

ИКОНОМИКА



Имат ли шанс
настроенията
срещу еврото
в Германия

Анализ на Чавдар Киселинчев на стр. 7

БЪЛГАРИНА



Македония след
създаването на
нашата държава

Интервю с акад. Григор Велев на стр. 4

ЛЮБИМЦИ



Отглеждането
на животно
вкъщи е
отговорност

На стр. 8 и 17

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg Брой 18 (52), 14 - 20 май 2013 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Гришо -
златната
ракета
на България

Интервю с Григор Димитров на стр. 19

SMS известява за промени в здравното досие

Продължава регистрацията за достъп до електронното пациентско досие, в което се съдържат всички данни за изписани лекарства, изследвания, консултации и хоспитализации по НЗОК. А за всяка новост в досието вече можете да получавате sms.

Още на стр. 5

Т MARKET Добрият Съсед наблизо!

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 14 ДО 20 МАЙ 2013 Г.

0⁹⁹ <small>цена за килограм</small> Тиквички кг	3⁹⁹ <small>399 лв/кг</small> Охладено пиле кг, тарелка
5⁴⁹ <small>549 лв/кг</small> Краве сирене "Далия" кг	7⁹⁹ <small>799 лв/кг</small> Сирене "Гауда" 48%, кг
12⁹⁹ <small>1299 лв/кг</small> Лешник кг, суров	39⁹⁰ <small>цена за бокс</small> 2-ГОДИШНА ГАРАНЦИЯ *Декодер за приемане на цифрова телевизия

Всички цени са в български левове, с включен ДДС. Предложенията валидни до изчерпване на наличните количества.

Промоцията продължава и през май!

Всички продукти в елегантна чантичка

Комплект **NeOx** капсули и олио, + подарък - крем!

Комплексна грижа за стави и мускули!

Търсете в аптеките!

ECOPHARM
WWW.ECOPHARM.BG

Костюм изобличава лъжците

Група датски дизайнери от Studio Roosegaarde работят над делови костюм, който става прозрачен, когато облеченият в него човек лъже. Необичайното облекло е предназначено за банкери и чиновници. Тайната е в датчиците, вградени в специалната "умна" тъкан, които реагират при учестване на пулса, правейки дрехата прозрачна. "Техниката стана нашата втора кожа, втори език, начин на общуване и обработка на информацията. Прекарваме цял ден, гледайки в екрана на айфона. Може ли технологиите да станат още по-интуитивни? Тези размишления ни подтикнаха да създадем дреха, която да става прозрачна, когато човекът, облечен в нея, се вълнува", казва Дана Рузагард, ръководител на проекта.



Samsung Galaxy S4 става неуязвим за вода и прах

Съвсем наскоро Samsung ще пусне на пазара нов модел на флагманския си смартфон Galaxy, който ще бъде защитен от влага и прах. Според специалистите успехите на японския производител Sony, с техните Xperia Z и Xperia ZR,

не дават покой на компанията и нейните мениджъри се погрижиха новият Galaxy S4 да затъмни славата на конкурента. Защитен смартфон има и HTC - моделът Butterfly. Очаква се устройството на Samsung да бъде с по-висока,

почти недостъпна цена. На външен вид наподобява стандартния модел и ще се появи на пазара през юли.

НОВО

Хранителна добавка

Lacto4VIP
Пробиотик

Четворна сила

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

ЕСОPHARM

ЕСОФАРМ ЕООД, бул. "Черни Врх" №14, бл. 3, 1421 София, България
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Най-високият велосипед

Известни са опитите да се направи най-екологичен или най-дълъг велосипед, но на дизайнера Ричи Тримбл му хрумнала странната идея да сглоби най-високия в света велосипед. Уникалното 4,5-метрово колело видяха посетителите на CicLAvia VI - събитие, което всяка година събира в Лос Анджелис огромен брой любители на този спорт. Естествено те дълго време спориха дали велосипедът е най-удобният начин на придвижване. Действително е забавно да наблюдаваш света от подобна височина, но пък висящите пътни знаци и светофари са сериозно препятствие. Въпреки това нестандартните идеи винаги са намирали привърженици, затова се очаква велосипедът, наречен Richie Trimble's Stoopid Tall bike, все по-често да се среща по улиците на Лос Анджелис.



Автомобил тежи само 635 kg

Конструкторите от Edison2 отново излязоха в предните редици, като представиха най-лека автомобил, тежащ 635 килограма. Предишният модел беше удостоен с главния приз на конкурса 2010 Automotive X-Prize, като спечели с най-добрия коефициент за аеродинамично съпротивление в сравнение с всички познати до момента четириместни коли. Новото предложение на компа-

нията, наречено The Very Light Car 4.0, е четири пъти по-ефективно от всеки традиционен автомобил. Двуместният болид може да бъде снабден според желанието на клиента с електрически, бензинов или хибриден двигател. Максималната му скорост е 100 км/ч. Според създателите на The Very Light Car 4.0 подобни автомобили може да променят бъдещето на цялата индустрия.

На чаша кафе с шефа

на Apple



Благотворителният сайт CharityBuzz изнесе на търг правото да изпие чаша кафе с генералния директор на Apple Тим Кук. Вече се е намесил желаещ, който е платил 175 хил. долара за кратката среща с топмениджъра на компанията. Всички получени от аукциона средства ще бъдат внесени в Центъра за правосъдие и човешки права "Робърт Кенеди". Според условията разговора с Тим Кук трябва да продължи от 30 минути до 1 час. Центърът "Робърт Кенеди" не за първи път събира средства за благотворителност, като предлага на търг среща с известни личности. С помощта на CharityBuzz до момента са събрани 75 млн. долара.

МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

АБИТУРИЕНТСКИТЕ БАЛОВЕ

Светослав Велинов, 16 г.



В днешно време всеки е свободен да избира как да изкара бала си. Дали да прахоса хиляди левове за дрехи, аксесоари и коли, или да бъде семпло, но стилно облечен и парите да инвестира в нещо по-полезно. Друг е въпросът, че понякога родителите са тези, които определят колко да е голямо тържеството за завършващия. Най-важното е обаче, че випускът се събира за последен път заедно и доброто настроение и хубавите спомени са задължителни. Понякога празникът на абитуриентите продължава цяла седмица. От изпращането в училище, да се отиде на бал на познат, после твоят бал и така. На мен ми предстоят тези емоции и нямам търпение.

Весела Такучева, 20 г.

Не смятам, че абитуриентският бал трябва да се превръща в епично събитие. Това е денят, в който празнуваш извървения дълъг път в училище, а не е някаква модна надпревара. Моята бална рокля е прилежно прибрана у дома, тя не е от най-скъпите, но в същото време е много стилна. За съжаление едва ли ще има повод да я облека отново. Но докато сред момичетата преобладава показното за маркови дрехи, обувки и бижута, то сред момчетата е по-различно. Всеки се стреми да бъде с по-оригинална и бърза кола. Кое то според мен също не си струва. Аз не съм си наемала автомобил, а ме закараха с кола на приятели.



Стефан Бояджиев, 19 г.



Тази година съм абитуриент на 29 май и вече съм си купил всичко необходимо. Костюмът ми е спортно-елегантен и въобще не е скъп. Обувките ми са удобни, като, общо взето, се ръководех от това да мога да нося нещата си и след това. Мисля, че е глупаво да се търси помпозното и пищното в тържеството. Моя съученичка се хвали, че дала 50 лв. капаро за грим за специалната вечер. Да, но нито гримът, нито дрехите или возилото са гаранция за добро прекарване. Традицията е да има абитуриентски бал, а не да се превръща в зрелищно събитие, на което присъства цялата рода до девето коляно, близки и не толкова близки. Така че пожелавам на всички зрелостници да си изкарат супер и да не се влияят от повърхностното!

Адриана Ангелова, 17 г.

Канена съм на абитуриентски бал тази година и се надявам да не виждам глупави надпревари за шикозни рокли и лъскави автомобили. Някои завършващи наистина прекаляват в желанието си да се покажат колко пари имат и колко екстравагантни могат да бъдат. Получава се ужасен кич и си проличава липсата на вкус. Важно е една дама да изглежда добре, разбира се, но това не означава де се купува рокля с диаманти например за стотици левове. Хвърлят се луди пари и за прическа, грим, обувки, чанта, фотограф, бижута и т.н. А много от разходите могат да бъдат спестени и инвестирани в нещо по-полезно, като почивка на море например.



Нчо Виет Анх, 15 г.



Завършването ми тепърва предстои. На абитуриентски изпращания в моето училище (СМГ - Софийска математическа гимназия) обаче съм виждал, че не е толкова важно как ще си облечен, а да дойдеш с добро настроение и да се забавляваш в последната вечер с випуска. Иначе пръснатите пари за спортни автомобили, тежки костюми, модни аксесоари, парфюми и т.н. по-добре да бъдат спестени. С тях човек може например да подплати следването си. Аз мисля да кандидатствам в университет в Америка, след като завърша тук, и определено ще са ми необходими повече финанси.

Ива Сечкова, 19 г.



Всеки сам определя как да прекара абитуриентската вечер. Нашият випуск успя да реши проблема с наемането на скъпи автомобили, като всички се качихме на двуетажен автобус, от онези за туристи, които искат да разгледат София, и така отидохме в ресторанта. Получи се много забавно и различно. Повечето родители дават мило и драго детето им да е №1 на бала, но понякога се хвърлят излишни средства. Всичко трябва да е умерено. Аз например събрах най-близките си за изпращането, а и роклята ми не беше страшно скъпа. Парите, които спестих, след това послужиха за кандидат-студентски изпити, почивка и т.н.

Анкетата подготви Мирослава КИРИЛОВА

ПОСОКИ

Другият избор



Петър ГАЛЕВ

За пореден път станало ясно, че за повече от 20 години не сме разбрали добре как функционира демокрацията. И това ще продължава, докато решителното мнозинство от хората не проумее, че личното участие в избори има несравнимо по-голяма стойност за бъдещето на всекиго, отколкото хиляди думи, недоволства и подкрепи, изказани по улиците или в кухнята у дома. Освен това масовото гласуване е най-сигурната гаранция срещу изкривявания и манипулации. Но явно още доста уроци имаме да научим. Дано пак не претворим на дело онази народна приказка, в която попитали един прегрешил дали предпочита да изяде една торба сол, или да му ударят 50 тояги. Той поискал солта, но на средата на торбата видял, че не може повече, та му ударили и тоягите. След 12 май ни предстои още един много важен избор - ще допуснем ли като общество дестабилизация на държавата, влизане в спиралата на различен тип кризи, от които в крайна сметка всички ще загубим. Всъщност не всички. Има и хора, които ще спечелят от бутане на валутния борд, от хаос и препускаща инфлация. Този сценарий вече сме го преживели. И той категорично не е в полза на нормалните граждани. Държавата ни не е от вчера и не трябва да стане жертва на безумието. Цивилизованият изход зависи не само от институциите, но и от всеки гражданин. Ако сами не си помогнем, няма кой да го направи.

СТОП КАДЪР

Уважаеми читатели, изпращайте снимки на info@health.bg и на znanieto@yahoo.com



Снимки Правда ИЛИЕВА, САЩ



На някои е в повече, на други не им достига...

СЕТИВА



Слав Бакалов
с нова изложба

На стр. 6

ИКОНОМИКА

„Алтернатива
за Германия“
печели
привърженици



На стр. 7

ДОМАШНИ ЛЮБИМЦИ



Отговорността да отгледаш
животно

На стр. 8 и 17

СУЕТА



Мустаците -
мъжката
гордост

На стр. 18

ПОРТФЕЙЛ



Как да управляваме личните си
финанси

На стр. 20

ДИЕТИ



Рисковете на
отслабването

На стр. 14

Македония след създаването на българската държава

Княз Борис I - Михаил и българската православна църква
покръстват населението в Долната земя



С акад. проф.
Григор Велев разговаря
Румен Леонидов

Акад. Велев, нека започнем с въпроса, който най-много вълнува нашите читатели, ако се съди по получените в редакцията писма - кога областта Македония официално се присъединява към България?

- Краткият и точен отговор е: кан Крум първи присъединява Македония към България и това става през 813 г. Но този въпрос заслужава и по-обстойно обяснение...

- Какво имате предвид?

- През 688 г. Византия нарушава мирния договор с България, подписан през 681 г., с който официално се признава съществуването на българската държава. Византийските войски нахлуват в проходите на Източна Стара планина. След това се насочват към Беломорието, за да възстановят сухопътната връзка със Солун. На връщане са причакани от българите в източната част от Беломорието, които им нанасят тежко поражение, а императорът едва се спасява. Конфликтите с Византия продължават и през следващите десетилетия. През 789 г. кан Кардам (777-803) също нанася мощен удар върху византийската войска и я разгромява. През 809 г. кан Крум превзема крепостта Сердика (слав. Средец, дн. София) и открива пътя към долината на р. Места и р. Струма, т.нар. Долна земя (Беломорието и Македония).



Кан Крум с черепа на император Никифор, превърнат в чаша



Картата показва първия етап от присъединяването на Македония



Картата показва втория етап от присъединяването на Македония

- С това започва териториалното разширяване на българската държава...

- Да, по посока на Беломорието в Македония и Албания, оттогава започват да се налагат български названия на местности и селища. Според историческите факти заселване-

времето на княз Борис I?

- В началото на IX век в българската държава християнството се преследва, защото населението е езическо. През средата на IX век Европа е християнизирана. Християнството се превръща в общоевропейска религия.

Българската държава е заобиколена от християнски държави като Византия, Франкската държава (по-късно Германската), които се държат враждебно и провокативно спрямо България. Заплахата от войни нараства. Възниква естествена необходимост за приобщаване на България към европейската християнска култура. Тази потребност се чувства осезаемо от управляващия елит. Покръстването не се посреща с одобрение от всички среди на българското общество. През 865 г. е организиран бунт от представители на стари прабългарски родове, които ревностно защитават езическата религия и ритуали. В отговор на този мекеж князът заповядва да се избият 52 рода на боляри, привърженици на



Княз Борис I - Михаил

танганизма. След покръстването на българите княз Борис I разбира значението на църквата като институция, която помага на държавата за обединение на нацията и нейното укрепване. Затова през 870 г. той успява да издейства независимост на българската църква начело с архиепископ, който е формално подчинен на Цариградската патриаршия. Веднага след това споразумение започва изграждането на структурата на българската православна църква и основаването на епископати в Средец, Филипополи, Дръстър и другаде.

- Кога става покръстването на българите в Македония?

- По времето на княз Борис I се осъществява покръстването на всички българи и този процес преминава и върху населението на Македония.

Християнизирването на Македония е извършено от българската държава и православна църква. През 878 г. княз Борис в писмо до папата споменава епископските епархии в Моравска, Охридска, Брегалнишка, Проватска и Девелтска област. Това значи, че към тази дата процесът на изграждане на епархии в Македония върви успешно. Християнството в Македония се налага и възприема от народа като българска вяра.

- Благодаря, акад. Велев, предлагам да спрем дотук, а следващия път да поговорим за създаването на старобългарската писменост и употребата ѝ в Македония.

- Да, тъкмо това ще съвпадне с 24 май, празника на нашата писменост...

ОЧАКВАЙТЕ



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

Стартира система с SMS известяване при промяна в пациентското електронно досие

След старта на обновената информационна система на НЗОК, която позволява улеснен достъп до пациентското здравно досие само с личен уникален код от 15 април, хиляди граждани проверяват онлайн какви са отчетните за тях медицински дейности. В досието са описани прегледите, престоят в болница, направени изследвания, хронични заболявания и друга информация. От касата споделят, че се работи активно за разширяването на обхвата на услугите.

Вече работи системата с есемес уведомяване за промяна и настъпили събития в пациентското досие. Потребителите могат да закупят пакет и от трите мо-

билни оператора. Така, когато някой от договорните партньори - джипи, специалист, болница или зъболекар, изпраща информация за извършени по здравна каса процедури, пациентът получава съобщение на телефона си за настъпила промяна в електронното му досие. В други страни дори здравната каса плаща едва когато пациентът потвърди, че процедурата наистина е извършена, поясняват от НЗОК. Безплатно остава уведомяването по имейла.

Ако пациентите видят в досието си вписано нещо, което им изглежда непознато, нека първо се опитат да си припомнят всичко в детайли, да се чуят с джипито си и едва когато наистина са убедени, че става дума



за злоупотреба, да подадат сигнал в НЗОК, съветват експертите.

В касата имат технологична готовност в много кратки срокове да стартират още една много важна услуга - електронната рецепта. Тя ще бъде свързана с пациентското досие. В съседна Румъния вече работят по този способ от юли 2012 г. Предимствата на електронната рецепта

са много. Системата например може да предупреждава лекаря или фармацевта, ако по погрешка е изписана много висока доза. Системата прави връзка с различни източници на информация, въведени са сравнителни математически модели, базирани на събраните данни. Връзката между регистрите, където за всяко заболяване са посочени пре-

поръчителните лекарства и дози, позволява да се прави анализ, оценка и сравнение и така да бъде избегната неволна грешка. Ако пациентът загуби рецептата, тя винаги е отново достъпна в електронен вид. В съседна Румъния животът на еднократната електронна рецепта е 4 дни. Ако тя не се изпълни в рамките на този срок, става невалидна. Възможно е дори да се направи така, че пациентът да не носи нищо на ръка в аптеката, а фармацевтът просто да отвори досието и да види кои са изписаните лекарства. За това обаче са необходими нормативни промени, които регламентират правото на достъп до тези лични данни. В Румъния сега дават рецептата по желание и на хартиен носител, ако случайно в аптеката няма интернет.

Системата ще позволи да се прави анализ на разходите по заболявания, по региони, ще има проследяемост дали се изписват правилно кодът и диагнозата и най-вече - гарантира се пълна прозрачност на разходите за лекарства на фона на ограничения

публичен бюджет. Системата ще работи за първи път с баркод. В него ще се вижда цялото съдържание на електронната рецепта, а не само номерът на документа.

Пациентското досие е само върхът на айсберга, под него стои цялостна реорганизирана информационна структура, защитни системи за сигурността на данните, допълват експертите. Проблемът с информационната сигурност е решен на най-високото възможно ниво според технологиите, с които НЗОК разполага. Предприети са всички възможни организационни и технологични мерки.

Това е така, защото пациентските досиета съдържат информация, която се смята за лична в най-висока степен - тя е свързана с конкретни данни за здравето и изследвания. Изискванията за сигурността са по две европейски директиви - първата е за защита на физическите лица при обработката на лични данни, а втората - за защита на правото на неприкосновеност на личния живот.

ДУМАТА НА ПРОФЕСИОНАЛИСТИТЕ

Онлайн контролът ще реши проблема с кухите диагнози и фалшивите хоспитализации

Д-р Йордан Георгиев - специалист по анестезиология и интензивно лечение, управител в МБАЛ "Св. Пантелеймон-Плевен" ООД

Електронното здравно досие е нещо, което отдавна трябваше да се случи. Поради една или друга причина то се забави, но вече е факт и моето мнение за него е положително. Вече всички данни от прегледи, манипулации, операции и др. ще бъдат въвеждани в пациентското досие, което до определена степен ще реши проблема с т.нар. кухи диагнози и фалшиви хоспитализации. Когато пациентът има желание да разбере дали му е правено нещо в дадено лечебно заведение, независимо болнична или доболнична помощ, той ще има достъп до тази информация. Това все пак е някакъв вид контрол, а той не е никак маловажен. Така че вървим в правилната посока. Що се отнася до подаването на информация от наша страна - всичко е въпрос на вътрешна организация. Възможно е да има леки проблеми, докато се адаптираме, но не очаквам те да бъдат сериозни. Все пак ние не сме открили колелото. В Германия тази практика съществува от години, с тази разликата, че информацията не се подава само към една разплащаща институция, каквато е НЗОК, а към няколко от техните здравни каси.



Д-р Елиза Георгиева - специалист по образна диагностика, управител в МБАЛ "Св. Пантелеймон-Плевен" ООД

Електронното досие със сигурност ще улесни работата ни, защото към настоящия момент половината от времето на лекарите минава в писане на хартия с химикалка. А представете си какво може да се случи с хартията - наводнение, пожар, недобросъвестно съхранение. От друга страна, не всеки пациент е достатъчно запознат със собственото си здраве, невинаги носи старите си документи и епикризи, а това затруднява лекаря да продължи правилното лечение. Ако цялата информация фигурира в електронното досие, на лекаря ще му бъде много по-лесно да разбере с какви диагнози е човекът, как е лекуван и как да продължи лечението. Самото въвеждане на данни в реално време няма да е проблем за нас, защото и сега ежедневно и ежечасно пишем история на заболяването. Много по-лесно е това да става на компютър и ефектът ще е много по-добър. Ние работим с болничен софтуер и всеки ден подаваме електронен отчет към здравната каса за приети и изписани пациенти. Така или иначе цялата база данни е там, но вече ще имаме възможност да проследяваме цялото заболяване или здравна история на даден пациент. Според мен обаче електронното здравно досие трябва да бъде свързано с електронната здравна карта. Пациентът намира своята болница, получава дадена помощ, четец разпознава картата му и плащането на услугата се извършва. Така ще е много по-лесно и за болниците, най-вече частните, особено такива с много пациенти, които са лимитирани по някакъв начин. Частните лечебни заведения, както и държавните, са на делегирани бюджети, а това ще премахне субективния фактор за определянето на средствата. Редно е да няма делегирани бюджети.



ДНЕС ПО ПОЩАТА УТРЕ ПРЕЗ CREDOWEB

В Първа градска ме лекуваха все едно съм собствената им майка

Казвам се Благодат Димитрова, живея в София и съм на близо 90 години. Пиша ви, за да изразя благодарността и възхищението си от лекарите в Първа градска болница в столицата. Постъпих там с мисълта, че едва ли ще обърнат сериозно внимание на толкова възрастен човек като мен. Но още от първия ден опасенията ми бяха опровергани напълно. Целият екип на Трето вътрешно отделение с ръководител д-р Таня Русева и особено лекуващата ме лекарка д-р Тотка Христова положили огромни усилия за моето лечение и възстановяване. Направиха ми много изследвания, преливаха ми системи, пих различни лекарства, но най-важното е, че се отнесоха с мен, все едно че лекуват собствената си майка. Постъпих с много тежко безсилие и задух, а бях изписана в състояние, в което мога да следвам обичайния си дневен режим. Затова не съм съгласна с обобщенията срещу лекарското съсловие. Както навсякъде, има различни хора. Надявам се повече специалисти в бели престилки да са като д-р Русева и работещите в нейното отделение лекари, сестри и санитарии. Дълбок поклон пред труда и човешката им!

Румен ЛЕОНИДОВ

Най-новите картини на Слав Бакалов могат да се видят до 25 май в столичната галерия "Ракурс". Изложбата се нарича "Изход", но показаните произведения не са изпълнени само с библейска мъдрост и многозначителност. Слав Бакалов е отново енергичен, остроумен, неспокоен, шеметен дух, обсебен от идеи, визии, невероятности - рисува, дразни се, сглобява, извайва, дере, млати, стреля, плаче, стене, пак рисува, моделира... Създава дървени пластики, в платната му цвят механични часовници, в еврейската му кръв кипи и българска руйна течност... Луд бе и лупингът, чрез който този майстор на анимацията, увекочен с наградата "Златна палма" от Кан, се превърта и кацна завинаги в майсторията на живописата, на пастела, на протобългарския терен от иронични козли и голи като женски гърди баири...

Но и на Слав му прилича понякога да стои стаен в градското здрачаване или да съзерцава с часове пламъците на селското слънце. Той няма заблуди - нито спрямо разстреляния Христос, нито към възкръсналия Дявол.

Усилието да бъдеш себе си, или нуждата от фенерче, голямо колкото светулка...

Слав Бакалов (в средата) с Румен Леонидов и проф. Георги Чапкънов



При толкова излишна енергия Слав не може отново

да не посегне към забранения плод. Към еретичното. Той самият е ерес, несъгласие и протест. Той самият е носач на своята тежка непоносимост към посредствеността, сред която продължава да диша, защото тя е изпълнила околната ни среда. Слав не само не се предава, но и в новите си картини продължава да упорства в усилието си да бъде себе си.

Продължава да осветява светостта на дарбата си, за която не му трябва прожектор, а само едно фенерче, голямо колкото малка светулка.

И все пак тази изложба Слав Бакалов е нарекъл "Изход". Защото вече знае къде е Изходът... Но ни го казва чрез своите нови платна, в които неочакваната нежност, тихата тъга и милова меланхолия ще ни сепнат, за да осъзнаем за пореден път, че е прекрасно да ни има, че е прекрасно да стоим замислени пред цветните състояния на художници като Слав...



Сатиричен театър Алеко Константинов

ГОЛЯМА СЦЕНА

17 Май, Петък	ЛЕКА ФОРМА НА ТЕЖКА ДЕПРЕСИЯ по Станислав Стратиев
18 Май, Събота	ПОЛКОВНИКЪТ ПТИЦА от Христо Бойчев
19 Май, Неделя	ШПИОНАЖЪТ ПРЕЗ КАМЕННАТА ЕРА ИЛИ ГУЩЕРЧЕТО от Александър Володин
21 Май, Вторник	РИМСКА БАНЯ от Станислав Стратиев
22 Май, Сряда	РАЗБИВАЧЪТ НА СЪРЦА (ДОН ЖУАН ОТ СОХО) от Патрик Марбър
23 Май, Четвъртък	ПРЕЛЕСТИТЕ НА ИЗНЕВЯРАТА от Валентин Красногоров

КАМЕРНА СЦЕНА „МЕТОДИ АНДОНОВ“

Начало: 11.00	18 Май, Събота	МОРСКОСИНЬО от Валери Петров
	22 Май, Сряда	МЪРТВИ ДУШИ от Михаил Булгаков

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60



На 15.05.2013 г. (сряда) от 19.00 часа в Киносалона на ВМА (Военна болница) Академичен камерен театър при Българска академия на науките и изкуствата (БАНИ) ще представи моноспектакъла "Греховната любов на Зографа Захарий" от Павел Спасов, адаптиран от актьора Любомир Бъчваров.

Билети се закупуват в офиса на БАНИ, а преди представлението - във фоайето пред Киносалона. Телефон за информация: 0882 267 393.

Цена на билета - 12.00 лева. Постановката е посветена на великия български актьор Спас Джонев.

Заповядайте на този уникален спектакъл!

„Алтернатива за Германия“ - заплаха за еврото

Европейският съюз и конкретно еврозоната продължават да са в прегръдките на глобалната криза. Нещо повече, изглежда, еврозоната е уязвимото звено на общността. Защото ЕС е изграден около мощната експортно ориентирана икономика на Германия. Но в самата Германия нарастват настроеността срещу ЕС и еврозоната заради стотиците милиарди, които Берлин налива в крайно закъсалите държави - членки на европейското обединение. На този фон съвсем неслучайно се роди партията "Алтернатива за Германия", която е създадена в спешен порядък от представители на германския елит, при това членовете ѝ са личности с академични титли.

Начело на "Алтернатива за Германия" е професорът икономист Бернт Люке, който в миналото беше в партията на Ангела Меркел - Християндемократически съюз. Тази нова партия - открито евроскептична, слага началото, а може би и политическия връх на съпротивата срещу източването на германските ресурси за спасяването на Европейския юг - Гърция и Португалия, а вече и големите Италия и Испания.

Според първите про-



Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,
международен
наблюдател

учвания на общественото мнение партията "Алтернатива за Германия" има шансове да прескочи петпроцентовата бариера за влизане в Бундестага, като откъсне гласове от управляващата коалиция на десницата. Но дори да не прескочи този праг, новата антиевропейска партия може сериозно да обърка сметките на Ангела Меркел, с което да доведе до свалянето ѝ от канцлерския пост.

Солидарността между членовете на еврозоната е крехка - някои, като Германия, се оплакват от постоянно възникващата необходимост да спасяват южния фланг на ЕС, докато други - държавите от Юг, издигат глас срещу диктата на Берлин. Разбира се, напълно нормално е за германците, които дават огромни помощи и кредити, да искат по някакъв начин да

контролират бюджетите на страните реципиенти, които пък от доста време протестират срещу т.нар. диктат на Берлин.

Наблюдателите на бреговете на Рейн подчертават, че "Алтернатива за Германия", ако не друго, то най-малкото ще отцепи достатъчно гласове на септемврийските избори от дясноцентристката коалиция ХДС-ХСС и ще поднесе по този начин изборната победа на лявата коалиция между социалдемократите и зелените.

Първите засега проучвания на общественото мнение сочат, че всеки четвърти германски избирател, изглежда, е готов да даде гласа си за новосъздадената партия "Алтернатива за Германия". Това се обяснява с две главни причини. Първо, във времето на глобална икономическа криза за Германия се нуждае от собствения си финансов ресурс, който изтича на юг без очевиден положителен резултат. Второ, обществата в страните, на които Германия помага с огромни средства, все повече се настройват срещу германската доминация заради нейната роля на главен раз-

поредител. Нещо повече, в Гърция, а и в други страни от еврозоната се засилват антигерманските нагласи, които придобиват все повече гротескни форми. На плакатите на протестиращите често канцлерът Ангела Меркел е изобразена с пречупен кръст на ръкава. И въобще изявиите на протестиращите срещу обективно налагащото се затягане на коланите все по-често намират израз

във внушения за нацисткото минало на Германия.

В самата Германия немалко хора са крайно засегнати от безобразното поведение на протестиращите от южните страни на ЕС, като са убедени, че Федералната република и конкретно правителството на Ангела Меркел води тяхната страна в опасна посока. Наистина германското недоволство заради ог-

ромните финансови инжекции, които Берлин прави в страните от Европейския юг, достигна своите възможни граници. Защото в Германия трудовият пазар е в относително добро състояние, цената на взимането на заеми е сравнително ниска и Германия е близо до достигането на балансиран бюджет.

Новата партия "Алтернатива за Германия" призовава за опростяване на данъчната система, реструктуриране на субсидиите за енергия и привличането преди всичко на квалифицирани имигранти. Впрочем всичко това звучи напълно естествено. В допълнение "Алтернатива за Германия" предсказва, че ако еврото катастрофира, това не означава и самият ЕС да се разпадне. Има известна ирония в това, че ако новата партия допринесе за изборна загуба на Ангела Меркел, това ще доведе на власт социалдемократите и зелените. А тази лява коалиция е значително по-проевропейски настроена от управляващата сега дясноцентристка коалиция.



Националната платформа за управление на етажна собственост обслужва вече 40 града

Само 7 месеца след старта ѝ в българската социална мрежа за съседите www.e-dom.bg са регистрирани над 350 етажни собственици от 40 града. Сайтът предла-

га на домоуправители и на всички граждани, живеещи в сгради в режим на етажна собственост, уникални възможности за лесно управление, следене на документаци-

ята и сметките на входа, за организация/самоорганизация и за контакти с местната власт.

Удобната комуникацията във "Форума на съседите" превръща този

канал в незаменимо средство както за общуване между съседите, така и за връзка с домоуправителя или фирмата за управление.

Обитателите могат

лесно да се свържат и с администрацията в своята общината, да подадат информация, да ускорят решаването на всеки проблем на етажната общност, както и да получават от местната власт съобщения директно на сайта или на мейлите си. Всички дейности в една етажна собственост могат да се осъществяват виртуално в интернет.

Домоуправителите поддържат лесно електронна домова книга, извършват нови регистрации. Системата предлага добре структурирани форми/програми за водене на сметките на етажната собственост чрез специален модул "бюджет", възможност за бързо разпределяне и разпращане на сметките, дяловете от общите задължения, бързо организиране на живеещите в сграда за решаване на проблеми, извършване на допитвания по актуални теми и проблеми,

свикване на събрания.

Мрежата подпомага специално подготовката и организирането на общи събрания, като предлага всички необходими по закон бланки.

Всеки собственик или обитател на жилище в сградата има възможност пряко да следи цялата финансова и документна дейност на етажната собственост, да контролира и сигнализира. Системата дава публичен и експресен достъп до всички общностни документи, протоколи от събрания, решения, разходни документи, договори и прочее.

Създателите на платформата е-дом са категорични: социалната мрежа за съседите може да промени бързо живота на хиляди българи към по-добро. Тя предлага решение на проблемите на близо 5 млн. българи, живеещи в системи на етажна собственост. Днес това са около 170 000 входа.

Бета

Вход

Регистрирай се (само за домоуправители)

Забележителности

e-dom.bg на Facebook

Mr. DiColage

ВНИМАНИЕ ДОМОУПРАВИТЕЛИ!
Собственици и обитатели на жилища

ДОБРЕ ДОШЛИ В Е-ДОМ
ВИРТУАЛНИЯТ ДОМОУПРАВИТЕЛ НА БЪЛГАРИЯ!

Тук ще намерите събрания на едно място, удобни решения и нови възможности за on-line управление и поддръжка на Етажната Ви Собственост. Самостоятелно или с помощта на професионални домоуправители, с е-Дом™ ще подобрите съжителството си.

1 Ако сте собственик или обитател на жилище, е-Дом™ ще Ви спести разходи, ще помогне да общувате по-лесно със съседите си, ще Ви улесни при премаването на ангажменти към входа си и ще позволи да следите цялата му финансово и документална дейност.

2 Ако сте домоуправител, с е-Дом™ ще можете да спестите време и усилия благодарение на лесното водене на финансовите дела на входа, на бързото създаване и съхранение на документи, видими от всички съседни, на форума за провеждане на виртуални събрания и на електронната домова книга. Тук ще намерите и най-добрите условия за пълния спектър от професионални услуги за етажна собственост.

3 Ако сте фирма за управление или професионален домоуправител, с е-Дом™ ще можете да унифицирате услугите към клиентите си, да ползвате един надежден ресурс за съхранение на документацията на сградите, които управлявате, както и да предоставите на клиентите си пълен набор от инструменти за комуникация и управление.



Синонимът

"За величието и моралния напредък на една нация можем да съдим по отношението ѝ към животните", е казал Махатма Ганди в началото на миналия век. Неговите думи обаче стигнаха до нас едва през 2011 година, когато влезе в сила чл. 325б. от Наказателния кодекс. Той гласи, че всеки, който прояви жестокост към гръбначно животно, му причини противозаконно смърт, тежко или трайно увреждане, се наказва с лишаване от свобода до 3 години и с глоба от хиляда до пет хиляди лева. Най-сетне заявихме - насилието над животни е престъпление! Престъпление обаче е не само да проявиш

физическа жестокост, а и да изхвърлиш на улицата животно, за което вече ти е писнало да се грижиш. Недопустимо в цивилизования свят е и безотговорното отглеждане. Не можеш да избереш само положителните емоции, с които домашният любимец те дарява. Неговата преданост върви в комплект с определени отговорности и задължения, с които се сдобиваш, станеш ли горд собственик на четириног компаньон. Затова е необходимо добре да обмислите нещата, преди да се втурнете към зоомагазина. Дори да се разколебаете и откажете, по-добре това да стане навреме.

В този брой ще ви информираме какво означава отговорно отглеждане на домашен любимец. Защото вярваме, че **няма лошо животно, а само лош стопанин.**

Стела Райчева е член на Animal Rescue Sofia,

организацията, стопанисваща най-големия приют за кучета в България, този в Богров. На уговорената среща тя дойде видимо притеснена. Заплахата да им бъде отнето мястото, на което се грижат за 500 кучета, им диша във врата. Появил се е нов собственик на общинския терен, който

иска да влезе във владение. Къде ще отидат те със своите питомци е въпрос, на който ние за съжаление не можем да дадем отговор, но пък се надяваме общината да го направи.

Освен че се грижат за безстопанствените животни, в Богров се стараят и да информират

обществото относно отговорностите около приглеждането на домашно животно. "В България има два вида собственици на кучета - едните ги гледат като домашен любимец, другите ги ползват за някаква работа - най-често охрана. Колко добра охрана в днешно време може да бъде ед-

но куче е спорно, но факт е, че около 80 процента от кучетата в България се отглеждат в двора с тази цел", цитира данните от статистиката Стела. "Парадоксът е, че все още отглеждането на кучета е далеч от отговорното и се прави по един доста примитивен начин, но пък в срав-

нение с преди 20 години нещата са се подобрили. Тогава не е имало толкова малко кучета от сега. Просто човекът е достигнал ниво на жал и състрадание към нежеланото потомство, но има още дълъг път да извърви до нивото на отговорност", твърди събеседничката ни.

Задава се проблем и с котките

На деветата Европейска нощ на домашните любимци през февруари т.г. международната организация за защита на животните "Четири лапи" официално стартира CAROcat - нов уебсайт с полезна информация за овладяването на високата популация на котките в Европа. Платформата има за цел да осигури и разпространи широки познания за мъраците, представителите на фауната, като акцентира върху високата им популация, която от своя страна застрашава тяхното благосъстояние. Сайтът съдържа информация за здравето, поведението и добруването им. Информира и за съществуващото законодателство по отношение на отговорното им отглеждане.

Повече информация за новата платформа потърсихме в софийския офис на организацията от д-р Марина Иванова, ръководител на проекти "Грижа за бездомните животни".

"Всички сме наясно, че увеличената популация на бездомни животни, било то кучета или котки, се дължи на безотговорното отношение на техните стопани. Ако няма хора, които да ги изоставят на улицата, тях или нежеланото им потомство, няма да се стигне и до този проблем", категорична е тя. Затова и платформата обединява цялата информация за отговорното отглеждане на котки в рамките на Европейския съюз.

Докато южните държави като България, Гърция, Испа-



ния, Италия и Португалия имат наравно нерешени проблеми както с безпризорните кучета, така и с котките, то в по-уредените северни страни проблемът опира само до мяукащите създания. Овладяването на едната популация неминуемо води до разрастването на другата. Макар и в градска среда, йерархичните правила на екосистемата и тук важат в пълна сила. Размножава се най-много и най-успешно този вид, който е на върха на пирамидата, а когато ги няма кучетата, следващите са именно котките.

Каквото обаче и да се направи, ако съзнанието на хората не се промени, то би било безполезно. Затова и усилията

са насочени главно в тази посока. На първо място е информираността за отговорността, която трябва да поемеш, вземайки си домашен любимец. "Колкото и странно да звучи, много малко от хората са наясно, че става въпрос за животна отговорност. Ако го сравним например с отглеждането на едно дете, което пораста и започва да се грижи само за себе си в даден момент, то за едно куче или коте трябва да се грижим ние до смъртта му", казва събеседничката ни.

В опит да се овладее проблемът в някои държави вече е приета идентификацията и на котки. Поставянето на микрочип и въвеждането в база дан-

ни дават възможност за проследяване на всяко едно животно. Това е начинът да се достигне до недобросъвестния стопанин и той да бъде санкциониран. "Представете си в град като София автомобилите по улиците да са без регистрационни номера, какво ще стане? Ще настъпи хаос!", образно ни разяснява идеята д-р Иванова.

Чипирането на котки у нас е задължително само ако напускате страната. "В базата данни, в която се регистрират всички животни у нас и се поддържа от Българската агенция по безопасност на храните, вече има отделен модул за кучета. Не мога да кажа дали се предвижда такъв и за котки, но определено такава е нагласата на страните - членки на ЕС", смята експертът от "Четири лапи".

Положението с популацията на бездомни котки у нас е различно във всеки град. "Там, където се работи по-задълбочено с преодоляването на проблема с кучетата и популацията им е овладяна, има ръст на бездомни котки. Това се наблюдава в Пловдив, Бургас, Велико Търново, както и в някои от кварталите в София", казва Марина Иванова. Преди проблемът да е достигнал застрашителни размери (подобно на този с кучетата), още през 2011 година "Четири лапи" реализира проект за безплатна кастрация на бездомни котки. Всеки може да вземе талон от офиса на организацията

и да кастрира безстопанствените животинки в двора на кооперацията или на улицата. Заедно с талоните ще получите и списък с адресите на шестте клиники, с които "Четири лапи" работи. Разходите по операцията се поемат изцяло от организацията. Услугата е безплатна само що се отнася за скитащите писани, но понеже няма механизъм, по който да се избегнат злоупотреби, всеки лекар запазва правото си да откаже интервенцията, ако се усъмни, че животното е домашно. Колкото и да изглежда субективно, не е сложно да се прецени дали котето живее постоянно на улицата или не.

Макар законът за защита на животните да е категоричен, че изоставянето на животно е престъпление, и предвижда наказание за извършителя, за съжаление е много трудно да се докаже вината, дори при наличието на очевидец. Това е така, защото липсва идентификация, няма номер на микрочип, въведен в база данни, срещу който да стои име на собственик. Органите, които отговарят за контрола, са регионалните служби към агенцията за безопасност на храните. Сигналът се подава към тях и те извършват цялата проверка, определят и наказанието. "Към момента обаче не знам да има човек, подведен под отговорност заради това, че е изоставил животното си", констатира тъжната истина д-р Марина Иванова.

на грижа е отговорност

Регистрацията

Тя е важна най-малко като източник на изходни данни за това колко кучета има на територията на страната и къде живеят. Оттук се тръгва към разрешаването на проблема. От 2008 г. у нас се въведе практиката "кастрирай и върни" като една от най-резултатните в световен мащаб за справянето с популацията. След осемгодишната евтаназияна програма, с която 135 хиляди четириноги бяха събрани от улиците на София, новата практика стартира с 36 хиляди кучета. Днес би трябвало да няма некастрирани кучета по улиците. Това обаче не е така. Постоянно се появяват нови. "От 3 до 6 хиляди кучета годишно напускат улиците - осиновяване, миграция, смърт. Но изхвърлените от дворовете на хората заемат местата им. И ние ще стоим на 10 хиляди улични кучета, докато не се спре притока", убеждена е Стела Райчева.

Регистрацията в общината става с паспорт, в който е въведен идентификационният код от микрочипа, и бележка за платена годишна такса в размер на 24 лева. Освободени от нея са кастрираните питомци, кучетата водачи, служебните кучета на МВР, четириногите на пенсионерите, инвалидите и на Българския червен кръст. Такса не се заплаща и от собственици, които отглеждат кучета с цел развъждане, както и от членове на киноложки клубове, на Българската републиканска федерация по кинология или на други наши или международни киноложки федерации, които извършват развъдна дейност на чистопородни кучета. Много нелогично за повечето природозащитни организации е освобождаването от данък и за ловните кучета. Всеки, който се е регистрирал в ловно-рибарския съюз, не плаща за кучето, с което може и да не ловува. Около 120 хиляди са записаните. "В нашия приют постоянно имаме потомства от ловни кучета. Контролът при тях е никакъв. Няма абсолютно никаква причина и логика да бъдат освободени от такса", коментира Стела.

Предвиждат се санкции за стопаните на не-регистрирани животни.



За глобени обаче никой не е чувал, независимо какво сочи статистиката - от над 120 хиляди домашни кучета регистрираните са едва 5000. Причината е, че няма как да докажеш, че дадено животно е собственост на конкретния човек.

Кастрирането

Поинтересувахме се не е ли възможно въвеждането на задължителна кастрация и за домашните кучета, подобно на редица страни в Европа. "На Запад не е задължително да си кастрираш кучето, но плащаш по-висока такса, ако не е. При нас кастрираните са освободени от данък. Оказва се обаче, че това не е стимул. Направихме подобно предложение в общината, но се прие твърде остро. Не беше възможно да поискаме по-висока такса, първо, защото е незаконно, и второ, заради негативната реакция на хората, които смятат, че не са част от проблема, независимо, че са", разказва Стела.

За много стопани идеята да кастрират породистия си екземпляр е направо кошунствена, но пък не намират нищо лошо в това мъжкарят им да задоволи нагона си с някоя бездомна разгонена женска, без въобще да се интересуват от последиците. За съжаление сме ставали свидетели на подобно безотговорно поведение.

Извеждането

Всеки квартал на София има специални места за разходка на до-

машните любимци. На сайта на съответната община те са обозначени върху карта. Отделен въпрос е, че тези места са крайно недостатъчни и би трябвало да има повече, на които хората да могат да пускат свободно животните си, без да пречат на околните. По-конкретно: в Борисова градина е заделена най-крайната алея до Цариградско шосе, в парка "Заимов" - алеята до бул. "Мадрид". Около Руската църква е забранено място за четириногите. В градинката на Народния театър алеята откъм ул. "Съборна" пък е кучкарската свободна зона. Извън тези места си

длъжен да водиш кучето си на повод. Найлоновите торбички за почистване след любимеца са от задължителните атрибути на всеки кучкар. Изискването за намордник е отпаднало, освен ако не ти се налага да пътуваш в градския транспорт. Метрото е табу.

Правилата

Търсенето на отговорност при небрежно отглеждане на куче все още е трудно осъществимо. "Първата спънка идва от неприкосновената частна собственост. Тоест ти може да имаш куче в двора си, да го размножаваш пос-

тоянно и да изхвърляш нежеланото потомство и никой нищо не може да ти каже. Затова все повече се говори за необходимостта от създаването на Зоополиция, която да следи за спазването на правилата, постановени от закона. Не си даваме сметка, че не става въпрос само за кучетата и котките. Съществува нелегален

трафик на изчезващи видове. Браконьерството се шири. Отглеждат се страшно много неразрешени видове", обяснява Стела. Но драстичните мерки срещу безотговорни и безскрупулни стопани, които сме гледали по Animal planet, за нас ще останат мираж някъде там, далеч зад малкия екран.



Ако все още се чудите дали да си вземете домашен любимец и обичате кучетата, посветете един свой уикенд на питомците от приюта в Богров. Те ви очакват и ще ви се зарадват както никога друг. Организацията има нужда от доброволци, така че всяка помощ е добре дошла. Пък знае ли човек? Казват, че не ние избираме кучето, а то нас!

Микрочипът задължителен в цяла Европа

мацията върху хартиен носител и след това я изпращат към БАБХ. Евентуално там да се въвежда в базата данни.

В България засега чипирането се оказва доста неефективно. Представата си следната ситуация: намирате изгубено животно, водите го на ветеринар, той установява наличието на чип, разчита номера и... не намира стопанина му. Липсва каквато и да било информация или някакъв начин за връзка с него. И това е така, защото няма достъп до базата. Очаква се обаче този проблем да отпадне с промените, които се предвиждат в Закона за ветеринарномедицинската дейност. Идеята е тази база данни да се превърне в електронно досие на животното. Освен номера на чипа всеки ветеринар ще може да въвежда името

на собственика, както и всички направени ваксини, обезпаразитвания, лечения при различни заболявания и пр. Така всяка клиника или лекар, имайки достъп до тази база данни, ще може да провери здравния статус на животното. Информацията ще се въвежда от самите ветеринарни лекари, защото те имат най-близък контакт с домашните любимци.

Доста проблеми, свързани с чипирането, предстои да се доизкусусят. След като обаче задължаваш собствениците да имплантират микрочипове, трябва да им предложиш нещо адекватно. Не бива хората да остават с впечатление, че това е поредното безпочвено бъркане в джоба - за чипа, за поставянето, че и глоба, ако не спазваш разпоредбите. Изискването за мик-

рочип е единственото унифицирано правило в Европа. Всякакви други норми и закони страните приемат сами за себе си. Например у нас се решават два вида маркировка - чип или татуировка. Може би след време ще остане само чипът, доказал се като понадежден. Татуировката с времето избледнява, докато производителите на микрочиповете гарантират 10 години "изправност". Те са с размерите на оризово зърно и се поставят в подкожния слой на животното. Ако в даден момент спре да се чете номерът му, се имплантира нов. Европейското правило е да се поставя от лявата страна на врата.

Микрочипът съдържа само и единствено поредица от цифри. Уникалният номер валидизира паспорта на животното. Няма микрочипове с GPS, както хората си представят.

Цяла
козметична
индустрия
се бори
с мъжкото
окосмяване

Тина БОГОМИЛОВА

Мъж без мустак преди време не се е смятал за мъж. А фолклорът ни е изпълнен с мустакати ергени, по които въздишали момите. Поникването на брада и мустаци е било знак за зрелост, а пък големите юнаци били с големи мустаци.

Всеки може да се сети за десетки прочути мустакатковци - Сталин, Хитлер, Айнщайн, Чаплин, Дали...

В зората на човечеството лицевото окосмяване защитавало от студ, по-късно е било съловен признак, после става гордост, екстравагантност, мода... Смятало се, че в мустаци се крие жизнената сила на човека и те са магическа връзка с други светове.

В Древен Египет дългата брада и мустаци

Мустак с мустак не си приличат

били неотменен атрибут на фараоните, векове по-късно талибаните в Афганистан пък ги правят задължителни с указ.

По света обаче е имало и закони, които предвиждали затвор за небръснатите, те не били допускани до публични места или пък плащали солени данъци. А сега мустакатите си имат дори европейско и световно първенство.

Мустациите напоследък триумфално шестват из телевизиите в турските сериали. В седната ни страна все още важи поговорката "Мъж без мустаци е като къща без тераса" и те определено се възприемат като символ на мъжественост. Днес трансплантацията им е изключително печеливш бизнес в Истанбул, където има стотици клиники, а присаждането на лицевото окосмяване струва около

2000 евро.

На Запад обаче косми липсват не само на лицето, но и по тялото. Цяла козметична индустрия се бори с мъжкото окосмяване, а срещу мустациите има огромен арсенал от оръжия. Но от време на време някоя холивудска звезда се появява с мустаци и се опитва да върне модата от 60-те години на миналия век. Опитът за реабилитация на мустака, направен от Брад Пит, се оказва

гладко избръснато лице.

Напоследък обаче мустакът редовно идва на мода през есента, макар и за месец. През ноември хиляди мъже по света предоставят горната си устна на каузата за мъжкото здраве. Пускайки си мустаци в продължение на 30 дни, всички те участват в кампанията Movember (терминът идва от мо - австралийски жаргон за мустаци, и наименованието на ноември), чиято цел е събира



нали под долната устна и малка "пътечка на душата" за баланс. Тя се поддържа лесно, но ако е изкривена, изглежда ужасно.

За мустациите задължително се използват шампоан и балсам. Машинката също е задължителна, както и добрият бръснар.

Дали дамите харесват мустакати рицари днес е трудно да се каже, но е изчислено, че дори и недолюбвани, мустакатите винаги привличат женските погледи. Гладко избръснатите кавалери сякаш щадят нежната кожа при милувки, но пък пословичните любовници - французите, казват: "Целувка без мустак е като яйце без сол!". А Мопасан има разказ за дама, чийто съпруг си обръснал мустациите и тя съветва нейна дружка: "Никога не се оставяй да бъдеш целувана от мъж без мустаци. Такава целувка е като допир на пергамент. Няма любов без мустак".



неуспешен и той се обръсна. Не се получи и с мустациите на Джордж Клуни, Дейвид Бекъм и Джъстин Тимбърлейк. Според модните експерти мустакатите искат да покажат, че не им пука за чуждото мнение и порядките. Американски учени пък открили, че мустакатите по-лесно си намират работа и изкарват повече от брататите и тези с

нето на средства и повишаването на информираността за рака на простатата.

Изчислено е, че на лицето на всеки мъжага има 25 хиляди косъмчета, които растат с по половин милиметър на денонощие. Ако някой реши да пуска мустаци, трябва да ходи като дивак за поне седмица. После се подстригват и подравняват.

Мустак с мустак не си приличат. Ако целта са мустаци като на филмова звезда, то крайният резултат никога не е гарантиран. Средно къси мустаци са подходящи за хора с малка уста и дребни черти на лицето. По-големите мустаци изглеждат добре върху по-едри или квадратни лица с ярко изразени черти. Някои знаменитости са си пус-

Шампионати и рекорди

На индиеца Рам Синг Чаухану принадлежи честта да е вписан в "Книгата за рекорди на Гинес" като човека с най-дълги мустаци. Неговите 4,2 метра трудно обаче ще мерят сили с постижението на 42-годишния пакистанец Мехсуд Синг Равалпинди, който е отгледал цели 5 метра и 30 сантиметра.

Представителите на силния пол обичат да се състезават, независимо че понякога е трудно отстрана да откриеш смисъл в поредната им надпревара. Растителността по лицето им е един от най-честите поводи за гордост и организиране на шампионати. Миналогодишният се състоя във Франция. Над 100 мъже премериха сили и показаха на какво са способни, за да оправдаят продължителното си застояване пред огледалото. За да впечатлят журито и за да добият завършен вид, много от участниците бяха облечени подобаващо, и в унисон с мустациите и брадите си. На конкурса можеше да се видят кардинали, пирати, военни, английски лордове и весели тиролски дървосекачи. Гледката е била поразителна, твърдят очевидци.

ПРОФЕСИОНАЛЕН КОЛЕЖ "ВАСИЛ ЛЕВСКИ"
гр. БУРГАС

www.collegelevski.org / тел: 056/827962 ; 0888/151957

по:

**Предприемачество
и
Мениджмънт**



по:

**Организация и
управление на
хотел**

Партньори: Нов български университет
Бургаски свободен университет
Варненски свободен университет
Едланта – за обучение в чужбина

Лоялни клиенти на ЧЕЗ спечелиха още 1400 лева

Наградените в кампанията станаха 150

Още 25 клиенти на ЧЕЗ спечелиха безплатни сметки за електричество в кампанията "Лоялността ви се отплаща". Наградени тази седмица са потребители от общините София, Костинброд, Перник, Плевен, Бойчиновци, Троян, Благоевград, Петрич, Видин, Козлодуй и Кюстендил.

Инициативата стартира в края на март и досега са раздадени общо 6215 лева на 150 клиенти, които са погасявали задълженията си в срок през последните 12 месеца. В рамките на



кампанията ЧЕЗ ще подари 600 безплатни сметки, като редовните клиенти се включват в лотарията автоматично.

Печелившите участници ще бъдат информирани за спечелената награда по телефона, на посочен от тях имейл за връзка или с

писмо на адреса им за кореспонденция. Клиентските номера на победителите се публикуват и на интернет страницата на компанията - www.cez.bg в секцията "Бъдете информирани".

Няколко дни преди участието си в турнира Mutua Madrid Open, който е от веригата Masters и с награден фонд 3 368 265 евро, най-добрият български тенисист в историята на този спорт даде ексклузивно интервю за в. "Животът днес". Това е една от малкото изяви на Григор Димитров пред български медии, защото той обича да говори чрез ракетата в ръката си, нещо, което прави все по-добре с всеки изминал турнир. Само преди седмица в испанската столица младият българин, който на 16 май ще навърши 22 години, шокира тенис планетата след колкото неочаквана, толкова и заслужена победа над световния №1 Новак Джокович. Успехът със 7-6 (6), 6-7(8), 6-3 в двубой от втори кръг на Masters в Мадрид е най-големият в професионалната кариера на момчето от Хасково.

Гришо, около една трета от сезона измина. Как ще коментираш представянето си до момента?

- Мисля, че направих успешен старт в началото на сезона. Ставам все по-добър с всеки един компонент от играта си.

- Работил си с Петер Лундгрен, Питър Макнамара, Патрик Муратоглу, а сега тренираш при Тилстрьом и Норман. В Швеция ли се чувстваш най-добре и коя е основната разлика между Good to Great и останалите тенис академии?

- Имам много добра основа, изградена от бащата ми (за връзката между двамата говори фактът, че след победата над Джокович Григор написа на телевизионната камера I love you Dad ("Обичам те, татко"). И с всеки един от тези треньори съм надграждал себе си, като търся да взема най-доброто от тях. Аз съм професионалист и независимо къде е моята база, се чувствам добре.

- До момента през 2013-а игра с Анди Мъри, Новак Джокович и Рафаел Надал. За кой от тези двубои съжаляваш най-много, къде се почувства най-близо до победата?

- Срещу тези играчи е голямо предизвикателство да играеш и винаги си близо до победата.

- Състезавал си се срещу всички играчи от Топ 10 с изключение на Роджър Федерер. Ще бъде ли един евентуален двубой с швейцареца по-различен за теб?

- Всеки един мач е различен от всеки следващ. Но с Федерер, разбира се, ще е необикновено.

- От известно време играеш по-често и на двойки. Какво ти носи тази игра като плюсове и минуси по време на тура?

- Играта на двойки ми помага да се адаптирам за предстоящия мач. Обичам играта да ми носи

удоволствие.

- Обикаляш редица държави всеки месец, но съм сигурен, че България е твойт пътеводител...

- Посланик съм на България и провокирам интереса на хората по света към страната ни.

- Мечтаеш ли за голям турнир от календара на АТР (Асоциацията на професионалните тенисисти) в България и смяташ ли, че е възможно един ден това да се случи?

- Не съм мислил по този въпрос. Убеден съм, че да се проведе един такъв турнир би било много добре.

- Какво обичаш да правиш извън тениса?

- Когато имам свободно време, отделям внимание на задачите, които съм пропуснал да свърша.

- Как минава един ден на Григор Димитров, когато предстои мач?



Талантът не печели двубои

С Григор Димитров разговаря Тогор Иванов

- Планирам тренировъчния процес и се подготвям за предстоящата среща на корта.

- Вижда се страхотно израстване в теб, не само физическо, играеш със самочувствие, с много добре отработени удари, играеш интелигентно, поздравления! Джокович каза похвал-

ни думи за теб. Според него надморската височина от 500-600 м на кортовете в Мадрид дава предимство на тенисисти като теб със силен сервис и форхенд и те прави опасен съперник (б.р. - това изказване на Джокович е в интервю с него преди загубата на сърбина от Григор).

- Благодаря! Турнирът е по-различен от останалите на клей. Топката отскача малко повече и понякога няма как да оставаш в задна линия. Трябва да излизаш напред в атака.

- В книгата си Рафаел Надал разказва за специални свои ритуали, с които се концентрира

преди мач, един от които е взимане на студен душ. Ти имаш ли подобни ритуали?

- Опитвам се да се настроя на позитивна вълна преди всеки мач, което е най-важното, след това идва настройката как си представяш двубоя, загревката също е много важна. Мисля, че всеки си има своите малки нещица, в които вярва и с които се чувства посилен.

- Имаш ли някакъв девиз?

- Не е точно девиз, но не забравям, че талантът не печели двубои. Помага ти да победиш, но не може сам да ти донесе победата.

ПЪТЯТ НАГОРЕ

Григор Димитров е роден на 16 май 1991 г. в Хасково. Негов треньор от малък е баща му Димитър Господинов Димитров, който е професионален треньор по тенис. Майка му е учителка и бивша волейболистка. Григор започва да играе тенис на пет години. Любимият му удар е бекхендът. Най-много обича да играе на твърда настилка и трева.

Кариера като юноша

2005 г. Обявен е за най-добър тенисист в Европа за момчета до 14 години, след като печели европейската титла на сингъл в своята възрастова група. Става европейски вицешампион и Балкански шампион от отборните първенства до 14 години. Завършва сезона като номер 1 в ранглистата на Tennis Europe при 14-годишните.

2006 г. Печели титлата на сингъл до 16 години на големия турнир за юноши и двойки Eddie Herr International във Флорида, САЩ. През същата година печели Orange Bowl - неофициално световно първенство по тенис при 16-годишните.

2007 г. Европейски шампион до 16 г. в Москва без загубен сет. Дебютира при мъжете на ITF фючърс турнира Zagorka Cup в София. През ноември достига до четвъртфинал на ITF фючърса в Гран Канария, Испания, и дебютира в ранглистата на Асоциацията на професионалните тенисисти (АТР).

2008 г. На 6 юли печели шампионската титла на Уимбълдън при юношите. През септември става шампион и на Откритото първенство на САЩ при юношите. След

тази победа е № 1 в световната ранглиста за юноши.

В професионалния тенис

2008 г. Участва предимно на двойки в серия от турнири ITF фючърси в Испания. Играе на финал в Майорка, а на турнира в Мурсия печели първата си титла при мъжете с Карлос Поч-Градин. През април дебютира с победа за отбора на България за Купа "Дейвис". През май печели и първия си ITF фючърс турнир на сингъл във Валдорејкс. През юни дебютира в турнир на ATP World Tour в Хертогенбош (Холандия).

2009 г. На 10 февруари Григор Димитров поднася голямата изненада в първия кръг на турнира по тенис на АТР на твърди кортове в Ротердам с награден фонд 1445 милиона евро, когато отстранява 23-ия в световната ранглиста Томаш Бердих. 17-годишният българин се разправя с чеха в три сета и получава възможността да премери сили със световния №1 Рафаел Надал. Губи в много оспорван мач. След турнира влиза в Топ 400 на световната ранглиста. На ATP Challenger в Тър-

нава печели първата си титла в турнир на Асоциацията на професионалните тенисисти - на двойки с Теймураз Габашвили.

2010 г. През юли и август постига три турнирни победи на ITF фючърсите в Трир, Дортмунд и Ирун. Веднага след тях регистрира най-големия си успех до този момент, като печели и първия си ATP Challenger турнир на сингъл в Женева.

2011 г. В началото на годината Григор Димитров влиза за пръв път в Топ 100 на световната ранглиста. На 22.08.2011 г. достига 52-ро място в ранглистата, а в края на годината се разделя с треньора си Питър Макнамара.

2012 г. През тази година Димитров става първият и единствен български тенисист, достигнал 1/2-финал на ATP World Tour. На 05.11.2012 г. за първи път се изкачва в Топ 50 на световната ранглиста.

2013 г. В началото на януари в Бризбейн (Австралия) за първи път в своята професионална кариера се класира за финал на сингъл на ATP World Tour, но отстъпи на намиращия се на 3-то място в световната ранглиста Анди Мъри с 6-7, 4-6. На 22 април Гришо достигна до 28-о място в световната ранглиста.

Г-н Китипов, вие имате богат професионален опит като мениджър в големи банки, но българинът обича да казва: "Ти пари ми дай, от акъл нямам нужда". Узряхме ли в нашата действителност да ползваме съветите на личен финансов консултант?

- Примерът, който давате, е валиден и днес. За радост все повече хора се интересуват от това да сложат в ред личните си финанси, независимо дали за момента имат по-ниски или по-високи приходи. Отминаха времената на лесните кредити и на годишния икономически възход с 5-6 процента. Постепенно всички започнаха да осъзнават, че не държавата, а ние самите сме отговорни за разумното планиране и управление на "портфейла" си. Нито оттеглянето от активна трудова дейност, нито нуждата от покритие на рисковете или образованието на децата ни са приоритет и грижа на някого извън нас и семейството. Оттам възникна и естествената необходимост да се доверим на специалист, който може да ни даде обективна и подчертавам, независима оценка и да състави план за действие според личните ни приоритети. Наблюденията ми показват, че в България, макар и предпазливо, хората започнаха да използват съветите на лични финансови консултанти, напълно независими от официалните финансови институции. За щастие млади, образовани и прогресивни хора търсят при нас съвет за парите си, което показва, че те осъзнато залагат на дългосрочната перспектива. Според практиката ни стандартната група е в активна възраст между 28 и 55 години и има пред себе си непосредствени задачи за решаване и ясно формулирани цели.

- Какъв е профилът на търсещите "второ мнение" за портфейла си според анкетата, която ваши потенциални курсисти попълниха преди поредния курс по огромяване за личните финанси?

- Изненада ме находчивостта и прагматизмът на един баща, който беше довел със себе си 17-годишния си син. Все още са малко родителите, които осъзнато действат за повишаване на финансовата грамотност на децата си.

Значителна част от преминалите обучение са хора, които активно търсят правилния начин за всяка следваща стъпка от своя живот, непрекъснато четат и се образоват и не на пос-

Личен лекар за вашите финанси

С Преслав Китипов разговаря Бойка Велинова

Преслав Китипов е завършил "Икономическа информатика" в Икономическия университет във Варна. Притежава магистърски степени от УНСС, специалност "Публични финанси", и по бизнес администрация за ръководни кадри (EMBA) от University of Sheffield. Хоноруван асистент е във Висшето училище по застраховане и финанси.

През 2012 г. основава Fast Development, първата независима компания, изцяло фокусирана върху личното финансово планиране. Става член на Financial Planning Association (USA) с цел прилагане на най-добрите практики в областта.

Преслав има над 15 години опит в капиталовите пазари. В момента следва програмата на Института на дипломираните финансови консултанти.

ледно място са предприемачи по дух (част от тях и на практика). Полезността на курса идва и от възможността всеки да сподели своя опит и натрупани умения и така да обогати и останалите участници. Отговорите на анкетата дадоха ясна представа, че хората осъзнават своите финансови възможности и умения. Структурираният подход, който поднесохме с конкретни примери, накара значителна част от тях да преминат от интуитивен към подредено и целенасочено управление на собствения портфейл. Все още, а и "благодарение" на финансовата криза консервативното мислене сред хората преобладава. Това считам за нормално, стига да не се залига от една в другата крайност - от нищонеправене (разбирай парите да се държат само на депозит) до крайно рискови и непремерени инвестиционни начинания.

- Защо според вас личните финанси не са "на почит" в образователните програми на учениците?

- Защото се счита, че това е сложна и неразбираема за подрастващите материя. Също може би и заради старомодната представа, че темата "пари" трябва да остане табу, вместо свободно да се говори за различните възможнос-



ти. Учениците трябва да знаят, че парите не идват от банкомата, нито се появяват от джоба на мама и тате под въздействието на някакви невидими сили. Ние сме готови да сътрудним на всяко учебно заведение, като адаптираме и приложим програма за лични финанси спрямо възрастовата група. Още от гимназията, а защо не и по-рано, трябва да има часове по финансова грамотност, дори в началото това да е свободноизбираем предмет. Нима всяко наше действие в живота не може да бъде материализирано в пари? Искаме ли бъдещото поколение да не знае как да се възползва от развитата вече финансова система? Искаме ли младите да повтарят едни и същи - или дори само нашите - финансови грешки? Отговорът на тези въпроси формулира и визията, която имаме по темата.

- Сега, когато изпращаме випуск 2013, какви конкретни съвети ще дадете на млади-

те и техните родители за финансиране на университетското им образование?

- С риск да прозвучи като ерес, нека първо абитуриентите и техните родители си отговорят на тези въпроси: "Нужно ли е на всяка цена детето ми да получи университетско образование? Има ли специалности, които не изискват 4-5 години следване и къде могат да се получат практически и полезни знания и умения, за да има детето занаят и препитание в живота?". Статистиката показва, че значителна част от хората се справят повече от добре в професии, които изискват едно- или двугодишно обучение след гимназия. Конкретен съвет към всички е да проучат какви ще са търсените позиции след 5, 10 или 15 години. Трябва също ясно да се осъзнае, че модерното сега не е гаранция за успех утре. Личното ми мнение е, че се намираме в процес на нова, този път ди-

гитална, а не индустриална революция. Значителна част от така наречените висококвалифицирани специалисти биват частично изместени от софтуерни решения и алгоритми. Това отваря възможности на компаниите да се съсредоточат в продажбите, което днес се пише с голямо П.

рират с тази, то определете приоритетите си. Споделяйте, разменяйте! Поканете хора на планина, ако там имате вила, а нека те ви покажат у тях на морето, макар и не на първа линия.

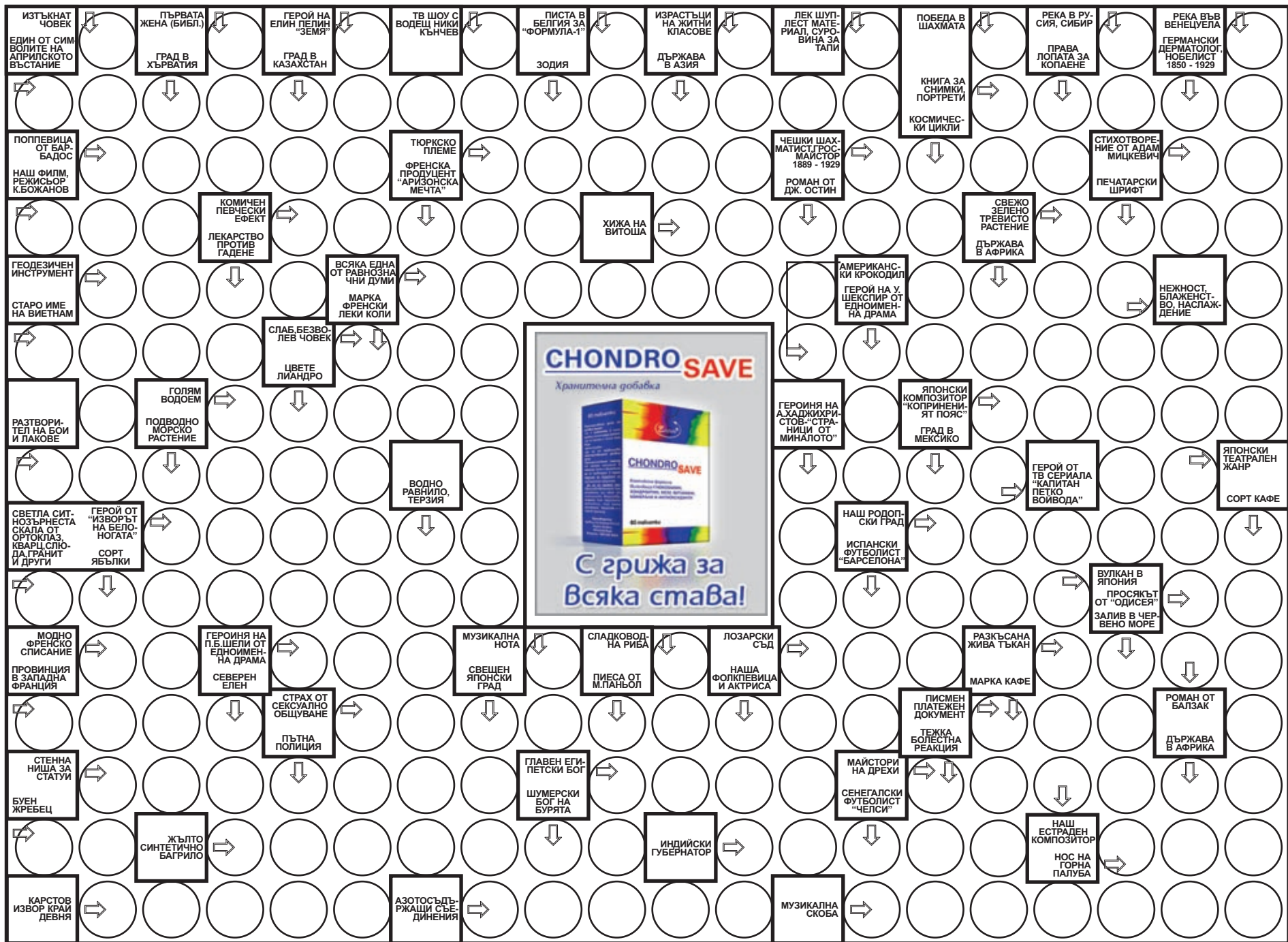
- Често виждаме в мрежата реклами за печелене на добри пари от домашния компютър. "Зарибяването" вече става и чрез блокове на български, със "сканирани" ваучери за немислимо високи "заплати" в долари, а същевременно трябва да внесеш "начална такса", за да получиш достъп до "бизнеса". Какво се крие зад тях, вие самият пробвали ли сте да печелите онлайн, какво ще посъветвате читателите?

- Не съм и нямам намерение. Това не означава, че на пазара няма коректни доставчици на такива услуги. Аз следвам просто правило: в случай че не разбирам нещо, питам. Ако няма кой да ми отговори на поставените въпроси, така че ясно да разбере за какво става дума, не се доверявам. Знам, че големи интернет търсачки, доставящи таргетирана реклама, предоставят възможности в посока печелене на пари "през интернет" чрез т.нар. партньорска мрежа от сайтове. За целта трябва да притежавате посещаван сайт или блог. Със сигурност има и други начини, но не съм проучвал в детайли. Проверявайте! Свържете се и попитайте други потребители какво е мнението им за конкретния "работодател". Разучете повече за компанията. Проверете я в търговския регистър - това става лесно, по интернет. Не бъдете доверчиви в никой аспект от бравенето с пари - и в мрежата има измамници, които искат да печелят от наивността ви и стремежа към "лесни" печалби.

Бел. ред. Съдържанието на интервюто е с информационна цел и не представлява каквато и да е форма на инвестиционна консултация или препоръка по смисъла на Закона срещу пазарните злоупотреби с финансови инструменти.

- Ясно е, че няма обща рецепта за управление на личните финанси, защото всеки има различни доходи и приоритети за харчене. Но идва лятната ваканция: как да отидат на почивка тези, които нямат спестени пари?

- Тук и да дам съвет, ще срещна логичния отпор от типа на "Ситият на гладния не вярва". И все пак - нека ваканцията ви да не е на кредит. Или ако е, направете си ясна и точна сметка за това колко време ще го изплащате, как ще се отрази това на бюджета ви до края на годината. Да, прави сте. Имате нужда да изпуснете парата и да си позволите повече лукс. "Облечете" в пари важните си цели за една година напред и преценете дали един "лек" кредит няма да изяде възможността да ги осъществите. Ако отговорът е "не" - внимателно проучете предложенията на пазара и действайте. В случай че имате и други задачи, които се конку-



РЕЧНИК: АКИЛИНА, АМАКУРО, АНОНЕ, ГРАНУЛИТ, ИВАТЕ, ИРИНО, РЕТИ, СИКА, ФАНИ.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 17:

ВОДОРАВНО: Банка. Великден. Екатерина. ЛИНЕА. Искър. Кос. Кри. Делир. Копаница. Тили. Николина Чакърджова. Очи. Сари. Ар. "Нам". Кити. Вируси. Океан. Ла. Улама. ФА. Ол. Ком. Лик. Умор. "Боса Нова". Арон. "Милан". Навигатор. Манила. Ебонит. Ко (Жан). "Ота". Рат. Рита Павоне. Ереб. "Гинес". Тиран. Мадан. КА. Титани. Инес. Равинат.

ОТВЕCHO: Зеленчук. Оварит. Лилии. Еос. Нани (Луиш). Циник. Каламитет. Керосин. Нил. Са. Ода. Лат. Колар (Антонин). Кирилова (Росица). Ити. Аниони. "Аманети". "Спа". Бари. Секач. Колан. КЪНА. Нане. Карик (Майкъл). Нив. Цървул. Атом. Декар. Илиев (Димитър). Нар. Ро. Дарак. Икеда. Бистър уа. Аго. Ав. АН. Ик. Саура (Карлос). Ени. Наклони. Мотор. Рива (Луиджи). Фонотека. "Ани". "Амкар". Рабат.

ΛΕCHO

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

Вълнуващо лято предстои за женския национален отбор

Николай МАРКОВ

За женския национален отбор по волейбол предстои един много интересен сезон - от една страна, като състезателна програма, от друга - като показател дали под ръководството на Марчело Абонданца Лъвиците ще продължат възходящата линия, по която са тръгнали, откак италианецът пое отбора през есента на 2011 година.

За българските националки официалният сезон ще започне с надпревара в Европейската лига. Те са неизменни участници и медалисти в престижния континентален турнир от самото му създаване през 2009 година, като два пъти се окичиха с бронзови и два пъти със сребърни медали. През 2013 година България за първи път ще бъде домакин на Финалната четворка на 11 и 12 юли, ко-



ето означава и сигурно класиране за полуфиналите във Варна. Това не отменя участието на националките и в груповата фаза. Те попаднаха в Група А заедно със съставите на Румъния, Тур-

ция и Унгария.

С участието си в миналогодишния финал на Европейската лига България си осигури за първи път в историята и участие в Световното Гран при, за което ня-

кои малко неправилно казват, че е женският еквивалент на Световната лига при мъжете. Турнирната фаза на надпреварата ще се проведе през първите три уикенда на месец август. От 2 до 4 август българките ще премерят

сили със съставите на Китай, Куба и Холандия в китайския град Макау. Лъвиците ще имат "латино уикенд" от 9 до 11 август, когато в Пуерто Рико освен отбора на домакините ще срещнат още Бразилия и Доминикана. От 16 до 18 август българките ще пътуват до Япония. Там техни съперници ще бъдат домакините, САЩ и Чехия. Финалите на Световното Гран при ще се проведат от 28 август до 1 септември в японския град Сапоро. Право за участие в тях ще придобият Япония и първите 5 отбора от общото класиране в турнирната фаза.

И ако ежегодната световна комерсиална надпревара е най-вълнуващото състезание на националките през това лято, Европейското първенство в Германия и Швейцария през септември е най-официалното и най-престижното. Момичетата на Абонданца попаднаха в Група D в германския град Шверин заедно с отборите

на Сърбия, Полша и победителя от последните квалификации между Румъния и Чехия. Първият в групата ще се класира директно за четвъртфиналите, докато вторият и третият ще трябва да преминат и през осминафинални плейофи.

С идването на Марчело Абонданца отборът, чието ядро е съставено предимно от участници в девическия национален отбор, достигнал до четвърто място в света през 2010 година, започна със спечелването на олимпийския предквалификационен турнир в края на 2011 година, премина през добро представяне в квалификационния турнир в началото на сезон 2012, сребро от Европейската лига и убедителен успех в квалификациите за Евро 2013. Дали успехите на състава ще продължат и през предстоящото лято ще бъде вълнуващо да разберем.

BGVolleyball.com

Ogestan®



Точно
най-необходимото
за бъдещата
майка!

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

ESOPHARM

бул. "Черни Врх" №14, бл. 3, 1421, София, България,
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Официална програма на женския национален отбор за лято 2013:

13.06 - 16.06	I уикенд Европейска лига	Турция
21.06 - 23.06	II уикенд Европейска лига	Унгария
28.06 - 30.06	III уикенд Европейска лига	Румъния
04.07 - 06.07	IV уикенд Европейска лига	България
11.07 - 12.07	Финали Европейска лига	България
02.08 - 04.08	I уикенд Световно Гран при	Китай
19.08 - 11.08	II уикенд Световно Гран при	Пуерто Рико
16.08 - 18.08	III уикенд Световно Гран при	Япония
28.08 - 01.09	Финали Световно Гран при*	Япония
06.09 - 08.09	Група D Европейско първенство	Германия
10.09 - 14.09	Елиминации Европейско първенство*	Германия
*ако се класира		

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 14 май

17:00 ч. Футбол (ЕП за юноши до 17 г.) по Евроспорт
18:45 ч. Ал Гарафа - Ал Шабаб (футбол, ШЛ, Азия) по Евроспорт 2
21:15 ч. Футбол (ЕП за юноши до 17 г.) по Евроспорт
21:45 ч. Арсенал - Уигън (футбол, Висша лига) по Нова спорт

Сряда, 15 май

17:30 ч. Левски - Берое (футбол, Купа на България, финал) по БНТ 1 и БНТ свят
21:45 ч. Бенфика - Челси (футбол, ЛЕ, финал) по БНТ 1

Четвъртък, 16 май

21:10 ч. Хокей на лед (СП, четвъртфинал) по БНТ 2

Петък, 17 май

16:30 ч. Лудогорец - Черноморец (футбол, А група) по ТВ 7
18:00 ч. Литекс - Монтана (футбол, А група) по News 7
19:00 ч. Футбол (ЕП за юноши до 17 г.) по Евроспорт

Събота, 18 май

15:55 ч. Хокей на лед (СП, полуфинал) по БНТ 2
17:30 ч. Ботев Пд - Ботев Вр (футбол, А група) по News 7
20:00 ч. Левски - Лудогорец (футбол, А група) по ТВ 7
20:00 ч. Хокей на лед (СП, полуфинал) по БНТ 2

Неделя, 19 май

13:00 ч. Аеробика (СК, Боровец) по БНТ свят

15:45 ч. Берое - ЦСКА (футбол, А група) по БНТ 1 и БНТ свят

18:00 ч. Пирин - Литекс (футбол, А група) по News 7

18:00 ч. Челси - Евертън (футбол, Висша лига) по Диема

18:00 ч. Нюкасъл - Арсенал (футбол, Висша лига) по Нова спорт

21:30 ч. Хокей на лед (СП, финал) по БНТ 2

Понеделник, 20 май

13:00 ч. Тенис (АТР, Дюселдорф) по Евроспорт

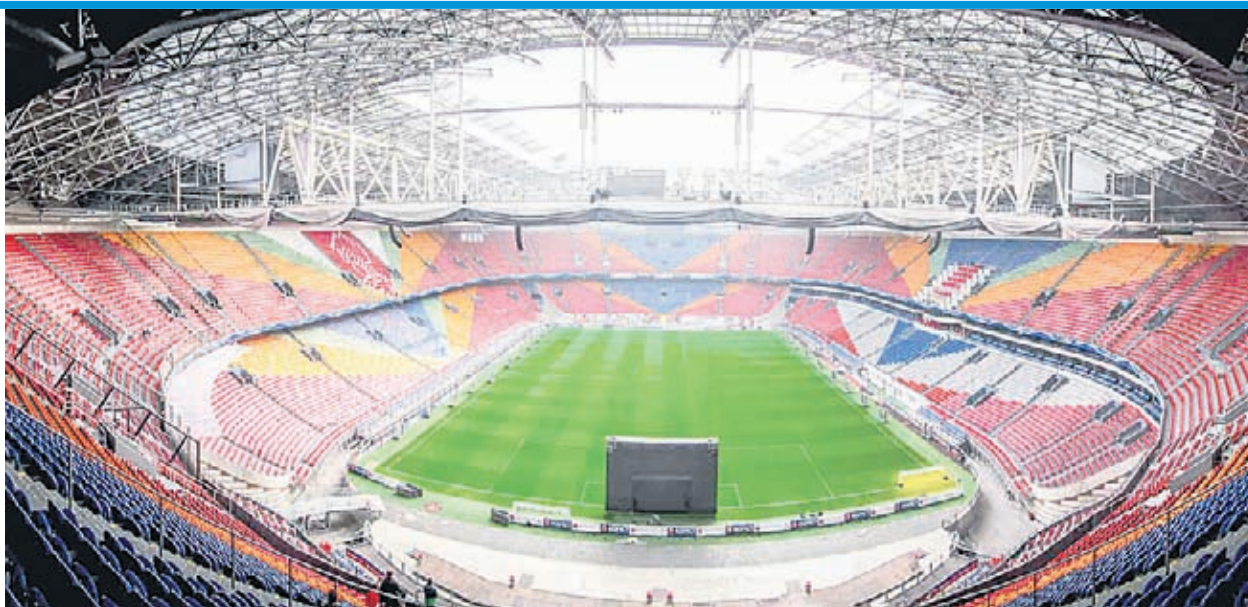
Забележка: В. "Животът днес" не носи отговорност за настъпили промени в програмата

За добро или за лошо, футболният сезон е към края си - и този у нас, и този в Европа. Ред е на най-достойните да запълнят клубните витрини с престижни отличия, а на 15 май в един ден два трофея ще акостират по едно и също време у нас и някъде в Лондон или Лисабон. Финалът за Купата на България в Ловеч и финалът в Лига Европа в Амстердам.

Емилиян ОНУФРИЕВ

Звучи все едно сравняваме Бьоф Строганов със съмнително кебапче на автогарата в "Овча купел", но историята не веднъж и два пъти ни е доказвала, че лъскавата евроопаковка невинаги означава еврокачество. Понякога дори се случва точно обратното, още повече че в Амстердам излизат два отбора, далеч от еталоните за атрактивен футбол. Цяло щастие е обаче, че не ни се налага да избираме и можем спокойно да наблюдаваме и двата мача.

През цялото си досегашно съществуване Лига Европа и турнирът, който я предшества - УЕФА, винаги са давали възможност на малките отбори да потанцуват на най-висока сцена. Изненадите никога не липсват, но като цяло в края среща си дават най-добрите. Тази година в последния мач ще участват Челси и Бенфика. Англичаните имат невероятния шанс да спечелят втора поредна европейска купа, макар и не в Шампионската лига както миналата година, докато португалците правят завръщане на този етап след дълго отсъствие (30 години от последния финал в купата



Време за финали!

на УЕФА, загубен от Андерлехт, и 23 години от загубения мач с Милан в Шампионската лига).

Като споменахме "малките отбори", някак неволно се сещаме за българското участие тази година. То за съжаление беше трагично. ЦСКА излезе със самочувствие срещу словенския Мура, но отстъпи след два равни мача, докато Левски наведе глава пред вдъхновения Сараево. Третият ни участник - Локомотив Пловдив, направи завръщане след дълги години извън евротурнирите, но силите му стигнаха за атрактивно равенство 4:4 у дома с Витес и резонна загуба като гост.

Равносметката - шест мача, една победа, три равни и две загуби с голява разлика 8:11. Единият сет гола, отбелязани ни в шест мача от отборите, които само допреди няколко години все още подминавахме по инерция. Махаме с ръка, успокояваме се, че ни е провалил я съдията, я топлото време, я гражданската война в Занзибар, и чакаме добри дни... Толкова за нашите звезди.

Иначе Лига Европа, която чака последния си мач за сезона, тази година видя наистина големи отбори. Ливърпул, Тотнъм,

Нюкасъл, Интер, Атлетико Мадрид, Мьонхенгладбах, Щутгарт, Аякс - всички са свидетели на блясъка на най-престижния и комерсиален футболен турнир, но сега трябва да се задоволят с участие във второто по сила евросъревнование. Направиха го според възможностите си, като дадоха път и на новите "звезди" - Фенербахче, Базел, Рубин и Махачкала.

Едините се представиха по-добре, другите не толкова, имаше и драма (Интер - Тотнъм няма да се забрави дълго време). Имаше изненади - за някои приятни, за други не съвсем. Фенербахче бе на една изпусната дужпа от финал, който най-малкото щеше да има повече страст при присъствието на турския отбор. Базел пък продължи да впечатлява, след като сложи началото преди два сезона в Шампионската лига.

Някои обаче наведоха глави доста рано. Все още водещият се актуален носител на трофея Атлетико Мадрид каза "Чао" на 1/16-финалите, а финалистът Билбао дори не прескочи групите. Разочарование имаше за Марсилия, но най-голям беше ударът за холандските тимове ПСВ и Твенте, които също не стигнаха до фазата на вто-

рите елиминации.

До финала стигнаха отбори, елиминирани в групите на Шампионската лига. Бенфика се справи последователно с Леверкузен, Бордо, Нюкасъл и Фенербахче. До полуфинала всички съперници бяха преодоляни с по два гола разлика в общия резултат, а в първия мач с Фенербахче съперникът изпусна дужпа, с което сблъсъкът на практика беше решен.

Челси преживя разочароващи моменти и загуба на възможността да защити титлата си в Шампионската лига, но в Лига Европа се впусна с нова мотивация и нов наставник. Елиминирането на Спарта стана в последната минута, тежко беше и срещу Стяуа, инфарктни моменти имаше и срещу Казан. На полуфинала с Базел, изглежда, беше най-леко - 5:2 общ резултат и сериозни надежди за купа и този сезон.

Някак неусетно се пренасяме на югоизток от Амстердам, в слънчевия град на люляците Ловеч, където среща ще си дадат Левски и Берое. Те ще спорят за националната купа на България, а чрез нея и за участие в Европа

именно в горепосочения турнир.

Няма какво да се лъжем - комбинацията от шанс и спортно-технически качества изпрати двата най-достойни отбора на последния мач. Левски не си даде особен зор срещу Разлог, а в следващия етап отнесе Черно море. Промъкна се през иглени уши срещу Литекс (общ резултат 2:2 и гол на чужд терен), а полуфиналът с Локомотив беше по-скоро рутинен.

Берое осъзнаваше прекрасно, че късметът отпреди две години, когато грабна трофея след мачове срещу отбори от Б група, няма да се повтори, въпреки че и този сезон им тръгна чудесно с тренировъчни мачове със Свищов и Мездра. Добър жребий ги зарадва и на 1/4-финала, когато срещнаха неособено класния Гоце Делчев. Полуфиналът обаче беше истинското предизвикателство на "зелените" - да се изправят срещу Славия, който с цената на всичко търсеше трофея, за да зарад-

ва феновете си навръх вековния си юбилей. Берое изигра два класически турнирни мача и след 0:0 и 1:0 успя да стигне до последния двубой.

Берое срещу Левски винаги е интересен мач. Като изключим, разбира се, последния в шампионата, когато "зелените" направиха показно в първите 15-ина минути, а след това случайно или не, дадоха глътка въздух на бившия си наставник Илиан Илиев, тогава треньор на "сините", след което загубиха безславно с 0:2.

Старозагорци обаче бяха с основна заслуга за това от България да си тръгне треньорското недоразумение Ратко Достаич, след като победиха неговия Левски наскоро. За това "сините" фенове все още са им благодарни...

И все пак какво да очакваме тази сряда?

За щастие ще гледаме два оспорвани мача. В единия случай става дума за престиж (Ловеч), в другия - за престиж и много пари (Амстердам).

Левски върви нагоре от няколко седмици, докато след силен период Берое се задъха, при това срещу отбори от дъното. Мотивацията обаче е голяма и в София, и в Стара Загора. Но ако трябва да се облекчим на клишето - Левски е фаворит срещу всеки отбор в България.

Реализмът за другия мач казва - Челси ще е шампион, при това още преди полунощ (българско време), което с думи прости означава победа в редовното време. Футболът обаче затова е велика игра и затова го обичаме толкова, защото с изключение на мачовете на Славия срещу изпадащи отбори в края на сезона като цяло е непредвидима игра.

BGfootball.com

В следващия брой - какво да очакваме преди финала в Шампионската лига



Изтънчената Škoda Octavia комби

Škoda представи на нарочен тест драйв в Австрия новата Octavia (III поколение) комби с предно задвижване и вариант 4x4. С по-изтънчен и атрактивен вид, моделът предлага съвременен дизайн с леко извити повърхности. Отдалеч се забелязват новата изпъкнала радиаторна решетка, плавната линия на покрива и загатнатият заден спойлер над багажника. Отпред фаровете може да се поръчат с Bi-xenon с адаптивни предни светлини, следящи кривата на завоя, както и с LED дневни светлини. В купето има автоматичен контрол на климатика, аудиосистема с четири говорителя и гъвкаво багажно отделение. Опции са панорамният стъклен покрив, ауди системата Canton и информационната система с огромния 8-инчов дисплей. При

свалени задни седалки и образуване на равен под багажният обем нараства до забележителните 1740 л.

Въпреки добавените трансмисионни части колата е станала със 102 кг по-лека от предшественичката си, освен това дава 17% по-нисък разход на гориво, отделя по-малко вредни емисии. По отношение на сигурността комбита спечели максималните 5 звезди за безопасност по време на краш тестовете на независимата компания Euro NCAP. В купето пътниците разчитат на 9 въздушни възглавници. Паркинг асистентите имат и странични сензори в калниците. Възможният избор на цветовете е 9. Обикновеното комби се предлага със следните бензинови двигатели: 1,2 л TSI с мощност 86 к.с.; 1,2 л TSI Green със 105 к.с.; 1,4 л TSI Green със 140 к.с. и

1,8 л Green със 180 к.с. Дизеловите предложения са: 1,6 л TDI с 90 к.с.; 1,6 л TDI със 105 к.с.; 1,6 л TDI със 110 к.с. и 2,0 л TDI със 150 к.с. В зависимост от избора на двигател моделът може да бъде оборудван с 6-степенна механична или 7-степенна DSG трансмисия, както и система за задвижване на всички колела. Octavia Combi 4x4 се предлага с избор от три двигателя - един бензинов и два дизелови. Най-мощен е 1,8-литровият



TSI бензин (180 к.с.), след него по сила са дизелите 1,6 TDI (105 к.с.) и 2,0 TDI (150 к.с.). И трите версии идват със старт-стоп и система за реку-

перация на енергия като стандарт. За постоянно задвижване комбита разчита на петото поколение Haldex съединител. Octavia Combi 4x4

има стандартен електронен блокаж на диференциала, който позволява стабилно потегляне по повърхности с неравномерно сцепление.

Необузданото Camaro Z/28

На изложението в Ню Йорк Chevrolet представи спортното си отроче Camaro Z/28, което заимства технологии директно от моторните спортове. Този автомобил е наследник на първото издание на Camaro Z/28,

представено през 1967 г. с идеята за участие в състезания в класа Trans-Am 2 на Sports Car Club of America. Към днешна дата най-мощният задвижващ агрегат в гамата на Camaro е 6,2-литровият LSA с принудително пълнене на версията ZL1, чиято максимална мощност достига 580 к.с. Новият Camaro Z/28 модел 2014 г. обаче се задвижва от по-лека 7-литров V8 мотор LS7 с атмосферно пълнене, който бе представен за първи път в Corvette Z06. Четириместното спортно купе с разположен отпред двигател и задно предаване има самоносеща каросерия, направена от едностранно и двустранно галванизирани листови стомана. 7-литровият двигател, известен под името LS7, е впрегнал 500 к.с. и разчита на 635 Nm въртящ момент. Двигателят е атмосферен и предава мощността си с помощта на специално разработена за него 6-степенна ръчна скоростна кутия,

която адекватно развива мощността му във всяка предавка. Агрегатът с атмосферно пълнене на Z/28 тежи със 136 кг по-малко от мотора с принудително пълнене Camaro ZL. Със своите изработени от алуминий блок и глави, всмукателен колектор от композитни сплави и олекотен карбуратор, двигателят LS7 в Camaro Z/28 тежи с приблизително 20% по-малко и генерира с почти 73% по-висока мощност от двигателя 302 от 1967 г. Макар новото издание на

Camaro Z/28 да не е предназначено за състезателни серии, то изцяло е насочено към стартове на писта. В първите тестове моделът Camaro Z/28 показва с 3 сек по-добро време от това на Camaro ZL1. Тази допълнителна бързина се дължи на оптимизираното и подобро сцепление, на олекотената, но повишена като сигурност спирачна система и намаленото като цяло тегло. Camaro Z/28 се произвежда в Канада, а продажбите му стартираха тази пролет.

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



The New ŠKODA Octavia



Комбиниран разход и CO₂ емисии: 3,8 - 6,1л/100km; 99 - 141g/km

Ако да привлечаш внимание те кара да се чувстваш неудобно, по-добре избири друг автомобил. Напълно новият, впечатляващ дизайн на Шкода Октавия си е истинска нова тема за разговори. Това не е просто нов дизайн, а цялостен, неподвластен на времето дизайнерски език. Предната решетка, дневните LED светлини и С-формата на задните фарове създават приятни емоции дори за тези, които не са в автомобила. Има обаче още много други неща, които правят пътуването с новата Шкода Октавия едно вдъхновяващо преживяване - например най-големият багажник в своя клас, намаленото със 102 кг тегло, което я прави по-икономична, практичните "Simply Clever" решения. Добавете и иновативните технологии, с които шофирането е истинско забавление и удоволствие. Възможностите на новата Октавия са повече от това, което се вижда. Заповядайте на тест-драйв, за да останете истински впечатлени.

София, Шкода център, тел. 813 700, 0886 901 061; Шоурум, тел. 953 17 51, 0886 901 071; Пловдив, тел. 64 62 10; Бургас, тел. 827 383, 827 375; Варна, тел. 503 122, 504 287; В. Търново, тел. 62 03 93; Горна Оряховица, тел. 2 19 20; Хасково, тел. 64 20 94; Стара Загора, тел. 26 81 54, Благоевград, тел. 88 00 88; Русе, тел. 82 15 35; Сливен, тел. 61 81 71; Добрич, тел. 604 088; Плевен, тел. 832 832; Rent a car: 0893389450, 0885728207

www.skoda-auto.bg

2013 PATTEK

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Погледнете накладките

През топлите месеци почти всички шофьори се увеличават по високите скорости. Но това има и своите негативи. По-бързо се износват накладките при рязко, екстремно и продължително спиране, затова животът им зависи от начина на шофиране. Който намалява движението си по-плавно, със слизване на по-ниска предавка и с минимално ползване на спирачките, ще сменя по-рядко накладките. При нормално шофиране в градски условия заради тях до сервиза ще отидете

след около 40 000 - 45 000 км. Бързащите по пътищата за същия пробег ще сменят поне два комплекта. Веднъж на 100 000 км се сменят и спирачните дискове на предните колела. Ако установите, че дебелината на фередото на накладките е изтъняла до 3 мм, не се колебайте и ги сменете веднага. Съветът ми е през първите километри да карате по-внимателно, докато новите накладките не слезнат и не паснат точно на спирачната система. Сменят се едновременно накладките или

дисковете и на двете предни или задни колела. С всяка смяна сложете и нови пружини, тъй като от експлоатацията и те се разхлабват. Ако сте небрежни и чуete зловещо стърже-не на метал в колелата, то със сигурност фередото ви е свършило и спирачните дискове в този момент се надраскват. Дано не е фатално, защото ще трябва да се бръкнете в джоба по-надълбоко и за тяхната смяна.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

14 - 20 МАЙ 2013

Портокаловият сок е идеален за закуска

Много хора имат навика сутрин да изпиват чаша кафе или чай. Това обаче е грешен избор. Учени от университета в Бъфало стигнаха до извода, че най-добрият вариант за закуска е портокаловият сок. Именно с него трябва да започваме деня. Спе-

циалистите провели изследване с участието на 30 доброволци на възраст между 20 и 40 години, като им предлагали една и съща закуска, но различни напитки и анализирали съдържанието на захар в кръвта им, както и нивото на веществата, свързани с работата на имунната система.

Оказало се, че при хората, които пиели портокалов сок, нивото на захар в кръвта е най-ниско, а полезните съединения - в най-голямо количество. Учените обаче предупреждават, че сокът може да навреди на зъбния емайл, затова трябва да се пие през сламка.



Магнезият е по-важен за детските кости от калция

Дълго време педиатрите съветваха родителите редовно да дават на децата си мляко и други продукти, съдържащи калций, за да предотвратят заболявания на костите и да осигурят правилното им разви-

тие. Ново изследване обаче установи, че магнезият е по-важна съставка в детското меню, защото е много необходим за изграждането и обема на костната тъкан, докато тази на калция не е толкова важна.

Ролята на този елемент за доброто здравословно състояние на възрастните вече е доказана, но за първи път се установява значението му при децата. Магнезий се съдържа в тиквените семки, тъмния шоколад,

бадемите, зелените листни зеленчуци като спанак и броколи, пълнозърнестите храни, ядките като бадеми, орехи, кашу и др., мазните риби, фасула, соята, някои плодове - банани, кайсии, авокадо.

Къде условията за раждане на деца са най-лоши

Експерти съставиха рейтинг на държавите, където условията за раждане и отглеждане на деца са най-неблагоприятни. Отчетени са били фактори като детска смъртност, здравословно състояние на майките, среден доход на семействата и ниво на образование. Най-зле се оказва положението в Демократическа република Конго заради мощния удар, който нанесоха войната и бедността. Следват Сомалия, Сиера Леоне, Мали, Нигерия, Чад и Кот д'Ивоар. В тези страни от Тропическа Африка всяка тридесета жена умира от усложнения по време на бременност, а всяко седмо дете не доживява до 5 години. Не по-добро е положението и в Южна Азия - 423 хил. деца умират всяка година при раждането. Най-благоприятни за създаване на поколение са скандинавските страни. На първо място е Финландия, където рискът от смърт по време на бременност е 1 на 12 200. Следват Швеция и Норвегия. В Топ 10 влизат още Исландия и Холандия. САЩ са чак на 30-о място.

Летящ старт на антицелулитната офанзива

Някак естествено, още с първите лъчи на пролетното слънце, внезапно се засилва желанието ни да влезем във форма. При това - възможно най-бързо. Стараем се да се движим повече и поставяме храненето си под контрол. Дотук добре. Остана да решим на какво да заложим в поредната си кампания срещу "портокаловата" кожа.

Как ви звучи 10-дневна интензивна терапия в домашни условия с видими, изразителни резултати? Като идеалния старт на Антицелулитна офанзива 2013, нали?

Опитайте новия антицелулитен серум Кройтерхоф на ASAM, Германия. Прилага се лесно и приятно, отнема до 5 минути дневно и само за 10 дни ще направи кожата осезаемо по-еластична, стегната и гладка.

В основата на формулата е иновативният патентован комплекс Liporedux. Той включва карнитин, кофеин и есцин - съставки с нулева толерантност към портокаловия вид на кожата. Кофеинът и карнитинът активизират процеса на разграждане на мазнините, дренират подкожните тъкани, стягат и изглаждат кожата. Есцинът (извлечен от див кестен) подобрява здравината



на кръвоносните съдове и премахва уплътненията около тях - главните виновници за поява на неестетични грапавини. Растителен лецитин и пантенол подхранват кожата в дълбочина и възстановяват нейната еластичност. Свежо ухание на лимонова трева и фина, нежна текстура, която попива моментално и оставя усещане за сагетена мекота, довършват магичията.

Серумът е част от комплексната програма „Кройтерхоф против целулит“. Ползва се ежедневно, най-добре след вечерния душ, и се разнася с енергичен масаж. Добре е два пъти седмично да ексфолирате кожата с антицелулитния душ гел ексфолиант Кройтерхоф, за да премахнете мъртвите кожни клетки и да направите антицелулитната терапия още по-ефективна. Няма ограничение за броя на опаковките серум, които можете да употребите. Когато решите, че сте спечелили първия тур в борбата с целулита, ви препоръчваме да продължите терапията с антицелулитния гел от същата серия - мощна формула с изразено термоактивно действие, която ще доведе започнатото от серума до впечатляващо успешен финал.

Ще откриете Кройтерхоф Антицелулитен серум в аптеките и на www.bionat.bg.

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...



Лекарите се отнасят по-добре към пациентите с нормално тегло, отколкото към тези с наднормено или страдащи от затлъстяване. Такива са резултатите от изследване, проведено от учени в университета "Джон Хопкинс".

* * *

Слънчевите бани и по-точно ултравиолетовите лъчи понижават кръвното налягане, твърдят специалисти от университета в Единбург. Според тях ползата от слънцето е по-голяма от вредата, но въпреки това трябва да се внимава.

* * *



Генетици установиха, че ирландците са ризи заради мрачното време през по-голямата част от годината. Цветът на косите и на кожата им помага да абсорбират повече витамин D от оскъдната слънчева светлина.

При младежите защитните системи на черния дроб не са укрепнали

С проф. Никола Григоров, началник на Клиниката по вътрешни болести във Втора МБАЛ, София, разговаря Галина Спасова

Проф. Григоров, задават се абитуриентските купони, нека поговорим за присъствието на алкохола в тях, защото неприятни случки има всяка година. А и мнозина вярват, че черният им дроб "носи на пиене".

- Черният дроб е много издръжлив орган, създаден да посреща предизвикателства. Една от неговите функции е детоксичната. Срещу алкохола черният дроб е защитен, и то в три степени. Първата е дезинтоксикация чрез специален ензим - алкохолната дехидрогеназа. Когато количеството на токсичното вещество (в

случая алкохолът) е по-голямо, се включва второто ниво - микрозомалната оксидираща система. Когато и тя не успее, се включва третата, за да вкара неразградения алкохол в определен цикъл, който го разгражда до крайни продукти. Възможностите за разграждане са геннозависими. Те са различни за отделните етноси, нации и полове. За щастие, а може би за нещастие (защото си позволяваме повече) при българите защитните системи са доста по-силно проявени, отколкото, да кажем, при източните народи, при които малко количество алкохол може да причини сериозни уврежда-

ния. В крайна сметка е налице 24-часов лимит на разграждане на алкохола. За Европейския регион капацитетът при жените е 25-30 мл, а при мъжете 35-40 мл чист алкохол. Това не е малко. Ако посочените защитни системи не могат да се справят, алкохолът се разгражда порочно до ацеталдехид - токсичен продукт, който уврежда важни органи и системи, може да доведе до шокови състояния, въздейства върху мозъка и периферните нерви, потиска бъбречната функция, уврежда обратимо или не черния дроб, стомашно-чревния тракт, сърцето и белите дробове.

- **Нерядко децата и**



Проф. Никола Григоров

юношите стават жертва на такова остро алкохолно отравяне. Как протича то?

- За младежката възраст е много по-опасно, защото защитните системи още не са укрепнали и алкохолната интоксикация е жестока, подобна на наркотичната. Острото алкохолно отравяне дестабилизира и трайно уврежда стомаха, панкреаса, черния дроб, сърцето, белия дроб, мозъка. Може да настъпи т.нар. полиорганен крах - срив на основни жизнени функции с последващ фатален край. По подобие на гъбното отравяне черният дроб просто се смила, става на пихтия. Хронифицирането на алкохолното увреждане настъпва за различен период от време и зависи от ежедневното количество и качество на пиетата. От едно напи-

ване не може да се получи чернодробна цироза. Трябва да е налице системна алкохолна употреба. Извънредно опасно е приемане на голямо количество алкохол при вече развито чернодробно увреждане. Този наслоен остър хепатит дава висок процент смъртност. Състоянието крие опасност, защото принципно чернодробното увреждане не дава симптоматика, докато не настъпи цирозирание. За съжаление имам доста млади пациенти с това вече необратимо прогресиращо заболяване, което завършва със смърт.

- Колко често причината за цироза при младите е алкохолът?

- В България - в над 50 на сто от случаите. Останалите обикновено са свързани с хронична вирусна инфекция. Тъй като голяма част от хората не знаят дали са прекарвали хепатит В или С, приемът на алкохол увеличава риска от цирозирание стократно.

- Съветът Ви като специалист към младежите, които ще се почерпят, отбелязвайте навлизането в зрелостта?

- Съветът ми е като на всеки родител и нормално мислещ човек. Просто да приемат толкова алкохол, колкото да повишат настроение-

то си, а не да се наливат като казаци. Защото зад това стоят страшни последици, които в редица случаи застрашават младия им живот. Да внимаваме за количеството и качеството на пиетата си.

- Ако съветите не бъдат спазени, може ли да се подпомогне впоследствие черният дроб?

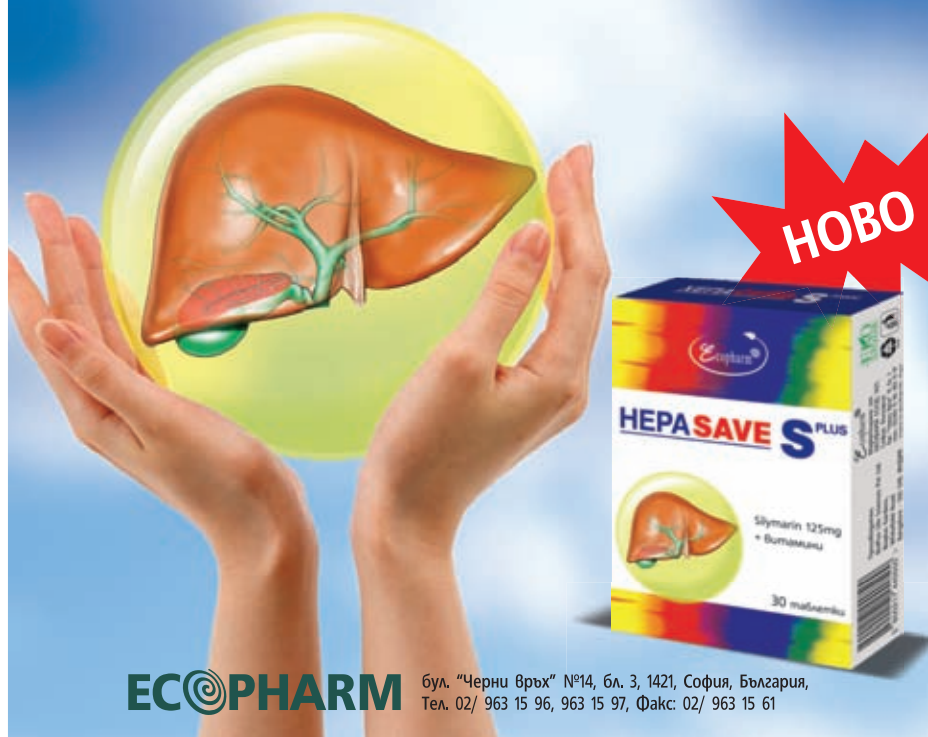
- Алкохолното опиянение обръква химията в мозъка. Това е прословутият махмурлук, при който интоксикацията продължава. Първата стъпка е прием на много течности, сокове, витамини. Може да се въздейства и медикаментозно чрез "изчистване" на организма с чернодробни протектори, които захранват чернодробната клетка - правят я по-пропусклива, динамична, имат имунопротективен (алкохолът потиска имунитета) и най-вече антиоксидантен ефект. За да е добър един хепатопротектор, той трябва да отговаря на изброените условия. В търговската мрежа у нас са налични добри медикаменти хепатопротектори. "Хепасейв" примерно е такъв продукт със съвсем достъпна цена, което не е маловажно, тъй като приемът е продължителен.

Хранителна добавка

HEPA SAVE S^{PLUS}

Съдържа 125 мг Силимарин като чист екстракт и Витамини B1, B2, B6 и B12.

Хепасейв S plus е продукт, специално разработен и насочен към подкрепа на чернодробните функции, когато те са засегнати!



ESOPHARM

бул. "Черни Врх" №14, бл. 3, 1421, София, България,
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс 02/ 963 15 61

ПРИРОДНО ЧУДО ЗА СИЛА И ДЪЛГОЛЕТИЕ

ABO PHARMA СОК ОТ АЛОЕ ВЕРА

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ

АЛОЕ ВЕРА СОК:



- спомага за предотвратяване на високото кръвно налягане; предпазва от камъни в бъбреците
- намалява нивото на кръвната захар при болни от диабет тип 2; намалява нивото на холестерола
- намалява нивата на липидите в кръвта при болни от хиперлипидемия; подсилва имунната система
- помага при запек и е полезен за храносмилателната система; има антивирусно и антигъбично действие
- има благоприятен ефект при кисти и сраствания

Лечебните свойства на Алое Вера са световно известни и спомагат срещу многобройни здравни проблеми. Силата му е позната повече от 5000 години. Съдържа 20 минерала, 18 аминокиселини, 12 витамина. Има противовъзпалителни, антивирусни и естествени антибиотични свойства. Алоето е едно от най-добрите слабители средства. Подобрява чернодробните функции, апетита и храносмилането. Има кръвоочистителен и имуноукрепващ ефект. Редовното му приемане забавя стареенето на организма и предотвратява образуването на туморни клетки. Помага още за високо кръвно налягане, артрит, диабет, констипация, астма. Пиенето на алое е препоръчително не само, когато имате здравословен проблем. Ежедневната му консумация поддържа тонуса и предпазва от вирусни инфекции. Алое Вера е естествен източник на енергия и здраве, от който не бива да се лишаваме.

www.abopharma.bg

Проверка на зрението у дома пази от слепота



Широко разпространено е мнението, че всеки може лесно да установи здравето на очите и състоянието на зрението си. Презумпцията е, че след като се оправяш във всекидневието, нямаш болка и видими белези на увреждане, значи всичко с очите е наред. За съжаление това съвсем не е така. Понякога офталмолозите установяват едва 20 - 30 процента остатъчно зрение на едното или на двете очи, без самият пациент да подозира това. Причината е, че в много случаи зрението намалява бавно и постепенно и човек се адаптира до известна степен към ограничената възможност да вижда ясно. Стига се до курйози пациентите да се сърдят на лекаря, който им казва, че са почти слепи, а след операция, например за смяна на очната леща при катаракта, сами установяват колко зле са възприемали околната действителност преди интервенцията.

Основните причини за влошаване на зрението остават катарактата (известна като очно перде), глаукомата и макулната дегенерация. В тази група не влизат обикновените късогледство и далекогледство, защото при тях е достатъчна корекция с правилно определени и добре изработени очила или лещи.

Проблемът е, че ако успехът с възстановяване на зрението при катаракта е над 90 на сто, нещата не са така оптимистични при напреднала глаукома и/или макулна дегенерация. Затова от решаващо значение е всяко отклонение от нормалното състояние на

очите да бъде диагностицирано максимално рано и да бъде лекувано от опитни специалисти.

Съветът на проф. Православа Гугучкова, специалист с огромен опит от Българо-американския очен център "Пролайт", е всеки да проверява профилактично очите си поне веднъж годишно, а ако има установен проблем, да следва указанията на офталмолога. При катаракта например проф. Гугучкова прави операции с единствения в България апарат с лазер, който е много щадящ за око и дава отлични резултати.

Заради значителното разпространение на глаукомата и макулната дегенерация, които в началото могат да протичат скрито, водещи американски учени създадоха компютърна платформа, чрез която всеки може да провери зрението си от домашния или друг компютър, без да е необходимо съдействието на специалист. През 2012 г. със съдействието на доц. Цончо Янчулев - офталмолог и преподавател в университетската болница в Сан Франциско - Калифорния, американската фондация, която е създавала програмата за online диагностика, я дари безвъзмездно на българските пациенти. Всичко е преведено на български, така че никой да не е затруднен в проверката на очното си здраве. Достатъчно е да влезе на интернет адреса www.spasiochi.com, за да си направите много достоверен тест за макулна дегенерация и за глаукома. Тези тестове не заместват лекарския преглед, но пресяват хората, които трябва непременно

но да отидат на офталмолог, за да открият своето заболяване една, две, понякога три години порано. А това дава шанс за запазване на зрението дори при сериозна диагноза. Точно затова програмата в България се казва "Спаси очи". Доц. Янчулев, който заедно със свои американски колеги вече няколко пъти прави серия от благотворителни операции в Българо-американския очен център в София, съветва най-вече навършилите 50 години да тестват зрението си, защото глаукомата и макулната дегенерация се проявяват над тази възраст. На самата интернет страница има и богата информация за двете заболявания. Всеки първо трябва да се регистрира като потребител на страницата, защото цялата система е много сигурна и пази персоналните данни. След тестването данните се обработват, проверяват се от специалист и програмата връща отговор дали има съмнение за глаукома или макулна дегенерация. Всичко отнема няколко минути, а резултатите са много точни, защото методът е същият, който се прилага за диагностика и в очните кабинети, но е адаптиран за самостоятелно приложение от домашния компютър. Остава открит въпросът къде и как могат да проверят зрението си възрастни хора, които нямат компютри и близки хора с модерна техника. Евентуално решение би било обучаването на работещите в местни библиотеки и читалища, които разполагат с достъп до интернет, да помагат на посетителите да проверят зрението си. (ЖД)

Топекспертът по фитнес и перфектна фигура Анн-Джи:

И аз влизам във форма с I LOVE FASHION



Носителката на златен медал на Световната купа по фитнес Анн-Джи също се довери на капсулите и парфюма за отслабване "I Love Fashion". Красавицата в момента се готви за състезание и е убедена, че благодарение на уникалната комбинация за поддържане на фигурата ще донесе още златни медали на България.

"I Love Fashion" ми допадна много и го пия всеки ден. В момента се готвя за състезание и имам да свалям 2 килограма", казва фитнес моделката и добавя: "Парфюмът към "I Love Fashion" е много свеж – аромат, който освен че ми действа ободряващо, ме кара да не мисля толкова за храна.

"I Love Fashion" е много чист и няма никакви странични ефекти. Съставките, които съдържа, са абсолютно безвредни за организма. С него се надявам да вляза отново във форма и да взема поредния златен медал за България."

НОВАТА СУПЕР МОДА В БЪЛГАРСКИТЕ АПТЕКИ! Парфюм и капсули за бързо и трайно отслабване „I LOVE FASHION“

Няма човек, който да не иска да се чувства добре и да се радва на перфектна фигура. До голяма степен от това зависи самочувствието му и резултатите, които ще постигне във всеки един план. Затова ежедневно сме атакувани от какви ли не реклами на десетки продукти за отслабване и поддържане на фигурата. Истината е, че голяма част от тях не помагат, а други действат за кратък период от време, след което „вълчийят апетит“ се завръща и последствията са катастрофални.

Новият продукт за бързо и трайно отслабване „I LOVE FASHION“ разрешава всички тези проблеми завинаги и резултатът е повече от задоволителен. „I LOVE FASHION“ е разработен благодарение на най-новите открития в областта на диетологията и ароматерапията. В него са включени два революционни компонента, произведени във Франция – клинично доказан екстракт в капсули за бързо отслабване и парфюм от уникални аромати, които помагат за понижаване и контролиране

на апетита. Докато капсулите помагат за изгарянето на излишните мазнини (което е доказано в две клинични изследвания във Франция), парфюмът намалява апетита. Специалистите, разработили уникалната формула, обясняват, че човек се чувства сит поради наличието на специален механизъм, при който сигналът за ситост се контролира от центъра на апетита в хипоталамуса – част от мозъка, която регулира много основни дейности. Когато получаваме сигнал от този център за пълнота или чувство за удоволствие, ние нямаме апетит и желание за хранене. Благодарение на парфюма „I LOVE FASHION“ апетитът се контролира и вълчийят глад бива заменен от чувство за ситост и задоволство.

Само с 2 капсули и няколко пръскания с парфюма дневно, вие ще получите фигурата, за която винаги сте си мечтали! Идва лято, погрижете се за външния си вид и бъдете неотразими на плажа! Изберете „I LOVE FASHION“ и кажете сбогом на килограмите, които ви съсипе!



„I LOVE FASHION“® можете да намерите в аптеките.
За информация: 0886 73 63 63, www.ilovefashion.bg; www.vitagold.bg

Спасиха мъж с 9 аневризми

Пациент на 53 г. с 9 аневризми бе спасен след уникална операция в Националната кардиологична болница. Тя бе направена на 22 януари, но екипът изчака повече от 2 месеца окончателното стабилизиране на болния, преди успешният изход от интервенцията да бъде обявен. Операцията е дело на доц. Добрин Василев, шеф на отделението по инвазивна кардиология. Партнира му известният италиански кардиолог д-р Джанлука Ригатели.

Лиляна ФИЛИПОВА

„Болният имаше няколко съдови разширения в малкия таз, в двете бедрени артерии, като най-голямата аневризма бе на илиачните артерии - обясни доц. Василев. - Тя бе нараснала критично и всеки момент имаше опасност да се спуска, което в 90% от случаите завършва фатално."

Обикновено като подстъп към малкия таз се използват бедрените артерии, но заради проблема и при тях в случая това се оказало невъзможно. Стентовете протези били вкарани през артериите на ръцете, което е технически доста по-трудно.

"За разлика от обикновения стент, който е като една пружина, като една мрежа, стентът протеза е обшит с дакрон, т.е. той е истинска

протеза, която възстановява естествените размери на кръвоносния съд и така нормализира функциите му", обясни доц. Василев.

"Обикновено при имплантиране на такива стентове протези се запущат страничните разклонения на главния съд. Ние обаче имплантирахме няколко и успяхме да запазим кръвотока в малкия таз на мъжа", казва специалистът. Така не само бил решен основният проблем на пациента, но се избегнали съпътстващите травми - той запазил дори нормалната си сексуална функция.

Миналата година същият болен бил опериран от проф. Станкев заради аневризма на аортата - животът му бил буквално спасен, тъй като тогава състоянието му било критично. Сега сложната интервенция била с цел да се пре-



Доц. Добрин Василев и д-р Джанлука Ригатели в операционната

дотвратят подобни рискови ситуации. Доц. Василев подготвя публикация в американско научно списание.

Резултатите от контролния скенер, който минал преди дни, били перфектни. Най-голямата аневризма се била затворила. Имало и

още, но те били много по-лесни за лечение. По принцип оперативното влизане в малкия таз е много тежко за хирурзите и пациентите трудно се възстановяват, като задължително излизат задълго от нормалния ритъм на живот. При инвазивната процедура,

каквато е тази със стентовете протези, пациентът е в съзнание и още на следващия ден

може да се прибере вкъщи и да почне да работи, категоричен е доц. Василев.

Хлебарките не са неизтребими

- Д-р Енев, истина ли е, че хлебарките са неунищожими?

- Това е мит, напълно е възможно да бъде изчистен всеки обект/дом, но се налагат комплексни мерки.

- Какво конкретно да направим в дома си?

- Химическите методи са най-ефикасни, но е важен правилният подбор на препарати. Аерозолните продукти имат нелошо проникване, но са с кратък ефект и не действат на яйцата и на излюпващите се екземпляри. На местата с развита "комуникационна система", с много щепнати и фуги, т.е. където има естествени пътища на разпространение на хлебарките, е по-добре да се използват дълготрайни отровни точки - хранителни примамки с висока атрактивна стойност с добавено активно



Д-р Енчо Енев*

и устойчиво вещество.

- А това безопасно ли е за човешкото здраве и за домашните любимци?

- Концентрацията на активните вещества в препарати за масова употреба е безвредна за човека, но като при всеки химически продукт трябва и предпазливост. Примамките - гел, се шприцват в щепнатини и фуги с помощта на струйника на самата спринцовка. Ако има деца или домашни любимци, е добре препаратите да са в пластмасови неразрушими контейнери по пътищата на движение и обичайните местообитания на хлебарките - зад и под мебели, в ъглите на шкафове, зад хладилници, печки и др.

- Има ли други критерии за безрисков избор на препарати?

- С течни или аерозолни продукти, особено при неправилна употреба, има риск от предозиране, съответ-



но и за здравето ни. С гела това не може да се случи, защото има предварително точно

дозирание на активните съставки от производителя.

безплатен телефон:
0800 1 88 11
тел. 032/ 62 34 95
www.skph.eu

*Д-р Енчо Енев е автор на "Наръчник на дезинфектора" и член на БАПКО.

Вдигнаха на крака 4 деца със стеснение на аортата

Четири деца между 15 и 17 г. бяха вдигнати на крака в Националната кардиологична болница след сложна операция, извършена от доц. Добрин Василев, шеф на отделението по инвазивна кардиология, и известния италиански специалист д-р Джанлука Ригатели. Пациентите са имали първично или вторично стеснение на аортата, като при двама мястото е било особено критично - на дъгата на аортата. При едно от децата е направена невропротекция на мозъка и така е предотвратен инсулт, тъй като се оказва, че в поставения от кардиолозите филтър се появява малко парченце плака. По принцип използването на невропротекция е спорно сред специалистите и в случая ние доказахме, че е удачно, коментира доц. Василев.

При другото дете поставен преди време стент се бил изместил изключително рисково в аортата и се наложило да се сложи нов.

ВАЖНО!

ЗА ЛЕКАРИ И НАТУРОПАТИ

Семинар по Микотерапия
(терапия с лекарствени гъби)

на 1 и 2 юни в София

/записване до 24 май/

за повече информация:

www.mikoterapia.bg

тел. 0878 780 302

Ролята на претоварванията и травмите за увредата на ставите

Д-р Александра МАНУШЕВА, зав. ревматологичен кабинет, ДКЦ „Чайка“, Варна



Нека си зададем въпросите - можем ли да предотвратим увредите на ставите си, които настъпват с възрастта и при обичайната ни жизнена активност? Можем ли да работим, спортуваме, да се множат нашите постижения, но нищо никога да не ни боли? Тези въпроси са израз на силното ни вътрешно желание да избегнем остаряването!

Неправилна позиция на ставите: Ставните повърхности не съвпадат или са разместени. "Пъзелът" не се нарежда, както е нормално, триенето се извършва на грешното място. Ставата/хрущялът се износват бързо.

Неправилна аксиална позиция: Разпределението на силите на тежестта в покой и при движение се определя от физичната проекция на силата, която преминава през ставата и продължава по хода на крайника. Добрият осев баланс (прави, разполагащи със силен мускулен апарат крайници) е много важен за равномерното физиологично натоварване на ставите. Размъкнатата походка на някои младежи, както и усилието на дамите да бъдат суперелегантни на високите си токове работят против правилната аксиална позиция на коленните стави.

Ексцесивен спорт: Невъзможно е човек да е дългогодишен маратонец, без да има ставни проблеми с някаква степен на тежест. Спортистите, подложени на интензивни тренировки, са с висок риск от бъдещи ставни увреди. Спортуващите за удоволствие (умерено!) могат да бъдат спокойни, работилата активно става дори ще се отблагодари за труда им, но само ако спортуващият позволи на тялото си добре да отпочине след тренировката.

Най-тежки са пораженията на ставите при спорт тогава, когато са подложени на натоварване - *предимно горните крайници* (гребана, бокс) или *предимно долните* (колхозене, маратонско бягане, висок скок). Равномерното натоварване на скелетните стави при някои дисциплини като плуване, земна гимнастика, йога обикновено има благотворни въздействия. При всичките видове спортни активности е важно да се намали ролята на трав-

симптомите се задълбочават, време е да потърсите лекар.

Продукти от природната аптека

"Няма горска пътека, която води в аптека." На фона на огромния брой готови химични лекарства, потискащи болката или подхранващи ставния хрущял, за наша радост в България навлизат все повече билкови препарати. Такива са и продуктите, базирани на традиционното знание на аюрведа - природна медицина от Индия. Локалните кремове и маслени емулсии имат директно регенериращо ставите действие - чрез загряване, усилване на кръвния ток, проникване на активните съставки в дълбочина, където оказват своя благотворен, успокояващ болката ефект. Освен че са приятни с аромата си на

етерични масла, естествени извлеци и восъци, те са създадени така, че нямат нежелани странични действия.

Билковите таблетки съдържат уникални растителни комбинации, които "подмладяват ставата", както и целия човешки организъм, укрепват съдовете, подпомагат функциите на жлезите. Съвременната "химична медицина" - тази от последните стотина години - освен със скромните си резултати може да се похвали с изобилие от странични лекарствени ефекти. Отново е време да се преразгледа дали вредата на едно (химично) лекарство не е понякога по-голяма от ползата от него. Затова погледът към древното знание на аюрведа и новият му прочит от лекари и пациенти са стъпки в правилната посока.

Вече знам, че търсенето на разковничето към вечната младост е основната причина хората да влизат в лекарския кабинет. Очакванията на пациентите са огромни - особено откакто на пазара за здравни услуги се появили както ясновидци, така и вездесъщи шамани-изцелители. От голямо значение за несекващите надежди за поне 100 години активен живот, прекаран в здраве и красота, е конвейерното предлагане на удивителна гама от хапове, мехлеми, тинктури, прахчета и каквото друго още се сетите.

Фактите обаче засега говорят, че много от нашите надежди са едни красиви миражи. Нациите в Европа (а като цяло и по света) застаряват, което значи, че все повече се проявяват заболяванията на напредналата възраст.

Какво очаква нашите стави, кои са факторите, влияещи на здравината им?

Най-краткият въпросник за вероятността от развитие на ставна увреда за напредването на възрастта:

1. Остаряваш? Внимавай!
2. Ти си жена? Внимавай двойно!
3. Претоварваш се? Разсъждавай, не прекалявай!
4. Травмираш се хронично? Тук съвсем прекали!

Докато първите два въпроса отговарят на естественото състояние и ход на нещата (не можем да ги променим), то следващите два рисков фактора могат да се отстранят.

С най-голямо значение сред факторите (независими от възрастта и пола на човека), водещи до увреди в ставния хрущял, са:

Теглото: по-голямото телесно тегло прехвърля голямо бреме върху ставите. Най-чувствителни са коленните стави, където болките са с индикаторна стойност. Коляното, освен че започва да изглежда зле, трудно понася пешеходните отсечки от блока до пазара.

Преживяна или повтаряща се травма: Веднъж или многократно травмирана става е много почувствителна и склонна към заболяване на хрущяла.



Серията Неокс - крем, масажно масло и капсули съдържат натурални екстракти от автентични билки, използвани в индийската народна медицина - Аюрведа.

Приложени локално чрез втриване и масаж, облекчават ставно - мускулните болки.

Капсулите Неокс - за перорално приложение, усилват противовъзпалителния ефект на локалните форми.

ECOPHARM www.ecopharm.bg

Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

Тревожното нарастване (5-7 пъти през последните 30 години) на броя на хората с наднормено тегло и затлъстяване в света, както и убедителните данни относно губителните последици от т.нар. метаболитен синдром заставиха мнозина сериозно да се замислят върху качеството и количеството на приеманите продукти, както и върху своя хранителен режим. А картината определено не е оптимистична - по данни на Световната здравна организация всеки четвърти жител на планетата е с наднормено тегло или затлъстяване. Пак според СЗО българите са нацията, която страда най-много от заболявания, свързани с нездравословно и неправилно хранене. В резултат през последните години в тази сфера се заформира истинска истерия - за диети и полезни продукти с ентузиазъм загвориха както кльощави и полупрозрачни дами, така и хора, стоящи безнадеждно далеч от критериите за стройна и хармонична фигура. В тази зейнала "хранителна" ниша място намериха както знахари и откровени шарлатани, така и мастити и титулувани специалисти в бранша, които, не безкористно, разбира се, се втурнаха да решават един от най-сериозните здравни проблеми на XXI век. В битката се включиха и последните достижения на техническата революция. При желание на компютърния екран може да получите информация, че за вашия организъм е полезна например пъстървата, но не и съомгата, или пък че вашите клетки просто жадуват за козя ласка - под формата на мляко или сирене, но определено ще се мръщят на краешките продукти. Добре е да се знае обаче, че всеки, който има намерение да се намеси в изключително сложната и балансирана храносмилателна система на човешкия организъм, трябва да е наясно, че това крие потенциални рискове, които в определени случаи могат да доведат до сериозни проблеми. Защото храносмилателната система осигурява на човешкия организъм както необходимите енергийни вещества, така и огромен брой нутриенти, нужни за протичането на неизброимото количество биохимични процеси, свързани с неговото съществуване. Разбира се, познаването на необходимата ширина и дълбочина на тези процеси е задача на съответните специалисти, но принципни познания следва да има всеки, който планира някакво по-сериозно вмешателство в своя хранителен режим. Това определено ще го предпази от неправилни стъпки и фатални грешки. Защото не са малко хората, които, без да имат елементарни познания върху сложността на обекта, върху който се опитват да въздействат, се втурват да изпълняват всяка от стотиците "изпитани" диети, циркулиращи в публичното пространство. Маниакалността в тази област доби патологични измерения и учените вече говорят за една нова болест - орторексия. Независимо от ограничения обем на настоящия материал ще се опитаме, макар и с крайчеца на окото, да надникнем в тайните на невидимата кухня на човешкия организъм.



Невидимата кухня на човешкия организъм

За своето съществуване и развитие човешкият организъм се нуждае от редица вещества (нутриенти) - въглехидрати (захари), протеини (белтъчини), липиди (мазнини), които служат като енергиен източник и "строителен материал" за синтеза на неизброимо количество продукти, както и широк кръг "спомагателни", но жизнено необходими субстанции - витамини, незаменими мастни и аминокиселини, минерали и т.н.

По промисъл, известен единствено на Твореца, **въглехидратите са поставени в основата на енергийната система на човешкия организъм.** И по-точно глюкозата, в която на практика могат да се превърнат всички усвояеми захари - захароза, лактоза, фруктоза, скорбяла, но и не само те. Тя е главен енергиен ресурс за протичането на сложните биохимични процеси в човешкия организъм и единственото "гориво" за клетките на неговия главен компютър - мозъка, който дори в състояние на покой консумира около 2/3 от циркулиращата в кръвта глюкоза! Понятно е каква беда може да си навлече всеки, дръзнал да елиминира изцяло въглехидратите от хранителния си режим. Доказано е, че недостигът на въглехидрати води и до нарушения в обмяната на белтъците и мазнините, което принуждава организма да покрива енергийните си разходи за сметка на разпадане на тъканните белтъци. В резултат в организма се натрупват вредни продукти, а киселинно-основното равновесие се измества по посока към по-киселите стойности.

Пектинът и целулозата, отнасяни към т.нар. растителни фибри, не се усвояват от храносмилателната система, но спомагат за добрата перисталтика и са незаменим субстрат за милиардите полезни бактерии, населяващи дебелото черво, чието количество съставлява цели 2 кг! Под формата на благодарност последните осигуряват на организма богат букет от безценни витамини - B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, B₁₂, K, които вземат дейно участие в огромен брой жизненоважни метаболитни процеси. Т.е. ролята на тези "баластни" въглехидрати е не по-малко важна от тази на

"същинските" такива. Нещо, което е основополагаща идея в съвременната диетология.

Трансформацията на белтъците,

представляващи полимери на т.нар. аминокиселини, е изключително важен етап на храносмилателните процеси, протичащи в човешкия организъм. Тя започва в стомаха под действието на силно киселия стомашен сок, продължава в дванадесетопръстника и трябва да завърши възможно най-пълно в тънките черва. Попаднали в дебелото черво, продуктите на непълното разграждане на протеините осигуряват питателна среда за гнилостните бактерии, които са в постоянна борба с полезните бактерии. Подобно "стимулиране" на гнилостните бактерии често води до нарушение на бактериалното равновесие в дебелото черво, свързано с отделяне на множество токсини (продукти на жизнената дейност на гнилостните бактерии) и чувствително намаление на продуцираните от полезните бактерии витамини. Явлението е известно като дисбактериоза с твърде неблагоприятни последици за организма. Един от най-ефективните начини то да се избегне е да се оставят гнилостните бактерии на строга гладна диета, което се постига чрез осигуряване на необходимите предпоставки за възможно най-пълно разграждане на белтъчните вещества още преди дебелото черво. Понятно е, че ре-

шаваща роля за това играе количеството на отделения стомашен сок. А как се дозира това количество? Отделянето на стомашния сок преминава през няколко етапа. То започва още при вида и аромата на храната и продължава при нейното дъвчене и поглъщане. Количеството сок, секретирано на този етап, определено е недостатъчно за пълното разграждане на поглънатите белтъци, но стига за стартиране на процеса и протичането му в продължение на около час. Следващият етап е свързан с отделянето на основното количество стомашен сок, което (забележете!) е пропорционално на разтягането на стомаха, чийто обем може да достигне внушителните 3,5 л. Предвид на това не са малко диетолозите, които вече смятат за несъстоятелно внушението, че човек трябва да става от масата леко гладен. Според тях правилно е да се става с чувство на приятна тежест в стомаха. Една от ролята на фибрите и т.нар. гарнитюри към ястията е именно тази - да осигурят необходимото разтягане на стомаха, което ще гарантира отделянето на достатъчно количество стомашен сок.

Основната част от мазнините, присъстващи в храните, представляват т.нар. триглицериди - съединения на глицерина с три висши мастни киселини. Тяхното разграждане започва в стомаха, където на съставните части се разпадат само около 10% от тях, продължава в дванадесетопръстника и

завършва в тънките черва. Съществена роля в този процес играе лецитинът - важен фосфолипид, който в значителни количества се съдържа в яйцата, рибите, птичето месо, соята, слънчогледа и т.н. Освен с другите функции в процесите на усвояването на липидите лецитинът е пряко ангажиран и с извеждането на холестерола от организма, извличайки го дори от вече образуваните атеросклеротични плаки.

В заключение е уместно да се подчертае, че за осигуряване на здрав организъм и красива и привлекателна фигура не са нужни никакви специални диети и мъчителни лишения, а единствено воля за спазване на няколко прости правила: ограничаване на "бързите захари" (глюкоза, фруктоза, захароза) и разумно увеличаване на дела на сложните, намаление до възможния минимум на наситените мазнини, както и на транскиселините (хидрогенираните мазнини, маргарина), увеличаване на ненаситените мазнини (растителни масла, ядки, риби, морски дарове), както и на растителните фибри (пълнозърнест, ръжен и типов хляб, овесени ядки), ежедневна консумация на плодове и зеленчуци.

Важно условие за пълното усвояване на хранителните вещества е благоприятната обстановка по време на храненето и храносмилането - доброто настроение, положителните емоции, приятното обкръжение, както и интензивният двигателен режим и честите контакти с природата. Мъдрите хора казват, че храненето и сексът са две от най-важните удоволствия на живота, които взаимно се обуславят. Просто в зависимост от възрастта едно от тях става по-значимо от другото...

gpopov_bg@yahoo.com

Израелско изобретение топи тлъстини и извайва тялото за часове

Вече трета година в България работи единственият медицински уред, създаден за лечение на затлъстяване, целулит и изхвърляне на токсини. Уникалното устройство е изобретено в Ерусалим от инж. Илан Фелдберг и неговия екип и е тествано в световноизвестната болница „Хадаса“.

В какво се състои самата процедура?

Пациентът ляга, отпускат се, поставят се електроди и кожата се намазва с гел. С апликатор, излъчващ ултразвукова вълна, започва спираловидно движение по проблемните участъци на тялото. Манипулацията продължава 40 минути. Следват допълнителни 30 секунди, не минути, с велоергометър.

"Движението след процедурата е важно, тъй като мазнината, която вече е изхвърлена в кръвта или в лимфата, трябва да се изразходва - прилежно обясняват на всеки пациент терапевтите. - И колкото по-бързо стане това, толкова по-добре.

„Белаконтур“ е уредът, който ви гарантира 100% не само красотата на формите, но и здраве



Кинезитерапевтката Валя на процедура с единствения у нас апарат "Белаконтур"

Малките капчици мазнина (липиди) се разпознават от организма като свободна енергия, която той трябва да изгори. И затова е добре да има някаква физическа активност."

Една процедура обхваща избраната зона - корем, бедра или ръце, шия. Следващата е след минимум 48 часа.

При жените на диета

най-често първите няколко изгубени килограма се отразяват на лицето и бюста, "паласките" по корема си остават, а стресът, причинен от лишенията, ги превръща в мъченици и невротички. Дори да отслабнат, бедрата и коремът винаги се повлияват последни и най-трудно, а много скоро килограмите се връщат по местата си, дори повече,

отколкото преди диетата. С „Белаконтур“ ефектът е обратен: мазните депа се стопяват моментално и не се връщат, дори ако човек напълнее отново, мазнините се натрупват в други участъци.

"Чрез ултразвукова вълна се предизвикват вибрации на мазните клетки и чрез триене се освобождават съдържащите се в тях мазнини. На практика ефектът е като от липосукция, но безкръвен, безболезнен и без нежеланите естетични деформации на тъканите. Има маса медицински уреди за редуциране на мазнини, алтернативна липосукция, но апаратът „Белаконтур“ няма аналог", разказват създателите на „Белаконтур“ от Израел.

А от офиса на „Белаконтур“ в София споделят, че към тях се обръщат доста пациенти, разочаровани от липосукция, от

мезотерапия и от други процедури, претендиращи, че разбиват мазнини и целулит.

Броят на процедурите и резултатите може да варира, но повечето клиенти, които вече са пробвали израелското изобретение, твърдят, че ефектът е видим от първия път.

Особено бърз е резултатът на корема и затова "Белаконтур" се радва на изключителна популярност и при мъжете.

А при десетина процедури на бедра ефектът е наистина изумителен!

Коректността, на която държат от фирмата, не позволява да споменаваме имена, но много известни личности са оставили мнението си в книгата за коментари.

А снимките и измерванията, направени преди и след процедурата, не лъжат - наедриялата и отпусната плът се свива и стя-

га, а така наречените бигени коремчета при мъжете се стопяват и изчезват. Няма йо-йо ефект и не се налагат поддържащи процедури.

И ако всичко това ви звучи прекалено хубаво, за да е вярно, но все пак сте любопитни дали няма поне доза истина, единственият начин да разберете е, като посетите елегантното студио на „Белаконтур“ в столицата. Така ще можете лично да се убедите в резултатите на други преди вас, а и сами да пробвате. Защото ефектът е видим още при първото посещение, а в момента има пролетни отстъпки и пакети, при които първата процедура е на половин цена. Специалистите в „Белаконтур“ дават не само гаранция за очакваните резултати, но също и предписания за здравословен и подмладяващ начин на живот според най-новите открития в медицината.

GSM: 0879 85 35 57, 02/820 38 55;
<http://www.bellacontour-bg.com/>

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

ИНСУЛТИ
БЕЗСЪНИЕ
ДЕПРЕСИЯ
ВИСОКО КРЪВНО
АТЕРОСКЛЕРОЗА
ГЛАВБОЛИЕ
РЕВМАТИЗЪМ
АРТРИТ
ОСТЕОПОРОЗА
ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ

WWW.MEGASMARK-BG.COM ПОДПОМАГА ЛИБИДОТО MEGASMARK

Всяка гривна пристига при вас с подарък още една гривна за нервно успокоение



Имате високо кръвно налягане, мигрена, неспокоен сън, ставни болки?

Биогривна MEGASMARK с 5 вградени активни елемента - вече и в България!

Болката изчезва и здравето се подобрява само в рамките на месец. Ако ви мъчат мигрена, главоболие, неспокоен сън, стави, високо кръвно, има спасение.

Биогривна MEGASMARK има вградени 5 активни елемента, които оказват влияние върху различни заболявания.

1. **Вулканична лава** в минерална форма - забавя процесите на стареене, предпазва от вредни електромагнитни вълни, подпомага ли-

бидото и потентността;

2. **Органичен германий** - при високо кръвно налягане, остеопороза, високи нива на холестерол;

3. **Неодимов магнит** - подходящ при прекарани инфаркти, инсулти, анемия и кръвозагуби;

4. **Отрицателни йони** - при нервни смущения, проблеми със съня, заболявания на дихателната система;

5. **Дълги инфрачервени лъчи** - при ставни заболявания, вирусни инфекции, понижен имунитет.

Официален вносител на гривната е фирма "Мегасмарт България".

НЕ на болката в ставите!

Но-дол - уникална комбинация от растителни съставки

- ✓ Премахва болката в ставите
- ✓ Облекчава раздвижването
- ✓ Възстановява ставния хрущял
- ✓ Италианско качество от ESI
- ✓ Алоето в състава укрепва цялостно организма



НО ДОЛ капсули

Съдържа: глюкозамин сулфат, хондроитин сулфат, метил сулфонил метан, манганов глюконат, алое вера и дяволски нокти

Търсете в аптеките и дрогериите на „Лечител“



НО ДОЛ крем

Съдържа: глюкозамин сулфат, метил сулфонил метан, дяволски нокти, върба, алое вера, арника и горчив бадем

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

Не ползвайте
мазила,
забъркани от
кварталната
козметичка

Доц. Ганчева, каква е разликата между медицинската и масовата козметика?

- Разликата е голяма, защото медицинската козметика има специфична грижа за специфични цели. Масовата козметика третира в общ план проблемите на кожата и няма претенции за дълготраен ефект, хипоалергичност и незапушване на порите.

В медицинската козметика се съдържат внимателно подбрани активни съставки, които са дерматологично тествани. Те са изградени със съдействието на дерматолози и биолози. Тяхната цел е максимална ефективност и минимален риск от странични ефекти. Медицинската козметика се разпространява само в аптекната мрежа, докато масовата козметика се продава и в други магазини, дори в хипермаркети.

Медицинската козметика е тясно свързана с дерматологията. Тя е адаптирана към нуждите на различните типове кожа. Позиционирана е в отделни серии и браншове, които могат да бъдат само козметични или да третират различни дерматологични проблеми. Медицинската козметика съ-

Бактериите в кремове са много по-опасни от парабените

С доц. Мери Ганчева - дерматолог, City Clinic, София, разговаря Вероника Христова

държа естествени съставки, извлечени от растенията, които имат сходно действие до тези на химични формули, лекуващи специфични кожни и лигавични заболявания. За разлика от масовата козметика при медицинската има строг контрол на избора и още повече на концентрацията на активни вещества.

- Какво е важно да знаем, когато избираме медицинска козметика?

- Кожата е огледало на вътрешния ни свят и по нея могат да се разпознаят редица вътрешни заболявания. Дерматологът е този, който ще оцени специфичните нужди на кожата спрямо типа, възрастта, хидратацията, омазняването, фототипа и т.н. Не смятам, че човек сам би могъл да избере какво точно е подходящо за неговата кожа. Дори в аптеките, където работят квалифицирани специалисти, могат само да насочат клиента какво да купи. Но все пак фармакологът няма нужното време да из-

луша цялата анамнеза и да проследи кожния статус на пациента. Затова така както има джипи, съвременният човек трябва да има и дерматолог.

- Напоследък много фирми започнаха да слагат на продуктите си етикет "без парабени" - какво в действителност представляват те и доколко са опасни?

- Парабенът е вид консервант, който предпазва дадения продукт от развитие на бактерии, гъби и плесени. Когато парабените са във висока концентрация или са вложени в комбинация с други химични съставки, те могат да бъдат много опасни. Но съвременната индустрия има механизми за обработка на медицинската козметика, които свеждат парабените до минимум или изцяло ги елиминират от състава на продуктите. А в действителност бактериите, гъбите и плесените са много по-опасни от самите парабени. Затова ползването на кремове, приготвени от козметик, е неподходящо, тъй като в тях не се влагат необходимите съставки, които да предотвратят развитието на вредни микроорганизми.

Друг често ползван консервант са емулгаторите. Това са вещества, които помагат за смесването на водата и мастните съставки. До алергична реакция могат да доведат и изкуствените аромати. Затова се налага медицинската козметика, при която не се влагат консерванти, да се подлага на специална химична обработка, за да не се допуска развитие на тези бактерии.

- Много модерна е и думичката "био". Съществува ли в действителност козметика с изцяло натурален състав, или това е по-скоро рекламен трик?

- В биопродуктите или т.нар. органик продукти се използват растителни съставки, отгледани и преработени без химични вещества. Но няма общоприета международна дефиниция за натуралната козметика, нито общи европейски изисквания за издаване на сертификати

на тези продукти. За съжаление на пазара има много козметични средства, които само носят името "био". В действителност те съдържат някакъв натурален продукт, но в състава си имат и много петролни съединения, силиконови масла и други вещества, които са опасни. В медицинската козметика правилата са строго определени и продуктите се сертифицират по различни системи - например за UVB и UVA защита. Това дава гаранция и сигурност, че кремът или лосионът наистина защитават от тези лъчи. Докато при биокосметиката трябва много внимателно да се чете всичко, написано на етикета, и да се търси специфична сертификация, която да гарантира, че те наистина са "био".



съдържа микронизиран диосмин

Венотоник, капиляропротектор

- Облекчава симптоми на венозно-съдови нарушения (отекли крака, болка, изморени крака)
- Облекчава симптоми свързани с остри хемороидални кризи

лекота и комфорт с

ВЕНОЛЕКС

60 таблетки

на атрактивна цена

Natstim
Investor in health

Натстим ЕООД
1407 София
бул. Черни връх 47, ет. 4
тел.: 02 962 39 52
www.natstim.eu

NATROL

Малинови кетони –
световният хит за постигане на перфектна фигура

Tropical Thin на Natrol предлага иновативно решение, с което можете да извадете своята желана фигура. Комбиниран с правилен хранителен режим и физическа активност, продуктът гарантира ефективно топене на излишните и така досадни килограми.

Формулата подпомага изгарянето на мазнините благодарение на съставки, като малинови кетони, екстракт от зелен чай и африканско манго. Включва още извлек от канела, от кокосова вода и от кафе Kona Red, както и хром. Комбинацията има силен антиоксидантен ефект, не позволява задържането на вода в организма.

Малиновите кетони са вече втора година световният хит сред продуктите за отслабване. Именно това естествено химично съединение дава неповторимия аромат на плода малина и има силата да "изгаря" ефективно излишните мазнини. Тайната е в способността му да стимулира секрецията на естествения хормон адипонектин - мощен регулатор и ускорител на обмяната на вещества в организма.

А всички диетиолози и бوتي консултанти са категорични: това да сте във форма и красиви, независимо от възрастта, зависи най-вече от добрия метаболизъм.

Търсете в аптеките и в интернет на www.natrol-bg.com