

ИКОНОМИКА



Чавдар Киселинчев,
международен
наблюдател:

Нуждаем се от
обединена Европа

На стр. 5

АВТОМОБИЛИ



Chevrolet
Spark показва
промененото
си лице

На стр. 24

СПОРТ



Изпитанията
пред
футболните ни
национали

На стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 24, 9 - 15 октомври 2012 г. (год. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

**Петър Петров,
спасителят
от „Коста Конкордия“:**

На корабите числото 13 не съществува

Интервю на
Галина СПАСОВА
на стр. 19

По релсите на времето

Парните локомотиви отдавна влязоха в музеите на цивилизования свят, но в България те все още пухтят по нашите жп релси, без това да предизвиква иронични забележки за родния напредък. И определено са най-атрактивният начин да пътуваш из страната. От БДЖ находчиво са включили ретро влаковете в списъка от услуги, които предлагат на клиентите си. Вече всеки има възможност да се повози във вагона на цар Борис III или на Тодор Живков. Как да организирате вашето ретро пътуване

четете на стр. 6.

ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

Грипът се лекува
успешно в пет стъпки

Интервю с акад. Ангел ГЪЛЪБОВ
на стр. 13

Четете специалното приложение на стр. 9 - 16.



За повечето пациенти целта е да постигнат и поддържат $HbA_{1c} < 7\%$, за да се намали рискът от съдови усложнения. Целта се индивидуализира в зависимост от продължителността на диабета, наличните сърдечно-съдови и други съпътстващи заболявания и усложнения на диабета. Заедно с Вашия лекуващ лекар ще определите Вашата индивидуална цел за гликемичен контрол.

Още за диабета на стр. 12

Добрият Съсед наблизо!

T MARKET

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 09 ДО 15 ОКТОМВРИ 2012Г.

2.59 к.л./бр.	7.79 кг, пилот
Яйца "Bioovo" размер L, 10 бр.	Кашкавал от краве мляко "Самуил"
4.29 кг/мил.	2.3м + 1.3м = 3.6м
Охладено пиле	Купи 2 x Сарру 1L и вземи още 1L подарък.
кг, тарелка	В promotiona участък Сарру Промо, Кавос, Яйца и Портокал 50% в куп от 1L.
7.99 кг, тарелка	25% НАМАЛЕНИЕ
5.99	8+2
Zewa Deluxe	Тоалетна хартия "Zewa" deluxe
	8+2бр, reach, satomile, aroma

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



Електрически автомобил постави рекорд по скорост

Отдавна беше опровергано твърдението, че електрическите автомобили са скучни и бавни. Те могат вече не само с лекота да поставят рекорди по скорост, но и да впечатляват с фантастичния си дизайн. Само преди седмица електрическият суперавтомобил Nemesis, създаден на базата на модифицирания Lotus Evija, доказа това твърдение. Проектиран от водещите инженери на компанията Ecotricity, по време на тест драйв във Великобритания автомо-

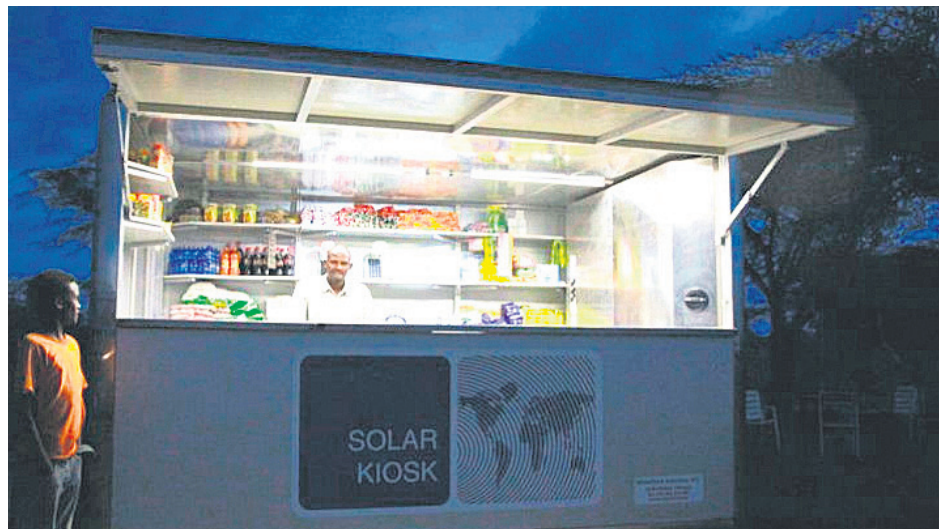
билът успя да постигне скорост 243 км/ч. Освен бързината Nemesis показва и фантастичен дизайн, отличаващ го със собствен стил и характер. Компанията Ecotricity не крие гордостта от постижението си и заяви, че 243 км/ч не е пределната скорост на електрическия автомобил. Теоретически тя може да достигне над 320 км/ч. Екологичните модели бавно, но сигурно печелят привърженици на Острова. От януари 2011 г. вече са регистрирани 1700 такива автомобили.

Проектираха павилион на слънчева енергия

Алтернативните източници на енергия стават все по-необходими, а и все по-усъвършенствани. Милиони специалисти по целия свят се опитват да заменят традиционните горива, чиито запаси на планетата чувствително намаляват. Съвременните енергоспестяващи технологии се добрахта даже до

отдалечена страна като Етиопия. Там беше открит и първият в света слънчев павилион, откъдето местните жители и туристите могат да пазаруват хранителни продукти, а и някои стоки за бита. Solarkiosk е проектиран от немско архитектурно бюро. Разликата му с другите павилиони е, че на покрива му са мон-

тирани слънчеви панели, които осигуряват достатъчно енергия за хранването на хладилниците и осветлението. Създателите на Solarkiosk са убедени, че тези павилиони ще се радват на голямо търсене в слаборазвиващите се страни или на места, които са недостъпни за комфорта на цивилизацията.



Легло-аквариум за пълен релакс

Сигурно всеки е мечтал за спалня, която ще му осигури пълен релакс и покой. Но някои вече могат и да си я позволят благодарение на нестандартната идея на американската компания Acrylic Tank Manu-

facturing. Срещу сериозната сума от 11 500 долара дизайнерите предлагат спалня в морски стил, по-скоро аквариум. Само като си отворите очите и ще попаднете в кроткия свят на ярките екзотични риби. Необичайно-

то легло се прави само по поръчка, а един от първите, който се е снабдил с него, е състезателят по американски футбол Чад Очокинко. Стандартният вариант на аквариума съдържа 2460 литра вода.

З апочнаха продажбите на смартфона Samsung Galaxy S3 Swarovski Edition. Компиляцията между мобилен телефон и бижутерия струва 2099 лири стерлинги. Смартфонът се предлага в калъф от мека телешка кожа. Както можем да се досетим по наименованието, устройството се отличава от оригинала по това, че е украсено с камъни Swarovski. Те са 550 на брой и са вградени по края на

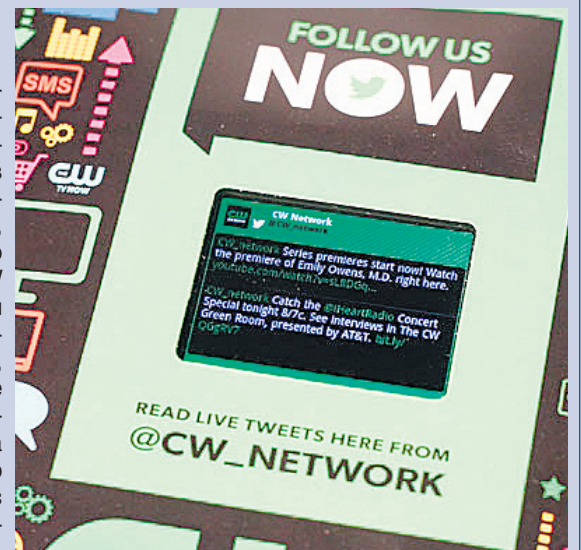
Смартфон бижутърни на пазара



апарата, а върху копчето Home има 16 кристала. Що се отнася до техническите характеристики, те са напълно стандартни - 4,8-инчов HD Super AMOLED дисплей, 4-ядрен процесор Samsung Exynos 4412, 1 гигабайт оперативна и 16 гигабайта вградена памет, две камери, както и модули Wi-Fi, Wi-Fi Direct, Bluetooth и т.н.

Излезе списание с вграден Twitter

Съвсем наскоро целият тираж на американското списание Entertainment Weekly излезе с необичайна реклама: в последната страница на изданието беше вграден смартфон, който показва рекламно видео на телекомпанията CW Television Network. "Ние винаги се опитваме да взаимодействаме с високите технологии, за да покажем на хората, че цифровите медии са ни в гените", заяви вицепрезидентът на CW Рик Хаскинс. Вграденото устройство е смартфон без корпус, който работи на операционната система Android. Може да се включва към 3G мрежа, за да се гледа отново видеоклипът в Twitter. Смартфонът е произведен по поръчка в Китай и Хаскинс не знае каква е мощността му, но от вграденото в списание устройство не може да се очакват технически чудеса. Рекламата в Entertainment Weekly е първото видео, появило се в печатно издание.



В коя сфера според вас най-силно се усеща кризата?



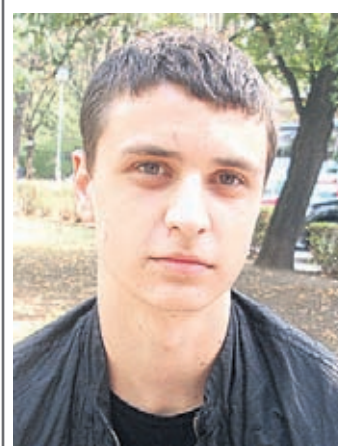
Ася Веселинова

Мисля, че в сферата на здравеопазването. Заради ниското качество на материалната база и високите цени за медикаменти. Такава криза в здравеопазването се усеща и в цяла Европа. Освен това у нас има дефицит на квалифицирани специалисти в сферата на медицината. Нашите лекари и медицински сестри получават отлично образование в България, но

лошото е, че ниските заплати в здравните заведения ги принуждават да търсят работа в чужбина. Завърта се един порочен кръг - хем обучаваме квалифицирани кадри, хем има недостиг на работна ръка. Бихме могли да се поучим от здравния модел в Белгия. Там системата на здравеопазване е изградена отлично, защото държавата не е здравният осигу-

рител на всички. У нас монополът на здравната каса поражда редица проблеми, включително и огромни дупки в бюджета - непокрити скъпи лекарства и недостатъчно средства за медицински консултативи въобще. Парите са достатъчно за поддържане на материална база, на отлични условия в болниците и най-вече за достойно заплащане на медиците.

Мариан Янкулов



В строителната сфера. Много от строежите са замразени поради спрени инвестиции. В цялата страна има криза със започнати проекти, които остават недовършени, защото вече не се наливат чужди капитали. Чувал съм, че много хора останаха излъгани например, като си купиха апартамент на зелено. Сградите така и не се построиха, а хората изгоряха с много пари. Бихме могли да подобрим ситуацията в тази област, ако привлечем чужди инвестиции и същевременно сами вложим наши капитали. Подобрването на системата обаче е мрежа от много фактори. Сред тях е и самото мислене на хората. Аз съм от Сандански и виждам какво става в Гърция. Южните ни съседи са по-добре от нас и далеч не са толкова бедни, колкото ги представят по телевизията. Все пак у тях е силно развито гражданското самосъзнание и единно защитават интересите си. Сред факторите за излизане от кризата са и доста икономически показатели. Въпреки строгата фискална политика в България нашата икономика няма нищо общо с големи икономики като германската и френската например. У нас не се стимулират малкият и средният бизнес, докато на Запад това не е така.

Мариета Боева



В почти всички сфери съществуват проблеми. Лично мога да кажа, че усетих кризата, защото в семейството ми има безработни. Повечето хора са принудени да започнат две и повече работи, дори в сивия сектор, само и само да вържат двата края. По-високи доходи са необходими, за да можеш не просто да задоволиш потребностите си ден за ден, а например да вложиш средства в дългосрочна инвестиция като образованието. Не можеш да имаш дете, което учи в чужбина, и да го издържаш с нашата работна заплата. Родителите просто се принуждават да търсят нови източници на доходи. И го правят. Защото все повече хора осъзнават, че образованието е нещото, което може да вдигне стандарта на живот, което е инвестицията в бъдещето. Не е задължително обаче то да е в чужбина, за да е качествено. Много зависи от областта, в която искаш да се развиваш. В България можеш да получиш отлични знания и умения в сферата на информационните технологии или в медицината например.

Владимир Вълков



Кризата е във вестниците и телевизиите. Няма криза в България, разберете го! Как ще има криза, като цяла София се събира на предните седалки на колите, като кара скъп бензин, а кръчмите са пълни непрекъснато? Аз като гражданин през целия си живот и сега имам някакъв приличен доход и не мога да кажа, че икономически съм по-зле. Да, може да виждаме човек, който бърка в кофата, но такъв има и във Франция, и в Холандия. У нас няма криза такава, каквато е в Португалия, Испания и Гърция. Аз съм физик и бях известно време в Малага. Какво да ви кажа - преди 3 г. цялото крайбрежие от около 70 км се беше превърнало в един гигантски конгломерат. Градчетата се сливат и се разпознават само по табелите, кипеше невяротн строителство. И в един момент тази алчност да строиш и да усвояваш още и още даде своите резултати. Хората трябва да си връщат кредитите, а неразумният характер на банковото финансиране и система въобще доведе до остър дефицит. Подобно нещо се наблюдаваше и в България, но поне засега в много малка степен Черноморието. Фактът, че у нас няма криза, се подкрепя и от новината, че миналата година банките в България са регистрирали средно 8% печалба. Как си представяте това да се случи по време на криза?

Вяра Ризова



Смятам, че най-силно засегната от кризата е сферата на производителността. И това е валидно не само за България, но и за цяла Европа. Все повече се внасят продукти, а самите ние не произвеждаме основните стоки и продукти, от които се нуждаем. Всеки се опитва да намери вариант да не бъде засегнат от кризата - някои търсят нови пазарни ниши, други преминават през курсове и обучения за допълнителна квалификация, за да могат да си намерят място на пазара на труда. Смятам, че ученето през целия живот е необходимо, защото човек не може да знае всичко и цял живот трябва да се стреми към досъвършенстване и придобиване на нови знания. Друг е въпросът, че има криза и в образованието и то изцяло трябва да бъде реформирано. В университетите базите са остарели, както и начините на преподаване. Получават се знания, които често не са адекватни и приложими при започване на работа. В училищата пък учителите са крайно демотивирани да работят с децата и да им обръщат индивидуално внимание. Аз също исках да работя в хуманитарната сфера, но ниските доходи са огромен минус. Завърта се омагьосан кръг - хем на децата им липсва внимание в семейството и в училище, хем учителите не могат да им го дадат, защото са демотивирани.

Анкетата подготви **Мирослава КИРИЛОВА**

ПОСОКИ

Новият преход



Петър ГАЛЕВ

Ето, че минаха повече от 20 години от началото на демократичните процеси в България и близо 6 години от приемането ни в Евросъюза. През това време се извършиха колосални промени - в държавното устройство, в политиката и икономиката. Все едри неща, с които постепенно свикнахме и вече възприемаме като даденост. Струва ми се обаче, че едва напоследък започва процес на по-дребни на пръв поглед промени, които трябва да подредят битието ни по стандартите на Стария континент. Лошото е, че след толкова време сме в началото на пътя към онази среда на живот, която привлича като магнит младите хора да остават зад граница. Преходът към ред и дисциплина нарушава стереотипите, уютата и спокойствието и е доста мъчителен. Но всички държави, които днес сочим за пример, са го изживели. Става въпрос за онези правила, които пряко засягат всекидневието ни. Като се започне от съдържанието на сиренето и салама и с какво да се хранят децата в забавачките, премине се през начините за паркиране и се стигне до потреблението на найлонови торбички, изхвърлянето на боклука и задължителното поддържане на недвижимата собственост в добър вид. Излизането от хаоса винаги засяга интереси на различни обществени групи. Затова днес ни заливат, меко казано, странни протести. Но ако в цяла Европа дадено правило е въведено и изпитано с години, смешно е да се правим, че ще търсим друг вид "топла вода". Накрая всички ще са довольни, когато си изчислим и подредим къщата-държава.

МЕЖДУ РЕЛСИТЕ



С ретро влак
из България

На стр. 6

ТЕХНОЛОГИИ

В кои държави
интернет е
най-популярен



На стр. 7

СЕТИВА



Стартира
фестивалът
„Златна роза“

На стр. 8

МОЯТ ДОМ

Коркът
отново
излиза на мода



На стр. 18

ОГЛЕДАЛО



Кожата
се нуждае
от грижи

На стр. 20

АНТИОКСИДАНТИ

Природният
дар боровинка



На стр. 15

Пощенска банка понижава лихвите по стари жилищни кредити

Дамян Русев, началник-управление „Жилищно кредитиране“ в Пощенска банка, пред „Животът гнес“

Г-н Русев, обявихте, че от октомври влиза в сила понижение на лихвения процент по съществуващи жилищни кредити от Пощенска банка. Предлагате и други облекчения за клиенти, желаещи да изтеглят такъв кредит. Как се стигна до тези решения?

- Взимането на жилищен кредит е сред най-отговорните и трудоемки решения в живота на човек. Обикновено е обвързано с дългосрочен ангажимент и е основано най-вече на взаимното доверие и подкрепа от страна на финансов партньор, което е основен наш приоритет в ежедневната работа с клиентите. През последните месеци успяхме да оптимизираме разходите на банката за привличане на паричен ресурс, което позволи и подобрене на рисковата премия за клиентите по жилищни кредити. В резултат на това можем да ги зарадваме с конкретна благоприятна промяна в лихвите по жилищните им кредити. Времето наистина са трудни и хората имат



Дамян Русев

нужда от такива положителни за тях промени. Когато ние бяхме поставени в ситуацията да налагаме промени, за да гарантираме сигурността на банката на пазара и едновременно с това и сигурността на клиентите, те ни подкрепиха, като ни показаха своето доверие и останаха при нас. Сега е наш ред, правим тази стъпка за намаляване на лихвите, предлагаме и преференциални условия за кандидатстване за жилищен кредит, като вярваме, че по този начин за пореден път доказваме нашите постоянни усилия в посока на по-голяма грижа за

удовлетвореността на клиентите ни.

- Какво означава тази промяна за клиентите на практика? Какво трябва да направи един обикновен гражданин със съществуващ жилищен кредит в тази ситуация?

- Промяната в лихвения процент конкретно за всеки клиент, който вече е получил от нас заем за жилище, означава намаляване на месечната погасителна вноска и съответно съставяне на нов погасителен план. Първата намалена месечна вноска ще бъде начислена на съответната падежна дата за всеки клиент през ноември 2012. За да разбере конкретното измерение на промяната на месечната си вноска, го очакваме в клон на Пощенска банка, който го обслужва, където нашите служители ще го запознаят с новия размер и ще му предоставят изготвен нов погасителен план. Разбира се, клиентите могат винаги да получат подробна информация по всички интересувачи ги въпроси и на безплатния ни телефон

за цялата страна 0800 18 000.

- Какви са очакванията Ви за развитието на пазара на жилищно кредитиране?

- Сравнен с пазара на жилищни кредити през 2007-2008 г., в последните няколко години се забелязва намаляване при отпускането на целеви кредити за покупка на жилища. Търсенето на имоти като цяло също намаля поради ситуацията на финансовата и икономическата криза. Цените на имотите паднаха, но банките разполагат с достатъчно свободни ресурси. Те стават все по-гъвкави и това резултира в предлагането на разнообразни и атрактивни оферти, на различни възможности за погасяване на кредита, предлагане на застраховки, програми за оптимизиране на плащанията по съществуващи дългове и други допълнителни бонуси. Конкуренцията между банките става все по-голяма. Но ние сме един от лидерите на пазара на жилищни кредити, вярваме, че той има потенциал за растеж в настоящата ситуация.

Как Amazon промени света на търговията



Джеф Безос

Създателят на най-големия интернет магазин Джеф Безос е роден на 12 януари 1964 г. в щата Ню Мексико. Той завършва училище с червена диплома. Следващата му стъпка е Принстънският университет, откъдето ученолюбие то му също е награждено - този път с почетен знак. Времето на Amazon още не е дошло, а създателят му трябва да мине и през незавидното положение на наемния работник. На Уолстрийт Джеф Безос е обикновен компютърен специалист. На 26 години той вече е вицепрезидент на компанията

Bankers Trust - феноменален скок в кариерата за човек със съвсем малко опит. Но за Безос това не се отнася, той винаги е бил нестандартна и изключителна личност. Не престава да сменя работните места, като за последно е старши вицепрезидент на Shaw. Оттук нататък животът му е свързан с Amazon.com.

През 1994 г., когато напуска Shaw, Джеф Безос има идеята да организира търговия с книги чрез интернет. Самата компания Amazon.com стартира през 1995 г. За разлика от повечето интернет компании Безос има дългосрочна стратегия за развитие. Той знае как ще печели и не се опитва да направи това

в съкратени срокове. Безос се интересува именно от перспективата, а не от бързия ръст. Затова и надживя много търговски сайтове, целящи скоростна печалба.

Защо именно Amazon.com стана най-големият интернет магазин в света? Отговорът на въпроса не е лесен, но специалистите смятат, че причините са няколко. Първо, както вече споменахме, дългосрочната перспектива. Второ, Amazon непрекъснато се усъвършенства. В компанията са луди на тема ориентираност към клиентите. Затова и Безос първи даде възможност на клиентите да споделят мнението си за предлаганите стоки. Даже негативни. Производителите в началото се

съпротивляват срещу въведената опция. Безос обаче успява да ги убеди и практиката показва, че отзивите на клиентите само увеличават продажбите.

Голяма роля в успеха на Amazon заема правилната маркетингова стратегия. Системата на продажбите е създадена така, че и обикновените хора да могат да предлагат стоки на компанията. Това са т.нар. партньорски програми. Всеки собственик на сайт има възможност да продава продукция на Amazon, като получава съответен процент.

Любопитно е, че днес създателят на онлайн продажбите получава фиксирана заплата, която не е мръднала нагоре от 1998 г. (ЖД)



Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,
международен наблюдател

Светът на гигантското обединение

Кой спечели най-много медали на последната олимпиада в Лондон? Отговорът е Европа. Кой има най-голямата икономика в света? Пак Европа. И къде мнозинството хора отиват на курорт? Отново в Европа. По голям брой показатели Европа влиза в челната световна тройка наред със САЩ и Китай. Въпреки това, ако изтъкнете тези отговори пред официалните лица във Вашингтон, Пекин или която и да е столица извън Европа, те ще ви се изсмеят. Но защо е така?

си част от единен пазар от над 500 милиона души вместо от пазар от 50 милиона. И даже в много случаи по-малко от 10 милиона души.

21 век ще бъде век на икономически гиганти - такива като поуморената Америка или като възходящия изостанал Китай. В света на гигантите е по-добре да принадлежиш на гигантско обединение. Това си е направо аксиома!

Ако европейците са убедени, че искат да запазят комбинацията от мир, просперитет, социална сигурност и качество на живота, те се нуждаят от ЕС. Преди десетина години китайските лидери вземаха ЕС много на сериозно, като възникваща политическа сила и нов полюс в многополюсния свят. Днес китайските лидери се отнасят към Европа оп-

ределено пренебрежително.

Бъдещето на Европа в крайна сметка е в ръцете на европейците. Спасението може би е в тесен фискален и политически съюз. И също така в ясна, силно концентрирана външна политика. В такъв случай не само Пекин, но и Вашингтон, както и всички останали, ще се съобразяват с обединена Европа.

Жителите на Стария континент не трябва да се отказват от мечтата си за мирно обединение между държави, воювали помежду си в продължение на векове. Примерът на Европа може да насочи света към "глобално управление" пред лицето на сериозни заплахи, например като глобалните промени на климата.

Когато навремето на Бисмарк показали карта на раздробена Африка, железният канцлер отвърнал, че единствената карта, която го интересува, е тази на Европа. Бисмарк добавил: Франция е вляво, Русия вдясно, а ние, германците, сме по средата - това е моята карта. Европейците биха могли да изградят осъвременена версия на казаното от проницателния Бисмарк, като си кажат: Китай, Индия и Русия са вдясно, Америка и Бразилия са вляво, а ние, европейците, сме по средата, това е нашата карта на Европа!

Зашто сбирканата конструкция на еврозоната направи кризата в Стария континент значително по-тежка, отколкото в САЩ. И също така колапсът на еврозоната ще повлече надолу останалия свят. Но пита се, защо европейските ръководители не проявяват необходимата воля да спасят еврозоната, като преминат към по-тесен фискален и политически съюз? Какво става със силите, които движеха напред европейската интеграция в продължение на 60 години? И ако тези сили повече не са налице, къде Европа може да открие своето ново вдъхновение?

Както наскоро писа Форин Афеърс, петте движещи сили на обединението на Европа са или изчезнали, или загубили голяма част от динамичната си енергия.

На първо място това е споменът от ужасите на Втората световна война и мантрата "никога повече", която мотивира три поколения в Европа след 1945 година. Но последното поколение, преживяло войната, вече си отива и съответно все по-слаба е колективната памет за най-грандиозната катастрофа на миналия век. А и катастрофа въобще в историята.

На второ място, заплахата от Съветския съюз по време на Студената война беше много важен фактор, който тласкаше към обединение, стимулирайки Европа. Планът „Маршал“ и обединението на Германия вече не са фактори. Мислете каквото искате, но Русия на Путин не е Съветският съюз на Сталин и днес САЩ имат вече други приоритети.

Трето, до 90-те години Германия беше мотор на европейската интеграция, наред с Франция, която донякъде държеше евро-

пейското кормило. Едновременно Федерална република силно желаше да бъде реабилитирана в европейското семейство, съчетано с нейния стремеж за обединение с Източна Германия. Защото, за да се обедини Германия, беше необходимо да се спечели доверието на нейните съседи и партньори.

На четвърто място, сред източноевропейците, тръгнали по пътя на демократията, повече не съществува единомислие за обединение. Докато Полша например, активно работи в полза на европейското обединение, олицетворявано от ЕС, днес Чехия и Унгария са далеч по-скептични спрямо Евросъюза. И накрая, широко разпространеното до

Ако европейците са убедени, че искат да запазят комбинацията от мир, просперитет, социална сигурност и качество на живота, те се нуждаят от ЕС

неотдавна убеждение, че обединена Европа означава висок стандарт на живота и просперитет, в основата си бе подкопано от дълговата криза, застраващото население на континента, глобалната конкуренция и кризата на еврозоната. Гърците и испанците, а също така португалците и италианците едва ли се радват на срутилите се надежди за сигурност и благополучие.

Въпреки това незасегнат остава основният аргумент, че е по-добре да

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



.....> ВИЖ НА www.health.bg

Пътуване във времето с... влак



Мирослава КИРИЛОВА

Кой е казал, че пътуването с влак е скучно? Само си представете, че прекосявате цяла България в луксозната железница на цар Борис III "Корона експрес". Или се поотпуснете в романтиката на отминалото време в уютната обстановка на френските ретро вагони. Усещането от едно такова царско пътешествие никак не е за подценяване. България е една от малкото страни в Европа със запазени ретро вагони, които са в движение. У нас идват много чужденци, любители на влаковете, за да се докоснат до автентичното обзавеждане и очарованието на трена, да разгледат страната ни и да почувстват приятното лъкатушене на експонатите от съкровищницата на Български държавни железници.

"Предлагаме различни варианти на компози-

ране на ретро влак в зависимост от предпочитанията на клиентите. В композицията могат да бъдат включени парен или дизелов локомотив, френски ретро вагони, вагони от съставите на влаковете "Корона експрес" и "Витоша експрес", както и рециклирани второкласни вагони", разказва Димитър Костадинов, директор "Маркетинг и продажби" в БДЖ. Идеята му е услугата да се популяризира и сред българските туристи, защото от нея засега се възползват основно чужденци. "В момента сами поддържаме възстановените вагони и те се съхраняват в специално депо. Върнали сме парните вагони към нов живот със собствени сили и се стремим повече хора да разберат и да се докоснат до усещането на тези пътувания, защото това е наистина нещо уникално и незабравимо", допълни той.

Дестинациите, по кои-

то пътуват ретро влаковете, са най-различни в зависимост от предпочитанията на клиента - могат да са по-кратки или дълги, така че осигуряваме възможност да се разгледа цяла България. Като примерни маршрути Димитър Костадинов посочи Септември - Банско - Добринище, София - Пловдив и др. Това лято са искали да осъществят пътуване от Варна до Аспарухово, където туристите да разгледат природната забележителност Чудните скали, но не са успели да организират туроператори, за да привлечат необходимия брой пътници. Предвидени са били програма с народни танци, посещение на исторически забележителности и още куп атракции и услуги в пакета. Усилията си заслужават, защото подобно преживяване не е за изпускане.

Лукс и стил

Възстановените три музейни френски вагона

имат по 72 седалки места и подвижен бюфет. Луксозният влак "Корона експрес" се състои от вагони, произведени през 1938 г. в Германия специално за цар Борис III, царица Йоанна и принц Кирил, салон-вагон с 40 места, вагон-кухня, вагон-ресторант, вагон за превоз на леки автомобили и вагон-салони. Уникално е автентичното обзавеждане от преди Втората световна война. "Със съвършените си динамично-ходови качества влакът осигурява максимален комфорт при пътуване" - уточни събеседникът ни от БДЖ.

Луксозният влак "Витоша експрес", с който се е возил социалистическият лидер Тодор Живков, пак предлага на своите пътници два луксозни спални вагона, комбинирани със салон за настаняване и обслужване на 10 пътници. Включват се и два вагона тип "апартаменти" със салон-кухня с подходящ инвентар; вагон със специален апартамент с вградена баня, тоалетна и самостоятелна спална кабина за двама души; 36-местен вагон-ресторант с работеща кухня; свързочен вагон-централ за телефонни разговори. Влакът има автоматично енергийно захранване, климатична инсталация, аудио-визуална техника и вагон за превоз на леки автомобили.

Ако това описание не ви е убедило, че атракционните пътувания с влак са незабравимо преживяване, то бъдете сигурни, че освен да се потопи-

места. От юни стартира и конкурс за най-оригинален сценарий за сватба в такъв ретро влак, а двойката, спечелила конкурса, ще бъде наградена и с безплатно атракционно пътуване за специалния си ден от БДЖ. "Получихме повече от 30 предложения и се спряхме на трима финалисти. Остава само да излъчим двамата влюбени - победители" - уточниха от БДЖ. Младоженците ще могат да поканят близки и приятели и да посетят избраната дестинация, пътувайки в комфортната обстановка на трена от едно време.

Димитър Костадинов обясни, че наемът за подобно незабравимо пътуване засега не е по джоба на много българи. "Себестойността на пътуванията ще се намали, ако имаме регулярни поръчки. Всяко едно запалване след продължителен период на застой оскъпява услугата", допълни той. Разходката с такива уникални ретро влакове обаче е преживяване за цял живот и може да бъде изненада за любим човек, за юбилей, за тийм билдинг или по друг повод. С подкрепата на туристи-



те в атмосферата от миналия век, можете да минете по непознати маршрути с живописни местности и да спрете за фотопоза. От това лято БДЖ предлага и нова услуга - организиране на сватба в ретро влак. Идеята е пряко доказателство за тенденцията все повече българи да се венчават на нетрадиционни

чески агенции от БДЖ се надяват да популяризират нестандартната услуга, така че повече българи и чужденци да се върнат назад във времето, да чуят звука от парната тяга, да се докоснат до луксозното автентично обзавеждане на вагоните и най-вече да изживеят незабравим за цял живот момент.





Глобалната мрежа така тайно влезе във всекидневието на хората, че днес много от тях не могат да си представят какво биха правили без нея. България обаче не е в челните редици по броя на ползвателите на интернет. Кои държави оглавяват рейтинга?

Топ 10 на интернет държавите

Десето място: Франция

Това е една от държавите - основоположник на Европейския съюз, с население над 65 млн. души. Франция заема трето място в телекомуникационния пазар на Европа след Германия и Великобритания. Ако през 2000 г. в страната имаше 8,5 млн. ползватели на интернет, днес те са над 50 млн. Това се дължи на активното разпространение на високоскоростен интернет от 2005 г., за което помогна и държавата. Обхватът на интернет аудиторията е 77,2% от населението на Франция и е 2,2% от броя на феновете на глобалната мрежа по целия свят.

Девето място: Великобритания

Интернет операторите в Обединеното кралство постоянно вдигаха качеството на услугата, която предлагат, и това доведе до цифрата 52,7 млн. ползватели (през 2000 г. те бяха 15,4 млн.). Това са 84,1% от общото население на Великобритания и 2,3% от световния интернет трафик.

Осмо място: Индонезия

Държавата е изключително перспективна за играчите на интернет пазара, защото населението е 245 млн. души, а глобалната мрежа ползват едва 55 млн. Това са само 22,4% от населението на страната, но пък заемат 2,4% от световния интернет трафик.

Седмо място: Русия

Въпреки че стане ли въпрос за интернет пазара. Русия често я сравняват с Африка, от 138,7 млн. жители в мрежата редовно присъстват 61,4 млн. Казано по друг начин, 44,3% от руснаците ползват редовно интернет, а в световен мащаб процентът е 2,7.

Шесто място: Германия

В локомотива на европейския пазар 67,3 млн. души са редовни посетители на глобалната мрежа (през 2000 г. са били малко над 24 млн.), което съставлява 82,7% от общото население на Германия и 3% от световния интернет трафик.

Пето място: Бразилия

Още един перспективен пазар. Бразилия е най-големият потребител на интернет в Латинска Америка, в който в момента активно се развива бързоскоростният интернет. Днес от 194 млн. души глобалната мрежа ползват 81,8 млн., т.е. 42,2% от населението на страната. На Бразилия се падат 3,6% от броя на ползвателите по целия свят.

Четвърто място: Япония

Както може да се очаква, Япония, която е пристрастена към високите технологии, има и един от най-високите показатели

за съотношението между броя на населението и интернет ползвателите - от 126,5 млн. души в мрежата редовно са 101,2 млн., което е 80% от всички японци.

Трето място: Индия

Държавата е поредното апетитно парче от интернет пазара. В Индия живеят 1,2 млрд. души, от които само 10,8% (121 млн.) ползват глобалната мрежа. Ръстът на мобилния интернет обаче е забележителен - през 2002 г. неговите ползватели са били 10 млн., а през 2009 г. - 350 млн.

Второ място: САЩ

Щатите са на второ място с 10,8% от световния интернет трафик. В страната живеят 313 млн. души, от които мрежата редовно ползват 245 млн. (78,3%). Интернет операторите се опитват да обхванат всички извънградски територии, затова и там се забелязва ръст - през 2000 г. мрежата са ползвали 95,5 млн. американци.

Първо място: Китай

Китай се класира в началото на рейтинга с 513 млн. ползватели на глобалната мрежа, което е 38,3% от населението на страната. Цялата тази огромна интернет армия съставлява 22,5% от всички ползватели в света.



Искаш повече и го имаш

Повече за теб със специалното предложение от Мтел

29⁹⁰
лв./мес.

100 мин. + 50 Mbps + 40 канала + телевизор, смартфон или лаптоп по избор



Xperia™ arc S

TOSHIBA Full HD 32"

Повече за теб.

Пакет "Повече за теб" с мес. макс. 29,90 лв. Включва устройство за ползване при сключване на 2-згор. договор с нов абонамент за интернет 50mbps, телевизия-икономичен пакет и нов мобилен план с вкл. 100 минути за нац. разговори. Важи в районите на покритие на фиксираната мрежа и до изчерпване на количествата - за абонати, отговарящи на условията за скл. на договор, гости на www.mtel.bg, 080020011 или в магазините на Мтел.



Започна спорът за български киноотл

Фестивалната програма включва два конкурса, в които журито ще връчи две награди "Златна роза" - за най-добър късометражен и за най-добър пълнометражен филм. Освен тях има и Специална награда на град Варна, както и призове за най-добрия режисьор, сценарист, оператор, актриса, актьор и за режисьорски дебют. Плюс 2 отличия за конкретни индивидуални постижения... Фаворитите в отделните категории ще станат ясни на 11 октомври, когато фестивалът ще бъде тържествено закрит. Участниците не са малко - новите игрални филми са 13, а късите филмови форми, които ще си оспорват втората "Златна роза", са 10...

Откриването на фести-

вала бе ознаменувано с международната копродукция, получила вече признание от редица международни фестивали - това е "Шоково състояние" на словенския режисьор Андрей Кошак, който може да бъде видян и в извънконкурсната програма. Композитор на музиката е Стефан Вълдобрев, а филмът е черна комедия за капитализма и промените се обществени ценности в Източна Европа.

Организаторите са включили в петчленното жури само кинаджии с доказан авторитет: председател е режисьорът Иван Павлов, познат на филмовите зрители със "Съдбата като плъх" (2001), "Всичко от нула" (1996), в момента директор на Българската национална филмотека. Членове са сценаристка-

та Нели Димитрова, носител на наградата "Златна роза" 2011 за сценария на филма LOVE.NET. В своеобразието киносът има и кинооператор, това е Николай Лазаров, заснел над 40 филма. Тук е и киножурналистът Янко Терзиев, редактор в "Капитал", дългогодишен селекционер на столичното филмотечно кино "Одеон". Петият член е актьорът Камен Воденичаров, който не се нуждае от представяне.

Ето и малко статистика: 9 от 13-те игрални филма са произведени с държавно финансиране - подпомогнати са от Националния филмов център, като един е копродукция с Австрия. Останалите 4 филма са независими продукции, създадени без държавна подкрепа. Конкуренцията ще е жестока,

защото някои заглавия вече бяха представени на най-реномираните фестивали и спечелиха международно признание в Берлин, Кан, София, Москва, Лос Анджелис, Торонто. Става дума за "Вяра, любов и уиски" на Кристина Николова, "Цветът на хамелеона" на Емил Христов, "Аз съм ти" на Петър Попзлатев, "Джулай" на Кирил Станков, копродукцията "Испания" на Аня Саломоновиц. Във Варна за първи път официално пред българската публика ще бъдат представени 6 филма.

В другия конкурсен поток 10 млади български режисьори разказват различни истории за нещата от живота. Според критиката това са "истории смешни или тъжни, реални или въображаеми, вдъхновени или самораз-

Защо Македония се е наричала „българска земя“?



След 1018 г. област Македония е преименувана в област България. Тя включва земите от София на юг до Албания и от Костур до Белград. По-късно към нея е присъединена Драчката тема, така че областта България достига до Адриатическо море.

Защо Македония се е наричала "българска земя", а населението ѝ - "българи". **Отговора на този въпрос ще прочетете в книгата "Българската национална кауза (1762-2012)" на акад. проф. д-р Григор Велев.**

Един актьор, двама сценаристи и 100 минути смях

"Какво става?" е постоянният въпрос, който си задава Георги Мамалев в новия моноспектакъл, където актьорът създава не два, не три, а цели седем типажа. В продължение на час и нещо зрителите се заливат от смях, провокирани от закачките, откровенията, оплакванията и геговете на изобретателния любимец на публиката. Той се е превъплътил и в сценарист на шоуто, заедно с писателя Весел Цанков.

Мамалев играе като бесен, а на финала изпълнява на живо песен по свой текст, в която със самоирония отбелязва, че "приема ада за награда".

Предшният му моноспектакъл "Разбираш ли ме правилно?" се задържа на сцената 10 години.

Двамата с Весел Цанков с тъга споделят, че от предварително подготвения материал са отпаднали 3 образа и близо половината текст от останалите монологични, но без тази решителна корекция, направена заедно с режисьора Владлен Александров, "Какво става?" щял да продължи 3 часа.

В началото на сцената излиза самият Мамалев и разказва няколко поучителни истории с мобилни телефони, призовавайки публиката да изключи своите по време на спектакъла.

След това се появява обхванат човек, параноик, който не излиза от къщи. Той си мисли, че е умрял, когато по телевизията не съобщават за никакви престъпления. По радиото все пак идва някаква новина - Общинският съвет в София е забранил освен паркирането, и пушенето в синята и зелената зона. Може да се пуши, но срещу есемес. Героят е свит в черупката на дома си и е разкъсан между желанието да излезе навън сред хората и да остане у дома, на сигурно място.

Много неизвестни досега на широката публика исторически факти се изнасят от следващия му герой - маниак, който е имал лична среща с хан Крум Страшни и е участвал в историческата възстановка "Прабългарската река се влива в славянското море", завършила с превземането на Народното събрание. Оказва се, че хан Крум е издал закона срещу пьянството след тежък махмурлук - това е "научният" принос на любителя историк от третия монолог.

Другият му персонаж е лекар, който не може да замине на работа в чужбина, защото няма диплома - скъсали го още в първи курс на анатомия на човека, но той е измъчен от капризите и странните приумици на пациентите.



"Ти му казваш: "Изпий тези две хапчета, като си лягаш, и на сутринта, ако се събудиш, изпий още две!", той чука охлюви, смесва ги с първак и пие тази гадост, за да му мине дископатията!"

Още един измъчен човек, но този път от преяждане, се появява на сцената. Това е "патриот", който не е спрял да преяжда от времето, когато прокарал с контрабанден петрол заседанията в гърлото му металургичен комбинат.

След това на сцената излиза футболен фен.

В последния откъс пациент нахлува с викове "Помощ!" и търси лекар, за да свести доктора, който го е преглеждал. Медикът не можел да гледа кръв, а всъщност причина за припадъка му се оказали червените гащета на пациента.

Между монологите публиката гледа видео, дело на Божидар Марков, с малко познати фотоси от роли и от житейски случки на комика, който скоро навърши 60 години. Моноспектакълът излиза на сцената на клуб "Студио 5" в най-подходящия момент, защото всеки момент е подходящ за час и половина смях със запазената марка на Георги Мамалев.

Шест и мотиви



ОБЯВА

Издателство "ЗНАНИЕ" ЕООД

обявява вакантна длъжност
за продавач/консултант в книжарница.

Тел.: 02/832 8125,
02/931 83 28

ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

Високото кръвно предпочита пожарникарите и полицаите

Специалисти от американския център за контрол и профилактика на заболяванията определиха при кои професии е най-голям рискът от високо кръвно налягане. Оказва се, че от хипертония на първо място са застрашени пожарникарите и полицаите. Според изследователите причина за това е работата в условия на постоянен шум. Това предизвиква стрес и надбъбречните жлези започват да изработват повече адреналин. А хроничният стрес води пряко до повишено кръвно налягане. Друга особеност на тези длъжности, провокираща нервната система, е необходимостта от бързо взимане на решения. От тях понякога зависи не само собственият живот на пожарникарите и полицаите, а и животът на много други хора.



Обездвижването разболява бъбреците



Състоянието на бъбреците може рязко да се влоши, ако човек седи много време. При такива хора е повишен и рискът от диабет, сърдечно-съдови проблеми, болести на костите и някои видове рак. Що се отнася до бъбреците, рискът е особено висок при жените, твърдят учени от университета в Лестър, Англия. Представителките на нежния пол, които седят по-малко от три часа на ден, с 30% по-рядко се сблъскват с хронични бъбречни заболявания в сравнение с жените, които прекарват седнали по осем и повече часа. При това теглото или спортването нямат значение. Редовната физическа активност, като 30-минутни разходки, помага да се снижи рискът от бъбречни заболявания при мъжете, но не и при жените. Учените са категорични - ако продължително време седите, проблемът с бъбреците е неизбежен.

НОВОТО В HEALTH.BG



За говоренето
и шофирането

www.health.bg/17569



Какво друго може
да отключи
инфаркт

www.health.bg/17588



История в
картинки: Плодове
и зеленчуци които
не яде...

www.health.bg/17572

През 2050 г. старите хора ще са повече от децата



Според прогнозите на ООН през 2050 г. броят на старите хора ще надскочи цифрата 2 милиарда и ще превъзмине броя на децата до 15 години, а дълголетниците (над 90 г.) ще бъдат до 3 милиона. Затова експертите призовават държавите да се подготвят за голямото бреме, което ще легне върху здравеопазването и социалното осигуряване. Причините за очаквания ръст при хората над 60 години са развитието на медицината и икономическият просперитет. В доклада на ООН се обръща внимание и на деменцията, която засяга все повече възрастни. През 2010 г. броят им е бил 35 млн., но се очаква през 2050 г. те да са 115 млн. "Процесът на стареене на населението вече не може да се игнорира. По целия свят броят на хората над 60 г. расте по-бързо от населението като цяло. Но социалните и икономическите последици от това явление са дълбоки и се простират далеч зад пределите на отделния човек и семейството, засягайки широки слоеве на обществото и целия свят", коментира генералният секретар на ООН Бан Ки-Мун.

5 билки за добро храносмилане

COMFORTEX®



Само 2 капсули след хранене

- подобряват храносмилането
- премахват излишните газове
- облекчават болките и чувството на тежест

www.ecopharm.bg

Ако гетето кашля, следете общото му състояние

С г-р Анелия Ананиева, общопрактикуващ лекар, Плевен, разговаря Галина Спасова

Д-р Ананиева, може ли само простуда да причини т.нар. простудно заболяване?

- Под простуда родителите обикновено разбират състояние, при което децата са с хрема, кашлят, имат общо неразположение, в някои случаи и температура. И казват - пи студена вода, стоя на течение, не беше добре облечено... Простудата обаче не е причина, тя е предразполагащ фактор за понижаване на съпротивителните сили на имунната система. Тогава нормалните микроорганизми, които поселяват дихателния тракт, се превръщат в болестотворни. Простудата благоприятства по същия механизъм и оцеляването на попадналите в организма циркулиращи в околната среда вируси. Разбира се, по-силната имунна система се справя по-добре. При децата, особено във възрастта между 1 и 3

години, тя все още се изгражда.

- Честото боледуване на децата винаги ли е повод за тревога, или е част от това изграждане на имунитет?

- Първо разпитвам родителите подробно, защото не всяка хрема, с която се справят и сами, трябва да се взема предвид. Има граници - зависи от сериозността на заболяването, от възрастта на детето... Примерно един път в месеца, ако има някакво леко заболяване, не е проблем. Но при много честото боледуване обикновено педиатърът търси причина - нерядко това е трета сливица, може да има имунологични заболявания и т.н. Съществува например медицински критерий - ако 4 пъти за година има гнойна ангина, това е индикация за отстраняване на сливиците. Подходът е индивидуален. Това е възможно, когато се познава не само конкретният пациент, но и

семеината среда - аз знам при кого мога да бъда спокойна и при кого трябва да търся причината за честите инфекции.

- Родителите много се плашат от продължителната кашлица, а тя при децата не е рядкост.

- Ако самолечението е предпочетено, може от банален, лек катар на горните дихателни пътища да се получи нещо по-сериозно. Ако кашлицата продължава повече от седмица, ако се променя характерът ѝ, общото състояние на детето не е добро, консултацията с лекар не бива да се отлага. Обикновено заболяванията започват със суха кашлица, която целим да "втечим" с лечението и да се отхрат секретите, да не се задържат в бронхиалното дърво. Така че и характерът, и продължителността на кашлицата са важни и не бива да се пренебрегват като показатели.

При малките деца мно-

го често първо започва хрема и кашлицата се дължи на стичането на секретите към гърлото, особено в легнало положение - обикновено през нощта и сутрин. Всъщност кашлицата е един защитен механизъм, изхвърчат се секретите. Но критерий за нас е общото състояние на детето - не толкова температурата, колкото апетитът, дали е бодро, или му се лежи повече и т.н.

- Каква е първата реакция при кашлица?

- Аз съм обучила моите пациенти първо да преценят какъв е характерът ѝ - суха, влажна, дневна, нощна, спастична, и при добро общо състояние на детето обикновено препоръчвам билков сироп - Ен Ти Тус например дава много добър ефект и го използвам от доста години. Приятен е на вкус, децата го харесват, а за възрастните има вече и капсули. Целта му не е да потисне кашлицата, а да подпома-

га отхрачването на втечените секрети. Ако след 2-3 дни кашлицата се задълбочава, детето е отпаднало и не се храни - тогава родителите трябва да се обърнат към специалист, който ще прецени има ли възпаление, необходимо ли е друго лечение. Но обикновено започваме със симптоматични средства.

- Какво е мястото на закаляването, ако искаме децата да не "лепват" всеки циркулиращ наоколо вирус?

- Казвам на майките - закаляването и профилактиката са най-важни за всеки жив организъм. И акцентирам в моята практика специално върху това. Все още съществува отживелицата да се обличат прекалено децата, с шалове през устата, да се претоплят, да не се извеждат редовно през зимата. Стремя се в моята практика да се преодолява този много дълбоко вкоренен страх от простуда и като резултат - изнежването на децата, както казва народът. Тук има роля и

Все още съществува отживелицата да се обличат прекалено децата, с шалове през устата, да се претоплят, да не се извеждат редовно през зимата

здравната култура в семейството.

- Какви условия в дома подпомагат по-бързо излекуване?

- Обичайната температура в дома, често проветряване, въздухът да не е сух и застоял. Винаги при кашлица препоръчвам инхалация - вдишването на водни пари разширява бронхите и втечнява секретите. Също е важно да се приемат по-голямо от обичайното количество течности - разбира се, не газирани, а предимно билкови чайове с мед и лимон. Не бива да се спират разходките навън, но да се избягва контактът с други деца, понеже предаването на инфекцията става по въздушно-капков път. Детето не бива да посещава детската градина, за да не зарази други деца - това е честа практика.

N-Ti-Tuss Хранителна добавка

Биакъв сироп

Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото. Подпомага отхрачването.

Ен-Ти-Тус Биакъв сироп

100 ml

Упаковка: 100 ml

Екофарм

Масло от крил - нова, уникална омега-3 формула

Много по-добре от която и да е груга на пазара!

Д-р Джоузеф МЕРКОЛА

Вече от много години моят любим източник на омега-3 мазнини е маслото от крил (крилът е скарисоподобен, ракообразен зоопланктон). Всеки път, когато ново изследване върху маслото от крил се появи по списанията, списъкът с ползните му за здраве качества става все по-дълъг.

Маслото от крил често бива сравнявано с рибеното масло като източник на животински омега-3 мазнини. Но крилът все по-често заема челните места в изследванията - и последното проучване от юли 2011 г. не прави изключение. Изследователите открили, че маслото от крил превишава значително ползите от рибеното масло, когато става дума за оказване на влияние върху гените. Но какво общо имат гените с вашия метаболизъм? Всичко! Всеки етап във вашия метаболизъм е контролиран от това как се проявяват гените ви.

Маслото от крил наистина влияе върху метаболизма и подобрява гените! Цитираното тук проучване прави откритието, че независимо че и рибеното



масло, и маслото от крил съдържат омега-3 мазнини, те много се различават по това как повлияват върху гените, контролиращи метаболизма.

Маслото от крил:

- Подобрява метаболизма на глюкозата в черния дроб, докато рибеното масло - не.
- Подпомага липидния метаболизъм, докато рибеното масло - не.
- Помага в регулирането на митохондриалната дихателна верига, докато рибеното масло - не.

● Понижава холестеролния синтез, а рибеното масло - не.

Някои изследвания показват, че маслото от крил може би е 48 пъти по-силно от рибеното масло. Това означава, че трябва да приемате значително по-малко от него, както се потвърждава и в статия, публикувана през 2011 г. в сп. Lipids. Причината за това е, че маслото от крил съдържа фосфолипиди - така че омега-3 мазнините са във форма, която тялото ви веднага може да използва. Тази бионаличност означава, че криловото масло се усвоява много бързо и преминава кръвно-мозъчната бариера и може да достигне до важни мозъчни структури.

"Хербамедика" ЕООД е вносител на най-качественото масло от крил - "Нептун Крил Ойл", наградено през 2010 г. с приза "Най-добър продукт за годината". За повече информация 02/818 48 70.

80% от всички болести са от лошото качество на питейни води



Софийска вода



ка: 80% от всички болести в света са следствие от лошото качество на питейната вода, на нарушения в санитарните норми на водата, ползвана като производствен ресурс за храни, както и от състоянието на отпадните води.

За да бъде избегната всяка от тези опасности, отговорност имат специализираните лабораторни комплекси, към чието международно семейство принадлежи и ЛИК на "Софийска вода".

Освен за компанията, която е най-големият ВиК оператор в страната, специализираният лабораторен комплекс

извършва услуги на търговски принцип за анализ на водни проби за външни клиенти. Работи с еднократни възлагания или дългосрочни споразумения, извършва услуги по фирмен мониторинг на клиентите, изискван от внедрени системи по качеството, както и експертизи за издаване на разрешителни за водоползване, за включване на частни водопроводни отклонения към централната водоснабдителна мрежа и др. Анализите са микробиологични, хидробиологични и физикохимични.

Индивидуалните услуги се заявяват в цент-

ровете за обслужване на клиенти на "Софийска вода". След подаване на заявление и заплащане на услугата служител от ЛИК се свързва с възложителя за уточняване на час за вземане на пробите. Клиентът може да осигури пробата и сам, като трябва да спазва основните изисквания за това тя да е представителна. В случай че клиентът не знае какви точно анализи му трябва, се предлагат пакетни услуги. Срокът за изпълнение и за издаване на протокол е 15 календарни дни.

Каква вода пие-те? Става ли тази от кладенеца/извора за консумация? Годна ли е водата от наличния водоизточник за нуждите на вашия цех за храни? Става ли природният ресурс за ползване за вашия нов проект? Какво е състоянието на отпадните води от работните процеси във вашата фабрика, завод, стопанство? Има ли и защо отклонения от допустимите норми и какви са те? На тези и на още куп въпроси за качеството на водата на всички етапи от нейното ползване може да бъде даден компетентен отговор и издаден легитимен сертификат. Адресът е Лабораторният изпитвателен комплекс (ЛИК) на "Софийска вода", чиято работа и документи покриват модерните евростандарты за качество. Казват го и го доказват самите експерти от ЛИК, казват го и го признават

висшите контролни регионални и национални органи и мнозинството конкуренти в цялата страна.

Основна задача на лабораторния комплекс на "Софийска вода" е проследяването и гарантирането на качеството на водите на най-големия български град - София. Освен контрола за техните качества и състояние на вход и изход от пречиствателните станции лабораториите правят мониторинг на състоянието на водоизточниците в района, на отпадъчните води на града и на степента на тяхното пречистване преди връщането им в природата.

Проверката на показатели, определящи качеството на онова, което пият и ползват ежедневно в бита си столичани, тръгва още от "суровата" непречистена вода от язовирите "Искър", "Бели Искър" и другите водоизточници. После

идват пробите на входа на пречиствателните станции за питейни води, на изхода от станциите, когато водата вече е пречистена и тръгва към мрежата. Правят се анализи на проби от общо 78 постоянни точки. Следят се и показатели на водата във всички резервоари - част от водоснабдителната система на София, има и системни радиологични изследвания. Всеки месец над 10 000 анализа за над 50 показателя. ЛИК сравнява постоянно качеството на своята работа чрез участие в международни тестове. Резултатът е 90% успеваемост. На всички етапи - от пробата до документирането на резултатите - водещи са принципите на добрата лабораторна практика, гласят заключенията и от последните проверки от акредитиращия орган.

Защо всичко това е толкова важно? Отговаря световната статисти-

Хранителна добавка

Lacto



Пробиотични капсули

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

ЖИВИ ЛАКТОБАЦИИ

Здраве през всички сезони

**Поддържа жизнеността на чревната микрофлора
Подпомага храносмилането**


Н е е тайна, че днес в света е обявена неинфекциозна диабетна епидемия. Ръстът на заболяемост и смъртност от диабет е тревожен. Според СЗО повече от половината случаи са недиагностицирани, т.е. пациентът не знае за заболяването си. През това време болестта прогресира и води до необратими и тежки усложнения - инфаркт, инсулт, ампутация на крайник, бъбречна недостатъчност, слепота и т.н.

➤ Според прогнозата на Международната организация за борба с диабета един на всеки девет възрастни жители на планетата ще страда от диабет през 2030 г.

➤ Диабетът причинява повече смъртни случаи, отколкото СПИН и рак на гърдата, взети заедно.

➤ ООН определя диабета като тих убиец, виновен за влошено здраве, преждевременна смъртност и тежки последици - загуба на наследата от живота, емоционална травма за семейство и приятели, инвалидизация, високи разходи, свързани с усложненията. Голяма част от всичко това е предотвратима, ако поддържаме добри стойности на кръвната захар и гликирания хемоглобин!

Ние, лекарите, родителите и хората с активна гражданска позиция, можем да предложим себе си като партньори, за да бъдем полезни на хората с диабет и тези от

„Духът на здравето“ - предаване в подкрепа на хората с диабет

рисковите групи. Ние от екипа на предаването "Духът на здравето" искаме да дадем своята ефективна подкрепа на хората с диабет. В рамките на предаването започва неделно телевизионно училище за диабет с фокус върху превенцията и ефективните начини за управление на вече съществуващо заболяване.

Програмата на нашето училище включва: съвети от висококвалифицирани и известни експерти в областта на диабета; актуалните новини от света на диабета; ще обменяме и споделяме опит; ще даваме нови идеи за ефективна превенция и управление на диабет; ще говорим за диабет и бременност, спорт, сърдечно-съдови заболявания, депресия, секс, социализация; ще насърчаваме здравословното хранене. Инвестицията в образование е нещо безценно. Приканваме към цялостно пресмисляне на това как гледаме на болестите от вид - „направи си сам“. А диабет тип 2 е точно такава болест.

Навременната диагностика е един вид спасителен пояс. Корекцията в начина на живот е критично важна за хората с преддиабет. Това са над 360 000 българи, изложени на риск да развият диабет. Изследванията показват, че промяната в начина на живот с участието на здравословно хранене, физическа активност и загуба на тегло е изключително ефективна за предотвратяване на развитието на диабет или отлагане на дебюта на болестта при високорискови пациенти.

Удължаването на живота и предотвратяването на усложненията се постигат чрез спазване на седемте закона за управление на диабета:

1. контрол на кръвната захар и гликиран хемоглобин;
2. контрол на кръвното налягане и нивата на холестерола;
3. самообразование и мотивация, осъзнаване;
4. активен начин на живот;



Д-р Неделя Щонова, водеща на предаването

5. грижа за краката;
6. оптимално хранене и контрол на теглото;
7. редовни посещения при лекаря.

В нашето училище ще говорим активно за всичките тези закони.

Грижете се за вашето здраве и бъдете мили със своя панкреас - ще ви напомняме това с любов. А също и: Трябва да отидете на лекар, ако имате:

1. полиурия (често ходите по малка нужда) и жажда;
2. повишен апетит с намаляване на теглото;
3. наднормено тегло;
4. сухота на кожата и лигавицата за дълъг период от време;
5. склонност към инфекции на кожата и лигавиците (фурункулоза, гъбични поражения, цистит, вагинит и др.);
6. повтарящо се гадене или повръщане;
7. смутено зрение;
8. имате роднини с диабет.

Така че, докато учени-

те работят за откриването на лек, ние трябва да се съсредоточим върху тези, на които вече е поставена диагнозата диабет, върху хората с преддиабет и хората, които попадат в рисковите групи.

Но ето и три напълно коригируеми рискови фактори - тегло, физическа активност и воля.

➤ Загубата на 5-7% от телесното тегло понижава риска от диабет с 58%. Това е невероятно и трябва да се използва! Ще окуражаваме хората и ще срещаме нашите зрители с диетолози и специалисти по хранене за съвети и напътствия за безопасно и ефективно отслабване, ще ви запознаваме със здравословното хранене при диабет.

➤ Физическата активност е основен ключ в превантивните програми и кара мускулите да използват глюкозата за енергия. Комбинацията от здравословно хранене и спорт намалява риска от развитие на диабет с 50%. Ние ще ви го напомняме.

➤ Силата на волята е също като мускул, тя може да се тренира. Ще я тренираме заедно.

Започваме с надежда, защото знаем какво може да се направи, за да се предотвратят диабетът, неговите усложнения и мащабът на епидемията. Всеки път в нашето училище ще бъдем върху острието на проблема, защото това е предотвратима загуба на живот, защото доброто лечение и самоконтрол позволяват на милиони хора със захарен диабет по света да са напълно работоспособни, да спортуват, да създават здрави семейства, да имат деца.

С оглед на тази реалност предприемаме инициативата за "Сладкото училище".

Ако сте приели качествена грижа за себе си като реална, бъдете така добри и ни следвайте в неделя с Неделя и "Духът на здравето" в нашето неделно телевизионно "Сладко училище". Чакаме ви!



ВЗЕХТЕ ЛИ СИ КАЛЦИЙ?



Защо COXAMIN се препоръчва от специалистите?

Натурален мултиминерален комплекс с най-високо съдържание на биоактивен калций; Съдържа още Магнезий, Желязо, Цинк, Фосфор, Селен (общо 74 биоактивни микроелемента и минерала) и Витамин Д3 (за COXAMIN D3); Хранителна добавка с клинично доказани най-добри резултати при: остеопороза, остеопения, калциев недостиг, активен спорт и мускулна умора - проф. Фани Рибарова;

Единственият мултиминерален комплекс, който въздейства по-добре от глюкозамините върху болки в ставите и гърба, подобрява подвижността. Това уникално качество на Coxamin е доказано чрез редица научни изследвания, отпечатани в специализирани издания /2008, Nutrition Journal/; Сигурни резултати без странични ефекти, като запек и стомашни киселини - доц. Антоанета Тончева;

Скъсява времето за възстановяване след фрактури - проф. Марко Даскалов; Като най-богат мултиминерален комплекс се препоръчва да се приема за здрави коси, кожа и нокти; Коксамин и Коксамин Д се предлагат в аптеките без рецепта; Една опаковка е достатъчна за двумесечен прием; Производител: MARIGOT LTD - Ирландия

Търсете опаковките със стикер 3+1, за да получите

60 табл. COXAMIN!

Prim Oil

МАСЛО ОТ ВЕЧЕРНА ИГЛИКА

чиста форма за ясни резултати при:

- суха, чувствителна кожа
- менопауза
- екзема, дерматит
- доброкачествени образувания на гърдите
- болки в гърдите - масталгия
- кисти на яйчиците
- предменструален синдром
- репродуктивни проблеми



Произведено от NutraLab - Canada съвместно с Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70

Лекувайте правилно грипа

С акад. Ангел Гълъбов, Институт по микробиология към БАН, разговаря Петър Галев

Акад. Гълъбов, излезе информация, че през зимата идва грип мутант, какво да очакваме?

- Думата "мутант" плаши хората, но фактически всеки нов грипен щам възниква чрез мутация. В случая става въпрос за нов вариант на грипния вирус А (H3N2), който даде нормална грипна вълна в Австралия, Нова Зеландия и региона. Този щам е наречен "Виктория" и се явява продължение на циркулиращия през миналата година вирус "Пърт". По принцип вирусът А (H3N2) е причинител на над 90 на сто от всички грипни заболявания след голямата хонконгска пандемия през 1968 година.

- След като основно този тип вирус ни разболява от 44 години, защо не се направи трайна ваксина срещу него?

- Защото повърхностно разположените върху вируса белтъци хемаглютинин и невраминидаза мутират постоянно и неограничено във времето. Затова се налага всяка година да се изработват специфични ваксини, съобразени с тези мутации.

- Само грипозите с екзотични имена ли причиняват жертви?

- Нищо подобно! У нас около 1700 души годишно умират от грипа и неговите последствия дори при нормална сезонна епидемия. Най-заstraшените групи са на хората над 60-65 години, хронично болните и малките деца. Сезонният грип е главният враг. За сравнение ще посоча, че така нареченият свински грип, който причини последната пандемия, беше с поне 10 пъти по-ниска смъртност, отколкото сезонните грипни вълни. Проблемът на този грип беше, че поразяваше деца, млади хора с някакъв подлежащ здравословен проблем и бременни жени, при това в края на лятото, което не е типично за България.

- Защо водещи специалисти се събраха в парламента по повод



Акад. Ангел Гълъбов, Институт по микробиология към БАН

на грипа?

- Целта беше да се върви постепенно към безплатно ваксиниране на възрастните хора, малките деца и рисковите контингенти. Защото грипът има и много сериозен икономически аспект. Всяка година епидемиите струват на държавата над 80 милиона лева. Много по-изгодно е да не допуснеш дадено заболяване, отколкото след това да го лекуваш. Да не говорим за ползите за отделния човек, ако се предпази от грип. Вече има модернизираните ваксини, които се прилагат интрадермално с почти микроскопична игличка и особено при възрастните хора дават по-добър резултат.

- Смятате ли, че вече е ясен правилният подход при заболяване от грип?

- За съжаление все още има доста неразбиране и инерция при лечението на грипа. Липсва специален курс по вирусология в медицинските университети, в който да се обясняват особеностите на отделните причинители на вирусни инфекции. Първите симптоми на грипа не се причиняват от дихателната система, където се размножава вирусът, а от едни токсични вещества, които са продукти на оксидативния стрес, възникващ при заболяването. Увреждат се най-малките кръвоносни

съдове в тялото - артериолите и капилярите, и затова страда целият организъм. Оттам идват високата температура, втрисането, болките в ставите и мускулите, силното главоболие. В началото няма кашлица и хрема.

- Какви грешки се допускат в лечението?

- Например предписването на антибиотици в първите дни от заболяването. А правилният подход при грипа е комплексен - в пет стъпки. Болният трябва задължително да си остане у дома. Започва се с химиотерапевтик, насочен конкретно срещу грипния вирус!

- В България откога се прилага специфично лечение срещу грипа?

Все още има доста неразбиране и инерция при лечението на грипа

- След като от Русия се внесе римантадинът преди много години. Това лекарство беше открито в САЩ, но те не направиха технология за масово производство. Един латвиец създаде технологията и препаратът стана достъпен у нас. След това и Щатите започнаха да произвеждат римантадин под името флумадин. Покъсно се откриха и инхибиторите на невраминидазата.

- Кои са другите стъпки в лечението?

- След химиопрепаратите идва борбата с оксидативния стрес чрез антиоксидантите витамин Е (след пубертета) и витамин С.

Третата стъпка е имуномодулатор, съдържащ екстракти от ехинацея, бял кедр и диво индиго. Следващата стъпка е приемът на антибиотик, ако лекарят открие бактериална инфекция. И на последно място са симптоматичните средства срещу болките, температурата и кашлицата.

Важна информация!!!

Ако ви мъчат болки, имате различни проблеми със здравето и търсите бързо и ефикасно решение на много изгодна цена, нека ви помогнем с:

Класация на 10 - те най-добри здравни продукта в България*

При болки и дискомфорт в ставите

Най-добър продукт – „Реставит Алфа + Омега“ – Допринася за премахване на болки и скованост в ставите, износване, възпаления и дегенеративни изменения в ставите - артроза, артрит, ревматоиден артрит, остеоартрит и др. *Цена за 60 капс. - 16 лв., а за 120 капс. - 28 лв.*



При проблеми със ставите, костите, съединителната тъкан, кожата, косата, ноктите

Най-добър продукт – „Колаген комплекс“ – Допринася за възстановяване на ставните хрущали, сухожилия и връзки, увеличава здравината и плътността на костите. Възстановява след тежки контузии. Регенерира кожата и изглажда бръчките, заздравява ноктите, косата и зъбите. *Цена за 100 табл. - 16 лв, за 50 табл. - 9 лв, а за 200 табл. - 28 лв.*



При проблеми с паметта и кръвооросването

Най-добър продукт – „Виногин макс“ – Допринася за подобряване на паметта и концентрацията, кръвооросването на мозъка и крайниците, спиране на шума в ушите, за подобряване работата на сърцето и кръвоносната система, особено важно за намаляване на риска от инсулт и инфаркт и за педотвърдяване на схващания и крампи. *Цена за 30 капс. - 12 лв, а за 60 капс. - 20 лв.*



При цистит, проблеми с бъбреците и пикочните пътища

Най-добър продукт – „Урохелп“ – Допринася при оплаквания от цистит, дискомфорт при уриниране, парене, песъчинки в бъбреците, задържане на излишни течности в организма и др. *Цена за 30 капс. - 12 лв.*



При проблеми с простатата – болки и трудно уриниране

Най-добър продукт – „Конпроста“ – Допринася за по-бързо и трайно облекчаване на симптомите при доброкачествено уголемяване на простатата, премахване на дискомфорта и паренето по време на уриниране, намаляване на позивите за уриниране, намаляване обема на простатната жлеза, и поддържане на нормална сексуална функция. *Цена за 60 табл. - 12 лв.*



Антиоксидант N:1 в света.

Най-добър продукт – „Германор 132“ – Създаден по формула на японския учен проф. д-р Казухито Асаи - според който действа като мощен имуномодулатор и подпомага при проблеми с туморни и сърдечно-съдови оплаквания. Изчиства организма от токсини и забавя процесите на стареене. *Цена за 60 + 20 капс. подарък - 60 лв.*



При проблеми с имунитета и често боледуване

Най-добър продукт – „Коластра фемил протект“ – Подпомага при срив на имунната система, грип и вирусни заболявания, ангина, бактериални инфекции, възпаления на дихателните пътища и нарушена микрофлора. Подходящ и за деца. *Цена за 30 капс. - 16 лв.*



За повече енергия и тонус, за засилване на имунитета - организма се нуждае от витамини, минерали и важни биологично активни съставки.

Най-добър продукт – „Витаголд лайф от А до Z“ – съдържа всички най-важни витамини и минерали в оптимално съотношение, както и едни от най-ефикасните и модерни лечебни съставки на 21 век. *Цена за 30 табл. - 12 лв и 60 табл. за 20 лв.*



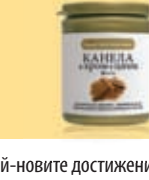
При чести алергии, проблеми с белите дробове и имунитета.

Най-добър продукт – „Масло от черен кимион“ – Подпомага при нарушен имунитет, хронична податливост към инфекции, чести респираторни заболявания. Подобрява състоянието при алергия и сезонна хрема, повлиява кожни проблеми - екземи, акне, пърхот. *Цена за 60 капс. - 16 лв.*



При висока кръвна захар

Най-добър продукт – „Канела с хром и цинк“ – Подпомага за регулирането на кръвната захар в организма. Подходящ за хора с риск от диабет тип II. *Цена за 30 капс. - 12 лв.*



Мнението на специалисти: Маг. фарм. Иво Ковачев: В продуктите на Витаголд се използват най-новите достижения на биотехнологиите и на съвременната наука, което ги прави изключително ефективни за укрепване на здравето. Използваните ingrediente са от водещи лаборатории от Германия, Франция, Италия, Швейцария и Китай.

Мнението на потребители: След направено проучване **Българската Асоциация за Здравословен Живот** препоръчва продуктите на Витаголд заради съчетанието в тях на високо качество, доказан произход, ефективност и приемлива цена. Те са регистрирани в Българската агенция по храните и действително са ценен помощник на хората от всички възрасти.

от - **VITAGOLD - ЖИВЕЙ ЗДРАВΟΣЛОВНО**

Търсете в аптеките.

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

*Класацията е направена само между най-продаваните продукти на Витаголд в българските аптеки.

Надежда за пациентите с белодробен рак

Петър ГАЛЕВ

Въпреки значимия напредък на медицината през последното десетилетие редица заболявания продължават да бъдат сериозно предизвикателство пред лекарите, пациентите, техните семейства и здравните системи по света.

В областта на онкологията ракът на белия дроб остава сред най-трудно овладяемите злокачествени процеси. Всяка година по света тази диагноза се поставя на 1 млн. и 600 хил. пациенти, а 1 млн. и 200 хил. болни умират. Над 18% от всички смъртни случаи от рак се дължат именно на белодробната форма на заболяването.

Сериозен проблем представлява късното откриване на болестта. Повече от 2/3 от пациентите се диагностицират в късен стадий и едва 7% от всички заболели преживяват до 5 години след

поставянето на диагнозата.

Белодробният рак е два основни типа - дребноклетъчен и недребноклетъчен, като вторият вид е най-често разпространен. Установява се при над 85% от пациентите. Това мотивира фармацевтични компании постоянно да търсят начини за справяне с тази форма на болестта.

По време на годишния конгрес на Европейското дружество по медицинска онкология (ESMO) във Виена, Австрия, в края на септември бяха изнесени данни от прилагането на нова молекула - afatinib (афатиниб), при пациенти с недребноклетъчен карцином на белия дроб. Новата молекула на Boehringer Ingelheim е представена за одобрение от Европейската агенция по лекарствата (EMA). В рамките на строго контролирано клинично проучване afatinib е показал безпрецедентна ефикасност в сравнение

с лечението с химиотерапия. Най-добре от новото лечение се повлияват пациентите с определена мутация в рецепторите на туморните клетки, която се среща доста често. Затова е важно всички пациенти с недребноклетъчен белодробен рак да бъдат изследвани за тази мутация (на рецептора на епидермалния растежен фактор), защото според резултатите могат да получат много специфично лечение, което да подобри състоянието им и прогнозата на заболяването.

"Като се има предвид, че толкова много хора са диагностицирани и умират вследствие на белодробен рак, все още има ясна нужда от ефективна и лесно поносима терапия. Ние се ангажираме да улесним достъпа на пациентите до терапията с afatinib възможно най-скоро", каза проф. Клаус Дуги, старши вицепрезидент "Медицински дейности" на Boehringer Ingelheim. Положителните

клинични доказателства за ефикасността на новата молекула в комбинация с нейния иновативен начин на действие могат да я превърнат в една изключителна възможност за лечение, осигуряваща сериозни ползи за пациентите, страдащи от белодробен рак.

Представянето на afatinib за одобрение от EMA се основава на цялостната програма от клинични проучвания на лечението на рака на белия дроб LUX-Lung. Данните от главното проучване, което сравнява afatinib с най-добрата в класа си химиотерапия за недребноклетъчен белодробен рак, показват превъзходство на новото лечение по отношение на преживяемост без прогресия на заболяването, намаляване на симптомите като задух, кашлица и болки в гърдите и цялостно подобряване на качеството на живот на тези пациенти.

Белодробният рак

Рисковите фактори

- ✓ Тютюнопушене (включително и пасивно);
- ✓ Продължителен контакт с азбест, газ радон и някои други химически агенти;
- ✓ Налично хронично нераково заболяване на белия дроб.

Симптомите

За съжаление те не са специфични и могат да се срещат при редица други заболявания. Това е една от причините за късното откриване на белодробния рак. Най-често пациентите се оплакват от хронична кашлица, кръвохрак, задух, тежест и болка в гърдите, гърба или рамото, обща слабост.

Как се открива

Има широки диагностични възможности, които включват:

- ✓ Образни изследвания: рентгенови снимки, скенер, ЯМР, Позитронно-емисионен томограф;
- ✓ Изследване на храчките за ракови клетки;
- ✓ Кръвни изследвания, чрез които се търсят белези за тежък тъканен разпад;
- ✓ Биопсия (взимане на тъканна проба от белите дробове) чрез бронхоскопия или чрез торакоцентеза.

Лечение

Операция - най-ефективна в ранните стадии.

Химиотерапия - определя се според вида и стадия на рака.

През последните години се разработва **таргетна терапия**, насочена към блокирането на различни молекулни структури в раковите клетки. Това е високоселективна терапия.

Лъчетерапия - обикновено е слабоефективна.



Огестан®

НОВО

Точно най-необходимото за бъдещата майка!

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

Есopharm

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

Природен еликсир - коластра облекчава артрит, остеопороза, язви

Почти всички инфекциозни или дегенеративни заболявания, вкл. сърдечни болести и тумори, се предшвестват или придружават от понижена функция на имунната система. Подпомагането на организма за справяне с този процес, възстановяването на ефективността на вътрешната самозащита са възлова задача при лечението. Един сигурен от стари времена начин е "внасянето" на антитела в организма чрез първата храна, наречена коластра, която получават всички бозайници, включително и човекът. Вълшебната течност, която се отделя от млечните жлези на майките през първите 2-3 дни след раждането, е уникален микс от близо три дузени готови антитела, комбиниран с коктейл от 8 фактора на растежа. Тя има силата да подпомага връщането на здравословния баланс в почти всички системи в организма на човека, а при децата да стимулира по-бързото им развитие.

Качествата на коластрата я правят много надежден природен лек и при ред други здравословни проблеми, между които са артритът и остеопорозата. Еликсирът, осигуряван от майчиния организъм за новороденото като първа защита срещу непознатия и враждебен свят, е един от най-богатите източници на MSM (метил сулфанил метан) и на противовъзпалителни субстанции. Приеман при артрити, той действа добре срещу болката и отоците, стимулира регенерацията. Тъй като кола-

страта е единствен източник на трансформиращите се фактори на растежа TGF, тя се препоръчва и за подобряване на костната

плътност и здравина - проблем при заболяването остеопороза. При него има разрушаване на костната тъкан, предизвикване на шупливост в костите и съответна загуба на здравина, предизвикани от клетки, наречени остеокласти. С напредването на възрастта тяхното количество започва все повече да надделява над клетките, които изграждат костта - остеобластите. Процесът е най-чест при жените в менопауза. Много лекари, които препоръчват схеми на хранене с включване на коластра, констатират значително намаляване на оплакванията при пациентите с остеопороза. Режимът има добър ефект и при хора с храносмилателни заболявания като гастрит, колит, язва. В случая роля играе способността на хранителния суперсекрет от майчините млечни жлези да унищожава патогенни микроби, да създава среда за заселване на полезни бактерии, да успокоява и да заздравява раздразнителните и свръхпропускливи черва, да подпомага организма при лошо усвояване на храната, диарии, хранителни алергии.



Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

Благодарение на вече споменатите достижения на аналитичната наука през последните години се натрупа богата информация за химичния състав и физиологичните въздействия на това забележително растение (известно в Родопския край под името кокози), чиито паразителни тонизиращи и лечебни свойства са били познати още в древността. Особено богати на биологично активни вещества са плодовете на червената боровинка, които узряват след тези на синята - в самия край на лятото и началото на есента. В едно наистина уникално съотношение в тях бяха открити огромен брой полезни вещества - органични киселини, захари, витамини, полифеноли, фитостероли и изключително богат набор от ценни минерали. Сред киселините преобладават лимонената, ябълчната, бензоената, урсоловата, олеаноловата, хининовата, както и есенциалните (незаменимите) полиненаситени мастни киселини - линолова (омега-6) и алфа линоленова (омега-3). Установено е, че урсоловата киселина, както и нейният изомер - олеаноловата киселина, **стимулират дейността на черния дроб, понижават нивото на холестерола и на другите липиди в кръвта и проявяват кардиопротекторно и антисклеротично действие.** Освен това двете съединения стимулират растежа на косата и възпират косопадата и образуването на пърхот.

Съгласно проучване на д-р Кристофър Адамс от университета в Айова (САЩ) урсоловата киселина стимулира нарастването на мускулната маса, което е особено важно за хора в напреднала възраст, чиято мускулна слабост е честа причина за инциденти и травми. Според други изследвания олеаноловата киселина препятства спазмите на артериите, в т.ч. и на коронарните, понижава артериалното налягане и има антиаритмично действие. Освен това тя способства за разширяване на кръвоносните съдове на сърцето и храненето на сърдечния мускул. Тонизиращото й действие е сходно с това на женшена. Хлорогеновата киселина има стимулиращо действие по отношение на обмяната на азота и изграждането на най-важните молекули в човешкия организъм - белтъчните. Бензоената киселина

Червената боровинка -

перла в огърлицата на природата

Забележителните успехи в биологията, медицината, фармацията, химията и в редица други области на човешката дейност в значителна степен се дължат на аналитичната химия, която малко незаслужено остава скрита за широката публика. А именно нейното бурно развитие през последните десетилетия създаде необходимите предпоставки за мащабното проникване в дълбините на природните тайнства. И колкото повече познания натрупваме за заобикалящия ни свят, толкова по-ясно се откроява натрапчивата мисъл, че някой, създавайки живота на нашата планета, се е погрижил да осигури всичко необходимо, максимален комфорт, за неговото оцеляване, съществуване и развитие. Тази промисъл се вижда, чувства се в целия животински и растителен мир. За поддържане на живота, в това число и на човека,

огромният брой растения освен невероятното многообразие от хранителни вещества осигуряват безценния и жизненоважен кислород, както и редица биологично активни вещества, без които той не би оцелял - витамини, антиоксиданти, фитонциди, минерални вещества и т.н., и т.н. Удивително потвърждение на това прозрение е червената боровинка - малкото храстче, обитаващо иглолистните гори в почти всички планини на България и на много други страни, което е истинска съкровищница на безценни за човешкия организъм вещества, при това в невероятно благоприятно съотношение. Удивителното е това, че в този "букет" от чудодейни вещества значителна част не са ангажирани пряко с неговото съществуване и развитие. Т.е. тяхната мисия е друга, далеч по-страгическа...

чрез своето изявено консервиращо действие способства за продължението на живота без каквато и да е обработка както на самите плодове, така и на получените от тях продукти - сокове, екстракти, сладка и др.

От въглехидратите особено място заемат простите и лесноусвояеми захари глюкоза и фруктоза, както и полизахаридът пектин, чиито профилактични и лечебни свойства са добре известни. Витаминният комплекс на червената боровинка е изключително богат - в нея е установено наличието на витамините А, С и К₁, както и на основните представители на тези от група В - В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉. Тези витамини, както е известно, играят основна роля в

редица жизненоважни процеси в организма, свързани с метаболизма, имунната защита, дейността на нервната система и т.н. Витамин К₁ (филлохинонът) участва активно в обмяната на калция и в процесите на кръвосъсирване. В червената боровинка беше открита рядко срещаната и изключително активна форма на витамин Е - токотриенол, която има около 60 пъти по-висока антиоксидантна активност от обичайната и най-често срещаната форма на този витамин - токоферола. По съдържание на витамин С, друг мощен антиоксидант, който изпълнява редица важни функции в организма, червената боровинка се съизмерва с лимоните, портокалите и грейпфрута. От етеричните масла това,

добито от червената боровинка, има най-високо съдържание на **свръхмощния антиоксидант токотриенол.** Неслучайно, благодарение на своя изключителен капацитет за инактивиране на свободните радикали, червената боровинка е в челната десетка на двеста седемдесет и седемте най-употребявани храни в САЩ.

Любопитен факт е, че съдържанието на витамини в незрелите плодове на червената боровинка е на порядък по-високо от това в зрелите, но те се берат много трудно. Изключително ценна съставка в удивителната колекция на плодовете на това растение представляват флавоноидите - полифеноли с наистина уникални свойства, чието изу-

чаване през последните години беше ознаменувано с поразителни резултати. Антоцианите, важни представители на тази група полифеноли, съдържащи се в червената боровинка, понижават чупливостта на капилярите, подобряват състоянието на съединителните тъкани и имат цялостно благоприятно въздействие върху организма, дължащо се в значителна степен на тяхното мощно антиоксидантно действие. Според последни изследвания, осъществени в САЩ, **тези вещества активно противодействат на възпалителните процеси в организма и чувствително понижават риска от редица ракови заболявания.** В резултат на интензивното изследване на състава и свойствата

на плодовете на червената боровинка беше открито наличието на друга група биофлавоноиди, чието магическо действие върху организма ни заставя просто да сведем глава пред могъществото и величието на природата. Става дума за флавоноидите кверцетин, изокверцетин и хиперозид. Достоверно е установено, че кверцетинът има мощно антиалергично, противовъзпалително и антиканцерогенно действие и противодейства на умората, стреса и депресията. Хиперозидът има подчертано кардиотонично действие, свързано със стимулиране на енергичния обмен в сърдечния мускул, в частност - повишаване на усвояемостта на глюкозата и коефициента на полезното действие на използването на кислорода. В плодовете на червената боровинка беше открита и една особена група флавоноиди - проантоцианидини, които по последни сведения разрушават гликопротеиновите власинки на вирусите, в резултат на което те губят способността си да се прикрепват и развиват върху слизестите обвивки. **Тяхната антиоксидантна активност е петдесет пъти по-висока от тази на витамин Е и на селена и двадесет пъти по-висока от тази на витамин С!**

В червената боровинка се съдържа и изключително богат комплекс от важни минерални вещества, сред които особено ценните желязо, манган, мед, кобалт, молибден, бор, йод и др. В резултат на комплексната оценка на положителните въздействия на този плод върху организма Националният здравен институт на САЩ го включи в списъка на най-полезните за човешкото здраве храни. Уникалният състав на този удивителен плод е предопределил неговото приложение в народната медицина в продължение на столетия. Той чувствително подобрява апетита и храносмилането, понижава температурата при простудни заболявания и има **силно бактерицидно действие, особено по отношение на уринарния тракт.** Има убедителни данни, че уникалният комплекс от биологично активни вещества убива бактерията *H. Pylori*, един от причинителите на язва и рак на стомаха, и препятства окислението на липопротеините с ниска плътност, с което чувствително се понижава рискът от увреждане на сърдечно-съдовата система.

gpopov_bg@yahoo.com

Какво не знаем за бъбреците

Освен че могат да болят и да ни изпращат често в тоалетната, бъбреците за повечето хора си остават тайнствен орган. Затова ви предлагаме някои интересни факти, които ще ви убедят, че бъбреците са уникална и основна част от сложната машина човек. А когато чуете, че някой продава бъбрека си, ще сте убедени не само че това е незаконно, а и изключително лекомислено. Защото може да бъде последната сделка в живота му.

Ето и самите факти:

- За едно денонощие през бъбреците преминава една четвърт от обема на цялата циркулираща в тялото ни кръв.
- В бъбреците има специални филтри - нефрони, "отпадъците" се събират във вид на урина и се изхвърлят, а пречистената кръв постъпва в артериите.
- Нефроните са около 2 милиона.
- Общата филтрираща повърхност на нефроните е 1,5 кв.м.
- При филтрацията в



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

бъбреците се образуват 180 литра първична урина. Това естествено не е крайният продукт, защото иначе нямаше да излизаме от тоалетната.

● Бъбреците приличат на бобено зърно, при

възрастния човек дължината им е 10-12 см, а теглото - от 120 до 150 грама.

● Освен филтрираща бъбреците имат и други функции. Една от тях е изработването на хормона ренин, който отговаря за регулацията на артериалното налягане.

● Бъбреците взимат участие в процесите на кръвообразуване, регулират основно-киселия и водния баланс в организма. Отговарят за нормалното съотношение на електролитите.

● За разлика от много други органи бъбреците имат почти всички животни, включително рибите и земноводните.

● Повечето хора знаят, че камъните, които се образуват в бъбреците, са три вида - оксалатни, уратни и фосфатни, които няма нищо общо със скъпоценните си събратя. 58-годишен мъж от Южна Африка обаче доказа, че в бъбреците може да се образува и нещо друго, чиято стойност също не е за пренебрегване. През 1997 г. африканецът посетил градската клиника с оплаквания от болки в поясна област. Диагнозата била поставена бързо - камъ-

ни в бъбреците. На рентгеновата снимка обаче нахождките били необичайно плътни. Единият камък с размери колкото кибритена кутийка можел да бъде отстранен само оперативно. Тогава хирурзите били потресени - "камъкът" много приличал на злато, при това от висока проба. Експертизата, направена от златар, потвърдила подозренията на медиците. Как скъпоценният метал се оказал в бъбреците на пациента? Отговорът се съдържал в мястото, където живеел. Малка ферма, построена буквално върху нефункциониращ златен рудник. В продължение на половин век африканецът пил вода, съдържаща златни частици, дишал въздух със златен прах, ял храна, отгледана на тази земя. Така и самият той си отгледал златни камъни. Имало и още една причина - рядко генетично заболяване, при което бъбреците събират не само обичайните соли и минерали, а и привличат всичко, което им попадне. В това число и тежки метали, към които се отнася и златото.

UROCOMFORT

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища



УРОКОМФОРТ –
РАЗЛИЧНИЯТ ПРОДУКТ
НАЙ-ДОБРОТО ОТ ТРАДИЦИЯТА

Ecopharm

ЕКИФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни Врх № 14 б.к.3
тел. 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61

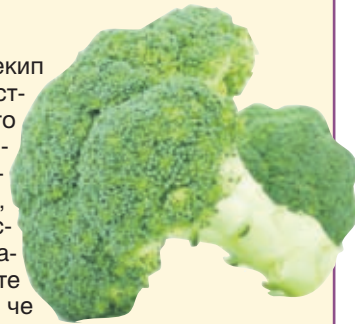
www.ecopharm.bg

Броколи срещу гуабем

Изследователски екип е установил, че веществото сулфорафан, което се съдържа в броколи, усилва производството на ензими, предпазващи кръвоносните съдове и намаляващи нивата на вредните вещества. Смята се, че консумацията на зеленчуци от рода на зелето, като броколи, намалява риска от инфаркт и инсулт - заболявания, които се предизвикват от увреждания на кръвоносните съдове. Известно е, че диабетиците са до 5 пъти по-застрашени от сърдечно-съдови заболявания.

Установено е също, че сулфорафанът активира специфичен протеин в организма, който предпазва клетките и тъканите, като активира антиоксидантите и детоксикиращите ензими.

Проучванията насочват към възможността чрез елементи като сулфорафана да се помогне за спирането на болестните процеси в кръвоносните съдове при болни от диабет.



Златните и чия

рушителни, горчиви или солени, тревожни или безгрижни. Истории за нещата такива, каквито са, и такива, каквито бихме искали да бъдат".

Два от филмите в късометражната програма вече са с награди от други фестивали. "Солено и сладко" на Поли Генчева впечатли журито на "Сънсет фестивал" в Лос Анджелис. Лентата си тръгна от САЩ с отличие за най-добър чуждестранен филм и сега авторите му гледат към наградите "Златна роза".

"Парафиненият принц" на Павел Веснаков бе отличен в "Сараево 2012", там авторът взе специалната грамота на журито.

Други два български късометражни филма получиха международно признание: Short Film Corner в Кан селектира в

програмата си "Драсканица" на Любомир Печев, а "Отивам в Италия" на режисьора Ивайло Марков предизвика овации на кинофеста в Монреал.

Във Варна ще бъдат показани и няколко български шедеври от миналото, за да се напомни на по-младите зрители силната традиция в родното кино. Ретро програмата от избрани филми е свързана с имената на Анжел Вагенщайн, Емилия Радева, Никола Анастасов, Джоко Росич, Иван Джамбазов, Златина Дончева-Джамбазова, Людмил Стайков, Вълчо Камарашев, Стефан Данаилов, чиито годишнини ще бъдат отбелязани с тяхно участие.

В следващия брой на "Животът днес" ще ви представим наградните филми и носителите на индивидуалните призове.

Огнян Митонов



Националният музикален театър съвместно с Френския културен институт в България представят през октомври "Хубавата Елена" - най-известната творба на смятания за основоположник на оперетата Жак Офенбах.

Диригент-постановчикът Огнян Митонов предлага творбата на Офенбах в оригиналната ѝ версия, така както авторът я е написал преди почти 150 г.

"Стремил съм се да покажа неповторимия стил, блестящата композиционна находчивост, заложен в партитурата. Работих активно и върху адаптацията на текстовете на музикалните номера. Заедно с режисьора Огнян Драганов преведохме наново цялото либрето. Старали сме се да бъдем максимално близки до оригинала, като същевременно придадем съвременно звучене", заяви Митонов пред "Животът днес".

Творбата се състои от три пълноценни действия и нито един музикален номер не е съкратен или разместен. Някои от тях ще прозвучат за първи път на бъл-

„Хубавата Елена“ открива сезона в Оперетата

гарска сцена.

Драматургията на пиесата е заложена изключително в музиката. Вокалните партии са виртуозни. Използван е целият диапазон на гласовете. Характерно за стила на автора е изобилието от блестящо развити ансамбли на солистите, сред които особено се открояват "скароговорките" и акапелните моменти.

Използвайки персонажи от гръцката митология и история, Офенбах чрез средствата на музиката и с огромна доза сарказъм и пародия осмива действителността - нравите, маниерите, повърхностните морални ценности на висшето общество. Същевременно с изящна лирика и поетичност възпява стремеша към щастие и чиста любов.

Това, което осмива и възпява Офенбах, може да бъде открито и в наши дни. Ето защо "Хубавата Елена" звучи актуално и сега.

Премиерата е на 12 октомври, а до края на месеца ще има още няколко представления.

В ролите очаквайте Марияна Арсенова, Олга Динова, Екатерина Куприевска, Пеню Пирозов, Стефан Петков, Александър Мутафчийски, Богомил Спиров, Венцислав Динов, Кръстан Кръстанов, Николай Моцов, Димитър Арнаудов, Христо Сарафов, Николай Аргиров, Александър Василев, Таня Астарджиева, Йоана Кулева, Румен Григоров, Драгомир Стойков.

В КАДЪР



Дъстин Хофман с признание в Сан Себастиан

На 60-ия международен кинофестивал в испанския град Сан Себастиан специална награда за цялостен принос взе Дъстин Хофман, един от най-изтъкнатите актьори на американското кино. Роден е на 8 август 1937 г. и става известен с ролята си във филма "Абсолютният". Печели две награди "Оскар" - за "Рейнман" и "Крамър срещу Крамър". Носител е на шест отличия "Златен глобус" и награда "Еми". Голямата награда "Златната раковина" бе присъдена на френския режисьор Франсоа Озон. Филмът му "В къщата" разказва за преподавател по френски език, който гледа с разочарование на света, но си връща радостта от живота благодарение на свой ученик. "Посвещавам тази награда на испанските режисьори, които минават през много трудна ситуация", заяви Озон във връзка с икономическата криза в Испания и съкращаването на бюджета за култура. Озон е сравнително млад - роден е през 1967 г., но е добре познат и на киноманите в България с филмите "Осем жени" (2002), "Басейнът" (2003), "5 x 2" (2004), "Време за раздяла" (2005), "Убежище" (2009) и "Трофейна съпруга" (2010), както и с участието си в "София Филм Фест". Останалите награди отидоха при испанци. Единият е Фернандо Труеба, който бе обявен за най-добър режисьор за лентата си "Художникът и моделът", а действието се развива в окупираната от нацистите Франция в началото на 40-те години на миналия век. Испанецът Хосе Сакристан пък взе наградата за най-добър актьор за ролята си в "Мъртвецът и това да бъдеш щастлив" на Хавиер Ребойо. Сънародничката му Макарена Гарсия и канадката Кати Козени си поделиха наградата за най-добра актриса.

Изложби с библейски и тръгват в Пловдив



БИОГРАФИЯ:

Родена през 1979 г. в София.

Образование:

1993-1998 г. - Националната гимназия за приложни изкуства "Св. Лука" - София, специалност "Текстил и технология на облеклото".

1998-2006 г. - Нов български университет, специалност "Театрално изкуство" с професионална квалификация "сценограф" при доц. д-р Невена Кавалджиева. Има осъществени 10 самостоятелни изложби и множество участия в общи такива в България и чужбина.

Награди:

2005 г. - Голямата награда на втория Национален конкурс за млади стилисти и дизайнери "Изгряваща мода", организиран от Националната камара за мода, България, част от Европейския моден съвет, и Първа награда в раздел "Висша и авангардна мода".

2007 г. - Втора награда в раздел "Живопис" на националната инициатива "България - част от пъзела на Европа" за картината "Начало".

2010 г. - Победител в международния конкурс Light as Inspiration.

Как библейските текстове и герои влияят на съвременните български художници от различни поколения, как в началото на XXI в. вечната книга въздейства върху разума и чувствата на днешните творци, как ги захранва с енергия и как тази енергия се отразява върху художествените им визии? Отговора ще се опита да даде галерия "Възраждане", която ще приюти последователно в Пловдив шестима автори на различна възраст, с различни стилове и философия. Първата изложба е вече факт - тя е на 32-годишната участничка в дългосрочния проект Силвия Павлова от София. Втората библейска експозиция ще е на пазарджиклията Васил Петров, след него е заплануван пловдивчанин - Иван Чакърров. Софиянецът Димитър Войнов - син ще предшества

петата изложба, която трябва да е на Иван Милушев от Благоевград. Финалът е отреден за акад. Георги Чапкънов, член на БАНИ, който за целта ще подготви специални рисунки и малки пластички.

Всички споменати творци имат трайно отношение към библейските сюжети и през годините по различни поводи са търсили вдъхновение и утеха в Книгата на книгите. Сега за първи път получават възможността по-цялостно да покажат своя интимен прочит на древните текстове и личното им претворяване върху хартия и платно.

Интересният двугодишен проект предвижда и заключителната обща коледна изложба през декември 2013 г.

Две думи и за началото: Силвия Павлова е озаглавила представянето си "Библейски жени".

Коркът е естествен, 100 процента екологичен материал, който от векове се ползва в различни отрасли на строителството и промишлеността. Има широко приложение в съвременния дом поради красивия си вид, трудното износване и отличните изолационни свойства.

Когато пътувате по земя в района на западното Средиземноморие, не може да не ви направят впечатление обелените стволове на цели гори с масивни дървета. Това са корковите дъбове, които дават традиционен поминък на местното население. Любопитно е, че кората на този вид дъб е готова за ползване едва след като дървото навърши 25 години. Плантациите покриват около 2,5 милиона хектара и се намират предимно в Португалия (която е и световен производител №1), Испания, Алжир, Мароко, Франция, Италия и Тунис. Най-ценното е, че кората се обелва ръчно или с машини, без да се реже самото дърво. За 9 години целостта му се възстановява. През над двестагодишния живот на корковия дъб процедурата се повтаря до 20 пъти и еднократният добив може да стигне няколко стотин килограма.

Любопитно за корковите тапи

В етимологията на понятието "херметично затваряне" прозира името на палавия гръцки бог, покровител на търговците, ковачите и разбойниците - Хермес. В грижата си за любимото вино той измислил запушалка от кората на дърво, която не допуска от амфората да се разлее нито капка от ценната течност. Еластичната и водонепропусклива коркова тапа е класика при запечатването

Коркът - модерен и еко

на стъклени бутилки с вино и в наши дни. Нейното качество е от ключово значение за запазването на продукта. Затова парчетата корк са със специално качество. Те трябва да са прибрали, разбират одрани, от дървото в разгара на лятото, да са съхнали няколко месеца като криви, неравномерни парчета и после да са добре изварени. Следва формование, сортиране и дезинфекциране със спирт или друг алкохол. При правилното съхранение в избите бутилката е наклон



нена и течността напълно покрива корка. При отпушването именно цветът и мирисът на тапата дават първата информация за виното. Затова качествената тапа струва пет пъти повече от агломериранията, която е произведена при пресоването на частици корк с клей. Съвременната индустрия за производство на коркови тапи води началото си от испанската провинция Каталония.

За уютен дом

Корковите плочи са с различна дебелина и формат в зависимост от това дали ще се използват за стенна облицовка или подова настилка, но са признати за най-добрата топло- и шумоизолация. Те се произвеждат от раздробени парченца при висока температура и се формират под налягане.

Корковият под (600-800 кг/куб.м) е изключително приятен на докосване и можете цялостно да ходите боси по него, без да изпитате дискомфорт. Той е обикновен, лакиран, с фурнир или с ПВЦ покритие. Дебелината варира от 3 до 12 мм, а най-качествените видове са до 2 см, от естествено насложен пресован материал. Готовите плочки обикновено са с размери 30x30 или 30x60 см. Майсторите ще ви посъветват да не ги купувате

Сувенирните дървени дъски могат да се превърнат в поставки за горещи съдове, ако наредите тапите успоредно, на квадрати или на "рибена кост". Достатъчно е да ги залепите с контактно лепило или горещ лепилнен патрон. Сложете повечко, за да поеме и част от фугата. Оставете да стегне за една нощ. Предимството на тази поставка е, че коркът носи на много горещо, за разлика от обикновената дъска, която може да изгори и почернее.

фабрично лакирани, защото могат да съдържат микрофуги, през които да влиза влага. Изберете стока с гаранция от утвърден вносител и спазвайте инструкцията за монтажа.

Важно е основата, върху която ще го поставите (обикновено замазка или здрава мозайка), да е равна и почистена от прах. Върху опаковката ще намерите точни инструкции за ползването на контактното лепило, но най-добре специално да е споменато, че е подходящо за корк. Нанесете върху пода един слой за грунд с четка.

След това намажете корковата плоча по цялата повърхност и по ръбовете, изчакайте да засъхне за няколко минути и притиснете към точното място. Гледайте да уцелите, защото корковите покрития са еластични и ако искате да отлепите и разместите, може да се откъсне парче. За щастие поправката е лесна и мястото на свързване не си личи. Направете "суха тренировка" още преди да започнете ле-

пенето - наредете плочите по различни начини, докато изберете кой ви харесва. Разкрояването става лесно - с дълга линия или нивелир, химикалка и макетен нож. Отбелязвайте мястото за рязане откъм гърба на парчето.

Сред супермодерните варианти са "плуващи" подове от корк, когато елементите са с вид и начин на монтаж като ламинирания паркет. Най-люксовият вариант е фурнир-

Грижа за покритията

Лакираният корков под се почиства с леко влажна кърпа. В големите строителни вериги вече има специални препарати за коркови подове, които няма да нарушат покритието. Нелакираният корк по стените се забърсва от прах с памучна кърпа или четката за паяжини. Може да се мине веднъж годишно с парочистачка, но с предпазно чорапче. Коркът е горим и се нарушава от паднало огънче от цигарата или въгленче от камината.

ползвайте като "гръбче" на закачалката зад вратата или за облицоване на стената откъм главата, когато леглото е без табла.

Тънки парченца от тапи са подходящи за залепване към краката на столовете и масите, за да не драскат дървения под.

Работата с корк е лека и приятна и човек без специални умения може да си покрие пода. Следващите стъпки са фугирането и лакирането (с качествен лак за паркет). За тях също ще получите правилните съвети от търговеца на корк.

Ламперия от корк

При декоративните стенни покрития (200 кг/куб.м) се ползват или коркови плочи, или ролки като тапети, които могат да са натурални или покрити с парафин или целулозен лак.

Предимство е, че под тях можете допълнително да си налепите изолация от стиропор. Внимание! Върху такава основа лепете с продукт, който не съдържа разтворител - иначе ще я разяде! При подходяща дебелина с двата слоя не само постигате естетически ефект, но и добавяте още една "тухла" към стената. Започвайте работа от долу нагоре и слагайте парчетата плътно едно до друго. Можете да си помогнете с гумен чук за притискането на панелите. Те трябва да са залепени без въздушни джобове, най-малкото защото ще личи. Отворите за контакти и спотове изрязвайте внимателно по контура с макетно ножче. Последният моден писък е освежаването чрез облепване на старите мебели, дори има варианти на корк на самозалепващи ролки като фолио. Останалите парчета корк из-

Практични идеи за рециклиране:

Корковите тапи (и дори тези с особената форма от шампанизирано вино) могат да послужат вместо крачета на нощни шкафчета или други леки и малки мебели, както и да се използват за предпазване на стената там, където дръжката на вратата се опира в нея. За целта е най-добре да пригответе дълги винтове и съответни дюбели според основата, след като пробие с много тънка бургия тапата по вертикала.

С корабния механик Петър Петров, който спаси стотици и получи наградата „Европейски гражданин“, разговаря Галина Спасова

Как стана "морски" човек? Роден си наред полето, в Попово.

- За първи път видях морето на 12 г., бях на лагер в Кранево. След гимназията бях приет във Военноморското училище във Варна. Насочих се към специалността „Корабни машини“, защото предлагаше големи възможности. На 23 години започнах работа в БМФ, трябваше да се преместя да живея във Варна. В търсене на по-добра и перспективна професионална реализация започнах да работя в различни чужди компании.

- Драматичният ден е бил първи за теб на "Коста Конкордия"?

- Преди да отида в "Коста круизес", съм работил в някои от най-добрите круизни компании в света. Натрупах опит, получих добри препоръки. Бил съм главен механик на сухопътни кораби в Средиземно море и Карибите. Но заради кризата перспективата там вече не е голяма и се явих на интервю в "Коста круизес", бях разпределен на "Коста Конкордия". На борда му бях 23 дни. Тъкмо бях приел длъжността от колегата, когото сменям, и сутринта на злочестния 13 януари, петък, той слезе от кораба. Аз останах титуляр първи механик - това е длъжност от старшия команден състав по техническата част, макар и от пониското ниво.

- Преди вярваше ли в прокобата "петък 13-и"?

- Не, но и не съм се отнасял с насмешка, може би някак с повишено внимание... Дори този ден сутринта един от механиците посегна да смени датата на календара точно в моя офис, но го спрях. Календарът се мести направо на 14-и. 13-и не съществува по корабните календари. На пасажерските кораби няма палуба 13, няма каюта 13, също 1013, 2013, спасителна лодка номер 13 не съществува. После с колегите си казахме, че вероятно някои от мостика са сложили календара си на 13.

- Очакваше ли инцидентът досами брега да се превърне в трагедия?

- Нито една опасност на кораба не бива да се

Нито една опасност на кораба не бива да се подценява

Всяка година специално жури, съставено от депутати в Европарламента, присъжда награда за европейски гражданин. В началото на ноември удостоените за 2012 г. ще се съберат в Брюксел и сред тях ще е българският корабен механик Петър Петров. Признанието, което няма никаква материална, но висока морална стойност, е заради спасените над 500 души при катастрофата на круизния кораб "Коста Конкордия". Станало е възможно благодарение на професионалния опит, решителността, човешката почтеност на нашия моряк. Петър е на 40, има син първокласник и момиченце на годинка.



подценява, защото ситуацията може да излезе от контрол и да се развие фатално. Като видях наблизил скали, си казах, че ще "седнем" на дъното. Но корабът започна да се плъзга по него и да се преобръща, което доведе до трагедията, защото хората са били блокирани в ресторанта и когато е нахлула водата, не са могли да се измъкнат. Всички, които са били на откритата палуба, по високите части, останаха живи. Корабът и досега стои непотънал.

- Ако беше веднага подаден съответният сигнал, щеше ли да се разминем без жертви?

- Според мен хората щяха да бъдат спасени до един. Трябвало да се провери квалификацията на капитаните, на старшите офицери, които дават команди. Защото съдбата на всичките 4000 души е в ръцете на един човек, от когото се очаква да даде сигнал за евакуация. Капитанът е бил информиран, че водата нахлува с огромна сила едновременно в четири отсека. Лудост е да се държат хората на кораба, който вече е гробница.

- Как се усети самият удар на гигантския съд?

- Усетиха се вибрации. Бях си в каютата, тя няма прозорец и не можех да видя какво е навън. Зачудих се дали е буря, ураган. Но после прекъсна електрозахранването,

включи се аварийното и разбрах, че става нещо нередно. Бях тъкмо излязъл от банята, облякох си гащеризона, хукнах към машинното и там ми разпоредиха да отивам да поддържам аварийния генератор. Мислех, че има електрическа повреда, нищо страшно. Като видях, че сме близо до скалите и стоим, предположих, че може да сме се ударили. Защото, ако корабът се удари, той се удря на едно място, пълни се вода в един отсек - но това е, ако остане без ход. А друго е с пълна скорост да закачиш скалата, да разпориш 70 метра и да има едновременно наводняване в четири отсека.

- В кой момент разбра, че се случва най-лошото?

- Когато корабът започна да се преобръща. Преди това си казвах - малко сме глътнали вода, заседнали на скалите. Но като започна да се преобръща, разбрах, че е трябвало много по-рано да се евакуираме. От големия наклон моторът на аварийния генератор започна да прегрява, можеше или да блокира, или да се запали (температурата на маслото беше 115 градуса). Спрях го, затворих помещението и с електротехника тръгнахме надолу към машинното отделение, защото звънях до централното управление на машинното, където

Ако показваме само служебното си лице - може да ни заменят с машини

би трябвало да е моят началник, но никой не отговори. Затова реших, че може водата да е нахлула, хората може да са мъртви. Като излязох от откритата палуба, чухме сигнала за напускане на кораба. Бяхме блокирани от пасажери, които тичаха хаотично от ресторанта към откритата палуба. Прикрепих се към английско семейство с момиченце - нямаше как да се качат на лодките, защото бяха пълни. Можех да им помогна - да плувам с тях, да държа детето. Тръгнах да търся спасителни жилетки, поях, не намерих на по-високия борд и отидох на десния, който потъваше. В един момент корабът спря да се движи, остана наклонен. Намерих пояс, върнах се при хората и предложих на мъжа да преплува разстоянието - 30-40 метра до скалите, да сложи детето в пояса, просто да се отдалечи от кораба. А аз ще плувам с тях да помагам за детето.

- Откъде се появили лодките, с които си прекарал стотици?

- Видях ги, когато се придвижихме до борда

близо до скалите. Били са спуснати по-рано, за да не се окажат под падащия кораб, а да се изтеглят настрана и да прибират хора от водата. Настанихме семейството, започнах да викам и други, привързахме втора лодка борд до борд, приканвах качилите се първо да се прехвърлят в нея, за да освободят място за другите.

- Колко души побира лодката?

- Около 150. Когато двете лодки почти се напълниха, на палубата бяхме останали само трима от екипажа - електроник офицерът, машинист и аз. Корабът падаше и вече много трудно беше придвижването - по стръмното от ресторанта започнаха да летят маси, табли, чинии. Вече в лодката казах на хората от екипажа, които бяха там - двама рулеви индонезийци, готвач индиец, двама от кухненския персонал - трябва да се върнем. Като старши офицер поемам отговорност и контрол над ситуацията, защото не може да останат бедстващи пасажери. На потъващия десен борд можеше да има още хора. Отидохме, прикрепихме се с куки, започнаха отнякъде да прииждат хора, някои направо се търкаляха към нас, защото наклонът беше много голям. Бяхме прибрали вече към стотина души и, прикрепени за борда, чакахме да дойдат още. Тогава се чу много силно изтрещяване, скърцане и корабът започна силно да се наклонява към нас. Предпо-

лагам, че дълго е бил подпрян на един от стабилизаторите, той не е издържал и се строши под напора на нахлуващата вода.

- Какво ставаше на брега?

- Като разтоварихме пасажерите, видях капитана. С едно якенце, говореше по телефона. Той също ме видя. Качих още спасителни жилетки и куки за прикрепяне и тръгнахме обратно към кораба, към десния борд. Там имаше 5-6 малки лодки на италианската брегова охрана и те ни дадоха знак да се отдалечим. Преместихме се на другия борд, където беше сложен понтон и пасажери слизаха към него по въжена стълба. Към понтона беше прикрепена малка лодка на бреговата охрана, която побира 10-15 души. Прикрепихме се към нея и взехме стотина пътници. После се върнахме още три пъти.

- Можеше ли да не правиш всичко това според преките си задължения?

- Да, но то не може всичко да се свежда до преките задължения. Има и човешки. Ако показваме само служебното си лице - може да ни заместят с машини. Но в специална ситуация машината не умеє да реагира както човешкият "компютър" - тогава той взима специални решения. Едно момиче, перуанка, е успяло да изведе доста хора, върнало се е да търси още трудноподвижни пасажери и е намерено удавено в кораба.

- По-различен ли си след това изпитание?

- По-недоверчив съм. Човек трябва да различава на себе си. Защото в един миг се оказваш в ситуация, в която сам трябва да вземеш решение, по-неже някой, от когото зависиш, е взел неправилно решение. И какво тогава? Ще тръгнеш да умираш ли? Не става. Станал съм по-мнителен към хората. Сега очите ми са още по-отворени, мисля и се съмнявам, и проверявам. Морето не търпи мошеници. Изхвърля ги корабният живот. Морето не е само препитание, пътуване по света - трябва да има любов към кораба, към професията, за да може да работиш леко.

- В момента къде работиш?

- В същата фирма. Аз лично съм настроен позитивно към нея, защото има хора, които се мъчат да работят по високи стандарти за безопасност и комфорт. Там има реорганизация и аз очаквам да изчистят петното от името си. Сега по график почивам, допреди два месеца бях на кораба "Коста Фортуната".



Д-р Кожухарова прилага високотехнологична процедура на известния актьор Владимир Пенев

Процедурата не крие рискове, няма период на възстановяване и дава много добри резултати

Д-р Кожухарова, кога човек може да отслабне само с диета и движение и кога се налагат други методи?

- Няма универсална формула за перфектна форма. Всеки организъм реагира различно. Да, с диета и активно движение можем да губим килограми, но обикновено това е неравномерно. Винаги остават неразградени мастни "островчета" - паласките, възглавничките на ханша, корема. Освен това с намаляване на обиколките, особено когато неразумно бързо отслабваме, страда и кожата. Тя става по-отпусната, бръчките се подчертават. Затова се налага използването и на

други, иновативни методи, които да разграждат мастните депа в тези трудни зони и да стягат кожата.

- Вярно ли е, че формирането на броя на мастните клетки в тялото завършва с пубертета и след това можем само да намаляваме размера им, но не и броя, поради което след отслабване често отново се напълнява?

- Мастните клетки (адипоцити) съдържат мастни капки, състоящи се от триглицериди и холестеролови естери. Те се произвеждат в три етапа: в първите 2 години от живота, когато детето е на 7 г. и в юношеския период. Когато завърши периодът

на растеж, спира и производството на мастни клетки. Ако възрастният човек натрупа килограми, това не е защото неговите мастни клетки са се увеличили на брой, а защото просто са нараснали на големина. С диета успяваме само да свием адипоцитите, но броят им не се променя.

- Има ли вече реална алтернатива на операциите, чрез които се постигаше трайно намаляване на размера на проблемните зони?

- За щастие вече раз-

Ново оръжие срещу мастните депа в тялото

С д-р Румяна Кожухарова - дерматолог, разговаря Камен Здравков

полагаме с метод, при който само с 1 процедура за 1 час успешно се третира проблемните мастни натрупвания. Апаратурата е патент на водеща американска компания. Става въпрос за неинвазивен метод, при който се разрушават мастните клетки и се изхвърлят от организма. Процедурата не крие рискове, няма период на възстановяване и дава много добри резултати. Тази иновативна апаратура действа чрез високочестотен, фокусиран на дълбочина 1,3 см, ултразвук. Той загрява мастните клетки до около 59 градуса и ги разрушава. Клетъчната смърт настъпва за 1 секунда. При това околните тъкани не се засягат. В следващите 8-12 седмици останките от ади-

поцитите се елиминират чрез лимфата и черния дроб. Резултатът, който се наблюдава, е намаляване на обиколката минимум с 2,5 см. При почти половината пациенти обиколката се свива с 6-8 см. Правени са щателни клинични проучвания относно безопасността на метода и всички изследвания са показали резултати в нормата. Апаратът е сертифициран от Агенцията по храните и лекарствата в САЩ. Безпроблемно могат да се третират коремът, бедрата, ханшът и талията.

- Ако човек не се оперира и отслабне, как може да се справи с увисването на кожата?

- Понякога постигането на мечтаната фигура действа пагубно на кожата. Тя се отпуска, набръчква се, изглеждаме умо-

рени и прибавяме няколко годинки отгоре. Винаги трябва да комбинираме отслабването с процедури за стягане на кожата. Можем да го постигнем и само с една процедура Thermage.

- В синхрон ли е България с възможностите, които са достъпни за отслабване във високоразвитите държави?

- В последните години в България навлиза все по-качествена, скъпа апаратура както за отслабване, така и за контуриране и моделиране на лице и тяло. Българите също заслужават най-доброто, най-ефективното и най-безопасното, което е създадено в света в тази област.

За консултация с д-р Кожухарова тел. 0888 184 905

Грижа за кожата преди и след епилиране

Кристина ПЕШИНА

Обезкосмяването днес е толкова естествено, колкото неестествено е, ако не го правиш. Често обаче се сблъскваме с неприятни обриви и враснали навътре косъмчета, в пъти по-неприятни естетически от окосмяването. Това е така, защото пропускаме да се погрижим за кожата си преди и след процедурата. Забравяме да отчетем факта колко важно е това.

Добре е да се съобразим с няколко неща преди епилирането. Първо, не го правете по всяко време. Хормоналните промени оказват влияние върху чувствителността на кожата. Например когато сме в месечен цикъл, циркулацията на кръвта се засилва. В резултат кожата е по-чувствителна, което прави агресивното епилиране по-болезнено. Ако ситуацията не търпи отлагане, може да ползвате някой от по-щадящите методи за обезкосмяване. Подходящ за чувствителната кожа е крем депилатор. Ефектът не е така дълготраен като от коламаска или епилатор, но защитава деликатната дерма. Ако кожата ви е зачервена или раздразнена, не я епилирайте. Първо се погрижете за обривите и раничките.

Ексфолирането преди обезкосмяване има множество предимства. От

една страна, премахва мъртвите клетки, от друга, предотвратява врасването на косъмчета. По този начин ще се радвате на по-нежна и гладка кожа и по-ефикасно епилиране.

Можете да изберете между ексфолиант, четка за тяло или ексфолираща ръкавица. За нормална кожа може да използвате лек ексфолиант ежедневно. При чувствителна кожа процедурата не бива да се прави по-често от 1-2 пъти седмично. Четката за тяло може да използвате със същата честота. Масажирайте тялото с кръгови движения в посока към сърцето. Това подобрява кръвообращението, стяга кожата и дори намалява целулита.

Що се отнася до грижите след епилиране, задължително е да възстановим хидратацията на кожата. Това подобрява гъвкавостта ѝ и предпазва от врасване на косъмчетата. На ваше разположение в аптеките са специални мазила, които да ползвате един път седмично, за да предотвратите растежа на космите навътре. Използвайте тези, които са с алое вера или бадем. Те успокояват, подхранват кожата и предотвратяват появата на неприятни обриви.

Можете да пригответе подобно мазило и в домашни условия. Смесете 240 мл сок от алое вера с 20 капки



етерично масло от лавандула и 10 капки етерично масло от розмарин. Изсипете сместа в пулверизатор и разбъркайте добре, преди да нанесете върху чиста и суха кожа. След това нанесете обичайния си лосион за тяло, като за епилираните участъци е добре да ползвате такъв на растителна основа, за да подхрани добре епидермиса.

В случай на по-тежка кожна реакция използвайте някой от противовъзпалителните кремове, предлагани в аптеките. Но имайте предвид, че използването на подобен крем не бива да е с по-голяма продължителност от 2 седмици, тъй като изтънява дермата. Ако ви е необходимо бързо решение за справяне с неприятния обрив, нанесете студен компрес върху него. Това ще реши проблема временно.

Хората, чиято кожа е предразположена към врасване на косъмчета, могат да ползват в малки количества препарати на бензол-пероксинова основа. Първо, те не позволяват на фоликулите на косъма да останат в капан под кожата, предизвиквайки по този начин появата на малки пъпчици. Освен това имат анти-септично действие, което намалява възпалението.

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА СЛИВИЦИТЕ

ПЕСЕН НА ЕДИТ ПИАФ

ОПРЕДЕЛЕН ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ

ГЕРОЙ ОТ ФРЕНСКАТА НАРОДНА КОМЕДИЯ „АДВОКАТЪТ ПАТЛЕН“

ТУЗЕМЦИ

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

НАГРАДА В САЩ ЗА МУЛТФИЛМИ БИВШ САМОТЕН ФРЕНСКИ ВЕТРОХОДЕЦ

ЦЪРКОВЕН ОБРЯД

ФРЕНСКИ ЦИГУЛАР ВИРТУОЗ

ГРАД В РУСИЯ, ЮЖЕН УРАЛ

ДОБРО-КАЧЕСТВЕН КОЖЕН ТУМОР

СВОДОВЕ ОТ ДВЕ ПРЕСИЧАЩИ СЕ АРКИ

ЗОГРАФСТВО

ОРГАН НА СЛУХА

ПЕВЧЕСКИ СЪСТАВ

МЕКА КОЖА ЗА РЪКАВИЦИ

СМЛЯНО НА ДРЕБНИ ЗРЪНЦА ЖИТО

СТИХОСБИРКА ОТ Л. ЙОРДАНОВ

ИЗРЯЗАН ВЪРХУ ЗЛАТО ИЛИ СРЕБРО

ОБРАЗ, ЗАПЪЛНЕН С ЧЕРНА СПЛАВ

ГЪСТО АНГЛИЙСКО ПИВО

НАША ФОЛКПЕВИЦА

ЛЮБОВЕН РОМАН ОТ КОНИ БРОКУЕЙ

ОРГАНИЧНО СЪЕДИНЕНИЕ, РАЗТВОРИТЕЛ

НАША ПОЕТЕСА „ДЕТСТВО“

НАУСТНИК НА ФАГОТ

ТВ ШОУ С ВОДЕЦ ИВА ЕКИМОВА

ТУРСКИ ТВ СЕРИАЛ

СИНОНИМ НА МИНЕРАЛА ТЕНГЕРИТ

НАТИСК

ГРАД В ИТАЛИЯ

ВОДОПРО-ВОДНА ЧАСТ

ФИНЛАНДСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

ВИД ВЪРВЕЖ, ХОД НА КОН

ЗРИТЕЛЕН ОРГАН

ГРАД ВЪВ ФИНЛАНДИЯ

ВИЗАНТИЙСКИ ПИСАТЕЛ, „ИСТОРИЯ“

СЛАВЯНСКИ ОГНЕН ДУХ С ГЛАВА НА ДРАКОН

МАРКА БРАШНО

КАЗАШКИ ВОДАЧ

ГЕОДЕЗИЧНИ ИНСТРУМЕНТИ

НАШ АРТИСТ, „СТЪКЛЕН ДОМ“

ДАТСКИ ФУТБОЛИСТ, „ЛИВЪРПУЛ“

НАША ЛЕКАРКА, ДИЕТОЛОГ

МЕДОНОСНИ ДЪРВЕТА

РЕКА В ЯПОНИЯ

О. ХОНШУ

ЛИРИЧНА РЕЛИЗИОЗНА ПЕСЕН

ПРОВИНЦИЯ В СИРИЯ

ПЕСЕН НА ОРЛИН ГОРАНОВ

ДУНАВСКИ ПРИТОК В ГЕРМАНИЯ

АЛТАЙСКИ МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ

КАНАПЕ

ЮЖЕН ПЛОД

НАШ СОРТ ПШЕНИЦА

ВИД КРОКОДИЛ

ГЕРОЙ НА В. ДРУМЕВ

„ИВАНКО“

ВУЛКАН НА АНТАРКТИДА

СТРЪВ ЗА РИБА

ПРИМИТИВНО ПЛАВАТЕЛНО СРЕДСТВО

КАНТОН В ШВЕЙЦАРИЯ

АКУСТИЧНИ ТРЪБИ

ПОЧВЕН ОБОГАТИТЕЛ

ГРАД В ГЕРМАНИЯ

СИБИРСКО ЖИВОТНО

ГЕРОЙ ОТ ТВ СЕРИАЛА „ЦЪРКВА ЗА ВЪЛЦИ“

ИНДИАНСКО ПЛЕМЕ ОТ ЮЖНА АМЕРИКА

ПРИРОДЕН ПРОДУКТ ПРИ ВИСОК ХОЛЕСТЕРОЛ

СОРТ, ПОРОДА

ГЕРОИНЯ НА Ш. ВИДОР

„КОРИГАНА“

КОПРИНЕН ЯПОНСКИ ПОЯС

МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ

ПЕСЕН НА ПЛ. СТАВРЕВ

РАЗКАЗ ОТ ЕЛ. ПЕЛИН

НАША ЦАРИЦА

СЪПРУГА НА САМУИЛ

ЧИСТА ПОБЕДА В ДЖУДОТО

МОЛДОВСКИ ПИСАТЕЛ И ПРОСВЕТИТЕЛ

1788-1869

ЗОДИЯ

БИВШ КАНАДСКИ ХОКЕИСТ

ПРАБЪЛГАРСКА ТИТЛА

ВИД ИГРА НА КАРТИ

РЕКА В РУСИЯ, ПРИТОК НА ВОЛГА

СТАР МОДЕЛ НА „ДЕУ“

НАЙ-СИЛЕН ОНЬОР В БРИДЖА

МАРКА СТАРИ ГЕРМАНСКИ МОТОЦИКЛЕТИ

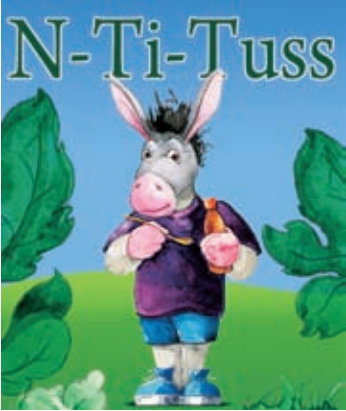
МОЧУРЛИВО МЯСТО

ГЕРОИНЯ НА Д. ДИМОВ

„ТЮТЮН“

ИЗРАСТЪК ОТ ЖИТЕН КЛАС

ДЕВЕТО-СТИШИЕ



РЕЧНИК : АКОМИНАТ, АНЕЛЕ, АПАП, АСАКИ, ЕРЕБУС, ИКИЛИ, ИТЕРИТ, ОЖИВИ, ОТЕН, РАРОГ

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 23:

ВОДОРАВНО: Пантенол. Рол (Мишел). Нокар (Едмон). Лаици. Ана Пападопулу. Кмет. "Зеницата на Бога". "Ам". "Корина, Корина". АДА. Ацидол. Арарат. "Ел". КА. Жир. "Ти". Аналема. Мана. ОМ. Питони. Тодорова (Камелия). Олук. Тол. Лоб. Се. Арагонит. Василиса. Емитери. Ирида. Тлен. Емет. "Какавидите". Ива. Власов (Юрий). Зеленика. ОКАМ. Аки. Азарин. Ма. СТИЛО.

ОТВЕЧНО: Калмацин. Ламела. Наеми. Апуримак. Отит. Деликатеси. Ец. Колет. Гето. Анизол. Мотор. Ва. Ер. Каноник. Планина. ИЛИ. Аза. "Нин". Тикер. Враца. Рали. Опак. Сивен. Плато. Дин. Париж. "Вадим". Анани. "Имола". Ика. "Ода на радостта". Скобар. Нобиле (Умберто). Апо. Атар. Ле (Франси). От (Франсоа). Другари. Осиники. Лада. Овес. Вал. Ану. "Атама". Адамо (Салваторе).

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

Издава Хелм ЕООД

Адрес на редакцията:
София 1574,
бул. „Шипченски проход“ 65

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

Печат: Алианс Медиапринт АД,
Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“, ул. „Илия Бешков“ №3
Безплатен абонамент за електронното ни издание
В PDF формат на: info@health.bg

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Графична концепция
РЕМЕ-син
Редактор
Галина Спасова

Наблюдатели:
акад. Румен Леонидов,
акад. проф. г-р Григор Велев
Репортер Мирослава Кирилова

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова
Коректор Татяна Джунова

Health MEDIA

ISSN 1314-6092

Националният тим -

Валентин МАРИНОВ,
BGfootball.com

Мачовете на националите срещу Дания и Чехия след броени дни са истинският тест за сегашния представителен тим. Насладихме се на отличен двубой срещу коло-са Италия и на победа над Армения. Но идва време на битки с два традиционно неудобни съперника за българските национали. И ако срещу датчаните все пак сме имали някакви успехи, от чехите сме виждали предимно крушения, особено в последните години.

А в момента единствено и което е по-важно, твърде неочаквано точно представителният състав ни носи футболна радост. Ако някой каже, че е очаквал такъв старт, няма да е честен. Точно заради това няма да ни подценят, ще ни вземат на сериозно. Защото България започна да се очертава претендент за второто място - приемаме, че все някак Италия ще си осигури първото.

За съжаление положителни промени на клубно ниво просто няма или не ги виждаме в момента, защото евентуално предстоят да се случат. Последното е по-скоро гол оптимизъм, отколкото реалност. Не се произвеждат футболисти, продължава да се прави селекция на едро и от цялото земно кълбо... Всичко се случва хаотично, работи се ден за ден. Не навсякъде, разбира се, но общото треса-

мачове на истината в смутни времена

ГРУПА Б

Класиране, програма и резултати

Отбор	М	П	Р	З	ОГ	ДГ	Т
Италия	2	1	1	0	4	2	4
България	2	1	1	0	3	2	4
Армения	2	1	0	1	1	1	3
Чехия	1	0	1	0	0	0	1
Дания	1	0	1	0	0	0	1
Малта	2	0	0	2	0	3	0

Дата	Час	Отбор	Резултат	Отбор
07/09/12	21:00	Малта	0-1	Армения
07/09/12	21:45	България	2-2	Италия
08/09/12	21:15	Дания	0-0	Чехия
11/09/12	21:45	Италия	2-0	Малта
11/09/12	21:00	България	1-0	Армения
12/10/12	21:00	България	-	Дания
12/10/12	19:00	Чехия	-	Малта
12/10/12	20:00	Армения	-	Италия
16/10/12	21:00	Чехия	-	България
16/10/12	21:00	Италия	-	Дания
22/03/12	ТВА	Чехия	-	Дания
22/03/12	ТВА	България	-	Малта
26/03/13	ТВА	Армения	-	Чехия
26/03/13	ТВА	Дания	-	България
26/03/13	ТВА	Малта	-	Италия
07/06/13	ТВА	Армения	-	Малта
08/06/13	ТВА	Чехия	-	Италия
11/06/13	ТВА	Дания	-	Армения

вище дърпа надолу и тези, които работят правилно и с някаква идея.

Ето в такива времена националите тръгнаха добре в едни отписани квалификации. Както отбелязах в един предишен коментар, най-доброто е

да се върви мач за мач, ако трябва, и полувреме за полувреме. Нека подкрепим отбора, пък каквото стане. Ако избраниците на Любо Пенев излязат с добри резултати от двата тежки двубоя, прекрасно! Приказката ще

Отбор	М	П	Р	З	ОГ	ДГ
06/09/13	ТВА	 Малта	-		 Дания	
06/09/13	ТВА	 Италия	-		 България	
06/09/13	ТВА	 Чехия	-		 Армения	
10/09/13	ТВА	 Малта	-		 България	
10/09/13	ТВА	 Италия	-		 Чехия	
10/09/13	ТВА	 Армения	-		 Дания	
11/10/13	ТВА	 Армения	-		 България	
11/10/13	ТВА	 Малта	-		 Чехия	
11/10/13	ТВА	 Дания	-		 Италия	
15/10/13	ТВА	 Италия	-		 Армения	
15/10/13	ТВА	 България	-		 Чехия	
15/10/13	ТВА	 Дания	-		 Малта	



продължи. Тя ще помогне изредените по-горе проблеми да почнат да помръдват нанякъде. Ако загубят, не бива да се правят никакви изводи и да стигаме до "разпни го".

Любо Пенев върна Валери Божинов и ако

под негово ръководство този човек заиграе силно, то ще означава, че наистина е... Хайде не чудотворец, но поне човек, който работи правилно. А от такива имаме нужда във всички сфери в България.

Дежа Вю в българския Волейбол

На 10 октомври в комплекс Златни пясъци ще се проведе извънредно отчетно-изборно събрание на волейболната ни федерация. Изборно обаче само на хартия, защото на практика освен евентуалното приемане на нови членове в УС на БФВ (което не е сигурно) генерални промени няма да има. Данчо Лазаров отново ще бъ-

де преизбран за президент на родната централа. Получава се ситуация дежа вю.

Този филм сме го гледали! И друг път има уж някаква опозиция, но тя не успява да стигне до целта си - смяната на инженера. Данчо Лазаров се е погрижил чрез различни законови механизми властта му да се запази, докато той самият желае да управлява. Казано с други думи, здраво се е окопал и никой не може да го измъкне. Точно това е и ролята на действащия член от правилника на федерацията - че всяка кандидатура за президент трябва да е одобрена три месеца порано от членовете на УС на БФВ. Но когато тези членове поддържат изцяло действащия бос, външен човек не може да припари до властта. Механизъм, който е изкопиран от Международната централа по волейбол (ФИВБ), където се действа по същия на-

чин. Местата са разпределени предварително, лобирването е в основата на властта. Така е в съвременния спорт... Доколко това е демократично - е друг въпрос, но формулата действа отлично.

Според този механизъм, за да бъде свален Данчо Лазаров, промяната трябва да се инициира от самите членове на УС на БФВ и те да подкрепят новата кандидатура. Да, но в българските условия това е невъзможно. Всичките 18 членове на УС, имащи право на глас в Общото събрание, в момента са обвързани с ръководителя - дали от клубни интереси, финансови игри, или от други подбуди.

Едно трябва обаче да се признае на Лазаров - като управленски кадър, формиран от предишната власт, той е отличен тактик. Движи с няколко хода напред. Въвежда законови механизми за властта си и си осигурява подкре-

пата на обкръжаващите го. Данчо Лазаров се ръководи от правилото "превърни врага си в приятел или поне го дръж близко до себе си". Повечето от въстаналите срещу него през годините впоследствие смиренно подвиват опашки и започват да работят с него. Много от известните ни бивши национали открито негодуваха срещу политиката му, но в момента най-големите от тях са привлечени точно в обкръжение то му - като Любо Ганев и Боре Кыосев. Дори един Матей Казийски, който спечели всенародната любов, не успя да изиграе правилно картите и в момента горчиво съжалява за неучастието си на олимпиадата в Лондон. А треньорът Радостин Стойчев доскоро сам се считаше за всемогъщ, но изпита на гърба си какво е да бъдеш победен от далновидността на дългогодишния опит с управленските функции.

Въпреки че никой не

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 9 октомври

15:00 ч. Футбол, СП до 17 г. за жени (полуфинал) по Евроспорт
17:30 ч. Тенис (WTA, Линц) за жени по Евроспорт 2
18:00 ч. Футбол, СП до 17 г. за жени (полуфинал) по Евроспорт
20:00 ч. Тенис (WTA, Линц) по Евроспорт

Сряда, 10 октомври

14:30 ч. Крикет (СК, Туенти 20) по Евроспорт 2
15:00 ч. Тенис (WTA, Линц) по Евроспорт

Четвъртък, 11 октомври

14:30 ч. Крикет (СК, Туенти 20) по Евроспорт 2
15:00 ч. Тенис (WTA, Линц) по Евроспорт

Петък, 12 октомври

15:00 ч. Тенис (WTA, Линц) по Евроспорт
17:25 ч. Марек Ивкони - Нефтохимик (волейбол, НВЛ) по БНТ свят и БНТ 2

18:00 ч. Русия - Португалия (футбол, СК) по RTP International

19:00 ч. Германия - Швейцария (футбол, ЕК за младежи) Евроспорт 2
21:00 ч. България - Дания (футбол, СК) по БНТ 1
21:45 ч. Ейре - Германия (футбол, СК) по ZDF

Събота, 13 октомври

15:00 ч. Футбол, СП до 17 г. по Евроспорт 2
15:00 ч. Тенис (WTA, Линц) по Евроспорт
17:45 ч. Футбол, СП до 17 г. по Евроспорт

Неделя, 14 октомври

14:30 ч. Крикет (СК, Туенти 20) по Евроспорт 2
15:00 ч. Тенис (WTA, Линц) по Евроспорт

18:00 ч. Вдигане на тежест (Купата на президента, + 105 kg) по Евроспорт

Понеделник, 15 октомври

12:00 ч. Тенис (WTA, Москва) по Евроспорт
18:30 ч. Крикет (СК, Туенти 20) по Евроспорт 2

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





Д-р Пламен Калъпов

Колоезденето привлича все повече почитатели

С д-р Пламен Калъпов, ортопед травматолог, дългогодишен лекар на Колоезачната обиколка на България, разговаря Камен Здравков

Д-р Калъпов, физиката или психиката е по-важна за спечелването на една колоезачна обиколка?

- И двата фактора са много важни. Натоварването и на физиката, и на психиката са много тежки по време на състезание. По време на обиколката често се получават травми, схващания на мускули, има падания, изхвърчания от трасето при тежките спускания. Умората и дехидратацията в горещините, при които се провежда състезанието, си казват думата и утежняват още повече положението. Нашата обиколка не е в най-високата категория на сложност, но спечелването ѝ определено изисква сериозна подготовка и издръжливост.

- Увеличава ли се интересът към това спортно събитие?

- По принцип интересът към колоезденето се увеличава, което рефлектира позитивно и у нас. Видяхте в Англия на олимпиадата как целият Лондон съпреживяваше случващото се по улиците по време на състезанията по колоездене. Този спорт се съчетава с прекрасна реклама на архитектурата и историята на съответната държава, както и на туризма. Надяваме се и у нас все повече спонсори да осъзна-

ват ползата от развитието на колоезденето. Вложениите средства се връщат многократно.

- Имаме ли природни условия нашата обиколка да мине в по-горна категория?

- Имаме планини с невероятни изкачвания - Беклемето, Шипка, Хаинбоаз, Родопите. По морето също има много подходящи места. Чужденците неслучайно много харесват нашата обиколка. Важно е, че през последните години пътищата доста се подобриха и това създава съвсем други условия. Местните хора вече ни посрещат с радост и интерес дори когато спираме движението.

- Препоръчвате ли колоезденето не само като състезателен спорт, но и за поддържане на добра форма?

- Категорично! Неслучайно в развитите страни по света навсякъде има велоалеи. В България също доста бързо се създават условия за колоездене в големите градове. Става дума не само за удоволствие, но и за начин на придвижване. В курортите ни една от най-търсените услуги от туристите е именно наемането на велосипеди.

- Има ли възраст, след която е трудно да се започне тепърва карането на велосипед?



Вместо хората да се затварят за тренировки в зали на закрито, спокойно могат да карат велосипед

- Няма такива ограничения. Децата още от 2-3-годишна възраст трябва да се качват на велосипеди, макар и с помощни колела, а дори и стари хора могат да започнат, разбира се, със съответното дозиране на натоварването според общото им състояние.

- За какво допринася системното придвижване с велосипед?

вижване с велосипед?

- Това значително подобрява тонуса на целия организъм. Развиват се не само мускулите на долните крайници, но се тренира целият опорно-двигателен апарат. Вместо хората да се затварят за тренировки в зали на закрито, спокойно могат да карат велосипед. Значителна е ползата и за

сърдечно-съдовата система, както и срещу остеоопороза. Да не говорим за удоволствието от това да се движиш с велосипеда по приятни, озеленени пространства.

- Споменахте, че умората и схващанията са сред основните проблеми пред състезателите по колоездене. Как им помагате ка-

то лекар?

- През тази година състезателите масово приемаха препарата "Сарженор" против умората, който им беше познат още от преди. Резултатите бяха много добри. По отношение на схващанията използвахме препаратите от групата "Неокс" на природна основа - формите за външно приложение и капсулите за пиене.

- Само за спортисти ли са подходящи тези препарати?

- Не, всеки, който се натовари повече в даден момент със спорт или някакви физически усилия, може да приема "Сарженор", а при болки в мускулите да прилага "Неокс".

За консултации при д-р Калъпов - 0888 83 88 57, 0887 83 88 57, 02/976 09 00, Медицински център "Младост Мед - 1", София

Кобрата чака мач с Кличко

Българинът Кубрат Пулев ще се срещне със светилото в професионалния бокс Владимир Кличко най-вероятно в края на 2013 г. Мач между двамата стана възможен, след като Кобрата защити европейската си титла при най-тежките, като победи с нокаут в 11-ия рунд Александър Устинов (Русия) в зрелищен мач в Хамбург. Така Пулев стана претендент за титлата „световен шампион“ в тежка категория на Международната боксова федерация (IBF), чийто носител е украинецът Владимир Кличко.

На 36-годишния Кличко обаче първо му предстои мач с поляка Мариуш Вах на 10 ноември, а при победа го чака Александър Поветкин (Русия), който защита титлата си във версия WBA с нокаут във втория рунд над Хасим Рахман (САЩ).

"Срещата с Кличко ще дойде рано или късно. Аз съм млад и мога да чакам, украинецът трябва да побърза. Мога да го чакам и до 50 години", поше-



гува се преди седмица Кобрата.

Мачът между Кличко и Поветкин ще е спор за званieto "абсолютен шампион", тъй като в момента WBA на практика има двама световни шампиони. Откакто помалкият от великите украински братя - Владимир, бе определен за супершампион на WBA, титлата за световен шампион бе дадена на следващия в ранглистата на същата асоциация - а именно Александър Поветкин.

По правилата на WBA на световния шампион се присъжда титлата "супершампион", в случай когато той спечели шампионския пояс на друга престижна версия. Това стана през 2011 г., когато Владимир Кличко отне титлата на Световната боксова асоциация на британеца Дейвид Хей, като вече имаше титлите "световен шампион" на Международната боксова федерация (IBF) и на Световната боксова организация (WBO).

* В следващия брой очаквайте интервю с Кубрат Пулев.

Sargenor

3 x 1 дневно

Нагвий умората!

Екофарм

„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни връх" № 14, 6п.3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61
www.ecopharm.bg

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

Разкрасеният Chevrolet Spark

На Парижкия автосалон Chevrolet Spark показва промененото си за 2013 г. лице. Лекият фейслифт е едва доловим, но познавачите откриха, че фаровете и светлините за мъгла заедно със стоповете имат изменен вътрешен профил на осветителните тела и изглеждат доста по-елегантни. Разлика съществува в сравнение с предишния модел и в крайника на изпускателната система. Новият ауспук има неправилна форма, но пък с визията си допълва атлетичната задна част на колата. Много модерно стои третият стоп, който е интегриран в спойлера. В интериора изпква подобрена централна конзола; материалите, от които е направено арматурното табло, са по-качествени; като цяло е работено по подобряването на ергономичността. В моторната гама няма нови двигатели. Производителят се опира на 1,0- и 1,2-литровите бензинови агрегати с максимална мощност съответно 68 к.с. и 82 к.с.



DS3 Electrum с нулеви емисии

Citroen DS3 Electrum в Париж беше оборудван с технологията Full Electric и концептът показва, че в скоро време може да е истински модерен "наелектризиращ" градски автомобил. С електродвигателите си (2x65 kW) автомобилът демонстрира недвусмислена динамика. Освен това гарантира нулеви вредни емисии (автономия от 120 км по европейските стандарти) и комфорт на борда (нулеви шумове). DS3 концептът показва, че удоволствието и усещанията при управление могат да се постигнат и с изця-

ло електрически автомобил и че понятието околна среда не е задължително да се асоциира с монотонност.

Двата електрически двигателя са разположени върху предния мост, а вътрешното пространство на DS3 остава незагаснато (багажник и купе). Автомобилът е оборудван с литиево-йонна батерия Panasonic 17,5 kWh и с контакт за презареждане под капачката на класическия горивен резервоар, позволяващ включването на автомобила към станция за бързо зареждане (80% за 30 мин).

ФАКТИ

ЯПОНСКАТА КОМПАНИЯ HONDA обяви в началото на октомври, че в сервизните й центрове в САЩ ще бъдат привикани над 570 000 автомобила от модела Accord поради технически проблеми. Задължителното обслужване ще е безплатно заради оплакване на клиенти във връзка с кормилната уредба. Проблемът не е нов - един от маркучите на кормилния усилвател може да се спуква вследствие влиянието на топлината от двигателя и това да доведе до пълното изтичане на хидравличната течност. При попадането му върху части от изпускателната система флуидът може да се възпламени. Дефектът е известен на японците от миналата година, като тогава за проблемни се смятаха едва 52 000 бройки Acura TL. Запознати с номерата в автомобилния бранш смятат, че от Honda правят сервизна акция по подобие на Toyota, за да открият други дефекти в колите и по време на криза да закръпят бюджетите със свежи пари от сервизни услуги. Факт е, че за проблема се говори в бъдеще неопределено време - "можело единият от маркучите да се спуква и евентуално да се стигне до...", което показва, че подобен случай с фатални последици въобще не е имало като факт.

УЛРИХ ХАКЕНБЕРГЕР ОТ БОРДА НА VOLKSWAGEN заяви в Париж, че плановете на групата в момента изключват възможността да се появи серийна версия на минивана Bulli, показан като концепт на автосалона в Женева през 2011 г. Причината за стопирането на проекта е слабият клиентски интерес към подобни ретро ориентирани модели. В момент на криза дори и VW не смее да прави резки икономически инвестиции, което говори за предпазливост вследствие на понижените му продажби. В замяна на това германците финализираха проекта със суперикономичния си автомобил XL1. Догодина ще стартират на пазара с кратка пробна серия.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



ŠKODA Edition 20



- Подарък ваучер до 800 лв. за гуми и оригинални аксесоари
- 0% лихва за 2-годишен лизинг
- Възможност за данъчен кредит
- 5 години гаранция

*Вижте всички модели от серията EDITION 20 на: www.skoda-auto.bg



ŠKODA Fabia

ŠKODA Octavia

ŠKODA Yeti

ŠKODA Superb

CO2 емисии: 109 - 166g/1km, комбиниран разход: 4,2 - 7,1L/100km

София, Шкода център, тел. 813 700, 0886 90 10 61; Шоурм, тел. 953 17 51, 0886 90 10 71; Пловдив, тел. 64 62 10; Бургас, тел. 827 383, 827 375; Варна, тел. 503 122, 504 287; Горна Оряховица, тел. 2 19 20; Стара Загора, тел. 26 81 54; Хасково, тел. 64 20 94; Велико Търново, тел. 62 03 93; Благоевград, тел. 88 09 12; Русе, тел. 82 15 35; Сливен, тел. 61 81 71; Добрич, тел. 604 088; Плевен, тел. 832 832; Rent a car: 0893389450, 0885728207

Промоцията е валидна до 21 октомври 2012 г.



Звездата Jaguar F-Type

В Париж невероятният спортен автомобил Jaguar F-Type се вживя в ролята на звезда заради очаквания интерес към него. Най-новата "котка" в семейството се предлага в три версии - F-Type, F-Type S и F-Type V8 S. Първите две се задвижват от 3,0-литров V6 двигател с турбо, който развива съответно 340 и 380 к.с. V8 S пък ще разполага с нов 8-цилиндров V-образен агрегат, който задвижва задната ос с 495 к.с., достатъчни за ускорение от 0 до 100 км/час за 4,3 сек. Във всички модификации силата се трансферира до задните колела посредством 6-степенна автоматична скоростна кутия Quickshift. Във Великобритания цените стартират от 73 000 евро за най-ниското ниво, а при V8 започват от 100 391 евро.

За купето F-Type компанията производител предвижда онлайн конфигуризатор за по-прецизен и точен избор на цвят, както и възможност за добавка на допълнително оборудване. Пазарният старт на новата "котка" е догодина.