

ИКОНОМИКА



Фондация „SOS
Предприемачи“:
Трябва да се
възстанови
връзката наука -
бизнес.

На стр. 5

АВТОМОБИЛИ



Кога колата
прегрива?

На стр. 24

СПОРТ



Как се представя
България на
Олимпиадата
в Лондон?

На стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 17, 7 - 27 август 2012 г. (сог. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек

Деси
Добрева:

Мечтая да
запозная целия
свят с нашия
фолклор

Снимка Личен архив



Гликираният хемоглобин (HbA_{1c}) е златен стандарт за оценка на лечението на захарния диабет и е критерий за дългосрочния му контрол. Той отразява средната кръвна захар през последните 2-3 месеца. Стойности на HbA_{1c} $\geq 7\%$ са сигнал за спешна промяна на лечението.

ТЕМА НА БРОЯ

С влак из Европа

В момента нашите железници преживяват много труден период, но със сигурност един ден масово ще се върнем към пътуването с влак, както това стана в Западна Европа. Транспорът по релси привлича със сигурност, точност, бързина, комфорт, възможност за работа и хранене по време на пътуване и не на последно място - с прекрасни гледки от Стария континент.

Пътуването с влак може да бъде и много изгодно от финансова гледна точка, защото европейските железници предлагат различни комбинации и намаления за млади хора, семейства, групи. Има специални карти, с които на немислима за друг транспорт цена може да се обиколи цяла Европа.

Още на стр. 12-13

Интервю
на Галина
Спасова
на стр. 11

Хранителна добавка

Lacto (4)

пробиотични капсули

ЖИВИ ЛАКТОБАЦИЛИ

Поддържа жизнеността на чревната микрофлора



BMW търси клиенти в глобалната мрежа

BMW има намерение да продава електрическите си екомодели чрез интернет. Според ръководството на концерна търговията онлайн не само ще спести режийни разходи, но и ще направи моделите по-популярни. BMW вече изхарчи за хечбека i3 и спортния автомобил i8 около 3 млрд. долара, продажбата им обаче е достигнала само 57% от очак-

ваните приходи. Схемата, по която баварският производител възнамерява да реализира онлайн търговията, е уникална според авторите ѝ, въпреки че подробностите все още не са известни. Предполага се, че с активното присъствие на BMW в глобалната мрежа се цели да се обхване аудиторията, която предпочита да пазарува чрез интер-

нет. Анализаторите обаче смятат, че повечето клиенти предпочитат да пазаруват на живо, тъй като не само могат да огледат избора от тях автомобил, а и да го пробват. От друга страна, продажбата чрез интернет ще позволи цената на електрическите модели да падне с 5-7%, което никак не е малко за спортен автомобил като i8.

Apple и Google влизат в бумка за патентите на Kodak

Компанията Eastman Kodak е взела решение да продаде на търг 1,1 хиляди от патентите си. Apple, заедно с Microsoft и Intellectual Ventures Management LLC (фирма, занимаваща се с инвестиции в патентовани технологии), смята да подаде заявка за участие в аукциона. Техен основен съперник се очертава да бъде Google, който ще оглави няколко компании, които си съперничат в различни области с

Kodak



първата групировка. В тях ще влязат Samsung, HTC и LG (производители на устройства, работещи на базата на ОС Android), както и RPX Corp., занимаваща се с изкупуване на патенти. Според специалистите Apple и Microsoft не за първи път си сътрудничат.

През лятото на 2011 г. тези компании, заедно с EMC, Ericsson, Research In Motion и Sony, придобиха правата над патентното портфолио на Nortel на стойност 4,5 млрд. долара.

Космосът мирише на месо и метал

Американски учени откриха тайната, която дълго време тормозеше умовете на специалистите в целия свят - на какво мирише все пак космическото пространство. Всъщност отговорът на хората, които са били в орбита около Земята, само озадачи учените. Според астронавтите Космосът има аромата на месо и метал. "Когато бях в Международната космическа станция, усещах мириса на печена пържола, горещ метал и дим при заваряване", твърди Тони Антонели,

един от членовете на експедиция до международната станция. Той смята, че такъв аромат е трудно да се опише. Неговият колега Томас Джонс разказва, че освен изброените от Антонели аромати той постоянно усещал особен чист въздух и слаб остър мирис, напомнящ на сира. След изявленията на астронавтите от NASA са се захванали да възпроизведат космическия аромат на Земята и за тази цел дори са наели специални сътрудници.

Една легенда се завършва...

НОВОТО КАФЕ ЗА ОТСЛАБВАНЕ ВИТАГОЛД - С НОВА АМЕРИКАНСКА ФОРМУЛА, С НОВ ОТЛИЧЕН ВКУС И ОЩЕ ПО-МОЩЕН ЕФЕКТ, ДО 5 КИЛОГРАМА НА МЕСЕЦ



Новото кафе Витаголд /VITAGOLD/ прави отслабването още по-лесно. То е разработено в сътрудничество на швейцарска лаборатория, известна с изследванията си в сферата на диетологията и водеща американска биотехнологична компания. Тя е производител на нов клас кафета и продукти за отслабване, които са одобрени от Американската агенция за контрол на храните и лекарствата (FDA). Тяхната премиера в България предстои в близките седмици.

Съставките в новото кафе Витаголд съдействат за така наречения в диетологията 3D ефект. При него активните съставки работят в три различни направления:

1. Намаляват апетита, създават чувството за ситост и подтикат усещането за глад - **апетитсупресор**;
2. Засилват процесите на разграждане и изгаряне на мазнините в клетките - **термoeфект**;
3. Очистват организма от натрупаните в процесите на метаболизма токсини и ненужни вещества - **детокс ефект**.

Освен загуба на излишно тегло, основните съставки в кафето имат анти-ейдж /подмладяващ/ ефект, пречистват червата и имат положителен ефект при хора с кожни проблеми като акне и др.

Новото кафе ВИТАГОЛД спечели и одобрението на БЪЛГАРСКАТА АСОЦИАЦИЯ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВЕН ЖИВОТ

в конкуренция с над 200 други предложения. Новото кафе Витаголд допринася за:

- Лесното изгаряне на натрупаните мазнини около корема, талията, бедрата и задните части;
- Цялостното решаване на проблемите със затлъстяването и целулита;
- Стопяване на натрупаните килограми след раждане;
- За запазване на оптималното тегло и за поддържане на добрата форма;
- Анти-ейдж и антиоксидантен ефект.

Американското кафе, по формулата на която е направено Витаголд е най-продаваният продукт за отслабване в САЩ, Австралия и още 40 държави.

Новото кафе Витаголд е бленд от най-ефективните съставки за отслабване, които са известни на науката: екстракт от кафе, екстракт от горчив портокал, L - карнитин, Ниацин, екстракт от люта чушка, екстракт от Гарсиния Камбоджа, тривалентен хром пиколинат, екстракт от зелен чай, екстракт от Алое вера, екстракт от какао.

В България то се предлага на много изгодна цена, като една опаковка стига за 15 дни.

Търсете в аптеките без рецепта! Биологично активни хранителни добавки от природата!
За информация: 0886 73 63 63, www.vitagold.bg

Разбулиха тайната около iPhone 5

На 12 септември компанията Apple ще представи дългоочаквания iPhone 5. В глобалната мрежа вече се появиха първите снимки на окончателния вид на смартфона от ново поколение. До момента в интернет се публикуваха само изображения на отделни детайли от апарата или такива, направени на компютър. В потвърждение на появилите се преди време слухове iPhone 5 е запазил широчината на предходния модел, но е по-дълъг и по-тънък. Продажбите на смартфона в САЩ и някои други страни ще стартират на 21 септември.



Електрически самолет постави световен рекорд

Световноизвестният състезател Чип Ятес, който многократно е поставял всевъзможни рекорди с мотоциклети предимно на електричество, реши да влезе в историята с друг вид транспорт - въздушния. Със собствения си Long-ESA, който изцяло се захранва с ток, състезателят стана първият в

света пилот, който достигна скорост от 326 км/ч с електрически самолет. Събитието стана в пустинята Мохаве, Калифорния, където Чип Ятес остави зад гърба си предишния рекорд от 281 км/ч, постигнат със самолета Cri-Cri. Полетът на мотоциклетния състезател е продължил 16 минути.

Здравеопазването няма да оздравее със заклинания и разправа с медици

Микаела ВЪЖАРОВА

Месеци наред висши и по-висши чиновници, тежки и по-леки артилерии и свръхуслужливи медици разпъват болници, лекари и фармацевти на кръст. Слухове, внезапни проверки по анонимки, серии безсъдържателни властови брифинги, заплахи за уволнения и за прокурор към болнични мениджъри и редови медици, внушения за корупция и кражби, за професионални престъпления (от родилното до моргата) "дисциплинират" системата. Да, ама не, казват в подобни случаи. И аргументи за това - бол:

- Над 7 хил. българи умират годишно заради лошо качество на медицинските услуги, твърди специзследване на компанията "Саниджест".

- За по-малко от 10 години разходите за болнична помощ у нас са се увеличили с 610%, без болните да са повече, алармират икономисти и финансисти.

- Болните в България доплащат най-много, сравнено с Европа, като нерегламентираните плащания тук вървят към милиард и половина годишно, документират от Световната банка.

- Българските лекари са най-ниско платените в ЕС. При една и съща позиция - професионализъм, съответен ценз и категория здравно заведение - стартовата разлика в парите по фиш на лекар тук и там е като 500 към 5000 евро по официална статистика.

- 50% от бюджета на Националната здравна каса отиват само за 5% от пациентите - световен прецедент (пак "Саниджест").

- Българската държава плаща минимален брой лекарства, сравнено дори само със страните от Източна Европа. Българите са на дъното и по задоволяване на нуждите от лечение, и по лекарствено потребление, "при седемте най-разпространени болести един ден лекарствено лечение струва 22 евроцента" (данни на IMS Health).

- Българският т.нар. модел на здравно осигуряване е самоцел, административна недомислица и не работи: 1 200 000 -

1 900 000 (по вътрешни данни на НАП) са неосигурените граждани при едва 1 000 000 и нещо осигурени, като никой никъде не калкулира първите в здравните бюджети и нормативи. Събираемостта на парите е катастрофална, държавата не е способна да я гарантира, хората не са мотивирани да плащат (доклади на UNDP, на БАН и синдикални).

- Дълговете на болниците ежегодно са колосални - примерно близо 300 млн. само към този час, като 1/4 от тях са тежко просрочие (стенограма на НС, парламентарен контрол).

- Здравеопазването има доверието само на 4,8% от хората, а 48% казват, че то е лошо.

Оценката за доверието е от проучване на Международната програма за социални изследвания след 22 години промени, близо дузина правителства и две дузина здравни министри. След всичко това трябва да си поне спял и глух, за да не разбереш очевидното: че причината за днешното ни дередже не е и не може да бъде някоя болница, лекар или болничен мениджър. Нито частният случай - далавера. И че има тежък, системен проблем. Ровенето в оцапано операционно



бельо или столови огризки (собственоръчно или чрез така самозадоволяващи се медици), зрелищните разправи с медици - имена, с болници от ранга на "Пирогов", ИСУЛ, националната хематология, Александровска болница, в случая няма как и не могат да са решение. Както не са решение насъскването пациент срещу лекар, лекар срещу лекар, болница срещу болница, аптекар срещу производител, експериментите с лекарствените цени или чуждата на всякаква логи-

ка и нормалност рамкова здравна доктрина: лимитът за месеца е 100 пари без значение колко и какви болни лекуваш. Онова, което трябва, е друго. То е рестарт. Бърз, неотложен рестарт на реформата, блокирана рязко и без обяснение преди 11 години. Нищо, че утре, казват, идвали избори. Реформа по правилата на 21 век и на бранда ЕС: реална пазарна среда, реална конкуренция на болници и лекари за позиция и пари чрез предлагане на качество,

пациентът в центъра на системата (не каси, лимити и нормативни приумици) и плащане на пари от държавния/обществения ресурс само на принципа: разходът следва болния.

***От септември ХЕЛТ медия с подкрепата на Българския лекарски съюз стартира национален дебат по темата. Теренът е наш, думата - ваша. Стартът - равен за всички. Защото от премиера до портiera сме и пациенти.**

ПОСОКИ

За „до“ и „от“



Петър ГАЛЕВ

Страшно фино чувство за българския език се оказва, че имат доста търговци, когато искат да ни примамят към стоките си. Иначе може и неграмотничко да са си написали другите табелки, но за създаване на усещане за евтиния и ефективност нямат равни!

Всъщност всичко се крепи на един много дребен и незабележим с просто око детайл, на две кратки думички - "до" и "от". Не може да не сте забелязали, че в много оферти ни предлагат услуги и артикули на цени "от" еди-колко си лева. Тук е заровено кучето. Често се оказва, че посочената най-ниска цена всъщност е невъзможна по най-различни причини. Я стоката "вече е изчерпана", или пък изгодната сума не покрива всичко необходимо, за да работи даден уред например. А при екскурзиите обикновено става ясно, че в офертата не е включена летищна такса или дори целият самолетен билет. Затова трябва да възприемаме това "от" на витрината като начало на изречение, което завършва с неколкостранно повече пари. Логически и езиково продавачите са си прави. Те просто са фиксирали едно начало, което след това може да стигне до плюс безкрайност. По същия начин стоят нещата и с "до". Еди-кой си еликсир премахва бръчките "до" 100 процента. Да де, ама "до 100" включва преди това всички проценти от 0. Т.е. може да дадете парите си за нещо, което ще намали дефекта ви с 1 на сто, а това определено няма да е особено забележително. Представяте ли си колко добре щеше да е двата типа реклами да си разменят тези малки думички? На цените да пише "до" колко най-много достигат, а за ползата от други продукти да се казва "от" колко процента най-малко е постигнатият ефект...

СТОП КАДЪР



На 15 000 километра от България и 5592 метра надморска височина в чилийските планини група ентузиасты, водена от Миро Нанков, развява българския национален флаг. Зад гърба им се виждат гърлата на вулканите Симба и Пили
Снимка МИРО НАНКОВ

ИЗВЪН СТАНДАРТА



13 август -
Международен
ден на
левичарите

На стр. 6

АРТ

Бургас стана
домакин на
книгофестивала
„Четящият
човек“

На стр. 7



ЖЕГА



Кои напитки разхлаждат
в горещините

На стр. 8

ГУРМЕ



Когато ни
сервират
морски дарове

На стр. 9

ПОРТФЕЙЛ

Да въведем
ред в личния
си бюджет



На стр. 10

СУПЕРХРАНИ



Зеле за здраве и
самочувствие

На стр. 19

Индия намери свой път за развитие и спечели

Сравнението между Индия и Китай е повече от естествено - това са страните с най-голямо население в света, съседи и неофициални конкуренти, претендиращи за лидерското място в Азия, имащи най-висок ръст на брутния вътрешен продукт сред държавите от G20. С това приликите не свършват, но за инвеститорите е важно, че двете огромни държави имат съвсем различни алгоритми за феноменалния си икономически успех. Специалистите казват, че успехът - това е главоблъсканица, чието решение никой преди теб не е успял да открие. Тази формула най-много приляга на Индия, която само за 20 години измина невероятния път от страхотна нищета до една от най-бързо развиващите се страни, без да копира ничия икономика.

Индия е известна като страна с древна богата история и култура. Но тя може да се нарече и страна на контрастите. Съдете сами:

- по номинален брутен вътрешен продукт на глава от населението тя заема 128-о място в света;

- по доход на глава от населението, отнесен към покупателната способност на хората, тя е на 118-о място;

- и през XXI век Индия си остана аграрна страна, като една четвърт от населението живее под линията на бедността при установен от държавата жизнен минимум от 0,40 долара на ден;

- за нея говорят, че е най-мизерната и мръсна страна в света.

На фона на ужасяващата нищета и нехигиеничност се твори индийското компютърно чудо, а софтуерни компании издигат небостъргачи.

За последните 20 години средногодишният ръст на брутния вътрешен продукт е 5,5%, което нарежда индийската икономика сред най-бързоразвиващите се в света. Държавата претърпя невероятна трансформация и вече се асоциира не със слонове и чая, а с програмистите от най-висок клас. Днес Индия е лидер по експорт на продукция на IT отрасъла и сериозно претендира за компютърната свръхдържава на XXI век. Анализаторите смя-



тат, че до 2020 година Индия и Китай ще се превърнат в глобални центрове на световната икономика, което ще повлече след себе си промени в цялата монетарна система на планетата. Специалисти от Goldman Sachs прогнозируют, че по брутен вътрешен продукт Индия ще заеме третото място сред световните икономики, отстъпвайки само на Китай и САЩ.

Не можем да не споменем и Болливуд. Индийската киноиндустрия е най-производителната в света - около 800 филма на година.

Бившата британска колония постигна главоуемайващ напредък през XXI век. Затова не е чудно, че днес светът говори за индийски феномен и икономическо чудо.

Удивително е и че страната е една от малкото, които продължиха да се развиват и по време на кризата.

Какви са основните различия между Индия и Китай:

1. Индия копира модела на азиатските "тигри", тръгвайки от експорта на трудоемки стоки. Тя си намери собствена ниша в услуги

те - компютърно програмиране, аутсорсинг, банкови услуги. Един от последните примери на аутсорсинг е пренасянето на централите за информационно поддържане и счетоводство на Boeing и Reuters на територията на Индия.

2. Индия започна да развива високотехнологични производства - фармацевтични, биотехнологични, автомобилни, постигайки впечатляващ успех.

3. Либерализация на банковата сфера, в това число и разрешението за откриване на частни банки.

4. Предлагане на квалифицирана работна ръка, не просто евтина, както в Китай. Много световни компании, като General Electric, Intel, Texas Instruments, откриха в Индия свои клонове, защото квалифицираната работна ръка тук е много по-евтина, отколкото в САЩ.

5. По-малка зависимост от чуждите инвестиции. В Индия икономическият ръст се реализира преди всичко за сметка на умното използване на вътрешните ресурси, активното развитие на собствения частен бизнес - най-вече малкия

и средния. Това доведе до увеличаване на броя на представителите на средната класа, което е гарант за политическата стабилност и икономическия напредък на страната. Именно мощната средна класа няма да позволи мизерстващите и богатите да стигнат до разрушителен дуел.

6. Ориентация към огромен вътрешен пазар. Експерти от McKinsey Global Institute прогнозируют, че в близките 20 години именно вътрешното потребление ще стане локомотивът на икономическото развитие на страната. Затова в Индия, за разлика от Китай, на населението не се гледа като на евтина работна ръка, а като на огромна армия от потребители.

7. Демократична политическа система. Прието е Индия да се нарича най-голямата демокрация в света. Една от причините е, че тук изборите се провеждат цели три седмици и на пет етапа, което е рекорд, записан в книгата на Гинес. Това е важно преимущество пред авторитарния Китай.

За съжаление обаче двете икономики си приличат по забавянето на ръста. Само през първото тримесечие на 2012 г. резултатите за Индия са под най-песимистичните прогнози. Според експертите това се дължи на слабите инвестиции и растящия търговски дефицит. И двете конкурентни държави са заплашени негативните процеси в икономиката да продължат, ако властите не проведат реформи в най-съкратени срокове.

При всички положения и Индия, и Китай вече са сериозен световен икономически фактор и с тях тепърва ще се съобразяват най-развитите страни. (ЖД)

**С Веселина
Николова,
председател
на Съвета
на фондация
„SOS Пред-
приемачи“
разговаря
Мирослава
Кирилова**

Г-жо Николова, в кои сфери работи вашата фондация?

- "SOS Предприемачи" е фондация, учредена в обществена полза. Нашата основна цел е насърчаване и развитие на предприемаческия дух и частната инициатива в България. Ние извършваме различни дейности - провеждаме годишната инициатива "В подкрепа на предприемачеството", която представлява поредица от безплатни семинари на различни теми - защита на интелектуалната собственост на предприемачите, достъп до финансиране чрез оперативните програми и европейските общностни програми, трансфер на технологии, ноу-хау, възможности за излизане на чужди пазари, участие в обществени поръчки, свързване в мрежи и други. Имаме идея следващото обучение, което ще проведем през октомври, да бъде под заглавие "SOS Данъци" - малкият бизнес не е запознат с изискванията за отчитане на приходи и воденето на разходи, хората не знаят основната финансова терминология, а ако искат да развият с успех своя бизнес и да се запазят от глоби, трябва да познават системата.

- Кой може да се обърне към вас?

- Има голям интерес към нашата дейност, всички желаят да се запишат за участие в провежданите безплатни семинари или да се включат в нашите обучения срещу минимална такса - независимо дали са представители на фирми, или планират да стартират собствен бизнес - могат да се регистрират и да дойдат. Имаме и безплатен бюлетин, чрез който информираме заинтересованите лица за предстоящите ни инициативи.

- Когато човек има нужда от помощ за финансиране, можете ли да го насочите за какви програми би могъл да кандидатства?

- Разбира се, има много възможности, които не се изчерпват с участието на бизнеса по програмите, предоставящи безвъзмездна финансова по-

Българинът има предприемачески дух



Веселина Николова (в средата) е убедена, че отговорник за успеха си може да бъде само и единствено този, който влага усилия и има желание за развитие

мощ, като Оперативна програма "Конкурентоспособност", Програмата за развитие на селските райони или Оперативна програма "Развитие на човешките ресурси". Нашата практика показва, че различните финансови инструменти за рисков инвестиране в момента са много атрактивни за българските предприемачи. Те позволяват на стартиращи компании, а дори и на все още нерегистрирани фирми да представят своите идеи и да потърсят финансиране през най-трудния етап от развитието си - още в самото начало, когато няма сигурни приходи, а разходите са много и съответно рискът от провал е най-голям. Това е например новият инструмент за подкрепа на предприемачеството и предоставяне на първоначално финансиране по линия на JEREMIE, чрез който двата избрани фонда - Eleven и LaunchHub, имат за задача да инвестират ресурс от 21 млн. евро в новосъздадени компании с иновативни идеи с голям потенциал. Тук ще отбележа, че двата фонда бяха представени на семинара "Финансови инструменти и ресурси в подкрепа на предприемачеството", който проведехме през април, но имаше и други представени инструменти - например Микрофинансиращата институция "Джобс" и европейски механизъм за микрофинансиране "Прогрес". По "Прогрес" могат да се финансират проекти на лица в определени социални групи, например на безработни, които да получат подкрепа от около 20-30 хиляди лева - сума, напълно достатъчна да откриеш фризьорски салон или пък малко магазинче.

- За какво най-често ви търсят?

- За момента най-често въпросите на хората са свързани с темите от семинарите, които провеждаме - търсят повече информация по специфични казуси - дали ще е достъп до финансиране, регистрация на патент, въпроси за предстоящи срокове за кандидатстване, търсят контакти с лекторите, с други участници. При нас постъпват и сигнали за нарушения - най-често от страна на държавната администрация по отношение на изпълнявани от предприятия проекти, за неспазване на сроковете за плащания на субсидии, за липса на официални отговори - хората се оплакват от административни пречки и бюрокрация. И ние се стараем да подпомогнем малкия и средния бизнес в комуникацията с държавните структури, защото и там има желание да се постигнат добри резултати, да се подкрепят повече предприятия, да се облекчат регулаторните инструменти и режими. Има положително развитие и за да сме честни, смятам, че трябва да се отбелязват не само проблемите, но и успехите - както на българския бизнес, така и на държавните институции.

- Има ли предприемачески дух българинът?

- Българският дух е силен, ние сме народ, преодолял големи катаклизми, и сме съумели да запазим националната си същност, но и своята воля за предприемчивост. Да, българинът има предприемачески дух, просто ни трябва малко повече знания и време, за да натрупаме умения за управление на бизнес. И нещо много важно - трябва по-често да си припомним повелата на хан Кубрат.

- Искат ми се да бъ-

Трябват ни малко повече знания и време, за да натрупаме умения как се управлява бизнес

дем максимално полезни на читателите, ето защо ще ви помоля да ни дадете и примери за успели предприемачи с ваша помощ.

- Много мило е посланието ви, че предприемачите успяват с наша помощ, но истината е, че отговорник за успеха си може да бъде само и единствено този, който влага труд и усилия, воля, постоянство, енергия и желание за развитие. Успелият предприемач не са рядкост и мога да посоча много примери, като ще спомена едни от впечатляващите, които нашите партньори от Enterprise Europe Network - България при Фондация "Приложни

изследвания и комуникации" поканиха на пресконференцията за представяне на инициативата "В подкрепа на бизнеса". Г-жа Костова например, основател и управител на "Интериорпротект" ЕООД - фирма патентоносител в областта на огнезащитата на текстила и полимерните материали, чиято усърдна работа в развитието на нови продукти я поставя на водещо място в световен мащаб. Д-р инж. Венцислав Славков, друг предприемач, управител на "Спесима" ООД - фирма, чиято дейност е свързана с развитие и внедряване на специализирани системи за автоматизация на промишленото производство. Иновациите, каза г-н Славков, ни спасиха от кризата през 2008 г., когато в рамките на една година приходите ни спаднаха 14,3 пъти. В областта на хранително-вкусовата промишленост г-н Сотир Немов и неговата компания "Си Комерсиал 7" ЕООД, която през 2006 г. стартира собствено производство на домашен тип бисквитени изделия, е един прекрасен пример за предприемчиво българско семейно предприятие. И примерите не се изчерпват дотук, но няма да ни стигнат страниците на вестника, за да изброим имената на всички, които с гордост мога да нарека успели предприемачи.

- В кои области България има предимство при развитието на малък и среден бизнес?

- Ние сме страна с развиващ се пазар и традиции в определени сек-

тори - например хранително-вкусова промишленост, текстил, туризъм. Има примери, постигнати успехи, но те са по-скоро отделни, спорадични. И може би това се дължи на загубената връзка между науката и бизнеса. Трябва да се работи върху трансфера на знания, разработването на нови продукти и собствено ноу-хау, защото това пряко повлиява печалбата на предприятията и им дава сила в специфични пазарни ниши. И, разбира се, трябва да има целева подкрепа от страна на държавата за развитието на отделни сектори, приоритетни за България.

- Търсят ли млади хора вашата подкрепа?

- Младите хора в България са изправени пред избор и ако се замислим, този избор е много по-голям, отколкото на нашите родители. Те могат да избират дали да се реализират в страната или извън пределите ѝ - границите са все по-размити, могат да преминат обучения, да се възползват от множество програми - например програмата на МТСП "Старт на кариерата", да започнат свой бизнес. Да, не е лесно в условията на криза да се реализираш и да получиш резултат веднага, на мига, трябва постоянство и много работа. Първо си чирак, после калфа, това са етапи и вярвам, че въоръжени със знания и достъп до богата информационна среда, каквато е интернет, тези, които търсят, ще успеят.

Проект-конкурс „Инвестираме в България“

Заедно с Галерията за модерно изкуство в София ЧЕЗ България организира конкурс за участие в проекта "Инвестираме в България", чиято цел е да подобри и освежи градската среда в няколко български града. Проектът стартира в София. Конкурсът е насочен към художници и street art артисти, които биха искали да преобразят електроразпределителните табла на централна градска улица в произведения на изкуството. След емблематичните градски артерии "Шишман" и "Раковски" предстои да бъде изрисувана и улица "Граф Игнатиев". Сроктът за подаване на пред-



ложенията за работен проект е от 31 юли до 30 август 2012 г. Всеки артист с реализиран проект ще получи възможността да участва в групов изложба в Галерията за модерно изкуство, която ще представи всички изрисувани ел. табла, а най-добрите идеи ще бъдат прет-

ворени на платно в по-голям мащаб. През 2010-а ЧЕЗ инвестира в санирането на детска градина № 68 "Слънчогледи", а през 2011 г. - на друга детска градина в София - № 45 "Алиса", както и в други проекти, чиято цел е развитието на практики, които да влияят върху промяната в поведението на клиентите.



Левичарите не са леваци

Днес между 9 и 17% от населението на планетата си служат с лявата ръка

Проблеми с писането



На 13 август светът ще отбележи международния ден на левичарите. Целта му е да привлече вниманието на обществото към проблемите на децата левичари, които често насила се учат от родители и учители да пишат с дясната ръка, за да не бъдат различни. С разнообразни инициативи също се стимулират и насърчават производителите и дизайнерите на битови уреди, техника, консумативи и аксесоари да създават повече удобства за нестандартните потребители.

Мирослава КИРИЛОВА

Световният ден на левичарите за първи път е отбелязан през 1992 г. по инициатива на Британския клуб на левичарите. Иначе движението се заражда през 1980 г. с митинг в САЩ в подкрепа на уволнения полицай Франклин Уинбърн. Според устава е трябвало да носи кобура си отдясно, но той бил левичар и му било по-удобно от другата страна. Последвала кампания в защита на Роберт Грийн, който работел в пощата и сортирал пратките с лявата ръка. Шефът му обаче изискал от него да го прави с дясната, след което Грийн се обърнал към съда.

Днес между 9 и 17% от населението на планетата си служат с лявата ръка. Не една и две са шегите с левичарите. От смяната на думата с "леваци" до подмятания, че те не просто са различни, а са дори носители на злото, тъй като на латински sinistra означава не само "левичар", но и "зъл". През Средновековието се е смятало, че хората, които пишат с лявата ръка, са пратеници на дявола, ето защо и се приемали за олицетворение на злото. Вярвало се е, че сатаната е левичар.

За съжаление голяма част от човечеството все още определя левичарството като проблем. Тези хора обаче са напълно нормални, дори се

смята, че са надарени и в определени ситуации могат да се справят много по-добре, отколкото всички останали.

Известни учени, спортисти, хора на изкуството, политици, архитекти са левичари. Геният на Леонардо да Винчи е изразен върху платното чрез лявата му ръка. Пабло Пикасо и Микеланджело също са били левичари. Сред знаменитите политици и военни, които са си служели с лявата ръка, са Юлий Цезар, Александър Македонски, Жана д'Арк, Карл Велики, Наполеон Бонапарт, Ото фон Бисмарк, Бенджамин Франклин, Уинстън Чърчил, Роналд Рейгън, Джордж Буш, Бил Клинтън, Фидел Кастро, Махатма Ганди, кралица Виктория, Ба-

рак Обама. Учени и бизнесмени: Алберт Айнщайн, Исаак Нютон, Хенри Форд. Космонавтът Нийл Армстронг в покоряването на Луната е разчитал най-вече на лявата си ръка. Впечатляваща е играта на леворъките актьори Чарли Чаплин, Мерлин Монро, Том Круз, Робърт де Ниро, Дейвид Духовни, Анджелина Джоли, Мила Йовович, Никол Кидман, Джулия Робъртс, Брус Уилис, Силвестър Сталоун, Дрю Баримор, Деми Мур, Матю Пери. Режисьорът Джеймс Камерън също е сред левичарите.

Легендарни музиканти: Николо Паганини, Лудвиг ван Бетовен, Волфганг Амадеус Моцарт, Фредерик Шопен, Робърт Шуман, Пол Маккартни, Фил Колинс, Боб Дилън, Селин Дион, Рики Мартин, Стинг, Еминем. Сред майсторите на перото, които са си служили с лявата ръка, са Фридрих Ницше, Ханс Кристиан Андерсен, Александър С. Пушкин, Лев Толстой, Луис Карол, Марк Твен. Ненадминати спортисти левичари: Майк Колинс, Диего Марадона, Боби Чарлтън, Пеле, Мишел Платини, Оскар де ла Хойя и много други.



мо 2%. И все пак как да помогнем на малчугана, който среща трудности при писане, при връзване на обувки, при работа с компютърната мишка и

т.н.? В по-голямата част от държавите по света, както и у нас, се пише от ляво на дясно. За учениците, които използват лявата ръка, обаче понякога писането се оказва истинско предизвикателство. Проблемът идва от това, че с ръката си закриват какво точно са написали и трябва да я повдигнат, за да видят докъде са стигнали. За това губят време при диктовки или при решаване на задачи. Образецът за буквите и техните елементи - ченгелчета и чертички, в първи клас се пише най-ляво на реда и често детето забравя как е изглеждал символът, който трябва да повтори. Тук решение може да бъде малчуганът да изпише символа най-вдясно само веднъж, за да го вижда. В никакъв случай обаче не бива да се обърква

и да свиква да пише от дясно на ляво.

Наклонът на почерка също е голям проблем. Хората, които използват предимно дясна ръка, често кривят листа при писане, като той се накланя от ляво на дясно. Но в случая това е грешен подход, който много учители и родители използват при обучението на ученици левичари. За тях това е своеобразно затруднение, защото са принудени да свият китката и така ръката им се натоварва повече. Белият лист се изцапва допълнително, тъй като част от ръката или китката се влачи по току-що написаното и то се размазва.

Правилната позиция на листа при левичарите е той да е наклонен от дясно на ляво. Китката остава изправена и ръката се товари по-малко. Буквите са изправени, не полегнали, а ръката е под реда, на който се пише, и не размазва изписаното. Специалистите са единодушни, че е необходимо родителите да отделят повече време и внимание, за да може бъдещият им наследник да се справи с трудностите, породени от преимущественото използване на лявата ръка. Някои деца успяват да овладеят писането с малко помощ и упражнения, други обаче се научават след продължителни тренировки и много повторения.

Бургас стана домакин на книгофестивала "Четящият човек", който се провежда за първи път у нас. Десетки столични писатели, режисьори, художници, музиканти, актьори се преместиха в крайморския град, за да подкрепят четенето на книги и всички, които обичат да четат.

Организаторите от общината са подхождали много оригинално към темата: не само са поканили водещи родни издателства да изложат продукцията си в центъра на Морската градина, но са се сетили, че книгата освен търговски продукт има свои "родители": автор, редактор, дизайнер, художник...

Може би затова във фестивала парадоксите не са рядкост: пишещите се изявяват като рисуващи, а художниците - като автори на текстове. Мнозина например познават творчеството на писателя Димитър Шумналиев, но за първи път тук могат да видят изложбата му с живопис. А острото вестникарско перо на Христо Карастоянов този път ще проличи в поредицата му от карикатури, които чудесният разказвач е подредил в изцяло обновения Културен център "Морско казино". Дамян Дамянов, един от най-талантливите

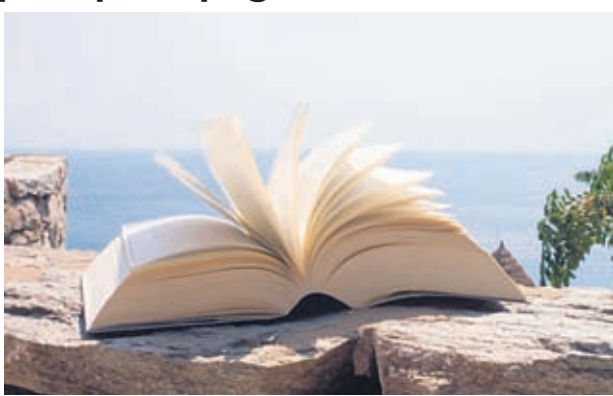
„Четящият човек“ проходи в Бургас

Фестивалът превърна града в лятна столица на България

ни илюстратори, се представя с избрани корици на книги.

И още едно изложение привлича вниманието: това е инсталацията "Поезия наоколо", съставена от картини по белетристични текстове от български класици и по стихове на гениалните поети Константин Павлов и Йосиф Бродски. Автор е известният с авангардните си търсения Кирил Прашков.

Друг изявен майстор на четката - Слав Бакалов, който има зад гърба си няколко романа и сборници с разкази, присъства във феста като човек на словото, като сценарист. Гостите и жителите на града могат да проследят цялото му филмово творчество, показано в панорамата от анимационни филми, в която са включени легендарните му "Женитба", със "Златна палма" от Кан, "Куку", "Пасторал", "Мъгла"



и др. Филмова програма, която върви на откритата лятна сцена "Охлюва", освен малките филмчета на Бакалов включва и киноленти, създадени по известни книги - "Светът е голям и спасение дебне отвсякъде" и "Лора от сутрин до вечер". За една вечер и Драматичният театър "Адриана Будевска" ще се превърне в киносалон, там ще се състои премиерата на най-новия български филм "Загадката Веда Словена" по сценарий на поета Борис Христов,

след което публиката ще се срещне с част от екипа - с режисьора Анри Кулев и оператора Светла Ганева.

Четящите хора ще се срещнат на живо с писателя Палми Ранчев, бивш боксьор и треньор на националния ни олимпийски отбор по бокс, ще се запознаят с неговата "Нокаут проза" от новия му сборник "Ъперкът". За първи път край морето ще се проведе и поетически трубадурски двубой, организиран от поета музи-

кант Петър Чухов.

В Нощта на книжарниците бургаските книголюбители ще осъмнат сред безсънието на книгите, особено ако посетят премиерата на сбирката "Тридесет и пет мига любов", чийто автор е режисьорът Бойко Богданов, изявяващ се и като поет и композитор. Срещата е замислена да прилича на спектакъл с изобилие от видеоинсталации, както и песни, изпълнени от Богданов. А двама нашумели напоследък писатели - Калин Терзийски и Емил Йотовски, ще провокират публиката с поредица от весели откъси, като няколко часа наред ще се състезават по изразително четене.

Амбициозната акция "Четящият човек" е много приятна изненада в културния афиш на страната, в който най-сетне, макар и само за няколко дни, писането и четенето заеха полагаемостта им се място.

ДУМИТЕ

Лятос е...



Румен ЛЕОНИДОВ

Лятос е и жените хукнаха по голи гърбове, разхождат се само по презрамки, вътрешно усмихнати от вторачените мъжки погледи. Защото е известно, че след секса най-важните неща за мъжа са парите и властта. Мъжът, притежаващ власт, има всичко. И затова няма нормален човек, който да не се е изкушавал да стане политик.

Ето защо е по-добре жените да управляват този мъжки свят, мъжката алчност е безкрайна. Жената, за разлика от мъжа, винаги гледа напред и встрани, периферното ѝ зрение е велико. Мъжът, когато търси нещо в гардероба или в хладилника, никога не го намира, докато жената го съзира от раз. Обикновеният съпруг

живее ден за ден, а всяка жена обича да мечтае. Тя проектира бъдещето на децата си, докато обичайният татко отдава повече нежност на старата си кола. Той е готов да се сбие заради лошо паркиран автомобил, а тя може да шофира и приказва с часове, без да забележи, че кара на ръчна спирачка. Присъствието дори на една чужда жена въздига цялата мъжка компания, всеки започва да се прави на интересен да става по-интересен, дори и на себе си.

А какво е да бъдеш влюбен? Божи дар, който рядко се случва, напразно е нещо като петица от тотото, но любовта ни окриля, издига ни приживе до покоите на Бога. Виж, жените мрат да бъдат влюбени, това ги прави по-предпочитани в собствените им очи. И някои мъже обичат да страдат, най-вече когато ревнуват или ако са току-що зарязани.

У нас преобладават люде, които не помнят откога не са усещали земетръсната химия на влюбването. И в себе си всеки се оправдава, че душата му отдавна е олющена от употреба, че вече не сме способни на друга любов освен на тази към децата. Иначе меракът умира последен, дори след като умре и надеждата, че може би още е жив. Но засега довиждане до есента, любимия сезон на влюбените!

Македония е била и продължава да бъде българската голгота

Акад. проф. Григор ВЕЛЕВ

Повод за тези размисли е излязлата преди дни книга на един българин от Македония, в която се описват страданията му в прилепския затвор, където е попаднал заради всеотдайността му към българската национална кауза. Налага се обаче да се върна малко назад в историята, която младите българи не познават.

От 1918 до 1941 г. сърбите окупират Вардарска Македония и полагат неимоверни усилия да асимилират българското население по тези земи. Те променят имената им, закриват българските училища и църкви, прогонват и избиват родолюбивите българи. През 1941 г. Вардарска Македония е присъединена към България. Нашата войска е посрещната като освободителка с цветя, песни, хора и църковни хоругви. През същата 1941 г. всички граждани на Македония от български произход получават българско поданство.

През 1945 г. под натиска на Москва и Белград



Георги Димитров и ръководената от него БКП започват курс на отказ от защита на националните интереси във Вардарска Македония и на денационализация на българите в Пиринския край. Почти 180 хиляди българи са насилствено обявени за "македонци". Започва брутално насаждане на "македонско национално съзнание", на "македонски език" и "македонска история".

През есента на 1944 г. във Вардарска Македония се налага комунистическият режим на Тито и за по-малко от месец са избити повече от 30 000 български патриоти, обвинени, че са помагали на "българските окупатори". Всички, които са демонстрирали, че са българи, са арестувани и изпратени в концлагери: това са повече от 145 000 души. През целия период на репресии (1945-1991 г.) във Вардарска Македония се създава тотална страхова психоза. В продължение на десетилетия никой не смее да каже на глас, че е българин и има българско национално съзнание.

На този фон на политическия живот във Вардарска Македония се развива драмата на Здравко Здравевски. Един обикновен българин има дързостта да не се нарича "македонец", а демонстративно изявява българската си национална принадлежност, за което е унижаван, пребиван и инквизиран в полицията.

Книгата на Здравевски не е художествена измислица, тя е страшен изобличителен документ за един уж демократичен режим, който полага неимоверни усилия да защити господството си в обществото, като използва всички средства, познати от средновеков-

Размисли върху книгата на Здравко Здравевски „Аз, българинът от Македония“

ната инквизиция.

В дневника на Здравевски виждаме огромния арсенал от лукавство, лицемерие и жестокост, използвани за смачкване на човешката психика и превръщане на жертвите от личности в безхарактерни и дегенерирани лица. Всичко това ни кара веднага да потърсим аналогия с репресивния апарат на нацистите в Хитлерова Германия и на комунистите на Сталин в бившия СССР и в България.

Фабрикуването на обвинения към противниците на македонизма е всекидневие. Достатъчни са свидетелствата на двама трима доносници и всеки гражданин на Македония, който заявява, че е българин, може да бъде обвинен в какво ли не... По този начин е малтретиран и авторът на тази книга.

Прочитането ѝ поставя следния въпрос: възможно ли е един фашизоидно-комунистически режим да има желание да стане член на Европейския съюз, в който членуват свободни и демократични държави? Дълбоко се съмнявам, че македонските правителства искрено желаят страната им да бъде приета в европейското ни семейство. Защото като членове на

ЕС няма да могат да прилагат репресиите си към мнозинството от своя народ. Отпадането на границите ще освободи хората от сковаващия ги страх и ще окаже огромно влияние върху духовното пробуждане на нашите братя и сестри.

Мемоарите на Здравевски са живо свидетелство, че българският национален дух във Вардарска Македония е жив. За съжаление този стремеж не намира достатъчно адекватна подкрепа от страна на българските власти. Фактът, че г-н Здравевски от две години живее у нас и още чака да се реши въпросът му с българското гражданство, ни кара да мислим, че службите отвъд границата ни имат съмнителници и помагачи в България. Та нали до вчера те работеха заедно! Време е този апарат да се прочисти от безродници и да се ускори и улесни процедурата за даване на гражданство.

До днес български лични карти са получили повече от 65 000 души. Тази тенденция се засилва. Убеден съм, че през следващите няколко години този брой ще обхване повече от 2/3 от населението на Вардарска Македония.



Мирослава КИРИЛОВА

Някой беше казал, че в България има два сезона "Егати жегата" и "Егати студа". Всеизвестна е българската склонност да се оплакваме от всичко и всеки, но в случая с времето няма кой да ни помогне, ако сами не го направим. Високите температури изискват и по-специална грижа за организма, който се нуждае от непрекъснат прием на течности.

За да разберем обаче кои напитки най-много утоляват жаждата през лятото и кои трябва да се избягват, решихме да се обърнем към председате-

ля на Управителния съвет на Асоциацията на производителите на безалкохолни напитки в България (АПБНБ) Жана Величкова. Тя започна с предупреждението, че в момента, когато човек е усетил жажда, организмът вече е дехидратиран и не бива да се пие много вода, поне 2,5-3 литра. Чудесна е практиката в много офиси да се поставят апарати за вода. Много важно е да се спазват задължителните програми по хи-

гиенизация на апаратите, които са строго различни в зависимост от помещението, от броя на хората, литрите използвана вода и т.н. От Асоциацията правят опит да се създаде регулация в тази насока. Галоните с вода трябва да имат отличителни знаци, за да знаем кой носи отговорност за това, което пием.

Галоните с вода трябва да имат отличителни знаци, за да знаем кой носи отговорност за това, което пием

гиенизация на апаратите, които са строго различни в зависимост от помещението, от броя на хората, литрите използвана вода и т.н. От Асоциацията правят опит да се създаде регулация в тази насока. Галоните с вода трябва да имат отличителни знаци, за да знаем кой носи отговорност за това, което пием. Абсолютният минимум за хигиенизация е тя да се прави през 6 месеца. До апарата с вода трябва да има чек-карта, която да дава информация на потребителя кога е направена профилактиката.

Има обаче и други полезни вещества, които хората могат да си наба-

вят чрез приема на различни напитки. "Така например поне една водна чаша натурален сок би могла да отговори и на препоръките на специалистите да приемаме по пет порции плодове и зеленчуци всеки ден. Бих искала да кажа, че производителите в България полагат неимоверни усилия, за да разбият някои от митовете, които са на пазара" - сподели Жана Величкова. Сред тях са, че натуралните сокове и нектари почти не съдържат плодови съставки, натъпкани са с консерванти и изкуствени оцветители.

"Нашите производители използват технологични иновации, за да могат да гарантират в максимална степен запазване на полезните вещества в чашата сок" - акцентира събеседничката ни. Тя разказа за технологията Whole Press, която дава възможност едновременно да се използва не само месестата част на плода, а и неговата обвивка, така че да се гарантира макси-

мален прием на полезни вещества. "Други много добри инициативи са въвеждане на линия за преработка на пресни плодове и зеленчуци директно при производителите на сок, тоест те правят качествен подбор на суровината. Скъсява се пътят от плода до крайния продукт - добави специалистът в бранша и акцентира: - Естествено не всички кутии сок са еднакви, затова непрекъснато призоваваме потребителите да четат етикета."

Оказва се, че чайовете стават все по-популярни сред българския консуматор. "Нашата индустрия предлага гама от чайове, които не са познати на другите пазари. В категорията за иновации имаме включени съставки от мурсалски чай например, който е типичен за нашия регион" - добавя Жана Величкова. Тя констатира още, че въпреки кризата и свитото потребление българинът правилно е сложил трайно водата на масата. Общо 668 млн. литра са реа-

лизиращи на пазара на безалкохолни напитки, сочи анализ на данните за потреблението за първата половина на годината на АПБНБ. Потреблението е само с 10 млн. литра по-малко от същия период на 2011 година. Най-малък процент по консумация на българския пазар обаче имат енергийните напитки. В сравнение с консуматорите от Америка и азиатските страни нашият дял е почти нищожен.

Различните вкусове на хората са причината и питейната индустрия да прави вариативни и интересни миксове от плодове в състава на соковете и нектарите. Това е и своеобразен начин да се докоснем до полезните вещества на някой екзотичен плод, който иначе е недостъпен на пазара. Най-обичани от българите обаче според статистиката си остават соковете с вкус на праскова и кайсия. Докато на Запад се предпочитат напитки с вкус на портокал и ябълка.

Хит са гривни срещу кръвопийките

Тина БОГОМИЛОВА

Малко, женско, кръвожадно... Комарът, дебнещ в нощта, за да ни съсипе съня. Свириепото насекомо се нуждае от кръвта ни, за да си снесе яйцата. Мъжкият обаче е вегетарианец.

Човекът е измислил богат арсенал, за да не става донор на гадинките, но битката е тежка и често оставя сърбящи рани. И докато по нашите ширини просто се почесваме ядно, то комарите убиват стотици африканци, заразявайки ги с малария и опасни трески.

Домът през лятото се превръща в крепост с мрежи, лампи, свещи, изпарители...

Комарниците са най-евтини, а и не пускат други досадници като мухи и пеперуди. Около десетина лева излизат ламинирани таблетки или изпарители,

Как да прогоним комарите

По-добре заложете на храни, богати на витамин В₁, който комарите не обичат - марули, домати, патладжан, спанак, оризови трици, слънчогледови семки

които се включват в контакта. Много са актуални и лампите против комари - между 20 и 60 лева в зависимост от волтажа. Силната луминесцентна светлина привлича насекомите, а волтовата дъга ги убива.

Между 20 и 30 лева струват устройства, които с ултразвук гонят комарите и на открито. Шест лева са специални спирали за навън, които отделят дим и прогонват досадниците за няколко часа. За около час помагат и специални свещи, които държат комарите на десетина метра.

Едва ли в аптеката има повече флакончета за друго насекомо. Репелентите са под формата на лосион, гел, крем, аерозол. Някои се нанасят директно върху кожата, други - върху дрехи или предмети. Естествените репеленти съдържат етерични масла от лавандула, бор, канела, розмарин, мента, евкалипт, кедър, но държат



настрана комарите до два часа. Синтетичните действат по-дълго - до 6 часа, но и повече дразнят кожата.

Репелентите се използват вечерно време, когато комарите нападат най-много. Не трябва да се пръска към лицето, да влиза в контакт с лигавиците, очите и устните, да се прилага върху чувствителна, изгоряла от слънцето кожа. Около три лева струват пет репелентни лепенки, които също за няколко часа прогонват комарите.

Хит за морето това лято са специални гривни,



щото нощем смучат повече от по-бяла, по-тънка и нежна кожа. Но изглежда, че обичат да си попият и алкохол, тъй като атакуват по-често държащите чашката.

Чесънът отблъсква комарите, но и хората. По-добре заложете на храни, богати на витамин В₁, който комарите не обичат - марули, домати, патладжан, спанак, оризови трици, слънчогледови семки.

Домашен репелент става със зехтин и етерични масла от канела, лимон или евкалипт.

За да не ви идват хвъркатите на гости нощем, се въоръжете и със саксии с лавандула, босилек, здравец или мушкато.



Да хапваме морски дарове с финес



Само ако изглеждаме като Джулия Робъртс в романтичната класика "Хубава жена", можем да си позволим да замеряме с охлюви сътрапезниците на приятелска или делова вечеря. А и рибите, мидите и другите морски дарове не ни помагат да тренираме у нас - те все още заемат нездравословно малък дял в менюто ни, няма голямо разнообразие, особено на прясна, незамразена продукция, и цените им са доста високи.

Затова, когато сме някъде по морското крайбрежие, не пропускаме да се насладим на местните рибни деликатеси. Продавачът дори и по десетопръстната система ще ви обясни как да правите всичко на тиган или в тавичка, защото това са най-лесните традиционни начини за приготвяне на различните риби. А вие си знаете по принцип, че те имат нужда от хубаво почистване и кратко готвене, за да не изсъхнат. Сервирайте ги в овална, предварително затоплена чиния заедно със соса и гарнитурата и със съответните прибори. Можете да се изявите, като отделите кожата и предложите само филето - когато рибата е сготвена, това става много по-лесно. За целта хванете в дясната ръка вилицата, отделете леко кожата откъм опашката и внимателно я навийте към главата. После подпхнете ножа откъм опашката и гръбнака и внимателно обърнете филето. Като хванете с пръсти главата, костта сама ще се отдели заедно с опашката. Разчистете внимателно и перките и готово. За порция са достатъчни около 200 г сготвена риба.

Мидите - независимо

дали са големи и черни или кръгли и малки, измийте добре и почистете с остър нож от водорасли и налепи. След това на дъното на тенджерата сложете стръкове копър, магданоз, целина, черен пипер и един дафинов лист и ги сварете на пара в малко бяло вино. Изберете по-голям съд, защото при отварянето се разпукват и увеличават обема си. Достатъчни са им десетина минути след завирването, за да не станат твърди. Ядките им излизат сами и са подходящи както за салати, така и за супи и допълнение към ордьоври. Разбъркайте ги с малко сварен боб, босилек, полейте ги със зехтин и лимонов сок и ще получите типична средиземноморска салата.

Черупчестите (от скаридата до лангустините) се бланшират или пекат за минути - най-бавен е омарът поради по-голямото си тегло, но среден става най-много за 30-40 минути. Още с пускането им в горещата вода пресните раци и другите им събратя стават от сивкаво-белезникави - оранжево-червени. Те могат да ви затруднят, ако имат твърди щипки - затова, вече сварени и изстинали, ги сложете в найлонов плик и ги разчупете



внимателно с дървено чукче, ако нямате специални клещи за целта. Месото им е много вкусно и обикновено се поднася с подправен майонезен сос. Скаридите се ядат с ръце и част от атракцията е всеки сам да си ги бели. Това става, като първо се махне главата, а черупката се захване с палеца и се обели цялата заедно с опашката. Следете на масата да има достатъчно празни чинийки за остатъци и салфетки. Сложете също една или няколко купички с чиста вода, резен лимон и стръкове магданоз. Те са за измиването на пръстите, а не за пиене.

Приборите

За пълното удоволствие от хапването на риби и морски плодове е добре да си набавим прибори, които се използват при готвенето и консумацията. Изборът и разнообразието са огромни, но за начално оборудване на кухнята са достатъчни няколко ножа: голям, 25-сантиметров, с широко

острие; тънък, остър и гъвкав за отделяне на гръбнака и на филето от кожата; малък (7-8 см) и остър, подходящ за отваряне на мидени черупки; много остър и тънък нож за фини резени (за карпачо или сашими) от съомга, тон, пъстърва или друга пушена или Маринована риба. Трябват още голям правоъгълен или овален тиган с орбено дебело дъно за запичане, с високи бордове - за пържене, уок или дълбок тиган за яхнии, конусовиден гевгир за прецеждане на бульон и тавички с подходяща форма. Промазаната хартия за печене и фолиото са добри помощници при готвенето на морските деликатеси.

По-атрактивни са приборите за хапване на риба - ножът е конструиран плосък, тъп и под ъгъл спрямо дръжката си. Така крехкото сготвено месо не се разкъсва, а внимателно се отделят кожата, главата и опашката, ако рибата е сервирана цяла. Вилцата съ-



що е с по-различна форма и често пъти с по-малко зъби. За омарите и големите раци трябва специални клещи за трошене на щипките, за рибите - домакински ножици за отрязване на перките, а за пушените деликатеси, суши и сашими - бамбукови пръчки за захващането им.

Да не се изложим

Златно правило е на официална бизнес вечеря или първа среща да не си поръчваме храна, с приличната консумация на която не сме сигурни, че ще се справим. Ако менюто е предварително поръчано, но сме в невъзможност, следваме действията на домакина и по-опитните сътрапезници - слагаме си лепената салфетка на скута, отпиваме малко вода и изчакаваме те с какъв прибор ще започнат.

Пресните стриди трябва да се опитат поне веднъж в живота - или ще ги харесате завинаги, или няма да повторите. Те са изключително изискано и снобско начало на вечерта, а заради високото съдържание на цинк са прочути като афродизиаки. Изискват специално късо ножче с остър връх за отварянето им и двузъби вилички за бодването им. Те обикновено се консумират сурови с аперитив от бяло ароматно вино, но може и панирани или с доматен сос. Поднесени са върху лед и ние им добавяме по желание само няколко капки лимон. Готвачите са се погрижили в кухнята вече да отделят жилата, свързваща месото с черупката. Ние само повдигаме мидата и гълтаме наведнъж съдържанието ѝ. Може да си помогнем с малката двузъба виличка. Стридата не се дъвче, а се гълта цяла. След това не пропускаме да си измием пръстите в специално поднесените купички с вода и резенчета лимон.

В добрите ресторанти рибната порция също не затруднява - в повечето случаи тя е филетирана, сготвена и полята със сос. Не е прието да въртим чинията по масата или да ядем само с вилицата. Не е проблем и да попитаме сътрапезниците или сервитьора как да постъпим, ако нямаме опит. Ако сте единствената дама на масата и ви попитат за одобрение на виното, а вие не се чувствате експерт, не се притеснявайте да протъпчите правото си на домакина или на най-високопоставения - това само ще го поласкае.

Текст и снимки:
Бойка ВЕЛИНОВА



И през това лято за половината от българите ваканцията ще остане неосъществена мечта: най-тривиалната, но обективна причина е липсата на средства. Не че през останалите сезони сме се претрепали от работа и светът ще свърши, ако не отидем на море, но се чувстваме някак изиграни от съдбата и всички без изключение са ни виновни за лишаването от почивка, но не и ние самите. И освен че никога не търсим вината за неуспехите в себе си, правим и невъзможното, за да се докопаем до няколко дни на плажа. А защо да не обърнем палачинката и да не поразсъждаваме практично: как в дните на отдих да въведем ред в хаоса на личния бюджет и да го оздравим за дълъг период напред?

Бойка ВЕЛИНОВА

Фактът, че нямаме спестени пари за лятна ваканция, съвсем не е повод да се чувстваме непълноценни, а още по-малко - да посегнем към кредитните карти или друга форма на паричен заем, за да задължим още повече. Рекламата ни залива от всички медии и информационни канали и са прави хората: искат да продадат и последното свободно легло, без да се интересуват, че още не сме изплатили миналогодишната почивка. Друг е въпросът, че дори да отидем, после ще се оплакваме, че бирата била топла, а цацата - препържена в стара мазнина: скъпите левчета ще са похарчени и депресията от безпаричието ще е още по-драматична.

Прости стъпки към финансовото стабилизиране

□ В първия ден на отпуската, докато още не сме се размекнали съвсем, да седнем и напишем върху лист хартия списък на финансовите си задължения, като ги подредим по предстоящите срокове на погасяване. Закачаме го на видимо място, за да е непрекъснато пред очите ни. Това би трябвало да ох-

лади ентусиазма ни да харчим още пари, взети назаем, само за няколко дни на пясъка.

□ Нека се откажем и от т.нар. бързи кредити, независимо че небанковите институции изтъкват предимството им да се получават лесно и с по-малко формалности от банковите. Всяка сума, взета набързо и без точна преценка на дохода, с който ще я погасяваме, може да се окаже с непоносима лихва при натрупване на неизплатени вноски. Все пак специализирани коментират, че при просрочие двете страни успяват да се договорят по новите условия на заема и само в 3-4 на сто от случаите се стига до съдия-изпълнител. Забелязва се и друга тенденция: хората се пазят да не натрупат "черна история" и все по-стриктно погасяват малките потребителски кредити. Причината е в Централният кредитен регистър на БНБ, където се вписват всички необслужвани кредити и техните потребители.

□ Анализът на разходите също не изисква специални умения - всеки е наясно със задължителните си месечни вноски за жилище и комунални разходи, за кабелната телевизия и транспорт, за храна и облекло. Обърнете внимание на много подценяваните

харчове в заведения, за кафенца и дребни вещи. Те надуват с малко, но редовно разходите всеки ден и крайната месечна сума може да ви стресне. Козметиката и грижата за духа и тялото са задължително перо в бюджета на модерните хора, както и нарастващите разходи за отглеждане и образование на децата. При по-голям доход може да мислим и за сумите, похарчени за домашния любимец, за възрастните роднини, за културни развлечения и пътешествия. Не бива обаче да пропускаме данъците и застраховките.

□ Две са практиките, които са достъпни за всеки желаещ да оптимизира бюджета и разходите си дори само за няколко дни през отпуската: едната е да си събираве касовите бележки и вечер да отделяме време, за да ги описваме. Така само за 2-3 месеца ще имаме перфектна картина на задължителните и импулсивните покупки и ще можем да организираме вторите за сметка на по-дългосрочните планове за инвестиции в образование, мечтано пътешествие, допълнителна пенсионна осигуровка и дори жилище. Да не забравяме, че е много по-лесно да мислим за бъдещето си, когато сме млади. С всяка петилетка отгоре шансовете за безболезнено отделяне на средства за някакъв вид спестяване

намаляват, защото инерцията вече ни е подела и сме загубили целта и смисъла. Втората практика, която визуализира разходите, е табличката. Приходната страна на нашия бюджет е най-лесната за всички - едва ли някой не знае точните си доходи за месеца и допълнителните през годината. Когато сме наясно с основните пера, по които харчим наличните си средства, може лесно да я поддържаме в компютъра си с месеци и години. Анализът в края на определен период ще ни покаже за какво и колко харчим, без кои разходи можем спокойно да минем и при покупката на какви стоки и услуги сме неудържими. Тази финансова дисциплина ще ни приземява и ще ни подсказва дали можем да си позволим един кредит за море точно сега. А когато се научим да следим и контролираме разходите си, през следващата година морската ваканция ще е възможна със спестените пари.

Да инвестираме в себе си

Повечето от нас все още не могат да избягат от стереотипа на мисленето си за "първо и петнайсетото число", когато се нареждаме пред банкоматите да теглим заплатите. Основните ни приходи са по трудов договор, основната ни инвестиция е в депозити, единствените ни застраховки са задължителни-

те. Не ни се мисли за недостатъчните пенсии, които ще получаваме след време, не инвестираме допълнително в образованието и общата култура на децата, не се осигуряваме за в случай на злополука и смърт, затайваме в кредити към различни финансови институции. И най-малкото, но най-важното, за което си даваме сметка, е инвестицията в нас - образование, езици, култура и развитие на характера. Без качествена и адекватна на пазарните условия диплома ние сме обречени да крета-ме на каквато работа ни попадне за толкова, колкото ни дадат като заплатата.

Сега е време да се насочим към курс за преквалификация или допълнителна професионална подготовка, да получим по-висока езиков степен, да потърсим по-доходно препитание и да се явим поне на няколко интервюта. Не вярвам в оправданията, че няма работа: с ясни цели и постоянство и на вашата улица ще изгрее слънце. Друг е въпросът, че по нашите географски ширини е много по-лесно да завиждаме на съседа, отколкото да седнем и да осмислим прагматично възможностите за доходи и кариерно развитие. Когато предложим и получим максимума за нашия потенциал, ние можем да мислим и за допълнителните си екстри като разходи.

Какво да правим занапред?

Искаме да живеем тук и сега, да се радваме на рога на изобилието, да си купим всяка рекламирана стока, да видим лелеяното моренце. Не знаем или не искаме да се замислим, че съставянето на дългосрочен финансов план на домакинството на база на материалните ни цели може да промени импулсивната ни природа на потребители и да ни вкара в пътя на разумното харчене и по-осигурения живот.

Финансистите съветват още - в години на икономическа нестабилност и рецесия да мислим за спестяване на пари всеки месец, независимо колко недостатъчен ни се струва доходът ни. Заделянето ни дава известна сигурност, че при внезапно заболяване или съкращаване от работа ще можем да покриваме поне за 2-3 месеца разходите за живот. Затова през последните месеци продължава тенденцията за увеличаване на депозитите на гражданите, независимо че доходността по тях пада. И ако ограничаването на личните разходи - лишаване от заведения, нови покупки, дълги уикенди с приятели, няма да ни удари под кръста, то изплащането на лизинговата вноска за автомобил, на погасителните вноски по ипотечния и/или потребителския кредит ще ни докара не само главоболия с кредиторите, но и наказателни лихви и такси за просрочието. В този смисъл фактът, че ще се лишим от почивка на море тази година, може само да е от полза за разумните, които искат да заздравят финансовото си положение.

Мекият ѝ, мистериозно топъл глас не те оставя равнодушен никога - независимо дали в камерна обстановка или в огромна зала. То е, защото чувстваш, че не просто пее, а живее песента. Завършила е варненското училище по изкуствата, две специалности в Музикалната академия, бостънския колеж "Бъркли". Тя стана първият посланик на добра воля на кампанията "Български младежки делегат" под егидата на ООН, защото вярва в благотворителността, в силата на общото усилие и девиза "Кой, ако не аз, кога, ако не сега?". За Деси майчинството е най-значимото нещо в живота, а наскоро нейната Алина стана на годинка.

Деси, има ли разлика между реалността и писаните съвети за отглеждането и възпитанието на децата?

- Имам много информация за отглеждането на децата, но реагирам според личните си усещания. Всяко бебе е различно, а майката най-добре чувства от какво има нужда то. Коренно различен става животът още от момента на забременяването. Промяната е физическа, емоционална. До този момент си живял според своите планове и изведнъж подчиняваш всичко на грижите за бебето. Трудно е да се адаптираш, но да родиш и отгледаш живот - това е уникално усещане, което не може да се сравни с нищо друго.

- Но жените нерядко отлагат, дори рисковано дълго, раждането - обикновено заради кариера.

- Мисля, че много жени закъсняват с раждането не защото го отлагат, а защото не са срещнали подходящия мъж. Действително в нашето време на пълна брудкавост се изградиха мъже, които бягат от всякаква отговорност. Има прекрасни изключения, да, но като цяло виждам при много мои познати приятели - мъжете около тях са страшно несериозни. За жената е важно да има стабилен човек до себе си. Много трудно е да се намери партньор в живота. От друга страна, ако жената вярва в себе си, има амбиция, дори и да не може да си намери подходящата половинка, а времето е настъпило - по-добре да роди дете. Иначе със сигурност ще се чувства нещастна.

- Това камъни в градината само на българските мъже ли са?

- Не мога да правя обобщение, но честно - имам много познати и приятели, омъжени за чужденци, и мога да кажа, че те са прекрасни бащи, много внимателни съпрузи. Не искам да

обиждам никого, но българинът отдавна не е такъв мачо, каквито легенди се носят.

- Ако някога е бил, синовете щяха да видят от бащите си...

- Поне се говореше и на мен ми е втъпявано - страшен мачо, невероятен любовник, грижовен баща е българинът. Това са митове и легенди - и за работата, и за личния живот. Напоследък си затвърждавам мнението, че българинът е страшно мързелив. Все има много работа, а нищо не върши. То не се отнася и само за мъжете. Пак казвам, не поставям под общ знаменател всички, лично познавам колеги, приятели, които са всеотдайни съпрузи и бащи. Но не мога да подмина този феномен - прекалено много разводни, толкова деца остават... Възпитана съм в изключителна почит към семейството. Обожавам голямо семейство, израсла съм в такова и искам и моето да е голямо, да живее в любов, разбирателство.

- Зад гърба ти е вече значителен опит, кое е голямото ти изпитание, откакто си пред публика?

- О, нищо не може да се сравнява с изпитанията пред една млада майка. Едно е да градиш кариера, ако не я изградиш - много важно! Но друго е да градиш човек, това е наистина отговорно. Имала съм тежки моменти, но лошото забравям буквално на другия ден. Гордея се с това, което съм, и че всичко съм постигнала сама - благодарение на упоритостта, таланта и труда си. Нищо не ми е дадено. Имам много награди от международни конкурси и те са ми особено важни - защото навън никой не ме знае като име и щом съм спечелила, значи съм била най-добра.

- Не изоставяш и академичните занимания, имаш втора магистратура в Музикалната академия.

- Темата е много инте-



Гордея се, че всичко съм постигнала сама

С Деси Добрева разговаря Галина Спасова

ресна, събирах материали няколко години в САЩ. Посветена е на възпитанието от раждането до началото на пубертета. Ще продължавам да се занимавам с нея, както и с детското образование като цяло. Искан да подчертая, че в развитите страни изкуствата и изучаването на такива предмети са изцяло интегрирани в образователната система - от ясли до университета. Не са допълнителни. Защото хората са разбрали, че това обогатява и развива интелекта и способностите на детето. Но у нас или не се знае, или целта е колкото се може по-тъпо население да имаме, че да не надига глас. В последните години образованието е абсолютна нула.

- Как се приобщи към философията на "Изкуството да живееш"?

- Непрекъснато се старая да работя върху себе си като музикант, а като човек ме привлича менталното самоусъвършенстване, да надникна над материалния свят. И преди съм имала интерес, но по-сериозно започнах да се занимавам преди няколко години, дори ходих на курс в Германия, в ашрам в планината

Шварцвалд. Много бях впечатлена, след това се почувствах спокойна, умиротворена. Изведнъж ми се видя направо смешно как намираме проблем във всяко нещо, колко дребнави сме, как се вкопчваме в лошото, а не виждаме хубавите неща покрай нас. Това не е секта или нещо подобно. Това са няколко дихателни упражнения, които правя вкъщи, йога, медитация. Чета много книги от хора, които носят знания, това със сигурност ми помага. Вярвам, че има някаква свръхестествена енергия, която движи живота, и че каквато енергия отдадеш, такава получаваш. Бъди позитивно настроен към другите и ще получиш също доброта, ще си щастлив.

- Вярваш ли, че песните ти предават тази енергия?

- Разбира се, защото чрез тях давам изключително много от себе си, без да очаквам да получа. Бих искала да мога да го правя и в личния си живот. За съжаление хората като цяло са егоисти.

- Откъде тръгна отдадеността ти на фолклора?

- От малка познавам много музикални стилове, вкъщи се слушаше

Обожавам голямо семейство, израсла съм в такова и искам и моето да е голямо, да живее в любов, разбирателство

разнообразна музика - класическа, естрадна, фолклор на различни народи. Имаше по радиото по обед предаване за народна музика - много съм го харесвала, то сърцето ти играе. Също едно предаване за опера "Каста Дива" - сядахме цялото семейство и го слушахме на обед. Тъгувам за това време. Сега някак едно и също се слуша. А аз мечтая да запозная целия свят, хайде да не е целия, половината свят с нашия фолклор. На такава малка територия имаме седем фолклорни области, толкова богат, красив, древен фолклор! Коя страна може да се похвали с това? Гърците си правят огромна реклама с историята. Нашата е по-стара, а никой не е чул, че сме родината на Ор-

фей. Културна политика - болната тема! Винаги ми е правило впечатление - пея примерно джаз и ме харесват, оценяват ме. Но като запея българска народна песен, която на всичко отгоре ми лежи на сърцето (всички ми харесват, но някои обичам особено), хората замлъкват, остават буквално като втрещени. Не разбират за какво пея, обаче усещат магята. И това е абсолютно навсякъде - в Израел, САЩ, Русия, Франция, Англия, където и да съм пъля.

- И кои песни най ти лежат на сърцето?

- "Девојко мари, хубава". Много обичам "Брала мома ружа цвете" - за първи път я чух в часовете по фолклор при нашата учителка г-жа Даскова и цял живот ще я нося в сърцето си.

- Какви са ангажиментите ти в момента, освен че се включваш в турнето на "Комиците", посветено на 100-годишнината от Балканската война?

- Съвсем скоро завърших моята част от много интересен проект - съвместен албум с гвардейския духов оркестър, невероятни обработки, които направи диригентът кап. Ради Радев. БНР е продуцент. Записах песните, в които участвам - 7-8 от най-красивите, най-обичаните - "Хубава си, моя горо", "Девојко мари, хубава", "Една българска роза", "Море пиле, славеј пиле"... Оркестърът ще запише и няколко инструментални творби, разбира се, няма начин да не спомена Дико Илиев. Вече се върнах в нормалния ритъм на работа. Пътувам в цялата страна, интересно е, срещам се, запознавам се с много хубави хора.

- Как разпознаваш хубавите хора?

- Добри, положително настроени, които искат и правят така, че нещата да стават. А не просто да чакат да им падне от небето и само много да дрънкат. Най са ми неприятни хората, които седят в кафенето, цял ден нищо не правят и само се оплакват, обсъждат другите и винаги се мислят за по-значими.

- ...този сорт лица обичат да омаловажават и всеки благотворителен жест. А ти си известна с подкрепата си за многобройни каузи.

- Да, те не биха участвали никога в благотворителност, защото за тях е загуба на време, а и щом няма "кинти"... Всъщност може би ако си направят труда да проучат всяка кауза, ще разберат, че има защо да участват, че трябва да работим за нас, за общото, а не да чакаме друг да ни свърши работата.



С влак из Европа

Искате ли да пътувате из Стария континент комфортно, без да се изнервяте от задръствания, без да сте ограничени от тясното пространство на автомобилното купе и без да спирате за почивка? Ами хванете влака. Напевното му тракане, красивите местности, през които минава, удобството да се разходиш и разтъпчеш са сред предимствата на железницата. И не само. Оказва се, че билетите за най-предпочитаните маршрути излизат доста евтино, особено ако пътувате в група.

Около 30-35% е намалението за групи от 6 души нагоре. Децата също ползват отстъпка: половината от цената на билета за възрастен. При международните пътувания обаче всяка отделна железница на съответната страна

на определя намаленията и цените. Има няколко интересни предложения, които ни представи Антоанета Гълбова, ръководител на отдел "Маркетинг и тарифи" в БДЖ.

Такава например е офертата **City Star**. Тя е валидна, когато пътуват заедно до 5 пътници, ка-

Отстъпки и атрактивни оферти

то билетите задължително са за отиване и връщане. Предложението е много изгодно, защото цената за един пътник е доста по-ниска от редовната, а всеки следващ член на групата заплаща 50% от цената за билета на първия пътник. Ще илюстрираме с пример. Ако един пътник си взе-

ме билет за Виена - нормалната цена за него ще е около 150 лв. в една посока. По програмата **City Star** обаче цената за билет от София до столицата на Австрия и обратно ще е 207 лв. А двама пътници плащат 310 лв. отиване и връщане. Офертата е резултат от редица двустранни спо-

годби. БДЖ са сключили такива с Австрия, Германия, Унгария, Чехия, Словакия, Русия и Украйна.

Предложението **Balkan Flexipass** е насочено към младите хора и дава възможност на желещите гъвкаво да разполагат с времето си, пътувайки из целия Балкански полуостров. Закупува се един билет,

който е валиден за територията на Румъния, Турция, Гърция, Македония, Сърбия, Черна гора, Босна и Херцеговина. Той може да е за пет дни в рамките на 1 месец, в който пътникът произволно избира до къде да хване железницата. Цената на такъв билет за младежи до 26 г. е 103 лв. Т.е. за тези 103 лева човек може да пътува в рамките на един месец пет дни, които не е задължително да са поредни. Да отиде до Белград и да поостане няколко дни, след това с влак да се отправи към Скопие, после до Солун и Истанбул и накрая да се върне в София например. Такава оферта има и за 7 дни в рамките на един месец. Тя струва 137 лв. за младежи и 235 лв. за възрастни. На билета е отпечатано календарче, което се попълва. Като има една особеност - ако пътуването започва след 19:00 часа, може да се запише следващата дата, за да не се губи един ден заради късното тръгване.

Подобни отстъпки предлага и офертата **Inter Rail Global Pass**. Тя е валидна за територията на цяла Европа без бившите съветски републики. Ако сте до 26-годишна възраст, имате възможност да изберете 10 дати (в рамките на 22 дни), през които екскурзията с влак из Стария континент ще ви излезе 502 лв., за възрастен цената е 745 лв. Един месец нонстоп пътуване, което позволява всеки ден да се качваш на каквито влакове пожелаеш, стига да имаш сили, струва 825 лв. за младежи и 1248 лв. за хора, навършили 26 години.

Анкета - Използвате ли жп транспорт?



Д. Харалампиев

Сега пътувам за Бургас с влак. Иначе бих използвал жп транспорт и за международни пътувания, зависи от дестинацията, която искам да посетя. Ако е по-наблизо, защо не? По принцип си запазвам места предварително, защото в летния сезон много хора използват този транспорт най-вече защото е много евтино. Освен това имаш и жизнено пространство, докато в автобусите буквално сте човек до човек и никак не е удобно. Иначе има какво да се подобри като условия във вагоните най-вече от гледна точка на хигиената. Но то много си зависи и от хората, които се качват. Откакто миналата година станах свидетел как коза се во-зеше в купето, за мен "пътнически влак" е мръсна дума.



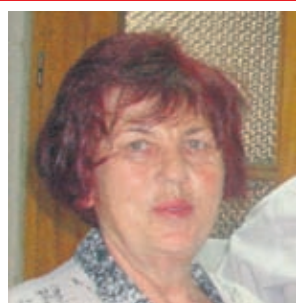
И. Цанков

Обичам да пътувам с влак - удобно е, евтино, романтично. Никога обаче не си взимам билет за спален вагон, предпочитам да пътувам през деня, дори и да е много топло. Има доста неща, които биха могли да се подобрят в самите вагони - да се отварят и затварят прозорците, тапицерията на седалките може да бъде сменена, много важна е и хигиената. По мои наблюдения хората пазят чистотата в купето, събират си в торбичка боклука, а след това го изхвърлят, след като слезат от влака. В общи линии са културни. Иначе сега ще пътувам до Кюстендил и реших да не си вземам билет предварително, защото няма много хора за тази дестинация, и ще го купя на място.



Н. Георгиева

Току-що си взех самолетен билет до Полша, а от Варшава до град Лоц ще пътувам с влак, за да разгледам страната и да се запозная с културата ѝ. По принцип обичам да пътувам с влак, усещането е много специално, дори романтично. Последния път, когато ползвах жп транспорт, бях приятно изненадана, защото се возих с ускорен бърз влак (бившия експрес), който беше с нови мотриси и условията бяха наистина много хубави. Обикновено вагоните са на повече от 20 години и са доста мизерни. През лятото често не се диша, защото понякога прозорците не могат да се отварят. Въобще, приключение си е да пътуваш с влак. Непрекъснато се запознавам с различни хора.



М. Димова

Взех си билет за Бургас. Предпочитам експресния влак, защото се стига за около 6 часа и половина до морето. Пътническият обаче понякога ми е по-удобен заради разписанието. Той пътува 8 часа. В купетата биха могли да се подобрят условията. Иначе ми прави впечатление, че хигиената е на ниво. Чистичко е както в купетата, така и в тоалетната. Последните няколко пъти пътувах с експрес и установих, че са премахнали кетъринга и дори кондукторката не успя да ми обясни защо. А този вид транспорт според мен е предпочитан от повечето хора пред автобусите, защото достъпът до тоалетна е непрекъснат, можеш да се разходиш и разтъпчеш.



З. Манолов

Отивам до морето с влак, защото е изгодно, пък и е доста комфортно. Можеш да станеш, да се разходиш, да отидеш до тоалетна. Взех си билет за след една седмица с предварително запазено място. Преди десетина дни отидох направо на място на гарата, откъдето си взех билет в последния момент. Имаше доста народ, така че стоях прав. Иначе не съм пътувал в чужбина с влак, но вероятно бих опитал, защото за цената, която плащаме, условията са добри. Естествено, хубаво би било да се поддържат по-добре вагоните. Според мен голяма част от хората са свикнали да пътуват с влак, а и младите хора все по-често използват този вид транспорт. Има различни намаления за групи, за учаци.

Любимите на туристите градове на Европа имат неповторима архитектура, част от която са жп гарите. Предлагаме ви да включите в маршрута си най-красивите от тях. Тези станции са достойни да влязат във фотоалбума, който дълго ще ви напомня за незабравимото пътешествие.

□ Saint Pancras, Лондон



Можете дълго да съзерцавате прекрасната гара, пийвайки шампанско в някое от многобройните заведения. Независимо от сезона или часа тук гъмжи от хора, които от пътници се превръщат в почитатели на архитектурните традиции на града.

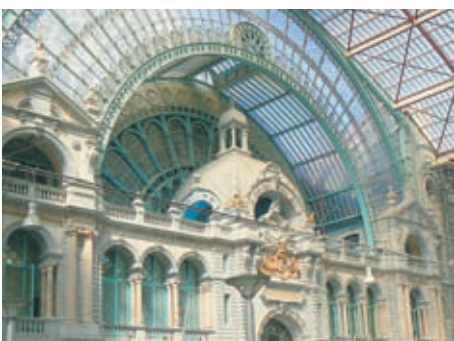
Гари като за снимка

□ Gare de Lyon, Париж



Тук ще се убедите, че архитектурата на бел епок може да се съчетае с шик-рен ресторант, наречен Le Train Bleu. Знаем, че няма да подминете и скулптурите на фасадата, символизиращи навигацията, парата, електричеството и механиката.

□ Centraal Station, Антверпен



Белгийците умеят да строят изключителни терминали, но диамантът в короната е Централната гара на Антверпен. В мраморно-стъкленото здание не знаеш накъде да гледаш, но след като се насладиш на архитектурния гений на създателите, можеш да хлътнеш в някой от 30-те ювелирни магазина.

□ Santa Lucia, Венеция

Гарата съществува от 50-те години на миналия век, затова и навява странни спомени. Много туристи идват тук специално за да се насладят на метаморфозата, която е претърпял градът през годините.

□ Централната гара, Прага



Чехите са се постарали "входът" към столицата им да е изключителен. В стил арт нуво, централната гара е прекрасно декорирана и с орнаментите си оставя неповторими впечатления.

□ Keleti, Будапеща

Хората, които познават златната ера на английската инженерна мисъл, ще оценят източната гара на унгарската столица - Keleti. Тук ще откриете статуите на Джеймс Уат и Джордж Стивънсън - две фигури, без които жп транспортът нямаше да е това, което е днес.



□ Централната гара, Хелзинки

Когато на гарата има зона за отпих на президента, разбираш, че се намиращ на специално място. Не го пропускайте.



ПОЛЕЗНО

Как се правят резервации за задгранични пътувания

За международни пътувания БДЖ има отворени агенции, които издават билети. В София тези бюра са две: Центърът за комплексно транспортно обслужване в подлеза на НДК и на гара София. В още 15 окръжни града има такива бюра, които издават билети за пътуване в чужбина.

Резервация и закупуване на билети доскоро са се предлагали само за влаковете, които тръгват, пристигат или минават транзит през България. "Само за тези влакове ние имаме т.нар. контингенти - определен брой места, които можем да продаваме и за които да извършваме резервация. Предварителната продажба е 2 месеца преди датата на пътуване" - уточни

Антоанета Гълъбова. Могат да се издават билети за седящи, за спални и за кушет места.

Вече обаче е достъпна услугата за резервация на пътуване с влакове извън страната. "За целта сме сключили договор с немските железници и ползваме три техни терминала, които работят в България. Оттам ние можем да издаваме билети за цяла Европа дори и за високоскоростните влакове. Такива агенции има в София, Русе и Бургас", допълни нашата събеседничка. На този етап все още няма достъпна система за онлайн резервация, тъй като създаването ѝ изисква допълнително финансиране.

Рекламации и връщане на билети

Възможно е да се връщат изцяло или частично неизползвани билети, като сумата се възстановява. На всеки може да му се наложи да преустанови пътуването си. "Билетът обаче трябва да се завери, че не е използван. Например пътувате по дестинация София - Мюнхен. В Будапеща

ще обаче се налага да преустановите пътуването и трябва там на място да заверите, че не сте използвали изцяло билета - до Мюнхен, а само до Будапеща" - акцентира нашата събеседничка. След връщане в България се подава молба за рекламация на билета и се възстановява сумата.

Максималният срок за връщане на билета е до един месец след последния ден от валидността му. Ако въобще се отказват от пътуване, при закупен билет в спален вагон трябва да предупредите поне 24 часа преди пътуването, за да може билетът все пак да бъде продаден.

Най-предпочитани дестинации



Сред най-предпочитаните дестинации от българите, които избират да пътуват с железопътен транспорт, са Истанбул, Белград, Виена, Будапеща. Билет до турската столица с резервация за кушет ще ви излезе около 60 лв. За Белград се предпочитат еднопосочни билети, като цената е около 42 лева. Оттам се правят международни връзки със страни от Западна Европа, но най-често с Унгария и Австрия. Според служителята на БДЖ за Гърция също е имало голямо търсене, но повече от година трафикът е преустановен. Оттам са спрени всички международни влакове.

Летният сезон по принцип е активният за международните жп пътувания. Така например железниците от Русия и Украйна до Варна и Бургас са пълни, като непрекъснато се прикачват допълнителни вагони. Ако преходът е нощен, се предпочита спалното място, особено за

далечни разстояния. Пътят до руската столица например е около 52 часа, а цената на еднопосочен билет със спално място е 240 лв. С програмата City Star един пътник ползва влак в двете посоки за 440 лв., а двама дават 700 лв. за отиване и връщане.



Страницата подготви
Мирослава КИРИЛОВА

Населението на Земята расте не само на брой, а и на тегло



Епидемията от затлъстяване по света оказва също такова влияние върху екологията и ресурсите на Земята, колкото увеличаването на населението на планетата с един милиард, предупреждават британски учени. Изследователи от Лондонската школа по хигиена и тропическа медицина за първи път изчислиха общото тегло на цялото земно население. То е 287 милиона тона. 15 милиона от тях се падат на хората с наднормено тегло, а 3,5 милиона тона - на страдащите от затлъстяване. Използвайки данни на Световната здравна организация за 2005 г., участниците в проекта са пресметнали, че възрастният човек тежи средно 62 kg, но в САЩ този показател е с една трета по-висок. Специалистите от Лондон обясняват идеята си така: "Когато говорим за екологични проблеми, веднага споменаваме ръста на земното население. Но проблемът не е в броя на гърлата, а в наднормената маса на човешкото тяло. Ако населението на всички страни имаше наднорменото тегло на американците, това би било равносилно на увеличаване на населението на Земята с един милиард души със средно тегло".



Рецесията може да отключи екзема

Рецесията е вредна не само за финансовото ни състояние, но може да има негативен ефект и върху... кожата ни. Нивата на стреса се покачват в такива периоди, а

това понякога провокира различни кожни проблеми - екзема, псориазис, акне и други, предупреждават дерматолозите. Изследванията показват, че от нача-

лото на финансовата криза досега се забелязва повишаване на случаите на кожни заболявания. Те пък от своя страна могат да станат причина за други здравословни проблеми.

Стресът може да нанесе различни щети върху организма и повечето хора го пренебрегват, но последствията често са много негативни и дълготрайни. Учените препоръчват да се намират различни начини за освобождаване от стреса, тъй като напрежението се натрупва постепенно и може да избие в неподходящ момент. Не е задължително да давате пари за скъпи релаксационни терапии или масажи. Една разходка в парка, малко музика и хубава книга също вършат работа.

Употребата на вишни и на блюда, които съдържат този плод, намалява възпалителните процеси при хората, страдащи от артрит, твърдят американски учени от Орегонския университет. Те провели изследване с 20 жени на възраст от 40 до 70 години, които имат възпалителни поражения на ставите. Специалистите установили, че употребата на натурален вишнев сок два пъти на ден в продължение на три седмици значително понижава възпалението.

Вишните помагат при артрит



Това се дължи на съдържания се в тези плодове антиоксидант антоцианин. Изследователите съобщават, че вишните запазват противовъзпалителните си свойства при сушене или замразяване, което ги прави достъпни за употреба през всичките годишни сезони.

Японките губят преднината си по дълголетие

Жените в Хонконг изпревариха японките в глобалната класация за продължителността на живота. Това се случва за първи път от 25 години.

Спадът отчасти се дължи на разрушителното земетресение и последвалото цунами, които удариха страната през март 2011 г., поясняват учените в годишния доклад на японските здравни влас-

ти. Продължителността на живота на японките е спаднала от 86,3 години през 2010 г. до 85,9 години през 2011 година. Официалната продължителност на живота за жените в Хонконг през миналата година е 86,7 години.

Япония дълго бе начело на класацията заради многото дълголетници, чието здраве се дължи предимно на традиционната



диета.

Продължителността на живота на мъжете в Япония също е намаляла, допълват учените.

НОВОТО В HEALTH.BG



Плодът личи - романтика и здраве

www.health.bg/17308



Ходенето назад - полезно и забавно

www.health.bg/17305



Как да избегнем ситуацията „трай, бабо, за хубост“?

www.health.bg/17298

Хранителна добавка

URO COMFORT

Благоприятно повлиява функцията на пикочните пътища

НОВО!

За комфорт по всяко време

Уникална комбинация от стандартизирани екстракти, на червена американска боровинка и коприва

Еcopharm

ОЧАКВАЙТЕ В АПТЕКИТЕ ПРЕЗ МЕСЕЦ СЕПТЕМВРИ 2012

Пивото е напитка, която е едновременно хранителна и бедна на калории и мазнини, отличава се с многообразие от хранителни съставки и оптимална балансираност. Приема се, че консумирането до 1 л бира за мъжете и до 0,5 за жените носи физиологични предимства за здравето. Изследванията днес показват, че умерената консумация води не само до удължаване на продължителността на живота (намаляване на общата смъртност с 10-20%), но повишава и качеството на живот. Нейните съставки намаляват стреса, който отключва редица болести на съвременното. Питието се приема за натурален антидепресант, намалява риска от заболявания на сърцето и на кръвоносните съдове, подобрява съсирването на кръвта, има благоприятно влияние върху повишаването на компактността на костите, като по този начин предпазва от остеопороза, регулира нуждата от естроген при жените и не води до повишаване на телгто.

Серия научни изследвания дават възможност за сравнение на състава на бирата с този на виното и млякото. Въглеродните в нея са 1,5 - 3 g/100 ml, във виното - 0,1 - 6 g/100 ml, а в млякото -



5 g/100 ml; мазнините в бирата и виното са незначителни, докато в млякото са около 3 g/100 ml; витамините в пивото и млякото са еднакво количество; в пивото антиоксидантите са 20-60 mg/100 ml, във виното - 30-74 mg/100 ml, докато в

млякото липсват. Знайно е още, че в кехлибарената напитка се съдържа и вещество, което пречи на затлъстяването и стимулира изграждането на мускулната маса. Този ефект се дължи на една много рядка молекула - никотина-

мид рибосид, изключително полезна за организма, тъй като води до удължаване на човешкия живот. Тя се съдържа и в млякото и като цяло подобрява функциите на митохондриите, пряко свързани с процеса на стареене на клетките.

Пивото има и здравословна киселинност, умерено съдържание на етанол, редуктони и меланоидини, не съдържа вредни вещества и патогенни микроорганизми. То е и единственият източник за човешкия организъм на специфичните вещества, съдържащи се в хмела, който пък дава много съставки - или уникални, или много редки. Примерно съставката ксантохумол е много посилен антиоксидант от съдържащите се във виното, зеления чай и продуктите от соя, тя има и противораков ефект. Здравословното и физиологично въздействие специално на ксантохумола и изоксантохумола е, че:

○ блокира ензимите

от типа Цитохром Р-450, които превръщат предшествениците на канцерогените (вещества, причинители на рак) в същински канцерогени;

○ потиска размножаването на раковите клетки;

○ пречи на процеса на разграждане на костите и предпазва от развитие на остеопороза;

○ спира растежа на някои плесени и отслабва действието на ензима диацилглицеролтрансфераза, като по този начин предпазва от атеросклероза;

○ предпазва LDL холестерола в кръвта от окисление, което предотвратява атеросклерозата и последващи сърдечно-съдови заболявания;

○ предпазва от натрупването на големи количества холестерол в кръвта и болестта на

Алцхаймер.

Положителното влияние на пивото върху кожата и косата (външна и вътрешна употреба) е пословично благодарение на съдържащите се важни минерални съставки, микроелементи и витамини, като тези съставки преминават директно в кръвта.

При умерена консумация бирата може да е напълно пълноценна храна - съдържа балансирано количество хранителни вещества, минерали, антиоксиданти, витамини. Темата за здравословно хранене вълнува все по-голяма част от хората днес и затова и изследванията върху потенциалните му добри ефекти са все повече, а българските специалисти имат многостранен и дългогодишен принос в този процес.

За допълнителна информация:
проф. д.т.н. Валентин Бъчваров
проф. д-р Габриела Маринова
Институт по криобиология
и хранителни технологии (ИКХТ)
Тел. 02/955 6471. E-mail: ibhi@speedbg.net

Диабетът и ти

Трябва ли да постигнем гликиран хемоглобин под 7% и кои са бариерите към тази цел?

Гликираният хемоглобин показва каква част от общия хемоглобин се е свързала с кръвната захар. Кръвната захар навлиза в еритроцитите и се свързва с хемоглобина. Процесът се нарича гликиране и е необратим. При здрави хора процентът на гликирания хемоглобин показва средната кръвна захар за период от 2-3 месеца назад. Тъй като еритроцитите имат средно 120 дни живот, е препоръчително измерването на гликирания хемоглобин да се прави през 3-4 месеца. Спазването на диета няколко дни преди измерването няма да промени реалните му стойности.

- Каква е стойността на вашия гликиран хемоглобин?
- Трябва ли да се стремите да достигнете стойностите, които вашият лекар е препоръчал?

Диабетът може да бъде само състояние, с което вие живеете, ако контролирате добре вашите захари. Редица проучвания са доказали, че ако поддържате гликиран хемоглобин в границите на нормата ($HbA1c \leq 7\%$) в първите 5-10 години от появата на диабета, рискът от развитие и напредване на вече появили се усложнения може да бъде намален в значителна степен. Това е от изключителна важност за вас, за да живеете дълго и качествено. Диабетът може да бъде победен тогава, когато го контролираме!

Всяко намаляване на стойностите на гликирания хемоглобин ($HbA1c$) с 1% намалява риска от усложнения (в %) на захарния диабет с:



Какво ни пречи да постигнем добър контрол на диабета?

- Липса на увереност, че добрият контрол е важен? Мотивация? ... НЕ, защото знам какви са ползите! Искam да живея добре!
- Страхът от хипогликемии (ниска кръвна захар)? ... Да! Ако не хапвам постоянно през деня, често ми примамлява от глад, разтрепервам се и се изпотявам. Понякога през нощта се събуждам изпотен, сънувам кошмарни сънища, а на сутринта съм с главоболие. Когато си измеря кръвната захар в такива моменти, тя е под 4 ммол/л и това силно ме притеснява. Предпочитам да бъда с по-висока захар, но да съм спокоен!

Спадането на кръвната захар под 4 ммол/л наричаме хипогликемия. Тя носи сериозен риск за вашето здраве. Хипогликемията е една от бариерите за постигане на добър контрол на диабета.

От една страна, и лекарят, и пациентът се стремят да поддържат ниски стойности на кръвната захар, за да предотвратят развитието на съдови усложнения. От друга страна, е важно да се

осигури и безопасност за пациента, като се избягва рискът от поява на хипогликемии. Страхът на пациента от хипогликемия често пъти е по-голям от страха от развитие на усложнения в резултат на високата кръвна захар. При често повторение на хипогликемичните епизоди пациентът развива чувство на тревожност.

30% от пациентите със захарен диабет тип 2 докладват за увеличено чувство на страх след преживяна умерена хипогликемия.

84% от пациентите със захарен диабет тип 2 докладват за увеличено чувство на страх след преживяна тежка хипогликемия.

Признаци: световъртеж, силен глад, сърцебиене, замъглено зрение, намалена концентрация, раздразнителност, разтреперване, главоболие, изпотяване, обща слабост.

Признаци на нощна хипогликемия: нощни изпотявания, неспокоен сън, кошмари, сутрешна умора, сутрешно главоболие, висока сутрешна кръвна захар (реактивна хипергликемия - висока кръвна захар).



Общи препоръки:

- Винаги носете захар в себе си!
- Не пропускайте и не закъснявайте с храненето.
- При необичайна физическа активност приемете допълнително въглехидрати.
- Внимавайте с алкохола - той може да причини хипогликемия!
- Информирайте вашите близки за риска от хипогликемия и как да ви помогнат при нужда.
- При нощна хипогликемия измервайте кръвната захар преди лягане и периодически през нощта.

Говорете с вашия диабетен екип как да намалите риска от хипогликемии!

С д-р Нестор Мерджанов, гастроентеролог в МБАЛ „Св. Анна“ - Варна, разговаря Галина Спасова

Д-р Мерджанов, през зимата товарим стомаха с повече мазни храни, но и обичайното лятно меню с по-леки, витаминозни и полезни продукти също има своите предизвикателства. Сега е моментът да поговорим за тях.

- Обикновено храните, за които казваме, че са полезни, съдържат повече фибри и намаляват холестерола, понякога затрудняват работата на храносмилателния тракт и предизвикват странични ефекти. Най-неприятен като усещане от тях е метеоризъм - подуването на червата от образуваните в тях газове. От една страна, причината е въздухът, който поглъщаме, докато се храним. Това става най-вече когато приемаме храната бързо, когато се пият течности със сламка. Газираните напитки също предизвикват подуване на червата. Най-важни за метеоризма обаче са нор-

Суровите храни може да предизвикат метеоризъм



Д-р Нестор Мерджанов

мално живеещите вътре в дебелото черво микроорганизми. Те разграждат приетите груби целулозни храни - каквито са плодовете и зеленчуците - и при този процес се образуват газовете, които раздуват червата.

- Фасулът е всеизвестен причинител на спомнатото неудобство, кои са другите проблемни в това отношение храни?

- Останалите бобови - грах, леща, също сладки картофи, лук, арпаджик, ряпа, репички, зеле. От плодовете най-често газове предизвикват ябълките, прасковите, сливите. Трябва да споменем и пшеницата, царевичата,

Трябва да се намалят продуктите, съдържащи много целулоза, съветът е да се приемат по-често по-малки порции, за да имат време стомахът и червата да преработят храната

пълнозърнестите продукти.

- През този сезон диетолозите препоръчват разтоварващи и детоксикиращи диети, а те са основно с плодове и зеленчуци.

- Вариант е да се избягват съдържащите повече целулоза. Такива са например цитрусовите плодове, които са в същото време и кисели. По-лесно усвоими са бананите, ябълките - обелени или печени. Ефектът на целулозата върху стомашно-чревния тракт се редуцира и ако се белят краставиците и доматиите. Има различни медикаменти, които могат да

помогнат при появата на такъв проблем. Подходящо е приемането например на ензимни препарати, които подобряват смилането на храната, препарати, съдържащи симетикон, също активният въглен. Аз препоръчвам и препарата "Комфортекс", който е на билкова основа. Приема се два часа след хранене и премахва газовете и чувството за подуване и тежест. Може да се взима и когато симптомите се появяват рядко, при консумиране на по-тежка храна. Но когато метеоризмът е съчетан с някаква по-сериозна заболяване или функционално нарушение (каквото е синдромът на дразнимото дебело черво например), добре е споменатите препарати да се приемат по-продължително. Те могат да се взимат комбинирано. Ензимните препарати и "Комфортекс" са с добър ефект при функционални проблеми в стомашно-чревната система. Препоръчваме медикаментите да се съчетават и със съобразен хранителен ре-

жим. Освен че трябва да се намалят продуктите, съдържащи много целулоза, съветът е да се приемат по-често по-малки порции, за да имат време стомахът и червата да преработят храната.

- Към кои по-щадящи храни да се насочи човек със склонност към метеоризъм?

- Например по-крехко месо, риба, млечни продукти (когато няма непоносимост към млякото заради недостиг на ензима лактаза). Особено се препоръчват киселите млека, които съдържат и пробиотични бактерии. Термичната обработка улеснява усвояването на храните. Например печени ябълки и дюли препоръчваме на болни с тежки гастроентерологични. Изобщо при варенето и печенето на продуктите дразнещият ефект се намалява. Това се постига и ако се променят навиците за хранене - то да не е "на крак", да се сдъвква добре храната, да не преглъщаме бързо, при което се поема и въздух. Добре е да се избягват га-

зираните напитки или поне да не се прекалява с тях, пиенето със сламка, както споменах, трябва да се избягва и така неприятният метеоризъм ще се ограничи.

- Споменахте за функционалните нарушения. Могат ли да преминат в по-сериозни?

- Според международни проучвания от синдрома на дразнимото дебело черво страдат между 10 и 20 процента от хората. И когато това функционално заболяване се съчетае с по-груба храна, оплакванията се засилват. Синдромът на дразнимото дебело черво, метеоризмът, както и изобщо функционалните нарушения са неприятни, човек страда от тях с години, но за щастие те не прогресират, не водят до сериозни увреждания. Те са свързани със стреса, с нарушена инервация на стомашно-чревния тракт.

С д-р Мерджанов можете да се свържете на тел. 0888 22 94 96

хранителна добавка

COMFORTEX®

5 билки за добро храносмилане



2 капсули след хранене



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



Видяно от TV екрана:

КОЛАГЕН КОМПЛЕКС
прави чудеса за възстановяване на ставите, костите, кръвоносните съдове, очите и кожата



Прочетете какво смятат водещите специалисти по ортопедия, кардиология, дерматология и гинекология за оригиналните немски таблетки Колаген комплекс.

Мощното регенеративно действие на компонентите в Колаген комплекс спомага за:

- Ефективното възстановяване на ставните хрущяли, сухожилия и връзки, междупрешленните дискове и цялата съединителна тъкан;
- Увеличаване здравината и плътността на костите и намаляване риска от остеопороза;
- Ускорява възстановяването след тежки контузии, счупвания, рани, изгаряния, операции;
- Възстановява еластичността и здравината на кръвоносните съдове и помага при разширени вени;
- Помага при възпаления и автоимунни заболявания;
- Помага при дегенеративни проблеми на очите;
- Оказва изключително силен подмладяващ и разкрасяващ ефект - регенерира кожата и изглажда бръчките, заздравява ноктите, косата и зъбите;
- При бременни жени над 30 г. значително намалява риска от аборт до второто тримесечие, преждевременни раждания, разкъсвания и травми при раждането.

За Колаген комплекс трябва още да се знае, че:

- Оригиначните таблетки на Колаген комплекс са произведени в Германия и съдържат чист, качествен хидролизирания колаген, калций, магнезий и естествен витамин С от ацерола.
 - Колагенът е основното градивно вещество на човешкото тяло. Наречен още „лепилото на живота“, той слепва клетъчните елементи на всички тъкани и органи, като им придава жизненост, здравина и еластичност.
 - След 25-30 годишна възраст синтеза на колаген в организма прогресивно намалява, което води до множество проблеми със здравето, преждевременно стареене и поява на бръчки.
 - Всички лекари специалисти са единодушни, че след тази възраст е желателно редовно да се приема колаген под формата на таблетки, който да стимулира собствения синтез на различните типове специфични за човешкото тяло колагени (тип I, тип II и т.н.).
- Колаген комплекс се предлага в три вида опаковки по 50, 100 и 200 таблетки на невероятна изгодна цена.
- Доверете се на лекарите специалисти - употребявайте редовно Колаген комплекс! Търсете в аптеките без рецепта!**

Биологично активни хранителни добавки от природата! За информация: 0886 73 63 63, www.vitagold.bg



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Хигиената защитава от много инфекции

С доц. Майга Тихолова, национален консултант по инфекциозни болести, разговаря Петър Галев

ги чревни вируси. Заразяването става по фекално-орален механизъм, основно чрез мръсни ръце. Причиняват се заболявания с разнообразна клинична картина - от диарии, през възпаления на носоглъзката и други грипоподобни симптоми, конюнктивити и понякога засягане на централната или периферната нервна система. Болнично лечение обикновено се налага при менингитите и менингоенцефалитите, както и при тежки дехидратации при малки деца и възрастни с придружаващи заболявания.

- Има ли някаква връзка между горещините и увеличаването на броя на болните?

- По принцип извънредните климатични условия намаляват имунитета, така че човек по-лесно може да се зарази. Но това не е основният проблем. Моето впечатление е, че обществото не е подготвено да реагира адекватно при високи температури. Не че се

изискват никакви специални умения, но не мога да приема малки деца и стари хора да се разхождат на слънце точно по обед при 40 градуса. Да не говорим за работещите тежък труд на открито или за хора, които се черпят с алкохол в жегата. Затова част от постъпилите в болница със съмнение например за невроинфекция всъщност са с инсолация (топлинен удар - б.р.).

- Как да се постъпва при летните вирусни инфекции?

- Те в огромния процент от случаите протичат благоприятно и като самоограничаващо се заболяване, преминават за 2-3 дни. Съветвам всички хора с неколкостепенни повръщания, гадене и диарийни изхождания да потърсят лекарска помощ. Важното е да се осигурява адекватна рехидратация на организма и да се пази щадяща диета. В никакъв случай не трябва да се започват антибиотици, защото те не

влияят на вирусните причинители. Ако температурата е до 38 градуса, да не се бърза с антипиретиците. В умерени стойности повишената температура е добра защитна реакция на организма.

- Можем ли да се предпазим от заболяване?

- Няма 100 процента сигурност, но можем да направим много неща за предпазване. Всъщност единственият начин за заразяване с инфекциозни заболявания, характерни за лятото, е да поемем причинителя чрез течности и храна. Понякога самата храна не е заразена, но ние я замърсяваме чрез ниска хигиена на ръцете. Затова на първо място стои елементарното измиване на ръцете, особено след ползване на тоалетна и преди хранене и обработване на храна. На второ място, трябва да сме внимателни какви заведения посещаваме през лятото и откъде си купуваме храна

и напитки. Спазването на нормален режим на работа и почивка и приемът на адекватно количество течности също са важни. Трябва да е ясно, че алкохолът, дори и бирата, води до обезводняване на организма и трябва да се избягва по време на горещините.

- Какво ще кажете на хората, които манияшките постоянно си мият ръцете с антибактериални средства?

- Това не е необходимо! Нормалният сапун е напълно достатъчен, за да се отстранят патогенните микроорганизми. Освен това едно постоянно приемане на микроорганизми в малки количества от околната среда води до поддържане на добро ниво на имунната защита. Опитът за поддържане на стерилност в бита води до обратен ефект. Децата, гледани в такива условия, когато попаднат в нормална среда, навлизат в период на постоянно боледуване.

Доц. Тихолова, наскоро имаше случаи на менингит в Пловдивско. Затишна ли вече тази вълна?

- Тази повишена заболяемост от типични летни инфекции, която отчетохме в Южна България, е закономерна всяка година. Колегите инфекционисти се справиха много добре с двукратно повишения брой на болните в сравнение с миналата година и не допуснаха смъртни случаи.

- Защо винаги през лятото се увеличават ме-

Извънредните климатични условия намаляват имунитета

нингитите?

- Една от характерните особености на инфекциозните болести е именно сезонното им преобладаване, но това не бива да се абсолютизира. Всички знаят, че грипът пораждава основно през зимата, но и през лятото се срещат такива болни. Все пак основните причинители на заболявания през топлиите месеци са семейството на ентеровируси и някои дру-



Водните удоволствия имат и обратна страна

Летните развлечения за много хора са немислими без вода. И това е напълно естествено, защото нищо не разхлажда по-добре в горещините от потапянето в морето, в язовир, река или басейн. Къпането по принцип е полезно - масажира и закалява тялото, ободрява и укрепва. Но понякога то има и своите неблагоприятни последици. Сред тях най-често срещани са възпаленията на долните пикочни пътища, към които особено предразположени са жените. Причината за това е по-късата уретра, през която лесно в пикочния мехур могат да проникнат болесотворни причинители. Затова след къпане в недобре поддържани басейни често се проявяват типичните симптоми на цистит - чести позиви за уриниране, остра пареща болка при посещението в тоалетната, чувство за недоизпразване на мехура, а при по-тежките случаи - втрисане, температура и общо неразположение. Проблемът е, че дори и във водата да няма вредни бактерии, самото преохлаждане на генита-

лиите води до снижаване на локалния имунитет на тазовите органи. Така и условно патогенните микроорганизми, които по принцип населяват човешкия организъм, могат да предизвикат цистит.

За да се предотврати неприятното заболяване, трябва да се спазват някои основни правила. На първо място, къпането да става във водоизточници, които се контролират от съответните санитарни власти. Особено дамите не трябва да прекаляват с престоя си във водата, а след къпане трябва добре да се измиват на душ. Мокрите бански трябва да се сменят незабавно след излизането от водата. При първи симптоми за парене и тежест при уриниране трябва да се вземат бързи мерки - пиене на обилно количество течности (но не газирани и дразнещи), прием на билкови препарати, съдържащи американска червена боровинка (които причиняват пикочните пътища от бактерии) и задължително посещение на лекар, ако симптомите се задълбочат.

Цистит в лятната жегата

Прохладата на басейните и морето ни примамяват неустоимо и не усещаме как една безобидна простуда лесно се превръща в... цистит. Климатикът, без който не можем в горещите дни, също е честа причина за простуда в жегата - особено, ако сте изпотени и влизате в силно охладено помещение. Не забравяйте течностите - пийте достатъчно вода. А ако въпреки всичко усетите, че досадната инфекция се прокрадва във Вашето тяло - започнете да уринирате много често, с парене, с болка в кръста, можете да се доверите на едно познато и изпитано средство - Уринал Акут.

Уринал Акут съдържа високо концентриран екстракт от американска червена боровинка и осигурява максимална кон-

центрация на проантоцианидини тип А - субстанциите, които директно атакуват бактериите, причиняващи инфекции. Благодарение на своя състав Уринал Акут блокира прикрепването и размножаването на бактериите в пикочните пътища, разрушава образувалите се бактериални колонии в уринарния тракт и

предотвратява развитието на инфекцията. При първи симптоми на цистит, вземете Уринал Акут. Само 2 таблетки дневно

бързо облекчават циститните оплаквания и предпазват от повторна проява на инфекцията. Продуктът е безопасен за бременни или кърмещи жени, може да се приема и от деца над 3 години. Всеки знае, Уринал помага!



Търкаля се и август, някои от нас се готвят за годишния отид, други вече се връщат от него. И двете категории хора би трябвало да са свежи, заредени с енергия и положителни емоции - дали преживени, дали очаквани... Парадоксално, но много често установяваме точно обратното. В дните преди отпуска напрежението скача - изникват неочаквани или недовършени ангажменти в работата, списъкът с необходимото за подготовката на ваканцията набъбва, а като правило - зададе ли се дългоочаквано пътуване, детето вдига температура или започва да кашля, а възрастен роднина трябва спешно да се придружи до лекар. Като не забравяме, че все повече хора носят поне по две дини под една мишница в опит да се справят с икономическите предизвикателства и да осигурят приличен стандарт на семействата си, то преходът от натрупаната дълги месеци умора към почивката невинно става леко като в песента "...И дим да ме няма!". Адаптирането към следващия рутинен делови и битов ритъм също е заредено със стрес. Дори и да не заварите у дома спукана тръба или колегата ви да не е занемарил

Катализатори на лятната умора



събуждаме сутрин. Ако дни наред след нормална продължителност на съня човек не се чувства отпочинал и бодр, трябва да помогне на организма си. Медици от различни специалности препоръчват "Сарженор" за преодоляване както на физическата, така и на психическата умора, като посочват неговата нетоксичност и способността му да възстановява нормалните физиологични процеси. Препаратът съдържа две незаменими аминокиселини и без каквито и да било странични ефекти активизира усвояването на кислорода, подобрява важни механизми на обмяната, стабилизира и засилва мускулната сила и тонус. Приемат се по три ампули за пиене дневно в продължение на 15 дни.

Да преодолеете пред- или следващият августовска умора, за която и жегата има голям принос, ще помогне хранителният режим - с повече кисело мляко, овесени ядки, богатите на омега 3 мастни киселини орехи, бадеми, стафиди. В този момент особено се препоръчват храни, богати на желязо - едно от основните вещества, които помагат срещу умората. Приемът му засилва кръвообращението, активизира се снабдяването на мозъка с кислород, което води до прилив на енергия и бодрост. На почивка или в работен режим, постарайте се да се откажете от замразените полуфабрикати, консервите, сладкишите, т.нар. фаст фууд - тези храни съдържат твърде много калории, сол и вредни мазици. Що се отнася до "разтоварването" действие на алкохола - хубаво е да проумеем, че той никога не решава проблемите със стреса, защото е част от тях. (ЖД)

спешните задачи, първите дни на работното място са сред най-стресовите в цялата година - така твърдят изследвания на все по-актуалната за модерния живот тема. А стресът, с който не можем да се справим, буквално съсипва здравето. Той е смятан за основна причина не само за главоболието, безсънието, затлъстяването, а и за някои от най-тежките заболявания на века.

Добре се знаят цивилизационните "екстри", катализатори на стреса

- задълбочаващо се обездвижване, небалансирано и некачествено хранене, хронично недоспиване, информационна претовареност и всичко това - сред градския шум и отровните газове. Влиянието на коктейла от тези фактори върху физическото, психическото и емоционалното състояние на днешния хомо сапиенс е обект на научни изследвания в цял свят. Един от белезите за натрупано застрашително ниво на умората е усещането, с което се

Ще лекуват хъркането с... чорапи

Учени твърдят, че носенето на стягащи чорапи, предназначени за хора с венозни проблеми, може да окаже положителен ефект и върху сънната апнея. Хъркането може да се превърне в сериозен проблем, ако се пренебрегва. Това не е само дразнещо явление, но и състояние, при което меките тъкани на шията се отпускат и запущват въздуховода. Мозъкът се нуждае от няколко секунди, за да възстанови дишането, което често е съпроводено с шумни хъркащи звуци.

Сънната апнея увеличава опасността от сърдечен инцидент, инсулт и диабет. Рисковите фактори включват наднормено тегло, наличието на голям врат, хормонални промени, приемане на сънотворни и др.

Идеята за чорапите е, че те могат да

предотвратят натрупването на течност в тъканите на краката през деня.

Обикновено мускулите помагат за изпомпването на течността обратно нагоре, но този поток се затруднява при хората с лоша циркулация или при заседнали начин на живот.

Експертите смятат, че натрупаната течност през деня се връща към главата през нощта и се задържа около шията, което води до притискане на трахеята. Според учените носенето на стягащи чорапи ще поддържа нормално разпределение на течностите в тялото и няма да се стига до активирането на сънната апнея.

Необходими са още изследвания, за да се потвърди напълно ефективността на този метод за справяне с хъркането.

Sargenor

3 x 1 дневно

Нагвий умората!

Лечебно средство за възрастни и деца над 2.5 год. Съдържа Аргинин Аспартат. Преди употреба прочетете листовката. А99/29.04.2010

Екофарм

„ЕКОФАРМ“ ЕООД 1421 София бул. "Черни Врх" № 14, бл.3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61
www.ecopharm.bg



Зелето -

неизчерпаем източник на здраве и самочувствие

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Наред с картофите и фасулата зелето безспорно е сред най-често присъстващите на нашата трапеза храни. То включва над 3000 представители. Сред тях особена популярност са добили бялото и червено-главесто зеле, савойското (къдравото) зеле, карфиолът (белият, виолетовият и фантастичният със своето изящество романеско), брюкселското, китайското, броколито и др. Има много свидетелства, че зелето е било познато в древния Египет близо 4000 години преди новата ера. По тези земи то се радвало на особена почит, тъй като се смятало, че има целебна сила и дарява младост и бодрост.

С какво зелето е заслужило високата почит? Според Плиний - древен римски учен и историк, "дълго трябва да се изброяват похвалните свойства на зелето". В резултат на многогодишни изследвания върху това удивително растение и неговите разновидности сега е известно, че то е изключително нискокалорична храна, която е истинска съкровищница на огромен брой биологично активни вещества. В 100 г прясно зеле се съдържат само около 25 ккал, а във вареното на пара - едва 15. В него има редица ценни органични киселини (в частност винена, която укрепва стените на кръвоносните съдове и пречи на отлагането на холестерола и мазнините по тяхната повърхност), пектин и ценни растителни фибри, подобряващи моториката на стомашно-чревния тракт и способстващи за извеждането от организма на токсичните вещества и холестерола, почти всички познати витамини, множество минерални вещества и т.н. В зелето е установено наличието на целия набор от жизненоважните за човешкия организъм витамини - А, В, С, Е, К, бета-каротин и пр. По съдържание на витамин С, който играе из-

ключително важна роля в имунната защита на организма и борбата със свободните радикали, зелето превъзхожда дори лимоните и останалите цитрусови плодове. Рекордьори са брюкселското, червеното зеле и броколито.

В зелето се съдържа една особено устойчива форма на витамин С - аскорбиген, която се запазва активна повече от година. За първи път аскорбигенът е открит през 1957 г. в савойското зеле. При попадането му в киселата среда на стомашния сок той се разпада на аскорбинова киселина (витамин С) и т.нар. индолев остатък. Последният взаимодейства с непроменен аскорбиген, при което се получава глюкорасцин - уникално вещество с мощно противораково действие. Богатата палитра от представители на витамините от В група (В₁, В₂, В₆, В₇, В₈, В₉) стимулира мозъчната дейност, действа успокоително на нервната система и снема натрупания стрес. Неотдавнашни изследвания показваха, че зелето помага за избавяне от депресията, която обхваща много хора, особено в есенните дни, които са по-кратки, с по-малко слънчево греене, помрачни и по-хладни. За съжаление при топлинната обработка значителна част от витамините в зелето се разрушава, поради което е препоръчително то да се консумира в свежо състояние или задушено на пара за не повече от 8-10 минути. Червеното зеле се задушава с малко лимонов сок или оцет, в противен случай то посинява. Това се дължи на съдържащия се в него пигмент антоциантин, силен антиоксидант, който променя цвета си при изменение на киселинността на средата. По съдържание на витамин С то превъзхожда бялото главесто зеле близо 8 пъти.

В зелето е установено наличието на редица важни минерали - калий, калций, магнезий, желязо, цинк, селен, фосфор и др. Калият благоприятства дейността на сърце-

то и възпрепятства задържането на повишено количество вода от организма. Цинкът подобрява либидото и мозъчната дейност, магнезият - дейността на сърдечния и останалите мускули, желязото помага на кръвотворния апарат и т.н.

Зелето е изключително ценна диетична храна и поради съдържащата се в него тартронова (хидроксималонова) киселина. Смята се, че пречи на превръщането на въглехидратите в мазнини и стимулира "извеждането" на липидите от мастните депа, като по такъв начин спомага за



оформянето на стройна и привлекателна фигура.

За откриване на тайнството на ферментиралото (киселото) зеле претендират много народи, между които най-настойчиви са вездесещите китайци. Любопитното е, че в резултат на ферментацията диетичните, хранителните и лечебните свойства на зелето не намаляват, а дори нарастват! В частност, увеличава се съдържанието на витамин С, на редица органични киселини, ензими и много други биологично активни вещества. В резултат на това при консумацията на кисело зеле се наблюдава подобряване на храносмилането и усвояването на хранителните вещества, понижаване на кръвното налягане и повишаване на устойчивостта на организма срещу инфекции. Неслучайно киселото зеле е спасило много мореплаватели от скорбут и други болести, чести спътници при многоме-



В резултат на многогодишни изследвания върху това удивително растение и неговите разновидности сега е известно, че то е изключително нискокалорична храна, която е истинска съкровищница на огромен брой биологично активни вещества

сечните плавания в открито море. Съдържащи се в киселото зеле витамин В₆ спомага за усвояването на белтъчините. Ето защо е подходящо поднасянето му като гарнитура към месни ястия.

Едно забележително откритие на американеца Г. Чиней през 1949 г. вече над 60 години приковава

интереса на учените върху зелето. При изследване на действието на различни храни върху развитието на язвата на стомаха и дванадесетопръстника той стигнал до извода, че в зелето се съдържа особена съставка, наречена от него витамин U (от латински "улкус" - язва), която способна за бързото заздравяване на увредената тъкан. През 1954 г. Р. Мак Рори установи, че витамин U представлява аминокиселина с витиевато наименование S-метилметионин. Последващите многобройни изследвания убедително доказаха, че тази аминокиселина, която човешкият организъм не може да синтезира, има изразен стимулиращ ефект за възстановяване на нарушената стомашна лигавица. Доказано беше, че изпиването на 5-6 чаши пресен зелен сок дневно (най-добре около час преди храна) само след 7-8 дни води до удивителни резултати - калциране на язвата и намаление или изчезване на болката. Препоръчва се пълният курс на лечение да продължи 25-30 дни. Редица наблюдения показваха, че действието на синтетично получения витамин U е по-слабо изразено, отколкото това на пресния зелен сок, в който противоязвеното действие на витамината очевидно се усилва от

редица други биологично активни вещества. Установено е също така, че зелето и зелевият сок оказват благотворен ефект при захарен диабет, малокръвие, атеросклероза, запек, подагра, болести на сърцето и др.

Според Лейла Крехо от Лондонския Кралски колеж киселото зеле е силен афродизиак. Пред комбинацията на зелен сок със сушена люта чушка бледнеят всички виагри и се случват истински чудеса! Неотдавнашни изследвания показваха, че някои съдържащи се в зелето съставки играят изключително важна роля за детоксикацията на организма и обезвреждането на редица токсични вещества и канцерогени, предотвратявайки развитието на много ракови заболявания - на гърдата, на дебелото черво, на простатата, на стомаха и т.н.

Предвид доказаните положителни ефекти на зелето за детоксикацията на организма и профилактиката на раковите заболявания Департаментът за селското стопанство на САЩ издаде специални препоръки за хранителния режим и здравословното хранене на американците, в които широко са застъпени зеленчуците, особено зелевите. Подобни препоръки са изготвени и в редица други страни.

gpopov_bg@yahoo.com

Онкология и фунготерапия



Д-р Милен Христов е специалист по вирусология с 38-годишен лекарски стаж. Работил е 20 години като завеждащ лаборатория по клинична вирусология във Военно-медицинска академия в гр. София и близо 5 години в НПЛ по ХИВ към НЦЗПБ - София. От 2004 г. е консултант по фунготерапия.

гр. София
д-р Христов,
тел.: 0878 931 252

Д-р Христов, вие сте вирусолог. Как решите да се занимавате с фунготерапия?

Фунготерапията е древна медицина, разпространена особено в Япония (от 2000 години) и в Китай (от 5000 години). От 2004 г. консултирам пациенти с най-различни заболявания как да приемат лекарствените гъби и за моя голяма радост имам случаи на оздравели дори и от рак с метастази. Обучаван съм от руски и германски фунготерапевти, техните школи са водещи в Европа.

Как лекарствените гъби се борят с рака?

В състава на гъбите са представени балансирани от природата комплекси от различни биологично активни вещества. Едни от тях - гъбените полизахариди (лентинан, ланостан, ганодеран, ланопил, грифолан и др.) - имат мощни противотуморни свойства, които нямат аналог в растителния свят. Те стимулират Т-лимфоцитите, те пък - макрофагите, и орга-

низмът започва да отделя веществото перфорин, един високомолекулен белтък с ензимна природа, който унищожава злокачествени клетки. Перфоринът създава отворстия във външната мембрана на туморните клетки ("перфорира" ги), вследствие на което те губят течност и загиват.

Какво бихте предприемали при най-често срещаните видове рак?

При всички тези видове рак почти винаги съветвам болния да приема най-силния комбиниран гъбен препарат "Имюн Модулятор" на фирма "Доктор Биомастер". Той съдържа най-силните шест "противоракови" гъби, и то като 40-процентен екстракт, защото това е оптималната концентрация на полизахариди.

Всички големи резултати съм постигнал с използването на комбинация от няколко лекарствени гъби. Например при рак на гърдата е добре да се приема освен "Имюн Модулятор" и ви-

сококачествени (с 20-40% полизахариди) монопрепарати от гъбите Мейтаке, Агарикус блазеи и Кориолус. При рак на стомаха - Херициум, Рейши и Шиитаке и т.н.

Каква е разликата между евтините и скъпите гъбени препарати?

Наистина има гъбени монопрепарати, носещи името на една и съща гъба, но единият струва 14 до 30 лв., а другият - 60 лв. Най-силният комбиниран гъбен препарат "Имюн Модулятор" струва 105 лв. По-евтините гъбени препарати са приготвени само от мицела на гъбата, който се размножава за около 10 дена във вани, пълни с трици. Скъпите продукти се приготвят от плодното тяло на гъбите, които са отглеждани от 6 до 12 месеца в специални екологично чисти райони. За тези месеци гъбите натрупват голямо количество полезни за човека вещества.

Може ли да се приемат гъбите и по време на лъче- и хи-

миотерапия?

Особено при такива терапии гъбите могат и трябва да се приемат, даже е по-добре да се приемат още преди пациентът да е започнал химио- или лъчетерапия. Лекарствените гъби намаляват в голяма степен негативните странични ефекти от химиотерапията и лъчетерапията и помагат за по-бързо възстановяване след това.



Д-р Лилия Евтимова 35 години лекарски стаж. Фитотерапевт от 1988 г. Фунготерапевт от 2007 г. Ендокринолог

гр. Пловдив
тел.: 0878 790 336

- Наблюдавала съм стотици случаи, в които лекарствените гъби са помогнали на онкологично болни да преминат през химио- и лъчетерапия по един отличен начин. Тези продукти наистина помагат на имунната система да работи по-добре, което е особено важно в такива тежки моменти.

Баща ми оздравя от рак

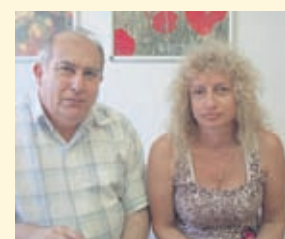


Баща ми е на 70 години. Преди 5 години беше опериран от рак на дебелото черво. Туморът беше голям колкото ябълка и беше запушил червото. В Бургаската онкология отстраниха по-голяма част от дебелото черво, тъй като имаше и разсейки. Беше поставена колостома. Лекарите решиха да не правят лъче- и химиотерапия, тъй като баща ми има пейсмейкър. Освен това баща ми има отстранен жлъчен мехур заради го-

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

лям камък и дългогодишна язва на стомаха. Дебелото му черво беше "прибрано" на 6-ия месец. Две години му правихме инжекции с ваксина на основата на БЦЖ. След тези 2 години се появили много силни болки. Изследвахме го с рентген и ехограф и открихме много ракови разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Онколозите казаха, че в случай като този не могат да предложат никакво лечение. Тогава ми попадна вестник, в който имаше информация за д-р Милен Христов и това, което той предлага да се използва в подобни случаи. По негова препоръка първите 4 месеца приложихме възможно най-силната схема, която включваше препарата „Имюн Модулятор“, Мейтаке, Херициум, ленено олио, Алое Арборесценс, сребърна вода и много строга вегетарианска диета. Баща ми беше загубил мно-

го килограми и нямаше апетит. Още след втората седмица се появи апетит и той започна да се храни нормално. След четвъртия месец той продължи да приема само „Имюн Модулятора“ и така вече 3 години. През този период той не пожела да се изследва, тъй като много се притесняваше какво ще се открие при изследванията. Скоро го поканиха за планово изследване и за 3 дена му направиха изследвания с рентгенов апарат, ехограф, скенер, гастро- и ректоскопия и не откриха никакви проблеми. Бяха изчезнали метастазите в черния дроб и язвата. С изключение на сърцето всички други органи бяха в норма. Лекарите в Бургаската болница бяха удивени от резултатите. Много се радваме, че баща ми се възстанови и през последните 2 години работи нележа физическа работа на село.



Г-жа на 45 год.,
от гр. София

Огромна фиброзна киста, която обхваща почти целия ляв яйчник. По указание на д-р Христов след четири-месечно приемане на два от гъбените продукти на фирма "Доктор Биомастер" кистата изчезва напълно. Туморният маркер (Ca125) от 162 единици спада на 52,4 U/ml.

КЪДЕ ДА НАПРАВИМ КОНСУЛТАЦИЯ

● **СОФИЯ**
ул. "Лайош Кошут" №24,
вътрешен двор,
офис 8, от пон. до пет. /9-19 часа/,
тел.: 02/ 952 34 49
д-р Милен Христов /9-17 часа/,
тел.: 02/952 51 99, GSM: 0878 931 252

● **ПЛОВДИВ**
Търговски център КИАРА,
бул. "Васил Априлов" №20 Б, ет. 5
тел./факс: 032/62 24 55,
GSM: 0878 780 742
д-р Лилия Евтимова,
GSM: 0878 790 336

● **БУРГАС**
Магазин и консултация
ул. "Трайко Китанчев" №23
тел. 056/ 82 11 70, GSM: 0878 95 03 97
д-р Николай Ненчев,
GSM: 0896 888 589
д-р Цветан Балкански,
GSM: 0878/80 00 44

● **ВАРНА**
Научно сдружение по натурална медицина
Свилен Лапаков,
тел.: 052/65 13 65, GSM: 0878 10 54 76

● **СТАРА ЗАГОРА**
Магазин и консултация
бул. "Цар Симеон Велики" №158,
ет. 2, офис 2
(срещу сладкарница "Неделя"),
тел./факс: 042/62 62 22
GSM: 0878 780 306

● **РУСЕ**
д-р Борисов, GSM: 0896 83 15 79
д-р Кънева, GSM: 0896 83 15 80

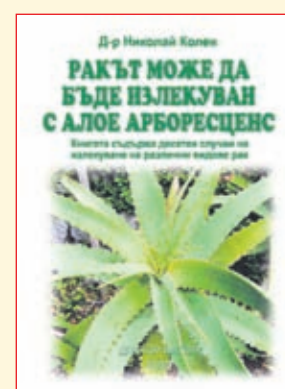
● **ПЛЕВЕН**
д-р Косева, GSM: 0886 07 50 24

● **ВЕЛИКО ТЪРНОВО**
д-р Запрянова,
тел.: 0898 46 63 76

● **КЮСТЕНДИЛ**
д-р Василка Захаријева,
тел.: 078/52 32 39

● **МАДАН**
д-р Недко Димитров,
тел.: 0897/922 230

Обучаваме лекари
за представители!
тел.: 0878/780 302



МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТВЕСНО: Гъби. АРОМА ВИТАЛ. Ролadini. Атика. Африка. Иминатор. Ви. Ана. Иванов (Иван). "Бяла роза". Али. ИЛ. Биволици. "Ани". Въча. АТОС. НИСАН. Рени. Ве. Питон. Панер. Мис. Торе (Еухенсио). Порок. Ривас. Риванол. Цитат. Неман. СИРОКО. Ок. Итал (Йоан). Нинова (Иванка). КАНАЛИН. Бешамел. ТУК. Мохаве. АМО. Катун. Век. Танин. Дили Берон. Кали. Фа. Ари. "Аве Мария".

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

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



Ани КОЛЕВА

Младата разпределителка на Левски Волей (София) Петя Баракова е единствената състезателка от девическия национален отбор (старша възраст), която бе повикана за подготовка от Марчело Абонданца при жените в началото на този сезон. Тренировъчният процес под ръководството на италианския специалист обаче не можа да продължи по-дълго, тъй като Петя имаше ангажменти с девойките за Европейска квалификация в Габрово (12-14 юли), на която нашите момичета се класираха за шампионата на Стария континент през август в Турция. В момента тимът ни продължава с подготовка за участието на Евроволей 2012, което започва в средата на август в Анкара.

Самата повиквателна за женския представителен тим обаче изпълни младото момиче с гордост и доведе до желание за още по-голямо развитие. А естествено стремението й са насочени към това да бъде част от държавния ни тим в близко бъдеще.

Първи стъпки

Насочването към този спорт за Петя не е случайно. Нейните родители са играли волейбол, но без да стигнат до професионалното му измерение. Любова им към играта обаче остава, а още

от първи клас майката започва да въвежда дъщеря си в началните стъпки на волейбола и да я учи на основни елементи. Живеят в село, близо до Пазарджик. Затова най-логично започва да тренира във ВК Хебър през 2005 г. Първата й треньорка е Мария Вълчева, при която е 2 години. Впоследствие я поема Надка Денъова. Петя има качества, желани за тренировки и започва да се откроява. Развитието й не остава незабелязано, като я взимат в Левски Волей (София) и девическия национален отбор (младша възраст). През 2010 г. Петя Баракова вече е част от "синия" клуб. Човекът, който я привлича в Левски, е бившата капитанка на женския национален отбор - разпределителката Любка Дебърлиева. През сезона 2010/2011 година поради контузия Дебърлиева става треньорка на тима, като започва да събира перспективни състезателки от цялата страна, а една от тях е Петя. Лично Дебърлиева отива при родителите на момичето в Пазарджик, за да уговори с тях идването на волейболистката в София.

В столицата

Петя идва в София на 15 години. Признава, че промяната й се е отразила негативно и й е било доста трудно в началото. Напуска Пазарджик и семейството си обаче заради своето развитие, но се решава на това едва след

Вестник "Животът днес" продължава да ви представя млади таланти, които са бъдещето на българския спорт. Сега на дневен ред е една волейболистка, която мечтае да участва на Олимпиадата в Бразилия след четири години.

Петя Баракова: Волейболът ми е на сърцето!



като е подкрепена от родителите си. В случая Петя има късмет да е заедно със своята най-добра приятелка и съотборничка от Хебър Кристина Якимова, която също попада в полезрението на Любка Дебърлиева.

"Кристина е най-добрата ми приятелка и човекът, на когото най-много разчитам", разказва Петя. Живее в "Младост" в апартамент на Левски, заедно с Кристина и още две момичета от отбора на "сините". "Не е лесно, но се справяме. Много е важно, когато си далеч от семейството, да имаш добър приятел до себе си", открива е състезателката.

От Левски осигуряват финанси за храна на момичетата по един път на ден. Вечер те се оправят сами. "Обичаш ли да готвиш?", провокативен въпрос, на който тя отвърща с усмивка: "Не много. Не се ползва, затова... Все пак вечер ние се опитваме да готвим понякога. Май Кристина се справя най-добре", разказва Петя. "Предимството да играеш на този пост е, че ти определяш играта. Ти владееш ситуацията, контролираш нещата", заявява с гордост младата разпределителка.

Четири различни характера на едно място, но съотборничките се разбират добре. "Като цяло съм много позитивен човек - обрисова себе си Петя. - Гледам винаги положително на нещата и се стремя да бъда оптимист. Помагам на приятелите ми, когато имат нужда, и се надявам на същото от тяхна страна."

Разпределителският пост

Някои обичат да напа-



дат. Други пък - да определят ритъма и начина на играта. Петя е от вторите, като още от началото започва да се готви за разпределител. "Като започнах да тренирам, треньорката ми каза, че да си разпределител е нещо различно и много хубаво. Всъщност тя реши да ме прави разпределител, предначерта моя път. На мен пък ми хареса и реших, че ще стана плеймейкър", разказва Петя. "Предимството да играеш на този пост е, че ти определяш играта. Ти владееш ситуацията, контролираш нещата", заявява с гордост младата разпределителка.

Капитанската лента

Това, че обича да контролира, в никакъв случай обаче не повлиява на капитанските й функции при девойките старша на Левски Волей, чрез които евентуално да налага свое мнение. "С отбора в Левски не се държа капитански. Всички сме равни. Това, че имам капитанска лента, за мен

не означава, че съм нещо повече от другите. Означава само повече отговорност - заявява Петя. - За арбитър също не ме търсят. Ние сме много сплотен колектив в Левски и нямаме разногласия." А на въпроса дали е властна първо се замисля: "Не много. Малко", признава с усмивка.

Волейболът - основна цел

"Волейболът ми е на сърцето. Друго в момента не съществува за мен. Свободно време нямам, то е разпределено между училище, клубни ангажменти и националния отбор. Мога да кажа, че почти цялото си време прекарвам в залата", разказва младата състезателка. Тя е само на 18 години. Засега всичко в живота й е концентрирано върху нейното развитие като състезателка. Стреми се повече към залата и тренировки, отколкото към други неща, като професионалното й израстване е основна цел на този етап от живота й.

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 7 август

12:20 ч. ЛОИ (лека атлетика, кану-каик, борба, баскетбол, жени) по БНТ 1

18:30 ч. ЛОИ (спортна гимнастика) по БНТ 1

Сряда, 8 август

18:30 ч. ЛОИ (волейбол, мъже) по БНТ 1

21:00 ч. ЛОИ (лека атлетика /финали/, бокс /мъже/, баскетбол /мъже/, волейбол /мъже/, плажен волейбол /жени, финал/) по БНТ 1

Четвъртък, 9 август

18:00 ч. ЛОИ (волейбол, жени, финал) по Евроспорт и БНТ 1

21:15 ч. ЛОИ (лека атлетика /финали/, борба /жени, финал/, плажен волейбол /мъже, финал/, водна топка /жени, финал/, баскетбол /жени, полуфинал/, бокс /жени, финал/, скокове във вода /жени/) по БНТ 1

Петък, 10 август

21:30 ч. ЛОИ (лека атлетика /финали/, борба /мъже, финали/, баскетбол /мъже, полуфинал/, бокс /мъже, полуфинали/, борба /мъже, финали/, волейбол /мъже, полуфинали/, хандбал /мъже, полуфинали/, коловеждане ВМХ /полуфинал и финал/) по БНТ 1

Събота, 11 август

21:00 ч. ЛОИ (лека атлетика /финали/, борба /мъже/, бокс /финали/, баскетбол /жени, финал/, волейбол /жени, финал/, модерен петобой, скокове във вода /финали/) по БНТ 1

Неделя, 12 август

13:00 ч. ЛОИ (маратон /мъже/, волейбол /мъже, 3-4-то място/, баскетбол /мъже, 3-4-то място/, художествена гимнастика /финал/, баскетбол /мъже, финал/, бокс /финали/, волейбол /мъже, финал/) по БНТ 1

15:15 ч. ЛОИ (волейбол, финал мъже) по Евроспорт

23:00 ч. ЛОИ (закриване) по БНТ 1 и Евроспорт

Понеделник, 13 август

21:15 ч. Динамо Др - Мюнхен 1860 (футбол, Втора Бундеслига) по Евроспорт 2

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

Националният отбор

"Всички много искаме да се представим добре на Европейското първенство през тази година. Ще дадем всичко от себе си да го постигнем", това бяха думите на разпределителката на националките (старша възраст) след успешната квалификация в Габрово. "Много работихме, за да бъдем сред най-добрите отбори на Стария континент тази година. Само малко не ни достигна да направим това още в Словакия, където един гейм ни остави на второ място и не взехме квота. Сега го направихме в Габрово и сме много щастливи. Надявам се да продължаваме успешно напред", допълва националката.

BGvolleyball.com





Пак щангите са най-напред за България

Колкото и парадоксално да звучи, след като бяха на дъното, щангите и спортната стрелба отново имат най-предното класиране за България на Игрите в Лондон поне в първите дни от състезателната програма.

- Жил Симон (Фр), като записа 4-та загуба от 4-те им срещи досега с 3:6, 3:6. Преди това обаче Димитров бе взел успех над Лукаш Кубот (Пол) с 6:3, 7:6 (4).

Много повече се очакваше от Петя Неделчева. В третата си олимпиада 29-годишната старозагорка отпадна още в груповата фаза, макар да бе поставена под № 15 в схемата. Тя взе първия си мач срещу Алесия Зайцева (Блрс), но после отстъпи пред най-добрата индонезийка Адрианти Фирдасари и си тръгна от Лондон с най-слабо си представяне на Игрите след петото място в Атина през 2004-а и 9-ото в Пекин преди 4 години.

Силно тръгнаха и боксърите, като и тримата ни представители - Александър Александров (49 кг), Детелин Далаклиев (56 кг) и Тервел Пулев (91 кг), спечелиха първите си срещи без особени проблеми.

Добри думи заслужава и Нина Рангелова в плуването, която направи 3 поправки на националните рекорди в свободния стил - на 100 м (55,52 сек), на 200 м (1:59,21 мин) и на 400 м (4:11,71 мин). При това положение класирането на пловдивчанката, която учи и тренира в САЩ, няма значение, тъй като повече от това не може да се иска от нея.

Същото може да се каже и за колоездача Данаил Петров, който завърши 61-ви в общия старт на шосе. Той финишира с основната група, на 1:51,42 мин от победителя Александър Винокуров (Каз). Така Петров стана първият българин, завършил общ старт от 36 години насам - след Стоян Бобеков в Монреал '76.

Без медал останахме в женския пистолет, който напоследък ни носи най-много отличия чрез Мария Гроздева. Сега двукратната олимпийска шампионка изживя истинска драма на 25 м, като престрелка с

още две състезателки я остави извън финала. Все на по 1 т. от първите осем в света пък оставаше другата ни представителка - Антоанета Бонева.

Безспорно героят на тези първи дни на лондонската олимпиада се казва Йордан Йовчев. 39-годишният знаменосец на българската делегация и шеф на федерацията по спортна гимнастика спечели сърцата на всички българи. С класирането си за финала на халки Йовчев

влезе в алманаха на олимпийското движение.

Невероятната победа на волейболистите над един от фаворитите - Полша, с 3:1 пък още веднъж доказа, че у нас нещата се случват точно там, където има най-много проблеми. Момчетата на Найден Найденов си осигуриха участие в следващата фаза с невероятен дух и воля за победа и само Господ знае докъде могат да стигнат.

ЛЮБОПИТНО

Рекорден брой гейове

Общо 21 хомосексуалисти се състезават на Игрите в Лондон, което е рекорд в историята на олимпийското движение. Това е бройката на мъжете и жените, които открито признават влечението си към своя пол.

В Атина през 2004 г. те бяха 11 души, а в Пекин 4 години по-късно - 10.

Общо 21 гей олимпийци, двама треньори и двама параолимпийци се състезават в 11 спорта.

Призналите хомосексуалните си наклонности са: Марилин Аглиоти (Холандия, хокей на трева), Юдит Арндт (Германия, колоездене), Сиймон Огъстън (САЩ, баскетбол), Натали Куук (Австралия, плажен волейбол), Лиза Далквист (Швеция, футбол), Карлин Дирксе ван ден Хювел (Холандия, хокей на трева), Имке Дуплицер (Германия, фехтовка), Едуард Гал (Холандия, конен спорт), Джесика Харисън (Франция, триатлон), Карл Хестър (Великобритания, конен спорт), Александра Лакрабер (Франция, хандбал), Джесика Линдстрьом (Швеция, футбол), Хедвиг Линдал (Швеция, футбол), Матю Мичъм (Австралия, скокове във вода), Маарте Паумен (Холандия, хокей на трева), Карол Пеон (Франция, триатлон), Майса Персоа (Бразилия, хандбал), Мегън Рапиноу (САЩ, футбол), Лиза Реймънд (САЩ, тенис на корт), Рике Сков (Дания, хандбал) и Ина-Йоко Тойтенберг (Германия, колоездене).

Освен тях Пиа Съндхейдж, треньор на американския футболен отбор за жени, и Хоуп Пауъл, треньор на британския футболен отбор за жени, също са лесбийки.

Гей параолимпийците са Лий Пиърсън, британски ездач, и Клеър Харви, член на американския волейболен отбор за жени.

Бразилец счупи медала си в банята, дават му нов

Международният олимпийски комитет (МОК) прие молбата на бразилската делегация на Игрите в Лондон, която поиска нов бронзов медал за състезателя си по джудо Фелипе Китадаи. Той счупил неволно отличията, което спечели в категория до 60 кг на турнира за мъже.

Радостта на Китадаи от третото място била толкова голяма, че той влязъл под душовите с медала. За да не го намокри, бразилецът го стиснал със зъбите си, но се подхлъзнал и го счупил на пода.

Милка Манева завърши на петото място в кат. до 63 кг при тежкоатлетките, като остана само на един опит от бронза. Общинската съветничка от ГЕРБ в Смолян Манева бе сред 11-те български щангисти, уличени в употребата на допинг непосредствено преди Олимпиадата в Пекин през 2008 г. Тя и колегата й Иван Марков изтърпяха 4-годишното си наказание и единствени стигнаха до подиума в Лондон. 27-годишната Манева събра двубой от 233 кг и остана на 3 кг след третата - Кристин Жирар от Канада. "Сега ме е яд, но и петото място е достойно. Досега най-добрият ми резултат беше 7-а на световно", припомни след изйавата си щангистката.

Като цяло скромната българска делегация започна успешно участието си в олимпийските надпревари, като само джудистът Мартин Иванов и състезателката ни по фехтовка Маргарита Чомакова не успяха да запишат победи. И двамата ни млади спортисти обаче имаха нещастията да се срещнат още при дебютното си излизане на Игрите с доста по-силни от тях съперници. 24-годишният сливналия падна в първата си среща в кат. до 66 кг от 13-ия в световната ранглиста Сергей Ли от Казахстан.

23-годишната ни представителка на един от най-аристократични-

те спортове и наследничка на големия ни саблъор от близкото минало Георги Чомаков също нямаше шанс при жребия. Тя загуби в първия си бой с 8:15 туша от двукратната световна шампионка за девойки от 2009 и 2010 г., олимпийска шампионка в отборното на сабя при жените от Пекин 2008 и трикратна европейска шампионка Олга Харлан от Украйна.

Въпреки ранното си

отпадане Цветана Пиронкова и Григор Димитров (тенис), както и Петя Неделчева (бадминтон) все пак взеха по една победа в турнирите си. Цвети спря серията си от 5 поредни загуби от Доминика Цибулкова (Слвк), като я елиминира в I кръг след 7:6 (4), 6:2. После обаче не успя да стори същото срещу Флавия Пенета (Ит) и отстъпи с 5:7, 1:6. Гришо отстъпи пред непреодолим противник



БГ ПРЕМИЕРА

Защеметяващото Mini Rauno Aaltonen

През 1967 г. състезателната легенда Рауно Алтонен печели известното рали "Монте Карло" зад волана на Mini Cooper. В чест на невероятното за годините му постижение и заради таланта на финландския пилот от компанията решиха да направят модела Mini Cooper Rauno Aaltonen Special Edition. И в България имаме възможността да усетим тръпката на този състезателен автомобил Cooper S, който само при рева на ауспуха кара адреналина да се покачва. На пътя няма как да не разпознаете колата заради стилните бели спортни ивици, двата допълнител-

ни фара, елементите на интериора в наситено червено, белия покрив. Лимитираната серия се предлага във версиите Mini Cooper и Mini Cooper S. Зад волана на S предложението се чувства готови за старт като на рали. Този ефект е търсен умишлено. Препратката е към миналото, когато Алтонен поставя началото на безпрецедентния успех на марката в моторните спортове.

В частната шофьорска школа на Алтонен приемането за обучение предварително е заложено в цената на Cooper S, бъдещите собственици имат възможност да черпят жизнен опит от "Професора по Рали". Още с пристъпването



CHEVROLET AVEO

+ два модела = един силен избор



цена 18 610 лв.
с ДДС за 1,2 LT 86 К.С. СЕДАН.

ГАРАНЦИЯ 5 ГОДИНИ ИЛИ 150 000 КМ (СПЕЦИАЛНИ УСЛОВИЯ).

С енергично поведение, иновативна функционалност на интериора и богат избор от бензинови и дизелови двигатели, новият Aveo седан и Aveo с 5 врати правят всяко пътуване забавно и леко. Единственото предизвикателство пред вас е кой от двата модела да изберете. Новият Chevrolet Aveo. Създаден за забавление.

www.chevrolet.bg

цена 18 090 лв.
с ДДС за 1,2 LT 86 К.С. С 5 ВРАТИ

ГАРАНЦИЯ 5 ГОДИНИ ИЛИ 150 000 КМ (СПЕЦИАЛНИ УСЛОВИЯ).

Среден комбиниран разход на гориво 3,6-7,2 л/100 км, среден комбиниран разход на CO2 95-169 г/км. Посочените цени са препоръчителни и се отнасят за Aveo седан 1,2 LT 86 к.с. и Aveo с 5 врати 1,2 LT 86 к.с. Гаранция 5 години или 150 000 км (специални условия). Показаните модели са само с илюстративна цел. Предложението е промоционално и е валидно до 30 септември 2012 г.



към колата погледът ви не може да се отлепи от искрящите бели 17-инчови джанти. Те контрастират отлично на фона на основния червен цвят. Въздухозаборникът в бяло, вграден в предния капак, завършва цялостното ансамблово звучене на спортиста. Много приятни изненади има и в кокпита. Акценти са поставени върху спортния волан, облечен в долната част с червена кожа. Хит е логото с подписа на Рауно Алтонен. Технически моделът не се различава от стандартните варианти - за задвижване се използва 1,6-литров бензинов двигател с мощност съответно 122

к.с. за Cooper и 184 к.с. за Cooper S. По-силният мотор достига максималната си мощност от 135 кВт при 5500 об./мин. Максималният му въртящ момент е 240 Нм, който развива в диапазон 1600-5000 об./мин. Максималната му скорост е 228 км/ч, от 0 до 100 км/ч ускорява за 7 сек. Средният разход по каталог е 5,8 л на 100 км, обемът на резервоара е 50 л. Факт е, че двойният турбокомпресор на Mini Cooper S осигурява постоянна тяга при скоростно шофиране и на дълги разстояния.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Когато колата прегрява

Преди отпуск е добре да минете през сервиза, за да ви проверят нивото на охладителната течност, точката на кипене на спирачната течност, състоянието на накладките, нивото на моторното масло, налягането на гумите и др. Обикновено хората ползват колите си за придвижване в града и на къси разстояния. На път към морето се редуват карания на пълна газ със задръствания. Ако личният ви автомобил не е обслужван целогодишно, може да си имате неприятност с прегряване на мотора. Често виждаме водач, вдигнал капака на мотора, да се чуди какво да прави с пушеците. Винаги хвърляйте по едно око на уреда за отчитане на температурата. Ако тя се покачва бързо, включете парното на максимална степен и така топлината от двигателя ще тръгне към купето. Веднага свалете прозорците. Ако охладителната течност е прекалено топла (120-130 градуса), охладителната система изнемогва. Започнете да шофирате на по-ниски обороти и по-бавно. Температурата на охладителната течност е оптимална при 90 градуса. Ако радиаторът заври, двигателят задължително се изключва. Когато отваряте капака на двигателя, внимавайте да не се изгорите от парата под налягане. В случай че се налага да досипете охладителна течност, внимавайте с капачката на казанчето, може врящата течност да ви попари. Липсата на охладителна течност не трябва да ви плаши. Не търсете непременно да доливате антифриз или дестилирана вода. Вода от най-близката чешма или река ще ви реши временно проблема, докато стигнете до първия сервиз.