

# Живот и Здраве

Светът на модерния човек

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

Разпространява се безплатно

## Джентълмените на пътя ще получат награди

Generali Застраховане реши да поощри онези хора на пътя, от които ще тръгне толкова очакваната от всички нас промяна на менталитета ни като шофьори и пешеходци. Защото със сигурност има прекрасни примери на човешко отношение, на взаимопомощ и съпричастие, но те рядко стигат до обществото, задушени от масовото бабайство, с което се славят

автомобилната ни практика. Най-важният ефект от промененото отношение към правилата за движение и към околните ще бъде съхраняването на хиляди животи. Но джентълмените на пътя със сигурност придават и друг облик на страната ни. Още по темата и как да номинирате за наградата, четете

на стр. 10

## Кога плащанията в брой ще останат в миналото

Въпреки масовото навлизане на банковите карти страната ни все още е назад в сравнение с



редица други държави по електронни разплащания. В малките търговски обекти собствениците нямат интерес да слагат ПОС устройства, а и хората обикновено се притесняват какви такси плащат за използването на банковите си карти. Но истината е, че този начин на плащане е много по-сигурен и удобен от носенето на пари в брой. Как да се предпазите от измами с картите и какво е тяхното бъдеще, четете

на стр. 12

## Прясното мляко от улицата е опасно

Всички сме били свидетели на групи от хора, очакващи да си купят прясно мляко в пластмасови бутилки от уличен търговец. Презумпцията е, че това мляко е "истинско" и по-качествено от предлаганото в магазините. Но трябва да сме наясно и с опасностите от подобни покупки. Кои болести могат да се предпадат от животните на хората и как да ги избегнем?

Четете на стр. 4

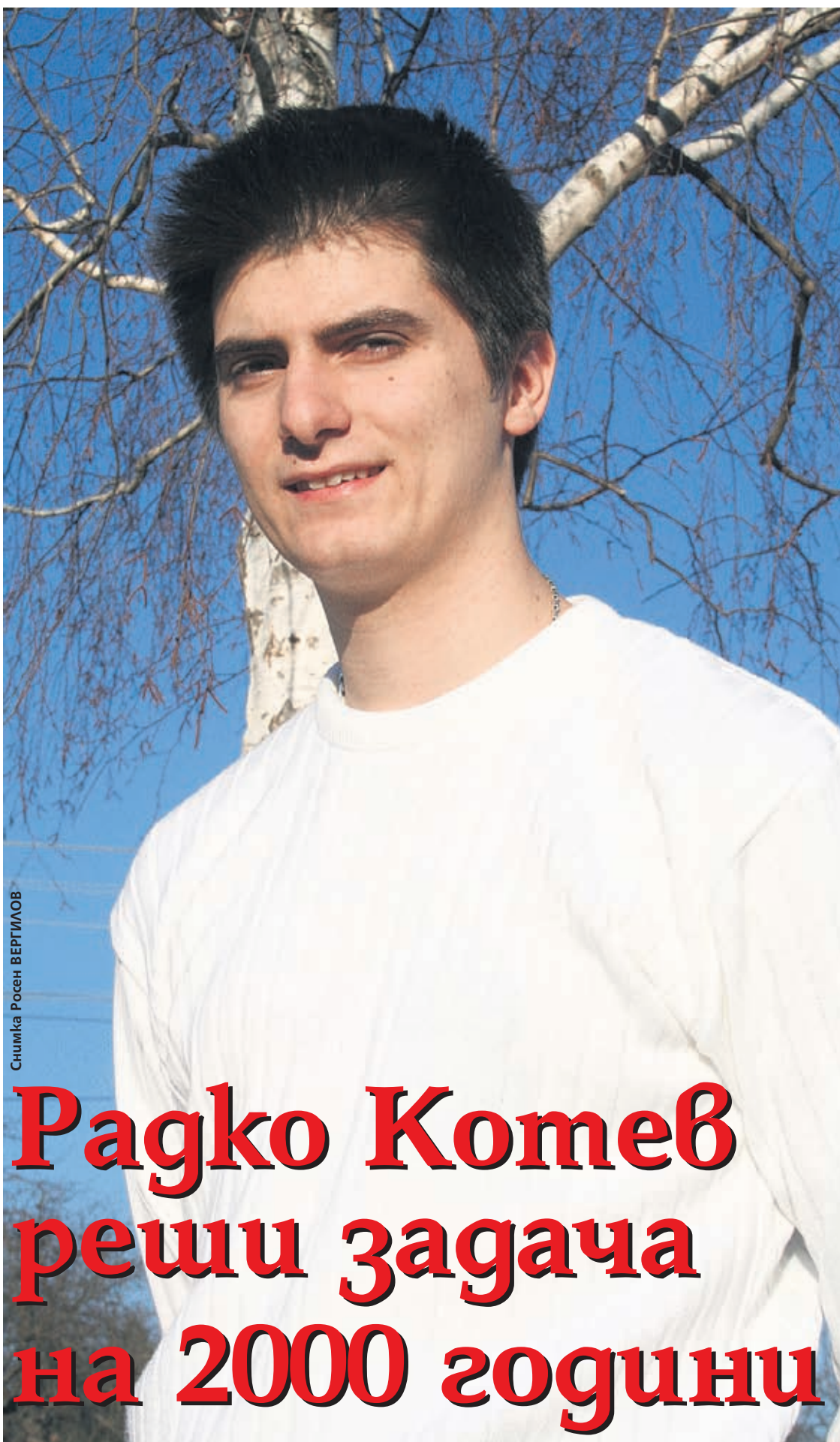
[WWW.HEALTH.BG](http://WWW.HEALTH.BG)

ВИДЕО

Вижте съветите на опитна акушерка от „Майчин дом“ за бъдещите майки.



Нели Маринова - старша акушерка на СБАЛАГ „Майчин дом“  
[www.health.bg/v/125](http://www.health.bg/v/125)



## Радко Котев реши задача на 2000 години

Едва ли има човек, който да не се радва на новини като тази, която ни подари българският ученик Радко Котев. Името му се нареди сред велики математици, чиито открития сме изучавали в гимназията. А фактът, че младият мъж стана лице на bTV за 2010 г., е доказателство, че сетивата на масовата аудитория не са замъглени от постоянните проблеми и дори

ужаси на всекидневието ни.

А Радко има едно уникално качество освен брилянтния ум - той е напълно и непресторено естествен. Дори определя себе си като консервативен и може би затова медийният интерес го притеснява. Намерението му да работи след време в България сигурно е странно за мнозина при стотиците възможности, които му отваря решението на

Аполониевата задача. Очевидно абитуриентът от математическата гимназия вече вижда една друга България, която ще бъде привлекателна и за живеене, и за развитие на науката.

От какво се вълнува Радко Котев, прочетете в интервюто на Мирослава Кирилова на стр. 11

**N-Ti-Tuss**  
7 биакс с чуден вкус от сиропа eH-Tu-Tus

- При суха и влажна кашлица
- При възпаление и боки в гърлото

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





## Газираните напитки ускоряват стареенето

Газираните напитки ускоряват процеса на стареене на организма, твърдят американски експерти от Харвард. Те изследвали най-важните процеси, предизвикани в човешкото тяло от употребата на такива напитки. В крайна сметка било доказано, че виновници за стареенето на организма са фосфатите, които в газирани

ните напитки са изключително много. Именно тези вещества са сред причинителите на сърдечно-съдовите заболявания, както и проблемите с бъбреците. Специалистите направили опити с мишки и установили, че фосфатите оказват негативно влияние върху всеки организъм, тъй като са токсични вещества.

## Бирата избавя от наднорменото тегло

Испански учени от университета в Барселона стигнали до извода, че бирата не само не заплашва хората със затлъстяване, а напротив, при правилна употреба може да ги избави от излишните килограми. Учените твърдят, че половин литър кехлибарена напитка на ден намалява кръвното налягане и неутрализира диабета. Също така регулира теглото, ако не прекаляваме с мазните мезета. Изследване, проведено между 1249 мъже и жени, показало, че тези, които се придържали към умерена диета и изпивали по чаша бира на ден, или свалили килограми, или запазвали теглото си. Учени обясняват този ефект със съдържащите се в напитката фолиеви киселини, витамини, желязо и калций, които защитават сърцето и кръвонос-



ните съдове. Всички тези полезни елементи изцяло елиминират негативния ефект от алкохола в бирата.

### ДИАГНОЗИ

## За цената и хляба



Петър ГАЛЕВ  
p.galev@health.bg

За тези, които не са имали възможност да сравняват, ще го кажа направо - в България ядем най-некачествения хляб в Европа! Ама не от държавите в ЕС, а на целия континент, включително и Косово. При това самите производители не уважават стока си. Отигрете в която и да е верига и вижте как се предлага насъщият. Ако намерите безсмачкани краища и сплъстени филии, трябва да черпите. Но да оставим външния вид и да надникнем в съдържанието: неясен цвят, неоднородна средина, често прекомерен мирис на мая. И изобщо не е ясно какво стои зад наименованията "бял", "Добруджа", "ръжен" и т.н. Бои, консерванти, подобрители, набухватели, фуражна пшеница - това се доказва като съставки дори и в претендиращите за маркови хлябове. След като тези, които ни предлагат хляб, имат такова отношение към него, как да приемем повишаващата се цена?

Наскоро във Виена в едно кафене в сметката ми от 26 евро (за двамата) 8 бяха за панерче хляб. Да, ама какъв! Само него да хапваш, пак ще ти е вкусно. А хлебните шандове в магазините са като бутик - ухае прекрасно, подгредено, пипа се с ръкавици, прясно, истинско. Хората плащат немалка цена, но знаят какво купуват. И си взимат толкова, колкото реално ще консумират. В кофите им няма хвърлен хляб. Нека нашите хлебари си помислят какво произвеждат и как го предлагат и тогава да искат повече пари. А да не се оправдават с ниската покупателна способност. В Сърбия не са по-богати от нас, ама угетте да им опитате хляба...

## Технологиите не са вредни за подрастващите

С интензивното развитие на високите технологии и различни електронни уреди много лекари започнаха да предупреждават за негативното им въздействие върху здравето на подрастващите. Затова учени от Мюнхен, Германия, решиха да установят реалното въздействие на тези уреди върху здравословното състояние на тийнейджърите. В резултат от изследването на немските експерти било доказано, че употребата на всякакви технически новостии в разумни граници по никакъв начин не нанася вреда върху здравето на подрастващите и поточно върху зрението им. Специалистите не открили връзка между използването на мобилния телефон, компютъра или телевизора и появата на мигрена или проблеми със зрението. Единственото, което донякъде се оказало вредно, била силната музика през слушалки.



**Ако сте в плен на нередовния стомах**

**ФрутиЛакс**

Лаксативен сироп с екстракт от смокиня и слива

Подходящ за деца, бременни и диабетици

www.ecopharm.bg

## Огледало мери температурата

За да измерим температурата си, вече е необходимо само да погледнем в огледало, твърдят японски изследователи от компанията NEC Avio Infrared Technologies. Всъщност изобретението се нарича "огледало" само защото в него можеш да се огледаш. Thermo Mirror е таблет с огледален екран, под който е скрит датчик, измерващ нивото на инфрачервеното излъчване от човешкото тяло и неговата температура. Ако засечените данни превишават нормалните, устройството издава предупредителен сигнал. Експертите смятат, че огледалните термометри ще бъдат изключително полезни по време на епидемия от грип например, ако се поставят на публични места като гары, летища и др., за да могат хората при необходимост навреме да потърсят помощ.

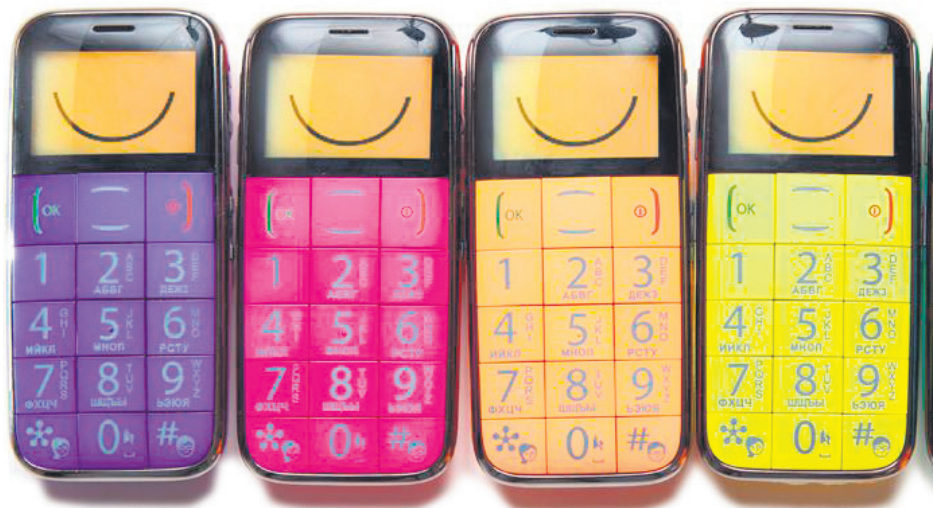




## По-ярки телефони не може да се измислят

Мобилният телефон отдавна се превърна от необходимо устройство в аксесоар, че и в част от стила. По отношение на корпуса обаче производителите продължават да бъдат все така консервативни. Цветовата гама почти се изчерпва с черно, металик, сиво или бяло. Този проблем беше елиминиран при пускането на телефоните с големи копчета Just5. Серията Spase засега се класира с най-ярките цветове. При тях беше пре-

небрезната още една традиция - твърдата пластмаса беше заменена с кадифено покритие от типа soft-touch. Големите копчета позволяват мобилните телефони да се ползват и когато сте с ръкавици. Пред потребителя остава единствено проблемът кой цвят да избере. Въпреки че вторият телефон от серията - Just5-Best in Spase, може да помогне на особено колебливите. При него всичките копчета са с различни цветове.



## Швейцарското ножче се снабди и с USB

Наскоро в Лас Вегас завърши едно от най-големите събития за съвременната електроника - изложбата Consumer Electronics Show. Световните лидери в областта на компютърните технологии

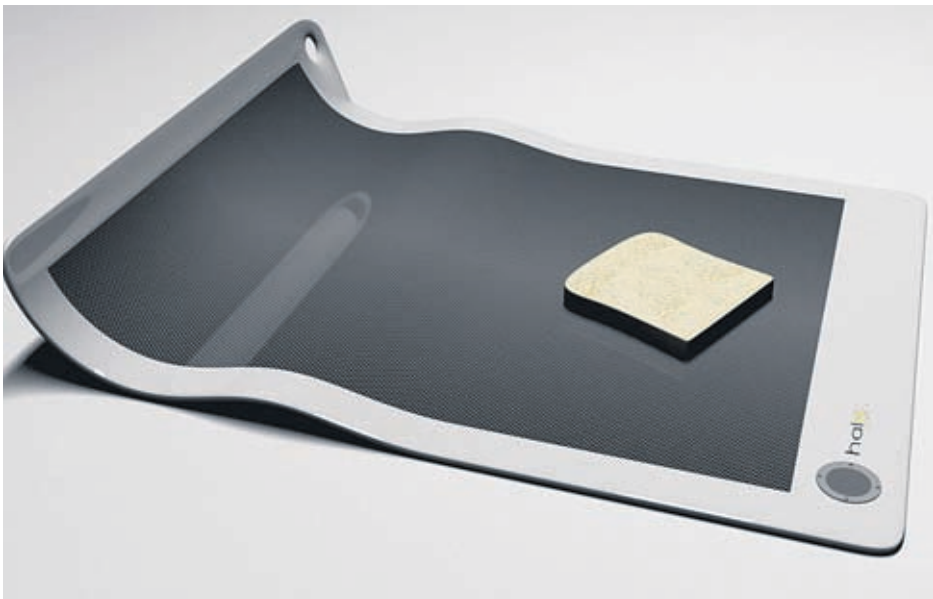
се съревноваваха в опити да поразят въображението ни. Тази година бяха представени стотици новини. Между таблетите и ноутбучите успяха да се промъкнат и изключително любопитни вещи, без които можем да минем, но защо да не им обърнем внимание. Да вземем популярното швейцарско ножче, наричано още армейско. Удобно, многофункционално, прекрасен инструмент. Той има почти всичко, започвайки от самия нож и свършвайки с ножичка, отварачка и турбушон. Днес към славното семейство на компанията Victorinox се присъедини и USB. При това в два варианта с различна памет. Те са дълги около 5 см, непромокаеми и удароустойчиви.



## Тостер се навиба на руло

Дизайнерите на потребителска електроника отдавна се стремят към миниатюризация. Дойде ред и на тостера. Обикновената правоъгълна кутия се превърна в лист. Halo Toaster на вид много прилича на дебел гъвкав картон, който лесно се навива на руло и се прибира в шкафа. Тостерът работи изключително просто. Върху него се слага филия хляб, след което тостерът се загръща. Когато хлябът е изпечен, мигаща лампичка започва да свети в червено. Това означава, че закуската е готова. За съжаление идеята, която ще възхити повечето домакини, все още е в етап на концепция.

чително просто. Върху него се слага филия хляб, след което тостерът се загръща. Когато хлябът е изпечен, мигаща лампичка започва да свети в червено. Това означава, че закуската е готова. За съжаление идеята, която ще възхити повечето домакини, все още е в етап на концепция.



## Ford представи новия електромобил Focus

Продажбите на новия електромобил на Ford ще започнат в края на 2011 г. в САЩ. Екологичният Focus по своите технически показатели не отстъпва на бензиновата версия, твърдят от компанията, въпреки

чи че до момента не е известно какъв ще бъде двигателят. Знае се, че максималната скорост на електромобила е 136 км/ч и ще се зарежда само за 3-4 часа с литиево-йонни батерии.

Базовата версия на

електромобила Focus за пазара в Северна Америка ще бъде снабдена с шест въздушни възглавници, мултимедийна система, GPS навигация с възможност за гласово управление и други екстри.



## Якета и обувки вместо печки

Хонконгски производители предложиха на потребителите якета с вградени нагреватели отпред и отзад. Връхната греха е с цена 119 долара, а зарядното устройство се продава отделно. При това батериите могат не само да се зареждат, а и да се сменят. Якето е новост сред производителите на облекла и сигурно ще намери почитатели сред любителите на зимните спортове. Обувки с нагреватели вече съществуват. Това са Columbia Bugathermo. Температурата при тях може да се регулира. Копчето, от което се включва отоплението, е на глезена. С едно зареждане на батерията краката ви ще бъдат топли 3-4 часа.







Имунитетът се нуждае от стимулиране

6



Зелена светлина пред лечението в чужбина

7

## 156 болести са общи между хората и животните

● С д-р Пенчо Каменов, директор на дирекция "Здравеопазване на животните" в Националната ветеринарномедицинска служба, разговаря Даниела Севрийска

*През изминалите няколко седмици темата за епидемията от шап у нас беше сред най-дискутираните в медиите. И макар да стана ясно, че хората също мога да се заразят от тази болест по животните, ветеринарите побързаха да успокоят, че шапът не е опасен за човешкото здраве. Това ни даде повод да се обърнем към специалист от националната ветеринарномедицинска служба, който да ни обясни по-подробно какви са пътищата за пренасяне на болестите от животните към хората.*

**Д**-р Каменов, кои са болестите по животните, които традиционно се срещат по нашата географска ширина?

- От заразните заболявания най-често разпространена е болестта левкоза по говедата. Това е болест, която протича хронично, причинява се от вирус. Тя не е опасна за хората. Друго заболяване, което се среща, но много рядко, на територията на страната ни и в никакъв случай не може да се определи като масово заболяване, е антраксет.

- Има ли новопоявили се болести по животните у нас през последните години?

- Като новопоявила се болест можем да посочим заболяването син език (заразна катарална треска по овцете). Първият такъв случай у нас бе регистриран на 6 юли 1999 година. Тази болест засяга основно овцете. През 2011 година за първи път от 1996 г. в страната ни бе регистрирано и заболяване от шап. Сред новопоявилите се болести по жи-

вотните през последните години се нарежда и заболяването птичи грип.

- Колко време е нужно, за да затихне една такава епидемия като шапната и има ли други мерки за справяне с нея освен избиването на заразените животни?

- Никои не може да каже точно колко време е необходимо, за да бъде овладяна една епидемия. Шапът е от най-древните болести. Той е особено опасна вирусна инфекция, която нанася големи икономически щети. Това е заболяване по чифтокопитните животни, протичащо остро и изключително бързо. Тъй като е силно заразно, мерките за справянето с него трябва да са възможно най-бързи и адекватни. На унищожаване подлежат не само доказано болните животни, но всички възприемчиви животни, които са имали пряк или непряк контакт със заболялите. В едно населено място винаги има непряк контакт - хората със своите дрехи и обувки пренасят вируса и спомагат за разпространение-



За да сте сигурни, че месото и млякото, които ядете, не са заразени с някаква животинска болест, купувайте само проверените продукти в търговската мрежа

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



**Консумацията на необработени термично продукти, закупени от улицата, може да доведе до сериозни негативни последици за човешкото здраве**

то му. Затова при консумация на заболяването мерките, които се предприемат, са сериозни и бързи.

- Кои болести по животните са опасни и за хората?

- Има 156 болести, кои-

то са общи между хората и животните. Като примери за най-често срещани в световен мащаб могат да бъдат дадени заболяванията антракс, туберкулоза, бруцелоза.

- По какви пътища става пренасянето на тези болести от животните към хората?

- Начините са най-различни, директни и индиректни - консумация на заразени продукти от животински произход, допир до заразени животни и т.н. С антракс човек може да заболее чрез досег с кожата, вдишване или поглъщане на спори. Заразяване от туберкулоза може да се получи при консумиране на млечни продукти и суровини, които са добити от болни животни и не са преминали необходимата термична обработка. При бруцелозата хората могат да се заразят при кон-

такт с болни животни или необработени продукти от тях. По-рядко заразяването става чрез кожата и лигавицата по въздушен път - при обработка на кожи, стригане на вълна.

- До какви последици може да се стигне, ако човек е консумирал заразено месо или млечни продукти?

- Последиците зависят от болестта, от начина на заразяване. Те могат да бъдат и много сериозни. Затова винаги призоваваме потребителите да консумират само проверени продукти - такива са продуктите в регламентирани обекти от търговската мрежа. Именно консумацията на необработени термично продукти, закупени от улицата, може да доведе до сериозни негативни последици за човешкото здраве.

СЕДМИЦАТА В WWW.HEALTH.BG



Символи на късмета има по целия свят. Кои са те?

[www.health.bg/13807](http://www.health.bg/13807)



Смях, разходка с кучето и яйца - рецепта за отслабване

[www.health.bg/13819](http://www.health.bg/13819)



Защо първото впечатление се променя трудно

[www.health.bg/13823](http://www.health.bg/13823)

**Анкета онлайн**  
Време ли е за диетата?

38% от участниците в анкетата на health.bg заявяват, че харесват външния си вид и затова не са започнали диетата в началото на годината. 21% не са променили хранителния си режим, защото смятат, че няма да се справят с ограниченията, а 17% - тъй като нямат нужда от редуциция на теглото си. Постоянно на диетата са 15% от запитаните. Новата година е дала повод на 8% от участниците в допитването да започнат да се съобразяват с това какво хапват. Според тях промяната е наложителна. Как да спечелите битката с килограмите - четете в рубриката "Хранене и диети" на Health.bg.



## Достигаме пика на грипната вълна

В повечето области епидемията е официално обявена. Заболяването протича типично - с висока температура, обща интоксикация, болки по цялото тяло. Сред усложненията основно се срещат пневмониите, а при малките деца - бронхиолитите. Положителната тенденция през този сезон е, че повечето хора знаят, че грипът се лекува със специфични антивирусни лекарства. И колкото по-ра-

но започне техният прием, толкова по-ефективно е действието им. Освен при личните лекари тези препарати са налични в аптекната мрежа. Има и антигrippни медикаменти на достъпни цени, напр. ремантадинът в аптеките се предлага за около 6 лева.

Антибиотиците се прилагат само при установени от лекар бактериални усложнения на заболяването. Дори и пациенти-

те с по-лека клинична картина трябва да останат у дома на легло, защото претоварването може да даде допълнителни и неочаквани усложнения от страна на дихателната и сърдечно-съдовата система.

Въпреки че повечето вътрешни и инфекциозни клиници са претоварени, всички пациенти, изискващи болнично лечение, ще бъдат приемани, заявиха от здравното министерство.





Мускулният тонус и стабилността при възрастните хора са тясно свързани с достатъчното количество на D-хормон в организма им  
Снимка Рада ПЕТКОВА



Д-р Родина Несторова

**Д-р Несторова, зимната влага и студът обострят болките в ставите. Първо коленете ли напомнят и за възрастта?**

- С годините започва да се губи ставният хрущял, а той е амортизаторът, който поема натоварванията. Болките в коленете се дължат на опияването, което започва още около 35-40-годишна възраст. А и колянната става е сред най-силно натоварените. Почесто болката се появява в едното коляно, но човек инстинктивно натоварва другото и гонартрозата се развива и там.

**- Ставите и костите стареят с всички последици, но не ускоряваме ли поради незнание този процес?**

- Да, освен от възрастта ставите страдат допълнително заради наднормено тегло и

затлъстяване, заседнал живот, системни тежки физически натоварвания, травми, продължително лечение с кортикостероиди.

В хрущяла няма нерви и кръвоносни съдове. Той се храни чрез изстискване на съответните вещества от обвиващата го ставна капсула - при активно движение. А ако през повечето време сме бездвижни, няма как да се храни хрущялът. Трябва да помним, че за нашия костно-ставен апарат движението е жизненоважно. Но при претоварване на ставите "хранителната" мембрана, за която споменах, се изчерпва и хрущялът отново е недохранен и ставата боли.

**- Най-често хората търсят спасение в хапчетата.**

- На първо място консултацията с ревматолог още при поява на болка е задължителна. Спирането на възпалението и болката се постига в началото с нестероидни противовъзпалителни средства. Но те трябва да се вземат много кратко време заради възможни сериозни странични действия.

И тъй като лечението на ставната болка е продължително, продук-

тите на природна основа са за предпочитане. Лично аз имам много добър опит със серията "Неокс", която представлява крем и олио за вътрешно приложение, както и капсули за вътрешна употреба. Това е уникална комбинация от 8 стандартизирани билкови екстракта, действащи противовъзпалително и противоболково. Тази научно разработена комбинация има наистина много добър ефект и не предизвиква странични действия.

В комплексното лечение влиза и прилагането на хондропротектори - препарати, съдържащи глюкозамин, хондроитин, хиалуронова киселина.

**- Това, че възрастните падат и си чупят кости, обикновено се приема като резултат именно от затрудненото от болка движение или от остеопороза.**

- Лошото е, че тъй като хората над 65-годишна възраст падат поне веднъж в годината, те постепенно и неусетно ограничават физическата си активност в опит да се предпазят от нови травми. Така бездвижването става начин на живот. Но порочният кръг се затваря - застояният живот води до още

# Да забавим стареенето на костите и ставите

• С д-р Родина Несторова, ревматолог, разговаря Галина Спасова

по-голяма немощ и нестабилност, а вредното влияние не е само върху костите. В действителност данните сочат, че поне половината от фракту-

рите сред хората над 50 г. не са заради напреднала остеопороза, а заради намалена подвижност и мускулна сила, несигурна походка, недобро равновесие, отслабнало зрение и т.н. Изключително важен независим рисков фактор за падания е липсата на активния витамин D-хормон, тъй като този дефицит води до снижаване на мускулния тонус. А при възрастните D-хормонът се образува по-трудно, защото процесът минава през бъбреците, които с годините намаляват функцията си дори и да няма специфично бъбреч-

но заболяване.

**- Т.е. набавянето на D-хормон може да даде по-голяма сигурност на възрастните хора срещу падане?**

- Недостигът на D-хормон може да се навакса чрез прием през устата на специален препарат - Алфа-Д-3 (алфакалцидол). Той действа независимо от бъбречната функция. Освен че осигурява преминаването на калция от храната в костите, той укрепва рефлексите и мускулната сила. Така профилактира паданията чрез комплексно влияние върху причините за тях.

Ne<sup>®</sup>Ox

Успокоява мускулната и ставната болка и връща радостта от движението

Отново се движиш!



Есopharm

Аюрведична серия 1421 (София, бул. "Черни връх" 14, бл. 3, тел. 963 15 96; 963 15 97



# Пробиотиците укрепват имунитета

● С проф. Тодор Кантарджиев, председател на Националната асоциация на микробиолозите, разговаря Галина Спасова

**П**роф. Кантарджиев, защо е толкова важно да укрепваме имунитета си и какво представлява той?

- Иммунната система е една от най-сложните и съвършени системи в организма, тя пази генетичната му уникалност. Всички гръбначни имат две системи, които ги пазят. Първо, от микробите - бактерии, вируси, гъбички и паразити. Второ - пазят от собствени мутирани клетки, това са причинителите на туморите. В здравия организъм постоянно възникват такива мутирани несъвършени клетки, които той разпознава като чужди и унищожава. Иммунната система е тази, която ни пази от тях. Ако тя



Проф. Тодор Кантарджиев не е достатъчно напрегната, тези клетки ще станат като острови на някакво туморно или някое тежко кръвно заболяване.

- Доколко можем да разчитаме на добрата наследственост?

- Ролята на гена е много голяма. От него зависи да се прояви или да не се прояви нещо при дадени условия. Да речем, ако имаш ге-

нетично предразположение в рода за поява на дадено заболяване, при условие че се предпазваш с профилактични мерки и режим, храна и т.н., до голяма степен можеш да избегнеш усложнения.

- Значи генът е много, но не е всичко.

- Иммунната система трябва да се стимулира постоянно с различни антигени, които да попадат чрез храната в нашия организъм. Това е и ролята на пробиотиците - добри, неболестотворни микроорганизми, части от нормалната флора. Тези микроорганизми, които остават живи, населяват храносмилателния тракт, лигавиците и ни предпазват от нежелани болестотворни микроби. Работата на



За съжаление в много от масово предлаганите млечни продукти няма достатъчно живи пробиотични бактерии

пробиотиците е да възстановят нормалната флора на храносмилателния тракт след вирусно заболяване и след приемане на антибиотици, да възстановят нормалната флора в червата, да ликвидират възможността от усложнения. Те поддържат имунната система в добра кондиция за среща с патогенни микроорганизми или с мутирани наши ракови клетки.

- Наистина ли червата са натоварени от природата с най-много имунни функции?

- Разбира се. Иммунната система на червата е една от най-важните. И пробиотиците там действат, в тънките и най-вече в дебелото черво. Когато пробиотици от групата на лактобацилите поселят дебелото черво, те са много сериозен противник на анаеробните микроорганизми, които са 95% от съдържанието на дебелото черво. Затова акад. Мечников в средата на по-миналия век обяснява дълголетието на българина с употребата на кисело мляко, чиито лактобацили се явяват противници на гнилостната бактериална флора в дебелото черво.

- Кога непременно трябва да се взимат пробиотици като добавка?

- След антибиотици

забържително, 20 гена до месец. Заедно с антибиотик също може да се взимат някои от пробиотиците, които издържат на антибиотичното лечение е хубаво да се редуват, като да речем антибиотикът се взема на 12 часа или веднъж дневно, сутрин, вечерта да се вземе пробиотикът.

- Може ли пробиотиците да се взимат профилактично за укрепване на имунитета?

- Да, защото те са хранителна добавка, която подобрява нормалното здравословно българско хранене. Киселото мляко, киселото зеле, истинските туршии и най-вече истинското българско бяло саламурено сирене. Не случайно, когато са били големите чумни епидемии в Европа, смъртността по нашите земи е била най-ниска.

- Как да изберем пробиотик?

- Доверете се на своя лекар. Най-важното, когато се взима пробиотик, е микробите да са живи, да могат да поселят храносмилателната система и лигавиците и да продължат да се размножават там.

- Как може да се обобщат факторите за ефективния имунитет?

- Генът, правилното хранене, борбата със стрес-

са, хигиенните условия на живот и физическата активност. Сънят е от много голямо значение заради действието на жлезите с вътрешна секреция, влияещи на имунната система. Затова казваме, че когато спи, детето расте. Хората са го знаели отдавна, но науката го установи сега - растежният хормон действа до полунощ. Затова ние като бяхме деца, ни слагаха да лягаме в 8 часа.

За храненето. Продуктите, които растат на нашата земя, традиционното ни хранене, което са ни пазили с хилядолетия, са най-добри за имунната ни система. И аз не мога да разбера този народ, който беше ужким умен и образован, как с реклами по телевизията му се проми мозъкът и престана да яде собственото си кисело мляко, което е дал на целия свят, и тръгна да яде някакви сурогати. И как се отказа от бялото саламурено сирене, за да яде сирена с 60-70% масло. Ами по-добре с лъжицата да си взимам краве масло с черен пипер. Всяко вмешателство с внос и с промяна на хранителните навици на българския народ води до трайни последици. Обичам авокадо и киви, но всеки ден ям ябълки. Ако намеря български - с най-голямо удобство.

**България Ер**  
Национален Превозвач [www.air.bg](http://www.air.bg)

Купете бързо и удобно своя билет на [www.air.bg](http://www.air.bg)

... а когато не сте online:  
**Call & Fly**  
02 / 40 20 400

Може да платите своя самолетен билет и в офисите на Централна Кооперативна Банка в цялата страна.

**Здраве през всички сезони**

■ Възстановява чревната микрофлора при:

- диария, причинена от антибиотици
- диария, причинена от вируси и бактерии, особено през есенно-зимния сезон

■ Спомога за укрепване защитните функции на организма

**Lacto 4**  
пробиотични капсули

Микрофарм от ЕКОФАРМ  
1621 София,  
бул. "Мария Вера" 14, б. 2,  
тел.: 02/ 763 15 96



Йовка НИКОЛОВА,  
Брюксел

Искате да се лекувате в чужбина, защото не ви харесват условията в българските болници или пък лекарят, комуто вярвате, е намерил препитание в Европа? От средата на 2013 г. това ще бъде напълно възможно, а в някои случаи здравната каса дори ще ви помогне с разходите. Заграничното лечение в ЕС вече е на една ръка разстояние, след като Европейският парламент одобри директива, която ще стане част от законодателството на страните членки.

Най-общо новият регламент определя условията, при които здравноосигурени пациенти могат да избират държава, в която да се лекуват. Това няма да е съвсем лесно, тъй като Брюксел не желае да бъде обвинен за фалита на някои здравни системи, които се смята за неизбежен заради сериозните различия в качеството на здравно обслужване в ЕС.

Ето защо болничното, високоспециализираното и особено скъпото лечение ще изискват предварително разрешение от здравната каса в страната, в която пациентът се осигурява. Освен това хората, които ще предпочетат да се подложат на медицински процедури в чужбина, ще трябва да са в състояние да предплатят лечението и едва след това разходите им ще бъдат покривани от касата. И то само до размера на клиничната пътека в страната, в която са осигурени. Всяка държава сама ще определи диагностиките, за които ще се иска предварително разрешение.

Все пак европейският законодател е решил, че здравната каса или някой фонд, ако желаят, може да авансират болния, комуто са разрешили да се лекува в чужбина. И дори да му отпуснат пари за път и хотелски престой. Директивата насърчава това да се прави най-вече за пациентите с увреждания.

Веднъж подал искане за разрешение да се лекува, болният трябва да очаква положителен отговор или ако пристигне отказ, здравната каса трябва да го обоснове. За първи път се уточняват причините за отказ: ако медицински е доказано, че лечението може да е опасно за пациента или ако се прецени, че избраното здравно заведение не е в състояние да извърши манипулацията.

Мотив за отказ може да е и че същото лечение се предлага в страната, където болният се осигурява, както и че то може да му бъде приложено в същия срок, в който той би го получил в чужбина. Смята се, че това ще даде шанс на хората, чакащи по списъци за планови операции в някои страни, да получат по-

# Лечението зад граница става по-достъпно

- Действието на новото законодателство няма да се простира върху трансплантациите



*Ако някакъв тип лечение не може да бъде осигурено в дадена държава, националните здравни органи нямат право да откажат разрешение за лечение в чужбина*

бързо излечение, подлагайки се на лечение в държава, в която няма рег за операции. Предвиден е и механизъм за обжалване на отказите. Веднъж издала разрешението, здравната каса гарантира, че ще се погрижи за долекуването и за възстановяването на пациента след неговото изписване.

Ако някакъв тип лечение не може да бъде осигурено в дадена държава, националните здравни органи нямат право да откажат издаването на разрешение, се казва в директивата. От тази разпоредба полза ще имат най-вече хората с редки заболявания. Те ще могат да разчитат на възстановяване на разходите, дори здравната каса да не е предвидила клинична пътека за техния проблем. В момента в ЕС има регистрирани около 7000 редки диагнози.

Действието на новото законодателство няма да се простира върху трансплантациите заради недостига на органи в Европа. Извън обхвата на директивата остават и грижите за болни и възрастни хора.

Що се отнася до извънболничните здравни грижи, включително заболяване, пациентите ще могат да търсят здравно обслужване в чужбина без предварително одобрение и формалности. След завръщането си те ще подават

заявка за възстановяване на средствата. По същия механизъм ще се работи и с рецептите, издадени в чужбина. Ако предписаното лекарство е регистрирано в страната и употребата му е разрешена, фармацевтът няма право да откаже да я изпълни.

За да се облекчат хората, търсещи здравна помощ, във всяка страна ще бъдат разкрити информационни центрове, които ще помагат със съвет и сведения на потенциални чужди пациенти. Предвижда се тези центрове да консултират относно възстановяването на направени разходи, по обезщетения и по юридически въпроси. Те ще трябва да могат да препоръчват болници, които са специализирани в определени видове лечение.

Засега в България не се прави класация на болниците, нито има публична подредба на качеството на лечението, което се провежда в тях, или на квалификацията на специалистите.

В момента, заедно със спешната помощ, в едва около 1% от случаите пациенти биват обслужвани в чужбина. Европейската комисия, която е писала новата директива, не очаква броят им да нарасне чувствително. "Все пак хората предпочитат да разговарят с лекаря на родния си език и най-често избират болницата, която е най-близо до дома им", каза здравният еврокомисар Джон Дали.

От средата на 2013 г. и българските граждани ще могат да се възползват от правото си на загранично лечение в ЕС  
Снимка Рага ПЕТКОВА

## 6 билки за добро храносмилане



Само 2 капсули след хранене

# COMFORTEX®



30 капсули  
На по-добра цена!

Ecopharm  
www.ecopharm.bg





Знаете ли, че...

Щастие е един от най-сигурните начини за профилактика на сърдечно-съдовите заболявания.

## Шест начина да преживеете сесията

*Два пъти в годината за студентите настъпва период на стрес и паника. Започва сесията, но това съвсем не е края на света. От друга страна, върху нещастните студенти се струпват нерви, умора, зубрене и неврастенично висене пред кабинета на преподавателя. От ученето и чакането няма как да се измъкнат. Но със стреса и умората може да се справят, без да навредят на здравето си. И така, по време на сесия специалистите препоръчват:*

**1.** Писмено изложете своите тревоги, преди да се явите на сложен изпит. Това ще ви помогне да се справите със стреса и да избегнете зацъкването. Учените са убедени, че положителният ефект от писмената самотерапия е толкова по-силен, колкото е по-сдобен предстоящият изпит или по-високо напрежение. "Независимо че хората като правило са много мотивирани да постигнат най-добрия резултат в ситуации, подобни на изпити, спортни състезания или изяви пред публика, натрупването на емоционално напрежение им пречи да проявят способностите си" - твърди проф. Шан Бейлок, водещ на изследване, проведено в САЩ. Проф. Бейлок и неговите колеги са стигнали до извода, че писменото споделяне на тревогите

преди изпит намалява напрежението и стреса. Това ще освободи мислите, които до момента са били сковани от безпокойство.

**2.** Здравият сън се препоръчва не само от психолозите, но и от самите преподаватели. Първо - на свежа глава се мисли по-добре, второ - безсънната нощ не е донесла полза на никого. Даже ако не сте се подготвили достатъчно за предстоящия изпит, вместо да гредите над учебника, легнете и спете спокойно. Опитът да назубрите всичко в последната нощ в повечето случаи е обречен на неуспех и по-скоро е опит да заглушите гузната си съвест. Вместо да се укорявате, запомнете, че ученето в нощта преди изпита няма да ви помогне за в бъдеще, защото получените знания са

● Негоспиването и паниката няма да ви помогнат



Мозъкът е подложен на силен стрес по време на сесия, затова е добре предварително да го подготвите чрез подходяща храна, движение и достатъчно сън. Снимка Рада ПЕТКОВА

изключително нетрайни и ще отлетят, щом излезете от кабинета на преподавателя.

**3.** Правилното хранене се препоръчва не само когато сте в сесията, а и през цялото време. Но за никого не е тайна, че менюто на студентите често включва бързите закуски. Затова, ако не са ви нужни стомашните проблеми по време на сесия, а

сили и ясен ум, желателно е в период на силно умствено натоварване внимателно да се отнасяте към това, което слагате в чинията си. Диетолозите препоръчват на студентите да ядат повече сухи плодове, черен шоколад и зеленчуци. Закуската е задължителна, защото мозъкът иначе ще откаже да работи. Освен това сесията не е най-доброто време за диети, защото човек е гладен, той не може да контролира емоциите си и да се готви за изпити. По отношение на кафето важи правилото за умерена употреба - до 1-2 чаши дневно. Ако след това не сте достатъчно бодри, по-добре вземете контростен душ.

**4.** Водете си записки по време на подготовката за изпит. Самото писане, докато четете, ще ви помогне да запомните повече информация, ще имате индивидуален помощник, ще добиете морална увереност в силите си. Мисълта, че ако изведнъж нещо забравите, имате къде да погледнете, успокоява и настройва на нужната вълна. Още в началото на подготовката си направете план

как и какво ще учите, кога ще преговаряте материала. Планирайте времето си. Позволявайте на мозъка си спокойно да превключи от един предмет на друг. Осигурявайте му отсидих и не го претоварвайте прекалено.

**5.** За активизиране на умствено натоварване има различни медикаменти, но с тях не бива да се прекалява. По-добре е да се направи курс с енергизиращите естествени аминокиселини аргинин и аспартат, съдържащи се в препарата "Сарженор". Когато пък имате нужда от успокоение, заложете на билкови отвари, съдържащи маточина, корени от валериана, цвят от липа и др. Успокоителните лекарства не са добър избор по време на сесия.

**6.** Естествено, за да приключите успешно сесията, гответе се за нея отрано. Ако все пак ви се наложи да седите дълго над учебниците, опитайте се редовно да правите кратки разходки или гимнастика на отворен простор. Физическото натоварване подобрява кръвообращението и цялостния тонус. (ЖЗ)

### ЛЮБОПИТНО Кулинария



Италианската храна е най-харесвана от хората по света. Проучване, анализиращо предпочитанията към различните национални ястия, установило, че италианската пица и паста са любимите ястия на 21% от участниците в допитването. След нея с 12% се нарежда френската кухня, а третото място е за тайландската. За най-лоша в света пък е обявена руската кухня.

### Битовизми



Обикновените домашни задължения могат да покачат нивата на стреса и да навредят на сърцето. Според изследване, публикувано в Psychosomatic Medicine, тревогите около битовите задачи вкъщи понякога могат да бъдат по-натоварващи за човека дори от стреса на работното място. В тази връзка специалистите препоръчват към чистенето и готвенето да се подхожда с по-малко напрежение, за да се избегнат проблеми.

### Погражание



Гледането на пушещи телевизионни герои е достатъчно, за да повлияе на желанието за отказване на цигарите. Американски учени доказали, че някои сериали и филми могат да затруднят пушачите да се освободят от вредния навик. Причината - определени зони в мозъка "светват" при вида на познатото действие. Затова и хората, които гледали как телевизионните герои палат цигара, пожелавали също да посегнат към кутията.

№ 499/15.04.2010

**Sargenor**

3x1 на ден

**Нагвий умората!**

За пълна информация:

**Есopharm**

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черни връх № 14 б.з.  
тел. 963 15 96; 963 15 97  
факс: 963 15 61

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Арсенин аспартат. Преди употреба прочетете листовката.





Карането на кьнки е една от най-забавните и приятни страни на зимата

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

# С кьнките ще изпързаляте стреса

● За час изгаряте госта калории и се зареждате с енергия

Тина БОГОМИЛОВА

Вържете ли кьнките, веселяшки ще се позрижите за тялото и духа. Но не в някое заведение, а на ледената пьрзалка. Ще сте в перфектна форма, ако я посещавате три пъти седмично за около час. Пируетите идеално стягат бедрените и седалищните мускули. За час ще изгорите госта калории, ще се заредите с енергия и ще избягате от стреса.

У нас напоследък ледените пьрзалки никнат като гъби. Преди година ги имаше на почти всеки площад в по-големите градове, а сега обикновено около голям търговски център.

Феновете на кьнките в София можеха да правят ледени пируети само на закритите пьрзалки в Зимния сьворец и на "Славия". А вече ги има из цяла София и можете просто да изберете най-близката, защото почти няма разлика в цените. И за вход, и за наем на кьнки парите са едни и същи, но на различните пьрзалки има различни отстъпки и гратис време за ползване.

Най-голямата пьрзалка на Балканите, разположена на 1400 кв.м площ, е на езерото "Ариана". Входът е 5 лева, наемът на кьнки за час - 4 лева. Пьрзалката е генонощна, като, разбира се, в определени часове се почиства задължително. От 8 до 10 ч. учениците се пьрзаят безплатно.

Подобно е разписание-

то и на пьрзалката пред Народния театър. Тя също работи генонощно, но е по-малка - 600 кв.м. Двеста чифта кьнки се дават под наем, който е 4 лева за цял ден. Входът за пьрзалката е 5 лева, за ученици - 4. Децата и учениците се пьрзаят безплатно сутрин до 10 часа. Всички абонати на LOOP и членовете на M-Tel Club могат да се възползват от 20% намаление за вход всеки делничен ден от 8 до 18 часа.

От средата на декември ледена пьрзалка има и пред търговския център на "Цариградско шосе". Работи всеки ден от 8 до 24 часа. За около час и 20 минути ще платите 9 лева за пьрзаянето и кьнките.

Ако пък искате да карате на закрито, вечер може да вържете кьнките в Зимния сьворец. Отворен е за любители всеки делник след 18:30 часа. Цената за един час е 4 лева, а за кьнки под наем се плаща 3 лева на час. В събота и неделя също може, но в определени за това часове - от 13 до 14:30, от 17 до 18:30 и от 19:00 до 20:30 ч.

На "Славия" входът е 5 лева, кьнките под наем - 4. Можете спокойно да карате след работа в сряда и петък от 18:30, а събота и неделя на обяд от 11:30 и вечерта от 17:00 ч.

Ако не сте нахлузвали кьнки от дете, няма страшно. След няколко падания може и да отидете в спортен магазин и да купите чисто нови. Но ако искате да се забавлявате

просто за час след работа или през уикенда, то на пьрзалката ще ви дадат под наем.

Не отивайте от автомобила направо на пьрзалката. Необходима е лека загарьвка и са ви достатъчни 10 минути по-енергично ходене.

Изберете кьнки с един номер по-големи, но пък краката ви не трябва да се кривят, а да са добре стегнати в глезена. Ако не са ви удобни, когато се изправите на два крака, си поискай-

те други.

Чорапите ви да са дебели и високи. Рькавиците са задължителни, за да не си нараните ръцете. Облечете се като зелка, тъй като ще загарьвате и ще ви е по-удобно да сваляте дрехи.

Докато сте още начинаещи, карайте покрай мантинелата, а не в центъра на пьрзалката. Така е по-безопасно за вас, а и няма да пречите на останалите. Ако за пръв път се качвате на леда, гръжете тялото си наведено нап-

рег, за да пазите равновесие. Не рькомахайте, а гръжете ръцете до тялото. Няма смисъл и да се държите за ръце с друг човек, тъй като ще паднете заедно.

Първо трябва да се научите да ходите по леда, а изпълнения ала Катарина Вит оставете за по-късно. Придвижването става, като пренасяте тежестта от единия на другия крак с малки, еднакви крачки. Важно е да вдигате цялата кьнка, а не да я хлъзгате по ле-

да, за да не падате.

Падането е лесно, ставането - трудно. В каквато и поза да се озовете след падане, задължително трябва да застанете на колене, за да се изправите. Ставането, което не минава през колене, е опасно.

Спирането става, като прехвърлите тежестта на единия крак, а с другия спирате, извъртайки пръстите навътре, и леко заорава-те в леда.

Когато си почивате, не сядайте на мантинелата, тъй като кьнките могат да наранят някого.

Кьнките са, общо взето, три вида: за хоккей, за фигурно пьрзаяне или за шорттрек. За забавление обаче се пьрзаяйте само с хоккейните или фигурните. Ножът на кьнките за фигурно пьрзаяне продължава след края на обувката и има остър връх, докато тези за хоккей нямат зъбци и ножът е точно толкова, колкото е и подметката. При фигурните е много важно кожата на обувката да заеме формата на крака, без да стяга, но и не трябва да се набира при свиване. Ако искате просто да се пьрзаяте без сложни пируети, аксели и тулупи, хоккейните кьнки ще ви свършат работа. При тях е важно да не хлопат, но и да не стягат. Ако ви убиват, преди да ги вържете, то на леда ще ви стискат двойно повече.

Хубавите кьнки за любители са над стотина лева, а с още нули са тези за манияци и професионалисти. Можете да намерите и под стотина лева. Всичко зависи колко време ще прекарвате на леда, амбицията ви за виртуозни пируети и от дълбочината на портфейла.

По-честичко заменяйте чехлите с кьнки, вместо да зяпате телевизия. Така ще се забавлявате, ще се запознавате с нови хора, ще сваляте килограми и ще ваеете мускули и усмивки.

Първо трябва да се научите да ходите по леда, а изпълнения ала Катарина Вит оставете за по-късно





Парите  
в джоба  
ще станат  
отживелица



Хибридни  
автомобили  
в настъпление

Със сигурност черните статистики за катастрофите по нашите пътища действат депресиращо, но за съжаление те са наше всекидневие.

Злополуките на пътя са не само български, но и голям световен проблем. Катастрофите отнемат живота на повече от 1,3 млн. души годишно, други 50 млн. са ранени. Според доклад на ООН развиващите се страни и държавите в преход са най-засегнати от войната по пътищата. Отделно от всичко катастрофите излизат много скъпо на обществото, особено в държавите с по-нисък стандарт, в които икономическите загуби от пътните злополуки възлизат на 1 до 3 процента от БВП.

България и Румъния са единствените страни от ЕС, където независимо от провежданите организационни кампании пътните произшествия продължават да нарастват. Много българи не се трогват от чуждото нещастие и продължават да изповядват максимата "На мен това няма да ми се случи". Иначе как да си обясним шофирането с бесни скорости и в нарушение на всички правила?

В края на миналата година Дженерали Застраховане реши да заяви своята социално-отговорна позиция като една от водещите застрахователни компании и стартира изцяло позитивна кампания за промотиране на отговорното поведение на пътя "Generali: Да наградим джентълмените на пътя". При обявяването на инициативата експерти от компанията разбиха на пух и прах мита за "пернишкия голф", като преведоха доказателства от статистически данни, събрани в компанията, че има доста по-рискови автомобили от набедения за "звяр по българските пътища". Също така изнесени бяха данни за най-внимателните по пътищата. Това са водачите над 29 г., семейни или обвързани и с деца. Те по-рядко участват в ПТП и по-рядко стават предпоставка за пътно произшествие.

Кампанията на Generali е насочена към водачите, които със своето поведение и действия допринасят за подобряване на пътната обстановка, намаляване на произшествията и жертвите и подпомагат



## Дженерали ще награждава джентълмените на пътя

### НАГРАДИТЕ

I. 5000 лева

II. Застраховки "Каско+ГО+Злополука" + гориво за 1 година + 1000 лева

III. Застраховки "Каско+ГО+Злополука"

7 награди застраховка гражданска отговорност

Поощрителна награда от 50 лв. за всички, които изпратят истории и номинират хора, които впоследствие журито отличи.

Има и специална награда за журналиста, писал най-много позитивни материали по темата.

повишаването на пътната култура. Инициативата е под патронажа на министър Цветан Цветанов и ген.-майор Стоян Тонев - началник на ВМА. Кампанията ще продължи до 31 март 2011 г. и в началото на април комисия ще определи победителите, кои-

то ще спечелят 3-те големи и 7-те поддържащи награди.

Конкурсът е отворен, критериите за оценка не са фиксирани, всеки може да изпрати своите номинации за "Джентълмен на пътя". Разбира се, гами-те не са пренебрежнати, те също могат да бъдат

● Кампанията апелира за отговорно поведение за волана

Инициативата е под патронажа на министър Цветан Цветанов и ген.-майор Стоян Тонев - началник на ВМА

номинирани.

Ако вие или ваш близък имате информация за човек, помогнал на пътя, подал ръка в трудна ситуация или предотвратил евентуално настъпване на ПТП, или сте станали свидетели на европейско поведение при шофиране, моля, изпратете ни вашата история. Дженерали Застраховане смята, че няма важни и маловажни действия. Ние ще приемаме всяка история или информация, която вие решите, че е достойна за номинация. Тук е мястото за водачи, които са помог-

нали на колеги в беда - при произшествие или друга критична ситуация, подали са информация на пътните органи за ПТП или за различни опасности на пътя, с което са спасили живота и здравето на свой колега. Случките са многобройни и разнообразни и са част от нашето всекидневие. За тези, номинирани джентълмен на пътя и изпратили история, която ще вземе награда, Дженерали Застраховане също е предвидило парично поощрение.

Нека заедно благодарим на хората, помогнали на пътя, да обърнем прожекторите към тях, да ги покажем като герои, каквито те са, и да презърнем идеята за отговорното и джентълменско поведение на пътя.

Моля, изпращайте  
вашиите номинации  
на адреса на  
редакцията и на  
teodora.miteva@generali.bg

### ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

### Зрелище за кьоравите

Играта със CPC-тата ми заприлича на покер с подменени тестета. За това ме присети случка с наш известен карикатурист. Преди трийсетина години най-редовно тренирал ума си и дресирал необузданите си страсти предимно с покер. Естествено, само с верни приятели. Хазартът тогава не бе узаконена грога за бедняци.

Както винаги, един от карето му съобщил по телефона в чия квартира ще се събират. И вметнал, че е купил ново тесте. Нашият се зарадвал, защото било негов ред да го купи. В разгара на играта моят художник успял да събере силна, рядко срещана комбинация: цвевна кента. И вдигнал няколко пъти пода. Накрая казал: "Повече няма да качвам! Жал ми е за вас, вижте какво имам!". И в същия миг загубил половин апартамент. Защото отсреща свалили кралска кента. Възможно най-убийствената карта.

Минало време. Карето се разпаднало. Дългът бил изплатен, макар и азбукно трудно. Появила се демокрацията. Докато едни преграждали от идеен организъм, други методично прекарвали масата от наивници в новата обществена изричка с подменени тестета.

След години моят човек срещнал случайно Онзи с кралската кента и седнали да пият кафе. Знаело се, че Онзи имал вземане-даване със службите. Но никога не посмял да го пита за подробности.

Докато сърбали кафето, ченгето, разстроено, че е останало без работа, неочаквано му признало всичко. Как подредили втората колода. И кога я подменили: помолили го да се пресегне и да загаси електрическата печка. Чия била идеята? Вече не си спомнял. Парите си ги поделили. После две седмици тримата обикаляли баровете на социалния държавен капитализъм. И едвам успели да издумкат всичко до последната сто-тинка.

Тук следите на Онзи се губят. А на другите двамата? Имената им сигурно ги няма сред извадените досиета. Защото и до днес са на служба в службите. И продължават тайната си дейност - да вадят нови тестета.



Оригиналното решение на задачата изгаря в Александрийската библиотека и оттогава насам с математическата главоблъсканица са се справили само четирима - Виет, Жергон, Понселе и Петерсън. След двугодишен труд върху проблема можем да поставим и името на зрелостника Радко Котев сред имената на тези велики математици, защото той намира петото решение. Откритието му вече предизвика световно внимание на състезанието за млади учени в Лисабон през септември 2010 г. Възпитаникът на Националната природоматематическа гимназия го печели въпреки конкуренцията от 85 проекта от различни страни.

Какво се случва с младежа след това? Променя ли тази задача живота му? Решихме да го попитаме лично, като посетим младия талант по време на часовете му в Националната природоматематическа гимназия. Зрелостникът с готовност прие да отговори на въпросите ни и се срещнахме в директорския кабинет на училището. Срещу нас грееха десетки купи, статуетки и награди, спечелени от различни състезания в разнообразни сфери на науката и изкуството. Но истинската награда за всяко училище е реализацията и успехът на неговите ученици. И докато на името на Аполоний има наречен кратер от обратната страна на Луната, то ние сме сигурни, че звездата на Радко тепърва изгаря!

- Радко, промени ли решаването на Аполониевата задача живота ти? Чувстваш ли се по-различен от връстниците си?

- По никакъв начин не се чувствам по-различен или по-специален от връстниците си.

- Много хора смятат математиката за суха и скучна наука. Според теб тя такава ли е?

- Определено не! Математиката е много интересна, защото тя е навсякъде около нас. На мен ми харесва нейната красота. Това много лесно се вижда в геометрията, във всички чертежи и т.н. Защото един чертеж замества хиляди думи.

- Как ти самият чертаеш живота си? Смяташ ли, че знанията, придобити в училище, са напълно достатъчни?

- Всеки трябва да се старае да се самоусъвършенства. Знанията в училище са ключови, но все пак човек трябва сам да се амбицира и да се интересува от различни неща. И в университета е така: ако сам не искаш да придобиеш знания, няма как това да стане, колко-

# Един чертеж в математиката замества хиляди думи

● С Радко Котев разговаря Мирослава Кирилова



Снимка: Росен ВЕРГИЛОВ

*Към края на миналата година едно обикновено момче зарадва хиляди българи с необикновения си ум. Радко Котев стана гордост за страната ни с новината, че е намерил ново решение на една от най-трудните задачи в математиката - Аполониевата. За просветените в тази наука ще разясним, че задачите на името на древногръцкия математик са строителни и в общия случай трябва да се начертае с линия и пергел окръжност, която минава през три дадени точки. Радко Котев разглежда варианта, когато са дадени три незастъпващи се окръжности в една равнина и трябва да се построи четвърта окръжност, допираща се до всяка от тях.*

то и добри да са преподавателите.

- Коя книга четеш в момента?

- "Признанието" на Джон Гришам. Нова книга е.

- Кои хора би определил като модерни, какво е модерно днес?

- Аз самият не се възприемам като модерен човек, дори съм малко закостенял (сmee се). Не обичам да ходя по

нощни клубове. Изтрих си фейсбука, нямам скайп, а само от време на време си проверявам имейла.

- Възнамеряваш да учиш "Приложна математика и компютърни науки" в Глазгоу, Шотландия. Обичаш ли да стоиш пред компютъра и за какво използваш интернет?

- Не обичам да се засотвам пред монитора. Предпочитам да гледам

например новините по телевизията. През свободното си време се виждам с приятели, обичам да се разхождам. Иначе използвам интернет главно за да търся информация. Защото, съгласете се, хиляди пъти е по-лесно да напишеш ключова дума в търсачката и да откриеш това, което ти е нужно, отколкото да се ровиш в стотици вестници, книги и различ-

”

*Ако сам не искаш да придобиеш знания, няма как това да стане, колкото и добри да са преподавателите*

ни издания.

- Това означава ли, че не стъпваш в библиотеката?

- Не, разбира се! Все пак библиотеката не би-

ва да бъде забравяна, защото в нея може да се намери полезна литература.

- Какво мислиш за тенденцията на Запад: lifelong learning или т.нар. учене през целия живот?

- Тази тенденция трябва да се съхрани и развива, защото е много важна. В това отношение винаги съм взимал пример от моите родители, които непрекъснато търсят информация, интересуват се от различни неща и буквално се учат на нещо ново цял живот. Аз самият искам да стана учител.

- Заминаваш в чужбина, там ли искаш да се осъществи тази твоя мечта?

- Ами, не. Искам да завърша образованието си там, но после да се върна в България, за да работя и живея тук. Освен това никога не съм изключвал и възможността да остана в България, дори ще кандидатствам в Софийския университет.

- Все пак не мислиш ли, че животът в Глазгоу ще промени намерението ти? Далеч от родината, близките и приятелите, човек започва да мисли по различен начин.

- Не съм притеснен от това. А и няма да съм изцяло в нова среда, защото ще замина с още мои приятели и познати, включително приятелката ми Петя, и се надявам да сме си дружина.

- Предстои ти ползване на матури. Притесняваш ли се от тях?

- Честно да си призная, не. Смятам, че те са един минимум, който всеки ученик трябва да може да покрие. Дори според мен трябваше да има задължителна матура и по математика, не само по български, но това си е мое мнение.

- Интересуваш ли се от глобалните проблеми на света - енергийни, екологични и т.н.?

- Интересувам се, защото и ние ще страдаме, а и поколенията след нас, ако не бъдат решени. Какво конкретно правя в тази насока - ами например спирам водата, докато си мия зъбите, не използвам колата си, ако не е необходимо, и др.



# Плащанията кеш ще останат в миналото

● Новите технологии акцентират върху сигурността на банковите карти

В напредналите държави хората отдавна избягват работата с пари в брой. А българите често сме изненадани, че в Париж, Лондон или Берлин си купуваш дори дъвка с банкова карта, плащаш си таксито или кафето в местното заведение. И това безспорно има своите плюсове, които далече надминават елиминирането на опасността да ти откраднат банкнотите. Вярно е, че броят на разплащателните карти, издадени от наши банки, е приблизително колкото е населението на страната ни, но все още на много места търговците се мръщят, ако понечиш да платиш малка сума чрез картата. Може би една от причините е, че всички пари, минали през банката, са "бели" и от тях няма как да се спестят данъци...



В интервюто на Кристина Пешина с Христо Костов, директор "Бизнес развитие - картови системи БОРИКА-БАНКСЕРВИЗ", прочетете практически съвети за използването на електронните разплащателни карти.

- Г-н Костов, колко банкови карти са раздадени в България?

- Според статистиката на Българска народна банка към 30 юни 2009 г. в страната има активни 7 700 335 платежни карти. Тъй като не разполагам с информация за цялата страна след тази дата, мога само да отбележа тенденцията в БОРИКА-БАНКСЕРВИЗ, а тя се изразява в минимален ръст на броя активни карти.

- Какви операции най-често се правят с тях?

- Стандартните операции с платежни карти са теглене на суми от банкомат, получаване на пари в брой в банков клон чрез ПОС терминал и плащане на стоки и услуги при търговец от ПОС терминал, както и плащане чрез интернет. Като допълнителни услуги мога да посоча някои от по-разпространените, като справка за наличност или за последните пет транзакции от банкомат, смяна на ПИН код от банкомат, плащане на периодични сметки от виртуален ПОС терминал, депозитиране на банкноти от банкомат.

- Как да се предпазят децата от злоупотреби с картите им?

- Според мен е въпрос на създаване на навици - по никакъв повод да не се съобщава ПИН кодът на когото и да е, включително на банкови служители или представители на властта. ПИН кодът не трябва да е записан на картата или на листче в портмоне то или чантата, където се носи картата. Също така при теглене от банкомат или при плащане чрез ПОС терминал, ако детето установи нещо нередно или съмнително, веднага да се обади на родителите си или в банката, за да се блокира картата. Тези правила важат не само за децата, а и за възрастните потребители.

- Какви са таксите и как човек може предварително да разбере каква такса ще плати на банкомата?

- Таксите са обект на договора за издаване на платежна карта, който потребителят сключва

със съответната платежна институция.

- Колко са банкоматите у нас? Достатъчно ли са?

- Отново ще цитирам статистиката на БНБ, според която към 30 юни 2009 г. в страната има 5075 АТМ терминала. Според наши данни след тази дата ръстът е около 5-6 процента.

- Защо все още не може гребни стоки да се купуват с банкова карта?

- За търговците на малки магазини все още не е изгодно да поддържат ПОС терминал.

- На какъв период трябва да се сменя ПИН кодът?

- Желателно е ПИН кодът да се сменя веднага след получаването на нова карта, както и при съмнение, че е видян от друг човек.

- Какви са неоспоримите плюсове на банковите карти?

- На първо място отпада необходимостта да се носи голяма сума пари в брой, особено при пътувания както в страната, така и в чужбина. С банковата карта може да се пазарува в интернет - не са малко онлайн магазините, където единственият начин за плащане е чрез банкова карта.

- Ще ни кажете ли нещо за новите технологии при банковите карти?

- При новите технологии се акцентира преди всичко върху подобряването на сигурността на плащанията - въвеждане на чип карти, въвеждане на нови елементи на защита на платежните инструменти и др. Също така все по-голямо разпространение имат безконтактните плащания, които са изключително бързи и са много удобни за така наречените малки плащания - билети за градски транспорт, вестници, такси и т.н.

Мобилните плащания са сравнително нова, но много перспективна област. Те са изключително атрактивни най-малкото поради факта, че за плащането се използва мобилен телефон, с който всички са свикнали.

## ПИРЕОС 13-ТА ПЕНСИЯ



## ДОБРА ЛИХВА ПО СПЕСТОВНА СМЕТКА И ШАНС ЗА 13-ТА ПЕНСИЯ

За да се радвате на златните си години, Банка Пиреос разработи специален продукт, който да допринесе за Вашето спокойствие и по-висока сигурност. Създадохме спестовна сметка Пиреос 13-та пенсия, по която да получавате своята месечна пенсия за осигурителен стаж и възраст, предоставяйки Ви:

- добра лихва по сметката
- шанс да получите една допълнителна пенсия с програма Пиреос 13-та пенсия
- напълно безплатна дебитна карта
- възможност за овърдрафт в размер до една месечна пенсия

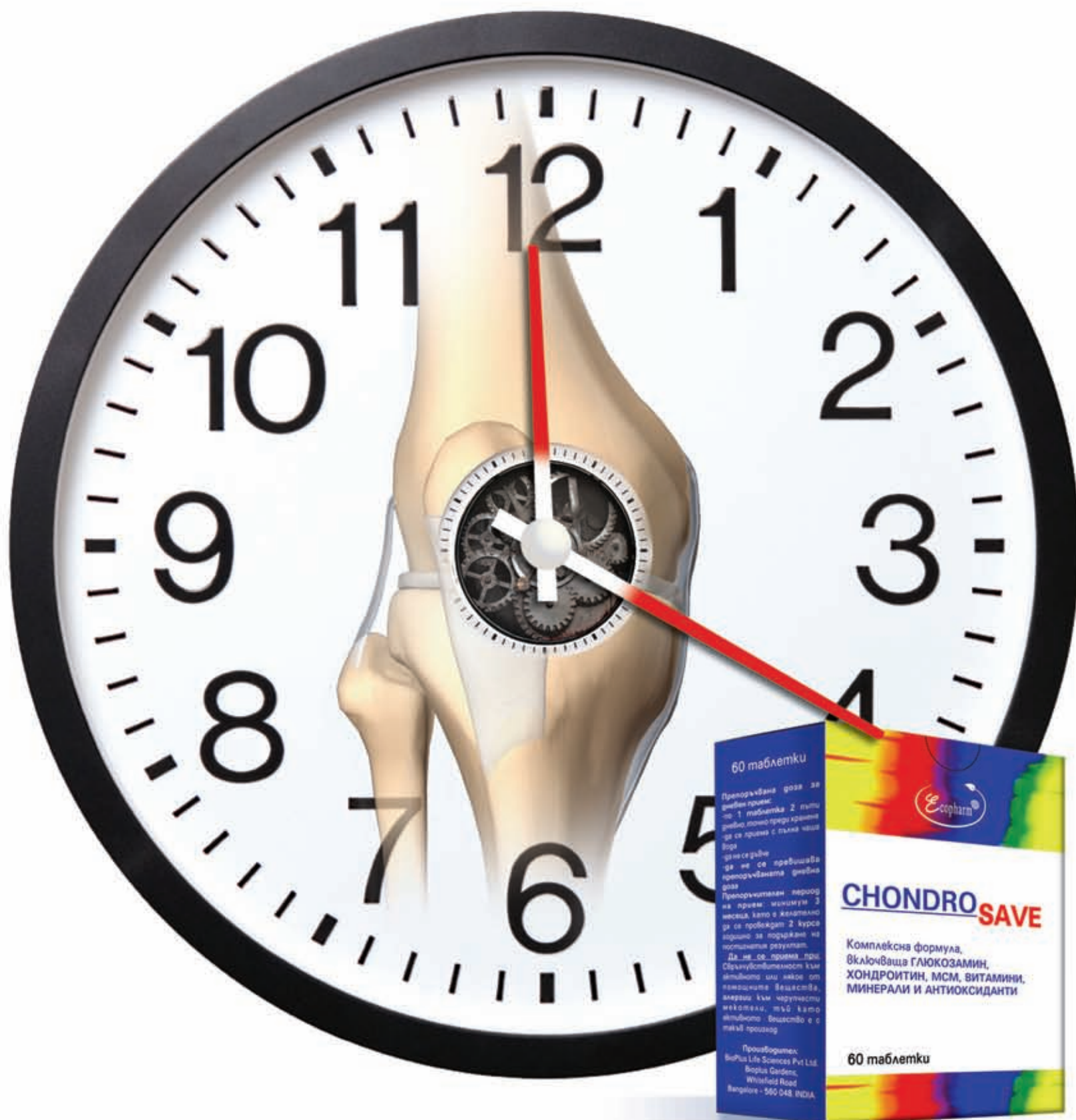
Повече информация можете да получите във всеки клон на Банка Пиреос.

24-часов информационен център на Банка Пиреос  
0 700 12 002  
www.piraeusbank.bg

PIRAEUS  
BANK



*Времето променя ставите...*



**CHONDRO** **SAVE**

*С грижа за всяка става!*

ХОНДРОСЕЙВ предпазва ставния хрущял и забавя процесите на износване, които напредват с възрастта.

**Ново! Търсете в аптеките!**





www.lidl.bg

# ПРОМОЦИЯ!

Промоцията е валидна от 27.01. до 30.01.

Chira

Свинско месо  
за готвене

• 600 г

- 30 %!

~~4.29~~ **2,99\***

за бр.

Chira

Пулешки сърца

• 500 г

- 35 %!

~~2.79~~ **1,79\***

за бр.

Портокали

• Мрежа 1 кг

ПРОМОЦИЯ!

**0,99\***

за бр.

Ранни картофи

• Мрежа 2,5 кг

ПРОМОЦИЯ!

**1,99\***

за бр.

Кренвирши

• От птиче месо  
• 1 кг

- 33 %!

~~2,99~~ **1,99\***

за бр.

MONTE RAVY

Пудинг със  
сметана

• С вкус на ванилия  
или шоколад  
• 200 г

- 40 %!

~~0,49~~ **0,29\***

за бр.

PIKOK

КАБАНОСИ  
ПРЕМИУМ

Кабаноси  
Премиум

• 180 г

- 33 %!

~~2,99~~ **1,99\***

за бр.

Плодова напитка  
портокал

• 2 л

- 44 %!

~~1,79~~ **0,99\***

за бр.

Ballino

Сладолед

• С вкус на ягода, ванилия и шоколад  
• 1 л

- 33 %!

~~2,99~~ **1,99\***

за бр.

PIKOK

Пастет

• От свинско  
и птиче месо  
• 300 г

- 43 %!

~~1,59~~ **0,90\***

за бр.

W5

Универсален  
почистващ препарат

• Различни видове  
• 1 л

- 27 %!

~~1,79~~ **1,29\***

за бр.

Кроасан с  
нуга крем

• От нашата фурна  
• 80 г

През целия ден  
прясно изпечени за Вас!

- 37 %!

~~0,79~~ **0,49\***

за бр.

\*Предложенията са валидни за посочения период или до изчерпване на количествата. Продуктите се продават в количества, обичайни за едно домакинство. Лидл България не носи отговорност за допуснати печатни грешки. Лидл България си запазва правото на промяна в цените. Декорацията към продуктите не е включена в тяхната цена. Повече информация ще намерите на [www.lidl.bg](http://www.lidl.bg). Всички цени са в лева, с включен ДДС.





**К**омпанията Fisker започва глобално представяне на първия си хибриден модел, седана Карма, по време на автомобилния салон в Париж. Дизайнерската му линия наподобява тази на Aston Martin и Maserati, а предната решетка очевидно е творческа кражба от BMW. В Париж американският производител ще разкрие подробности за новата си маркетингова стратегия и организирането на дилърска мрежа на ключовите световни пазари.

Хибридният Fisker Karma съчетава 2,0-литров турбодвигател с максимална мощност 260 к.с., с чифт електромотори със сумарна мощност 403 к.с. Двигателят с вътрешно горене ще служи само за генератор за зареждане на литиево-йонните батерии. Електромоторите задвижват задните колела. Предавателната кутия е 1-степенна. Само на електричество автомобилът изминава 80 км, а в комбиниран режим автономността му достига до 483 км. Само чрез генератор може да измине около 400 км. Plug-in хибридният има идентична задвижваща техника, подобна на тази на Chevrolet Volt. При Fisker тя се казва Q-Drive. Хибридният разполага и със спортен режим, при който ускорява от 0 до 100 км/ч за 5,9 сек. С едно зареждане автомо-

# Хибриден американски седан „краде“ от BMW

● Fisker Karma ускорява от 0 до 100 км/ч за 5,9 секунди

билът изминава 402 км, а максималната му скорост е 200 км/ч. Средният годишен разход на гориво на новия хибрид е 2,4 л/100 км. Вредните му емисии достигат едва 83 г/км CO<sub>2</sub>.

Габаритната му дължина е 4,96 м, а колесната му база е 3,16 м. Близко 5-метровата лимузина хвърля ръкавицата на предизвикателството към основните си конкуренти Mercedes, BMW, Audi и Porsche. По време на автосалона в Дет-

ройт в началото на тази година стана ясно, че Fisker Karma ще се появи скоро на пазарите в Германия на цена под 90 000 евро. През настоящата 2011 година ще бъдат произведени около 10 хил. бройки, а през 2012-а - още поне 15 000. Първата клиентска заявка за Европа ще бъде изпълнена от страна на американския производител в средата на март.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ

## БГ ПРЕМИЕРА

## Провокаторът Hyundai Genesis Coupe

През миналата седмица официалните вносители на марката Hyundai представиха пред журналисти "Южнокорейското Ferrari" - Genesis Coupe. Яркочервеният цвят отлично пасва на двувратия звяр, макар че моделът ще има и с металик боя резеда. На първо време купето ще се предлага с 2-литров бензинов мотор с турбо и мощност 213 к.с., както и с по-силния 3,8-литров V6 агрегат с мощност 310 к.с. Теглото на по-агресивния спортист е 1610 kg, а работният му обем - 3778 куб. см. Максималната си мощност от 310 к.с. постига при 6000 об./мин, максималният въртящ момент е 360 Нм при 4700 об./мин. Genesis Coupe има възможност да се поръчва както с 6-степенна механична скоростна кутия, така и с 6-



степенна автоматична. Максималната му скорост е 240 км/ч, от 0 до 100 км/ч ускорява за малко повече от 6 сек, когато трансмисията е механична. Средният разход на гориво е 9 л на 100 км. Определено, когато ста-

ва дума за спортен автомобил, тези данни на производителя са пожелателни. Провокатор като Genesis Coupe едва ли ще падне под 15 л на 100 км на дълъг път, ако собственикът му настъпва здраво газта.

## СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## Проверявайте налягането на гумите

В студено време често забравяме да проверим налягането на гумите. Сутрин все бързаме за работа, по задачи и дори не хвърляме по едно око към колелата. Налягането на гумите има важен принос при определянето на динамичните показатели на автомобилите. То променя недозавиването и свръхзавиването, осигурява по-голям комфорт или обратното, може да спести гориво. По-ниското налягане в гумите означава повече комфорт на пътя, по-добро сцепление и по-голям

разход на гориво. При по-високо налягане намалява съпротивлението на търкаляне и се пести гориво. От дълбок сняг по-лесно се излиза с по-високи и тънки гуми, които са достатъчно напompани. При заледен пътен участък се препоръчва гумите да бъдат спуснати с една идея. Не забравяйте, че при новите автомобили в долната част до вратите им има стикери, които указват до каква степен според препоръките на производителя можете да напompате гумите.

## ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

**27 януари 1883 г.** - В Пазарджик е роден Димитър Мишайков, икономист, статистик, професор, починал на 2 ноември 1945 г.  
**28 януари 1858 г.** - В Шумен е роден Стоян Данев, 13-ият български министър-председател, починал на 30 юли 1949 г.  
**28 януари 1930 г.** - В София е роден Цветан Стоянов, литературен критик и преводач, починал на 3 юли 1971 г.

**29 януари 1889 г.** - Избран е първият ректор на Висшето училище, по-късно Софийски университет, Александър Теодоров-Балан, който доживява до деветдесет и девет годишна възраст.  
**29 януари 1911 г.** - Роден е Стефан Гечев, поет, преводач, есеист, граматург.  
**29 януари 1915 г.** - Роден е в София Кръстьо Мирски, театрален режисьор, професор във ВИТИЗ (се-

га НАТФИЗ), умира през 1978 г.  
**30 януари 969 г.** - Умира цар Петър, син и наследник на Симеон Велики.  
**30 януари 1848 г.** - В Цариград излиза бр. 1 на "Цариградски вестник", основан от Иван Богоров.  
**30 януари 1882 г.** - Роден е в Пазарджик поетът Теодор Траянов, починал на 15 януари 1945 г.  
**30 януари 1894 г.** - Роден е в София бъдещият цар Борис III, починал на 28 август 1943 г.

**01 февруари 1834 г.** - В Охрид се ражда Кузман Шапкарев, ученик и по-късно зет на Димитър Миладинов и един от най-революционните и неуморими радетели по събиране на народни песни и други български умотворения.  
**01 февруари 1882 г.** - Роден е в с. Флореш, Кюстендилско, художникът Владимир Димитров - Майстора, починал на 24 септември 1960 г.

**01 февруари 1945 г.** - Разстрелват тримата регенти - княз Кирил Преславски, проф. Богдан Филов и генерал Михов, както и бивши министри и народни представители, общо 104 души.  
**02 февруари 1911 г.** - В село Бяла черква, Търновско, се ражда Александър Бурмов, професор по история, основател и първ ректор на Великотърновския университет.





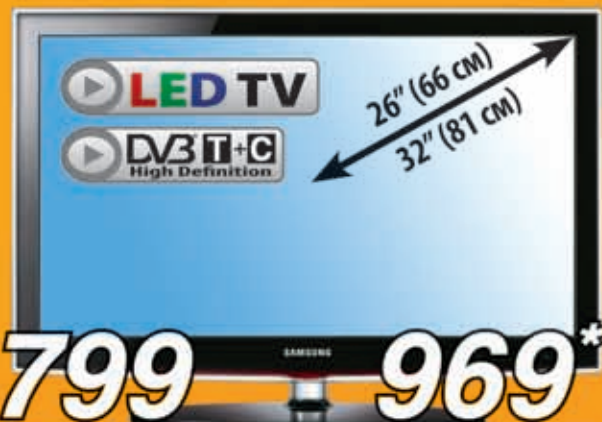




# Топ оферти от TECHNOLIS

лесно е да избереш

Промоция от 21 януари до 10 февруари 2011 г.



799 969\*

**SAMSUNG**

LED телевизор UE-26C4000 / 32C4000\*



599

**Panasonic**

LCD телевизор TX-L32C2EA



379

**LG**

LCD телевизор и монитор M2262D

+ подарък втора батерия Sony

- SWEEP PANORAMA
- HD Video
- 4x Zoom
- 14 MP

299

**SONY**

Цифров фотоапарат DSC-W350

+ подарък стъргалка за лед

- BG/EU карта
- 4.3" Екран

249

**GARMIN**

Навигация NUVI 205 W BG

- Windows 7 Home Premium
- AMD DUAL CORE P340
- 640 GB HDD

999

**acer**

Лаптоп Aspire  
AS5552-P343G64MN

- Intel T6100, 2 GHz
- 320 GB HDD
- HDMI

799

**hp**

Лаптоп  
G62-b965Q XX507EA

+ подарък чанта Trust BG3350



55

**Moulinex**

Тостер TT1761



69<sup>90</sup>

**PHILIPS**

Преса за коса и сешоар HP 8298



129

**ZANUSSI**

Прахосмукачка ZAN S710



69<sup>90</sup>

**SANG**

Микровълнова фурна M 17



99<sup>90</sup>

**taurus**

Хлебопекарна MY BREAD



429

**Electrolux**

Хладилник ERD 24001 W



399

**BEKO**

Печка на газ и ток CE 53010 S



цена -10%  
431<sup>10</sup>

**Indesit**  
-10%  
ЗА ВСИЧКИ ПЕРАЛНИ INDESIT  
за периода 21.01 - 15.02.2011 г.

**Indesit**

Пералня  
IWB 6103



189

**KTN**

Велоергометър  
TS 3031/2206

Тези и много други супер оферти търсете  
в новата брошура на Технополис или на [www.technopolis.bg](http://www.technopolis.bg)

Цените са в лева с ДДС

Национален телефон на потребителя 0700 12340

На цената на един градски разговор при обаждане от цялата страна от стационарен телефон. При обаждане от мобилен телефон цената на разговора е според тарифния план