

## ИКОНОМИКА



Как започнаха  
и се развива  
паричните  
преводи

На стр. 4

## НАВИГАТОР



Албания  
изненадва със  
средиземноморска  
екзотика

На стр. 20

## СПОРТ



Шансовете  
на нашите  
баскетболисти  
в Евробъп

На стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 28, 6 - 12 ноември 2012 г. (год. I)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

**actavis**  
think smart medicine

Светът на модерния човек

**Поемесата  
Мирела Иванова:**

**Българският език  
е тежко болен**

Интервю на  
Вивиана АССА  
на стр. 19



Гликираният хемоглобин (HbA1c) е златен стандарт за оценка на лечението на захарния диабет и е критерий за дългосрочния му контрол. Той отразява средната кръвна захар през последните 2-3 месеца. За повечето пациенти целта е да постигнат и поддържат HbA1c под 7%. Поддържането на стойностите на гликирания хемоглобин под 7% намалява силно риска от развитие на тежки усложнения на захарния диабет.

Още за диабета на стр. 11

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Изящна изложба представя  
класическия Париж



Картини на Реноар, Роден, Жирон и други майстори могат да се видят до 13 януари в Галерията за чуждестранно изкуство в София. Платната потапят посетителя в спокойните времена преди повече от век. Струва си човек да види у нас изложба, за която иначе трябва да се пътува доста надалече.

Още на стр. 17

## ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

**Кога грипът се превръща  
в пневмония**

Основен принцип в съвременната медицина е превенцията. Много по-лесно, ефективно и евтино е да не допуснеш развитието на здравословен проблем, отколкото след това да го лекуваш. Затова, още преди да ни е връхлетяла поредната грипна епидемия, се запознайте с рисковете от коварния вирус и се подгответе да ги предотвратите. Още по темата - от белодробния специалист д-р София Ангелова.

На стр. 11

Благодарим Ви, че сте с нас!

**T MARKET**

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 06 ДО 12 НОЕМВРИ 2012 г.

249 0,25 лв/бр	399 3,99 лв/кг
199 2,21 лв/кг	1/2 ЦЕНА 199

намаляние на всички плодови и зеленчукови консерви





## Йети вече не е легенда

принадлежи на познат до момента вид. Следите на кузбаския Йети са открити преди година от международна експедиция. Три независими лаборатории в Москва, Петербург и американския университет в щата Айдахо провели ДНК тестове и доказали, че козината е на същество, което по биологически показатели е по-близо до човека, отколкото най-близкия ни "роднина" - шимпанзето. Според

Валентин Сапунов, участник в експедицията в Азаската пещера, следите на Йети са същите като откритите преди време в Урал, в САЩ и в Ленинградска област.

Съществуването на снежен човек вече не подлежи на съмнение, смятат руски и американски учени, които направиха ДНК анализ на намерена в Азаската пещера козина, която не



## Зелена светлина пред роботизирани автомобили

В САЩ започват програма, насочена към масовото внедряване на безпилотни автомобили. Според статистиката 90% от аварията по пътищата на страната са станали по вина на шофьорите, а роботизирани коли могат чувствително да намалят броя на пътнотранспортните произшествия. Според Националната администрация по безопасност на движението в Щатите изследователската програма първо трябва да определи доколко са безопасни колите, които могат да се движат самостоятелно. В момента се во-

дят преговори с Volvo за създаването на безпилотен автомобил. В сградата на шведското посолство във Вашингтон се срещнаха представители на Volvo и на Google, чието оборудване ще позволи на колите да се движат без помощта на шофьор. Вече в три американски щата - Невада, Флорида и Калифорния, е разрешено тестването на роботизирани коли по обикновените пътища, а не по специални писти. Очаква се правителството да предложи стандарт за безопасност на самоходните автомобили.

## Позволете на наградите да Ви открият!



Вече четиринадесет пенсионери спечелиха по 100 лв., а трима – цели 1 000 лв.! И всичко това стана само през август, септември и октомври, а промоцията продължава!

Ако Вие получавате пенсията си по разплащателна сметка в Банка ДСК и теглите с дебитна карта пари от нея на банкомат, автоматично участвате в нашата томбола с награди. Освен това сте освободени от такса за теглене на пари в брой от банкомат на Банка ДСК.

- Всяка седмица се тегли една награда от 100 лв.!
- Всеки месец един от вас може да спечели 1 000 лв.!

Не губете кураж!  
Идва нов тираж!

www.dskbank.bg • Call center: 0700 10 375

Пенсия по разплащателна  
сметка и дебитна карта



**банка ДСК**  
Доверието е взаимно

## Хартията срещу електрониката

Германският медиен концерн Bertelsmann и британската компания Pearson решиха да обединят издателствата си - Penguin Group и Random House, които са от най-големите в света. Когато финализират сделката, те ще контролират една четвърт от световния пазар на англоезични книги. Сливването ще помогне на двете компании да се конкурират по-успешно с настъпването на електронни книги и създателите им - Amazon, Apple и Google. Според Bloom-



**RANGUIN HOUSE**

berg доходите на съвместното предприятие ще бъдат около 3 млрд. долара. Някои експерти

са на мнение, че сливането на Penguin Group и Random House може да предизвика възражения от страна на антимонополните организации, защото обединението ще заема прекалено голям дял от пазара. След като информацията за възможната сделка беше разпространена, акциите на британската компания Pearson скочиха с 1,7%.

## Apple отново е лидер в пазара на таблети

През третото тримесечие на 2012 година на световния пазар са били продадени 24,7 милиона таблета. Лидер с дял от 57% отново е Apple. За три месеца нови собственици са намерили 14 милиона компютри iPad. Следват таблетите на операционна система Android. Техният дял е 41,3%. Търсенето на тези високотехнологични устройства само за година е нараснало с 43,3%. Процентът не е особено голям, ако го сравним с третото тримесечие на 2011 г., когато ръстът е бил 288,6%. Според специалистите лидерството на Apple е под сериозна заплаха, защото Android-таблетите настъпват с по-бързи темпове. Не бива да се пренебрегва и Microsoft, чиито претенции към този сегмент също растат.

## Халотерапия в София

Солта се използва за профилактика на заболявания на дихателните пътища. Спомага и за нормализиране на функционалното състояние на централната нервна система, намаляване на умората, стимулиране на въглеродния обмен, протониовия и водния обмен, намаляване на кръвната захар, възстановяване на киселинно-алкалния баланс, понижаване на артериалното налягане, както и за отстраняване на кръвоносни звезди по лицето и профилактика на акне. Отделете време за вашето здраве и красота. Ангажирайте час в солната стая на 0889 23 67 50; 0877 74 00 93, Володя Стоилов.



**МЛАДИТЕ ХОРА ГОВОРЯТ ЗА...**

# Класическата музика

**Александра Арсова (14 г.)**



Определено не харесвам класическата музика. Тя, разбира се, се слуша от много хора, но те са по-възрастни и в момента това не е на мода. Иначе в училище често изучаваме класиците - от Моцарт до Бах. В свободното си време обичам да слушам хаус и смятам, че донякъде музиката определя културата. Не слушам чалга и смятам, че тази музика не възпитава.

**Кристийн Методиева (14 г.)**



Не, не слушам класическа музика. Предпочитам български, американски и английски поп. Ценя също и народната музика, но не си я пускам в свободното време. Естествено, ако отида на сватба, ще танцувам хоро и няма да имам нищо против народните ритми. Ходила съм и на опера и ми допадна, по-различно е усещането и атмосферата от обикновен концерт. Бих отишла пак.

**Вячеслав Тодоров (15 г.)**

Не обичам класическа музика. Нашите баби и родители я слушат, но на мен не ми допада. Предпочитам рок и понякога чалга, зависи от компанията. Все пак се случва несъзнателно да слушам класически произведения по филми или реклами. Например сещам се във филма за кучето Бетовен на няколко пъти се пуска класическа мелодия на едноименния музикант. Слушаме и различни такива произведения в часовете по музика в училище.



**Ния Естова (12 г.)**

Аз слушам всякаква музика, стига парчето да ми харесва. Иначе класическата музика си е "запазена марка" за по-възрастните. Ако все пак получа билет за класически концерт, бих отишла, защото музикантите са положили някакъв труд и е хубаво публиката да го оцени. Често и филмите в киното, постановките в театъра и художествените изпълнения в балета са съпроводени от класически произведения.



**Дария-Лора Дачева (13 г.)**



Аз понякога слушам класическа музика. Харесвам Чайковски. Иначе съм в двете крайности - любимият ми изпълнител е Мерилин Менсън, а любимата група - One direction. Смятам, че музиката обогатява, както и киното, и най-вече театърът. Ходя на актьорско майсторство и обожавам играта на сцена, костюмите, декорите.

**Кристина Бонева (14 г.)**



Аз обожавам рапа и не бих слушала класическа музика. Родителите ни и по-възрастните харесват този стил, но то си е индивидуално. В училище сме слушали произведения на Бетовен, Бах, Моцарт, Ференц Лист, но не мисля, че това е начинът да се запалят младите хора по класическа музика. Покоро трябва да ти идва отвътре.

## СТОП КАДЪР

Уважаеми читатели, навлизаме в сезона на ниските температури, късите дни, гъстите мъгли и смръщено настроение. Докторите предлагат лекове много, но смехът и 24-каратовите емоции си остават най-евтиният и ефективен начин да погъделичкаме намръщените делници. Затова ви каним да споделите усмивките си с нас. Изпратете ни снимки на [info@health.bg](mailto:info@health.bg) - весели, закачливи, позитивни, любопитни, разтоварващи, широко засмени. Ние ще ги включим в нашия "Стоп кадър" с надеждата, че ще стопираме потиснатото настроение и по смръщено небе на зимното битие ще прокараме топъл лъч оптимизъм.



Така влязохме в лятото и...



...така излязохме

Снимки Димитър ЦВЕТАНОВ

**Иван Арсов (14 г.)**



Аз слушам рап, а не класическа музика. Новото поколение определено не си пада по класически изпълнения с пиано, цигулка и т.н. Просто културата ни е по-различна, дори и като стил на обличане, от тази на родителите ни. Това не означава, че сме невъзпитани. Аз винаги отстъпвам място на по-възрастен човек в автобуса. Дори и без да ме помоли. Макар че се сещам за много случаи, в които направо ми казват "Момче, махай се от седалката!", което е много некултурно.

Анкетата подготви  
**Мирослава КИРИЛОВА**

## ПОСОКИ

**Празникът като душевна празнота**



**Петър ГАЛЕВ**

Няма лошо празничният календар на страната ни да се разширява с нови поводи за събиране на семейства, роднини и приятели. Но все пак празниците трябва да са изпълнени и с някакъв духовен смисъл, да ни извеждат от рутината на всекидневието и да ни припомнят, че не за единия хляб живеем... А май се получава нещо друго. Година след година празненствата все повече се свързват с един търговски шумр, потребителска превъзбуда и нещо като панаир на суетата (дано Уилям Текери да не ми се обиди). В последния ден на октомври попитах една маскирана млада госпожица защо е в особено облекло, а тя се зачуди не зная ли Хелоуин. Знам го, казах, а вие знаете ли какво всъщност се празнува? Ами, преобличаме се в интересни костюми, това е маскаррад. Е, не че е лошо да се забавляваме, но все пак този празник е започнал като почит към всички християнски светци. Няма да се учудя, ако след време Кол-еда се свързва просто с колене на прасета, а Великден с факта, че е супер велико да почиваме няколко дни. Мисля си дали не е добре да наричаме поне нашите изконни празници с пълните им наименования, та децата от малки да знаят Рождество и Възкресение Христово. Така могат и да попитат кой е Христос и защо е възкръснал, а нашето обяснение може пък да насочи мислите им към нещо по-различно от простото очакване на поредния лъскав подарък или изяждането на дузина шоколадови яйца. Всъщност напълно човешко е да искаме почивка, разпускане и развлечение, но нека дните с червено в календара да не се изчерпват само с това!



## БИОМЕНЮ



За партньорството  
между потребители  
и ферми за  
екологични  
продукти

На стр. 6

## ЧУЖДА РЕЧ

Проблем ли е  
децата да  
изучават  
по два езика

На стр. 7



## СЪНАРОДНИЦИ



Проведе се  
четвъртата  
сесия на  
Световния  
парламент  
на българите

На стр. 8

## СЕТИВА

Изложбата  
„Париж 1907“  
ни връща към  
Бел епок



На стр. 17

## НАВИГАТОР



Бутринт - антична история и  
очарование

На стр. 20

## ВКУС

Плутите  
чушки  
гарантират  
емоция и здраве



На стр. 15

# Кога телеграфните преводи замениха „пони експрес“

Историята на компанията Western Union започва преди повече от 150 години и от рождението си до ден днешен тя изобилства от забавни и иновационни събития. Без преувеличение може да се каже, че много от тях оказаха решаващо влияние не само върху американската, а и върху световната история.

На 8 април 1851 г. в щата Ню Йорк група бизнесмени създават компанията New York and Mississippi Valley Printing Telegraph Co, когато пазарът е наситен с конкуриращи се регионални телеграфни системи. През 1854 г. съдружниците решават да не строят нови линии, а да обединят съществуващите. След две години те осъществяват намерението си и на световната сцена се появява Western Union Telegraph Company.

В онези далечни времена връзката между Западното и Източното крайбрежие на Щатите се осъществява чрез "пони експрес", но това не било безопасно, а и доставянето на пощата отнемало 10 дни. През 1860 г. Western Union печели търг, обявен от Конгреса на САЩ, за създаването на телеграфна линия, пресичаща континента. Компанията успява да поразии всички и най-вече експертите, които прогнозирали, че строител-

ството ще завърши след 10 години, като се справя за 112 дни. От този момент цялото правителство на САЩ, включително и президентът Линкълн, ползват само услугите на тази компания.

Паралелно с грандиозното строителство Western Union продължава да изкупува и обединява телеграфни компании в близките щатове. Поглъщайки повече от 500 свои конкуренти, компанията справедливо става лидер в телеграфната индустрия.

И през октомври 1871 г. Western Union за първи път в света осъществява паричен превод по телеграф. Това поставя началото на нова ера в комуникациите, защото за възможността да предаваш най-материалното нещо - парите, без да се съобразяваш с пространствените и времевите бариери, не са се замисляли и най-смелите писатели фантасти.

Но паричните преводи не са единственият революционен финансов инструмент на ком-

панията.

През 1914 г. Western Union въвежда в обращение първата в света дебитна карта, а само след три години успява да предаде през Атлантическия океан фотографско изображение. В продължение на много десетилетия журналисти, разделени от огромната водна площ, използват тази технология, за да илюстрират репортажите си.

Забавен случай става повод за още едно нововъведение на компанията. Служител на Western Union вместо обикновения поздравителен текст на телеграмата, който трябвало да прочете, изпял Happy Birthday. Случаят бил отразен в национален вестник и по

молба на хората компанията въвежда знаменитата си услуга "Пееща телеграма".

Нито Голямата депресия на 30-те години на миналия век, нито Втората световна война причиняват щети на компанията, защото телеграфните връзки стават жизнено необходими.

През 1964 г. паяжината от проводници и горите от телеграфни стълбове напълно са заменени с трансконтинентална радиовълнова система. Наземните станции на Western Union допълват спътниковата

връзка.

Това е и първата американска компания, която може да се гордее с пускането на собствен спътник - Westar I.

Днес компанията все още се държи на гребена на вълната, защото за американеца скоростта и надеждността на преводите са част от начина му на живот. Благодарение на това Western Union продължава да е лидер в този сегмент, а услугата MasterCard е добре позната на всички континенти.



## Раздагоха туристическите „Оскар“

За престижната премия World Travel Awards тази година се състезаваха повече от хиляда компании от 160 страни. Победител в номинацията "Най-добър бизнес хотел клас лукс" стана московският Radisson Royal Hotel, бившият "Украина". Турските хотели бяха сред най-многобройните кандидати за приза. Mardap Palace в южната ни съседка взе наградата "Най-добър курортен хотел клас лукс".

В Европа за най-добър хотел на 2012 година беше признат парижкият Le Bristol, наградата за най-добър нов хотел на континента отиде при киевския Fairmont Grand Hotel. Комплексът Forte Village в Сардиния заслужи



премията за най-добър курорт, а между скиорските курорти първенец се оказа Grand Tyrolia в Австрия. Но туризмът не се огра-

ничава само с хотелите. В категорията "Най-добър парк за развлечения" парижкият Дисниленд изпревари конкуренцията. Най-интересна забележителност на континента стана London Eye.

Португалия получи приза за най-добро място за голф туризъм.

Сред авиокомпаниите лидер в номинацията "Най-добра авиокомпания" стана Lufthansa, а Swiss взе първо място между превозвачите в бизнес класа. Първото място сред круизните компании зае Norwegian Cruise Line, а наградата за най-добро круизно пристанище отиде в столицата на друга скандинавска страна - Копенхаген.





Мира ВАЛЕНТИНОВА

Българите сме трети по харчове в ЕС за екскурзии и туризъм. Сензационното заключение дойде от данни на агенцията "Евростат", която ни нареди веднага след Люксембург, Дания и Норвегия (последната не е членка на ЕС). Според проучването нашенците прекарват средно по 50 дни зад граница или по нашите курорти и харчат около 2092 евро годишно за тази цел. Повече от българите за пътувания харчат единствено жителите на Люксембург - 6493 евро, на Дания - 4379 евро, и норвежците - 2553 евро. Смайващата статистика ни слага доста места по-напред от румънците например, които за пътуване заделят едва 160 евро.

Оказва се, че в данните на социолозите от "Евростат" попадат не само хората, които са ходили на екскурзии и почивки. Там са и пътувалите в командировка, за обучение, на гости, лечение. "Годишно българинът харчи за туризъм не повече от 250-265 евро и няма как да си позволи 50 дни ваканция", коментира за в. "Животът днес" директорът на Института за анализи и оценки в туризма Румен Драганов. Според него, що се отнася до пътешествия извън граница, българите все повече се насочват към Турция и Македония, докато Сърбия като дестинация бележи лек спад.

Според последните данни на Националния статистически институт (НСИ) за септември 2012 г. нашенците, които са пътували в чужбина, са по-малко в сравнение със същия период на пиковата 2008 г. Тогава над 550 000 българи са си стегнали куфарите за екскурзия, ваканция, служебно пътуване, обучение или за посещение на спортно/културно събитие извън родината.

През септември 2012 г. сънародниците ни, които са си позволили подобни харчове, са 334 000 души, което е с 8,7% по-малко от същия месец на миналата година.

"Шлагерът Гърция лека-полека отминава", категоричен е Румен Драганов. Най-популярната преди година дестинация вече е изместена от Турция, където през септември са почивали 35 325 души, двойно повече, отколкото през същия месец на 2011 г. Бързорастящ пазар е Македония, която е била предпочетена от 12 хил. българи при 4500 преди година.

"Кризата в Гърция и политическата ситуация определено плашат туристите не само от България, но и от цял свят. Друг фактор е, че у нас отвориха врати големи вериги магазини, които преди това привличаха клиентопоток в южната ни съседка. Над 70% от пътуванията за Солун например миналата година бяха свързани с шопинг туризъм", обясни ни експертът от Института за анализи и оценки в туризма. Близката дестинация губи мераклии туристи от България и заради покачването на цените на горивата. Изненадващ ръст отбелязват екскурзиантите за Португалия, над 1000 нашенци са избрали тази дестинация. Румен Драганов обясни, че моментното покачване може да не е тенденция и да се дължи на дадено събитие - конференция, концерт или друго. Така например тази година е изключително благодатна за Великобритания. Много българи са решили да посетят кралството именно през 2012 г. не само заради Олимпийските игри, но и заради диамантения юбилей на кралица Елизабет II.

Намалява интересът и към страната на Дракула. В Румъния са пътували 8265 българи, което е с около 30% по-малко от

# Българите все по-често планират почивките си

миналата година. Изненадващ спад от над седем пъти има и на посетилите с туристическа цел Сърбия - едва 2200 души, сочи статистиката на НСИ. И макар в Русия да е по-студено, пет пъти повече нашенци в сравнение със септември 2011 г. са решили да я посетят.

Румен Драганов отбелязва още една тенденция, която определено е с положителен знак. "Все повече българи се опитват да планират отрано почивката си, особено за

пътувания в чужбина, но не само." Според анализите около 40% от кувертите за СПА и уелнес по време на декемврийските празници вече са продадени. Така че все още има възможност да организирате ваканцията си около Коледа и Нова година. Високият клас услуги са и с доста по-нисък процент на връщане на заявки, тъй като клиентите не само че остават доволни, но често и отново посещават същото място. Освен това ранната резервация

спестява и пари, защото се правят по-големи отстъпки и намаления. Според Румен Драганов масово архитекти, адвокати, инженери, журналисти, хора на изкуството и въобще представители на "хайлайфа" предпочитат ранните резервации, за да са сигурни, че всичко ще бъде наред. Съветът на експерта обаче е внимателно да проверяваме туристическите агенции, ако ползваме такива, и винаги да имаме достатъчно пари кеш или банкова карта, с кои-

Според анализите около 40% от кувертите за СПА и уелнес по време на декемврийските празници вече са продадени

то при необходимост и възникнал проблем да можем да се върнем. "За съжаление няма достатъчно гаранции, че механизъмът за застраховане ще работи", отбелязва Румен Драганов.

## ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

**ИМУНИТЕТ**  
Хранителна добавка  
**Lacto 4**  
Живи лактобацили

**ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ**  
**Антивирусни препарати**

**МУСКУЛЕН ТОНУС**  
**NeOx**  
Масажно масло

**ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА**  
Хранителна добавка  
**N-Ti-Tuss**  
Комбинация от 7 билки

.....> ВИЖ НА [www.health.bg](http://www.health.bg)

За пълна информация: ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София,  
бул. „Черни връх“ 14, бл. 3, тел.: 02 963 15 96, 02 963 15 97, факс: 02 963 15 61





# Назад към корените на земеделието

"Някой да си е купувал натурални плодове или зеленчуци, че това тук не се издържа! Купуваш си домати, а ядеш пластмаса, купуваш краставици - трева, ябълките - без вкус. Дали да не си поръчаме от България?" Прочитайки в интернет този вопъл на нашенец, живеещ някъде в Западна Европа, си казвам, че все за нещо ни имат ка-

то добър пример.

Замислям се дали биха могли да си поръчат и от България истински продукти, макар че тук също живеем предимно със спомена за автентичния вкус на зеленчуците. Кажете, има ли място да не сме се сещали за домите от вашето детство и да не сме обикаляли пазарите с надеждата да ги открием отново?

Даниела ЦАРЕВА

През 1971 г. група японки, притеснени от използването на пестициди в земеделието, решили, че трябва да се намери спасение. Те се абонирали за продукцията на малки семейни ферми и започнали да осигуряват здравословна

храна за семействата си. После идеята отишла в Швейцария и Германия. През 1985 година един американец видял и разказал швейцарския опит и така в САЩ се родила системата на партньорство между потребители и малки ферми. Това е CSA - Community Supported Agriculture - земеделие, подпомагано от обществото. След това практиката се разпространила в Канада, Великобритания и Франция.

Макар и с малки различия, принципът е еднакъв - потребителите се абонират, а фермерите произвеждат онези плодове, зеленчуци, месо, мляко, сирене, за които са се договорили. Продуктите се отглеждат екологично и не са важни идеалните форми, а истинският вкус.

А Франция е забележителен пример за партньорството. Едно от най-известните сдружения се казва АМАП. Всяка седмица в определен ден и час клиентът отива на уговореното място, за да получи доставката. Договорът уточнява количеството земеделска продукция според сезона, а абонаментът варира между 15 и 33 евро сед-

мично. Парите се дават месеци предварително, някъде и цяла година, за да може фермерът да осигури средствата, необходими за отглеждането на продукцията. Ако клиентът не харесва някой от предлаганите зеленчуци, оставя го на специално отделена маса, където идва друг, който предпочита точно тази стока. Задължително стопанинът е там, за да отговаря на всички въпроси, които интересуват абонатите. За клиентите на един парижки квартал близо до Площада на Републиката седмичната пролетна кошница струва 15 евро и включва: 1 кг картофи, 250 г моркови, половин връзка репички, праз, бяла ряпа, по 250 г от два вида цвекло и 500 г ябълки. Хората са доволни, хвалят качеството на продуктите, не се притесняват за съдържанието и, разбира се, наслаждават се на естествения вкус. А и цената, малко по-висока от супермаркетите, сравнена с биомагазините, си заслужава.

Някои от АМАП-овците (така се наричат помежду си членовете) са установили и друга практика. Ако в края на размяната останат продукти,

които никой не е пожелал, те се дават безплатно на възрастни и бедни хора. Освен семейните домакинства известни майстори готвачи във Франция снабдяват ресторантите си, пазарувайки от АМАП пунктовете.

В по-широк смисъл тези организации подкрепят малките земеделски производители. Така, ако приходите на стопанина са сигурни в определен размер, той ще може да помисли за почвата, качеството на водата и т.н. Развива се и земеделие, което щадя околната среда. Фермерите знаят, че първият сезон ще бъде труден, но адаптацията продължава от 6 до 24 месеца. Новите сдружения получават помощ от по-опитните. Ако се произведе излишък от даден продукт, той се разменя с друга ферма. Популярността на тази търговия, полезна и за двете участващи страни, расте непрекъснато. За някои от организациите има дори списъци с чакащи клиенти. А и все повече от малките земеделски стопани започват да разбират предимствата ѝ.

В България тази практика все още има малко поддръжници. Може би защото не е популярна. И губим всички. Онези стопани, които всяка година продават зеленчуците си на безценица или хвърлят част от тях, недоволни от условията на прекупвачите. Купувачите, които сме принудени да хващаме идеални на вид, но безвкусни плодове и зеленчуци. А мечтанията за домата на баба оставяме отново за другия ден. И все пак началото е поставено:

[www.solidarno.com](http://www.solidarno.com).

## Храни и напитки, дегустации и бизнес форуми в столичния изложбен комплекс

От 7 до 10 ноември 2012 г. в четири от залите на Интер Експо Център, София, ще бъдат изложбите за храни и напитки ИНТЕРФУД и ДРИНК, МЕСОМАНИЯ, СВЕТЪТ НА МЛЯКОТО, БУЛПЕК и САЛОН НА ВИНОТО.

Близо 200 български и чуждестранни компании ще покажат богат асортимент продукти, опаковки, техника или новости в предлагането на стоките. Италия, Унгария и Гърция подготвят колективно участие на техни производители и търговци, а Република Турция избира национално представяне на компании от бранша.

Есенните изложби ще привлекат с традиционни и нови видове месни, млечни, хлебни, тестени и сладкарски изделия, консервирани храни. Неизменно тук са виното, ароматното кафе и екзотичният чай. Биопроductи, диетични и диабетични храни изпълват БИО ЗОНА и ЗОНА "ДИЕТА И ФИТНЕС", а някои от родните кулинарни съкровища (зелено сирене от с. Черни Вит, смилянски фасул, троянски мед, домашно сладко от горски плодове от Ковачевица и др.) ще предложи Асоциацията на конвивиумите на SLOW FOOD в България. Изкушения от италианската кухня ще поднесат в "Лаборатория за италиански вкус".

Производители и търговци ще узнаят как да обработват, опаковат и предлагат продуктите в отличен търговски вид с нови машини, технологии, оборудване и материали.

За първи път фирмите от Съюза на преработвателите на плодове и зеленчуци ще презентират продукти на общ щанд с 30-минутни дегустации. Ще има и дегустации на "кетчуп класик" и "конфитюр от рози" под мотото: "Да открием традицията". Оценките на посетители и на професионално жури ще бъдат обявени пред широка аудитория. Дебют има и уникалната по рода си изложба "Сватбени торти".

За деловите участници и за посетителите са конкурсите "Златен медал с диплом" (за качествени готови храни, напитки и/или добавки) и Конкурс на потребителя.

Предстоят В2В събития за всеки от браншовете - срещи на месопреработвателите с браншови организации от месната индустрия на Англия, посещение на бизнес делегация от Йордания, на официална делегация от търговската палата на град Айдын, Турция, Унгаро-български бизнес форум и др.

По същото време в зали 5 и 6 е изложбата за хотелско, ресторантско, кетъринг и СПА оборудване СИХРЕ.

Изложбите са отворени от 7 до 9 ноември от 10.00 до 18.00 часа, на 10 ноември - до 16.00 часа.

Повече информация на [www.iec.bg](http://www.iec.bg)





Мирослава КИРИЛОВА

Четиригодишната Валентина е дете на българи, които живеят и работят в Будапеща. В магазините, в автобуса, в детските центрове, по телевизията малката Валя слуша и възприема унгарска реч. Вкъщи ѝ говорят на български, а вече година е възпитаничка на една от най-елитните детски градини в столицата на Унгария, където се говори само на английски. Оказва се, че детето не само не се обърква, но и умело се справя с трите езика в различните среди.

Какви са притесненията на родителите обаче, когато записват децата си да учат чужд език, от коя възраст е най-подходящо да започнат да усвояват непознатата реч и лесно ли я възприемат решиме да попитаме офис директора на езикова школа "Биг Бен" - Анжела Спиркова. Между часовете с малки и големи мераклии да научат език, различен от родния, тя ни отдели време, за да разкаже колко полезна и интересна може да е езиковата практика. Най-невърстният ѝ възпитаник е българче на две години и половина, което според Анжела попива като гъба думички и фрази. При най-малките подхождат е от изключително значение и всичко е под формата на игра. Необремененият мозък на децата е като бяла дъска, на която може да се пише и рисува. В класната стая в езикова-



Снимка Рада ПЕТКОВА

## Да отглеждаш дете полиглот

та школа обаче бялата дъска не е основният инструмент за обучение - цветни книжки, моливи, форми, плакати, карти, печатчета разнообразяват часовете. "Творческата атмосфера стимулира активността на учениците. Учим чрез песни, използваме аудио-визуална и компютърна техника, които фокусират

вниманието", обяснява педагогът.

Все пак за различните възрасти часовете не са с еднаква продължителност. Според опита на събеседничката ни при най-малките 10 минути е оптималното време да им се задържи вниманието. "Непрекъснато сменяме дейностите. Малчуганите скачат, ри-

суват, изразват, лепят и ако преподавателят не е също толкова енергичен, колкото тях, трудно ще привлече вниманието им", категорична е Анжела Спиркова. При 5-6-годишните вече е подходящо като ученици да седнат на столчетата, да им се покаже как да държат молива или химикалката, да се опитат да следват задание от типа "Отворете на едн-коя си страничка". Тези навици се възпитават и ако детето ги усвои в тази

**Всеки допълнителен език отваря нови врати и хоризонти, прави човека мобилен, гъвкав и адаптивен**

възраст, след това му е по-лесно да се приспособи и да свикне с атмосферата в училище.

Специалистката в сферата на езикознанието е убедена, че общото психолингвистично развитие на двуезичните деца не изостава от това на едноезичните. "Няма как децата да се объркват и да става каша в главата им. Те интуитивно усещат и използват чуждия език, така че няма защо да забавяме обучението им и да чакаме задължителните часове в училище."

Като пример тя посочи английския, който си е почти задължителен в днешно време. "От малки децата сядат пред компютъра, където много от командите са на английски, същото е и с телефоните. Децата разглеждат и четат комикси, които са на английски. Тази азбука влиза в живота им и от най-обикновените надписи - на лекарства, на табели и т.н." - аргументира се Анжела Спиркова. През прага на школата неведнъж са пристъпвали деца на родители с различна националност. Тези деца са много чувствителни и с лекота усвояват новите знания. Така например шестгодишно момче, което говори немски и български, през лятната ва-

канция е успяло да напредне в изучаването на английски език ужасно много и вече е на нивото на връстниците му, които са изучавали този език цяла година.

Ключът към бързата адаптивност на децата често е в ръцете на преподавателя. "Трябва да се обръща индивидуално внимание на всеки и да се консултира според потребностите му. При децата този подход е определящ - да обясниш на малчугана, че тази книжка е специално за него, че сега е произнесъл по-добре определена дума от предишния път и т.н.", добавя нашата събеседничка. Според думите ѝ изучаването на чужда реч поддържа мозъка жив. Но за да не се забравя чуждото "а, б", е нужно човек да се упражнява и да поддържа знанията си: чрез слушане на речта - музика, филми, по телевизията, и визуален контакт с нея - книги, вестници, списания.

Пред в. "Гардиън" експерти езиковеди коментират, че изучаването на чужд език е определящо в съвременния динамичен век. "Комуникацията е в основата на напредъка на обществото. Всеки допълнителен език отваря нови врати и хоризонти, прави човека мобилен, гъвкав и адаптивен." Коментарът на специалистите е по повод въведените от тази година задължителни часове по чужд език още в първи клас в британските училища. Любопитно е, че не са рядкост обученията по гръцки, латински и мандарин. А от 7-годишните деца се изисква да могат да сглобяват прости изречения, да имат добро произношение и да могат да изразяват най-обикновените си идеи и мисли.

### Елегантно уникално бижу

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА  
49 ЛВ

За поръчки  
0897 72 10 10 Глобул  
0889 72 10 20 Мтел  
0877 72 10 40 Виваком

WWW.MEGASMART-BG.COM

ИНСУЛТИ  
БЕЗСЪННИ  
ДЕПРЕСИЯ  
ВИСОКО КРЪВНО  
АТЕРОСКЛЕРОЗА  
ГЛАВОБОЛИЕ  
РЕВМАТИЗЪМ  
АРТРИТ  
ОСТЕОПОРОЗА  
ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ  
ПОДПОМАГА ЛИБИДОТО



MEGASMART

На 41 години съм, работя като строител в една фирма. Поръчах си гривната, защото вечер имам ужасни болки в ръцете. Мажех се с кремове, гелове, но болката все си оставаше. Откакто нося гривната, имам нормални вечери, без старите силни болки. За колеги станах направо рекламен агент на гривната, оказва се наистина уникален предмет.

Игнат Соколов,  
ignatcho1971@gmail.com



На каса съм в супермаркет. По цял ден съм на крак, това ме смазва. Приятелят ми ми подари гривната. Много не ѝ повярвах, но пък ми хареса дизайнът и си я сложих. Сякаш ви дава сили, трудно е да го обясня, но е факт.

Вера Петрова,  
vpetruva@yahoo.com



Здравейте! Аз съм спортна натура и голямата част от времето си прекарвам в

залата. Имам собствен клуб по танци. Тренирам от сутрин до вечер с момичетата от групата, а това изисква наистина много физически усилия. Освен това имам малко дете, което също се нуждае от грижи и внимание. Всичко това изпива енергията ми докрай. Прочетох за тази гривна и я поръчах. Дойде светкавично, а до седмица с нея на ръка имам нови сили. Четох много и за



помощта при кръвно, за проходимостта на кръвоносните съдове, така че ще взема и на майка ми. Нейният проблем е кръвното.

Наталия Колева,  
nataliko@mail.bg



# Световният парламент на българите събра делегати от 28 страни

На 3 и 4 ноември т.г. във Варна се състоя четвъртата сесия на Световния парламент на българите, която се провежда под патронажа на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) и Община Варна. Парламентът заседава веднъж годишно от 2008 г., когато по време на Първия велик събор се създаде Асоциация на българите по света. Тя има за цел да сплотява българите, населяващи различни места на планетата, да осъществява националния ни идеал на XXI в. - духовното ни обединение, да утвърждава национално самосъзнание у всички сънародници, да защитава правата и интересите на българите, живеещи извън пределите на България. За да участват в поредната парламентарна сесия, въпреки икономическата криза във Варна дойдоха на свои разноски 129 делегати от 28 страни, в които съществуват български землячески гружества.

Акад. Румен  
ЛЕОНИДОВ

## Официалното откриване

"Мила родино", "Шуми Марица" и химнът на "Обединена България", както и химнът на Асоциацията на българите по света "Де е България" сложиха началото на четвъртата сесия. С едноминутно мълчание беше почетена паметта на починалите депутати акад. Емил Александров и акад. Петър Константинов. Въпреки че организаторите бяха изпратили покани до всички държавни институции, единствен на поканата откликна министърът на културата Вежди Рашидов, който изпрати приветствен адрес до дошлиите от целия свят българи.

В словото си почетният председател на Асоци-

ацията акад. проф. д-р Григор Велев изтъкна, че според последните статистически данни общият брой на българите по света е 22 560 000. Академикът припомни в кои страни днес имаме най-големи общности и как се е стигнало до това у нас да живеят по-малко сънародници, отколкото в чужбина. Голяма част от тях остават извън границите на България и досега живеят там, защото по време на войните между 1913 и 1918 г. редица наши територии са били заграбени - това са Източна и Западна Тракия, Северна Добруджа, Вардарска и Беломорска Македония. Преди това след погрома на Илинденско-Преображенското въстание големи групи българи се преселват в Америка, Канада и Бразилия, следва въл-

ната на антикомунистическата емиграция, случила се веднага след събитията през септември 1944 г., и последното голямо напускане на родината ни започва след ноември 1989 г., когато вследствие на икономическа депресия близо 2 милиона съотечественици потърсиха препитание по света.

По-нататък в словото си акад. Велев се спря и на основните проблеми пред нашите сънародници в чужбина - това е пониското заплащане на българските емигранти, чийто надник е близо 40 на сто по-нисък в сравнение с гражданите на съответната държава, което е не само несправедливо, но по този начин българите стават жертва на дискриминация, при това в демократична Европа.



В словото си почетният председател на Асоциацията акад. проф. д-р Григор Велев изтъкна, че общият брой на българите по света е над 22 милиона

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

юза на българите в Бразилия.

Докладчикът напомни за резултатните контакти с българите в Украйна, с в. "Роден край" и с главната му редакторка г-жа Дора Костова, за това, че Асоциацията на българите по света редовно информира официалните български власти за проблемите на Тараклийския район в Молдова, намерението да бъде привлечена към българската кауза и гагаузката общност в тази страна. Г-н Василев подкрепи акад. Велев и припомни, че през последните години румънските власти са закрили редица български училища, а 12 български черкви са преминали под управлението на Румънската православна църква. С българите в Западните покрайнини взаимодействието е повече от плодотворно, но предстои да се развие такова и с организацията на българите в Ниш.

## Деловата част на четвъртата сесия на Световния парламент

продължи с избора на нов председател. Поради

здравословни причини г-н Любомир Василев помоли да бъде освободен от заемания от него през последните две години пост. С пълно единодушие делегатите избраха за нов председател проф. Пламен Павлов, дописен член на БАНИ, преподавател във Великотърновския университет, един от най-ерудиранияте съвременни историци, познаващ детайлно проблемите на българската диаспора, защото вече е бил председател на Агенцията за българите в чужбина. За подпредседатели бяха избрани доп. чл. Иван Николов от Западните покрайнини, проф. Лука Велчов от Румъния, Любчо Кортезов от Македония, Юрий Граматик от Украйна, Раиса Ахалкацишвили от Грузия, Нина Тополова от Молдова и Ирина Папагеоргиу от Кипър.

Доклади за проблемите на земляческите ни дружества изнесоха Ю. Граматик, проф. Велчов, Муравета Имаили от Косово, Р. Ханджиев от Унгария, П. Захаров от Швеция, Б. Томалевски и др.

Сесията завърши с приемане на

## Обръщение към българското правителство и Народното събрание

за възстановяване на българското гражданство на всички българи от Република Македония, Егейска Македония, Западна Тракия и Западните покрайнини, придобито през 1941 г. и незаконно отнето през 1945 г. и през 1952 г. Делегатите призоваха българската държава да осигури 1000 стипендии за българчета от Република Македония, от Западните покрайнини, Молдова и Украйна, за да могат да учат в средните и висшите учебни заведения. Бе гласувано и предложението да бъдат разкрити български колежи в Гърция, Албания, Косово и САЩ. Световният парламент на българите излезе и с две декларации - относно враждебното отношение на правителството на Република Македония към Република България и за отношение то на сръбските власти към българите в Западните покрайнини. Бе решено Вторият събор на българите по света да бъде свикан през ноември 2013 г. във Варна.

## Кога Македония пада под османско владичество?

След битката при Черномен турците окупират част от Македония. Основните им усилия са насочени към завземане на Тракия: превземат Берат, Костур и Солун. През 1383 г. в битката при Косово поле сърбите са разбити, след което продължава завземането на останалата част от Македония. През 1392 г. пада и град Скопие. Започва продължителното почти пет века турско робство.



Повече подробности можете да прочетете в книгата "Българската национална кауза (1762 - 2012)" от акад. проф. д-р Григор Велев.

## Председателят на Световния парламент на българите

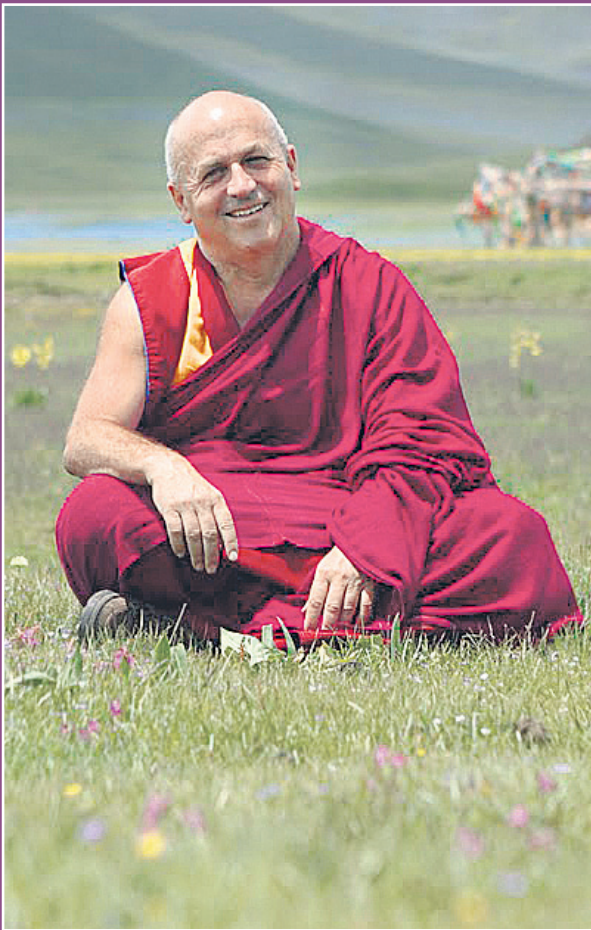
г-н Любомир Василев направи обзор на свършената работа между двете сесии на парламента. Сключени са договори за съвместна дейност със сродни организации като Асоциацията на българските здравни работници във Великобритания, с Българската общност в Берлин, с Асоциацията на българите в Испания, с българо-френската асоциация "Приятел на Отания", с Асоциацията на фармацевтите в Лабрюйер, Франция, Асоциацията на българите в Ломбардия, Италия, с Федерацията на американските граждани от български произход, САЩ, с българите от о. Бали, с Македонската патриотична организация в Канада и Съ-



# ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

## Будист е най-щастливият човек на планетата

Матю Рикард от будистки манастир в Индия е най-щастливият човек на планетата. Изследователи сканирали мозъка му и установили необикновено високо ниво на удовлетвореност при 66-годишния монах, който е известен теолог и приятел на Далай Лама. Неврологът Ричард Дейвидсън изучавал влиянието на медитацията върху мозъка у стотици доброволци и открил, че Рикард има изключително високо ниво на гама-вълни, което не е описано по-рано в научната литература. Специалистите са убедени в положителния ефект на медитацията. Трайните позитивни промени настъпват след многократна медитация, но ефект се наблюдава и след 20-минутни сесии, правени всеки ден в продължение на три седмици.



## Рибата помага на бъбреците

Консумацията на риба два пъти седмично намалява проблемите с бъбреците при диабетиците, твърдят учени. Британско проучване показва, че при бъбречни заболявания е от значение не количеството на приеманите протеини, а техните източници. Специалистите са единодушни, че рибата е много подходящ източник на протеини за диабетиците. Направените тестове показват, че 18% от изследваните, които са се хранили с риба по-малко от веднъж седмично, са развили макроалбуминурия. От хората, които са консумирали риба повече от 2 пъти в седмицата, такова заболяване се среща при 4% от случаите. Предстоят изследвания за това кои риби са най-подходящи за болните от диабет, начините на приготвянето им и честотата на приема.



**Д-р К. Домусчиев**  
**КАРДИОЛОГ**

Поликлиника БУРГАС  
бул. Ст. Стамболов 132 /срещу хотел "Космос"/, каб. 5  
☎ 0888 857 659

## НОВОТО В HEALTH.BG



Бързи мерки  
при крампи

[www.health.bg/17729](http://www.health.bg/17729)



Съвети  
за справяне  
с детската  
настинка

[www.health.bg/17725](http://www.health.bg/17725)



Красива коса  
и през зимата

[www.health.bg/17719](http://www.health.bg/17719)

## За хората, кучетата и прозяването



Ако се прозявате от умора или скука, вашият лоялен домашен любимец най-вероятно ще последва примера ви, сочи ново проучване. Шведски изследователи установили, че кучетата, подобно на хората, постепенно стават податливи на прозявки. Проучванията показали, че кучетата на възраст над 7 месеца показват признаци на заразно прозяване. Учените установили още, че около половината от кучетата, участвали в тестовете, се почувствали толкова уморени след прозяването, че трябвало да бъдат разбуждани. Децата обикновено започват да се прозяват "заразно" на 4-годишна възраст, когато способността им да идентифицират емоциите на другите хора е по-развита.

## Движете се с... Google

Искате ли да знаете колко километра изминавате на ден пеша или с тичане, но без да сваляте разни приложения, да ползвате специални устройства и т.н.? Ако отговорът е "да", то Google се е погрижил за това. Малко известен

инструмент на Google Maps може да измерва разстоянията, които изминавате. Тази безплатна услуга е полезна за проследяване на прогреса, който искате да постигнете с тренировките си. Единственото, което трябва да направите, е да активирате Distance Measurement Tool в Maps Labs на Google и

да отбелязвате маршрута си от точка А до точка Б. За телефоните има възможност за използване с Android - в настройките трябва да изберете измерване и готово. Settings - Labs - Measure.

И ако сега кажете, че компютърът ви не се грижи за двигателната ви активност!

**FiHealth**  
Медицински центрове



Нова и модерна медицинска апаратура

**София**

кв. Студентски град  
ул. „Проф. Александър Фол“ 2, 8х.В, ет.1 (го зала Хр. Ботев)  
тел.: 02/445 66 66, факс: 02/445 66 69, мобилен: 0882 140 666  
e-mail: medc@sofia.fihealth.bg

**Пловдив**

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

[www.fihealth.bg](http://www.fihealth.bg)

История в снимки:  
Как да спрем  
простудата  
в зародиш

[www.health.bg/17718](http://www.health.bg/17718)



**Д**-р Ралчева, започна ли вълната от есенно-зимните простудни оплаквания?

- Да, и то с пълна сила, защото времето се промени рязко и аклиматизацията не е лесна. Обичайните симптоми, с които идват децата, са грипозни. Започва се с леко неразположение, отпадналост. Ако искаме детето да се оправи бързо, без по-дразнително лечение, без антибиотици, е много важно да се реагира още в самото начало. Може да има безапетитие, прибавя се лека хрема, после кашлица и ако не се вземат мерки - и температура. Ще вметна тук, трябва да започнем да укрепваме имунитета на децата много по-рано, още в началото на есента. Първо е храненето - много плодове и зеленчуци, за да се запаси организъмът с витамини. Като част от правилното хранене, разбира се, което включва още ядки, месо, мляко, сирене. Белтъчините са много важни, не въглехидратите и мазнините. Мазните храни и бялата захар потискат имунитета. Това са всички сладки, шоколадови изделия, морени, вафли, мазнините. Да не гово-

# Спирането на кашлицата не означава, че е излекувана

С г-р Татяна Ралчева, педиатър в XV ДКЦ, София, разговаря Галина Спасова



Д-р Татяна Ралчева

рим, че разните царевични пръчици, солети, това са все въглехидрати, които засищат и детето отказва другата храна. Може да се дадат и препарати за повишаване на имунитета. Много важно е закаляването, двигателният режим на въздух.

- Да, но температурите паднаха до типично есенните и децата изчезнаха от градинките и парковете.

- В никакъв случай то-

ва не трябва да се случва. Всеки ден, ако няма виелица, дъжд или температура под минус 5 градуса с много силен вятър, децата, включително кърмачетата, трябва да бъдат на открито, а в събота и неделя в планината, на излет, по-далеч от града. Като казвам планината, не разбирам с кола дотам, да изядеш един сандвич край нея и да се върнеш обратно, а да се походи на чист въздух. Защото смяната на температурата и височината е фактор при закаляването, но чистият въздух най-вече. Знаем какво дишаме в големия град. Спортът, двигателната активност са много важни, и то от ранна детска възраст.

- Да се върнем на простудата и особено кашлицата, която винаги стряска родителите...

- Тогава идват на

преглед. И това е много правилно, защото родителят не може да прецени каква е причината. В повечето случаи това е секретът, който се стича отзад. Кашлицата може да е симптом на различни заболявания и е различна по характер - алергична или идваща от горните дихателни пътища, както и кашлица при засегнат бял дроб. Така че е задължително детето да бъде прегледано.

- По принцип хората смятат, че щом спре кашлицата, вече проблемът е решен.

- Не, в никакъв случай. Често родителите искат да дадат нещо, което да потисне кашлицата, тя да спре, и смятат, че детето е оздравяло. Кашлицата не би трябвало да се спира по принцип. В редки случаи я потискаме, при тежък ларингит например. Кашличният рефлекс е вро-

Всеки ден, ако няма виелица, дъжд или температура под минус 5 градуса с много силен вятър, децата, включително кърмачетата, трябва да бъдат на открито, а в събота и неделя в планината, на излет, по-далеч от града

ден, мозъкът получава сигнали, че има нещо, което пречи, и трябва да се отстрани. И всъщност, потискайки кашличния рефлекс, не премахваме причината. След като мине действието на потискащия сироп, детето започва да кашля още

повече, за да може да отдели секретите. Примерно кашлица, която се проявява към 2-3 часа през нощта, понякога може да е синоним на лек астматичен пристъп. Много е важно родителят да наблюдава и да обясни кога кашля детето, защото подходът е различен. Ако няма възможност да бъде прегледано детето веднага, може да се започне лечение с билкови сиропи. Аз препоръчвам "ЕнТиТус", комбинация от няколко билки, които подпомагат леко отхрачването, без да се засилва прекомерно кашлицата. А за по-големите деца има и капсули. Не бива да се прекалява със сиропите за кашлица, а да се дадат навреме. Добре е да не се дават непосредствено преди лягане, а малко по-рано. Трябва да се пръска в носа физиологичен разтвор, който да спре хремата, иначе пак ще се предизвика кашлица.

**N-Ti-Tuss** Хранителна добавка

*Билков сироп*

Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото. Подпомага отхрачването.

Ен-Ти-Тус Билков сироп

100 ml

Упаковка съдържа 7 бучки

Ecopharm

## Защо маслото от крил е много по-добро от рибеното

Д-р Владимир ШИШКОВ

Ползата от рибеното масло е известна на всички. То внася ценни и полезни мазнини в организма, както и един от най-важните витамини - витамин D. По онова време обаче малко се е знаело кои точно са мазнините в състава на рибеното масло, които обуславят неговите полезни ефекти върху човешкия организъм.

През 70-те години на миналия век двама датски учени наблюдават изключително интересен феномен, свързан с храненето на коренното население на Гренландия. Оказва се, че тези хора приемат изключително мазна храна всеки ден, въпреки това почти не страдат от атеросклероза, сърдечно-съдови заболявания, диабет и ревматизъм. При изследването на т.нар. Гренландски парадокс били открити най-важните и полезни за човешкия организъм мазнини, чието научно наименование е "есенциални мастни киселини от групата омега-3". Процесът на извличане и концентриране на омега-3 от рибеното масло обаче е свързан със сериозни технологични проблеми. Освен това се налага и допълнителна филтрация и пречистване от тежки метали, като живак, олово, арсен и др., които рибите натрупват в тялото си.

Едва от няколко години насам се появи най-новият, изключително концентриран и лесно усвоим източник на



най-ценните омега-3 мастни киселини, а именно маслото от крил. Крилът е термин, с който се обозначават много дребни ракообразни морски животни (част от т.нар. зоопланктон). Оказва се, че крилът е най-концентриран из-

точник на есенциални мастни киселини, значително превъзхождащ съдържанието на омега-3 в рибеното масло. Освен това крилът съдържа омега-3 в най-естествен им вид, затова тези мазнини се усвояват в пъти по-добре от рибеното масло. И накрая - маслото от крил идва с много допълнителни "бонуси" под формата на природно съдържани се в него витамини А и Е, холин и глицерофосфати. При това рискът от замърсяване с токсини и тежки метали при маслото от крил е нищожен, защото то се добива от най-чистите води на планетата - Северните морета и океани.

Един от най-полезните ефекти на маслото от крил е понижаването на общия, лошия холестерол и триглицеридите, както и повишаването на добрия холестерол в кръвта, където маслото от крил превъзхожда ефекта на рибеното масло в пъти.



**Самоконтрол на кръвната захар**

Да си измерваш сам кръвната захар (самоконтрол) често е най-добрият начин да следиш дали диабетът ти е добре контролиран. Това измерване ще ти даде информация

- дали твоето лечение е достатъчно ефективно;  
- как се отразяват върху кръвната ти захар твоята физическа активност и хранителен режим.

Обикновено ще се чувстваш по-добре и по-енергичен, когато стойностите на кръвната ти захар са по-близко до стойностите при хора без диабет. Освен това контролът на кръвната ти захар ще намали риска от развитие на диабетните усложнения.

**С какво измерваш кръвната си захар?**

Днес има голямо разнообразие от апарати за самоконтрол на кръвната захар. Можеш да получиш съвет за избора си от твоя диабетен екип или от фармацевта в аптеката.

**Кога да измерваш кръвната си захар?**

Заедно с твоя диабетен екип (лекуващ лекар, диабетна медицинска сестра, диетолог) ще ре-

# Диабетът и ти

## Или как да живееш по-добре, ако имаш захарен диабет

шите кога и колко често ще измерваш кръвната си захар. Обикновено това зависи от вида на твоето лечение. Ето някои от ситуациите, в които ще правиш това:

- Когато се събудиш сутрин, за да провериш дали кръвната захар се е задържала в желаните граници през нощта (т.нар. кръвна захар на гладно);

- Преди основен прием на храна или преди по-голяма междинна закуска, за да провериш каква е твоята кръвна захар преди хранене;

- 2 часа след като се нахраниш, за да провериш как храната, която си приел, се е отразила на нивото на кръвната ти захар (т.нар. кръвна захар след хранене, или постпрандиална кръвна захар);

- Преди и 15 мин след физическо натоварване, за да провериш как физическата активност е

повлияла нивото на кръвната ти захар;

- В 2-3 ч. през нощта, за да провериш дали кръвната ти захар нощем не пада прекалено ниско.

Важно е да си записваш измерените стойности, за да можеш да прецениш какво кара кръвната ти захар да се покачва или да спада. За целта най-удобно е да използваш "Дневник за самоконтрол", който ще получиш от диабетния си екип.

**Поставяне на цели за гликемичен контрол**

Заедно с твоя диабетен екип ще поставите твоите индивидуални цели за нива на кръвната захар (цели за гликемичен контрол). За повечето пациенти целта е да поддържат:

● кръвна захар на гладно < 6 ммол/л,

● кръвна захар 2 часа след хранене < 8 ммол/л,

● гликиран хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>) < 7%.

**Измерване на гликиран хемоглобин**

Това е друг важен показател, който трябва да се измерва, за да се контролира диабетът.

Измерването на гликирания хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>) дава информация какви са били сред-

ните стойности на кръвната ти захар през последните 2-3 месеца. Това е нещо като "памет" на твоите кръвноразхрани нива. HbA<sub>1c</sub> показва как си контролирал кръвната си захар през по-дълъг период от време, докато измерването на кръвната захар показва каква е нейната стойност в точно определен момент. В таблицата са дадени приблизителните съотношения на тези два показателя.

Препоръчва се измерване на гликиран хемоглобин:

- най-малко 2 пъти годишно, ако кръвните

ти захари са добре контролирани;

- веднъж на 3 месеца, ако контролът на кръвната ти захар не е добър или ако е направена промяна в лечението.

Поддържането на гликирания ти хемоглобин под 7% ще намали риска да развиеш диабетни усложнения. Затова за повечето хора с диабет целта е да имат HbA<sub>1c</sub> < 7%.

**Всяка година на 14 ноември се чества Световният ден за борба с диабета.**

По повод на този ден на 11.11.2012 г. предаването "Духът на здравето", излъчвано по bTV, ще посвети 1 час - от 08:00 до 9:00 ч., на темата за захарния диабет.

(Продължава в брой 30)

Гликиран хемоглобин (HbA <sub>1c</sub> )	Средна кръвна захар през последните 2-3 месеца*
12%	16 ммол/л
11%	15 ммол/л
10%	13 ммол/л
9%	12 ммол/л
8%	10 ммол/л
7%	9 ммол/л
6%	7 ммол/л
5%	5 ммол/л

\*Nathan DM et al., Diabetes Care 31:1473 - 1478, 2008

**УСЛОЖНЕНИЯТА СЛЕД ГРИП**

## Пневмония

Белият дроб е най-уязвимият орган от факторите на околната среда, защото е в най-тясна връзка с нея. В дихателната система лесно проникват вируси и бактерии. Затова природата е въоръжила белите дробове с много добра система за защита - биологична, биохимична и имунологична. Една от най-важните прегради пред причинителите на заболявания са специфичните епителни клетки, съдържащи реснички, които извършват около 1500 движения в минута и така постепенно изтласкват вирусите и бактериите към устната кухина. Проблемът е, че при пушачите тези реснички са унищожени или парализирани и голяма част от вредните агенти свободно попадат в дълбочина, където предизвикват възпалителни заболявания.

Причинителят на грипа е много активен вирус, който, размножавайки се в организма, атакува всички органи и системи и причинява в повечето случаи доста сериозно заболяване. Заболяването се разпознава по остро начало с втрисане, висока температура, болки по мускулите и ставите и силна отпадналост. Ако човек не обърне внимание на грипа, подцени го и се опитва да се самоллекува, често се стига до усложнения. Сред най-разпространените усложнения на грипа е пневмонията. Тя се разпознава по задълбочаващата се мъчителна кашлица, задържането на високата температура за повече от 3-4 дни, продължаващата отпадналост. Тези оплаквания налагат нов лекарски преглед и снимка на белия дроб, за да се прецени дали към антивирусната терапия срещу грипа и симптоматичните средства трябва да се добави антибиотик. Важно е да се приемат и много течности, за да се преодоляват



**Д-р София Ангелова, Специализирана болница за активно лечение на белодробни болести, София**

обезводняването и интоксикацията.

Моите наблюдения на клиницист са, че белодробните и другите усложнения са по-чести сред пациенти, които не водят здравословен начин на живот. В това понятие включвам пушенето, работата в увреждаща среда, нерационалното хранене, злоупотребата с алкохол, обездвижването, негативната личностна нагласа. Отделна рисков група са хората със специфични хронични здравословни проблеми. Специално при пушачите вредните вещества от цигарите пречат на лекарствените препарати да достигат ефективно до белодробната тъкан и те оздравяват много по-бавно и трудно. Но те често не си дават сметка за това и смятат, че лекарят не е предписал точната терапия.

## За да излезем с усмивка от „00“

Проблемът запек е много чест проблем. Причините могат да са различни: лошо хранене, продължително нервно напрежение, стрес, дехидратация, видове лекарствена терапия, болестни състояния. На всичко това може да се противодейства със смяна на режима на живот, включващ повече движение, целенасочени леки физически упражнения, които действат пряко на стомашно-чревния тракт, меню, богато на храни с много фибри (плодове, пълнозърнест хляб, варива и др.), и задължително много вода и подходящи сокове. Преодоляването на стреса също е отключващ фактор, като тук могат да помогнат приятните занимания, музиката за релакс, любимото хоби. Включването на подходящи растителни миксове е допълнително добро подпомагане. Актуална "италианска рецепта" под формата на хапчета с меко слабително действие е допълнителна гаранция за възстановяване на комфорта при запечен стомах. Тя има 40-годишна история по земите на Бо-туша.

**Търсете в аптеките**

**Производител: ESI s.p.a. Италия**  
**Изключителен представител за България Лим Фарм ЕООД**  
**02 943 11 38, GSM 0888 222 343**  
**www.limpharm.com**

**Ле Диечи Ербе 100 таблетки**

- меко слабително действие
- без колики и болки
- предотвратява подуването и образуването на газове
- 100% гарантиран ефект
- удобен за приемане и дозиране (таблетки)
- напълно безвреден
- подходящ за продължителна употреба



Икономическият интерес днес върти колелото на живота във всичките му сфери. Ако някъде е двигател на развитието, то под натиска на рекламата и печалбите стереотипите за хранене безмилостно се променят съвсем не в полза на здравето. Почти като аксиома се приема, че храната трябва да е висококалорична, за да се засищаме с по-малко количество, да е полуготова, защото нямаме време да готвим, и да се поглъща по-бързо (кой има време да дъвче заляпка по 40 пъти, както казваха старите хора?). И така във всекидневие ни господари на трапезата са консервите, месото и колбасите, замразените продукти, пюретата, полуфабрикатите, белият хляб и сладкишите, прясното мляко, а много по-редки гости - пресните сурови зеленчуци и плодове, ядките, пълнозърнестите, богати на фибри храни. Дори прясно изцеденият сок отдавна е загубил битката в полза на консервираните оцветени и ароматизирани течности в бутилки и кутии. Така всеки може да "сготви" бързо с отварачка за консерви или пакетче

# Здравето се програмира от правилното хранене

замразен продукт - дори и за подправките времето е спестено, защото грижа има пак пакетче или кубче. След години такова хранене, което за жалост става втора природа още в детството, започват да се нижат болестите. Първият сигнал, че измъчваме организма си и той вече страда, е запекът. Неслучайно всички древни лечителски системи започват борбата с болестите именно от прочистването.

Когато запекът не е инцидентно явление, а се превърне в хроничен, тогава и заплахата за здравето е сериозна. Микрофлората на дебелото черво се уврежда, то става желана среда за все по-голям брой опасни болестотворни микроорганизми. Отровите не се изхвърлят от тялото по естествения път, отлагат се в различни депа и чрез кръвта достигат до всеки орган и всяка клетка. По принцип се смята, че всекидневното изхож-

## Първият сигнал, че измъчваме организма си и той вече страда, е запекът

дане по голяма нужда е достатъчно за доброто прочистване на дебелото черво. Някои специалисти обаче настояват, че особено при хронични заболявания е желателно дефекацията да е два, дори три пъти дневно. Макар главен виновник за упорития запек да е недоброто хранене, с недостиг на фибри и течности, важно е да се знае, че той може да се предизвика и от някои медикаменти - седативи, антидепресанти, спазмолитици, диуретици, бета-блокери.

Заслужава внимание тревогата, която бият педиатрите - децата ни много по-често от предишните поколения страдат от



нередовен стомах, защото хранителният им режим се доближава до всички вредни навици на възрастните. Менюто им се състои само или предимно от сухи концентрирани храни и сладки газирани течности. Много

от подрастващите вече категорично заявяват, че не обичат зеленчуци, рядко приемат плодове, отказват да консумират супи и каквито и да било готвени ястия. А точно в детството и юношеството се залагат всички бомби

със закъснител - затлъстяване, диабет, високо кръвно налягане. Затова хранителният режим и преодоляването на запек е от такава важност и изисква целенасочени усилия както от страна на родителите, така и в детските заведения и училищата. При запек специалистите препоръчват освен подпомагачи перисталтиката храни и безвредни продукти с мек ефект. "ФрутиЛакс" например представлява воден екстракт от смокиня и слива - плодове, отдавна известни с лаксативното си действие. Естествените масла в препаратите - от мента и копър - притежават газогонно действие, а ефектът настъпва постепенно. "ФрутиЛакс" е напълно безопасен и се препоръчва за деца и бременни. Най-често комбиниран с пробиотик, решава проблема със запек без прилагане на медикаментозно лечение. (ЖД)

хранителна добавка

**ФрутиЛакс®**

Лаксативен сироп с екстракт от смокиня и слива

Подходящ за бременни и деца

мек лаксативен ефект

възстановяване на физиологичния ритъм

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

## Опасни ли са сънотворните

Доц. д-р Мая ПРОДАНОВА

Ще прозвучи шокиращо, но е истина: стресът днес е най-масовата епидемия, която преследва човечеството. Недостигът на време, пренапрежението, страхът от утрешния ден са в основата на функционалните смущения на централната нервна система. В динамичното време на информационното общество всеки миг на денонощието е важен и неповторим, затова добрата кондиция да се посрещне всяка изненада става присъща особеност на днешния човек. Той трябва да бъде винаги във форма, готов да посрещне утрешния ден. Всичко това налага постоянни грижи за здравето и тонуса на нашия организъм, но остава ли винаги време за тях? И тогава неволно, но непреодолимо търсим помощта на успокоителните средства. И ето го проблема: към какво да посегнем - билка или хапче? Невролозите ще ви препоръчат цяла гама от медикаменти на реномирани фирми от цял свят. При това като правило винаги има едно модно лекарство за нерви. Запомнете обаче, че всички те могат колкото да ви помогнат, толкова



и да ви навредят. Голям риск поемат хората, страдащи от безсъние, които употребяват сънотворни безконтролно, на своя глава. Дори когато са препоръчани от специалист, тези средства трябва да се приемат много внимателно. Защото човек лесно се пристрастява към тях. Възможно е да се проявят и редица странични ефекти: от сънливост през деня до нарушение на паметта. Става ясно, че хапчетата не бива да бъдат наши ежедневни спътници. Тогава? Съвременните специалисти са категорични: билките!

Българските фармаколози и лекари вече също с успех се обръщат към лечебните растения. Древни рецепти с помощта на съвременни технологии се претворяват в билкови екстракти

с незаменимо здравословно въздействие. Изключителен по своята ефикасност в борбата с неврозите, стреса, депресиите и безсънието е билковият екстракт "А-Я" на фирма "Биотоник". Повече от 8-годишните научни проучвания вече дават отличен резултат. Биопродуктът "А-Я" може да бъде незаменим тонизиращ приятел на съвременния динамичен човек. Той съдържа вълшебна композиция от успокояващи билки. Нещо повече - създателите му са открили неподражаем ефект на билката блатен тъжник едновременно да успокоява и да стимулира хормона на радостта. Биопродуктът "А-Я" заслужено си спечели названието "балсам за душата".





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

## Инжекция побеждава разширените вени

**Д-р Галили, кога трябва да се потърси специалист при наличие на разширени вени?**

- Когато вените са доста изпъкнали, краката са подути, имате усещане за тежест, изпитвате болка. Ако сте се подложили на оперативна намеса и гореспоменатите симптоми се появят отново, ако имате зачервяване и рани по краката - това са явни белези, че трябва да се потърси специалист.

**- До какво може да доведе нелекуването на разширените вени?**

- Разширените вени не са само естетически проблем, могат да създадат и сериозен здравословен проблем - оток на крака, болка, инфекция, незарастващи рани, тромбоза.

**- Какъв метод на лечение за разширени вени препоръчвате?**

- Склеротерапията под ултразвуков контрол е новаторски метод за лечение на разширени вени. Особено е подходящ за големи разширени вени, които доскоро се лекуваха само оперативно. При това на пациента не му се налага болничен престой, може веднага да се върне към ежедневните си ангажменти и работа. Не се налага и използването на анестезия, не остават белези, цялата процедура отнема минути.

**- Каква е целта на лечението на разширени вени под ултразвуков контрол?**

- Обратният поток на кръв в крака е основна характеристика на разширените вени. Техниката на склеротерапията под ултразвуков контрол унищожава този обратен поток, като причинява слепване на стените на вените и те спират да функционират. При оперативната намеса тези вени се изваждат по хирургически път. Склеротерапията под ултразвуков контрол дава най-добрите резултати с минимален риск за здравето и с възможно най-малък физически дискомфорт.

С терапията се цели отстраняване на болната вена. Два са основните методи за лечение на разширените вени въобще - единият е оперативен, другият - чрез склеротерапия под ултразвуков контрол. За класическата операция всички знаем какво представлява. Провежда се с пълна упойка. Технологията на самата операция не се е променяла от 30 години, просто няма развитие в тази насока. А и с времето се е доказало, че тя е доста неефективна, тъй като основен централния клон остават разклонения, които се режат, общо взето, наляпо и винаги остават такива разклонения, които след това дават рецидиви - почти 50% от пациентите ни са след такава оперативна намеса.

Най-важно е да се локализира болното място по хода на вената. Ние правим необходимото доплерово изследване преди самата манипулация. Няма нужда от други изследвания.

**- Колко време след процедурата се възстановява пациентът?**

- След самата интервенция пациентът си продължава нормалния ритъм на живот. Манипулацията не е болезнена - усещането е като при инжекция за взимане на кръв. Три дни след процедурата не трябва да има само свръхнатоварване на крайника.

**- За пациенти, които са с вече съществуващи варикозни рани, противопоказано ли е това лечение?**

- Не, то е дори единственото решение. За интервенцията има само едно условие - пациентът да е със здрави и проходими дълбоки вени. Но това го установявам аз по време на прегледа. Бих искал да подчертая, че сме имали и пациент с изкуствена клапа на сърцето. В случая не може да се извърши операция по друг начин.

**- Колко често идвате в България?**

- На всеки месец - месец и половина и работя в МЦ "Епика".

За повече информация и записване:  
Мед. център "ЕПИКА", пл. "Преображение" 1  
0879 851 557 и 0886 548 454,  
[www.dr-galili-bg.com](http://www.dr-galili-bg.com)

## Докторите избраха: Класация на 10 - те най-добри здравни продукта в България\*

**При проблеми с паметта и кръвооросяването**

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



**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 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 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. - 9.95 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.*



**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.*



**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 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 имунитета и често боледуване**

Най-добър продукт - „**Коластра фемели протект**“ - Подпомага при срыв 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.*



И още добри продукти, избрани от докторите на България: за очите - „**Лутеин супер плюс**“; за венозната система - „**Активен плюс**“; за здраво сърце „**Коензим Q 10**“; за отслабване - „**Витаголд Слим кафе**“ и „**Талия Редукта**“; за здравето на целия организъм - „**Омега 3** рибено масло от съомга“ и „**Алпинум флакс ойл** (ленено масло)“.

от - **VITAGOLD - ЖИВЕЙ ЗДРАВΟΣЛОВНО**

Търсете в аптеките.

Биологично активни хранителни добавки от природата! За информация: 0886 73 63 63, [www.vitagold.bg](http://www.vitagold.bg)

\*Класацията е направена сред 10 от най-добрите лекари, практикуващи в България.

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



# Рефрактивната хирургия помага да забравите за очилата

С г-р Веселин Даскалов, офталмохирург, разговаря Микаела Въжарова

**Д**-р Даскалов, много хора с постоянни очила и лещи да свикват с тях, у повечето остава мечта някога да ги захвърлят. Винаги ли това е възможно: и при късогледство, и при далекогледство, и при астигматизъм?

- Да, съвременната очна хирургия и апаратура позволяват чрез различни прецизни микрохирургически операции да бъде отстранен всеки един от изброените проблеми, както и комплексни проблеми. Решението е рефрактивната хирургия.

- Моля Ви да изясним какво е рефракция.

- Рефракция, или пречупване е оптичен термин. Окоето е система от лещи, като всяка има т.нар. фокусно разстояние, на което се формира точният образ при пречупване в нея на светлинни лъчи от безкрайно отдалечени предмети. Това е постоянна величина, зависеща от радиуса на извивката на дадената леща. В здравето око фокусното разстояние е 23,5 мм и точно на това разстояние се намира ретината. При нормално зрение образът на предметите се формира точно върху ретината. Нарушенията в рефракцията са основна



Д-р Веселин Даскалов

та причина за лошото зрение. При късогледството образът се формира пред ретината - или е увеличена дължината на окоето, или роговицата има по-голяма пречупваща сила и фокусното разстояние е по-малко, или ги има и двете нарушения. При далекогледство образът се формира зад ретината, или роговицата е с по-слаба пречупваща способност. При астигматизма се нарушава сферичността на роговицата, в различните ме-

ридиани пречупващата и сила е различна и образът, получен от преминалите светлинни лъчи през нея, е изкривен. След 40 години от живота на човека настъпват склеротични промени в самата леща на окоето, ядрото се уплътнява, нарушава се способността на окоето да акомодира и се получава четвъртият вид нарушение на пречупването - старческо далекогледство. Но всичко това вече е отстранимо с лазерна хирургия. Лъчът

на съвременния ексимерен лазер или по-точно фемтосекунден лазер свръхпрецизно и ищадящо въздейства на роговицата, чрез което променя профила ѝ така, че става възможно да се коригират всички видове и степени на рефракцията.

- Популярно се казва, че се извършва "изпаряване" на роговичните слоеве. Как все пак се постигат конкретните корекции?

При "изпаряване" в централната зона роговицата става по-плоска и така се коригира късогледството. Ако периферната зона на роговицата се "изпарява", а централната става по-изпъкнала, се коригира далекогледство. Дозираното въздействие на лазера в различните меридиани на роговицата коригира астигматизма. Възстановяването е много бързо, пациентът вижда като човек с нормално зрение още на другия ден. Излишни стават очилата, както и

контактните лещи. Има, разбира се, и ограничения за тази операция. Тя не се прави преди навършването на 18 години, при бременност и кърмене. Противопоказания са автоимунните заболявания, имунодефицитните. Забранена е за пациенти, при които трябва да се коригира единствено око, ако дебелината на роговицата не е достатъчна, при болни от глаукома, кератоконус, прогресираща миопия, катаракта, с herpes simplex и herpes zoster и на оперирани заради отлепване на ретината. Още - за пациенти с диабет, с кардиостимулатор или при ендогенни психози, при болни с остри и хронични възпалителни заболявания на очите, про-

мени в очното дъно и промени в ретината, които изискват профилактична лазерна коагулация.

- А откога се работи рефрактивна хирургия?

Първата такава процедура на зрящо око е през 1988 г. в New Orleans - USA. Оттогава в света са извършени над 40 000 000 лазерни рефрактивни операции. В България те се правят от 1996 година, когато беше открит първият очен лазерен център в Ихтиман, а след това и в София. Аз бях един от първите, които имаха щастието да започнат тази хирургия. Вече имаме достатъчно натрупан клиничен и теоретичен опит, три пъти се сменяха и поколенията апарати, с които се работи, и много очни центрове у нас вече я правят.

Медицински център „Пентаграм 2012“

1000, София, ул. "Враня" 109-111,  
тел. (02) 447 20 40 50,  
GSM + 359 888 777 468,  
+ 359 888 703 298

## Ефективно решение за проблемите на менопаузата

Изофлавоите са биологично активни съединения, които присъстват в храните от растителен произход. Спадат към групата на растителните естрогени (фитоестрогени) и имат действие, подобно на естествените женски полови хормони (естрогените), но не са стероиди. Те имат още антиканцерогенно действие, укрепват имунната система, работят като антиоксиданти.

Едни от най-богатите източници на изофлавои са соевите зърна.

Соевият изофлавоон е алтернативен заместител на хормоналната терапия с естроген при жените в периода преди и по време на климактериума, тъй като балансира женския полов хормон. Увеличава го, когато е на ниски нива, и го намалява, когато е на твърде високи. Намаляването на нивото на женските хормони в кръвта се свързва с редица неприятни симптоми като топли вълни, безсъние, нощни изпотявания, вагинална сухота, главоболие, нервност, неспокойство, промени в настроението, раздразнителност и др.

Учени установили, че в азиатските страни, където соевите храни са ежед-

невно меню, на жените в менопауза не са познати симптомите топли вълни и нощни изпотявания. Ето защо редовната консумация на изофлавоон ефективно премахва описаните симптоми на менопаузата, заздравява костите и предотвратява остеопорозата.

В университета Урбана, Илинойс, САЩ, клинично изследвали жени в менопауза, които в продължение на 6 месеца всеки ден консумирали соеви добавки. Резултатът бил значително увеличаване съдържанието на костни минерали и по-добра плътност на прешлените на гръбначния стълб и на други кости.

В продължение на повече от десетилетие в голям брой проучвания е установена и връзка между рака на гърдата и постоянно увеличеното ниво на естрогените в кръвта. Така че редовният прием на соев изофлавоон може да се използва и като профилактика на рак на гърдата, твърдят специалистите. Има доказателства, че това има предпазващ ефект и при сърдечно-съдови проблеми, при рак на простатата и дебелото черво.

## ПРИ СЧУПВАНИЯ COXAMIN



Проф. Марко Даскалов за действието на Коксамин при фрактури

Професор Марко Даскалов е лекар с дългогодишна практика в областта на пълнопрофилната, коремната и стомашната хирургия, както и в ортопедията. Автор е на десетки научни статии публикувани в специализирани медицински издания. Ето какво споделя професорът:

"Горещо препоръчвам Коксамин, защото е единственият натурален калций с клинично доказана **най-добра усвояемост от организма** (над 40 % спрямо трикалциевия фосфат). Това се обяснява с порестата му структура нямаща аналог в познатите досега калциеви форми. Високата усвояемост **скъсява процеса на възстановяване след счупвания** с 20%, което означава **по-кратък период на нетрудоспособност и дискомфорт**.

При използването му **странични ефекти като запек, стомашни дразнения и киселини не се наблюдават** и затова не е нужно при приемането му допълнително да се взимат препарати, туширащи тези проблеми.

**Коксамин се предлага в четири форми:** Коксамин, Коксамин Д /с добавен витамин Дз/, Коксамин Магне /с добавен Магnezий и Витамин Дз/ и Коксамин Киндер /за деца в разтворима форма/. Това дава възможност продуктът да бъде предписан според хранителния режим и предписаното лечение.

При фрактури препоръчвам по 2 таблетки дневно Коксамин Д. При профилактика, за да имате здрави кости дозировката е 1 таблетка дневно, като една опаковка е достатъчна за двумесечен прием."

Коксамин е създаден от стандартизиран продукт „Lithothamnion calcareum“, притежаващ сертификати за качество: USA FDA "GRAS", Kosher, Halal, EU Health, Органичен сертификат, ISO, HACCP за производствените инсталации, Non-GMO.

## Prim Oil МАСЛО ОТ ВЕЧЕРНА ИГЛИКА

чиста форма за ясни резултати при:

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



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



В топ форма с Изофлавоон



За комфорт преди и по време на менопаузата



Тази фраза, превърнала се в сентенция, съвсем не е лишена от смисъл и основание - вече хилядолетия лютивата храна неотменно присъства на трапезата на човека, доказвайки се като полезна и неотменима част в кухнята на повечето народи. Измежду немалкото пикантни храни - люти чушки, хрян, джинджирил, праз, лук, чесън, първите заемат особено място и се радват на радушен прием в кулинарните рецепти на почти всички страни по света, особено в Южна Америка, Азия и Африка.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Множество археологически находки доказват, че дивите чушки чили са били познати на индианските племена в Латинска Америка около 7500 години пр.н.е. Според много изследователи те са първият културен зеленчук, отглеждан в Америка. А инките са ги смятали за свято растение. Ацтеките и майите също не останали равнодушни към огненото изкушение и отглеждали множество негови разновидности. По тези земи лютите чушки завиращи се превръщат в любимо и неотменно допълнение към местната кухня.

В Европа необичайният и екзотичен зеленчук попада най-напред в Испания, пренесен от Питер Мартир - историк, съпровождащ Колумб в експедициите му до Новия свят. Диего Алварес Чанка - лекар във втората Колумбова експедиция през 1493 г., написал дори трактат за неговите полезни качества. Само няколко години след откриването на Америка огнената подправка достига азиатския, а по-късно и африканския континент. Удивителните лечебни свойства на това растение бързо завоювали симпатии по тези земи. Лютивите чушки се оказали прекрасно средство срещу смърто-

# Ако не обичаш люто, вземай го като лекарство

носната жълта треска и редица други болести на горещия климат. Те са един от основните продукти (наред със сушените кайсии, техните костилки и просото) на легендарния народ, обитаващ долината Хунза в Пакистан, чиято продължителност на живот е над сто години. Нерядко, яхнали коня, в любимата игра поло топката гонят играчи, чиято възраст е... 150 години! По статистически данни повечето от хората на този необичаен народ, чийто хранителен режим е предмет на усилено изследване, не умират от болести, а от травми и нещастни случаи.

## Тайната на огнения вкус

Лютивият вкус на чушките се дължи главно на съдържащия се в тях алкалоид капсаицин, открит през 1816 г. от П. Бухолц. Наименованието си той получил обаче тридесет години по-късно от Л. Треш. През 1878 г. унгарският лекар Е. Ходжис установил, че капсаицинът не предизвиква само парене в устата, но и интензивно отделяне на стомашен сок, подпомагащ храносмилането. Капсаицинът е едно от най-силно дразнещите рецепторите на устната кухина вещества, които долавят неговото присъствие дори при съдържание половин милиграм на литър! По синтетичен път капсаицинът е получен през 1930 г. от Е. Спат и Ф. Дарлинг. През 60-те години на миналия век японските химици С. Косуге и И. Инагаки изолират от лютите чушки и други алкалоиди със сходен строеж, с което се оформя нова важна група вещества - т.нар. капсаициноиди. Оказа се, че във формирането на изгарящия вкус на лютите чушки на капсаицина помага още един член на огнената фамилия - дихидрокапсаицинът. Двата алкалоида имат двойно по-мощно действие от останалите си "роднини".

## 3 чушлета = 1 кг лимони

Най-свирепата част на чушките е вътрешната им ципа. Анализите показали, че лютите чушки са истинска съкровищница на редица полезни за организма вещества - въглехидра-

ти, протеини, витамини (А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е) и минерали (желязо, калий, калций, магнезий, манган, фосфор). Изненада се оказа фактът, че три люти чушлета съдържат толкова витамин С, колкото цял килограм лимони! Може би на този уникален състав на лютите чушки се е дължало здравето на българина в миналото, който не е сядал на трапезата без любимата си огнена подправка. Съдържащите се в лютите чушки фитонциди засилват имунитета и подпомагат защитните сили на организма в борбата му срещу простуда и инфекции. Пристрастяването към лютия вкус също намери своето научно обяснение. Установено беше, че пикантните храни предизвикват своеобразно наркотично опиянение и дори еуфория. При консумиране на люти чушки например капсаицинът дразни неударжимо нервните клетки на езика, които изпращат болестен сигнал в главния мозък. За потушаване на "пожара" последният издава команда и хипофизната жлеза отделя т.нар. ендорфини, получили популярното наименование "хормон на щастието", които имат болкоуспокояващо действие. Беше доказано, че освен възбуждащ апетита и подобряващ храносмилането ефект съдържащият се в лютите чушки капсаицин стимулира отделянето на два хормона - адреналин и норадреналин, които активизират метаболизма и спомагат за изгарянето на резервните въглехидрати и мазнини в организма. Нещо повече, южнокорейски учени установиха, че консумацията на капсаицин препятства натрупването на телесни мазнини, който факт открива нови възможности за борба със затлъстяването, от което страдат над триста милиона жители на Земята.

Вече няма спор по въпроса, че лютите чушки са ефективно средство за по-привлекателна линия. Но с казаното далеч не се изчерпват положителните въздействия на лютите чушки върху организма. По данни на учените от Нотингамския университет в Англия съдържащият се в тях капсаицин, въздействайки върху мито-



Снимка Рада ПЕТКОВА

хондриите - органели, които осигуряват енергията на клетките, предизвикват гибелта на раковите клетки. При това този ефект не се разпространява върху здравите клетки. Установено беше още, че капсаицинът активира отделянето на азотен оксид - уникално вещество, което има способността да подобрява кръвообращението на стомаха, предотвратявайки появата на гастрит и язва, и благодарение на способността му да предпазва и регенерира кръвоносните съдове снижава риска от развитие на хипертония и инфаркт. Мазилата и настойки, съдържащи капсаицин, се използват за облекчаване на мускулните болки, болките при радикулит и ревматизъм, както и за премахване на упорит кожен сърбеж. Има данни за действието на капсаицина и като афродизиак.

## По скалата на Сковил

През 1912 г. американският химик и фармацевт Уилбър Сковил предложил уникален, макар и субективен, начин за измерване на лютивостта. По своята същност той се състои в последователно разреждане на водни разтвори, съдържащи люта чушка и захар, до изчезването на лютия вкус, което се установява по-не от трима от общо пет дегустатори. На чистия

капсаицин съответстват 15 милиона единици SHU (Scoville heat units) по тази скала. И въпреки че методът на Сковил вече е заменен със съвременна аналитична техника, от уважение към първооткривателя единицата SHU продължава да се използва. През последните години култивирането на уникално люти чушки се превърна в истинска световна мания. Благодарение на усилията на много ентузиастични и мечтатели за световна слава рекордите, регистрирани в справочника "Гинес", падат един след друг. Първоначално първенството по лютивина се държеше от хаванската червена "Савина" с 580 000 SHU. Лидерството ѝ бе отнето от ужасяващата със своята лютивина "Инфинити чили" с 1,17 милиона SHU. Короната ѝ обаче бе отнета само след две седмици от британската "Нага вайпър" - "Усойницата", с умопомрачителните 1,38 милиона SHU. Но и тя беше принудена да отстъпи на новата "кралица" - "Тринидад Скорпион", с нейните спираци дъха 1,46 милиона SHU. Уникалната чушка с дължина едва 2,5 см беше отгледана от двама австралийски манияци - Марсел де Вит и Нийл Смит, които ревниво пазят тайната на нейното култивиране. Във фабриката, в която лютите чушлета се преработват в пикантен сос,

за предпазване от ужасяващата атмосфера работниците са оборудвани като за ядрена атака - с противогаз, специални наметала и три чифта ръкавици. Неотдавна австралийският "Скорпион" също загуби битката за огнения връх, поразен от своя "роднина" - "Тринидад Мортуга Скорпион", с недостижимите към момента 2 милиона SHU! За добиване на по-ясна представа за убийствената лютивина на горните лидери ще споменем, че най-лютите чушки, масово консумирани у нас, са със скромните 8000 SHU.

Идеята раздразнителното и сълзотворно действие на капсаицина да се използва като средство за нападение и отбрана е много стара. При сражението на инките с испанските конкистадори край бреговете на Ориноко през 1532 г. нападателите били обърнати в бягство от дима, отделящ се от купчините горящи люти чушки. Понастоящем като средство за самоотбрана (под формата на спрейове), както и за потушаване на безредици, са синтезирани редица аналози на капсаицина, известни с аббревиатурите CN, CS, CR и т.н. Първото от тях, с химическото наименование хлорацетофенон, е с около 20 пъти по-слабо действие от капсаицина.

[gpopov\\_bg@yahoo.com](mailto:gpopov_bg@yahoo.com)



# Самолечението при уроинфекция може да усложни заболяването

С проф. Чавдар Славов, началник на Клиниката по урология, МУ - София, разговаря Галина Спасова



Проф. Чавдар Славов

**Проф. Славов, опасни ли са инфекциите на пикочните пътища? Циститът например обичайно сякаш не предизвиква особена тревога?**

- Инфекциите могат да засегнат както пикочните пътища на бъбрека, т.нар. чашки, легенче, пикочопровод, така и пикочния мехур, пикочния канал, уретрата и прилежащите към тях други органи и структури. Това е едно сериозно страдание и затова ние разделяме уроинфекциите на усложнени и неусложнени. При усложнена уроинфекция с обхващане на бъбрека, околобъбречните структури и капсули може да се стигне до абсцес - събиране на гной около бъбречните обвивки.

**- Какъв е пътят до това тежко усложнение, как започва процесът?**

- Може да тръгне от една банална, дори вирусна инфекция, тя сваля имунната защита на организма и може да се развие пиелонефрит. Примерно бактериите ешерихия коли, които съществуват нормално в червата и някои вършат там полезна работа, ако попаднат и в кръвните структури на бъбрека, оттам се групират и най-напред могат да направят микроабсцеси на бъбрека, те да се уголемят и да предизвикат по-нататъшно развитие на процеса.

**- Кои са другите провокатори освен банална инфекция?**

- Другата причина идва най-често от камък, който запушва пикочните пътища. Задържащата се урина се инфектира и ин-

фекцията прониква в бъбречната кора. Тя е богато кръвоснабдена и затова инфекцията може да попадне в организма и да предизвика уросепсис, което е едно от най-тежките състояния в медицината въобще. Много често завършва фатално. Така че в този смисъл уроинфекциите са изключително сериозно страдание, но понякога пациентите, а и лекарите не им обръщат особено внимание. Какво имам предвид?

Пациентите negliжират състоянието си или вземат на своя глава чайове, понякога антибиотици, симптомите се поуталожват за известно време. Но след това може да рецидивира и да из-

**За цистит говорим, когато има инфекция, т.е. трябва с микробиологично изследване да се докаже, че има бактерии в урината**

бухне с по-голяма сила, а вече и бактериите, причиняващи тази инфекция, стават резистентни към много от употребяваните медикаменти. Под названието цистит хората разбират всичко, което става в пикочния мехур. Но има ред други причини, които могат да дават циститни оплаквания. За цистит говорим, когато има инфекция, т.е. трябва с микробиологично изследване да се докаже, че има бактерии в урината. Изследването на обикновена урина, което установява масово бактерии, не върши работа, защото не уточнява конкретен причинител. Особено при жените, защото се среща при тях много често. При младите заради неподходящо облекло и простуда, сексуалните контакти също са начин от влаглището

в уретрата (която е много къса) да навлязат бактерии. Циститите са и много драматични, свързани са с често уриниране, със силни болки при уриниране, с парене и с кръв в края на уринирането. Това е много характерно при този вид цистит. Но това са неусложнените цистити - ако се лекуват навреме и правилно, може да се излекуват и да не храни-

фицират. Разбира се, след година, две или три може да се повтори, това не означава, че е хроничен. За хроничен цистит говорим, когато има някаква причина и е вече усложнен. Причините са различни изменения в пикочния мехур, в анатомията - дивертикули, склероза, стеснение на мехурната шийка, и това води от своя страна до задръжка. Простатната

жлеза при мъжете създава също такива проблеми.

**- Сред хората с урологични проблеми са много популярни билковите препарати, как се обяснява действието им?**

- Билковите препарати са много хубаво нещо и аз ги препоръчвам, особено в студените месеци под формата на чай. Всички чайове, които познаваме, са всъщност билки. Липата, шипката са изключително полезни за пикочните пътища. Има и такива, чието

антибактериално действие е доказано и са изключително полезни - мечото грозде, червената боровинка, аронията, извлекът от брезови листа. От една страна, засилват диурезата, от друга - подпомагат общия и локалния имунитет. Третата посока на действие е конгломерирането на бактериите ешерихия коли, което не им позволява да проникнат в дълбочина в лигавицата и да се развие инфекцията. Това е профилактичният ефект на билките и билковите препарати.

Хранителна добавка

## URO COMFORT

Благоприятно повлиява  
функцията на пикочните пътища



Още индианците познават  
полезните свойства на червената боровинка.

**Ecopharm**  
ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черни Върх № 14 бл.3  
тел. 963 15 96; 963 15 97  
факс: 963 15 61

www.ecopharm.bg



# Среща с красотата и хармонията на Бел епок



Портрет на прочутата френска актриса Сара Бернар от Жорж Клерен

Мирослава КИРИЛОВА

Парижка елегантност и красота засияха в София през изминалата седмица. На 26 октомври отвори врати мащабната изложба "Париж 1900" в Националната галерия за чуждестранно изкуство (НГЧИ), която пренася посетителите във времето на Бел епок - онзи исторически прозясък, който оставя завинаги носталгията по една прекрасна утопична хармония. До 13 януари в столицата ще могат да бъдат видени 141 творби от съкровищницата на френския музей за изящни изкуства "Пти пале".

На границата между XIX и XX в. френското общество се къпе в просперитет, жизненост и оптимизъм. Лайт мотив на онези времена е веселието и насладата от живота. Заедно с тях процъфтяват науката и изкуствата, раждат се някои от най-големите шедьоври на живописата, музиката, театъ-

ра, литературата, архитектурата. Това е периодът, познат като Бел епок. Точно тогава над Париж се въздига Айфеловата кула, появяват се и другите популярни символи на града - легендарните кабареа Moulin Rouge и Folies Bergere. Преди повече от един век в Града на светлината пускат първото метро с красивите ар нуво станции. Във френската столица засияват изпълнените от метал гари, прословутите широки парижки булеварди. В ритма на кан-кан шампанското се утвърждава като вечна емблема на специални моменти и разкош.

Експозицията в София улавя част от красотата, ефимерността и динамиката на онази епоха през автентични произведения на живописата, скулптурата, графиката и приложно-декоративните изкуства, документи, рисунки, скици. Сред авторите, представени в тази селекция, са Пиер-Огюст Реноар, Йожен Кариер, Огюст Роден, Жорж Кле-

рен, Шарл Жирон. Духът на цяла една епоха се пренася в София в седем зали с различни теми, като акцентите на изложбата са свързани със Световното изложение в Париж през 1900 г. 50 милиона души посещаваха събитието по онова време и се наслаждаваха на творбите на 530 художници от цял свят. Страната ни също има свой павилион. Още тогава експертите са оценили високо българските розово масло, вино и панагорски килими.

"Освен залата с българските творби, които са били представени в Париж, особен интерес представлява портретът на знаменитата френска актриса Сара Бернар" - обясни Александра Дас-



Творба на Шарл Жирон - "Жената с ръкавици", наричана "Парижанката"

калова от НГЧИ. Сара Бернар е една от първите драматични актриси, която дръзва да играе мъжка роля.

В една от изложбените зали пък непрекъснато се прожектира филмът на братя Люмиер за Изложението на века, както са го наричали тогава, със субтитри на български.



Васил Петров, Камелия Тодорова и Михаил Йосифов в голям благотворителен концерт за деца с увреждания

Фондация "Феникс Арт" организира голям благотворителен концерт на 10 ноември 2012 г. в зала "България" в подкрепа на лечението и възстановяването на нуждаещи се деца. С приходите от продажба на билети ще бъдат подпомогнати деца с увреждания на цент-



## Изкуството дарява любов

ралната и периферната нервна система чрез поемане на част от разходите по лечението им и закупуване на коригиращи ортопедични приспособления.

За благородната кауза са привлечени певците Васил Петров, Камелия Тодорова и тромпетист № 1 у нас Михаил Йосифов, които съвместно с групата Quarto Quartet, Биг Бенд Благоевград и водещия Тома Спространов ще предложат уникална музикална феерия от джазова и класическа музика. За първи път на сцената в зала "България" ще бъде представено съчетание

между Биг Бенд и струнен квартет, както и музикални композиции с нови аранжimenti. Програмата на нашумялата формация Quarto Quartet, ползваща се с репутацията на най-добрия камерен ансамбъл на българската музикална сцена, включва композиции на популярни джаз стандарти като L.A. is my Lady, Where or When, Sugar blues, Maria - from West side Story, Gee Baby, Quando, пиеси от Гершуин и др.

Всеки закупен билет е дарение за малчуганите, които имат нужда от нашето съпричастие. Да ги дарим с малко любов!

## Джони Деп става издател

Издателство HarperCollins привлече холивудската звезда Джони Деп в проект под название "Нищо не е вечно" (Infinitum Nihil). Засега остава тайна какъв е хонорарът, който ще получи актьорът в новото си амплуа. В кризисните за книжната индустрия времена едно от най-големите издателства в света - HarperCollins, реши да използва нестандартна маркетингова стратегия. Обикновено търсят холивудските звезди за реклама на дрехи или парфюми, а в книгоиздаването - предимно като автори (подпомогнати от професионални писатели) на автобиографии или книги за деца.

Ето, че актьорът Джони Деп е поканен да ръководи издаването на книжна

пореаница под философското название "Нищо не е вечно" - така всъщност се казва филмовата компания, собственост на актьора. Този маркетингов ход има всички шансове да успее - издадените под патронажа на прочути личности книги бързо привличат интереса на читателите.

Новата поредица ще започне с книгата "Неразказаните истории на Боб Дилън" (The Unrevealed Tales of Bob Dylan), написана от музикалния историк Дъглас Бринкли. В изследователско-биографичния сборник за прочутия музикант, който ще се появи в книжарниците през 2015 г., ще бъдат включени и непубликувани по-рано интервюта с Боб Дилън.



Сатиричен театър  
Алеко Константинов

Голяма  
сцена

Начало: 19:00

8 ноември, четвъртък

**Столетие мое** от Мишел Лоранс

9 ноември, петък

**Спанак с картофи** от Золтан Егреш

10 ноември, събота

**Спанак с картофи** от Золтан Егреш

11 ноември, неделя

**Истерия** от Тери Джонсън

12 ноември, понеделник

**Детектор на лъжата** от Василий Сизарев

13 ноември, сряда

**Сентрал парк уест** от Уди Алън

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60



# Да накараме косата да расте

Кристина ПЕШИНА

Всичко може да постигнете видими резултати, използвайки няколко бабини трика и средства за защита.

Косата има определена продължителност на живот. Тя се обновява постоянно през целия ни живот през определени цикли, които могат да достигнат до 20-30.

Важно за по-бързия растеж на косата е нейното състояние. Дължината не я прави по-красива. Хубавата коса е добре поддържаната коса, а не дългата цъфтяща метла. Ние обаче ежедневно я подлагаме на стрес. От една страна, използването на сешоари, маши, преси, от друга, неблагоприятните метеорологични условия, мръсотията и продуктите, които използваме, са истински враг на здравата, красива и дълга грива. Затова, преди да насърчим по-бързия растеж на косата, трябва да положим известни усилия за здравето ѝ. То освен от локално въздействие се повлиява и от хранителната ни диета. Всичко, което поемаме, се отразява не само върху тялото ни, но и върху целия организъм. Някои храни са от особено значение за растежа на косъма. Например риба тон или някоя друга от по-мазните водни обитатели. Прибавете към менюто си повече растителни мазнини, ядки и зърнени храни.

Когато избирате шампоана или другите продукти за коса, които използвате, съобразете ги с нейния тип. Ако не можете да прецените сами дали косата ви е суха, мазна, с изтънени краи-

ща и прочие, се обърнете за съвет към вашия фризьор. Той ще ви насочи в избора. Алтерна-



могне и на новите косъмчета по-бързо да се появят.

тивно може да се спрете и на омекотяващ шампоан.

Не пропускайте да подхраните косата си с необходимите за тази цел маски. Особено подходящи са тези за сухи краища. Нали целта ни е дълга грива, а цъфтящите краища само ще ни принудят да посещаваме често-често фризьорския салон. Подхранваща маска се нанася обикновено един път седмично.

Освен храните, които споменахме по-горе за стимулиране растежа и заздравяване на косата, към менюто си може да добавите и различни хранителни добавки. Микроелементи във вид на капсули или регенериращи ампули, приемани в продължение на три месеца, идеално противодействат на неблагоприятния ефект при смяната на сезоните. Може също да приемате хранителни добавки като магнезий, калций, желязо и минерални соли, които подхранват косъма отвътре. Посъветвайте се с вашия лекар, преди да започнете приема.

Масажирайте скалпа на главата, за да стимулирате циркулацията на кръвта и оксигенацията на кожата. Това ще спо-

Дългата, гъста и блестяща коса, блян на почти всяка жена, заложен още от детските години, е трудна за постигане цел. Няма как да щракнем с пръсти и хоп - грива най-малкото до кръста. И тук идва въпросът как да се радваме на дълга коса, без да прибягваме до методите на удължаването.

## Бирената мая

Бирената мая е богата на аминокиселини, минерални соли и витамини. Тя набавя на косата необходимите й хранителни вещества, за да я направи силна. Естествена и безвредна, освен че стимулира растежа на косата, тя заздравява и укрепва също и ноктите. Така че ще се радвате не само на лъскава грива, а и на перфектен маникюр. Не се колебайте! Бирена мая може да се намери във всяка аптека или в по-големите супермаркети.

## Шампоани, стимулиращи растежа

На пазара могат да се намерят подобни продукти, но бъдете разумни. Не възлагайте надежди и не се хващайте на въдицата на тези, които ви предлагат невъзможни резултати от типа на 5 сантиметра за три седмици. Замислете се какви ли съставки съдържат те, за да се постигнат подобни резултати. Със сигурност такива, които по-скоро изсушават и умъртвяват косъма. Заложете на продуктите против косопад, без да злоупотребявате с тяхната употреба.

## Етеричните масла

Не само масажистите прибягват до тях, но и коафьорите. Оказва се,



че те подхранват косъма в дълбочина и затова все повече специалисти ги препоръчват в грижата за косата. Добавете 5-7 капки етерично масло от розмарин към омекотяващия шампоан за стимулиране на нейния рас-

теж. Освен него можете да разнообразявате с масла от арган, кокос, бадем, гроздови семки, маслина, пшеничен зародиш, рицин. Всичко това влияе добре на косъма. А може и директно да го нанесете върху косата. След като го втриете по цялата дължина, е добре да го оставите така за през нощта. Ако нямате тази възможност, минимумът на действие е 30 минути.



## Най-стилните звездни прически

Журналистите в списание People са убедени, че стилните прически на популярните звезди заслужават не по-малко признание от филмите, получили няколко "Оскар"-а, или телевизионно шоу, гледано от милиони зрители. Затова популярното издание публикува поредния рейтинг на звездите, които притежават най-красиви коси.

На първо място отново е Дженифър Анистън. В продължение на много години тя не сменя кардинално цвета на косата си, което очевидно работи в нейна полза. На второ място е Бионсе, а на трето - Блейк Лайвли.

В Топ 10 на знаменитостите с най-съвършени прически влизат още Майли Сайръс, сестрите Ким, Кортни и Клоуи Кардашян, Ема Стоун, Зоуи Дешанел, Мишел Уилямс, Кейт Бекинсейл, Дженифър Лопес.

Съвсем наскоро същото списание публикува рейтинг на най-стилно облечените звезди. Лидер в изисканото облекло се оказа Гуинет Полтроу.



# Приятелствата са като заслоните в планината

С поетесата Мирела Иванова разговаря Вибиана Асса

Мирела Иванова е родена на 11 май 1962 г. в София. Учи в Немската езикова гимназия и завършва българска филология в Пловдивския университет. Освен стихове пише разкази, литературна критика и публицистика, превежда от немски.

Автор е на стихосбирките "Каменни криле", "Шепоти", "Самотна игра", "Памет за подробности", "Разглобяване на играчките", "Еклектики", "Бавно", има две книги на немски език.

През 1993 г. с "Памет за подробности" печели наградата на СБП за най-добра поетична книга, а през 2002 г. Сдружението на българските писатели обявява "Еклектики" за най-добра сбирка на

годината. Носител е и на националната награда "Хр. Г. Данов" за българска художествена литература. Стихотворенията ѝ освен на немски са публикувани на английски, испански, италиански, чешки, унгарски, турски, сръбски и ирански.

Последната стихосбирка на Мирела Иванова е антологията ѝ "Любовите ни", с чиято премиера през м. май т.г. в Народния театър бе отбелязан петдесетият ѝ рожден ден. Омъжена е, има шестнайсетгодишна дъщеря Зорница. Живее в София, работи като уредник на къща музей "Иван Вазов". Води своя коментарна рубрика в радио "Дойче веле".



**М**ирела, името ти е от "запазените знаци" на модерната българска поезия и у нас, и в Европа. Кога започна да пишеш, какво те подтикна към писането?

- Бях петнайсетгодишна, когато поисках да изразя себе си, да се открия и разбера в думите. Сложна възраст, защото не си дете, не си и голям човек, същността ти е незавършена, омъглена, обърквана, още не знаеш кой си... Чувствах се заплашително самотна, обитателка на ничия земя, пътешественичка през подвижни пясъци. Главата ми бе препълнена с безброй прочетени книги и това ме окуражи да опитам.

- Помниш ли първата си публикация?

- Първото си стихотворение публикувах през 1977 г. в "Родна реч". Редакцията на списанието се помещаваше на пет минути път от Немската гимназия, където учех, и "късото разстояние" още повече ме насърчи да занеса свитъка със стихотворни опити.

- Това средношколско списание вече не съществува...

- Да, но то бе духовен център на най-младите в продължение на десетилетия и е истинско престъпление, че списанието бе закрито тъкмо във времена като днешното, без опорни точки, без авторитети, без учители в изкуството. Никакви сайтове и страници не могат да го заменят, защото липсват атмосферата на посветеност, ценностната йерархия, уроците по висока литература,

личностното общуване, усещането за свобода. Цялото ми ученичество, а и не само моето, мина под високите пориви и търсения за самодоказване в литературата, защото как другояче можехме да осъществим различието си под ония ученически униформи, в онези унифициращи, униформени години?

- Първите книги не излизаха лесно, чакаше се с години, но ти дебютира твърде млада...

- Да, първата ми книжка - "Каменни криле", излезе през 1985 г. Тиражът ѝ бе 1000 екземпляра, цената ѝ - 0,26 лв., и се разпродаде до последната бройка. По пътя към първата си книга съм вървяла почти десет години, трупала съм опит, болка, познание, характер, слово и мрак, защото стиховете не са гръм от ясно небе или пък деконошен гъдел...

- Ти си от лекарско семейство. Как погледнаха родителите ти на твоите художествени увлечения?

- Татко мечтаеше да стана лекарка, бе изцяло отдаден, посветен на дълга си. Но винаги бе на моя страна, колкото и нелепи и невъзможни да му се струваха решенията ми. Спомням си горчиво-смешния казус с купуването на първата ми пишеща машина. Те се продаваха само в "Корекон" и татко се сети за свой пациент, шофьор от международния транспорт, и го помоли да му продаде долари. Но не бе достатъчно само да имаш долари, трябваше да имаш и документ за тях, затова и тримата се качихме на нашата жигула и баща

ми, макар и главен лекар, стана шофьор на международния шофьор, така обиколихме кореомиите, докато накрая намерихме жажданата българска "Марица"...

- А майка ти...

Тя ме "зарази" с поезията, четеше ми българските и руските класици, макар да съм била едва три-четиригодишна. Помня тия наши си мигове вечер, красивата ми и млада майчица, озарена от светлината на нощната лампа и от голямото слово, помня и стихотворенията, досега ги знам

**Книгите са като децата, имат си свой независим живот, съдба и участ**

наизуст. И още двама лекари имат специално място в сърцето ми, наричам ги ангели спасители, без това да е метафора - това са проф. Ангел Димитров и д-р Анета Попиванова, на тях двамата аз и моята дъщеря Зорница буквално им дължим живота си.

- Да се върнем към поетите, кой от тях първи те подкрепи?

- Духовното насърчение на Радой Ралин бе безценно за мен. Той бе своеобразен учебник по свободомислие и поезия, в съветите му намирах кураж десетки хора. Радой например ме убеди да прочета хронологично

цялата българска поезия от Каравелов до съвременниците ни, пазя си тетрадките, в които съм преписвала любими стихотворения, струва ми се, че и до днес това са не само личните антологии на младостта ми, но и най-верните ми приятели.

- Трайни ли са литературните приятелства?

- Най-често те са и човешки и това удвоява стойността им. Настръхналото ни българско битие не изобилства от много примери, но нека си припомним дългогодишното, великодушно и достойно приятелство между Константин Величков и Вазов. Аз самата не мога да се оплача от липсата на подобни приятелства, ще ги сравня със заслоните във високата планина, толкова са животоспасяващи понякога, но и изискват грижовно съучастие.

- Сред многото награди, които си получила, една е особено ценна... Преди години в Мюнхен ти бе връчен призът за модерна поезия от Източна и Югоизточна Европа...

- Да, преди десет години немският медиен магнат д-р Хуберт Бурда ми връчи тази много престижна награда, учредена е лично от него, но носителят ѝ се избира от жури, чийто председател тогава бе световноизвестният Петер Хандке. Както и да го усуквам, голяма чест бе за мен - и още по-голям празник. Д-

р Бурда обича да събира за церемонията елитни европейски писатели и преводачи и в продължение на няколко дни им посвещава цялото си внимание. По онова време вече се бе появила първата ми книга на немски - "Самотна игра", преведена от Норберт Рандов, с негов послеслов и бележки. Тя претърпя две издания и наградата всъщност бе най-бляскавата част от цялостния ѝ успех. Книгите са като децата, имат си свой независим живот, съдба и участ.

- Имаш и българска книга със същото заглавие, "Самотна игра". Тя излезе на границата между промените, през 1990 г.

- Появи се в твърде авторитетното за времето си издателство "Български писател". Но приличаше на полиграфическо сираче, отпечатана бе на някаква грозна хартияка, пълна бе с печатни и смислови грешки. Въобще всичко около появата ѝ бе сложно и протече по безумен начин: това бяха десетки мъчителни разговори в редакцията, за да "спася" това или онова "твърде песимистично" творение, да опазя самото заглавие, в последния момент аха да бъде запаздосано дори стихотворението, което даде заглавието на книгата. Помня какви хлипове ме разтърсиха, стоях вцепенена, опряна на дървеното перило на стълбището към таванския етаж на издателството и се давех

в плач, не исках книгата ми да бъде осакатена заради някаква си правилна идеология, исках си своя или никаква.

- Тревожи ли те обедняването на книжовния български език?

- Не само книжовният, но и говоримият български е тежко болен, не му достига въздух, няма простор за необятните му възможности, липсват му хора, които да му преливат от интелекта, мисленето и любовта си, говорейки сложно, интересно, мъдро, сладкодумно дори, възползвайки се от цялото нюансирано речниково богатство, от цялата натрупана и записана негова глъбина и бездънност, от красотата му, ако щете. Животът ни днес се опростачи и разпарчетоса, стесни се до мизерен потребителски крясък, политиканстващо словоблудство и чалгарска светскост, затвори се между "много яко" и "много тъпо" и двеста-триста думи, коя от коя по-семпли, май вършат работа за всичко.

- Защо езикът ни боледува?

- Езикът ни боледува, защото боледува духът ни. Но се надявам да не умира, да си поема успокоено дъх, да помни енергията си и да се самосъхранява в книгите на същностните ни съвременни автори. Остава само българите да пожелаят да прочетат, припознат и проумеят себе си в тези книги...



# Бутринт -

Такава е съдбата на повечето удобни пристанища по Средиземноморието: кротките местни жители първо посрещали гости по море, после се оказвали колонизирани. След гърците идвали римляните, а за капак - и палавите венецианци. Античният Бутротрум - днешният Бутринт - е живописно разположен на хвърлей от остров Корфу и е най-забележителният археологически обект на Албания и Южния Агриямик.

Според сказанията първите жители по тези места били бегълци от погубената Троя. Сред тях е Елен, син на царствените Приам и Хекуба и брат близък на Касандра. Той също имал своите видения и пророчества и правел възможното да спре Парис от пагубната страст към Хубавата Елена, но безрезультатно. След падането на Троя Елен става роб на Неоптолем, който взема за жена Андромаха (в комплект с децата ѝ) и всички заедно потеглят с кораб към Епир. С пристигането по тези земи правят жертвоприношение с бик на брега, разчитат знаци на благосклонност от боговете и основават Бутринт (което значело "ранен бик"). Вергилий разказва, че Еней спира в новото поселение на път за Италия. По-късно, след смъртта на Неоптолем, Елен се жени за Андромаха и двамата щастливо управляват областта до края на дните си.

## Очарование първо: природната среда и добрите стопани

Помните Акропола и Ефес, а и други иконични градове на гръко-римската цивилизация като Джераш, Баалбек и дори Палмира (нищо че е край оазис): всички те са оголе-

## микрокосмосът на средиземноморската история

ни, каменни, нажежени в знойния пек, с оскъдни дребни фиданки и палми. Тук, в уютно закътания Бутринт, попадаме сякаш в ботаническа градина. Буйната субтропична растителност не само е съхранявала древните останки през вековете, но и предлага приятна естествена среда на посетителя дори в топли дни. Е, влагата и яростните комари са си част от пейзажа, но ние си знаем урока и сме се подготвили с репелент. От морето до извисеното полуостровче, върху което археолозите разкриват като по учебник следи от цивилизации на повече от 25 века, се стига по вода чрез канала Вивари. Мидени плантации, огледално гладки води, рибарски лодки и заоблени залесени хълмове, зад които поляга слънцето, са част от идилията на прекрасната лагуна. Двете сладководни езера в района на националния парк (заедно с археологическите разкопки днес заема 86 кв. км) приютяват защитени птици и животни, които са също част от тепърва разкриващата ни се дива, дивна и разнообразна албанска природа.

В края на XVIII век, когато тук владее "мюсюлманският Бонапарт" Али паша, било модно да го посещават дипломати и пътешественици, сред които и лорд Байрон. Класическите руини сред пищната растителност били желан декор за натюрмортите на много европейски художници. През

1928 г. италианска експедиция започва системно и задълбочено да разкрива бутринтските пластове. Само за десетина години от "джунглата" и калта възкръсват за нов живот по-голямата част от сградите, които виждаме днес. Проучванията продължават едва след Втората световна война. Британската фондация в помощ на Бутринт и Албанският археологически институт в наши дни са тези, които стопанисват и представят туристическия продукт. Казвам това, защото на всяка крачка личи грижовна ръка: билетите са електронни, с цветен принт на обекта, маршрутите са идеално означени, информационните табла преливат от факти и изображения, а сервизните помещения и автоматите за храна и напитки са далеч по-добре поддържани от тези в италианския Помпей примерно. Друга радост за пътешественика е, че засега посетителите са не повече от няколко десетки хиляди годишно, т.е. можеш да разглеждаш спокойно, без във врата ти да дишат още осем гладни за култура и история групи.

## Очарование второ: учебник по история на възхода и падението на велики империи

Като удобно пристанище и оживен морски и търговски кръстопът, мястото е населено още от VIII в.

пр. Хр. Именно от тогава са датирани останките от тукашния акропол и размерите му говорят за значимостта на Бутринт. По широката паркова алея, оградена с евкалипти, стигаме до сърцето на поселиението, което е било в апогея си през IV в. пр. Хр. Проучванията продължават едва след Втората световна война. Британската фондация в помощ на Бутринт и Албанският археологически институт в наши дни са тези, които стопанисват и представят туристическия продукт. Казвам това, защото на всяка крачка личи грижовна ръка: билетите са електронни, с цветен принт на обекта, маршрутите са идеално означени, информационните табла преливат от факти и изображения, а сервизните помещения и автоматите за храна и напитки са далеч по-добре поддържани от тези в италианския Помпей примерно. Друга радост за пътешественика е, че засега посетителите са не повече от няколко десетки хиляди годишно, т.е. можеш да разглеждаш спокойно, без във врата ти да дишат още осем гладни за култура и история групи.

Както виждаме, ключовите места на археологическия обект днес са датирани от всички периоди на заселването на Бутринт. Такъв е и античният дворец, условно наречен "Трите миди", набъбнал през вековете от обикновена вила до импозантна резиденция и пазар. Извън масивните крепостни стени, личащи и до днес, остават некрополи от римската епоха, много къщи, храмове, отбранителни съоръжения от времето на венецианците и отоманците. Забележителна е "Лъвската" порта - не само с барелефа на царственото животно, но и заради полезността му: поставен е тук, за да намаля размера на входа и да улесни защитата.

Варварските набези през V в. унищожават държавите, строени върху останките от древните каменни постройки.

Настъпването на славяните и разпространението на християнството два века по-късно водят до строеж на две църкви, като най-впечатляваща е катедралната. Тя е престроена през IX век и сега руините ѝ са сравнително добре запазени, за да може да се различи трикорабната конструкция. Бутринт става епископски център, а красивите мозайки на баптистерията (помещението за кръстване) сега се съхраняват под дебел слой пясък. Последните мигове на разцвета му се свързват с византийското администриране на Епир.

На територията на археологическия микрокосмос са намерени много ценни предмети на бита, свидетелстващи за живота на цивилизацията, описани са тук. Купите, вазите, монетите, свещниците и особено скулптурите са изложени в реновиращия музей. За най-ценна статуя се счита т.нар. Богиня от Бутринт, която олицетворява гръцкия класически идеал за физическа красота.

## Предразсъдъците са вредни

Албания като държава се появява на картата на света точно преди сто години. Територията е под 30 хиляди кв. км, населението - около 3 млн. души, а климатът и дивата природа привличат за морски, планински, еко-, а вече по малко и кулинарен туризъм. Историята на нейните земи е тясно обвързана с нашата история и с делото на светите Седмочисленици, княз Борис I и

царете Самуил и Иван Асен II. Днес страната се стреми да преодолее тежкото комунистическо наследство, но сравненията с разни реотани са доста неподходящи и силно преувеличени. Срещаме хора, които се трудят да изграждат по-добър живот за семейството и да образуват децата си. Не помня другаде да съм виждала и толкова нови фамилии къщи както тук. Има и грешки на растежа, като презастроеното Адриатическо крайбрежие, но това се среща и в страни с повече от 13 века история. Строят се пътища и магистрали, тъй като допреди двайсет години малкото шосе не са били активно използвани: имало е само ограничен брой държавни коли, а обикновените хора не са имали право да притежават собствено МПС (затова сега комай не признават друго освен мерцедеси).

Свободното религиозно изповедание е разрешено от 20 години насам след период на войнстващ атеизъм, а населението е предимно мюсюлманско. Почти една трета са православни християни. Начело на патриаршията (по поръка на Вселенския патриарх) е архиепископ Атанасий (грък по произход и мисионер по душа), който полага огромни усилия за възстановяването и построяването на храмове, издаването на православна литература и възраждане на вярата.

Отношението към туристите е искрено и любезно дори когато туриста липса на опит, а езиковата комуникация се подпомага с жестове. От хотелските рецепции ни успокояват, че вътре в страната престъпността е на ниско ниво, а уважението към туристите - на високо. Храната е прясна и качествена и неслучайно държавата се ориентира към износ на екологична селскостопанска продукция за близката Италия. Националната валута - лек, е установена през 1926 г. и е наречена на Александър Македонски. 100 леки са около 7 лева. Цените по пазарите и кръчмите са по-ниски от нашенските.

Албания е избрана за една от десетте топ дестинации на Lonely Planet за 2011 г. Можете да я посетите с организирана екскурзия или собствен превоз (най-близко е през Македония, но може и през Гърция).

До Бутринт (част от Световното културно наследство на ЮНЕСКО от 1992 г.) можете да стигнете от Корфу с ферибот или по земя с автобус или такси - намира се на около 15 км от оживения морски курорт Саранда. Входният билет за националния парк е 700 леки (за чужденци), 500 леки за чужди туристи в група, 300 леки за местните и безплатно за деца до 8 години.

Текст и снимки  
Бойка ВЕЛИНОВА



ПЕСЕН НА РАЙНА

КАРТИНА-ШЕДЪРОВЪР НА БАСИЛ СТОИЛОВ

ГЕРОЙ НА И. ИОВКОВ "ВСЕКИ С ИМЕТО СИ"

УВИВНИ РАСТЕНИЯ

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

ПЬЕСА ОТ А. ШНИЦЛЕР

СТАРА НАША МЯРКА ЗА ТЕЖИНА

ЧУВСТВО НА СТЕСНЕНИЕ

БОРОВ КАТРАН

ШАЯК

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ХР. СМИРНЕНСКИ

ПЪЛКОВОДЕЦ ПРИ АЛ. МАКЕДОНСКИ

ВРЪХНИ СПОРТНИ ДРЕХИ

РОД, КОРЕН, ПОТЕКЛО

ОБМИСЛЕН НАЧИН НА ДЕЙСТВИЕ

РИСУВАН ФИЛМ НА СЛ. БАКАЛОВ

КИНОАКТРИСА ОТ САЩ "АЗ ЩЕ ЗАВЗЕМА МАНХАТЪН"

ОПЕРА ОТ Г. ХЕНДЕЛ

АВСТРИЕЦ, ПРЪВ НАШ НАЦИОНАЛЕН ФУТБОЛЕН ТРЕНЬОР

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

СЕМЕЙСТВО ЖАБИ

ФИЛМ ОТ САЩ С МЕЛАНИ ГРИФИТ

ЛЕКАРСТВО АНТИБИОТИК

АВСТРИЙСКА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ

ЕДИН ОТ ТРИМАТО МУСКЕТАРИ

ОПЕРА ОТ ХАРИ ФРИМЪН

СПЕЦИАЛИСТИ ПО АНАЛИЗ

ДРЕВЕН ГРАД В МЕСОПОТАМИЯ

ДЪЛБОКА МЕДНА ПАНИЦА

МОДЕЛ НА "РЕНО"

РУСКА БАЛЕРИНА, БАЛЕТ-МАЙСТОР 1909 - 1979

ЦЪРКОВНО ПРОКЛЕНИЕ

ЗЕМНОВОДНО ВЛЕЧУГО

ИТАЛИАНСКА ПИСАТЕЛКА "РУСИЯ ВИСОКА СТРАНА"

АНГЛИЙСКИ ЛОГИК 1834 - 1923

ПЕРУАНСКА ОВЦА

НАЗВАНИЕ ЖИЛЕЩО НАСЕКОМО

ИСПАНСКА КИНОАКТРИСА И БАЛЕРИНА "КАРМЕН"

МАСЛИНЕНО ДРЪВЧЕ

АПАРАТ ЗА ОСВЕЖАВАНЕ НА ВЪЗДУХА

НАМЕРЕНИЕ

ЛЯТО ЖЕЛЯЗО

ДРЕВНО-ТРАКИЙСКО ПЛЕМЕ

ПРЕГРАДА

МАРКА БЕБЕШКО МЛЯКО ОТ "НЕСТЛЕ"

РАЗКАЗ ОТ Л. КАРАВЕЛОВ

ГЕРОЙ ОТ "СЕДМОРКАТА НА БЛЕЙН"

ЕЛИНСКА БОГИНЯ НА ЛУНАТА

ВИНЕН СОРТ ГРОЗДЕ

ИЗРАЕЛСКИ ПИСАТЕЛ "МОЯТ МИХАЕЛ"

МОБИЛЕН ТЕЛЕФОНЕН ОПЕРАТОР

БЮНА

РЕКА В СЪРБИЯ, ПРИТОК НА МОРАВА

ИМЕНАТА НА ХОЛИВУДСКА АКТРИСА "ПРОСТО СЕКС"

ВЛАКНОДАЙНО РАСТЕНИЕ

НАШ ГРАД

ЯПОНСКИ ТЕАТРАЛЕН ЖАНР

ЧЕШКИ КОСМОНАВТ

СЛАВЯНСКИ ОГНЕН ДУХ С ГЛАВА НА ДРАКОН

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

ДВИЖЕНИЕ НА ПАРИ И СТОКИ

АМЕРИКАНСКО ВЛАКНОДАЙНО РАСТЕНИЕ

ГЕРОЙ НА НАЗЪМ ХИКМЕТ "ДАМОКЛЕВ МЕЧ"

БОЯЗЪН, УПЛАХА

РАЗЛАТИ ДОМАКИНСКИ СЪДОВЕ

ГЕРОИНЯ НА М. ЗЕВАКО "БОРДЖИИТЕ"

МАРКА РУСКИ ПИСТОЛЕТИ

СТЕНА

ПОРОДА ПАПАГАЛИ

МАЛКА ПЛАНЕТА

КОРЕЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА

СПОРТНО РАВЕНСТВО ХРОНИКА

РЕКА В ИТАЛИЯ

МАРКА РУСКИ ПЪТНИЧЕСКИ САМОЛЕТИ

МОНОКЛИНЕН ИЗУМРУДНО-ЗЕЛЕН МИНЕРАЛ

ГЕРОИНЯ НА В. СТОЯНОВ ОТ ОПЕРАТА "ХИТЪР ПЕТЪР"

ИТАЛИАНСКА РАДИО И ТВ КОМПАНИЯ

БИВШ ЧЕШКИ КУЛТУРИСТ

ГРАД В ЛУДОГОРИЕТО

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

БУЙНА СТРАСТ, ВЪОДУШЕВЛЕНИЕ

СИН НА АДАМ И ЕВА (БИБЛ.)

ИТАЛИАНСКА РАДИО И ТВ КОМПАНИЯ

РЕЧНИК: АЛЕРАМО, АНАТОЛ, АНИСИМОВА, ИБАР, ИЗЕР, НИЧ, ОЙОС, ОРОС. ОТОН. ТАГИЛИТ.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 27:

**ВОДОРАВНО:** Куршум. Летопис. Говор. Реотани. Ориноко. Ира. Аби. Уна (Паул). Алиса. Аватар. Асенов (Драгомир). Синап. ЛАН. Енот. Тик. Аташе. Ол. Барозу (Жозе Мануел). Ана. АВО. АМОКО. ИЛ. Аниматор. Араби. Ало. Оти (Мерлин). Омар. Асан. Лян. Стени. ИКОН. "Кис". Одит. Ни. Елисавета. Ен. "Окапалата шума". Емине. Брада. Иванили. Еленов (Димитър). Иро. Ананим. Раданова (Евгения).

**ОТВЕЧНО:** Курбан. Матадори. Реи. Обори. Икар. Ошо. Атака. Стадо. Утус. Робот. Па. "Имането". Имена. Нанизи. Анилин. Ели. Окуляри. Ава. Ав. Етан. Стол. Слани. Орис. Ишим. Описи. ИСУЛ. Инана. Акамир. Асо. Атанасова (Сидония). Капани. Ане (Клод). "Ед". Игов (Светлозар). Шаман. Тела. "Але". АЛ. Камен. Свита. Атоли. Ино (Бернар). Ораново. Ясенов (Христо). Орар. Лоран (Ив-Сен). Нева.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

Издава Хелм ЕООД

Адрес на редакцията: 

София 1574, бул. „Шипченку прохог“ 65

Реклама: 

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

Печат: 

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

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



# Ланс Армстронг -

## край или ново начало?

### Пътят обратно към живота



Емилиян ОНУФРИЕВ

**Н**езависимо дали се интересуваме от спорт, или не, едно име ни преследва в последните няколко седмици и на практика почти няма медия, която да не го включи в емисиите си, по страниците си или пък да не го "лепне" на компютърните ни екрани. Става дума за един невероятен човек и спортист - колоездача Ланс Армстронг. Този, който буквално се върна от отвъдното, за да даде пример на милиони - за сила, воля, дух, но основно за човечност и себеотрицание.

През 1996 г. му е поставена диагноза рак, който

той изгони "с шутове" от тялото си още преди да преброи от 10 до 0 и да викне "Честита нова 1997 г.". Малко след това в сътрудничество с голяма световна спортна марка създаде фондация за борба с рака, която до днес (преди броеви дни отпразнува 15 години) е дарила повече от половин млрд. долара в битката с бича на съвременето ни. След това този човек намери сили да спечели седем пъти поред (от 1999 до 2006 г.) едно от най-тежките спортни съревнования - 21-дневното изпитание Тур дьо Франс.

Отказа се от спорта през 2006 г., но се върна след малко повече от две

години, за да даде нов живот, колко иронично - на колоезденето, което днес се опитва да вземе всичко ценно в живота му... От няколко месеца американската антидопингова асоциация (USADA) води решителна битка с Ланс. Тя твърди, че той е взимал допинг и така е постигнал големите си победи, а той, разбира се, отрича. На негова страна са над 500 допинг проби, до една отрицателни, на страната на USADA (и отявления противник на колоездача, неин председател, Травис Тайгарт) са твърдения на бивши съотборници, че "голямата му тайна" е споделяна буквално с всеки от отбора му тогава - ЮЕс Постал.

Армстронг се отказва да се бори с вятърните мелници. Това го направи по презумпция "виновен", а в момента от великата му кариера е останала една световна титла, една класика "Сан Себастиан" и един "Флеч Валон". Всичко това е спечелено до 1996 г.

В няколко материала ще представим Ланс Армстронг. Човека, който се отказва да тръгне по тунела към светлината и след това научи хиляди как да го правят. Този, който направи революция в световния спорт. И този, чиито успехи бяха сринали със земята за броеви дни.

"Кое е по-силно в живота - страхът или надеждата?" Този въпрос си задава на 20 октомври 1996 г. 25-годишният Ланс Армстронг. Току-що е научил, че има рак с 14 метастази в белите дробове, корема, лимфните възли и мозъка. Д-р Джим Рийвс от Остин, добър приятел на състезателя, буквално се разплаква, когато вижда снимките.

В началото шансът за оцеляване е между 65 и 85%. Това е само докато лекарите не разбират за разсейките, стигнали до мозъка. Тогава шансът рязко пада до под 40%. Ланс е на 25, има си приятелка, крои планове. Днес, години след това, той е татко на пет деца. Следват два месеца, в които ракът се изправя срещу силата и волята на един човек, на когото му е предопределено да бъде велик.

Химиотерапията е толкова кошмарна, че много малко хора са в състояние да я издържат - психически и физически. Във вените на Армстронг протича втечнена платина, която е свръхтоксична съставка и се вкарва там в комбинация с още три силни отрови.

За няколко седмици състезателят става буквално развалина - повръща непрекъснато, кървави тъкани изригват от дробовите му, косата, миглите и веждите му са изпепелени, а телото му се стопява с повече от десет килограма за броеви дни. Не се минава и без операция, за щастие изпълнена виртуозно от неврохирурга Скот Шапиро, който с голям риск за живота на пациента отстранява тумор от мозъка му. "Как ще ме убедите, че знаете какво правите"? пита Ланс, на което получава един добре обоснован отговор: "Досега не съм позволявал на пациент да умре, а и съм толкова добър в това, колкото и вие в колоезденето... ако не и по-добър".

Имунната му система на практика не съществува. Елементарен вирус е можел да изпрати бъдещия шампион и идол на милиони в небитието със скандална на фона на усилията му до момента лекота. "Имаше моменти, в които се чудех дали лечението не е по-жестоко от болестта. Въпросът е кой няма да издържи - аз или ракът", спомня си Ланс.

През февруари 1997 г. официално е обявено, че болестта е победена.

Оздравял и с нови амбиции, Ланс обаче осъзнава, че го преследват и други проблеми. Той е буквално разорен. Оказва се, че няма и застраховка, спонсорите му си тръгват, клубът, с който е подписал преди диагностицирането, го отрязва. Така Ланс губи доход от 600 000 долара годишно само от заплати. След дълги месеци на лутане и откровени съмнения за бъдещето си като състезател Ланс Армстронг подписва с отбора на ЮЕс Постал за далеч по-ниска сума.

Оттук започва и историята на големия състезател...

В следващия материал: Как от отчаянието се стигна до седемте титли от Тур дьо Франс.

[www.sport-place.com/bg cycling](http://www.sport-place.com/bg cycling)

#### TV АКЦЕНТИ

**Вторник, 6 ноември**

17:55 ч. Рилски спортист - ОКК Београд (баскетбол, БЛ) по БНТ свят  
21:45 ч. Реал М - Борусия Д (футбол, ШЛ) по bTV action  
21:45 ч. Манчестър С - Аякс (футбол, ШЛ) по Ринг.бг

**Сряда, 7 ноември**

17:55 ч. Лукойл Академик - Шарльороа (баскетбол, Еврокупа) по БНТ 1  
21:45 ч. Челси - Шахтър (футбол, ШЛ) по bTV action

**Четвъртък, 8 ноември**

20:00 ч. Марсилия - Борусия Д (футбол, ЛЕ) по Ринг.бг  
22:05 ч. Партизан - Интер (футбол, ЛЕ) по БНТ 1  
22:05 ч. Атлетик Б - Лион (футбол, ЛЕ) по bTV action

**Петък, 9 ноември**

17:25 ч. Левски Волей - Марек Ивкони (волейбол, НВЛ) по БНТ свят  
19:00 ч. Кьолн - Дуисбург (футбол, Втора Бундеслига) по Евроспорт 2  
20:00 ч. Ямбол - Балкан (НБЛ, мъже) по ТВ +

**Събота, 10 ноември**

17:00 ч. Арсенал - Фулъм (футбол, Висша лига) по Нова спорт  
18:30 ч. Щутгарт - Хановер 96 (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2  
19:30 ч. Астън Вила - Манчестър Юн (футбол, Висша лига) по Диема

**Неделя, 11 ноември**

16:30 ч. Байер Л - Фортуна Д (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2  
18:00 ч. Челси - Ливърпул (футбол, Висша лига) по Диема

**Понеделник,**

**12 ноември**

19:30 ч. Белхатов - Погон (футбол, Екстракласа) по Евроспорт 2  
21:15 ч. Санкт Паули - Бохум (футбол, Втора Бундеслига) по Евроспорт 2

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

**BGathletic.com**  
Леката Атлетика  
в един сайт



# Лукойл Академик започва похода си в Европа

„Студентите“ ще премерят сили с Билбао, Будучност и Шарльороа в груповата фаза на Еврокърп

На 7 ноември българският баскетболен шампион Лукойл Академик започва похода си в Европа. Отборът ще вземе участие във втория по сила европейски клубен турнир - Еврокърп. Баскетболистите на македонския треньор Марин Докузовски имат богат опит в турнира още от времето, когато той се наричаше УЛЕБ Кърп.

„Студентите“ попаднаха в тазгодишното издание на надпреварата, след като пропуснаха да се класират в най-силния турнир на Европа - Евролигата. Този сезон за първи път български отбор получи шанс да се доближи до най-класните тимове на Стария континент. Тимът, спонсориран от нефтената рафинерия, участва в квалификационния турнир заедно с още седем

отбора. Всички те се бориха за едно-единствено свободно място, а Академик отпадна в първия кръг от домакина на квалификациите Канту. Впоследствие италианският отбор се класира за груповата фаза на Евролигата.

За периода от 2002 г. насам тимът има четири участия в елиминационната фаза на УЛЕБ Кърп. През това десетилетие родните баскетболни фенове имаха възможност да видят редица



класни европейски отбори. Българин пък е най-резултатният играч в историята на предшественика на турнира УЛЕБ Кърп. Това е настоящият капитан на Лу-

койл Академик Тодор Стойков. Друг играч на тима - Прийт Лодърдейл, е MVP на УЛЕБ

Кърп за сезон 2003/2004, а първият по асистенции през 2005/2006 е Ламонт Джоунс.

## РЕГЛАМЕНТЪТ

32-та участващи отбора са разделени в осем групи от по четири. След изиграването на общо шест кръга (всеки срещу всеки на разменено гостуване) най-добрите два отбора от всяка група продължават напред към втората фаза - Топ 16. Там се сформират четири групи от по четири отбора, които играят отново помежду си на разменено гостуване. Най-добрите два отбора от всяка група достигат до фазата на директните елиминации. В нея отборите играят със съперника си по един мач като домакин и гост и общият резултат от двете срещи определя кой ще продължи напред. Полуфиналите се играят на същия принцип, а финалът е единствен мач, който определя шампиона на турнира.

Селекцията на Лукойл Академик през този сезон е изключително класна и се очаква отборът да прескочи първата фаза на Еврокупата и да влезе в Топ 16. Преди година шампионът на България реално бе на един кош от класиране във втория етап. С петима чужденци в състава си през този сезон, както и някои от най-добрите българи, Лукойл Академик има потенциал да влезе в Топ 16, а дори и в Топ 8. Под ръководството на Марин Докузовски, който изведе националния отбор на Македония до четвърто място на Европейското първенство през 2011 г., и водени от ветерана в турнира Тодор Стойков, играчите на Лукойл има какво да покажат в поредния си поход към Европа.

## СЪПЕРНИЦИТЕ

**БИЛБАО (ИСП)** - След много силен дебют в Евролигата през миналия сезон, където влезе в Топ 16, сега отборът има само една цел - да спечели титлата и да се върне в елита на Стария континент. Първото участие на Билбао в Еврокърп е през сезон 2008/2009, когато турнирът е още УЛЕБ Кърп. Тогава тимът остана непобеден в първата фаза, а след това влезе в Топ 8. През сезон 2010/2011 отборът игра за титлата на Испания срещу Барселона, като преди това отстрани Валенсия и Реал (Мадрид).

**БУДУЧНОСТ (ЧЕРНА ГОРА)** - Многогодишният шампион на бившата югославска република се завръща в Еврокърп за своето пето участие от последните шест сезона. В този от-

бор има и българско присъствие - младежкият национал Павлин Иванов, който е едно от новите пополнения в състава. До миналото лято ямболията игра няколко години за Бенетон (Италия). Будучност е шампион и носител на Купата на Черна гора от обявяването на независимостта на държавата насам.

**ШАРЛЬОРОА (БЕЛГИЯ)** - След две години в Евролигата Шарльороа се завръща в Еврокърп. Белгийският тим показва, че може да взема важни победи както у дома, така и като гост, и именно затова е един от фаворитите в Еврокърп. Лукойл Академик и Шарльороа играха на фаза осминафинал през сезон 2004/2005, когато белгийците спечелиха и двата мача и продължиха напред.

## ПРОГРАМА ЗА ГРУПА В НА ЕВРОКЪП:

### 7 ноември:

Билбао Бери - Будучност

Лукойл Академик - Белгаком Спиру Шарльороа, зала "Универсиада", 18.00 часа

### 14 ноември:

Будучност - Лукойл Академик

Белгаком Спиру Шарльороа - Билбао Бери

### 21 ноември:

Белгаком Спиру Шарльороа - Будучност

Лукойл Академик - Билбао Бери, "Арена Самоков"

### 28 ноември:

Будучност - Белгаком Спиру Шарльороа

Билбао Бери - Лукойл Академик

### 5 декември:

Белгаком Спиру Шарльороа - Лукойл Академик

Будучност - Билбао Бери

### 12 декември:

Лукойл Академик - Будучност, зала "Универсиада"

Билбао Бери - Белгаком Спиру Шарльороа

# Sargenor

3 x 1 дневно

## Нагвий умората!

Екофарм

„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни връх" № 14, 6н.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. А09В/29.04.2010.





## Изненадката Chevrolet Camaro Hot Wheels

В началото на следващата година специалното издание Camaro Hot Wheels Edition ще отбележи премиера в търговските центрове на Chevrolet. Това е първият случай в историята, в който автомобилен производител предлага сериен модел, вдъхновен от малка детска метална количка.

Крис Пери, вицепрезидент маркетинг на Chevrolet, споделя: "Предлагайки този специален сериен модел на познатия умален Camaro Hot Wheels, за нас е изключителна възможност да събудим спомени в съзнанието на децата от всички

възрасти". Автомобилът отбелязва своята премиера на изложението Specialty Equipment Market Association (SEMA) в Лас Вегас. През първото тримесечие на 2013 г. в производство ще бъде пусната специална серия на Camaro Hot Wheels Edition, която подобно на колекционерските умалени модели, на които прилича, ще бъде на разположение до изчерпване на произведените бройки. Ще се предлага под формата на V8 Coupe с механична и автоматична предавателна кутия и съчетание от характерните за спортния Camaro ZL1 черти във външността, като

горната част на предната решетка на ZL1, аеродинамичния пакет (включващ преден спойлер и специално оформление на праговете), черни 20-цолови алуминиеви джанти, двуцветен матов графичен елемент върху предния капак и blackout графика на панела на задните светлини и др.

Автомобилът се задвижва от съчетан с механична предавателна кутия 6.2-литров V8 мотор с макс. мощност 432 к.с. и макс. въртящ момент от 569 Нм. Същият двигател с автоматична трансмисия е с показатели за мощност 405 к.с. и 556 Нм въртящ момент и се предлага

с технологията Active Fuel Management за икономия на гориво. От 8 ноември 2012 моделът ще може да се поръчва в Европа.

### СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## Не заслепявайте!

С навлизането на нормалното часово време вече се стъмва по-рано. При движение през нощта и при намалена видимост моторните превозни средства трябва да бъдат с включени къси или дълги светлини, габарити и светлина за осветяване на задната табела с регистрационния номер. Използването на дългите светлини е забранено при разминаване; в този случай превключването от дълги на къси става, когато разстоянието между превозните средства е не по-малко от 150 м или в момента, в който насрещният водач подаде сигнал, че му пречите чрез превключването на светлините. При заслепяване всеки водач е длъжен да намали скоростта и при необходимост да спре. Използването на дългите светлини е забранено при движение по осветени участъци от пътя и при движение зад друго моторно превозно средство на разстояние, по-малко от 50 м. През деня моторните превозни средства се движат с включени светлини за движение през деня или с къси светлини. Допълнителни светлини за мъгла може да се използват само при значително намалена видимост поради мъгла, снеговалеж, дъжд или други подобни условия. Тези светлини не може да се използват самостоятелно и безцелно. Допълнителна задна светлина за мъгла с червен цвят се използва само когато видимостта е намалена под 50 м.

### БГ ПРЕМИЕРА

## Сегмо чувство в BMW Серия 7



Фейслифтът на BMW Серия 7 е като за перфектна лимузина и всеки даден за нея цент си заслужава. Автомобилът избяга от грозотиите на дизайнера Крис Бенгъл. Дизайнът е прецизиран, а доскоро невзрачната задница вече има достолепен вид. Впечатляващи са новите LED фарове с типичните за марката светлинни пръстени, чиято неподражаема визия изпъква през нощта. Модифицираната бъбрековидна радиаторна решетка вече е с 9 вместо с 12 спици, променена е и предната броня. Режимите на движение вече са 5 - Sport, Sport+, Comfort, Comfort+ и предложението EcoPRO за пестене на гориво. Тестваният модел с постоянно задвижване BMW 750d xDrive беше с премиерния двигател, който няма аналог. Новият TwinPower

Turbo 6-цилиндров дизелов мотор е най-мощният агрегат от този тип в света. BMW M Performance двигател е с работен обем 2993 куб.см и развива максимална мощност от 381 к.с., която може да изстреля 2-тонния автомобил от 0 до 100 км/ч за по-малко от 5 сек. За пръв път при двигател на BMW се използват три турбокомпресора. Новост е модернизираният впръскване Common-Rail, чиито пиезоинжектори вече работят при максимално налягане от 2200 бара. Повишената сигурност идва от технологията BMW Night Vision + Dynamic Light Spot с разпознаване на пешеходци, незаслепяващия LED асистент за дългите светлини, Driver Assistant Plus с функция Stop&Go, Active Protection с автоматично разпознаване на умора и др.

### ФАКТИ

**Ford Motor Company** в близките две години ще закрие три от заводите в Европа - два във Великобритания и един в белгийския град Генк. От фирмата водят преговори с профсъюзите. Ако бъде подписано споразумението, през следващата година ще бъдат съкратени 13% от целия щат на Ford на Стария континент, или 6200 души. Така компанията се опитва да намали загубите си, които в края на годината по прогнози се очертава да бъдат 1,2 млрд. евро. Заради закриването на предприятието в Генк пускането на новото поколение Mondeo може да бъде отложено за края на 2014 г. Повсе-

местната криза на бранша в Европа скоро ще вземе нови жертви - прогнозите са за заводите на FIAT и на френската групировка PSA. Общият капацитет на всички заводи на Стария континент позволява годишно да бъдат произведени между 15-17 млн. автомобили. По предвижданията на специалистите в края на 2012 г. производството няма как да надхвърли 12,3 млн. броя.

**Японската компания Honda** разпространи дебютна информация за своя нов модел - седана Brio. Кризата явно подгони и японците. Фирмата обяви автомобил като "седана на

вашиите мечти". Той е модификация на семейството на едноименния хечбек. Honda Brio се отличава с големи задни светлини и много нови елементи от хром. Под капака на седана ще се монтира основно 1,2-литров 4-цилиндров бензинов двигател с мощност 88 к.с. и максимален въртящ момент 109 Нм. Ще има и дизелово предложение след време. Новият бюджетен седан Honda Brio е предназначен основно за развиващите се пазари. Предвижда се цената на базовия автомобил да е в рамките на 7000 евро.

Страницата подготви  
Станчо ШУКЕРОВ



Хранителна добавка

**Lacto 4**  
пробиотични капсули



**ЖИВИ ЛАКТОБАЦИЛИ**

Поддържа жизнеността  
на чревната микрофлора  
Подпомага храносмилането

