

ИКОНОМИКА



Лъчезар Богданов:
Франция може
да попадне
в спиралата
на Италия

На стр. 5

СПОРТ



Интригата,
наречена
„Шампионска
лига“

На стр. 23

АВТОМОБИЛИ



Peugeot 208 R2
показа
на какво
е способен

На стр. 24

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 5, 15 - 21 май 2012 г. (сог. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек

Софи
Маринова:



Снимка БУЛФОТО

Вярвам в себе си

Интервю на
Галина Спасова
на стр. 11

ТЕМА НА БРОЯ

Защо сладките неща вгорчават живота ни

Отдавна не се спори дали цигарите са вредни. Дебатите днес се водят по темата как да елиминираме присъствието им във всекидневието си. Същото е и със захарта. Искане да подсладим живота си, а докторите не дават. Често чуваме дори определението "бялата смърт", но невинаги знаем защо, посявайки към апетитните

сладкиши, поставяме здравето си на изпитание. За щастие учените са се позрижили да не страдаме прекалено, като са измислили заместителите. Някои от тях обаче също са прекалено опасни. На стр. 12-13 можете да прочетете повече за захарта, както и за най-често използваните подсладителни.

На стр. 12-13

Винуск 2012

В края на май улиците се превръщат в огромна сцена - шумна, весела, но предсказуема. Тоалетите са все така официални, сумите, хвърлени за една вечер - огромни за изтънчения ни джоб, бъдещето - примамливо и обещаващо. И тази година нашите абитуриенти ще броят до 12 и ще се втурнат към огромната паст на живота, която ще ги погълне. Вярваме, за добро. За суматохата и холивудските мераци на Винуск 2012 четете

на стр. 8.



ROLETRA
Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Без рецепта!

Облекчава:

- ☒ Течащ нос
- ☒ Сърбеж и кихане
- ☒ Парене в очите





Bertone Nuccio - автомобил за милиони

Инженерите и дизайнерите на Bertone направиха подарък на компанията по случай 100-годишнината ѝ - прототипа Nuccio. Според шефа на ателието Марко Филип за изработването на изумителния автомобил са били необходими 15 000 часа. Моделът на Nuccio, който е най-близо до серийния вариант, беше показан на автосалона в Пекин и дори вече си е намерил купувач. Цената на прототипа е над 2 млн. евро. Сделката ще бъде сключена, след като Nuccio бъде показан през август на изложбата за автомобилния дизайн Pebble Beach Concours d'Elegance, която се провежда в Калифорния. Bertone Nuccio е оборудван с 4,3-литров, V8 двигател с мощност 480 к.с., който работи в комбинация с автоматична скоростна кутия.

Samsung показва Galaxy S трето поколение

Третото поколение на флагманския смартфон Galaxy S на Samsung най-сетне беше представено на потребителите. То трябва не само да продължи успеха на другите два модела, но и да укрепи пазарните позиции на компанията. Корейският концерн направи презентацията в Лондон. Galaxy S III разполага с четириядрен процесор, 4,8-инчов HD Super AMOLED дисплей, 8-мегапикслова камера и памет до 64 GB. Смартфонът получи и нов дизайн, в който, според гумите на сами-

те производители, са възлътени вятърът, водата и светлината. Galaxy S III ще се предлага в два цвята - син (Pebble Blue) и бял (Marble White). Усъвършенствана е технологията за разпознаване на гласа, лицето и жестовете на собственика.

Южнокорейският гигант този път успя до последно да запази в тайна и външния вид, и техническите характеристики на смартфона. Дали третото поколение ще оправдае очакванията, ще покаже бъдещето.



Peugeot DL 122 превзема центъра

Обозначението DL122 не е номер на агент под прикритие, а поредното дизайнерско попадение на автомобилния концерн Peugeot. Този път представителите на компанията насочиха интересите си към създаването на супер интересна концепция - оригинален градски велосипед. Френските инженери вече доказаха, че могат да правят екзотични модели както на велосипеди,

така и на моторни. Едно от последните им достижения стана стилизиран електрически велосипед, който беше предославен за тестване малко след премиерата си и пред софийския хотел "Хилтън" миналата година. Днес обаче интригата възпламени дизайнер Лаурен Пикард, който разработи за Peugeot концепт на нестандартен велосипед и го нарече DL122. Главната идея е на пазара да се появи след време практично превозно средство, което да не се съобразява с големите улични задръствания и графика на градския транспорт. Концептуалният велосипед разполага със специален "контейнер", чието предназначение е да приюти преносим компютър, голям портфейл, папки с документи и др. вещи, които всеки ден ползва градският човек, отивайки на работа. Моделът е оборудван с 50-сантиметрови колела и 8 скорости.



ЧЕЗ откри първия си фотоволтаичен парк в България

Фотоволтаичната централа "Орешец" в с. Гара Орешец, община Димово във Видинска област, е на стойност 10 млн. евро и е с инсталирана мощност от близо 5 мегавата. През следващите 15 години електроцентралата ще произвежда по 5762 мегаватчаса "зелена" енергия годишно, с които може да се осигури електрозахранване за 3840 домакинства. Този проект е една, макар и малка, стъпка към постигане на целите на страната за 16% дял на енергията от ВЕИ в общото крайно потребление до 2020 година, заяви при откриването Петър Докладал, регионален мениджър на ЧЕЗ за България. Фотоволтаичната централа "Орешец" е проектирана и построена от германската компания "Солеа".



COMFORTEX®

5 билки за добро храносмилане



2 капсули след хранене

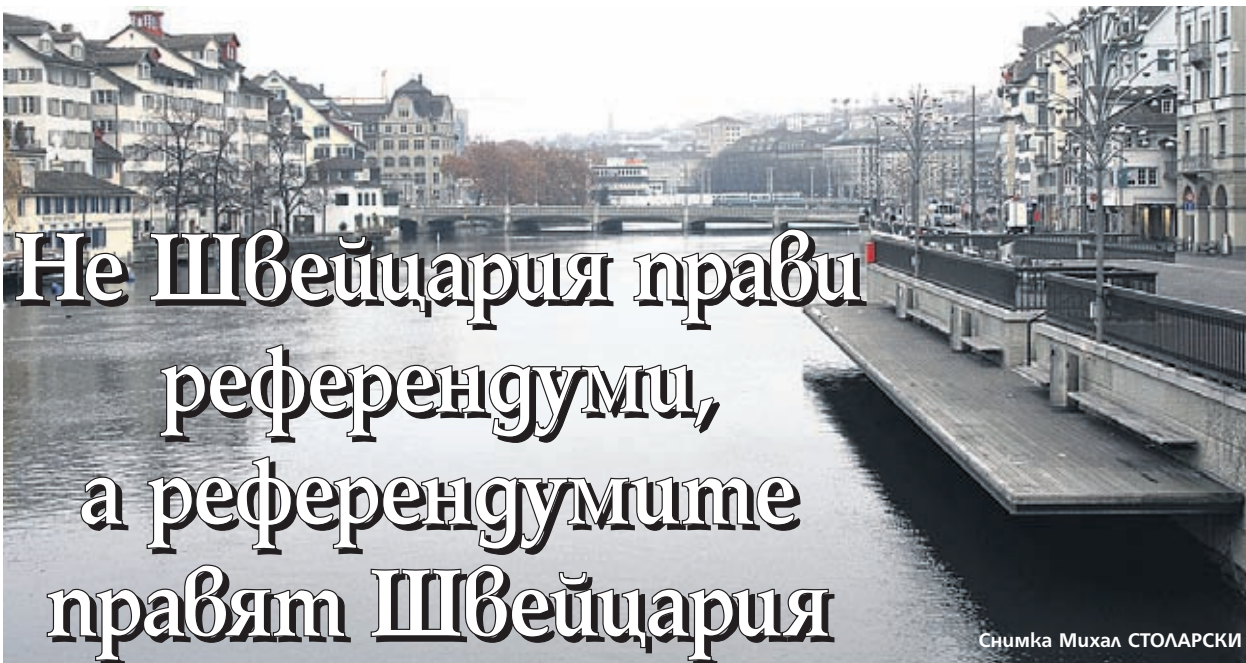


1421 София, бул. "Черни връх" 14, бл. 3; тел.: 02/ 963 15 96



Галина СПАСОВА

Не е само ние бленуваме (повече авторично!) за Швейцария на Балканите. От невероятна уредената, спокойна и стабилна държава се възхищават всички, но също така масово е и клишето: "Лесно им е, златото на целия свят се стича в трезорите под "Банхофшрасе". Звучи задоволително. Освобождава и от въпроса - а защо това се случва именно там, в три пъти по-малка от България страна, с враждебна за обитаване природа? Парите се подчиняват на своите си закони - отиват където е не просто сигурно, а гарантирано предвидимо, където революции и катаклизми, родени в болни глави, са невъзможни. Самите швейцарци добре знаят как го постигат - като с английската ливада - почти двеста години постоянно и пряко участват в управлението. Пред урните, с писма, а вече и електронно имат решаващата дума по всички обществени въпроси - от такива като членството в ООН и ЕС, през устройството на армията, до прозаичната дилема какви лампи да се сложат на общинския площад. Удивително за външния поглед - но гражданите на конфедерацията изразяват мнението си 4 пъти в годината по около 30 въпроса. Референдумът е за швейцарците повече от свещена крава. И като стана дума за крави - пред избирателен пункт в Берн попитах семейство на средна възраст, ако трябва да избират, от кой национален символ биха се лишили - от референдумите, от часовниците, от кравите...? "Никога от референдумите! Без тях няма да имаме нито крави, нито часовници" - беше отговорът. За чужденеца е и кратката формула: "Не Швейцария прави референдуми, а референдумите правят Швейцария". Много важно е



Не Швейцария прави референдуми, а референдумите правят Швейцария

Снимка Михал СТОЛАРСКИ

обаче да направим разлика - в страната никога не се провеждат плебисцити. Плебисцитът е допитване, иницирано от властта, за да ѝ догаде легитимност, докато референдумът дава сила на гражданите, защото именно те определят темите му. Най-голямото постижение на пряката демокрация, което швейцарците възприемат като част от националната идентичност, е именно т.нар. гражданска инициатива. Накратко казано, според това право при събрани 100 хил. подписа за 18 месеца поставеният въпрос задължително отива на национален референдум. За кантонален са нужни 15 хил. подписа за 6 месеца. Прагове за валидност няма. През последните десетилетия поисканите от гражданите референдуми се увеличават, макар броят на одобрените идеи да е пренебрежимо малък. Защо тогава настъпват и свръхпрактични швейцарци упорито гласуват и гласуват, отгледяйки време, пари, усилия? Отговорът е - със сигурност са преценили печалбата от вложението, наречено референдум. Над 150-годишното постепенно разширяване на обхвата и меха-

низмите на пряката демокрация доказва - всички печелят, когато обществото обръща поглед към незабелязани, пренебрегвани или направо нежелани от политическите проблеми и тенденции. Рано или късно истински важните влизат във фокуса и получават решение. Това е голямата роля на референдумите - преди да каже своето "да" или "не", всеки може да проследи - най-вече чрез отлично регулирано медийно отразяване - обстойната аргументация на позициите. И понеже швейцарците са си научили отдавна историческия урок по солидарност и мисъл за своето благоденствие само като част от общото, все по-малко странно е как е възможно да отхвърлят по-ниски данъци, по-дълги отпуски, да ограничат придобиване на ваканционен имот заради презасторяване, да преселят легалната услуга платена любов от улицата в специални помещения...

Императивно всяка промяна в конституцията задължително подлежи на народно одобрение, а закон не влиза в сила, ако в срок от 100 дни от приемането му 50 хил. с право на глас поискат референдум по него.

По пътя на пряко упражняваната воля гражданите имат лост не само да държат под око всички органи на представителната власт, но и във всеки момент да я "удрят през ръцете". Те имат самочувствието на действителен суверен, който никога не може да бъде поставен пред свършен факт. А народните избраници от всички нива винаги имат едно наум, че решенията им са предпоследни, и се стремят да не произведат злепоставящи ги недомисли или неприемливи за обществения интерес закони. Дисциплиниращата роля на този контрол се демонстрира от факта, че за век и половина само 7% от законите са били оспорвани с референдум. Безспорно тази практика вдига бариерата между гражданите и властта и те по-често си партнират, отколкото противопоставят. И понеже посоката се избира бавно, но задълго и се следва без криволици - в крайна сметка да правиш референдуми излиза и много по-евтино. Смешен е плащът и за некомпетентността на хората да решават важни проблеми - ако беше така, оазисът сред Алпите отдавна ще

ше да е рухнал - защото там вече няма неприкосновени за гражданското мнение теми. И статистиката е категорична - колкото повече референдуми са проведени в дадена община по въпроси на обществените финанси например, толкова по-добро е състоянието им. След голямо научно изследване проф. Кирхгаснер от университета в Сент Гален твърди: "От икономическа гледна точка всичко е в полза на пряката демокрация и нищо не е срещу нея". Монополизирането на "компетентността" не е ново, но звучи особено неубедително във века на всеобхватната информация. Отделно е моралният казус - как обикновените граждани са компетентни да изберат елита, а после стават аутсайдери, неспособни да преценят кое е за тяхно добро. Понеже говорим за швейцарския опит, факт е, че дискусията около референдумите никога не е спирала, че процесът не е бил и не е гладък, че има капани и съмнения, но както пише нобелистът по икономика Амартия Сен - "Няма нужда една страна да е "подходяща" за демокрация, защото става такава чрез демокрацията".

ПОСОКИ

Дим до гунка



Петър ГАЛЕВ

Ако цялата енергия, с която някои хора се хвърлиха да бранят пушенето в закритите публични места, беше насочена към нещо наистина гразивно, нашето гражданско общество цена нямаше да има. Не мога да си обясня това ли ни е основният проблем, всичко друго ли свършихме, та ни остана да се борим с логичното прекратяване на повсеместното одимяване. Да не говорим, че в това отношение сме на опашката сред високоразвитите държави. Има нещо дълбоко сбъркано във вопъла, че понеже ти си подвластен на някакъв тип болестна зависимост, тя непременно трябва да бъде натрапена на всички. Разбира се, че няма и грам истина в оплакванията за нарушени човешки права, ако не се пуши в заведенията. Напротив, дълги години бяха тотално нарушени правата на недимящите граждани. Всъщност от такъв тип конфронтация няма никаква полза. Една личност не може и не трябва да бъде оценявана по това дали пуши или не. Но нека и пушачите да се съобразят с отдавна доказаните вреди за околните от горящия тютюн. Нищо толкова страшно няма да се случи, ако излезеш от ресторанта за малко и там запалиш цигарата. Българите не сме отделен биологичен вид, та всички други да могат, а само ние да не можем. Ясно е, че с наближаването на датата, от която забраната влиза в сила, ще се разиграват всякакви номера, за да бъде осуетена. Също така е ясно, че след това ще се точат едни "частни партита", за да се заобикаля непушенето. Ама така кого лъжем? Себе си и никой друг! После същите хора, които искат да се правят на тарикати, най-много мрънкат, че държавата ни е нефелна.

Анкета - Кои въпрос бихте поставили за референдум?



Захари Гюлев

Може би за АЕЦ "Белене", защото дебатите "за" и "против" определено са ожесточени. По принцип обаче аз съм по-скоро привърженик на идеята, че тези неща не се контролират от нас. Там, където играят милиарди, ние нямаме думата. И един референдум няма да реши проблема.



Росен Георгиев

Може би дали е положително или негативно това, че България влезе в Европейския съюз. Аз лично виждам много отрицателни ефекти от присъединяването ни към еврозоната. Неслучайно страши като Русия и Швейцария въобще не участват.



Златина Миланова

Доста ме затруднихте. Може би въпросът с безстопанствените кучета в София. Трябва да се потърси решение на проблема чрез всенародно допитване, защото това засяга всички ни. Според мен трябва да се построят повече приюти, така че хем да се грижим за природата, хем за хора, като част от тази природата.



Симона Ганова

Определено би могло да се направи референдум за бездомните кучета в столицата. Не може човек да го е страх да излезе от къщи заради глутница озверели животни в такъв голям европейски град. Трябва да се потърси дългосрочно решение, така че не просто да се обезпаразитяват и кастрират кучетата, след което още повече се озлобяват.



Ирина Кирилова

На референдум бих поставила въпроса за шистовия газ. Компетентните органи и експерти биха могли да изкажат становищата си "за" и "против". Различните институции също могат да помогнат за изнасянето на повече информация за позитивите и негативите от гупченето на неграта на Земята за шистов газ, така че всеки един от нас да си направи преценка.

РАЗВИТИЕ

Грешки,
които
пречат на
кариерата



На стр. 6

ТУРИЗЪМ



Калофер -
традиции,
история и
красота

На стр. 7

НА 19



Стартират абитуриентските
баловете

На стр. 8

АРТ



Нов албум на
Серж Танкян

На стр. 9

ТРАПЕЗА

Как се
приготвя
домашен
бульон



На стр. 10

ДИЕТИ



Диети при
различни
професии

На стр. 19



Какво ни донесе и какво ни взе технологичният век

Петър ГАЛЕВ

Вече толкова сме се сраснали с електрониката и техниката около нас, че едно спиране на интернет за няколко часа или липсата на GSM връзка довежда мнозина до пълен стрес. Да не говорим за електричеството. Неговото аварийно прекъсване отрязва из корен всички нишки, свързващи ни с действителността. Няма спор, че за днешните хора стабилността на света изцяло зависи от достъпа и функционирането на съвременните изобретения. Постепенно се превръщаме в нещо като киборзи - съчетание между жива материя и електронни придатъци.

Всъщност в съвременните машинки и комуникационни устройства няма нищо лошо, ако човек умее да им устои и не се пристрасти до степен да се чувства в безтегловност от липсата им.

Сега се чудим как сме могли без мобилни телефони само преди петнайсетина години. Но нека поне мисловно да се върнем 150 години назад във времето. През 1862 година например хората не са разполагали с:

✓ **електричество** (първата масова електроцентрала, изобретена от Томас Едисон, започва да работи през 1882 г. в Манхатън, Ню Йорк, САЩ);

✓ **телефон** (началните му стъпки, дадени от Александър Бел, са през 1876 г.);

✓ **автомобил** (за негова рождена година е приета 1885, когато Карл Бенц задвижва триколка чрез двигател с вътрешно горене);

✓ **радио** (изобретено с основния принос на Гулиелмо Маркони и Александър Попов през 1895 - 1896 г.).

Да не говорим за самолети, масов бърз градски и

Снимка Рада ПЕТКОВА



междуградски транспорт, централно отопление, телевизия, автоматична пералня, прахосмукачка.

В медицината са липсвали рентгеновият апарат (изобретен от Вилхелм Рънтген през 1895 г.), антибиотиците (първият от тях - пеницилин, е открит от Александър Флеминг през 1928 г.) и изобщо повечето от съществуващите днес диагностични и лечебни методи.

Въпреки всичко това и тогава много хора са доживявали го дълбока старост, а основна причина за заболявания и смъртност са били инфекциозните заболявания. Днес голяма част от тях са лечими, но за сметка на това се появява нови епидемии, които са не по-малко смъртоносни. Достатъчно е да споменем само рак, сърдечно-съдови заболявания и СПИН.

Животът в предишните епохи е имал доста позитивни страни от днешна гледна точка. На първо място, всички са консумирали естествена храна,

по-голямо интелектуално усилие, отколкото днешното пасивно гледане на телевизия. Времето, отделено за размисъл и реални живи контакти, е било несравнимо повече от днес, когато сме на път да минем основно на екран-клавиатура връзки. Всичко това са фактори, влияещи много позитивно на здравето, на физическата и психическата кондиция.

Така отново стигаме до много древната гръцка максима, че всичко е в мярката. Иначе ставаме свидетели на парадокса днес да имаме живот, който само преди няколко десетилетия е изглеждал като научна фантастика, и въпреки това да не сме по-щастливи като човечество. Да, лекуваме напълно успешно редица болести, но постоянно възникват нови и нови проблеми, за които няма операция или хапчета. Уж постоянно и без ограничения контактуваме по всякакъв начин, а ставаме все по-отчуждени. Придвижваме се за 7 часа през океана, а често употребяваме половината от това време само за да отидем и да се върнем от работа в собствения си град. Имаме парно и климатици, но се налага постоянно да си създаваме изкуствена среда на обитание, за да ни е комфортно, защото естествена природна среда е тотално изкривена от дейността ни на планетата.

Май нямаме много време да намерим златната среда. Крайно време е да включим и моралните спирачки в желанието си за още и още технологичен прогрес. Да не стане така, че скоро най-голямата ни мечта да бъде чаша обикновена прясна вода. Защото колкото и красиви снимки на напитки да има в мрежата, с тях не можем да утолим жаждата си.

Животът в предишните епохи е имал доста позитивни страни от днешна гледна точка

без никакви изкуствено синтезирани добавки и имитации. Природата не е била замърсена до днешните чудовищни размери. Всекидневие то на огромното мнозинство от хората е било свързано с постоянни физически усилия дори за най-елементарните нужди, като снабдяването с вода и храна, отопление, придвижване. Всичко е било на много по-ниски обороти, новините са достигали бавно и в ограничен обем до хората и съответно стресът не е бил такъв съсипващ фактор както днес. Удоволствията за образованите хора са били основно четенето и посещенията на театри, опери и концерти - дейности, изискващи доста

ВИЗИТКА

Лъчезар Богданов е експерт в областта на фискалната и данъчната политика, европейската интеграция, пазара на недвижими имоти и приватизацията. Автор е на множество статии, публикувани в български и чуждестранни медии, съавтор е на четири книги. Той е управляващ съдружник и икономически анализатор в Industry Watch.



Г-н Богданов, как ще се отрази победата на социалиста Франсоа Оланд във Франция върху икономиката на Европейския съюз?

- Според мен първо трябва малко да се изчака емоциите покрай изборите да стихнат. Франсоа Оланд говори за прегодноваряне на Фискалния пакт и за нова икономическа политика на страната, насочена към предлагането, но реално той няма много алтернативи. Има различен избор, който е свързан с идеите на тези, които през последните години критикуваха свръхрегулацията на пазара и строгата бюджетна дисциплина. Реално обаче, за да се постави началото на либерализацията, Франция трябва да поддържа високи дефицити. Тоест трябва да се вземат пари назаем и не е сигурно дали ще може да се изплащат високите лихви. Така родината на Франсоа Оланд много бързо може да влезе в спиралата, в която попадна Италия през миналата година. Всички говореха, че Ботуша е стабилна страна, че е по-различна от Португалия и Гърция, но не се оказа съвсем така. Франция може да се превърне в следващата Италия и лошото е, че няма кой да я спаси.

- Новоизбраният френски президент говори за промяна на мерките, свързани с растежа. Според Вас така Франция обръща ли гръб на бюджетната дисциплина, наложена най-вече от предшественика му Никола Саркози и германския канцлер Ангела Меркел?

- По-скоро става въпрос за политическо говорене. Всъщност Франсоа Оланд няма голям избор как

Проблемът на ЕС не е в Гърция, а в почти всички страни

С Лъчезар Богданов разговаря
Мирослава Кирилова

Докато преди десетилетия, за да се срине дадена икономика отнемаше 7-8 години, то сега икономическата карта на дадена държава се променя за месеци

да действа. Обещава този, който може да плаща. А дали, ако западната страна насочи икономическата си политика към предлагането, ще може да плаща високите лихви на парите, взети назаем? Докато няма сериозна реформаторска визия, която да раздвижи икономиката на Франция, тя е обречена, ако не на криза, то на застой.

Всъщност с много колежи си говорехме още преди две години, че проблемът на ЕС не е в Гърция или в кризата, сполетяла дадена държава. Проблемът е в почти всички страни. Заради неефективната икономика, лошият бизнес климат, неговъкавия пазар на труда, малкото инвестиции и т.н. Но докато пре-

ги десетилетия, за да се срине дадена икономика отнемаше 7-8 години, то сега икономическата карта на дадена държава се променя за месеци. И това е суровата действителност.

И докато Оланд призовава за промяна на стратегията към мерки, ориентирани към растежа, включително повече държавни разходи, то никога не чува какво казват германските политици и експерти. Все се гледат предубегено, като неонацисти. А всъщност те говорят за растеж, но чрез структурни проактивни реформи, а не просто дефицитно харчене.

- Има ли опасност от срив на еврото?

- Дългосрочните икономически планове на еврозоната донякъде включваха опасността от подобен сценарий заради политическата нестабилност в Гърция. Така че резултатите от изборите в южната ни съседка не изненадаха сектора. Въпросът е, че самите гърци взеха този избор. Те не проумяват, че трябва да стане още по-зле, за да стане по-добре. Досегашните управляващи забुиха, защото се срина доверието към тях и се свързват с влошената икономическа обстановка в страната.

- Какви рискове крие връщането на драхмата за самата Гърция?

- Това е съвсем тривиално и ние го изпитавме преди 15-ина години. Връщането към националната валута ще доведе до значително осезаемо обедняване на населението, хронична инфлация, отлив на чуждите инвестиции и абсолютна дестабилизация на страната.

- Доколко нашата икономика е зависима от тази на Гърция? Какво ще се случи, ако Гърция излезе от ЕС?

- Лошото е, че това ще има негативен ефект върху страната ни и това е неизбежно. Ние обаче няма какво да правим и в момента сме само наблюдаватели. Когато българският бизнес гледа в дългосрочна перспектива и се ориентира в експортен пазар, то няма как да види в южната ни съседка надежден партньор.

- Досегашният премиер на Гърция Лукас Пападимос наложи безпрецедентно жестоки мерки за икономика, които много експерти наричат "анти-социални". Те ли са единствената "сламка за спасение" на Гърция и на стабилността на еврозоната?

- Тези мерки са абсолютен мит. Средният разход

за труд в Гърция е нараснал повече от този в Германия. И в Италия, и в редица европейски държави заплатата на хората расте с по-малки темпове от тези в Гърция. През последните месеци наистина имаше "затягане на коланите", но това е отскоро. Много хора си внушават, че когато с месеци, дори с години не им увеличават заплатите, то икономиката е в спад. Но това не е така. Спасението за Гърция е в сериозните реформи в икономиката, в спиране на безумните мерки, ограничаващи конкуренцията, и в привличане на чужди инвеститори.

- Как да привлече инвестиции, след като е толкова рисков пазар заради нестабилността си?

- Ами, като предложи нещо по-добро. Цяла Източна Европа през 90-те години беше рисков пазар, и то в много по-голяма степен. Но трябва да намериш начин, за да привлечеш инвестиции, като продаваш по-евтино, имаш квалифицирана работна ръка или условията ти са по-добри и изгодни. Много хора критикуваха, че дадени предприятия се продават за жълти стотинки. Да, но поне се продаваха и привличаха капитал. Икономиката се развиваше. Няма как да стане без промяна. Миналата седмица бях в Атина. Какво да ви кажа, в 14:45 всички музеи, галерии и други обществени сгради затварят. Във всяко такси има таблица на гръцки, според която при определен багаж се взима някаква такса. И това е решение на общината, което всички спазват. И да искат да вземат някои по-евтино, няма как това да стане. Пак със заповед е уредена и обедната почивка на аптеките от 14:00 до 16:00 часа с изключение на дежурната аптека в града. Тези ограничаващи конкуренцията мерки няма как да доведат до развитие. Подобни пречки има не само в Гърция, има ги и във Франция и в редица страни. Ще ви дам пример от България - право да получи разрешение за откриване на аптека има само магистър-фармацевт и т.н.



Подводните камъни, които могат да спънат кариерата ви



Продължавайте да стоите в службата след края на работния ден, трепете се неуморно над отчетите и докладите, жертввате обедната си почивка заради спешни задачи и винаги сте готови да помогнете на колегите си? Може би скоро ще ви се наложи да си търсите друго работно място. Причината е, че, опитвайки се да се покажете в най-добра светлина и да се утвърдите като съвестен служител, вие често допускате много грешки, твърдят психолозите.



Грешка първа: Прекомерно усърдие

Предполага се, че сътрудниците, които ежедневно стоят в офиса до полунощ, ще направят изключително благоприятно впечатление на работодателя си. Това обаче не е така. Ако редовно

оставате в офиса след края на работния ден, вашият шеф ще предположи, че вие просто не можете да се справите с ангажиментите си в регламентирания осем часа. При всички положения ще ви оценяват не по броя на часовете, прекарани на работа, а по продуктив-

ността ви. Ако цял ден се туккате, а след това наваксвате пропуснатото, то вие автоматично ставате кандидат за уволнение. Най-добре е да си свършите задачите в рамките на работния ден, а след работа може да останете по молба на началника.

Грешка втора: Услужливост над допустимото

Когато се опитвате да правите услуги на всички - да отваряте вратата пред шефа, да носите кафе на колегите си, непрекъснато да ги питате не можете ли с нещо да им помогнете, ще си създадете проблеми. За съжаление в служебна обстановка такова поведение се приема като подмазване. Колегите ви ще помислят, че се домогвате до повишение, че искате нещо да разберете, за да ги подведете, подхлъзнете и да използвате информацията за изкачване по кариерната стълбица. Ако ви помолят за помощ, не отказвайте, но сами не натрапвайте услугите си. Предлагайте ги само когато някой действително се нуждае от тях.

Грешка трета: Работа без лични отношения

Когато ви канят да изпиете чаша кафе, не се оправдавайте винаги с ангажиментите си. Естествено, има места, където работното време е строго регламентирано и не е прието колегите да разговарят на лични теми. Но в повечето колективи не е така. Хората придават значение не само на работата, но и на междуличностните контакти. Затова, ако отказвате всякакви приятелски разговори с колегите си, ще ви помислят за невъзпитан или за кариерист. И мястото ви в този колектив скоро ще ви се стори много некомфортно. Екипът не се състои само от работохолици, а и от хора, които общуват помежду си.

Грешка четвърта: Прекалена словоохотливост

За съжаление много хора забравят фразата: "Език мой, враг мой". Ако попаднете между хора, които уплътняват работния си ден със сплетни и интриги, не се включвайте и не давайте прекалено много информация за себе си. Опи-

тат ли се да ви вкарат в разговор за някого от колегите ви, спазвайте правилото повече да слушате и по-малко да говорите. Помнете, че всяка необмислена забележка по адрес на някой ваш колега може да стигне до ушите му и да си осигури дълговеменен враг. Ако се налага да споделите мнението си за един или друг, просто кажете, че не го познавате достатъчно добре. За да не се окажете вие в центъра на интригите, не споделяйте прекалено много подробности от личния си живот.

Грешка пета: Свърх-инициативност

По принцип инициативността съвсем не е грешка и все повече се ценят от работодателите. Но когато предлагате проект, не се съобразявайте само с предпочитанията и мнението на началника, а и с хората, които ще се включат в осъществяването му. Първо преценете внимателно ситуацията, посъветвайте се с опитни колеги и тогава решавайте дали да поемате инициативата, защото понякога необмислените решения може да ви причинят много главоболия. (ЖД)

Четвъртото място е за Google. През последната година компанията нае с 31,9% повече служители, отколкото през предишната. Работещите там отбелязват, че компанията работи като един организъм независимо от огромните си размери. Типичен за Google е иновационният дух, който се поддържа с прост механизъм - служителите в корпорацията отделят 20% от времето си за участие в "мозъчни атаки".

Сред Top 25 на идеалните места за работа е и McDonald's, която е на осмо място. Компанията поощрява сътрудниците си, които имат добър слух и глас. (ЖД)

Компаниите, където всеки би искал да работи

Институтът Grate Place to Work заедно със списание Fortune публикуваха рейтинг на световните компании, които са най-добри работодатели за 2011 г. Списъкът включва компании, които предоставят най-добри условия за труд и висока работна заплата. Освен това те трябва да присъстват в поне пет страни, да имат поне 5000 сътрудници, като 40% от тях да работят зад граница.

Лидер според тези показатели стана Microsoft, където е създадена много добра система за корпоративна култура. Например най-добрите служители могат да развиват бла-

готворителна дейност, която не се заплаща, но компанията спонсорира такива инициативи. Microsoft полага особени грижи за сътрудниците си, които наскоро са станали родители. Веднъж на няколко месеца за млади майки и бащи се устройва т.нар. Junior Lunch. Родителите, които се намират в отпуск за отглеждане на дете, могат да гойдат в офиса с децата си на обяд, за да се видят с колежите си. Това им дава възмож-

ност да не се откъсват дълго време от работата си. Всеки работещ в компанията може не само да изрази свое мнение, а и да даде своя принос в развитието на мястото, където работи. За да създадат максимално добри условия за работа на служителите, мениджърите на Microsoft прибягват до различни оригинални методи, като организиране на песенен конкурс например.

На второ място в рейтинга е американската

компания за програмни технологии SAS. Основната мисия на компанията е да увеличава способността на хората да използват информацията и да създават нови знания. Сътрудниците имат на разположение различни учебни програми, което е идеален пример за мотивиране на хората да генерират идеи.

На трето място е NetApp, която е в петорката на световните лидери по създаване на системи за съхраняване на данни.

ДУМИТЕ

Празникът на Българските Букви иде...



Румел ЛЕОНИДОВ

Празникът върви срещу ни, но ние накъде вървим - дали идем насреща му, с лице към Нейно Азбучно Величество? Някога бе най-пролетната Училищна празничност, най-българското тържество измежду интернационалните официални дати. Но сега формално манифестираме своя най-духовен повод за заслужена национална радост и гордост. А 24 май трябва да преминава през съвременното ни гражданско без/съзнание като тежка тръпка, обратното означава, че сме се предали: и повода, и предисторията му, и самата празничност.

Хайде да видим как си служим с кирилицата днес. Дали не е вярно, че който чете булевардни вестници, не чете книги? Че урожакът от жълтиния храни само низките ни страсти. Че колкото си по-малко грамотен, толкова по-често дъвчеш само леснодостъпни словесни дъвчи. През останалото време зяпаш телевизия. По-лесно е да си воайор, отколкото фантасматор. По-удобно е да си консулматор, отколкото инициатор.

Децата ни боравят с 200 български думи, сякаш са чужденци. Не е достатъчно да мислиш на български. Не е достатъчно да си мислиш, че си българин само защото живееш тук и сега. Ти си мислиш, че си на "ти" с езика, който говориш, че разпознаваш този език, но дали Твоят език те разпознава като българин? Не казвай, че чуто е много сложно, че не правиш разлика между простите неща и простотията. Между величието на вечността и дълголетие на еднородността. Между празника като почивен ден и тържеството на духа. Между наздравичката за утрешния ден на нацията и пиянските тостове по време на абитуриентските изпращания.

Българската Азбука е най-българската ни Богиня, затова, ако тя върви напред, и ние ще бъдем подир нея. Но за да пребъдем като българи, нужно е да сме честни и чисти в помислите си поне спрямо нея...



Мирослава КИРИЛОВА

С наближаването на Ботевите дни около 2 юни град Калофер се превръща в примамлива дестинация. Концерти и представления, тържествена заря-проверка - това е само част от богатата програма за 136-годишнината от гибелта на поета и революционера Христо Ботев. Но дори и да пропуснете честването, балканското градче има какво да ви предложи по всяко време. В подножието на Стара планина, на около 150 км от София, градът се потапя във възрожденска атмосфера. Тръгваме от столицата и за по-малко от два часа вече сме в центъра на Калофер. Малко над площада се издига огромен паметник на народния герой. Взимаме брошура от "Купчинницата" и се оказва, че Калофер е напоен с култура и история.

Музеите

Три музея пазят в народната сваяст значими образи от миналото, знания и културно наследство. Музеят на Христо Ботев, училището на гаскал Ботьо Петков и Калоферската къща на историята предават на поколенията не просто сухи факти, но и възстановка на отминалите времена. Посетителите се докосват до живото наследство на своите предци - писането на пясък или с кремък, тъкачеството и традиционните местни черги, национални



Снимки АВТОРКАТА

Калофер е скътал история, национален дух и райски прелести

облекла и фестивални костюми, музикални инструменти. Дори можете да влезете в типична възрожденска гостна стая.

Църкви и манастири

В Калофер и в региона около него има няколко източноправославни църкви, манастири и параклиси. Женският манастир се намира на около 5-10 минути пеша от центъра на града и е заобиколен от прекрасен двор. Екипът ни обаче тръгва извън града, където на 6-7 км се намира Мъжкия манастир, разположен в живописната долина край бреговете на Бяла река. Спокойствието, красивите стенописи на църквата и духът на вярата в манастира не могат да се опишат, трябва да се усетят.

Екопътека „Бялата река“

Маршрутът е много приятен, на места леко стръмен, но жизнеността и енергията на буйната река ви карат да забравите всяка умора. Множество водопади, зеленина, планинска прохлада - това са само част от предимствата на чудесно изградената екопътека. Туристите минават през 8 моста за около час и половина, за да

стигнат крайната точка на пътеката, от която се разкрива чудесна гледка. По пътя от информационни табели научавате за Централния Балкан - за обитателите му, за реката, за местността. Можете да си починете на някоя от пейките или беседките.

Къде да отседнете?

В Калофер и региона има множество вили, хотели, къщи за гости, бунгала и хижи, така че има къде да пренощувате, а и да прекарате няколко дни. Цените са между 10 и 25 лв. за една вечер, като към някои офери има и включена закуска. Ако решите да се настаните извън града, има чудесни условия за барбекю и вечеря на открито. Добро предложение е да останете да спите в Калофер, където вечер ще ви унася шумоленето на р. Тунджа, която минава през града, а има и ресторанти, където можете да хапнете на доста приемливи цени. Тук хората са много гостоприемни и всичко е на една ръка разстояние. Посочват ни къде да отидем за вечеря и дори ни предлагат да ни закарат, защото "е далече" - на 15 минути пеш. Вечерно време Калофер е тих и скътан в полиите на Балкана, само светлините на къщите подсказват, че градът е жив. Сутрин обаче направо се преобразява. Хората излизат по главната улица и голяма част отиват на пазара. Той е нещо като битак - го марулите и домашния мед се продават обувки и грехи на купчинки. От другата страна можете да се спрете на чифт чорапи, на кокошка или любопитно пате. Атмосферата на алъш-вериша се допълва от груктенето на прасетата, затворени в камион - те също са за продан.

Водопад Райското пръскало и връх Ботев

Във втория ден от нашето пътешествие ще ви предложим друг маршрут - до хижа "Рай", където е и

най-високият водопад на Балканите - Райското пръскало. Трябва да се тръгне рано, защото ви чакат около 4-5 часа пеша до водопада.

Внимателно следете табелите, за да не объркате пътя до хижа. Водопадът поне се вижда отдалеч. Първоначално разстоянието създава оптична илюзия, че това са снегове, но постепенно се откроява движението на падащата вода. Пътеката минава както през гора, така и през открити ливади, през скали и долини. Не се притесня-



вайте дали сте си взели достатъчно вода - на две-три места има чешми за прежадените туристи. Можете да си устроите пикник, но не се застоявайте много - чака ви доста ходене. По пътя срещаме двама туристи - Миглена Розачева и Кристиан Шекеров. Те са нощували в хижа и разказват, че за да стигнете до "Рай", трябва да минете през резерват "Дженгема" (Ага). "Райското пръскало се захранва от снежните преспи на връх Ботев. Пръските на водопада падат от 124,5 метра и е задължително човек да го види" - сподели Миглена. Кристиан пък препоръча да опитаме разходка с коне. Двамата любители на природата са си наклали огън на поляната пред хижа-та, която предлага туристическа спалня срещу 11 лв. на човек. "Храната е хубава за уморените от пътя. Же-

ната в хижа неперкъсна-то готви - боб чорба, леща, пълнени чушки, наденички. Но ако сте по-капризни, носете си храна" - посъветва ни Кристиан. От хижа "Рай" по изключително панорамната "Тарзанова пътека" за около 2,5-3 часа ще се изкачите до самият връх Ботев, откъдето можете да продължите до хижите "Плевен", "Тъжа" и "Левски", защото на връх Ботев няма къде да пренощувате.

Каквото и маршрут да изберете - едно е сигурно, сред долините и върховете на Стара планина природните хубости са в изобилие. А когато си припомните и как хайдутите, борците за свобода и гедите ни са бродели из полите на Балкана, то онези сладки усещания - национална гордост и патриотизмът - със сигурност ще развълнуват сърцето ви. Приятна разходка!

НОВ ДОМ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС!

Офис сграда (РЗП 1205 кв.м.) + склад
(височина 6 м, РЗП 290 кв.м.) + подземен
паркинг (20 места)
Върху УПИ 3164 кв.м.
при Аерогара София
УВЕ (Акм 16)



Цена - по договаряне. Тел. 0899/862 842

Как Холивуд се пренася в България



Тина БОГОМИЛОВА

Панаир на суетата се вихри последните седмици на май из цялата страна. За едни абитуриентските балове са бляскава церемония, за други - сеир за показ.

На Запад завършването на средното образование е предшествано от спестявания с години за влизане в колеж и университет, а у нас се теглят кредити за марков тоалет. Мозъчните гънки на зрелостниците проличават след кандидат-студентските изпити, а по време на баловите е ясно, че може да се брои поне до 12.

Холивуд се пренася в България. Девойки и младежи, издокарани като номинирани за "Оскар", кресят и надуват класките на лъскави лимузини.

И въпреки кризата родители изпразват кредитни карти, за да се чувства гетето като принцеса или принц. Макар и за една вечер. А на другата сутрин

Подготовката за абитуриентския бал често продължава с месеци молуване и тършуване в интернет

спящата красавица се събужда не от целувка, а от зверски махмурлук. Принцът с лимузината отново си е обикновен тийнейджър с поочукан форд.

Пирът е приключил и са си отишли няколко хилядарки. Някои са по-скромни и не бият много тълпани и фанфари, но пак хвъркват поне няколко стотачки.

Самата подготовка за звездната вечер често продължава с месеци молуване и тършуване в интернет за перфектния тоалет. Кандидат-принцесите искат да се слят със звездите на червения килим и често избират тоалети от бляскави церемонии. Някои освен роклята на Анджелина Джоли помпат и устни като нейните. Преди окончателния избор се прави и фотошоп дали със същата прическа и рокля ще се доближат до

модната икона въпреки очевидното доказателство за липса на подобни данни.

Коафьорите предлагат пробни прически, а сайтовете се надпреварват с отстъпки за няколко варианта на половин цена. Тази година хит са "холивудските вълни".

Повечето козметични студиа предлагат цели пакети тип "Принцесата на бала" или "Мис Бал", които включват пълно "тунинговане" - от пръстите на краката до тези на ръцете. Професионалният грим обикновено е задължителен, за да пръха с мигли малката принцеса. Ако няма достатъчно гъсти, се присажда без проблем. Има и такива, които наливат силикон в пазвата си, тъй като изкуствените подпльнки стават все по-достъпни на нашия пазар.

Кандидат-принцесите искат да се слят със звездите на червения килим и често избират тоалети от бляскави церемонии

Според един виц абитуриентите висят и кресят от лъскавите коли, защото за първи и последен път се качват на подобни возила. За отиването на бала въображението се развихря като за тестовите по литература. Едни наемат лимузина с шофьор за няколко стотачки, други отиват с мощен мотор, камион, трактор и всякакви возила. Тази година пък било модерно ходенето пеша от даскалото до ресторанта.



Снимка БУЛФОТО

Всичките абитуриенти са красиви - спор няма. Но този важен момент не бива да се изразжда в надцакване със скъпи дрехи, бижута, пачки и коли. И в трагична комедия да се превърнат сълзите на двете съученички с еднакви рокли. Както се казва, човек

не трябва да се чувства добре единствено в дрехите, а и в кожата си. А красивите млади хора трябва да блясят не само на бала и на снимките в социалните мрежи, но и на бъдещите изпити, за да не попаднат за дълго време в регистрите на бюрата по труда.

Харвард е най-престижният университет

Британският вестник Times публикува ежегодния си рейтинг на световните вузове - World Reputation Rankings. Списъкът е съставен от влиятелното сред образователните среди приложение Times Higher Education с участието на информационната група Thomson Reuters и организацията за проучване на общественото мнение Ipsos Media. Всяка година те съставят списък на най-престижните висши училища въз основа на няколко критерия: ниво на образователни и изследователски програми, доколко научните статии на университета се цитират в светов-

ните издания, брой на чуждестранни студенти и специалисти. През 2011 г. рейтингът за репутацията на професорите е изведен в отделна публикация. Тази година списъкът е съставен след допитване, проведено сред 17 554 учени, което е с 31% повече от миналата година.

Първото място за 2012 г. зае Харвард, следван от Масачузетския технологичен институт. Тройката завършва с най-успешния в рейтинга британски университет - Кеймбридж. По-нататък се нареждат Станфордският университет, Калифорнийският университет в Бъркли и



Оксфорд.

В списъка на Times продължават да доминират американски вузове, чийто брой е 44 от 100. На второ място са британските университети. Следват Япония и Холандия с по пет вуза. През тази година в списъка попаднаха два китайски университета, висшето училище в Хонконг и националните университети на Тайван и Сингапур.

От рейтинга отпадна единственият представител на Русия - Московският държавен университет "Ломоносов", който през миналата година беше на 33-то място. (ЖД)



Дизайн на новия албум Harakiri

Серж Танкян е толкова ярка личност, че далеч надхвърля стандартното описание "фронтмен на метъл група", пък дори и тя да е уникална като System of a Down. Той е мултиинструменталист, певец, поет... Всестранно талантлив човек. Това, за което всички му се възхищаваме, обаче е неговата искрена, безкористна социална ангажираност, неизменно в подкрепа на справедливостта и против насилието. Родителите му са бежанци от турските зверства в Армения и това обуславя главната му кауза: международното признаване на арменския геноцид.

Но новината днес е... чисто музикална. След доста време, прекарано в студиото, Серж е готов с Harakiri, новия му студиен албум! Той е донякъде в стила на изключително

добре приетия Imperfect Harmonies и е вече трети самостоятелен албум, който лидерът на System of a Down издава. Подобно на Elect the Dead (2007) и Imperfect Harmonies (2010), Серж продуцира Harakiri сам в своето студио в Лос Анджелис.

"2011 г. започна с пожар. Деца подпалиха с фойерверки имота на съседа ми и не след дълго целият хълм беше обхванат от огън. Знаех си, че ще е една адска година и тя определено беше такава - казва Танкян. - Около пет дни след това дойдоха новини за умиращи птици и риба в огромни количества по света. Предзнаменованието беше видно. Съществува от различни краища на света извършваха масово харакири. Дали пък не знаеха нещо, което ние не знаем за предстоящите времена или за устойчивостта на околната среда? Това бе-



Серж - винаги пълен с изненади и творчески идеи

Серж Танкян

пуска новия си студиен албум Harakiri на 10 юли

ше денят, в който започнах да пиша този албум", казва Танкян.

Символиката на това злобно самоунищожение поразява Серж и става основна тема на целия запис. Въдхновен от тази идея, той започва да пише песни, включващи всички преживявания от тази хаотична година, за да създаде едни наистина различни творби. "Албумът е по-различен от всичко, което

съм правил досега като соло изпълнител. Много по-раздвижен и пънк ориентиран, с влияния, вариращи от готик до електро, с вибрации от 80-те, от динамично тежък рок до епични мелодични песни. В текстовете се преплитат различни теми от личен, политически и философски план, има духовност, хумор и любов", споделя фронтменът.

Повечето от матери-

ала е написан през 2011 година, която Серж описва като "най-заетата, най-продуктивната в живота ми досега". През 2011-а Серж издаде и втората си книга с поезия, Glaring Through Oblivion, обиколи три континента с възрождените System of a Down и свири и пъ на една сцена с оперния оркестър в Ереван, Армения, където участваше и в политически срещи с държавни глави.

След това, заедно с Ливанския национален симфоничен оркестър, изнесе първия си концерт в родния Ливан. И накрая, след като се завърна в Щатите, приключи работата над четирите албума: един джаз запис, един - електронен, един - класическа симфония със заглавие Orca, и новия самостоятелен рок албум Harakiri, който ще излезе на 10 юли. Кой каза "ренесансов човек"?

„Отмъстителите“ разбиват конкуренцията и в българския боксофис

Продукцията на Marvel стана и касова премиера за всички времена в САЩ

Дали защото сме малка държава, дали от някакъв друг балкански комплекс или пък (дай Боже!) от изобилие на волна, летяща фантазия, но историите със супергерои винаги са били много вървежни в България. Още от легендите за Крали Марко.

Ето и сега - с приходи от 341 758 лв. "Отмъстителите" стана най-касовата премиера на филм за супергерои у нас, както и най-голямата премиера по приходи и брой зрители изобщо от началото на годината! Феноменалната продукция, съчетаваща



Черната вдовица на Скарлет Джохансън може да накара мъжката публика да преосмисли идеята за брака...

умело екшън и хумор, е гледана на 3D и IMAX 3D от над 31 000 хиляди зрители, като някои от тях вече са преживели 3D зрелището повече от веднъж.

"Отмъстителите" създаде най-голямата новина в света на киното, като с безпрецедентните 200,3 милиона долара приходи от премиерния уикенд се превърна в най-касовата премиера на всички време-

на в Северна Америка. Заедно с постъпленията от останалата част на света, 12 дни след първата му прожекция общите приходи вече възлизат на 641,8 милиона долара, което провокира мнозина експерти вече да го обявят за филма на годината. В чисто артистичен план авторитетното издание Moviegoers пък му даде рядката оценка от "A+

CinemaScore" (т.е. нещо като "пълен отличник").

"Отмъстителите" е първият филм на Marvel, чиято маркетингова кампания и дистрибуция са поверени на Disney, и реализираният глобален успех е доказателство за изключително успешното сътрудничество на двете студио. Силното актьорско присъствие е подкрепено и от впечатляващ саунд-



Крис Еванс (Капитан Америка) героично води битката с лошите... Фото Marvel/Disney/Forum Films

трак, за който специално парче записаха възрождените "Саундгардън". Live to rise е първият запис на гръндж банда от 15 години насам!

Както се полага, главните роли в "Отмъстителите" са поверени на актьорски състав, зрелищен колкото самия екшън. Робърт Дауни Джуниър отново е Железният човек, а Скарлет Джохансън - Черната вдовица. Крис Еванс се завръща като Капитан Америка, Крис Хемсуърт - като Тор, бога на гръмотевиците, а Том Хъдълстоун - като злия брат на Тор, Локи. Джереми Ренър, който партнира на Том Круз в "Мисията невъзможна: Режим Фантом", влиза в ролята на Ястребовото око, а на иначе симпатичния и

миловиден Марк Руфало е поверена ролята на зеленото чудовище Хълк.

Сложетът... е, най-добре е да го видите лично, но в общи линии се спазва класическата формула "добри срещу лоши", само че в бомбастични мащаби, които правят Годзила и Кинг Конг да изглеждат като невзрачно дребни градински вредители. Разбира се, и заложен на битката е апокалиптичен - дали специално сформираният Дрийм Тийм от супергерои ще осуети заплахата, грозяща Земята... Познайте от два пъти.

"Отмъстителите" се разпространява в България от "Форум филмс".

Страницата подготви Мария ЧАЛМЕВА



Пресните сезонни зеленчуци и подправки от пазарите са най-подходящи за домашните бульони и супи - също както и незамразяваните, дошли направо от морето и фермите риби, морски дарове, птици и меса

Снимки АВТОРКАТА



Тънкостите на домашния бульон

Нищо че заема цели рафтове в супермаркета или ни го връщат вместо ресто - бульонът от кубче, на гранулки или в капсула е приготвен по промишлен начин. Най-притеснителен в състава му е подобрителят на вкуса - мононатриевият глутамат, който според изследвания води до пристрастяване и дори уврежда мозъчната дейност. Всъщност домашен бульон се прави много лесно, а и от пазарите можем да изберем свежи зеленчуци. Опитайте следващите предложения, за да имате още един повод за удовлетворение, че поднасяте на семейството си наистина здравословна храна.

Водата, в която са сложени парчетата зеленчуци, месо и подправки, има свойството при загряването си да извлича багри, аромати и вкусове, а солта ѝ помага за това. Хранителната стойност на извлеките е сравнително ниска, но само с тях могат да се подобрят вкусовите качества на много супи, задушени и печени ястия и сосове. В класическата френска кухня бульоните се делят по вид на обикновени, концентрирани и силно концентрирани (т.нар. фюме), както и на костни, месно-костни, рибни и зеленчукови - според изходните материали, от които се правят. В домашни условия приготвяме предимно тези, които не ни затрудняват и отговарят на моментните ни нужди. А за сезона това са дори костите от печеното агнешко и гръжките на зелените подправки като магданоз и копър.

Да сложим престилката

При първи опит най-лесно се прави "бързият" бульон. В 1,2 л студена вода се слагат 1 глава лук (разрязана на половина), 1 морков и целина на парчета; няколко гръжки от всякакви пресни и сушени билки (магданоз, копър, босилек, мащерка, риган, джоджен), дафинов лист, по една лъжица морска сол и зърна черен пипер, малко бяло вино. Сместа се оставя да къкри половин час,

след като заври. Прецежда се и може да престои в хладилника до 5 дни. Практично е половината да използвате като основа за супа, а останалото количество - за задушаване на риба или приготвяне на сосове.

Пилешкият бульон е следващата стъпка - невероятно вкусен и полезен, особено когато се приготвя от домашна птица. Използват се фенерът, костите и дреболюките (без дробчето). Те се бланшират за 2 минути във вря-

ща вода, която се изхвърля. След това се слагат в тенджерата с 3 литра студена вода, към която добавяме нарязани 1 глава лук, 1-2 моркова и половин глава целина. Подправките са 6-7 зрънца черен пипер, морска сол и буке гарни. Вари се на бавен огън 2-3 часа, като се долива вода до първоначалното количество. Накрая се прецежда през марля. Може да се съхранява до 3 дни в хладилника, но най-добре е да се разсипе в кутии по половин литър и да се замрази във

фризера. Така по всяко време ще разполагате с домашно приготвен, вкусен пилешки бульон. Съхранявайте го дълбоко замразен не повече от три месеца.

Френската висока тонка

Консомето е абсолютна класика: представлява деликатесен, лек, напълно прозрачен бульон, който се поднася в чист вид или с някаква малка добавка: кнедли, парче зеленчук, подправка. Служи като леко предястие или за изчистване на вкуса между две разнородни блюда - например ордьовър от риба и основно с дивеч. Приготвя се от късчета телешко месо с повече съединителна тъкан (от лопатките, гърдите) и кости, както и споменаваните по-горе зеленчуци и подправки. Вари се поне три часа и се отпепва, преди да се добави сол и суров яйчен белтък.

Класическото за френската кухня *Bouquet Garni* (буке гарни) представлява стръкове мащерка, магданоз и 1 дафинов лист, увити в парче муселин (фин памучен плат). В нашата практика ние завързваме подправките с памучен конец и влагаме клонки от зелени подправки, с каквито разполагаме. Ако ще ползваме бульона за готвене на агнешко, добавяме към китката стрък розмарин. За готвене на свинско е подходяща салвията. Букетчето пуска своите аромати по време на целия процес на правенето на бульона, а накрая се изхвърля. **ВАЖНО!** При месните бульони солта задължително се добавя към края на готвенето, докато при рибните и зеленчуковите - в началото.

Махането на пяната има важна роля, защото така се отнемат част от мазнините и дребните частици, които правят бульона мътен. Белтъкът има важна роля да прихване от течността всички останали "нечистотии". Прецежда се, охлажда се и тогава от повърхността му се изгребва изплувалата мазнина. Може да се прекара през няколко слоя тензук още веднъж, за да стане напълно бистър.

Тъмният месен бульон също е от френските кулинарни класики и трябва да опитате да го направите поне веднъж, за да се убедите в разликата меж-

ду неговия вкус и този на дехидратираните от пликче. Приготвят го всички професионални готвачи, които държат на качеството. Техниката е по-сложна и се иска повече време, но можете да го правите успо-

редно с други дейности: в тава се слагат около 2 kg нарязани телешки и свински опашки и кости, предварително добре измити. Пекат се два часа или докато покафенее, преди да се добавят парчетата лук, керевиз, морков, корени от магданоз. Разбъркват се няколко пъти и се пекат още час. После се прехвърлят в голяма тенджерата, заливат се с вода и се варят на бавен огън за още 5-6 часа, като се отпепват периодично. Мазнината също се премахва с лъжица, за да не стане мътен бульонът. Прецежда се и се съхранява във фризера. Ако го варите на бавен огън още няколко часа, ще получите редуциран концентрат, който заема много по-малко място. Това е най-добре да стане в широк, разлат съд без капак, а обемът трябва да намалее до 5-8 пъти. След като изстине, оберете мазнината и приберете в кутии или пликчета образувалото се желе. Преди ползване трябва да го разредите с вода.

След пречистването и прецеждането на бульоните обикновено всички съставки се изхвърлят, тъй като са отгали в течността най-ценните си качества. Не се скъпете и в супата или соса сложете наново необходимите продукти в сурово състояние, за да стане гозбата още по-ароматна и вкусна.

НЕУСТОЙМИ СУПИ С ДОМАШНИ БУЛЬОНИ

Супа съомга със селъри

Необходими продукти за 6 порции: 2 kg обрзки и глави от съомга, 5 стъбла от сладка целина (селъри). Подправки: черен пипер, наситнена прясна мащерка, зехтин, морска сол. Лимонен сок по желание.

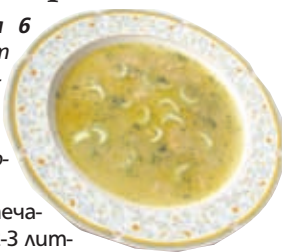
Измиете обрзките под течаща вода и ги сложете в съд с 2-3 литра вода, 1 с.л. морска сол и гръжките от мащерката. Сварете за половин час, докато костите се отделят от месото. Прецедете бульона и внимателно почистете рибата от всички костици, след като изстине.

Напълнете две пластмасови бутилчици рибен бульон по половин литър за фризера. По същия начин разделете и месото от рибата - 300-400 g са достатъчни за шест порции.

След това разрежете леко останалия бульон с вода, добавете нарязаните стръкове от целина и варете десетина минути. Добавете подправките и парченца риба. Ще се убедите, че допълнителна мазнина не е необходима - бульонът става много блажен и съдържа само от полезните трепачи на холестерола омега 3 и 6 ненаситени мастни киселини.

Време за подготовка: 1,5 часа. **Време за готвене на супата:** 15 минути.

Полезно: За повече удобство варете бульона в голяма тенджерата и работете с латексови ръкавици.



Леща с вино

За 4 порции

трябват: 250 g кафява леща, 1 глава чесън, 1 голяма глава лук, 1 среден морков, 1-2 червени люти чушлета, 1 чаша червено вино, 1 л домашен зеленчуков бульон. **Подправки:** 3 с.л. стрита чубрица, зехтин и сол на вкус.

Почиствам лещата върху бяла табличка - така си личат камъчетата и гругите боклучета, които нямам място в гозбата. Изплаквам я няколко пъти и я накусвам поне за половин час.

В тенджерата под налягане слагам малко олио и задушавам лука и моркова. Добавям отцедената леща, бульона, виното и останалите съставки, затварям херметичния капак и варя до готовност. Обеления чесън слагам на цели скилидки, така е по-вкусен.

Преди сервиране опитвам на вкус и ако е необходимо, леко посолявам. Когато ястието е готово, добавям още чубрица и зехтин за повече интензивност. Страхотна постна гозба.

Време за готвене: 20-30 минути.

Практично: Чубрицата лесно губи аромата си, ако не се съхранява в добре затворена кутия на тъмно.



Не можеш да се харесаш на всички, а и не трябва

Със Софи Маринова разговаря Галина Спасова

Софи, как преминава денят ти с приближаването на големия ден в Баку?

- Ооо... още по-интензивно и напрегнато. Почти не ми остава време да се наспивам, имам много участия, обикалям в различни страни да представям песента си Love Unlimited. Всеки ден е различен по своему, интересен и още по-динамичен в сравнение с преди.

- Кое е повече - страхът или оптимизмът?

- Аз винаги съм била оптимистка. Няма от какво да се страхувам. Вярвам в себе си, песента ми е много хубава и което е по-важно, приема се много добре от всички.

- Как си обясняваш, че твои колеги изразиха коренно противоположни мнения за песента ти?

- Всеки има право да изрази своето мнение, независимо дали е положително, или отрицателно. Аз не се сърдя на никого. Фактът, че, някой коментира нещо или някога, означава, че макар и за малко, е отделил от времето си да ме чуе, което пак е в полза за мен. В живота никога не можеш да се харесаш на всички, а и не трябва.

- Какво беше решаващо за успеха ти в състезанието за наш представител на Евровизия?

- За всякакъв тип конкурси на първо място е продуктът, с който се явяваш, и начинът, по който го представяш. Моята песен е хубава, подходяща за такъв тип конкурси и се хареса както на публиката, така и на журито. От своя страна аз дадох всичко от себе си на сцената и се получи. Имах късмет, Господ беше с мен.

- Кои са ти най-близките приятели? Увеличават ли се? Какво разваля приятелства?

- Хората знаят, че аз винаги съм добра с всички и понякога си патя от това. Даже гримьорът Бони, който е мой приятел, ми се кара, че съм много наивна. Сред моите приятели са Тони Стораро, Бони и др. Аз съм от тези, които

могат да се похвалят, че са в добри отношения с много хора.

- Каза веднъж, че Господ има планове за теб - вярваш ли, че и Евровизия влиза в тях?



- Аз вярвам в Господ и знам, че ме пази и ми помага. Сигурно и Евровизия е част от плановите му за мен. Надявам се все такава хубава планове да има (сме се).

- Как се посрещаш песента ти в страните, където я представяш? Коя публика е най-сърдечна?

- Изключително добре ме посрещат навсякъде. И в Гърция, и в Турция, и в Холандия, сега и в Сърбия публиката е много радушна и много ми се радва. Песента ми Love Unlimited се харесва изключително и се надявам да получа много гласове в Баку.

- Кои фирми ви подкрепят в кампанията за Евровизия?

- С оглед икономическата обстановка националната телевизия разполага с по-ограничен бюджет от преди. Така че в доста голяма степен финансово участваме и ние. За момента нямаме сделки с компании за финансиране и затова се самофинансираме. Символична финансово подкрепа получихме от "Фолк Медиа" ЕООД, за което им благодарим.

- Коя песен си харесваш най-много и изпълняваш с най-голямо удоволствие?

- Много е трудно за един изпълнител да отговори на такъв въпрос. При мен всяка песен, която съм изпяла, е от сърце и с любов. Така че не мога

да отлича някоя. И "Стару рани", и "Плачещо сърце", и дуетните ми проекти с Устата - всички се харесват и приемат от публиката. На този етап и песента ми за Евровизия

Love Unlimited се търси госта по участия. Дори знам, че вечер в радио "Веселина" я поръчват по няколко пъти в поздравителното шоу "Честито".

- Дуетът ви с Устата бе приет много добре. Имаш ли планове за дуети с чужди певци, в различни музикални стилове?



Софи Маринова със сина си Лоренцо



- Да, работим по различни проекти с моите продуценти, но нека запазя нещата в тайна. Като му дойде времето, ще съобщим официално.

- Изпя песен на Лили Иванова. Не беше ли много гръзко?

- Не мисля. Често са ми казвали, че гласовете ни госта си приличат.

- Как избираш сценчните си костюми?

- Доверявам се на моята стилистка Тони Йорданова. Работя с нея и тя много добре ме познава и знае за кое участие или събитие как да ме облече. А аз се харесвам.

- Вярваш ли в циганските магии, в загателките на кафе, на карти? А в хороскопи?

- Не само циганите правят магии, но пък аз не харесвам тези работи. Изкушавам се да ми гледат на кафе и да ми направят хороскоп.

- Парите правят ли те по-щастлива? Пестелива ли си, или прахосничка?

- Не, разбира се. Парите са само възможност да направиш живота си по-добър. Но ако я няма любовта - нямаш нищо. Иначе обичам много да харча. Обикновено като пътувам някъде, задължително си купувам разни неща. Много обичам парфюмите... Прахосвам понякога доста пари за глупости.

- Кои благотворители каузи са ти най-близки?

- Аз винаги съм готова да помогна, когато имам възможност. Често пея на благотворителни участия в подкрепа на някой.

- Детските ти спомени - и хубави, и лоши?

- Детството ми беше много хубаво. Въпреки че то не беше детство като на всички. Аз от госта

Аз вярвам в Господ и знам, че ме пази и ми помага. Сигурно и Евровизия е част от плановите му за мен

малка започнах да пея.

- Какво те натъжава най-силно?

- Натъждам се, когато слушам за болни деца и хора.

- Любимо прекарване на свободните часове и дни?

- Обичам времето, когато сме заедно със сина ми Лоренцо. Само двамата. Гледаме филми, разхождаме се... Времето с приятели също е хубаво.

- Събираш ли сувенири и какви от местата, където ходиш?

- Конкретни неща не, но от всякъде си купувам по нещо. Казах ти за парфюмите.

- От какво се старееш да предпазиш сина си Лоренцо, какви са общите ви занимания?

- Много искам да го отуча да седи на компютъра. Искам да му дам добро образование, за да има хубаво бъдеще. Старая се да го възпитавам добре и да го уча да прави добри неща.

Захарта, или захарозата, както е нейното коректно химично наименование, представлява дизахарид, който е съставен от два вида прости захари - глюкоза и фруктоза. И двете вещества прекрасно се усвояват от нашия организъм, тъй като той е "свикнал" с тях поради факта, че именно те придават сладкия вкус на всички плодове (съдържанието на захароза в плодовете е твърде ниско). Само че в плодовете тези захари са в обкръжението на редица други биологично активни вещества - витамини, минерали, органични киселини, които съществено спомагат за тяхното усвояване. При производството на захар, особено на рафинираната, тези вещества на практика изцяло се отстраняват, с което тя се превръща в съвсем чужд и враждебен за нашия организъм продукт. Според някои учени, веднъж попаднал в организма, последният по неподходящ начин модифицира действията на храносмилателната система, забавя протичащите в нея процеси, образувайки върху ензимите своеобразен филм, с което частично ги дезактивира. Панкреасът се "уморява" да продуцира наднормено количество киселина, за да хидролизира натрупаната на усвояемите прости захари - глюкоза и фруктоза. В резултат стомахът се натоварва с "излишна" киселинност с всички негативни последици от това - гастрит, стомашна язва.

Горчивите ист

Човешкият организъм е едно изключително, феноменално творение на природата, чиито тайни все още далеч не са разкрити, независимо от изразходвания в продължение на столетия огромен интелектуален и материален потенциал. За своето нормално съществуване хората се нуждаят от редица вещества - въглехидрати (захари), мазнини (липиди), белтъци, витамини, минерални вещества, които трябва да постъпват в определено съотношение. Чрез тези хранителни вещества, концентрирани в себе си по един наистина уникален начин неизчерпаемата енергия на природата и живителните лъчи на слънцето, организъмът си набавя необходимия материален и енергиен ресурс за своето съществуване, както и за регенериране на своите клетки и органи. Нарушаването на този крехък баланс неизменно води до едни или други заболявания, които затрудняват функционирането на отделните органи и системи и в крайна сметка съкращават или преждевременно прекратяват неговия живот.

Сред жизненоважните за човешкия организъм хра-



нителни вещества въглехидратите определено заемат централно място. Най-малкото за това, че са един от основните източници на енергия. Измежду огромния брой въглехидрати природата се е спряла на глюкозата, която е поставила в центъра на своята енергийна система и за чието преработване е сътворила сложна, но едновременно с това изключително остроумна схема. За по-голяма сигурност природата се е постарала и за "план Б" - при недостиг на глюкоза организъмът задей-



Заместителите - превъплъщенията

Как да се справим с нездравословните последици от консумацията на захар? Решението, поне на пръв поглед, изглежда просто - да се ограничи консумацията ѝ или да се потърси неин по-безвреден заместител. Първото за повечето хора се оказва неочаквано трудна за реализиране задача. Второто решение стана повод за развитие на една промишленост, чиито мащаби и печалби трудно могат да се оценят, но със сигурност са колосални. Защото се спекулира с един съществен аргумент - здравето ни, и с желанието на всеки от нас да бъде строен, елегантен и привлекателен. Става дума за т.нар. захарозаместители, които включват широк кръг продукти - такива, получени от естествени източници, и такива, получени по чисто синтетичен път. Целта, спор няма, е благородна. Въпросът е обаче доколко тези вещества са безвредни за нашия организъм. И не се ли получава така, че вместо да изпишем вежди, да избодем очи?...

Природни „дубльори“ на захарта

Тук първо място заема фруктозата, или т.нар. плодова или овощна захар. Тя е около 1,7 пъти по-сладка от захарта, с около 30% по-малко калорична от нея, по-бавно се усвоява в храносмилателния тракт и нейният гликемичен индекс (способността ѝ да увеличава кръвната захар) е над три пъти по-нисък от този на глюкозата. В сравнение със захарта сладкишите, приготвени с фруктоза, остават по-дълго пухкави и меки. Със сигурност мнозина ще се зарадват на новината, че тя ускорява разграждането на алкохола в кръвта. Дотук - добре. Но за съжаление медалът, както е известно, има и обратна страна. В нашия организъм фруктозата се преработва основно в черния дроб, където се превръща в резервния въглехидрат гликоген, с който той се подготвя за бъдещи енергийни разходи. Установено е, че, попаднала в черния дроб, фруктозата изцяло "починява" неговото функциониране на преработката ѝ. "Увлечен" в това, черният дроб "забравя" да продуцира

хормоните, регулиращи апетита, в резултат на което организъмът ни приема значително повече храна от своите реални потребности. Резултатът е ясен - увеличаване на телесното тегло. Има данни, че в дози над 30-40 г на ден фруктозата създава предпоставки за сърдечно-съдови заболявания и ускорява процесите на стареене. Песимизмът на учени от щата Флорида в САЩ по отношение на повишената консумация на фруктоза отива още по-далеч. Според тях фруктозата има разрушаващо действие по отношение на черния дроб, което твърде много напомня това на алкохола...

Малтитол

Той се получава чрез химична преработка на нишестето, принадлежи към групата на т.нар. полиоли (многовалентни алкохоли). Сладостта му е около 90% от тази на обикновената захар, но е по-малко калоричен от нея. Любопитен е фактът, че бактериите на устната кухина не атакуват малтитола, поради което той не уврежда зъбния емайл, което е характерно за захарозата. Проведените всеотрасни изследвания доказват пълната безвредност на това вещество, поради което то се използва като подсладител при производството на широк кръг хранителни продукти.

Сорбитът (сорбитолът)

Неговата сладост е около една трета от тази на захарта. Сорбитът също принадлежи към групата на полиолите. Получава се чрез химична преработка на глюкозата. Тъй като сорбитът не е въглехидрат, може без каквото и да е риск да се използва от болните от диабет. За съжаление той е доста по-калоричен от захарта и не е подходящ за тези, които бият над телесното си тегло. При прекомерна консумация може да предизвика стомашни проблеми. Счита се, че безопасната доза сорбитол е до 40 г на ден.

Ксилитът (ксилитолът)

Подобно на малтитола и сорбита той също при-

надлежи към многовалентните алкохоли и е напълно безвреден за диабетици. Получава се чрез преработка на някои растителни отпадъци (царевични кочани, шлюпки на памуково семе и др.). По калоричност е идентичен със захарта, но е по-сладък от нея. Има сведения, че в по-големи количества има слабително действие. Препоръчва се дневната консумация на това вещество да не надхвърля 40-50 г.

Стевия

През последните десетилетия на лавинообразно нарастващ интерес се радва едно необичайно растение, което в продължение на столетия индианците от племето гуарани са използвали като подсладител. Става дума за стевията. През тридесетте години на миналия век двама французи - Бридел и Лавей, установяват, че сладкият вкус на това растение се дължи на две вещества (глюкозиди) - стевиозид и ребаудиозид, които са около 300 пъти по-сладки от захарта. При това усещането за сладост на тези вещества настъпва по-бавно в сравнение със захарозата, но затова пък удоволствието от него продължава по-дълго. Последвалите задълбочени изследвания показват, че стевията не влияе съществено на нивото на кръвната захар, поради което може да се използва от страдащи от диабет, както и от пациенти, спазващи нискокалорична диета. Има достатъчно убедителни данни, че тя има благоприятен ефект и при лечението на хипертония. При тези дагености не е учудващо, че отглеждането на стевията и производството на съответните препарати от нея се разпространява с неимоверна бързина по света.

ини за сладките неща

ства резервни системи за превръщане на други хранителни вещества в глюкоза - фруктозата (плодовата захар), мазнините и дори белтъците. В продължение на столетия човек си е набавял въглехидрати единствено от плодовете, житните култури, картофите и пчелния мед, който се е асоциирал с най-сладкото нещо, което може да се вкуси.

Истинската беда настъпва, когато през 1801 г. под ръководството на Франц Ахард и с подкрепата на пруския крал Вилхелм III в Германия започва промишленото производство на захар от захарно цвекло. Всъщност смята се, че добивът на захар (в изключително примитивен вид) започва в Индия някъде около 300 години пр. н.е. За целта била използвана захарната тръстика, която и в наши дни си остава основна суровина в редица страни. Поради неблагоприятните климатични условия за отглеждане на тази култура Европа дълго време е била принудена да внася сладкото изкушение на високи цени от задморските страни и да търпи сериозни ограничения в неговата консумация и разпространение. Има сведения, че през 1319 г. в Англия цената на 1 па-

У нас консумацията на захар на глава от населението е около 36 килограма годишно, което е значително над нормата за здравословно хранене

унд захар е два шилинга, т.е. сегашни около 100 долара за килограм!

За съжаление с последвалото чувствително намаляване на цената на захарта нейната консумация в световен мащаб достига колосални размери. Днес световното потребление на захар е 120 милиона тона! На всеки американец - от пеленачето до стареца, се падат по 45 kg захар годишно, или около 120 грама на ден. У нас консумацията на захар на глава от население то е около 36 килограма годишно, което е значително над нормата за здравословно хранене. А в началото на миналия век тя е била само 2 kg... Относително ниската цена на захарта предоп-

ределя колосален ръст на производството и предлагането на най-разнообразни лакомства, в които тя заема централно място - всевъзможни тестени изделия, бонбони, шоколади, сладоледи, напитки и т.н., и т.н. Тази "сладка" индустрия в наши дни е достигнала страховити, ужасяващи за диетолозите и лекарите, размери.

Доказано е, че усещането за сладост и удоволствие, което изпитваме при консумиране на изброените изкушения, е свързано с отделянето на т.нар. ендогенни опиати в мозъка, което води до формиране на определена психическа зависимост. Невъзможността да си набавим се проявява с характерните за всички останали опиати абстинентни симптоми - нервно напрежение, силна раздразнителност, треперене и т.н. При поредния въглехидратен залп, с който сме бомбардирани своя организъм, той отговаря със залп от хормона инсу-

лин, благодарение на който се усвоява глюкозата, в която се превръщат повечето въглехидрати, постъпили в нашия организъм. Освен тази изключително важна задача инсулинът изпълнява и много други съ-

ция захари в една или друга степен се повлиява функционирането на жизненоважни органи и системи на организма. Но и това не е всичко. Инсулиновият залп стимулира навлизането в мозъка на аминокиселината триптофан и превръщането ѝ в серотонин. Сега с положителност се знае, че на този хормон ние дължим възможността да изпитваме радост, щастие, удовлетворение, както и чувството за добър тонус.

За жалост ефектът на еуфория от приемането на поредната висока доза сладост бързо преминава (както и при всички наркотици), след което настъпва умора, депресия и чувство за вина. Тъжната новина е, че с наркотичното действие на захарта далеч не се изчерпват вредите, които тя нася на нашия организъм. Установено е, че тя в една или друга степен уврежда всички органи и системи на човешкото тяло. С прекомерната употреба на захар

са свързани редица заболявания като захарен диабет, сърдечно-съдови проблеми, повишен холестерол, късогледство, подагра, храносмилателни смущения, психически разстройства и други. Съвсем не на последно място следва да се отбележи и фактът, че при поглъщане на въглехидрати в количества, които организмът не е в състояние на преработи, същите се превръщат в мазнини. А те се натрупват на твърде "неподходящи" места - около сърцето, бъбреците, както и в коремната област.

Трябва дебело да се подчертае, че изброените негативни ефекти се наблюдават при злоупотреба с въглехидрати и в частност с т.нар. бяла захар. С малки порции от това вещество нашият организъм прекрасно се справя.

От всичко казано следва, че и в този случай, както и при повечето храни, въпросът е в мярката, в количеството. Определената от Световната здравна организация пределна норма за дневен прием на захар е 50 грама за жените и 60 грама за мъжете. Това, разбира се, включва всички форми, под които тя се поглъща - сладкиши, бонбони, напитки...



на благородната цел

Синтетичните подсладители

Основното предимство, което се изтъква при тях, е на практика нулевата им енергийна стойност и неусвояемост от организма. В сравнение със захарозата подсладяща им способност е огромна, а цената - много ниска. За съжаление въпреки огром-

ния скептицизъм и откритията на нихилизъм, натрупан по отношение на синтетичните подсладители, същите продължават да заемат все по-обширни територии в хранително-вкусовата индустрия, превръщайки се в сериозен рисков фактор за здравето ни.

Захарин (Е 954)

Това е най-старият синтетичен подсладител и е открит случайно в далечната 1879 г. в САЩ от руския емигрант Фалберг. През дългите години на неговата употреба това вещество, което е около 300 пъти по-сладко от захарта, е заб-

ранявано няколко пъти. Има данни, че той е канцерогенен и предизвиква жлъчни кризи. Споровете в тази връзка продължават, поради което в редица страни върху продуктите, които го съдържат, е задължително да се поставят предупредителни надписи. Счита се, че безопасната дневна доза захарин е 0,2 грама.

Аспартам

Известен още като Нутрасуит или Е 951, аспартамът е най-популярният изкуствен подсладител. Синтезиран е през 1965 г. от две аминокиселини и е около 200 пъти по-сладък от захарта. Термолабилен е, поради което се използва основно за производството на безалкохолни напитки и лекарствени средства, които не претърпяват топлинна обработка. Синтезирани са и неови производни, които са до 30 000 пъти по-сладки от захарта! Аспартамът е подсладителят, към който има най-много резерви поради обемистата информация за неговото вредно действие върху човешкия организъм - от главоболие и замаяност до сериозни мозъчни проблеми и рак. Определено може да се каже, че аспартамът е черната овца на изкуствените подсладители, тъй като на него се падат около 75% от възраженията срещу тези вещества. Общият брой описани странични ефекти, приписвани на аспартама, е... 92! Независимо от това той не само не е забранен, но кръгът от продукти, в които се влага, все повече се разширява... Смята се, че безопасната дневна доза на това вещество е 3,5 г.

Цикламатът (Е 952)

Синтезиран е през 1937 година и е около 50 пъти по-сладък от захарта. Обикновено, най-често под формата на натриево или калиево сол на цикламената киселина, това вещество се използва за производството на комплексни подсладители. От 1969 година използването му е забранено в САЩ, Франция, Великобритания и други страни поради сериозни съмнения, че предизвиква бъбречна недостатъчност. Предвид ниската му цена обаче той все още се използва в редица страни от Източна Европа. У нас също се предлагат редица продукти, които го съдържат. Безопасният дневен прием на това вещество се равнява на 0,8 г.



Ацесулфам К (Е 950)

Подобно на захарина, той е открит случайно в Германия през 1967 г. Ацесулфамът е около 200 пъти по-сладък от захарта и е изключително термоустойчив, което го прави подходящ за горещи напитки и продукти, претърпяващи термична обработка. Според някои автори това вещество влошава функциите на нервната и сърдечно-съдовата система и има канцерогенно действие. Според други то е... напълно безвредно. Забранено е за употреба в Канада и Япония. Най-често се използва в комбинация с аспартам. Смята се, че неговата безопасна дневна доза е до 1 грам.

Освен специфичните за всеки синтетичен подсладител странични ефекти всички те имат един общ съществен недостатък - сериозно натоварват черния дроб и бъбреците, тъй като са "чужди" за нашия организъм вещества, които не се "вписват" в неговия естествен метаболизъм. Следва да сме напълно наясно, че нашият организъм никога няма да "свикне" с тази синтетика, масовото използване на която носи единствено здравословни проблеми на потребителите и... космически печалби на производителите.

Темата на броя подготви доц. д-р Димитър ПОПОВ

През 2030 година 42% от населението на САЩ ще страда от затлъстяване. Такива са резултатите от изследване, проведено в университета "Дюк", Северна Каролина. Специалистите опровергава изнесените наскоро от правителството данни, че през последните години броят на американците с наднормено тегло почти не се е променил. В новото изследване се твърди, че е препоръчително всеки трети жител на САЩ да отслабне, а всеки 20-и сериозно страда от затлъстяване, имайки около 50 kg излишно тегло. След 18 години тези хора може да се окажат два пъти повече, предупреждават авторите на изследването. Експертите напомнят, че наднорменото тегло може да има много опасни последици, като диабет и сърдеч-



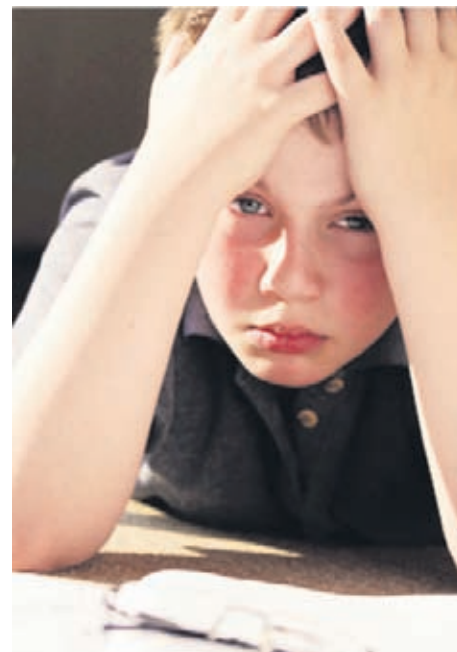
Американците продължават да дебелеят

но-съдови заболявания. Ако не се взема предвид генетичната предразположеност към затлъстяване,

другите основни причини отдавна са известни - неправилно хранене и застоял начин на живот.

Учениците са заплашени от обезводняване

Почти две трети от децата не пият достатъчно вода на закуска, което води до обезводняване. Това твърдят специалисти от университета в Шефилд, които провели изследване сред повече от 450 британски деца на възраст от 9 до 11 години. Оказало се, че 60% от тях се намират на стадия на обезводняване. Затова учениците решили да проверят какво закусят учениците. Също така измерили концентрацията на урината им, което е основен показател за нивото на хидратация. Резултатите били тревожни. Децата не употребяват достатъчно течности в началото на деня и затова не могат да поддържат водния баланс на организма си. При тях рискът от обезводняване е висок, защото често не обръщат внимание на жаждата. Подобно изследване във Франция и САЩ показало, че от 62,2 до 64% от децата отиват на училище, без да са получили достатъчен обем вода.



Бягането удължава живота с 5 години

Датски кардиолози установиха, че редовното бягане увеличава продължителността на живота минимум с пет години. Учени от Копенхагенския университет направили проучване, започ-

нало през 1976 г., сред 20 хиляди мъже и жени на възраст от 20 до 93 години. Специалистите искали да оценят влиянието на различни фактори върху рисковете от инфаркт на миокарда и инсульт, както и начините за профилактика на нарушенията в кръвообращението. Почти 2 хиляди от участниците в експеримента редовно бягали. Оказало се, че рискът от смърт при хората в тази група е с 44% по-нисък от тези, които избягват джогинга. Освен това бягащите мъже живеели по-дълго с 6,2 години. При жените продължителността на живота се увеличила с 5,6 години. Според получените данни учените определили най-добрия режим за тренировки. За профилактика на сърдечно-съдовите заболявания е необходимо да се бяга в средно и ниско темпо два-три пъти в седмицата по един до два и половина часа.



Колко е безопасна храната, вдигната от пода

На всички ни се е случвало да изпуснем на земята нещо за хапване, да го духнем и да решим, че нищо му няма. Много хора в такива случаи се опират на псевдонаучното правило, че ако три секунди храната е на пода, няма страшно. Учени от университета в Манчестър обаче решили да проверят това правило на практика. Те взели хляб с конфитюр, шунка, сварени макарони, бисквитка, сухи плодове, пуснали ги на пода и ги оставили там три, пет и десет секунди. След това специалистите изследвали хранителните продукти за бактерии, присъстващи на пода. Експериментът показал, че храните с по-високо съдържание на захар или сол (конфитюр, шунка) са по-безопасни даже след като са престояли на пода десет секунди, защото върху тях били открити по-малко бактерии. Бисквитката също се оказала относително безвредна заради ниското съдържание на вода в нея. При макароните и сухите плодове обаче били открити доста бактерии и гъби, чието количество се увеличавало с всяка секунда, прекарана на пода.

Lacto (4)

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

Натуралният пробиотик



Здраве през всички сезони



Възстановява чревната микрофлора. Регулира храносмилането.



1421 София, бул "Черни Врх" 14, бл. 3; тел.: 02/ 963 15 96

НОВОТО В HEALTH.BG



Още за авокадото



Угризенията съсипват здравето



Позитивни, здрави и щастливи

www.health.bg/16886

www.health.bg/16891

www.health.bg/16887



Проф. Георги Егрев

Ухото е като сърцето - работи денонощно

Кои фактори от всекидневното най-много увреждат слуха и как да го запазим максимално дълго, съветва опитният УНГ специалист проф. Георги Егрев в интервю на Камен Здравков

Проф. Егрев, обичайно от каква възраст нататък пациентите ви се оплакват от намаляване на слуха?

- Доказано е, че след 40-годишна възраст анализаторът започва да се изхабява и това се усеща от мъжете около шейсетте, а при жените около седемдесетте. Тогава слухът намалява значително, а това състояние се нарича презбиакузис, което до голяма степен е естествен процес.

- По какви причини слухът може да намалее по-рано и по-осезаемо?

- Причините са изключително разнообразни и тук няма да се спирам на специфичните заболявания, които могат да увредят функцията на ушите. В момента по телевизите има един клип, в който се казва, че сърцето работи постоянно, дори когато човек си почива. Но хората трябва да знаят, че по същия начин работи и слуховият анализатор. За ухото няма клепач, който да го затвори през нощта. По време на съня ние отново приемаме звуците от външната среда и те изхабяват постепенно слуховите клетки. Тук природата не е проявила докрай своя гений.

- Това означава ли, че звуковете натоварват слуха, а основният фактор, увреждащ слуха?

- Има физиологични и нефизиологични натоварвания, както е при всички други органи. И ако нормалните звукове могат да изхабят сетивните клетки чак в старините, прекомерно силните звуци, на които се излагаме още от ранните години, водят до много по-бърза загуба на слуха. Най-вред-

Снимка Рага ПЕТКОВА



ни са острите звуци в затворени помещения, например гръм на пиратка или капси в стая. Тогава стените отразяват звуковата вълна и тя има много по-тежко въздействие върху нервните слухови клетки. Някои от тях загиват и никога не се заместват от нови, защото по принцип нервните клетки не могат да се възстановяват.

- Какво да правят хората, чиято професия ги излага на силни шумове?

- На първо място, трябва да са запознати с ефектите на силния звук върху слуха и върху целия организъм, за да взимат всички възможни предпазни мерки. За съжаление дори и те да се спазват, не може изцяло да се гарантира, че ушите няма

да се увредят. Просто всеки трябва да си прави анализ на ползите и вредите от работата на определено място. Най-вредна е работата при силен променлив шум - на тласъци, придружен с вибрации. Освен въздушната проводимост на звука той се провежда и от костите на черепа, които предават допълнителна информация на сетивните клетки в кортиеви орган. И когато шумът е много силен, това е още по-голямо натоварване за ушите.

- Трябва ли да има регулация за максималните децибели, на които сме подложени в кина, заведения и концертни зали?

- Обикновено уврежданията настъпват след 80 децибела. Това е звукът

въвела норми за звука, но никой не ги спазва. Важно е обаче всеки сам да има съзнанието, че може да си увреди слуха, ако се излага на силни шумове. Една от причините в някои заведения да пускат над 100 децибела е това, че този звук води до извременно изключване от действителността, до снижаване на критичността.

- Вредно ли е да се слуша системно музика със слушалки?

- Има значение дали един звук ще се възприеме от околната среда, или ще се доведе чрез слушалка до самия слухов проход. Дори и да е с нормална сила, звукът от слушалката води до вибрации на костната част на канала. Не е добре постоянно ухото да е натоварено по този начин.

- Може ли човек да си загуби внезапно слуха от остър силен звук?

- Това са острите слухови травми. Те се получават най-често от гърмежи например на оръжие до непредпазено ухо. В тези случаи слухът се губи в различен процент. Често се спуква тъпанчето, което трябва да се възстановява оперативно.

- Ако спазваме всич-

По време на съня ние отново приемаме звуците от външната среда и те изхабяват постепенно слуховите клетки

ки норми, има ли гаранция, че ще запазим слуха си до старини?

- Много зависи от наследствеността. Да не забравяме, че ухото възприема звуците, но след това те се анализират и синтезират в мозъчната кора. Ако там има склеротични или груги увреждания, дори и ушите да са здрави, няма да имаме нормални възприятия. В това отношение са застрашени хората с хипертония и диабет. Добре е след 40 години, дори и да няма оплаквания, човек периодично да посещава оториноларинголог, за да следи състоянието на слуха си.

За консултация при проф. Егрев: 0899 345258

Иновации, дискусии, безплатни прегледи на БУЛМЕДИКА/БУЛДЕНТАЛ 2012

От 15 до 18 май 2012 г. в Интер Експо Център-София се провежда 46-а международна специализирана изложба БУЛМЕДИКА/БУЛДЕНТАЛ. Тя е под патронажа на Министерството на здравеопазването, с подкрепата на Българския лекарски съюз и Българския зъболекарски съюз. Директни изложители са 207 производители, търговци и дистрибутори. Учасстват продукти на 981 компании от 45 държави - нови модели медицинска техника, апарати и продукти за лечение, оборудване, апаратура и инструменти за медицински, дентални, козметични кабинети, за зъботехнически лаборатории, материали за денталната практика, обзавеждане за рентгенови и зъболекарски кабинети, продукти за оралната хигиена, софтуер, работ-

но облекло и др.

Темата на дискусияния панел на 15 май е "Лекарствената политика - партньорство за здраве". Тази година изложението е домакин и на награждаването на победителите в V юбилейно издание на Националния дентален конкурс "Усмивка на годината" (16 май). В партньорство с организирани пациентска организация са организирани безплатни прегледи за метаболитен синдром и затлъстяване (15 май), хронични вирусни хепатити - тестове за хепатит В и С (16 май), сърдечно-съдови рискови фактори (17 май) и диабет тип 2 (18 май). През първите три дни изследванията ще са между 10:00 и 16:00 ч., а на 18 май от 10:00 до 14:00 часа.

www.bulmedica.bg



Собственикът на болницата г-р Михаил Тиков (в средата)

Снимка Ромео ЧОЛАКОВ

В столицата отваря врати нова модерна болница - "Софиямед". Здравното заведение има структурни звена и специалисти по кардиология, вкл. инвазивна кардиология, ревматология, педиатрия, акушерство и гинекология, неврология и неврохирургия, ортопедия и травматология, урология, гастроентерология, хирургия, анестезиология и интензивно лечение, има още спешно отделение, нефрология и хемодиализа с 13 поста. Разполага с

450 легла и 12 операционни, със съвременна апаратура от последно поколение. Държавници и колеги пожелаха на екипа на г-р Михаил Зортев - управител на болницата, на добър път в трудната конкурентна среда. "Софиямед" стартира с около 10 млн. лв. осигурен бюджет за тази година. Според актуализирания план на регионалната здравна каса болниците в столицата ще разполагат с 389 млн. лв.

Градските жители страдат повече от сенна хрема

Д-р Цветелина ЛАЗАРОВА от Клиниката по алергология и астма на Медицинската академия, София



През последните години се забелязва увеличаване на честотата на всички алергични заболявания и в частност на сенната хрема. Дължи се на много причини. Замърсяването на въздуха с повишено количество вредни газове, отделяни от автомобилите, промишлеността, води до повишаване на концентрацията на поленовите зърна да се захващат за лигавиците и да причиняват алергии. Подобряване на стандарта на живот, засилената миграция от селото към града води до откъсване

от природата и намалява естествената защита на организма, създадена в процеса на еволюцията. С други думи, повишеният стандарт на живот отслабва нуждата от противомикробен имунитет и засилва алергичните болести.

Сенната хрема е повишена чувствителност на организма към различни тревни и дървесни полени, проявяваща се със

симптоми от страна на носа, очите, белия дроб. С най-голямо значение са брезовият полен, тревните, житните полени и тези на някои плевели като пелин и амброзия. В пухчетата на тополите няма поленови зърна, но по време на летежа им във въздуха се размножават тревните и житните растения и това всъщност предизвиква оплакванията. Алергичните заболявания и в частност сенната хрема не се дължат на "отслабен имунитет", те са по-скоро израз на "изкривена" имунна система. Поленовите зърна предизвикват оплаквания само при предразположени индивиди. С прилагането на имуноterapia ние се прицелваме в тази част на имунната систе-

ма и променяме естествения ход на заболяването.

Основните симптоми на сенната хрема са повишена секреция от носа, пристъпно многократно кихане, сърбеж в носа, често пъти и в очите, твърдото небце и гърлото и ушите, запушване на носа, понякога загуба на обоняние, кашлица, обуславяща се от стичане на секрет към гърлото. При децата може да има изразена напънна гънка в долната третата на носа от многократното търкане на носа с ръка, за да се облекчи сърбежът (алергичен салют), тъмни кръгове под очите, дишане през устата и като усложнение - поленова астма.

Въпреки че полените са навсякъде и могат да се разпространят от вятъра на десетки километри, все пак човек може да се опита да ограничи контакта си с тях. Трябва да се знае, че най-голямата концентрация на полени е при зори и тогава е добре да са затворени прозорците. Когато е сухо, слънчево и ветровито, е по-добре да не се излиза навън. В дъждовно време или до голям воден басейн тези пациенти са с по-слаби оплаквания, защото част от полените се поглъщат от водата.

Доколко симптомите са остро изразени зависи както от генетичното предразположение, така и от степента на експозиция на алергена и от поведението на отделния па-



Снимка Пага ПЕТКОВА

Човек трябва да се лекува не само за да си осигури комфорт, а и за да се предпази от разширяване и утежняване на алергията

циент. Но дори и незначителните симптоми не бива да се пренебрегват, защото това крие риск от усложнения.

Човек трябва да се лекува не само за да си осигури комфорт, а и за да се предпази от разширяване и утежняване на алергията - при нелекувани болни се наблюдава с течение на времето включване на нови полени като гразнители и на нови органи, въвлечени в болестта, като най-сериозното усложнение е поленовата бронхиална астма. Сенната хрема не е само подсмърчане

и кихане, тя е заболяване, което, независимо от своята тежест и търпимост от страна на болния, трябва да се лекува.

Начинът да се постигне дълготрайно излекуване е прилагането на специфична имуноterapia със съответния полен. Но заедно с това ние трябва да облекчим страданието и първата стъпка е използването на антихистамини. Подходящ орален антихистамин е "Ролетра" - мощен антихистамин трета генерация. Заедно с това прилагаме и локални антихистамини в носа - орзана, който най-често се засяга при сенната хрема. Такъв медикамент е "Алергодил" - единственият локален антихистамин в България. Понася се добре, не изсушава лигавицата на носа, не предизвиква кървене, може да се използва и от деца над 6 години и повлиява кихането, хремата, сърбежа, съзнателно - всичко това, което най-много мъчи болния.

Неприятели под юргана

Както и да попълвате графата за семейното си положение, знайте, че никога не си лягате сами. Между чаршафите ни се разполагат гигантско количество микробни същества и тъй като вдишваме цялото това "население", въпросът колко често сменяме спалното бельо не опира просто до хигиената. Според микробиолози, цитирани от "Уолстрийт джърнъл", повечето хора го правят всяка седмица, но има и такива, които карат с едни и същи чаршафи дори месец. Защо се твърди, че от вдишването на големия, невидим за окото, но съвсем не безопасен боклук можем да се отървем, ако сменяме чаршафите всяка седмица? И как е възможно за броени дни да се събере толкова много от него? Мъртвите клетки, които се отделят от човешката кожа, са храна за микробите, а размножаването им е големият проблем. Към тях се добавят още животински косми, гъбични спори, плесени, пърхот, телесни секрети, различни бактерии. Да не забравяме частичките от употребяваната

косметика, полени, дори микроскопични части от насекоми. Със сигурност върху чаршафите попада нещо и докато хрускаме чипс или ядки пред телевизора. И така, казват специалисти, човек може да вдиша само за нощ литър от изброения по-горе "асортимент". И повече дори, ако завивката не е само една. Безчислената флора и фауна, с която си лягаме вечер, създава немалки проблеми за дихателната система. Алергията и астмата се усложняват, нарастват и опасността да се развият тези страдания поради постоянното излагане на рискови фактори.

Освен да се сменя седмично, спалното бельо е добре да се пере на 60 градуса, а сушилният цикъл да е горещ. Още по-сигурно и най-евтино е измиването - то има добър ефект и при ниски концентрации. Ако обаче матракут няма специален антибактериален протектор, той си остава истинска зоологическа и ботаническа градина - нищо, че обитателите могат да се видят само под силен микроскоп. (ЖД)

Ecopharm
Алергология

Allergodil®

Непримирим към сенната хрема!

2 пъти на ден

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 г. при стандартна доза и деца над 12 г. при по-висока доза.
Съдържа ацеластин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.

Ecopharm

Гъбичките отварят врата за други инфекции

С д-р Светлана Гоцева, дерматолог в клиника „Торакс“, разговаря Галина Спасова



Д-р Светлана Гоцева

Д-р Гоцева, по какви признаци човек може да се усъмни за гъбички и да потърси лекар?

- Гъбичките представляват много голяма група заболявания. Най-общо казано, при кожните проблеми винаги има обрив, зачервяване, сърбеж, увеличаване на обривите на някои нетипични места, в гънките например. Обикновено гъбичките се появяват там, където е по-топло и по-влажно; може да има засягане и промяна на цвета на нокътя, поява на бели и червени петна по тялото. Това са малка част от признаците, които трябва да сигнализират, че би могло да има гъбично заболяване.

- Защо тези симптоми трябва да се приемат сериозно?

- Защото могат да се разпространят, да причинят усложнения, да ангажират по-големи площи от тялото, да бъде по-трудно лечението след това. Така че трябва навреме да се реагира. Примерно едно засягане на скалпа, на косъма при малки деца от гъбична инфекция може да доведе до трайно опадане на косъма, което е много тежък симптом и след това няма как да се възстанови косата. И това е само един от многото примери. Изключително се подценяват признаците на засегнати от гъбички нокти. Лято, когато обувките са открити, виждаме на улицата възрастни хора с много разрушени нокти. Това не е просто некрасиво, косметичен дефект, гъбичките отварят врата за други инфекции, много по-тежки - като червен вятър например.

- Мнозина смятат, че гъбичките по ноктите на краката са нещо нормално за напредналата възраст.

- Има много предразполагащи фактори за развитие на гъбични заболявания. Както казах, гъбичките обичат топла, влажна среда и при изпотяване се развиват в гънките при потни хора. Благоприятни условия създават и някои заболявания, понижаващи



Спортуването, посещението на басейни, лошата лична хигиена не бива да се пропускат като предразполагащи условия за гъбични заболявания

имунитета, при бременност също не са редки. Напоследък с появата на нови болести като СПИН, честата употреба на антибиотици, на кортикостероиди, цитостатици, лекарства за лечение на рак и други болести предпоставките за развитие на гъбични инфекции нарастват. Спортуването, посещението на басейни, лошата лична хигиена не бива да се пропускат като предразполагащи условия за гъбични заболявания. За възрастна - ако конкретно говорим за гъбични заболявания по ноктите, обикновено това е една много бавна инфекция. И голяма част от хората се заразяват като деца, но тя много бавно прогресира и постепенно засяга и разрушава нокът по нокът. Понякога се стига до тотална деструкция на всички нокти на краката и даже се прехвърля върху ноктите на ръцете. Също така обикновено при по-възрастните хора е отслабен имунитетът.

- Възможно ли е да се предпазим от гъбична инфекция, особено в места като сауни, басейни?

- Там не трябва да ходим боси - в хотелски стаи, бани, общи помещения. При спорт, фитнес или примерно йога да не се ползват общи постелки, да не се носят общи обувки, чехли. Много внимателно подсушаване след баня, особено в междупръстието на краката, където е най-честата гъбична инфекция. Ако попадне инфекцията, но се подсуши добре, има вероятност тя да не намери подходяща среда.

- Коя разновидност на гъбичките най-често тормози пациентите?

- Микозата на краката може да бъде най-често локализирана между пръстите или по свода на ходилото, като тя изглежда по различен начин. Зачервяване, залющване, т.нар. ходило на атлетите. Понякога може да бъде обхваната и кожата на гърба на ходилото, да има мехурчета, нацепване, отделя се секрет, има неприятна миризма. Следващата по честота е микозата по ноктите, онихомикоза. Тя е обикновено при по-възрастни и по краката, но не е невъзможно да има и по ноктите на ръцете. При процедури като маникюр и педикюр инфекцията може директно да бъде въведена в нокътната плочка. На най-различни места може да има гъбична инфекция. Обикновено по откритите части - може да има по лицето, по торса - по-особена форма на гъбична инфекция, при която кожата е като напръскана с вар.

- Има ли вероятност оплакванията да отшумят с времето?

- Не. Може леко да за-

тихнат, след това, когато има някакъв предразполагащ фактор, наново се появяват. Не може да се получи самоизлекуване.

- Как подхождате при лечението?

- Обикновено добрият клиникст се ориентира, но за диагноза трябва да

има задължително микробиологично изследване. След като се изолира съответната гъбичка, се дава лечение, тъй като срещу различните видове причинители има различни антимикотични препарати. Лечението най-общо можем да разделим на две групи. Едната са локалните препарати, другите са пероралните. Локалните са в най-различни форми - кремове, спрейове, разтвори, шампоани с антимикотични съставки, а пероралните са под форма на таблетки. Добър препарат е "Тербинафин" - генерикон, който има широк антимикотичен спектър, ефикасен е срещу повечето причинители. Под формата на таблетки е, обикновено се взима по една на ден. В зависимост от това къде е инфекцията, се пие най-малко две седмици, а когато са засегнати и ноктите на краката - и до три, четири месеца. Важно е постоянството.

При лечение на болката в ставите пазете и стомаха

Счита се, че остеоартрозата ще бъде болестта на 21 век

Близко половин милиард души в света и около 2 млн. българи страдат от остеоартроза или други ревматоидни заболявания. 70% от хората се самолекуват при болка в ставите, като едни от най-използваните медикаменти са т.нар. нестероидни противовъзпалителни средства (НСПВС), без които поддържането на нормален ритъм на живот е немислимо. 70% от хората обаче не знаят нищо за нежеланите лекарствени реакции на НСПВС върху стомаха. При продължителна употреба или при високи дози може да настъпят сериозни увреждания на лигавицата на стомаха и тънкото черво - както при прием на медикамента през устата, така и при използване на свещички или инжекции. Появяват се множество кръвонасядания (хеморагии) и повърхностни или дълбоки дефекти на лигавицата, съответно "ерозии" и "язви". От ерозиите хронично се губят малки количества кръв и тъй като са безсимптомни, водят до анемия. Съветът на специалистите е - борете се с болката в ставите, но пазете и стомаха. Вече има начин да се преодолее болката в ставите, без да се уврежда стомашната лигавица. Новата терапия облекчава болката и подобрява движението, без да уврежда стомашната лигавица, защото терапията е комбинирана с протектор, който защитава стомаха и дуоденалната лигавица. А това е много важ-

но. Проучване в САЩ доказва, че злоупотребата с НСПВС е на 15-о място сред причините за смърт. Т.нар. НСПВС токсичност, позната като "тихата епидемия", е сред най-честите причини за смърт веднага след СПИН, преди мултиплен миелом, астми, рак на маточната шийка. А според проучване във Великобритания смъртността, причинена от гастроинтестинални усложнения след употреба на НСПВС, по честота е веднага след пътните инциденти. Ако сте над 40 години, вероятно вече сте изпитвали остеоартроза болка. Консултирайте се с лекар за оплакванията си, като подчертаете и загрижеността си за стомаха при евентуално лечение с НСПВС. Ако сте над 65 и имате ставни болки, вие сте сред рисковите пациенти и по отношение на стомаха. Стомашната лигавица след тази възраст е по-уязвима. Положението се усложнява още повече, ако вече сте имали кръвене или язва и предпазните мерки за стомаха са абсолютно задължителни. Рискът расте още, ако заради други заболявания приемате кортикостероиди или антикоагуланти. За такива пациенти новата терапия е изключително подходяща - успоредно с облекчаване на болката в ставите ще защити стомаха. За повече информация попитай твоя лекар!

www.dvijise.bg

Тестостеронът: ключ към мъжката виталност?

През последните години много мъже, прекращащи младостта или страдащи от недостиг на мъжкия полов хормон по някаква причина, се подлагат на терапия с тестостерон. Но както във всичко, и тук медальът има две страни. Затова, преди да вземете решение, запознайте се и с евентуалните рискове.

Възможностите на тестостероновата терапия са съблазнителни - тя увеличава мускулната маса, изостря паметта и концентрацията, повишава либидото и повдига като цяло енергията на организма. С напредването на годините прилагането на тестостерон може да звучи като универсална антивъзрастова мярка, но ползите от тази терапия, свързана с естественото намаляване на мъжкия полов хормон, не са толкова ясни, колкото изглеждат.

Какво представлява тестостеронът

Хормон, произвеждан предимно в тестисите. Той има отношение към:

- плътността на костите;
- разпределението на мазнините;
- мускулната маса и сила;
- производството на червени кръвни клетки;
- сексуалното желание;
- производството на сперма.

При едно специфично заболяване - хипогонадизъм, тялото не е в съ-

стояние да произвежда нормални количества тестостерон основно поради проблем с тестисите или с хипофизната жлеза, която контролира мъжките полови жлези. В този случай заместителната терапия с тестостерон може да подобри симптомите, свързани с липсата на достатъчни количества от хормона. Обикновено лекарите предписват тестостерон под формата на инжекции, лепенки или гелове.

При здравите мъже върховите количества на тестостероновата продукция са през юношеството и началото на зрелостта. С напредването на възрастта нивата на хормона започват постепенно да намаляват - обикновено с около 1% на година след 30-годишната възраст. Важно е да се определи при всеки конкретен мъж с някакви оплаквания дали при него намалените нива на тестостерона са в резултат на естественото



Снимка Пага ПЕТКОВА

спадане с възрастта, или се дължат на заболяване (хипогонадизъм).

Задължително ли е естественото намаляване на тестостерона води до някакви признаци и до симптоми на стареене?

Не е задължително. С напредването на годините всеки организъм се променя, а част от тези промени могат да са свързани с по-малкото количество тестостерон, например:

- Промени в сексуалната функция, като намалено желание за полови контакти, по-малко и по-слаби спонтанни ерекции, включително по време на сън, намалена или липсваща оплодителна способност.

- Промени в моделите на съня, например безсъние, трудно заспиване, нахъсан сън.

- Различни физически промени - редуция на мускулната маса и сила, натрупване на повече мазнини в тялото, увеличаване на гърдите (гинекомастия), намаляване на енергията, косопад. По-рядко: горещи вълни.

- Емоционална лабилност, намалена мотивация и самочувствие, липса на концентрация, отслабване на оперативната памет, депресивни настроения.

Важно е да се отбележи, че някои от изброените признаци са част от

нормалните възрастови промени. Други може да са причинени от странични проблеми, като заболявания на щитовидната жлеза, медикаменти, прекалена употреба на алкохол. Затова не бързайте да обвинявате намаления тестостерон за всички неблагоприятни промени.

Единственият начин да се установи реалното ниво на тестостерона в организма е кръвният тест. Въпросът е, когато дали терапията с тестостерон ще има полза за мъжете, които иначе са здрави. Допълнителният внос в организма на мъжкия полов хормон има доказано положителна роля при хипогонадизъм. Но не е ясно дали този подход работи при хората с естествено възрастово намаляване на тестостерона.

Въпреки че доста мъже вярват, че чрез тестостероновите препарати могат да постигнат по-младешки вид и енергичност, няколко научни изследвания показват противоречиви резултати. Например в едно проучване здрави мъже, които са приемали тестостерон, са увеличили мускулната си маса, но не и реалната си сила.

Освен това приемът на мъжкия полов хормон носи и някои рискове:

- Предпоставка за възникване на сънна апнея - потенциално сериозно нарушение на съня, при което дишането многократно спира и се възобновава.

- Патологично увеличение на броя на червените кръвни клетки - еритроцитите (полицитемия), което може да увеличи риска от сърдечно-съдови инциденти.

- Възникване на акне или други кожни реакции.

- Стимулиране на доброкачествената простатна хиперплазия (нераково увеличение на простатната жлеза) или евентуално по-бързо развитие на съществуващ рак на простатата.

- Увеличаване на гърдите.

- Намалено производство на сперма или свиване на размера на тестисите.

При всички положения трябва да обсъдите сериозно със своя лекар ползите и рисковете от заместителна терапия с тестостерон, както и да вземете второ лекарско мнение. В момента повечето медицински школи препоръчват лечението с тестостерон само за пациентите с хипогонадизъм, но не и за мъжете, които имат намалени нива на хормона, свързани с нормалното стареене. (ЖД)

Огестан®

НОВО

Точно най-необходимото за бъдещата майка!

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

Есopharm

Маркетинг от ЕКОФАРМ ЕООД
1421, София, бул. „Черни Врх“ 14, бл.3
тел.: 02/ 963 15 96; 963 15 97

Когато работата удря по здравето, помисли за менюто

Всички професии си имат своята специфика - неслучайно съществува понятието "хигиена на труда". То включва в себе си ергономията на работното място, нормативите на производство, продължителността на работния ден или отпуса. Но все по-голяма роля се отнежда

на диетите. Те трябва да съответстват не само на индивидуалните особености на хората, но и на тяхната трудова дейност. Всички професии могат условно да се разделят на стоящи, седящи, химически вредни и свързани с напрежение.

ПРЕЗ ЦЯЛОТО ВРЕМЕ НА КРАКА

Каква е заплахата?

Разширени вени

При хората, които през целия си работен ден стоят прави, е много висок рискът от варикозно разширение в долните крайници. Неподвижните мускули постепенно губят тонус и вече не могат да оказват необходимото налягане върху стените на кръвоносните съдове. Това влияе върху състоянието на вените: застоялата кръв засилва налягането върху съдовете и те, не можейки да издържат на напора, постепенно се разтягат и увеличават диаметъра си. Опасността от разширени вени е най-голяма при фризьорките, хирурзите, търговските работници и учителите. Както и при всички останали, които прекарват работния си ден на крака. Като профилактика лекарите съветват да се правят упражнения, чести почивки с повдигнати крака, да се носят компреси и гр. Но диетата е незаменима при профилактиката на варикозната болест.

Диетата

● Преди всичко трябва да избегнете наднорменото тегло. Излишните килограми много лошо влияят на разширените вени.

● Менюто трябва максимално да се обогати с лесноразтворими белтъчини. За да получи организъмът достатъчно от тях, задължително е рибата редовно да присъства на трапезата.

● Много добре действат морските продукти - скариди, миди, калмари. Те съдържат не само нужните белтъчини, но и мед - елементът активно участва в синтеза на еластин. Това вещество присъства в стените на кръвоносните съдове, придава им здравина и способност да се разтягат.

● Витамин Р, или рутин има най-силен противовазодилатант ефект. Най-много витамин Р има в аронията. Сокът от този плод оказва уникално действие върху вените. Рутин се съдържа още в морския зърнастец, касиса, орехите и цитрусовите плодове, най-полезен

от които е лимонът. Той съдържа много витамин Р и С, които взаимно усилват действието си. Важно е лимоните да се ядат с кората, защото там рутинът е в най-голямо количество. Достатъчни са няколко тънки резенчета на ден.

● Срещу разширени вени помага и сок от черни боровинки. В него също има много витамин Р, а за витамин С да не говорим. Но по-важното е, че тези плодове съдържат вещества, подобни на аспирин. Те разреждат кръвта и предотвратяват образуването на тромби. При разширени вени това е много важно, защото често заболяването се усложнява в тромбофлебит. Полезни са още ябълките, ягодиците, морковите и чушките.

Болести в ставите

При целодневно вертикално положение на тяло-

то натоварването често провокира остеоартроза на коленните стави. Тя се проявява с болки, а в по-тежките случаи - с ограничена подвижност на ставата. При всички положения симптомите са непри-

ятни, а прогнозата не е никак оптимистична. Причината е, че остеоартрозата има тенденция да прогресира и да причинява на хората все повече и повече проблеми. Както и при разширените вени, те могат да бъдат преодоляни също с правилна диета.



Диетата

И тук основното изискване е намаляване на теглото. Всяко повишаване на килограмите с 15% увеличава риска от остеоартроза два пъти. Затова внимавайте да не развалите фигурата си не само от естетична, а и от здравословна гледна точка. Необходимо е да се ограничи употребата на тестени, мазни и сладки храни. Но трябва да се отбележи, че това не се отнася за шоколада. Той

съдържа вещества, които притежават антиоксидантно действие и предотвратяват разрушаването на ставите. Черният шоколад е особено богат на антиоксиданти.

Същото се отнася и за земните ябълки. Най-добре е кореноплодното растение да се яде сурово. Земните ябълки стимулират делението на хрущялните клетки.

Профилактиката на остеоартрозата включва употребата на голямо количество киселомлечни продукти, плодове и зеленчуци.

8 ЧАСА НА СТОЛ

Каква е заплахата?

Хипертония и атеросклероза

Обездвижването на първо място е опасно за сърдечно-съдовата система, защото хиподинамията е един от най-сериозните рискови фактори за хипертония и атеросклероза.

Диетата

Основното е да се ограничат храните, повишава-



Прекарването на осем часа, седейки на стол, е познато на голяма част от човечеството. Това обикновено води до хиподинамия, което никак не е чудно. А повечето хора, върнали се от работа, не са склонни към никакви активни дейности, посещение на спортна зала, джогинг или просто разходка. Получава се познатата на много схема "от къщи на работа и от работа въкъщи". Подобен жизнен стереотип гарантира недостатъчно физическо натоварване.

ци холестерола в кръвта. Затова до минимум трябва да се намали приемът на животински мазнини - колбаси, сланина, сметана и мазни сирена. Необходимо е животинските мазнини да се заменят с растителни. Полиненаситените мастни киселини са идеалният избор - те са едни от малкото вещества, които могат да отстранят от организма ви вече натрупания холестерол. Затова специалистите съветват хората, чиято работа е седяща, да приемат по една лъжичка студенопресован зехтин на ден.

Една от причините за развитието на атеросклерозата са свободните радикали, които, за да не съсипе организма ни, трябва да се обезвредят. Това става с помощта на антиоксиданти и най-вече на сярата. Този микроелемент се съдържа в бобовите култури - грах, фасул, леща, соя. Определено антиоксидантни свойства имат и витамините А, Е и С, които ще открием в суровите плодове и зеленчуци.

Занек

Диетата

Растителната храна е важна не само заради витамините, които съдържа, а и заради грубите фибри. Те стимулират дейността на стомашно-чревния тракт и предотвратяват от втората беда на седящата работа - запек. От него страдат около 70% от хората, които прекарват работния си ден на стола. Ако се съобразим с тази статистика, ще трябва задължително да включим в менюто си млечни продукти, костилкови плодове и растителни мазнини. Добре активират дейността на стомашно-чревния тракт зърнените култури. Хората, страдащи от запек, трябва да ограничат употребата на спиртни напитки, особено газирани коктейли. За справяне със запек има много народни рецепти, както и съвременни препарати на растителна основа, които се предлагат на нашия пазар. (ЖД)

На кантара - енергийните напитки

Доц. г-р Динко ДИНКОВ,
Тракийски университет,
Стара Загора

Енергийните напитки представят многокомпонентни течни храни и би следвало да се разглеждат внимателно, особено в контекста на новите данни за техния състав и въздействие върху човешкото здраве.

В момента в целия свят пазарният дял и годишната консумация на енергийните напитки непрекъснато се увеличават, и то предимно при учениците от горните класове и студентите. Енергийните напитки съдържат кофеин, както и големи количества захар, въглехидрати и разнообразие от добавки като гуарана, аминокиселината таурин, витамин В комплекс и др. Те се предлагат на младите хора като естествена алтернатива за подобряване на настроението, физическата и умствената дейност, на концентрацията, вниманието и потискане на необходимостта от сън.

Някои изследвания през последните години обаче показват необходимостта от допълнителна информация относно последиците от прекомерната консумация на тези популярни напитки.

Влияние върху зъбите, сърдечната дейност и телото

До момента са направени редица научни проучвания, според които завишената киселинност на енергийните напитки има висок ерозионен потенциал по отношение на емайла на зъбите.

Въпреки че не са установени достоверни промени в електрокардиографските параметри на сърдечната дейност, след консумацията на енергийни напитки е доказано повишение на броя на сърдечните удари (с 5-7 на минута), както и завишено с 10 mm/Hg кръвно налягане.

Най-често енергийни напитки се препоръчват за увеличаване на тренировъчните възможности при спортисти и за понижаване на телесното тегло. Наблюдаваният увеличаващ енергията ефект се отпада на съдържащите се в тези напитки кофеин и глюкоза. Данните за влиянието им върху теглото са противоречиви, въпреки че съчетаването им с повишена физическа активност би могло да доведе до сваляне на килограми.

Според някои научни проучвания консумацията на енергийни напитки в комбинация с големи количества алкохол и фи-

зически упражнения може да доведе до внезапна сърдечна смърт. Установено е и увеличение на случаите на т.нар. злокачествена сърдечна аритмия. При ниско кръвно ниво на алкохола кофеинът би могъл да тушира някои от проявите му, но при високи кръвни стойности на алкохола това не може да се постигне. Установено е, че консумацията на енергийни напитки, съдържащи 6% алкохол, води до затормозване на познавателните способности на човека.

Влияние върху психичната дейност

Редица изследвания показват, че консумацията на енергийни напитки от здрави хора може да подобри познавателните способности, което обяснява нарастването на популярността им сред хората на умствения труд.

От друга страна, наскоро са установени данни за прояви на психози след повишена консумация на енергийни напитки от хора с психогенни разстройства като например шизофрения.

Съдържанието на кофеин в тези напитки широкото варира - 80 до 141 mg на кутия. Кофеинът,



който е определен като най-психологично активния компонент на енергийните напитки, се смята от Американската агенция за безопасност на храните и лекарствата за безопасен, въпреки че в някои случаи са наблюдавани и известни неблагоприятни ефекти. Поради това е важно да се отбележи ролята на кофеина при децата.

Някои научни проучвания относно ефекта от повишена консумация на кофеин от подрастващите показват, че комбинацията от висок прием на кофеин и тауринсодържащи енергийни напитки може да доведе до миокардиална исхемия и сърдечен спазъм при деца. Установени са и специфични ефекти при консумацията на енергийни напитки при подрастващите, включващи страх,

нервност, виене на свят, неспособност за съсредоточаване, трудна концентрация, гастроинтестинални смущения и безсъние. Доказани са и други последващи ефекти, като дехидратация, ускорена сърдечна дейност, тревожност, магии и припадъци.

В тази връзка някои автори предлагат кофеиновият прием да се ограничи, особено при децата и бременните жени.

Недостатъчно са проучени и реакциите на организма при едновременна употреба на енергийни напитки и стимуланси.

Представените данни показват, че в момента обществеността се нуждае от допълнителна информация, за да бъдат предпазени особено подрастващите поколения от някои негативни ефекти в резултат на прекалената консумация на енергийни напитки.

Вселената, наречена човешки организъм

Хората наистина са уникални създания, затова може би все още не знаем всички тайни, които крие нашето тяло. Предлагаме ви няколко интересни факта за самите нас.

- В човешкото тяло има 10 на 14-а степен клетки.
- Общата дължина на кръвоносните съдове е около 100 000 км.
- В спокойно състояние човек изразходва за генооцие 400-500 л кислород, правейки 12-20 вдишвания и издишвания в минута. През пролетта честотата на дишането е средно с една трета по-висока в сравнение с тази през есента.
- Общата площ на кората на главния мозък е от 1468 до 1670 кв. см.
- След 30-годишна възраст всеки ден човек губи 30-50 хиляди нервни клетки, а размерите на мозъка започват да намаляват. При мъжете мозъкът е най-голям на 20-29 години, а при жените - на 15-19 години.
- Масата на човешкия мозък е 1/46 от общата маса на тялото, а при слона е само 1/560 от масата на тялото му.
- Даже и най-суровите мъже проливат всеки ден от 1 до 3 милилитра слъзи.
- Не е възможно да се определи точният брой на мускулите. Според специалистите при човека те са от 400 до 680. За сравнение при скакалците те са 900, а при някои гъсеници - 4000.
- Пълната адаптация на човешкото зрение към тъмнината става за 60-80 минути.
- Повърхността на човешката кожа е около 2 кв. м. За една минута през кожата преминават 460 мл кръв.
- Средният брой на космите по главата е: при блондинките - 140 000, при брюнетките - 102 000, при кестенявите - 109 000, и при рижите - 88 000.
- Върху езика на човека има около 9000 вкусови рецептора. Най-добрата температура за тяхната дейност е 24 градуса по Целзий. (ЖД)

При болки в ставите!

NeOx

Неокс крем е комбинация от 5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект.

При болки в ставите и мускулите.

Подходящ е за приложение при:

- хронични травми на опорно-двигателния апарат
- болезнени мускулни спазми и разтежения

Аптебелна серия
www.ecopharm.bg

ПЕСЕН ОТ РЕПЕРТОАРА НА НИКОЛАЙ СЛАВЕВ И ПЕТИ ХРИСТОЗОВА

ПРИКАЗНА ЗЛА БАБА

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

ФРЕНСКИ РЕЖИСЬОР „БРАТ ПРЕД ПОРТАТА“

НЕБЛАГОПРИЯТНА ОЦЕНКА

КАМЕННИ ГРАМАДИ

ТВ ВАРИАНТ НА НАГРАДИ „ОСКАР“ ОСНОВНА СЪСТАВКА НА ВЪЗДУХА

СОРТ РАННИ ДОМАТИ

ПСЕВДОНИМ НА ДИМЧО ДЕБЕЛЯНОВ

ЯПОНСКИ ВОЛЕЙБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ

РОМАН ОТ К. КЮЛЮМОВ

ДЖАЗПЕВИЦА ОТ САЩ 1886-1939

РОМАН ОТ А. КЮСТИН

КАРТИНА-ШЕДЪВЪР ОТ ВАСИЛ СТОЙЛОВ

АЗ (КНИЖ.)

УВИВНИ РАСТЕНИЯ

СТИХОСБИРКА ОТ ПЕТА ДУБАРОВА

ОПЕРА ОТ ДЖ. ВЕРДИ

ЩУРМ

НЕГРАМОТНИ ХОРА

ТРАНЗИСТОРЕН ЕЛЕКТРОД

СТАРО НАШЕ БОЙНО ИЗКУСТВО

ВРЪХ В ПИРИН

ГЕРОИНЯ НА Б. РАЙНОВ „АМАЗОНКАТА“

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ

ЖИЛИЩЕ НА ДЕРВИШИ

РАЗЛАТ ДОМАКИНСКИ СЪД

ПОДВИЖНА ВИСОКА ПОСТАВКА, СТОЙКА

ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА ПРИ ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ПРОСТАТА

МАРКА РУСКИ ПИСТОЛЕТ

ИНДИЙСКИ ПОЛУМАЙМУНИ ОТ САМЕЙСТВО ТУПАЙН

ИТАЛИАНСКА КИНОАКТРИСА „ОДИСЕЙ“

ПРЕВЪПЪЛЩЕНИЕ НА БОГ ВИШНУ

„МИЕЩА“ МЕЧКА

ГРЕДА ЗА ОПЪВАНЕ НА КОРАБНО ПЛАТНО

ЖИЛЕЩО НАСЕКОМО

ГЕРОЙ НА ЕЛИН ПЕЛИН

„ДВЕ МНЕНИЯ ПО ВЪПРОСА“

КАНАДСКА ПОППЕВИЦА

НАРОДНОСТ В НИГЕРИЯ

ЛАТВИЙСКИ ШАХМАТИСТ 1936-1992

ИМЕНАТА НА НАША ПИСАТЕЛКА „ЖЕНСКИ КАРИЗИ“

РЕКА В Ю. ВЬЕТНАМ

ГРАД В БРАЗИЛИЯ

ФРЕНСКИ КИНОАРТИСТ „ДОНОСНИКЪТ“

ПОЙНА ПТИЦА

ЛЕЛЯЩИ БОЗАЙНИЦИ

КАМЕРУНСКИ ФУТБОЛИСТ ОТ ЦСКА

ДРЕВЕН ГРЪК

ПУБЛИЧЕН ГОВОРИТЕЛ

ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ ЧЕЧЯ

ЧАСТ ОТ ИГРА НА ТЕНИС

ПОЕМА ОТ ПЕНЧО СЛАВЕЙКОВ

ФРЕНСКИ КИНОФЕСТИВАЛЕН ГРАД

ГРАД В ИЗТОЧНА ГЕРМАНИЯ

РИСУНКА НА СВЕТЕЦ

НАША ПОП-ПЕВИЦА

СЪДБА

ЛЕДНИК В АНТАРКТИДА

КУЧЕШКИ БЯС (МЕД.)

ТЕЖКА ИНФЕКЦИОЗНА БОЛЕСТ

МАРКА НАШИ ТЕЛЕФОНИ

РОМБИЧЕН КАЛИБЕВ

МИНЕРАЛ ПЕСЕН НА Л. ИВАНОВА

ЛАЗУР

ОБЩЕСТВЕНО ПОЛОЖЕНИЕ, ДОСТОЙНСТВО

КЪЛН, ПРОРАСТЪК

БИБЛЕЙСКИ СИН НА АДАМ И ЕВА

ДЪХАВИ ГОРСКИ ПЛОДОВЕ

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ А. МИЦКЕВИЧ

СОРТ РАННИ ЧЕРЕШИ

ГЕРОИНЯ НА Г. МИШЕВ

„ДАМИ КАНЯТ“

БАСКЕТ-БОЛИСТКА ОТ „СЛАВИЯ“

ГАМА (МУЗ.)

РЕЧНИК : АВАРЕ, АВАТАРА, АДОРА, АНАТАНИ, ВЕРИ, ИБО, ОТЕМАНИТ, СЕНЕКА, ЯМАМОТО

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 4:

ВОДОРРАВНО: Алдара. Екатерина. Ану. Катя Зехирева. Италук (Силий). Ват. "Палавата Сюзън". "На". ЛЕГАСИ. Ирена Мицева. Кожа. Она. Ани. Азо. Заговор. Юта. Арам. Нагал (Рафаел). "Ра". Алифа. Уран. Овулация. Леви (Етиен). Есе. Ланер (Йозеф). Панадол. Корем. Лом. Ким. "Бананарама". Илава. Линарес. Лимони. АН. Белот. Талашит. Кула. ТОЙЮТА. Ату. Изопатия.

ОТВЕЧНО: Алкалоза. Епитет. "Да те жагувам". Ло. Мат. Газарин (Юрий). Лоу. Ряпа. ОЛА. Абито. Казасов (Димо). Неган. Елинор. СОНАТА. Леха. "Арабелара". Киви. Нела. Тарар. ПАСАТ. Тете. Шу (Елизабет). Севан. Кали. Раса. Ономити. Пи. Юматов (Георгий). РАМ. Низина. УЛЕ. Око. Патьци. "Аламинут". Ане (Клог). Алан. Лило. Бал. Варицела. АП. Нина Зафирова. Кука. Омая. Мания.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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



Един от най-аристократичните и красиви за гледане спортове е конният. В България той има дълга история. За пръв път страната ни участва в Олимпийските игри в далечната 1924 г. в Париж, представена от ген. Владимир Стойчев и Крум Лекарски. Ген. Стойчев пък е най-дългогодишният ръководител на Българския олимпийски комитет - 30 години (1952-1982). Напоследък обаче конният спорт е встрани от медийния шум. Може би причината е, че в него няма скандали - нещо, което за съжаление се харесва на широката публика. Не само заради това, а и заради уважението ни към родните традиции вестник "Животът днес" реши поредният герой от рубриката за младите ни таланти да е точно представител на конния спорт.

Едно момче от старо-загорското село Змейово влезе в полезрението на медиите преди около месец. Въпреки че бе печелил не едно и две състезания по конен спорт, 18-годишният Иван Кисъв чак сега фокусира вниманието върху себе си. Това стана факт, след като успехите му бяха оценени от "Групата на съветниците" и той се нареде сред 17-те победители в конкурса "Спортни таланти" на "Еврофутбол".

А за Иван има какво да се каже. Баща му стопанисвал конюшня в родното му село. Откакто Иван за пръв път установил контакт с животните, връзката им станала неразривна. И така вече 12 години.

Още на 14-годишна възраст (през 2008 г.) момчето печели Гран при "Мария Вюрт" в Австрия, което е кръг от Европейската купа. Година по-късно пък става 34-ти на европейското първенство за юноши до 18 г. в Хопфдорф (Холандия),

където участват над 180 състезатели.

За училището

Сега Иван е в 11 клас на математическата гимназия в Стара Загора. Въпреки тежките задачи и факта, че учи на смени, прекарва всеки ден поне по 5 часа на конната база. Когато е следобед на училище, от 6 ч. сутринта е при конете. Ако първо е на училище пък, следобедните тренировки са от 14 докъм 20 ч. Всеки ден пътува по 6 км в двете посоки от и до Стара Загора и по още 2 км до конната база. Пише домашните си вечер - понякога остава и след полунощ. "В математическата много сържат на спорта и може би затова нямам проблеми. Всичките ми съученици се интересуват от моите изяви, един от тях дори постоянно идва да ме подкрепя по състезания", казва Кисъв. Що се отнася до математиката - тя не му била трудна, напротив - най-много я разбирал в сравне-

ние с останалите предмети.

За конете

В момента Иван тренира с 5 коня. Два от тях са млади кобили на 4 и на 6 години. Този, с който през 2011 г. стана балкански шампион, е на 7 г. и се казва Кардам, а на предстоящото европейско ще отиде с по-опитен, 13-годишен жребец. С всяко от животните подхожда по различен начин в тренировките. "Младите ги уча на контрол. То е го усещането", опитва се да ни обясни Иван нещо, което е необяснимо и трябва да стигне до душата и сърцето. От време на време сменя терена, за да може младите коне да не свикват само на едно определено място. Разкрива ни, че в "клас Т" са най-опитните - от 8 години нагоре, които могат да участват в прескачането на препятствия по международни състезания. От 4-до 6-годишни са младите, а между 6 и 8 са подготвителните за по-високите класове, които също може да се включват в надпревари.

В конюшнята на баща му в момента се отглеждат 12 коня, като има и такива, гадени "на пансион". Те се използват за туризъм.

"Конете изискват много грижи. Постоянно трябва да са под лекарско наблюдение, особено преди и след състезания. По принцип ездачи сам усеща дали конят му се чувства добре. Задължително обаче седмича преди състезанията му се слагат лекарства", разкрива част от грижите за животните си Иван.

Пътуват по състезания със специален камион за



превоз на животни. Когато се участва в чужбина, ездачите се организират на групи, като Кисъв пътува с 2 от опитните си коне.

Казва, че в момента всичките му животни са в добро състояние.

За бъдещето

Тъй като тренира постоянно сам и единствено по турнирите сверява часовника си с конкурентите, Иван възнамерява преди европейското да проведе едномесечен лагер при друг наш изявен жокей - Росен Райчев, който живее и тренира в Германия. Помага му и Ивайло Бонев, който също е там. "Поддържам връзка с тях и дори си разменяме коне. Те обикновено ми пращат млади коне, които аз да обзря, тъй като те ходят по международни състезания, където участват с опитните и нямат време за останалите", спо-

деля Иван.

"Конният спорт си е тръпка. В началото определено има някакъв страх от животните, но после всичко си идва на мястото. Трябва да си много търпелив и спокоен с конете", разкрива още младият ни ездач.

Отсега Иван Кисъв е наясно как ще продължи, след като завърши средното си образование - ще замине за Германия, където ще учи и ще спортува на по-високо ниво.

Споменът, който няма да избледнее в паметта му, е свързан с лошо падане от коня. Преди три години изкара 2 дни в кома, след като язди без каска на базата си в Змейово. "Вече винаги я слагам", казва Иван и споделя, че не му е било проблем да се върне след инцидента. "Нямах страх. Знаех си вече урока", завършва той.

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 15 май

12:00 ч. Тенис (WTA 8 Рим) по Евроспорт
21:30 ч. Херта - Фортуна (плейоф, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

22:00 ч. Тенис (WTA 8 Рим) по Евроспорт

Сряда, 16 май

17:25 ч. Баскетбол (четвърта полуфинална среща от НБЛ, мъже) по БНТ свят
18:45 ч. ЕП по футбол за юноши до 17 г. по Евроспорт

19:00 ч. Локо Пг - Лудогорец (финал, КБ) по ТВ+

22:00 ч. Тенис (WTA 8 Рим) по Евроспорт 2

Четвъртък, 17 май

18:45 ч. Тенис (WTA 8 Рим) по Евроспорт 2
18:45 ч. Лион - Айнтрахт (финал на ШЛ, жени) по Евроспорт

21:00 ч. Тенис (WTA 8 Рим) по Евроспорт

Петък, 18 май

18:30 ч. Юбилеен галаспектакъл на НСА "Васил Левски" по БНТ1, БНТ свят

20:30 ч. Тенис (WTA 8 Рим) по Евроспорт

23:45 ч. Колездене (Обиколка на Калифорния) по Евроспорт

Събота, 19 май

13:00 ч. Серезо - Кашива (Джей лига) по Евроспорт 2

17:45 ч. ЦСКА - Литекс (А група) по БНТ1, БНТ свят

19:00 ч. Американски футбол по Евроспорт 2

21:45 ч. Байерн - Челси (финал на ШЛ) по bTV action

Неделя, 20 май

14:00 ч. Автомобилизъм (СШ за туристически автомобили) по Евроспорт

14:45 ч. Тенис (WTA 8 Рим) по Евроспорт 2

17:25 ч. Баскетбол (първа финална среща от НБЛ, мъже) по БНТ свят

18:30 ч. Скокове във вода (ЕП в Амстердам) по Евроспорт

Понеделник, 21 май

18:00 ч. Плуване (ЕП в Дебрецен) по Евроспорт

Забележка: Това е предварителна програма и "Животът днес" не носи отговорност за промени след публикуването ѝ.

ВОЛЕЙБОЛА
в един сайт
bgvolleyball.com
bgvolleyball.com
bgvolleyball.com
bgvolleyball.com
bgvolleyball.com

ФУТБОЛА
в един сайт
bgfootball.com
bgfootball.com
bgfootball.com
bgfootball.com
bgfootball.com

Леката атлетика
в един сайт
bgathletic.com
bgathletic.com
bgathletic.com
bgathletic.com
bgathletic.com

Станко ДИМОВ

До началото на Европейското първенство остава по-малко от месец, но въпреки това всички футболни мисли в момента са ориентирани към Мюнхен, където на 19 май ще бъде определен новият крал на Европа. Въпреки очакванията Реал Мадрид и Барселона да спорят на мечтания финал трофеят ще стане притежание на Байерн или Челси, които се възползваха от късния "уайлд-кард", който получиха. С класирането си за Мюнхен двата отбора разбиха на пух и прах всички конспирации за "европейски директиви", готови да добутат испанските грандове за финала. В следващите месеци много ще се коментира и регламентът на турнира, позволяващ трофеят да бъде взет от отбор, който не е шампион на своята страна. Това се е случвало и в други години - три пъти от началото на века. За последно през 2007 г., когато Милан победи Ливърпул с 2:1. Първият случай бе през 1999 г. в онзи епичен финал на "Камп Ноу" в Барселона, когато Манчестър Юнайтед обвърна Байерн с 2:1 с два късни гола. 12 месеца по-късно в Париж пък Реал (Мадрид) разби Валенсия с 3:0. Сега обаче и двата финалиста са особено изненадващи, като това важи с особена сила за Челси. Едва ли някой в началото на сезона е смятал, че точно този отбор ще е английският представител в последния мач на Шампионската лига, и то след лошия сезон, който имаха лондончани до смяната на треньора Виаш-Боаш.



Малкият финал на големия турнир

Шампионската лига ще бъде спечелена от отбор, който не е бил първенец на своята страна

Пътят до финала

Полуфиналният сблъсък между Байерн и Реал изцяло отговори на очакванията за равностоен двубой, чийто краен изход въпреки лекото фаворизиране на Кралския клуб е неясен. И честно казано, "директивата на УЕФА" бе на път да се случи, след като Реал поведе с 2:0 в реванша на "Бернабеу". При това само за 20-ина минути игра! Байерн си е Байерн и намери бърз начин да се върне в двубоя след реализираната гузна от Робен. При момента на удара от бялата точка милионите фенове на германците по света изтръпнаха, защото споменът за пропуск срещу Дортмунд, струвал впоследствие титлата в Германия, бе още пресен.

След като през второто полувреме батериите и на двата отбора се изчерпах, съвсем логично финалистът трябваше да бъде определен след гузни. Историята помни, че по традиция най-големите звезди

първи пропускат. А струващите около 200 млн. евро Роналдо и Кака се оказаха най-големите традиционалисти и показно се издържиха от бялата точка. Крахът на Белия балет бе финализиран от Серхио Рамос, чиято гузна влезе в световния видеообмен в рубриката "Без коментар". Учените все още търсят живот на Марс, но е сигурно, че там, ако не друго, има няколко футболни топки. Една изстреляна от Рамос, другите са собственост на Христо Йовов.

"Директивата на УЕФА" бе окончателно разбита от сблъсъка между Барселона и Челси. Всъщност тук историята е повече от интересна. Лондончани безспорно правят най-колебливия си сезон в последните 10 години, като за първи път в ерата "Абрамович" изпитват затруднения да поддържат мястото си в Топ 4 в Премиърлиг. Точно в този откровено слаб сезон Челси има шанс да стане шампион на Европа.

На хартия Барселона трябваше да отнесе поне с 4-5 гола разлика "сините" от Лондон, които през последните месеци са водени по-скоро от тандема Терич-Дрозба, отколкото от голавия италианец Ди Матео. С физическа мощ и магическа пръчка обаче Челси измъкна първия мач на "Стамфорд Бридж" с 1:0.

И ако късметът помогна на лондончани в двубоя на Острова, то никога не знае каква беше силата, която облекчи техния екип на реванша на "Камп Ноу". Червен картон за Терич още преди почивката, 2 гола преднина и гузна в началото на втората част - е, ако това не е царският път към финала, не знам кой може да бъде. Дребосъчетата от Барса обаче явно бяха решили да покажат, че наистина носят нещо човешко в себе си. Особено Лео Меси, който на сезон вкарва по 20 гузни, но пропусна най-важния удар от бялата точка. Звучи ви познато, нали?

И след като паркиранят автобус на голлинията на Челси парира всички удари към вратата, върхът на изненадата дойде в продължението на мача. Хвърлили се здраво в атака, изграчате на Гуардиола бяха наказани от Фернандо Торес, който с гола си подпечата мястото на Челси на финал. Забележете - Фернандо Торес, който за година и половина в тима от Западен Лондон има-няма 10 гола на сметката си. Явно самият нападател също остана изненадан, че е вкарал гол, след като пробяга около 5-6 метра, преди да посмее да вдигне по-

от двубой с Челси. Ерата на Хосеп Гуардиола в Барселона. Любопитното е, че за престоя си на "Камп Ноу" като треньор Пеп се изправи срещу 53 отбора и записа поне една победа над всички с изключение на... Челси.

Началото на двубоите с тях бе през въпросната 2009-а, когато пак на полуфинал Барса, с помощта на огромна доза късмет и един скандинавски некадърник на име Йовребро, отстрани лондончани по голова разлика и впоследствие вдигна трофея. По ирония на съдбата кръгът за Гуардиола се затвори отново след сблъсък с Челси.

Съдба, защо си тъй жестока...

А какво да очакваме от финала!? Байерн, който е първият отбор в турнира, достигнал до финал на собствения си стадион, ще се опита да стане и първият спечелил го. Челси пък ще се опита да сложи и този трофей в своята витрина, като по този начин стане и петият английски отбор на най-високия връх в европейски клубен футбол. Трябва да се отбележи обаче, че и в двата отбора ще липсват по трима основни футболисти, които изгърмяха заради натрупани жълти картони - Бранислав Иванович, Раул Мейрелеш и Рамирес (Челси), и Давид Алаба, Луис Густаво и Холгер Бадишубер (Байерн).

Според специалистите домакините са фаворити, но в такъв мач всичко е възможно. Едно е сигурно, че който и да празнува в полунощ на 19 май, няма да е незаслужено, след като си преодолел преди това отбори като Барселона и Реал (Мадрид).

бегоносно ръце.

Всъщност пандането от Челси не бе просто една загуба. То сложи край на една ера, започнала преди 4 години точно

Tennis24.bg

ОЛИМПИЙСКА ХРОНИКА

Концерти дублират церемониите

Легендарните "Дюран Дюран" ще участват в концерт по повод откриването на Олимпийските игри в Лондон на 27 юли. Те ще бъдат хедлайнери на музикалното събитие. В концерта ще участват изпълнители, представящи четирите страни в Обединеното кралство - Англия, Уелс, Шотландия и Северна Ирландия. Концертът съвпада по време с церемонията по откриването на олимпиадата и ще се проведе в "Хайд парк". "Дюран Дюран" ще представят Англия, "Сноу Патрол" - Северна Ирландия, "Стереофоникс" - Уелс, а Паоло Нутини - Шотландия.

На 12 август, по повод закриването на олимпиадата, ще се проведе още един концерт в "Хайд парк". Там за последен път ще свири британската рок група Blur.

Наемите в Лондон скачат грастично

Наемите на квартирите в Лондон се очаква да скочат няколко пъти заради летните олимпийски игри. Така например мезонет в Нотинг хил вече се предлага за 700 евро на ден, според една от обявите. "По принцип къщата се дава за 300 евро на ден, но когато има игри, ще бъде по-скъпо. Около 600 - 700 евро, мисля", твърди собственикът Мат Хеймън. В "народния" квартал Стамфорд пък дори се очаква цените да скочат 5 пъти. Сайтовете и агенциите обаче са претоварени от оферти и според специалистите едва ли някой ще пробие с такива космически цифри.



Спортният лъв Peugeot 208 R2

Първият от серията спортни автомобили Peugeot 208 R2 показва на какво е способен в средата на май в Корсика. Другите две версии ще се появят в края на 2012 година: пистов модел, подобен на R2, предвиден за участия в Срещите Peugeot Sport, и Super 2000 - многоочакваният наследник на 207, отговарящ на регламента "R5". С 208 Peugeot си постави за цел да създаде още една спортна икона след суперуспехите на атлетичните предложения на 205 и 206, функционалността на 207 и всичко това, обединено от модернизма на 208. Моделът R2 е необходим и задължителен за гамата, достъпен, ефикасен, идеален за дебютанти и запалени състезатели. R2 цели да замести сегашния 207 RC Rallye както в националните, така и в международните шампионати. Конструкцията на 208 е олекотена с около 40 kg спрямо 207, в същото вре-

ме по-дългото междуосие гарантира по-голяма стабилност на шасито. Олекотяването позволява да се свали центърът на тежестта, да се постигне баланс на масите и да се намалят инерционните сили, които поначало са слаби при автомобил с малки навеси.

Peugeot Sport разработи нов атмосферен двигател 1600 на базата на 1,6 VTi, използван в някои версии на 208, и в момента демонстрира мощност от 185 k.c. при 7800 об./мин. Скоростната кутия е с 5 предавки със секвенциално управление. Скоростният лост се намира върху кормилната колона по подобие на болидите от Формула 1. R2 разполага със специфични носачи, които позволяват увеличаване на хода на окачването. Това подобрява задвижването, а оттам и ефикасността. Peugeot създаде автомобил, който е истински скок на поколенията.



БГ ПРЕМИЕРА

Духът от бутилката Mazda CX-5

Всъдеходът Mazda CX-5 направи своя дебют в България на територията на голф клуба в Правец, за да демонстрира своите достойнства. Новото SUV поколение на японците е първото, в което е приложена пълната гама на революционната технология Skyactiv на Mazda. Тя е съобразена с въвеждането на нови двигатели, съвременни скоростни кутии, променени каросерия и ходова част, чиято цел е да подсилят върховното удоволствие от шофирането. Наред с това създателите залагат на устойчиво опазване на околната среда, а безопасност-

та на водача и пътниците му е издигната в култ. Моделът следва новата стратегия на компанията към олекотяване на колите най-малко със 100 kg. Първият модел на Mazda следва тотално новата дизайн-нерска линия Kodo, която води началото си от гревната история на японците и олицетворява духа на движението.

Mazda CX-5 съвсем основателно ще се опита да направи сериозен пробив в непрекъснато нарастващия пазарен сегмент на компактните SUV модели, който отбелязва годишно увеличение в размер на 38,5 % в Ев-

ропа, достигайки 1,04 млн. автомобили през 2010 година. С годишен план на продажбите в размер на 160 000 автомобили новият CX-5 се превръща в един от ключовите модели на марката Mazda, наред с Mazda 2, Mazda 3 и Mazda 6.

Новата Mazda CX-5 по време на пробното пътуване демонстрира усещане за жизненост, динамика, стабилност и безопасност. Купето е отлично обезшумено, арматурното табло е направено от съвременни материали, които са приятни на пипане, а дизайнът е издържан в стила на последните модни тен-

денции в този клас. Използваните в облицовките на вратите меки материали са в приятен контраст с матовия хром в спичите на волана и дръжките на вратите. Комфортът по време на път идва и от най-голямото в този пазарен сегмент междуосие от 2700 мм. Водачът може да се наслаждава на електрорегулируема в осем позиции седалка с електрическа наст-

ройка на лумбалната опора. Товарният обем от 503 литра със сънати задни седалки нараства до 1620 литра. На централната конзола стилният прибор HMI commander (за управление на навигационната и инфоразвлекателната система) се използва за първи път от Mazda в допълнение към бутоните за управление на волана. USB и Bluetooth връзките, както и възможността за възпроизвеждане на музика от

iPod в комплект със сериен AUX куплунг дават свобода на съвременните технологии. Озвучителната surround аудиосистема от висок клас BOSE с 9 високоговорителя е конструирана специално за модела CX-5. Новата гама задвижващи двигатели Skyactiv на Mazda включва два мотора и две предавателни кутии. Всички те са оборудвани сериозно с модерната система i-stop на Mazda.

Страницата подготви **Стамен ЗАХАРИЕВ**

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Внимателно с дупките за полагане на асфалт

Дойде ли топлото пролетно време, всички пътностроителни бригади тръгват да къпят родните асфалтови пътища. Порочната практика е да се изрежат с машини правоъгълници и квадрати върху стария асфалт и със седмици да не се върши нищо. През това време клетите шофьори пускат, защото няма никакви указателни и предупредителни табели, че се извършва ремонт. Така често се стига до инциденти. Ако карате със сравнително висока скорост и в последния момент видите изрязаната и подготвена за асфалтиране фигура, не натискайте инстинктивно педала

на спирачката. Ако сте със спортни и нископрофилни гуми, неминуемо при яки спирачки ще спукате поне една от предните гуми. Причината е, че спирате въртенето на колелата и след хлъзгането гумите директно попадат върху острият ръбове. Най-добре е да намалите скоростта до минимум и малко преди да попаднете в трапа, да отпуснете педала на спирачката. При внимателно шофиране на ниска скорост е хубаво да преминете препятствието първо с едната предна гума под ъгъл, а след това и с другата. Така вероятността да си имате неприятности се свежда до минимум.



ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Без рецепта!



Антиалергичен лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца над 7 г. Търсете в аптеките.

Есopharm