не се ослушвайте и си пуснете първия предварителен цикъл на празна пералня (с една трета количество препарат и на посочената програма), както препоръчва производителят. Това я почиства след местовещите в завода и я "аклиматизира" за вярна служба. Избягвайте да я поставяте във влажни помещения или мазета, където има опасност от замръзване. След ползване дръжте люка ѝ отворен, за да не задържа вла-

га. За баланс при пране и центрофузиране почти всички производители препоръчват да се избягват малки обеми пране (например два пуловера или три хавлии), които при напояването стават много тежки. Те трябва да се комбинират с по-леки и по-малки дрехи, за да работи машината нормално. Барабанът трябва да е запълнен, но не и натъпкан. Дрехите трябва да са сложени свободно една по една.

Когато върху опаковката на перилния препарат има указание само за необходимото количество за 1 пране, се има предвид обичайно зареждане от 4,5 kg (на активните препарати) и 2,5 kg за деликатните. Най-лесно е петната да бъдат обработени предварително със съответния отстранител на лекета, вместо да го добавяте към цялото пране.

Практични хитринки

● Загубихте обичайната си или щифта за прикрепването ѝ? Ще ги уловите много лесно, ако сложите на крайника на прахосмукачката стар чорапогащник и го прикрепите с ластик. После минете всички места, където бижуто ви може да се е изтъркало, за да го "хванете", без да отиде в тръбата.

● Трябва да закачите още нещо на ключодържателя? За да не си начупите ноктите, ползвайте уреда за махане на телбод, каквото сигурно имате в чекмеджето в офиса. Захванете металната халка и тогава нанижете или махнете ключ

или аксесоар.

● Дървените крачета на мебелите ви са наранени от удари с подочистачката? Ако не са лакирани, можете да изравните цвета им лесно с потупвания с попарено и добре изстискано пакетче черен чай.

● Откраднете си идея и от майстор-бояджията: когато отворите металната кутия с боя, опашете я с дебел гумен ластик. Така ще премахвате от четката излишното количество, а ръбът на кутията няма да се зацапа и ще можете да я затворите отново.

Майстори тук, майстори там

● Когато търсите електрически инструмент за домашните поправки, преценете дали ще ви трябва от ново. Вземете го под наем, купете от магазина евтин за "еднократна" употреба или по-скъп, от реномирана марка и с гаранция за домашната работилница.

● Досадно е, но без това не можете да се разминете: четете внимателно инструкциите за ползване не само за собствената си безопасност. При неправилно включване и експлоатация няма да ви приемат и рекламацията на домашните електроуреди и електрически инструменти!

● Режещите и пробивните инструменти са особено опасни в ръцете на аматьори: не ги ползвайте за различна от описаната в упътването им дейност, не ги претоварвайте, работете само при здрава и сигурна електрическа система.

● Работете с подходящи дрехи, шапка, очила и винаги в трезво състояние. Така ще можете адекватно да преценявате ситуацията и да не рискувате здравето и живота си, а и да заплашвате хората около вас.

СМЕТАННА
МАШИНА

УНГАРСКИ
СКУЛПТОР
РЕАЛИСТ
1831 - 1875

ВИСШЕ
УЧЕБНО ЗА-
ВЕДЕНИЕ С
АКАДЕМИЧЕН
ХАРАКТЕР

СТИЛ НА ПЕЕ-
НЕ В ПОП-
МУЗИКАТА

ГОЛЯМО
НАСЕЛЕНО
МЯСТО

МАРКА РУС-
КИ ФОТО-
АПРАТИ

ЗИМЕН СПОРТ

МОДЕЛ НА
"ФИАТ"

ГРАД В РУ-
СИЯ СИБИР,
ИРКУТСКА
ОБЛАСТ

ИЗОРАНИ, НЕ-
ЗАСЯТИ НИВИ

СЪПРУГ НА
БАЛДЪЗАТА

НАША
ТЕЛЕВИЗИЯ

ОТРОВА В
РАСТЕНИЕТО
САМАКИТКА

ЧЕШКИ
КОСМОНАВТ

ДРЕВНА
АЗИАТСКА
ДЪРЖАБА

МАРКА ШВЕЙ-
ЦАРСКИ
ЧАСОВНИЦИ

СЛАВЯНСКИ
ОГНЕН ДУХ
С ГЛАВА
НА ДРАКОН

ИМЕНАТА НА
ИТАЛИАНСКИ
ФУТБОЛИСТ
"СПЕЦИЯ"

ВИД КОЛБАС

ВРЪХНА
ДРЕХА СПОР-
ТЕН ТИП

СТАРО НАШЕ
БОЙНО
ИЗКУСТВО

ПАСТИРСКИ
ЖЕРАБ

ФРЕНСКИ
ПИСАТЕЛ
1868 - 1931
"АРИАНА"

УНГАРСКИ
АВТОБУСИ

ДРЕВЕН
ГРАД ДЪРЖА-
ВА В МЕСО-
ПОТАМИЯ

ЛЕКАРСТВО
ПРИ АЛЕРГИЯ

МОНАХ
КАЛУТЕР

ГЕРОЙ НА
ИВАН ВАЗОВ
"ХЪШОВЕ"

ФИЛМ НА
ДЖЕЙМС
КАМЕРЪН

МАРКА
ТОАЛЕТНА
ХАРТИЯ

ПИГМЕЙСКО
АФРИКАНС-
КО ПЛЕМЕ

РОД ТРОПИ-
ЧЕСКИ
ДЪРВЕТА

РАСТЕНИЕ ОТ
СЕМЕЙСТВО
СЕННИКО-
ЦВЕТНИ

КАЧЕСТВЕНА
БЯЛА ГЛИНА

СТАРА НАША
МЯРКА ЗА
ТЕЖИНА

ГРАД В ПЕРУ

ВЪЗПАЛЕНИЕ
НА ЛИГАВИ-
ЦАТА НА
УСТНАТА
КУХИНА

ОСТРО
УДАРЕНИЕ

ПЪРВООБРАЗ

БИВША СВЕ-
ТОВНА ОР-
ГАНИЗАЦИЯ

НЕЧИФТО-
КОПИТНИ
БОЗАИНИЦИ

СТРУКТУРНА
ЕДИНИЦА В
БИОЛОГИЯТА

СУШЕНО
ГОВЕЖДО
МЕСО

ВЛАКНОДАЙ-
НО РАСТЕНИЕ

ЗОДИЯ

АГРЕГАТНО
СЪСТОЯНИЕ
НА ВОДАТА

КОЛХИДСКИ
ЦАР

БАЛЕТ ОТ
ГАЗИЗ
ЖУБАНОВА

"МИЕЩА"
МЕЧКА

СВЕЩЕН
ЯПОНСКИ
ГРАД

МУЗИКАЛНА
НОТА

ФРЕНСКИ
ФИЛАТЕЛЕН
КАТАЛОГ

БОГОСЛУЖЕ-
БНО ОБЛЕК-
ЛО НА ДЯКОН

ЕЗЕРО В
СЕВЕРНА
АМЕРИКА

РЕКА В ЛАОС

УНГАРСКИ
ФУТБОЛЕН
ОТБОР

САМУРАЙ,
ОСТАНАЛ БЕЗ
ПОВЕЛИТЕЛ

ПАМЕТ,
РАЗСЪДЪК

ХИЩНА РИБА

БОЛЕСТ НА
СТОМАШНАТА
ЛИГАВИЦА

УРЕД ЗА
ПОВДИГАНЕ
НА АВТО-
МОБИЛИ

РЕКА ВЪВ
ФРАНЦИЯ

РАЗТВОРИ-
ТЕЛ НА НИТ-
РОЦЕЛУЛОЗ-
НИ ЛАКОВЕ

ЕВРОПЕЙСКА
СТОЛИЦА

ИМЕНАТА
НА НАШ
КНОРЕЖИ-
СЪОР "ВУЛА"

РЕКА В
МАРОКО

АПАРАТ ЗА
ТЕСТ НА
МИКРОПРО-
ЦЕСОВНИ
СИСТЕМИ

ЖИЛИЩЕ
НА ДЕРВИШ

ФРЕНСКИ
ПИСАТЕЛ
1843 - 1896
"ИЛОТЪТ"

ТАЙНО
ОБЩЕСТВО
С ПРЕСТЪП-
НИ ЦЕЛИ

РИБАРСКА
ЛОДКА

ИНДИЙСКИ
ПИСАТЕЛ
"ПАС-Е-
МАНЗАР"

СТОЛЕТИЕ

МОДЕЛ НА
"ФОРД"

РЕЧНИК: АДИБ, АКОНИТИН, ЕДОМ, ЕМУЛАТОР, ИЖО, ИКИТОС, ПЕМИКАН, РЕКОН, СТОМАТИТ, РАРОГ.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 2:

ВОДОРАВНО: Ръка. Ева Тепавичарова. Петел. Раритет. Калан. Вир. Ливариз. Рокабили. Невена Коканова. Ит. Самар. Ра. Бацил. Икони. Азис. "Кис". Раданова (Евгения). Ел. Хала. Дар. Лаг. ОМЕГА. Ор. Ту. Ези. Се. Оно (Йоко). Лилипут. "Дакар". Бич. Чар. Лимонада. Иванов (Иван). Тил. Довод. Нес. Нерез. Косер. Ротатор. Колона. Римеса. Ало. Главатар.

ОТВЕСНО: Къпина. Адулатор. Керемида. Ириси. Ват. Вакарел. Лем (Станислав). Елерон. ЗИЛ. Ре. Пелин. Нолипид. Варива. Умора. Барака. Агатово. Таро. Нота. Дерик. Надал (Рафаел). Пиза. "То". Мит. "Дано". Верона. Оса. Ерг. Хитов (Панайот). Земекис (Робърт). Кабиле. Ав. КА. Дака. Ас. Горанов (Орлин). Рабиц. Хан. Нела. Политика. Оборот. Вал. Лило. Ивена. Дания. Сарач. Зар.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

Главен редактор
Петър ГалеВ

Отговорен редактор
Светлана Любенова
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Румен Леонидов
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Вероника Христова
Татяна Вълкова
Георги Георгиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдател
Акад. Григор Велев

Графична концепция
РЕМЕ-син

Прегнечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

Адрес на редакцията:
София 1574,
бул. „Шипченски проход“ 65
тел. 02/43 97 300

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

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

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

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



ИВЕТ ЛАЛОВА Е НАЙ-ДОБРАТА СПОРТИСТКА НА БЪЛГАРИЯ ЗА 2013 Г.

● Спринтьорката си е поставила за цел две европейски титли през лятото

за втори път бе водеща на церемонията по обявяването на десетката за "Най-добър спортист на България". Точно там тя получи наградата си за спортист номер 5, което по ирония на съдбата бе и петото ѝ влизане в Топ 10

на България. "Радвам се, дори започнах да мечтая и аз като Армен Назарян (б.а. - който стана треньор на годината и сподели, че се радва за тази награда, след като не е станал нито един път Спортист на България след две олим-

пийски и три световни титли) - каза Лалова. - Може би няма да стана Спортист на България, защото знаем колко трудно се взима световна или олимпийска титла на 100 м, но може пък някой ден да стана Треньор на България, ко-

ето също не е лош вариант. Статуетката за 2013-а е още едно признание за мен, имам едно постоянство в българския спорт и се надявам това да помага и да носи добро както за българския спорт, така и за мен."

За 2014 година целта е изключително висока - две европейски титли.

BGathletic.com

Миналата година не бе особено успешна за българския спорт, но все пак имаше своите герои. Вестник "Животът днес" продължава да ви представя тези, които прославиха България през 2013 г. и ни накараха да си припомним онава позабравено чувство на гордост. Започнахме тази рубрика с бореца Иво Ангелов, който спечели световната титла през септември, а преди това бе и на европейския връх. Той бе избран и за Спортист номер едно. След това ви представихме последователно боксьора Кубрат Пулев - Кобрата (спортист №3 на България), Григор Димитров (№2) и единствения представител на спортните изгри - волейболиста Цветан Соколов, който бе избран за спортист №4. Най-напред в класацията от дамите е представителката на Царицата на спортите - леката атлетика, Ивет Лалова. Именно за нея е днешният материал, с който ще завършим представянето на спортните ни герои през 2013 г.

Тяanko ДЯНКОВ

Медал от европейското първенство в зала, две девети места на световния шампионат на открито, победа на турнир от Диамантената лига, сватба и собствен лекоатлетически клуб. Това са основните акценти в представянето на Ивет Лалова през 2013 година. Спринтьорката финишира четвърта на 60 м на Европървенството в Гьотеборг, но след дисквалификация на шампионката Тезджан Наимова получи бронзовия медал. Отличieto се оказва единствено за България от голямото състезание при мъжете и жените през 2013-а. Във финала на надпреварата Лалова записа личен резултат от 7.12 сек.

През лятото Ивет за втори път в кариерата си спечели турнира от Диамантената лига в Осло. Тя триумфира с 11.04 сек - постижение, с което се нареди на второ място в европейската ранглиста за годината.

На световното първенство в Москва завърши на позиция от влизане във

финалите на 100 м и 200 м - 9-о място, като на по-дългата дистанция регистрира най-добро лично постижение за сезона - 22.81 сек, и остана на само 0.01 сек от участие в решителното бягане.

Лалова, която води подготовката си при Роберто Бономи в италианския град Риети, имаше изключително натоварена състезателна програма през годината. Тя беше една от търсените атлетки от организаторите на турнири от Диамантената лига, бяга в състезания за Клубната купа на Турция, спечели балканската титла и участва на двете големи първенства в зала и на открито, и така на 100 м, 200 м и в щафетата 4 x 100 м записа общо 41 старта.

Извън пистата 29-годишната атлетка също имаше поводи за радост. През пролетта основа собствен лекоатлетически клуб, а след края на сезона се омъжи за един от най-силните спринтьори на Италия - Симоне Колио. По този начин Ивет прибави към фамилията си тази на съпруга си и стана Ивет Лалова-Колио.

В края на годината пък



Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин В6

ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР!








За повече енергия и жизнен тонус при:

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



Само 2 ампули дневно

ЕС©PHARM

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

МАРАДОНА ЗАТВОРИ УСТИТЕ НА НЕВЕРНИЦИТЕ

Легендарният аржентински футболист Диего Марадона стана мишена на доста подигравки през последните няколко седмици, след като хиляди се усъмниха, че неговите снимки, които дъщеря му Далма публикува на профила си в Twitter, са фалшиви и са били сериозно преработени. Причината е, че на тях 53-годишният южноамериканец демонстрира перфектна за възрастта си физика, като няма и помен от закръглените му форми, с които бяхме свикнали да го виждаме през последното десетилетие.

В характерния си предизвикателен стил ексцентричният Марадона засне кратко видео с поздрав по случай Нова година и не пропусна да контрира критиците си с вдигане на фланелката на аржентинския нацио-



Според слуховете, преди да се подложи на операция през 2005 г., Марадона е тежал около 120 килограма

нален отбор по футбол, с която бе облечен, за да демонстрира, че под нея наистина не се крие бирено коремче.

Проблемите с наднорменото тегло за Марадона започнаха още преди десет години, затова през 2005 г. той се подложи на стомашен байпас в Колумбия, след който се раздели с над 30 килограма от теглото си. По то-



Пълната промяна в края на 2013 година

ва време злите езици му приписваха и сериозна зависимост от алкохола и дори наркотици. Последва специално лечение в клиника за отслабване в Швейцария през 2007 година. Аржентинецът обаче споделя, че отличната му форма в момента се дължи преди всичко на волята му за редовни занимания във фитнеса и за многобройни кардионагрузки, на които се подлага.



Олимпийският огън направи живописна обиколка на Русия



Комплектите медали в Сочи вече чакат своите притежатели

ПРЕДСТОИ НАЙ-СКЪПАТА ОЛИМПИАДА

Броени дни остават до старта на Зимните олимпийски игри в Сочи 2014. Предстартовата треска обхвана дори хладнокръвните домакини, които вече инвестираха около 50 млрд. долара за организирането на най-значимия спортен форум на планетата. За сравнение сумата е само с 4 млрд. по-малко от годишния БВП на България за 2012 година. До този момент абсолютен рекордьор бе Пекин със сметка от 43 млрд. долара, докато Лондон плати само около 15 млрд. долара.

Русия не жали средства и за бъдещите свои шампиони и наскоро обяви, че носителите на златни медали ще получат по 334 хиляди долара на човек.

В Топ три на най-щедрите държави са още Казахстан с 250 хиляди долара и Беларус със 150 хиляди долара. Любопитно е, че ако България запази премията, обещана на спортистите ни за летните

игри в Лондон, от 200 хиляди лева, то нашите представители ще се нарежат на четвърта позиция по стимули. Северна Корея, Нова Зеландия, Норвегия и Швеция пък са привърженици на практиката да не предоставят допълнителни премии за златни медали на своите олимпийци.

Единственото притеснение за домакините на този етап са високите температури в Сочи, които в средата на януари достигат дори до около +17 градуса. Така Русия продължава да търпи критици, че за домакинството на зимната олимпиада на практика е избрала една от най-южните точки на страната. Все пак и за този казус има решение и машините за изкуствен сняг вече са в пълна бойна готовност, докато при нужда може да бъдат използвани и 450-те хиляди кубични метра сняг, складиращи от миналата година.



www.deichmann.com

Вземи 2 намалени и цената на втория чифт е с 50% по-ниска*

1/2
цена

В комбинация и с намалени чанти!

*Важно за всички намалени обувки и чанти. Намалението важи за артикула с по-ниска стойност.

Вземи 3 намалени, плати само 2*

1
чифт
безплатно

В комбинация и с намалени чанти!

*Важно за всички намалени обувки и чанти. Безплатен е артикулет с най-ниска стойност.

Голямо намаление на модни обувки от 21.01.2014 до 20.02.2014 или до изчерпване на наличностите.

Deichmann - номер 1 в Европа в търговията с обувки!