

ИКОНОМИКА



Нуждаем се от дългосрочни решения
Анализ на икономиста доц. Илиан Минков
На стр. 7

АВТОМОБИЛИ



Peugeot 308 внушава сила и качество
На стр. 24

СПОРТ



Овацци за Стилиян!
На стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 19 (53), 21- 27 май 2013 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Снимка Рада ПЕТКОВА

Павел Васев, директор на Народния театър „Иван Вазов“:

За духа няма почивни дни

Интервю на Румен ЛЕОНИДОВ на стр. 19



„Гликираният хемоглобин (HbA_{1c}) е златен стандарт за оценка на лечението на захарния диабет и е критерий за дългосрочния му контрол. Той отразява средната кръвна захар през последните 2-3 месеца. За повечето пациенти целта е да постигнат и поддържат HbA_{1c} <7%, за да се намали рискът от съдови усложнения. Целта се индивидуализира в зависимост от продължителността на диабета, наличните сърдечносъдови и други съпътстващи заболявания и усложнения на диабета“.

ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

В сезона на кърлежите

През последните години кърлежите тръгнаха на поход, застравайки здравето, а понякога и живота на всеки, който подценява опасността. Какви са основните начини за предпазване от паразитите, какви могат да бъдат последиците от ухапване и кога сме най-уязвими, ще научите от проф. Камен Плочев, началник на Клиниката по инфекциозни, паразитни и заразни болести към ВМА.

на стр. 16

Ice Cream залагат на усмивката

Преминала през няколко метаморфози, днес групата в състав: Даниел Димитров, Виктор Николов, Елена Брусарска и Малин Миланов - Монти. Някои се опитват да ги вкарват в строгия костюм на определен музикален стил, но четиримата от Ice Cream не се дават и държат на правото си да търсят новото и нестандартното. Убедени са, че повече са взели от феновете си, отколкото са им дали, затова и последното им парче се казва "Взимам - давам".

Ако искате да разберете какво прави Ice Cream по-различни от останалите групи, прехвърлете се на стр. 6

Добрият Съсед наблизо!

T MARKET

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 21 ДО 27 МАЙ 2013 г.

<p>265 цена за брой</p> <p>Разови домати кг</p>	<p>029 цена за брой</p> <p>Охладено кюфтце, кебапче, 1 бр. 60 гр. от нашата маслена витрина</p>
<p>499 цена за брой</p> <p>Шоколадови бонбони "Laroshell" 400 гр, асортни</p>	<p>999 цена за брой</p> <p>Перилен препарат "Perwoll" За различни видове</p>
<p>199 цена за брой</p> <p>Енергийна напитка "Red Bull" 250 мл, 250 мл, sugarfree</p>	

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

Lamborghini със супермодел без врати



Компанията Lamborghini си направи поредния подарък за 50-годишния юбилей. Италианците напомниха на света за половин-вековната си история с изумителния Egoista. Създателите твърдят, че независимо от приликата с наскоро появилия се Veneno всъщност били вдъхновени от бойния хеликоптер AH-64 Apache. Според главния дизайнер на концерна VW Валтер де Силва Lamborghini Egoista би трябвало с вида си да демонстрира истинската южняшка страст и емоции, които често изпреварват разума. Автомобилът е едноместен и е без врати. Шофьорът може да влезе, като отвори капака и свали волана. Стилът на кокпита е като на изстребител. Lamborghini Egoista е снабден с 12-цилиндров 5,2-литров двигател, а мощността му е 600 к.с. Италианците нямат планове за серийно производство и моделът засега остава уникален.

Научна степен по... хеви метъл

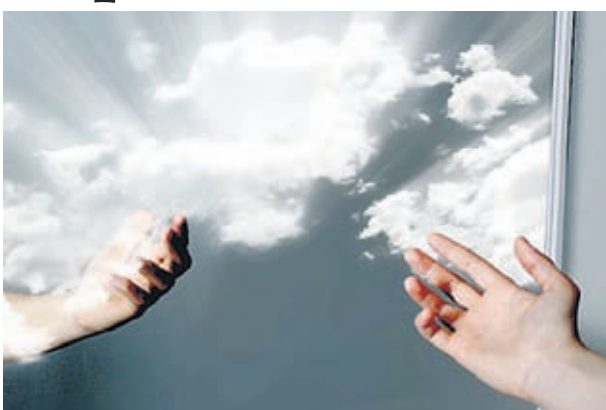
В университета на английския град Нотингам всеки желаещ вече може да получи научна степен бакалавър по история и обществено влияние на музикалния стил хеви метъл. В рамките на тригодишен курс освен подробности за жанра, се анализират текстове на най-популярните групи, като се набляга на философската им значимост. След усвояване на началните знания за предмета учащите се имат шанс да направят

истински гастроли из градовете на Великобритания, за да се сдобият с практически опит, който ще им е необходим за бъдещата работа в музикалната индустрия. Основният курс продължава две години, а за да се сдобиеш с бакалавърска степен, трябва да учиш още една година. Първите занятия започват през септември 2013 г., цената на обучението в тънкоостите на тежкия рок е 8,9 хил. долара годишно.

Огледало с 3D изображение

Дизайнерът Адам Франк стигнал до извода, че да гледаш само собственото си изображение в огледалото е доста банално занимание. Според него крайно време е да се измисли нещо ново и нестандартно, затова на изложение-то BKLYN Designs 2013 той представи огледало с 3D изображение на носещи се облаци. LUCID Mirror привлече погледа

на посетителите, защото на вид е гладко и идеално отразява обектите, но те са заобиколени от плаващи облаци, което, както твърди Адам Франк, повишава настроението още от сутринта. Дизайнерът смята, че не е далече времето, когато хората сами ще избират каква картинка да показват огледалата, защото и облаци в един момент ще станат скучни.



Google показва как се е променила Земята

Компанията Google представи проекта Timelapse, чрез който може да се разбере как са се променили много региони на планетата през последните 28 години. Интерактивни изображения в HTML5 формат са съставени от сменящите се в хронологичен ред снимки, направени от спътника Landsat през периода от 1984 до 2012 година. В основата на проекта е платформата Google Earth Engine. Всеки може да проследи например изсичането на тропическите гори на Амазонка, разрастването на градове като Лас Вегас или как пресъхва Аралско море. Подбирането на снимките за проекта е започнало още през 2009 г. На ползвателите се предлагат осем избрани от Google обекта, но е възможно да се проследят измененията, настъпили и в други точки на Земята. Проектът е резултат от сътрудничеството между Google, Управлението по геология на САЩ, NASA, списание Time и Университет Карнеги Мелън.



През 2014 г. мобилните телефони ще са повече от населението на планетата



В края на следващата година на Земята ще има повече мобилни телефони, отколкото хора. Такива са изводите от доклада на Международния съюз по далекосъобщения към ООН. Според прогнозата на експертите през декември 2014-а броят на регистрираните GSM-и ще надскочи 7 милиарда. Днес населението на Земята е 7,1 милиарда, а мобилните телефонни номера са 6,8 милиарда. В доклада на международната организация се казва, че през настоящата година над една трета от населението на света има постоянен достъп до мрежите за мобилна връзка.

ECOPHARM
Allergology

Без рецепта!

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

- ☒ Течащ нос
- ☒ Сърбеж и кихане
- ☒ Парене в очите

Антиалергичен лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 2 години и с тегло > 30 kg. Преди употреба прочетете листовката!

ECOPHARM
Екофарм ЕООД, бул. "Черни Върх" 14, бл. 3, 1421 София, България
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

А63/28.03.2013

Калина Гайдарова,

19 г.

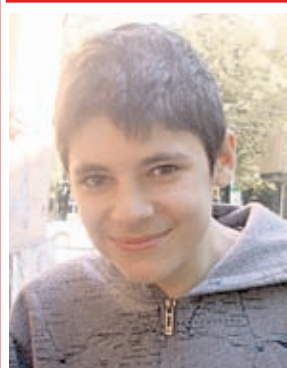


Смятам, че 24 май е един от големите празници на България. Би трябвало да се гордеем с родния си език, защото славянската азбука е една от първите азбуки. Благодарение на Солунските братя Кирил и Методий днес притежаваме богат, мелодичен и многообразен език. Със сигурност е труден, особено за чужденците. Макар че, като се замисля, и много млади хора, родени в България, се затрудняват при използването му, което е жалко. Тази година се навършват и 1150 г. от Великоморавската мисия на светите братя просветители. Те са изпратени от византийския император във Великоморавия, за да развият азбуката, писмеността и грамотността сред народа там.

МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

РОДНИЯ ЕЗИК

Анатоли Бовянски, 13 г.



На 24 май в България празнуваме Деня на братя Кирил и Методий. В училище са ни говорили за тях - и в часовете по история, и в тези по български език. Мен не ме затрудняват нито тестовете по български, нито съчиненията, които понякога ни дават да пишем. Има някои трудни думи със странен правопис, но те трябва просто да бъдат запомнени. Сещам се за може би най-сложната дума, която рядко се използва в речта ни, но я има - непротоконалистическостта. Ужасно е трудна и не е лесно да я изговориш.

Преслава Цветанова, 21 г.



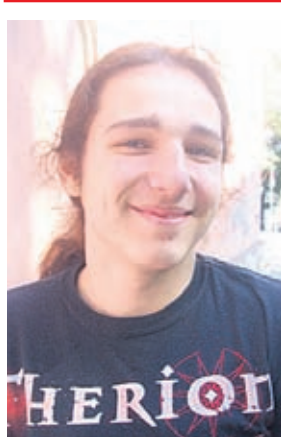
Честването на Деня за славянска писменост и култура ни кара да се замислим за това, че българският език е бил свещен за нашите предци и донякъде е запазил богатството си и до днес. Ето защо родният ни език е труден за изучаване, особено граматиката. Научи ли се веднъж обаче, не може да бъде забравен. Затова мисля, че хората, които остават 2 месеца в чужбина и започват да завалят думите на майчиния си език, по-скоро демонстрират факта, че са пътували зад граница, и това е тяхна прищявка. В никакъв случай не бива да се срамуваме от българската реч и писменост, носители на историческа памет, разнообразност и вариативни словоформи.

Константин Крумов, 14 г.

Някои българи празнуват Деня на светите братя Кирил и Методий на 11 май. Това е по стар стил, а по нов е на 24 май. Тогава и ние, учениците, почиваме. Българският език си има някои особености, но с упражняване нещата се научават. Естествено по-добре владеят българския тези, на които той им е майчин. Чужденците се затрудняват с нашата реч, определено. Има обаче деца, родени от смесени бракове, където това е вид предимство, защото детето расте с два езика и ги научава изключително добре. Моя позната например отрасла в семейство на баща българин и майка италианка. Тя знае и двата езика, но може би малко по-добре италиански, защото е живяла там почти 17 години.

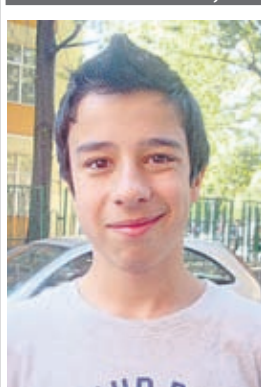


Богдан Спасов, 13 г.



Ние, българите, трябва да се гордеем с езика си. Той е доста богат на изразни средства и начини да ги използваш. Имам приятели чужденци, които след известен престой в България започват да свикват с особеностите на нашия език, но винаги щом заговорят, си личи, че са чужденци. На мен също много ми харесва френският език, много е красив и мелодичен. Френската култура също е доста интересна и богата. Така че при кандидатстването след седми клас ще се опитам да вляза в гимназия, където да изучавам езика на Париж.

Никола Илиев, 13 г.



Определено ще отпразнуваме 24 май, пред компютъра (*смее се*). Да стоим пред екрана е вид разтоварване, защото така истински се забавляваме. Освен това аз пиша винаги на български език в социалните мрежи и форуми, а не на латиница, за да се упражнявам. Честно да си кажа, българският език не е толкова труден, колкото математиката. Но има някои в класа, които пък показват повече знания при задачите, а същевременно не четат както трябва. Може би си зависи от човека. Всеки обаче трябва да е грамотен и книгите определено помагат за това.

Анкетата подготви Мирослава КИРИЛОВА

ПОСОКИ

Едно
напред,
две назад



Петър ГАЛЕВ

На фона на потока от думи, който ни заля около и след изборите, едно политическо изказване остана малко в сянка. Дългогодишен партиен функционер обяви, че първата задача на новия парламент ще бъде отмяната на забраната за пушене в заведенятия! Всичко друго в държавата е наред - доходите растат, безработицата намалява, здравеопазването и образованието цъфтят, енергетиката преуспява и остана само да върнем масовото одимяване. При това темата се повдига отново, след като дори пушещите се убедили, че новите правила са по-добри от предишните. И за децата е ясно, че на нашенска територия не може да функционира никакво частично ограничение, а така наречените зали за пушачи и непушачи бяха една пълна пародия. Също така е ясно, че ресторантьорският бизнес е регистрирал спад не заради забраненото пушене, а поради общата стагнация, която засяга не само България, а цяла Европа. Тръгнат ли законодателите наистина да се занимават с ремонт на Закона за здравето, за да либерализират пушенето, това ще е поредното доказателство, че двигателят на политиката не е държавническото мислене и ползата за обществото, а дребните корпоративни интереси, явно подплатени по съответния начин. Днес стана модерно да се говори, че експертите трябва да излязат на преден план. Най-уважаваните български лекари с факти и цифри доказаха многократно какви са последиците от пасивното пушене. Който не е разбрал това, не става за представител на народа!

СТОП КАДЪР

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



Колкото и думи да си написал, понякога са излишни...

Снимка Рада ПЕТКОВА

ИКОНОМИКА



Откъде трябва да тръгне България след изборите

На стр. 6

СЕТИВА



Исе Cream и най-новото им парче „Взимам - давам“

На стр. 7

КАЛОРИИ

Причините за наднорменото тегло и битката с него



На стр. 8 и 17

КОМПАС



Как се рисува върху... вода

На стр. 18

НАВИГАТОР



На Rock'n'Beer Fest в Прага

На стр. 20

ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ



На опашката в ЕС сме при спешната помощ по въздуха

На стр. 14

10 начина да удължим живота на батерията

Телефоните стават все по-тънки и с все по-елегантен дизайн, процесорите все по-мощни и с голяма памет, а дисплеите се уголемяват, за да виждаме и управляваме информацията по-лесно. Единствено издръжливостта на батерията продължава да бъде проблем дори при модерните смартфони. Само след няколко часа сърфиране в

интернет, сваляне на филм или преглеждане на новините през мобилния се чува омразният звук, че батерията се нуждае от презареждане. Затова ви предлагаме някои лесни трикове, с които специалистите твърдят, че ще намалим разхода на енергия на GSM-а. Те ще ви дадат между 4 и 6 допълнителни часа работа с телефона.

1. Изключете параметъра "Автоматично избиране на яркостта". Тази функция позволява на мобилния телефон сам да избира яркостта на дисплея в зависимост от външното осветление, но хаби ненужно батерията. Приложението е полезно само ако непрекъснато се движите и използвате телефона при различна светлина - изкуствена и естествена (т.е. в сгради и навън). Проблемът е, че често датчикът за осветление на мобилния невинаги разпознава по най-добрия начин условията и включва твърде висока яркост на дисплея. Ако през по-голямата част от времето си сте в затворено помещение, то по-добре е да изключите параметъра "Автоматично избиране на яркостта" и да нагласите дисплея на минималното ниво.

2. Изключете "Автоматичната смяна на ориентацията на дисплея". Често функцията за ориентиране спрямо портрет или пейзаж реагира напълно неадекватно и едва ли ви е необходима при всяко използване на телефона. За нея обаче отговаря акселерометърът - друг датчик, който хаби доста голямо количество от енергията на мобилния телефон. Акселерометрите се използват още за управление на игри, превключване на песни, преброяване на направените стъпки и в други приложения на GSM-а.

3. Сменете времето за "изгасване" на екрана. При неизползване на телефона (най-често 1 минута) той автоматично се заключва и екранът му угасва. Колкото по-малко е времето за автоматична блокировка, толкова по-дълго ще работи батерията на телефона ви.

4. Изчиствайте оперативната памет. Не забравяйте винаги да "чистите" приложенията, които не използвате. Те хабиат ресурси на системата, без да са ви необходими.

5. Ако вашият GSM има дисплей от типа AMOLED, то изберете картинка в тъмни тонове за работния плот /фон. При AMOLED енергопотреблението е пряко зависимо от яркостта на картинката на дисплея. При избиране на изображение в тъмни тонове батерията се хаби значително по-малко в сравнение например с течнокристалните дисплеи. При светла картинка енергопотреблението е по-голямо.

6. Сменете режима на четене на "нощен". Ако обичате да четете, докато пътувате, то големият разход на заряд в батерията е неизбежен. Все пак може да го намалите, ако промените



фона на страниците на черен, а шрифтът автоматично става бял. Тук действа същото правило като от предишната точка.

7. Не забравяйте да изключите приложенията Bluetooth и Wi-Fi. Повечето съвременни телефони имат функцията на автоматично изключване, но тя действа само когато телефонът е заключен. Също ако рядко използвате почтата си и онлайн услуги, то можете спокойно да изключите

автоматичната синхронизация и обновление. Излизайте от функцията "Предаване на мобилни данни" и изключвайте търсенето на 3G мрежа. Това ще ви "даде преднина" от няколко часа повече за батерията.

8. Изключете вибрацията. Несъмнено тази функция е удобна, но също изтощава много батерията. Ако телефонът ви е с постоянно включен звуков сигнал, вибрацията е напълно излишна.

9. Помнете трите златни правила за използване на телефона: не го прегрявайте, не го преохлаждайте и не го мокрете. Това гарантира и добрата работа на батерията.

10. Свалете си приложение, което позволява да се осъществи пълен цикъл на презареждане с малко ток. Такова е например BatteryDoctor. То дава възможност да се контролира разходът на заряда на батерията. (ЖД)

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

ОЧАКВАЙТЕ



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

Проф. Васил Хаджигеоргиев: Електронното досие е изискване на времето

Създаването на електронното досие е неизменна част от съвременното здравеопазване, казва проф. Васил Хаджигеоргиев, председател на Съюза на българските медицински специалисти. Ползите от него са много както за лекарите, така и за цялото общество. Електронното здравно досие е изискване на времето, с което не можем да не се съобразим. Въпросът, който може да се обсъжда, е какво и как ще бъде конфигурирано в него, допълва проф. Хаджигеоргиев, който е и началник на Клиниката по образна диагностика в университетската болница "Александровска". Като рентгенолог например бих искал



в едно такова досие да бъдат включени снимките от изследванията, пояснява той. Така пациентите ще могат да ги предоставят при необходимост на всеки лекар, без да носят нищо със себе си в

момента.

При всички положения новите изисквания за всекидневното отчитане към НЗОК ще имат добър ефект, убеден е специалистът. Въпреки уверенията от ръковод-

ството на касата, че големите болници стартират безпроблемно отчитането в обновената информационна система на НЗОК от 1 май, това на практика не е съвсем така. Дори университетските лечебни заведения срещат затруднения в практическото осъществяване на това условие. Причината е, че се изискват както необходимото материално оборудване - достатъчен брой компютри, така и хора, които да бъдат обучени да работят със софтуера. "Този софтуер вероятно няма да е идеален от самото начало и може би ще има известни промени - коментира проф. Хаджигеоргиев. - Според мен с течение

на времето ще бъде намерен оптимален вариант, който е достатъчно гъвкав и за двете страни - ще бъдат изчистени проблемите с наличния софтуер и с въвеждането на данни. Практиката ще покаже какво трябва да бъде подобро. Идеята обаче е ясна и вярвам, че това е правилната посока." На този етап в Александровска болница се подготвят хора от различните клиники, които да извършват тази дейност. Създадена е организация за осигуряване на необходимата апаратура и подготовката на кадри. Вероятно отчитането ще започне от началото на юни 2013 г.

Георги ГЕОРГИЕВ

ПРОФЕСИОНАЛИСТИТЕ ЗА Е-ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО И CREDOWEB:



Доц. д-р Димитър Калев, началник на Клиниката по медицинска онкология в УМБАЛ "Света Марина", Варна

Новината за електронното здравно досие ме изненада и ме зарадва, защото електронизацията в медицината е практика в целия цивилизован свят. В тази връзка електронното досие беше едно очаквано бъдеще за българската медицина. Това, което ме учудва, е, че то като модел и проект е изработено не от експертите на браншовите организации, както се прави по цял свят, а от неизвестен за мен технически екип. Въпреки това се надявам, че експертите са сътворили едно съвременно и модерно нещо.

Приветствам и новата професионална мрежа за лекари CredoWeb. Аз съм първият, който ще се регистрира в нея. Като

специалист разглеждам нещата от гледна точка на онкологията, която е невъзможна без диалог между отделните специалности. За лечението на един тумор са необходими 7-8 и дори повече различни специалисти. Така че CredoWeb с възможностите си за обмен и комуникация е най-съвършеният начин за един истински съвременен мултидисциплинарен подход в онкологията.



Доц. Жанет Грудева, онколог и заместник-директор по диагностична и лечебна дейност в УМБАЛ "Свети Георги", Пловдив

Въвеждането на електронното здравеопазване е изключително полезно. Първо, защото лекуващият лекар ще има възможност за бърза справка със здравния статус на пациента. От друга страна, пациентът ще бъде спокоен, защото ще мо-

же да провери кога, къде и по какъв начин е бил лекуван, тъй като това ще е въведено в системата. Контролните органи също ще могат да следят дейността на лекарите, като по този начин ще упражняват по-стриктен и лесен контрол. Това ще улесни и държавата при планиране и проследяване на лекарствения разход и ресурса за него, защото ще се знае каква е заболяемостта и потреблението на лекарствата. Иначе казано - с въвеждане на електронното здравеопазване всичко ще излезе на светло и за пациентите, и за лекарите, и за държавата.

Харесвам също и новата платформа CredoWeb, защото на настоящия етап лекарите сме все по-малко и все по-натоварени с несвойствени за нас отговорности. Чрез тази система ние ще имаме възможност за бърз обмен на работна информация. Пациентите също ще могат да комуникират по-лесно с нас, лекарите. Още по-лесно би било, ако можем да контактуваме и с колеги и специалисти извън страната. CredoWeb е една чудесна възможност, от която с удоволствие бих се възползвала.



Доц. Галина Куртева, национален консултант по медицинска онкология

CredoWeb е една разкошна система, която пести време на специалиста. Тя дава възможност за директен контакт между колеги, както и контакт между пациенти и лекари. Аз приветствам подобен начин на общуване, защото за света той е типичен и ежедневен.



Радислав Наков, стажант-лекар и председател на Асоциацията за развитие на медицинската общност

CredoWeb е изключително добра идея, която създава мост между всички заинтересовани от сферата на здравеопазването. Казвам го от името на Асоциацията за развитие на медицинската общност, която обединява млади ле-

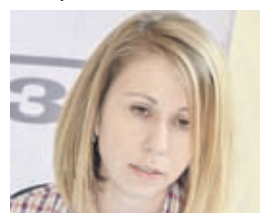
кари и студенти по медицина последна година. Целта на нашата организация е да защитавате интересите на тези групи - да съдействаме за подобряване на условията за специализация, да подпомагаме професионалното и кариерното развитие на младите лекари.

Убеден съм, че проектът ще предизвика интерес както сред хората от медицинските среди, така и сред представителите на пациентските организации. Надявам се, че всеки специалист ще може да намира полезна информация за събития в здравеопазването, за новите постижения на медицината в научен и в практически план.

Платформата ще помага и на пациентите лесно да се ориентират как да изберат лекар или болница при съответното заболяване. Възможността да си записват час за преглед чрез CredoWeb много улеснява комуникацията между лекарите и болните. Хубаво е, че всичко ще се осъществява онлайн, защото светът все повече се обръща към уеб технологиите. Вярвам, че проектът ще бъде много успешен.

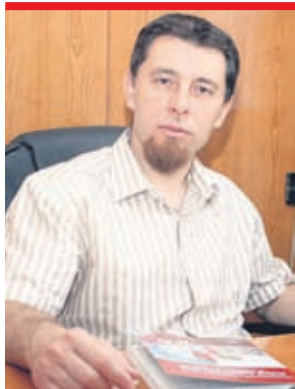
За мен лично като студент по медицина, който скоро ще се дипломира, интерес представляват теми, свърза-

ни със специализацията и с кариерното развитие. Добре е да има информация за възможности, които се откриват пред младите лекари у нас и в чужбина. Разбира се, интерес биха представлявали и новини от различни научни прояви.



Елисавета Герова, председател на Асоциацията на студентите по медицина в България

Идеята за професионална онлайн мрежа е много актуална и е пряк отговор на изискванията на времето, в което живеем. Ние се развиваме в един глобален свят, в който комуникациите се променят. Редно е да отговорим на критериите на новото време. Като студентка се интересувам от теми за специализацията, за възможностите за работа в страната и в чужбина. Не по-малко интересни са обаче проблемите на медицинското образование, вариантите за изява на студентите по медицина, популяризиране на студентски научни разработки.



Доц. д-р Илиан Минков

Доц. Минков, очакванията на потребителите за икономическата ситуация в страната през следващите 12 месеца са за известно подобрене. Това показват данните от анкета, направена от Националния статистически институт. Можем ли да бъдем оптимисти?

- Според мен няма причина за този оптимизъм от гледна точка на подобряване на икономическата ситуация. Разбирам потребителите обаче. След нови избори винаги се раждат и нови надежди и очаквания, че нещата ще се променят към по-добро. За съжаление икономиката не може да се съживи с магическа пръчка. Конкретната пазарна конюнктура определя пазарното статукво. В случая националната конкурентоспособност е на доста ниско равнище, което изисква дългосрочни решения.

- Председателят на Европейската комисия Жозе Мануел Барозу каза преди дни, че Франция е изгубила конкурентоспособност през изминалите 20 години, като подчерта, че Париж трябва да се насочи към реформи. Поводът за коментара беше новината, че за първи път през последните четири години втората най-голяма икономика в Европа изпадна в рецесия. До какво ще доведе намаляването на конкурентоспо-

Трябва да се започне със структурна реформа

С доц. д-р Илиан Минков, преподавател в катедра „Икономика и управление на индустрията“ в Икономическия университет, Варна, разговаря Мирослава Кирилова

собността в България?

- Подобен сценарий не е изключен и у нас, защото има доста предпоставки конкурентоспособността ни да намалява все повече. Първо, внедряването на новите технологии е на доста ниско равнище. Второ, липсват тесни специалисти в определени сфери и има недостиг на кадри. В същото време не се осигуряват добри бизнес условия и безработицата продължава да расте. Хората не знаят дали утре ще имат работа, защото и работодателите им не могат да гарантират устойчивост на бизнеса.

- Какво трябва да е поведението на хората при влошена икономическа ситуация?

- Бих я нарекъл по-скоро ситуация на несигурност. Най-лесното, което могат да направят, е да спестяват. Тук важи максимата "Бели пари за черни дни". Истината обаче е, че гражданите масово осъзнават, че няма кой да се погрижи за тях освен самите те. Хората гледат да покрият основните си потребителски нужди като храна, обувки, облекло. Лишават се от стоки за бита, стоки за дълготрайна употреба, не правят инвестиции. Ограничението засяга и сферата на забавлението - почивки, екскурзии, кино, театър и т.н.

- Накъде според вас ще тръгне икономиката на България след изборите?

- Трудно е да се прогнозира какво ще се случи сега. Нещата до голяма степен зависят от решенията на новото правителство, ако се сформира такова. Лошото е, че не се гледа в дългосрочна перспектива, а се избират краткосрочни фискални механизми, които временно да стабилизират ситуацията.

- С какво трябва да стартира новото правителство в сферата на икономиката?

- Определено е изключително необходима структурна реформа. Небалансираната икономика може да се регулира с развитието на базови отрасли като селското стопанство и индустрията. Видяхме, че именно тези отрасли в последните години се развиват, защото бяха стигнали нулата. Без фундаментални отрасли няма как да се развие икономиката, защото за това не са достатъчни само подобрения в сферата на услугите и търговията например. Необходимо е създаването на по-добри и облекчени условия за малкия и средния бизнес, като се намалят свръхрегулациите. Трябва да им се осигури достъп до търгове и кандидатстване за усвояване на евросредства.

Само така едни от най-инновативните икономически единици могат да съществуват и да се развиват. Подходящата политическа програма на новото правителство включва и регулации на тромата съдебна система, създаване на електронно правителство, както и по-добра инфраструктура. По време на последното управление инфраструктурната ситуация изглежда доста по-добре от гледна точка на магистрали. Но има още много какво да се желае за мрежата от третокласни и второкласни пътища.

- Неведнъж сме чували репликата "Ние не ядем асфалт, за какво са ни магистрали?". Бихте ли обяснили как по-добрата инфраструктура ще окаже благоприятно въздействие върху икономиката, а и върху обществото?

- Ще го обясня възможно най-лесно с пример. Аз живея във Варна и последните години виждам как черноморската ни столица остава на заден план в

сравнение с Бургас. Причината е, че от София до Бургас има изградена магистрала, каквато липсва до Варна. По-бързото придвижване осигурява по-успешни комуникации, разширяване на търговско-стококия обмен, привличат се бизнесмени и инвеститори. Затова през последните години Бургас просто разцъфтя, разшири се и ще продължава да го прави, защото има интерес към този град. Безработицата намалява, а бизнесът се развива.

- Кои политически ходове биха се отразили негативно на икономиката ни? Говорим за отмяна на плоския данък или повишаване на минималната работна заплата например...

- Отмяната на плоския данък се предлага като универсално решение на всички проблеми. Истината обаче е, че той е доста по-справедлив от прогресивното подоходно облагане. То благоприятства развитието на сивата икономика,

безработицата расте, а спестяванията намаляват. Доводите, че така богатите плащат повече, не са актуални, защото и при плоския данък те пак са високо обложени. Прогресивното и регресивното подоходно облагане не са справедливи икономически механизми. Те изкривяват социалния баланс, така че отмяната на плоския данък си е чист популизъм.

Чух из медийното пространство идеи за повишаване на минималната работна заплата до 1000 лв. Това обаче не е удачен икономически лост, защото осъществяването му ще предизвика много негативни последици. Ясно е, че няма да се понара на фирмите, а работодателите ще спрат да наемат хора, защото няма да могат да им плащат съответната сума. Така ще се увеличи безработицата и сивата икономика. Самите служители ще предпочетат да си взимат парите под масата в пълен размер, без да се облагат и без да внасят осигуровки.

Елегантно уникално бижу ИНСУЛТИ
БЕЗСЪНИЕ
ДЕПРЕСИЯ
ВИСОКО КРЪВНО
АТЕРОСКЛЕРОЗА
ГЛАВОБОЛИЕ
РЕВМАТИЗМ
АРТРИТ
ОСТЕОПОРОЗА
ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

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

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА 49 ЛВ

WWW.MEGASMART-BG.COM ПОДПОМАГА ЛИБИДОТО MEGASMART

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



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

Биогривна MEGASMART 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 MEGASMART 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".

ИЗЛОЖБА EXHIBITION

BODIES REVEALED

ЧОВЕШКОТО ТЯЛО
РАЗКРИТО И РЕАЛНО

Видяна от милиони хора по света!

ЦУМ, етаж 3
София

www.bodies.bg
Виж, за да знаеш!

Всички знаем поговорката "Музикант къща не храни". Какво е положението в съвременния музикален бизнес и дали максимата днес важи в пълна сила? "Най-голямата глупост е да се каже, че един изпълнител в България не може да изкарва пари. Един лош бизнесмен не може да изкарва пари. Всички изпълнители, които не успяват да изкарат пари, могат да наричат себе си лоши бизнесмени. Или да съжаляват, че нямат добър маркетинг отдел. Но в България, както и навсякъде по света, където има музикални предавания в медиите, има и пари. Това, че едни изпълнители не успяват да ги вземат, си е лично техният проблем. Никой няма да те разпознае на улицата и да ти даде пари ей така, само защото много ти се кефи", категоричен е Монти.

Кристина ПЕШИНА

Исе Cream са в родното музикално пространство още от далечната 1997 година. Името им се утвърждава по погрешка. Първоначалният замисъл е бил да се казват I scream ("Аз крещя"), което на английски звучи точно като леденото изкушение. За добро или лошо групата трайно се свързва именно с него. През над 15-годишното си съществуване Исе Cream търпи различни метаморфози. Членове си отиват, други идват. През 2012 година групата се събира в днешния си състав - Даниел Димитров - Исе/Freezy, Виктор Николов, Елена Брусарска и Малин Миланов - Монти.

Повече за ледената група, хип-хопа, музикалната реалност у нас и, разбира се, за новото парче "Взимам - давам" си поговорихме с двамата от членовете на състава - Ели и Монти.

Замисълът да кръстиш групата си "Аз крещя" надали е случаен. Затова и започвам разговора точно с това. Нещата, за които тогава са искали да крещят, може би са се променили и с времената, в които живеем, и с натрупаните години. Все още обаче продължават да извисяват глас, когато някой им пречи да изживеят живота си пълноценно. Монти казва, че крещи много, най-вече чрез своите текстове. В тях

винаги се опитва да залага на по-сериозни, духовни и социални теми или, както той самият твърди, иска да създава песни, които да се слушат със сърцето и душата, но за съжаление това се оказва непечеливша формула. Подобна тематика е недолюбвана от музикалните редактори в България, защото трудно намира отзвук. "Затова ни се налага да правим текстове на песни с по-опростен вариант на изказване, за да може да достигнат до повече хора", продължава Монти. Но не се отказва да бърка в раните на постдемократичното ни общество, да казва и неприятните истини. "В последния ни албум песните с по-сериозни текстове, засягащи социални теми, и тези за разпускане, които те карат да забравиш за проблемите си, са разделени горе-долу в съотношение 50 на 50", допълва Елена. "Превърнахме се в група, на чиито концерти можеш да чуеш да се пее за партията, купони, момичета, пиене и в същото време за нещата от живота", заключава текстописецът.

Някои определят Исе Cream като хип-хоп група, други пък злърно ги отписват от стиловата категория. Как те се характеризират и в какъв стил творят попитахме самите тях. "В музикално отношение винаги сме били търсещи, разнообразни, никога не сме се ограничавали в една стилистика, не сме

Ice Cream - крещящата легена група



били подвластни на един стил. Опитвали сме различни неща. Затова и много често сме били обвинявани, че сме боу банда, поп банда, че се правим на хип-хоп банда, но аз ще го повторя и потрета - ние не се правим на нищо, ние се наслаждаваме на музиката, която правим. Правим я с кеф, а какъв стил е тя да определят хората, които ни слушат", казва Монти.

У нас хип-хопът отново изскочи на сцената. След последния бум от 2002 г. през 2012-а той се завърна с нови сили. На какво се дължи интересът към тази музика и въобще разбира ли я българинът? "Масата не може да слуша постоянно една и съща музика. През 90-те се слушаше много рок. 1995-96-а бе първата вълна от хип-хоп изпълнители, 1998-99-а се появиха разните му "радки пиратки" и тем подобни. През 3-4 години на хората им писва да слушат определен стил музика, а в България три са основните - рок, чалга и хип-хоп. Не слагам попа, тъй като той е една постоянна константа от невъзможност да се пребори за внимание. Хората, слушащи поп музика в България, са прекалено малко. Рокът от 90-те не успя да намери своето развитие и сега отново е бумът на хип-хопа", анализира звуковия фон у нас Монти.

"Искам да се обърна към нашите колеги да спрат да заимстват чужда музика и да си мислят, че правят нещо

оригинално. Хората го виждат това. Трябва креативност, в противен случай бързо ще се стигне до износване и захабяване. Кражбата отблъсква публиката от даден стил", предупреждава Монти. Затова пък при тях креативност явно не липсва. Последното им парче "Взимам - давам" го потвърждава. То доста се различава от познатия ни Исе Cream стил. Забелязва се израстване както в музикално, така и във визуално отношение. Клипът към парчето също е на ниво. Миксиран са няколко стила, за което Монти казва, че не пестят пьстрота и слагат от всеки цвят, който им хареса. Парчето е посветено на феновете и хората, които ги

подкрепят и които са им дали толкова много. "През последните месеци взехме много от тях и затова решихме да направим едно парче, с което да им кажем, че благодарение на това, което взехме от тях, ние имаме какво да им дадем", споделя Монти.

Групарите се чувстват като истински галеници на съдбата заради шанса да се занимават с това, което харесват, и заради късмета да им се случват нещата с лекота. "Феновете ни сбъдват мечтите в момента. Повече сме взели, отколкото дали", казва Ели. Затова и те се опитват чрез музиката си да направят жест към хората, да им помогнат да се почувстват по-добре в кожата

си. Винаги излизат на концертите си с положително настроение и усмивки, които да предадат на публиката. Запазена марка на Исе Cream е енергията, с която зареждат всяка своя песен. Не просто да римува по оригинален начин, а да внасят живот. Именно това смятат, че ги прави по-различни от останалите им колеги.

Повече за групата, новости, предстоящи участия и концерти можете да научите от фейсбук страницата им www.facebook.com/icecreamgroup или от личния им сайт www.icecreamwave.com

Нашият колега и приятел Румен Леонидов стана на 60.

Наследник на славен Войвода,
днес със слово, а не с меч,
той отново отстоява
истинските ценности
на България.

Бъди жив и здрав, Румене!



Сатиричен театър Алеко Константинов

ГОЛЯМА СЦЕНА

НАЧАЛО: 19:30

25 Май, Събота	ДОСАДНИКЪТ	от Франсис Вебер
26 Май, Негеля	СПАНАК С КАРТОФИ	от Золтан Езрешу
27 Май, Понеделник	ЕДНО МАЛКО РАДИО	от Мая Новоселска, Тегу Москов и Борислав Стоилов
28 Май, Вторник	ОТКАЧЕНА ФАМИЛИЯ	по Рей Куни
30 Май, Четвъртък	ВЕЧЕРЯ ЗА ТЪПАЦИ	от Франсис Вебер

Начало: 19:30

КАМЕРНА СЦЕНА „МЕТОДИ АНДОНОВ“

27 Май, Понеделник	ЖЕНСКО ЦАРСТВО	По Ст. Л. Костов, и по текстове на Фреги Меркюри
--------------------	-----------------------	--

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60

Битката на човека с наднорменото тегло датира още от древността, но през 60-те години на миналия век светът беше обхванат от истинска истерия за отслабване. Тогава се наложи визията на свръхслабите, почти дистрофични манекенки и артистки от типа на легендарния английски топмодел Лесли Хормби - Туиги (Twiggy на английски - вейка), която при ръст 169 см тежеше едва 40 кг. В средата на 80-те със собственото си тяло вече воюваше повече от една трета от населението на планетата. В наши дни този брой определено е много по-голям. Безспорна истина обаче е, че много малка част от хората, за които ежедневно пресмятане на калориите се е превърнало в начин на живот, във фикс идея, знаят какво всъщност представлява калорията и какво точно калкулират при съставянето на всекидневно си меню. А каква е достоверността на подобни изчисления определено не знаят малцина. Сакралният термин „калория“ е въведен през 1824 г. от френския професор химик Никола Клеман. В края на XVIII век друг французин - Антоан Лоран дьо Лавазие, изказал мисълта, че храната представлява "горивото" за човешкия орга-

В преследване на пер

низъм както дървата за печката. В средата на XIX век знаменитият немски химик Юстус фон Либих назовал имената на тези "дърва" - въглехидрати, белтъчини и мазнини.

За баща на диетологията се приема американският химик Уилбър Атуотър,

който в края на XIX век след дългогодишни изследвания пресметнал количеството енергия, която тези основни компоненти на храните предоставят на човешкия организъм - въглехидратите и белтъчините - 4 ккал/г, а мазнините - 9 ккал/г. Получените стойности били дори коригирани с енергията на онази част от веществата (според Атуотър - 10% от общото им количество), които се изхвърлят от организма, без да се усвоят. Една от основополагащите и достойни за уважение идеи на американския химик била възможността с минимални средства бед-

ните хора да си осигурят необходимата за съществуването им енергия. Не след дълго към посочените стойности Атуотър добавил още една, калоричността на спирта - 7 ккал/г. Това дало повод на производителите на алкохолни напитки широко да рекламират своята продукция като богат източник на евтина и достъпна енергия за човешкия организъм. Факт, който сериозно огорчил учения. Системата на Атуотър получила широко

разпространение и в почти неизменен вид се ползва и в наши дни. С развитието на познанията в областта на физиологията и биохимията обаче, както и в другите научни направления, става все по-ясно, че системата на Атуотър е твърде неточна и дава само приблизителна, твърде груба представа за енергийния принос на различните хранителни продукти за човешкия организъм.

Кое то в прав текст означава, че педантичните разчети на калориите, както и терзания от типа "бонбонче ли да си взема или едно сладкишче?" са лишени както от логика, така и от смисъл. За какво всъщност става дума? Поради отсъствие на достатъчно научни познания в края на XIX век в системата на Атуотър не са взети предвид редица фактори, които оказват съществено влияние върху крайния резултат. На първо място това са

енергийните разходи за сложните процеси на храносмилане,

свързани с протичането на огромен брой хормонално управлявани и ензимно катализирани биохимични превръщания. Известно е например, че белтъците се разграждат много по-трудно от мазнините и въглехидратите, следователно за усвояването на храна, богата на белтъчини, организмът ще изразходва много повече енергия. Установено е, че за усвояването на животинските белтъчини се изразходва около 40% от предоставяната от тях енергия, докато при мазнините и захарите тази стойност е едва 10%. Т.е. при една и съща калоричност менюто, съдържащо главно белтъчини, ще зареди организма с много по-малко енергия, отколкото ако то е съставено от мазнини или въглехидрати. Редица изследвания недвусмислено показва, че

Наднорменото тегло - убиецът на XXI век

Неотдавна мащабно изследване, осъществено с участието на учени от 50 страни, доведе до неочаквания извод, че през последните двадесет години в световен мащаб смъртността, дължаща се на наднормено тегло и свързаните с него заболявания, превишава три пъти тази, причинена от системното недохранване. Това се случва за първи път в човешката история. По приблизителна оценка с наднормено тегло са почти милиард и половина жители на нашата планета. По данни на СЗО през последните години наднорменото тегло и затлъстяването се превръщат в най-страшния убиец на XXI век, който ежегодно отнема близо три милиона живота. Малко известен факт е, че всеки "излишен" килограм скъсява живота с два месеца, т.е. 30 наднормени килограма намаляват продължителността на живота с цели пет години!

У нас статистиката също е повече от стряскаща - според някои източници в нашата страна с наднормено тегло са около два милиона души, а един милион страдат от затлъстяване. С наднормено тегло са и около 200 хиляди деца, като техният брой постоянно расте. Най-използваният пока-

зател за оценка на степента на затлъстяване е т.нар. индекс на телесната маса - BMI (Body Mass Index), който се изчислява, като масата в килограми се раздели на квадрата на ръста в метри. Здравословната граница е 25.

Световни "лидери" в споменатата тъжна и тревожна класация са САЩ, където процентът на хората, страдащи от затлъстяване (с BMI над 30), е 30,6%, следвани от Мексико (24,2%), Великобритания (23%), Гърция (22,4%) и т.н. Най-стройни са японците и корейците, сред които страдащите от затлъстяване са едва 3,2%, следвани от швейцарците (7,2%) и норвежците (8,3%), италианците (8,5%).

Наднорменото тегло е една от съществените причини за развитието на т.нар. метаболитен синдром, водещ до развитие на заболявания като захарен диабет (нарушен глюкозен толеранс), нарушения в обмяната на липидите (понижено съдържание на "добрия" холестерол, увеличено съдържание на триглицериди), повишено артериално налягане, атеросклероза, подагра, чернодробна стеатоза (значително натрупване на мазнини в черния дроб) и др. Според единодушното мнение на специалистите метаболитният синдром е определящ фактор за развитието на сърдечния инфаркт или мозъчния инсулт, които заболявания твърдо държат "призовото" място и са причина за всяка четвърта смърт на планетата. Счита се, че развитието на метаболитния синдром е съпроводено с пет диагностични признака, наричани често "смъртоносен квинтет":

- съотношението между обиколките на талията и ханша: над 0,8 при жените и над 1,0 при мъжете;
 - артериално налягане: равно или по-високо от 130/85;
 - съдържание на глюкоза в кръвта (на гладно): равно или повече от 6,1 ммол/л;
 - съдържание на триглицериди в кръвта: равно или повече от 1,7 ммол/л;
 - съдържание на "добрия" (HDL) холестерол в кръвта: под 1,0 ммол/л при мъжете и под 1,3 ммол/л при жените.
- За поставяне на диагнозата метаболитен синдром е достатъчно да свирят само три от петте „музиканти“ на този "квинтет". Любопитен факт е, че до неотдавна пълнотата, дори и прекалената, в много народи по света се приемаше като признак на богатство и благополучие. На Хавайските острови и в наши дни на дебелиците, които тук нерядко са със страховити размери, се гледа с благоговение и възхищение.



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

Перфектната фигура

физическото състояние на храната

също има съществено влияние върху крайния енергиен ефект на даден продукт. В частност, за храносмилането на продукти, претърпели кулинарна обработка, организмът изразходва много по-малко енергия в сравнение със суровите. В резултат той ще получи от нея значително повече енергия. Японският учен Киоко Ока убедително доказва, че една и съща храна, в зависимост от състоянието ѝ, предос-

тавя на организма различно количество енергия. Предварително раздробената и омокрена храна предоставя много повече енергия от сухата, по-твърда и компактна.

Температурата на това, което ядем, също има важно значение за крайния енергиен ефект. За храносмилането на студена храна организмът трябва да вложи значителен енергиен ресурс, за да я доведе до температурата, при която протичат храносмилателните процеси. Това определено

се отразява съществено на енергийния баланс. Наред с това има убедителни данни, че студената храна престоява в стомаха едва 15-20 минути вместо полагащите се няколко часа, след което тя го напуска почти непроменена. Какъв е енергийният принос на такава храна и каква стойност имат направените предварителни изчисления за погълнатите калории е повече от ясно. Дословно е установено, че **психическото състояние на човека** също оказва съществено

влияние върху крайния енергиен добив.

Усвояването на храната е значително по-ефективно, ако човек се храни с добро настроение и в предпочитана компания. Погълнатата насила или по навик храна се усвоява по-непълноценно и има значително по-малък енергиен ефект. Влияние оказва и температурата на околната среда, влагосъдържанието и особено съдържанието на кислород. В планината, където то е значително по-високо, усвояването на хранителните ве-

Наименованието „калория“ произлиза от латинската дума color, която означава топлина. 1 кал представлява количеството топлинна енергия, необходимо за повишаване на температурата на 1 г вода с 1°C. В наши дни тази единица се използва единствено за указване на енергийната стойност (калоричност) на хранителните продукти. В Международната система за единици енергията се измерва в джаули (J). 1 кал = 4,1841 J.

щества е по-пълно и енергийният добив - по-висок. Системата на Атуотър не отчита и друг особено значим елемент - **индивидуалната особеност на всеки организъм,** който сам по себе си е неповторимо, бутиково творение на природата. Всеки човек е уникален от генетична, а следователно - и от хормонална, биохимична и метаболитична гледна точка. Т.е. процесите на разграждане и усвояване на хранителните вещества у всеки индивид протичат по различен начин. Иначе казано, една и съща храна има различен енергиен принос за организма на всеки отделен човек. Мнозина са се удивявали например на факта, че някои хора са способни да погълнат колосално количество храна, оставяйки слаби и елегантни. Едно от разумните обяснения е, че метаболизмът на слабите хора е устроен така, че те изразходват повече енергия за храносмилане в сравнение с по-пълните.

Редица съвременни уче-

ни са на мнение, че по сложност и организация храносмилателната система на човека превъзхожда дори неговия главен мозък. Казаното дотук означава, че обозначените на етикетите на хранителните продукти енергийни стойности могат да дават само съвсем приблизителна ориентация за реалната стойност на енергията, която би получил конкретният индивид при нейното консумиране. При това разликата между калкулираната и реално получената енергия може да достигне десетки проценти! Което само по себе си обезсмисля вече споменатите педантични и изпълнени с душевни терзания предварителни разчети. На простичкия въпрос "А защо, след като е тъй несъвършена, неточна и безнадеждно остаряла, системата на Атуотър все още масово се използва?" отговорът е още по-прост: "Защото е изключително трудно (ако не невъзможно!) да се разработи система, отчитаща едновременно толкова много фактори. Т.е. и куцийят кон все пак е някакво транспортно средство..."

Противоборството на хормоните

Логично е, че най-важният въпрос, на който в наши дни учените упорито търсят отговор, е кои са причините, водещи до развитието на метаболитния синдром. През 1994 г. американските учени Джефри Фридман и Дъглас Колман направиха важна крачка напред, като откриха гена ob (от obesity - затлъстяване), който кодира хормон, предизвикващ чувство на ситост, т.е. премахва чувството на глад. Този хормон, получил названието „лептин“ (на гръцки Ier-tos означава тънък, слаб), се секретира от клетките на мастните тъкани и играе съществена роля в регулацията на енергетичните процеси в организма и неговата маса. Чрез кръвния ток той подава сигнал в хипоталамуса, чрез който блокира синтеза и отделянето на невротриптида Y, предизвикващ чувството на глад. Установено е, че този хормон изпълнява и редица други важни функции в организма - повишава температурата на тялото (в резултат на което принуждава организма да изразходва значително по-голям енергиен ресурс), усилява действието на друг хормон, потискащ чувството на глад, и т.н. Доказано беше, че в определени случаи затлъстяването е генетично обусловено - дори незначителен "дефект" на кодиращия лептина ген ob (понастоящем означаван LEP) води до неконтролируемо увеличение на телесната маса. Друга причина за наднормената телесна маса е т.нар. лептинова резистентност, при която рецепторните клетки в хипоталамуса не регистрират подадения от лептина сигнал, в резултат на което чувството на глад продължава да действа с пълна сила. А какво правите, когато не ви чуват? Викате, разбира се. Това прави и организмът - натрупва повече и повече мастна тъкан, която ще произведе по-голя-

мо количество лептин. С надеждата мозъкът все пак "да чуе" неговия тревожен вик и организмът да натисне спирачката на безсмисленото трупане на мазнини, от които той въобще не се нуждае. Но той така и не го чува. Лошата новина е, че излишъкът на лептин потиска секрецията на инсулин, което води до високи нива на глюкоза в кръвта, значителна част от която организмът превръща в мазнини. Ако не е генетично обусловено, за щастие лептиновата резистентност е обратимо състояние на организма, което може да се пребори с упоритост и сериозни промени в хранителния режим, в частност - намаление до минимум на наситените мазнини и "бързите" въглехидрати (глюкоза, захароза и фруктоза) и насочване към такива с нисък гликемичен индекс, максимално ограничаване на трансиселините, съдържащи се в хидрогенираните мазнини и маргарина, и чувствително увеличаване на дела на мононенаситените и полиненаситените мастни киселини, съдържащи се в растителните масла, в рибите (сьомга, сардина, херинга и др.), както и в морските дарове - скариди, раци, миди и т.н.

Установено е, че недостатъчният сън също е предразполагащ напълняването фактор. Счита се, че причината се крие в хормона мелатонин, известен още като "хормон на младостта" - мощен антиоксидант, инактивиращ опасните свободни радикали и изпълняващ важни регулаторни функции в човешкия организъм. Той се появява и натрупва нощем по време на сън и изчезва с първите лъчи светлина. В хода на денонощния си цикъл мелатонинът "превключва" редица важни системи на организма от "икономичен" в "активен" режим и обратно. Доказано е, че мелатонинът стимули-

ра производството на лептин, с което потиска появата на чувството на глад по време на сън. При краткотраен или непълноценен сън обаче секретираният мелатонин е в недостатъчно количество, което, освен че отслабва защитата срещу атаките на свободните радикали, предизвикващи стареенето на клетките и организма като цяло, е сериозен фактор, който води до ниски нива на лептин и поява на непреодолимо чувство на глад, при това (забележете!) - особено за сладки неща.


Сериозен пробив в задълбочаването на познанията за причините за натрупването на излишни килограми беше направен от японските изследователи Масаясу Кодзима и Кендзи Канагава, които през 1999 г. откриха антипода на лептина - "хормона на глада" грелин. Той се синтезира от определени клетки на стомаха и неговото съдържание нараства непосредствено преди хранене. Според канадски учени грелинът участва в подготовката на нервната система и организма като цяло към приемането на храната. Отделянето на този хормон се провокира от привлекателния вид и вкусния мирис на храната, което определено може да провокира преяждане. По данни на учени от Института по психиатрия "Макс Планк" в Мюнхен дори и една снимка на вкусна храна, т.е. външен фактор, може да стимулира отделянето на грелин, което води до появата на чувство на глад. В своите изследвания учените от Медицинския център на Университета в Далас (щата Тексас) установиха, че хроничният стрес води до повишено ниво на грелин в организма и завишена консумация.

Със задълбочаване на изследванията в дискутираната област все по-ясно става, че хормоналната

регулация на хранителното поведение на човека е изключително сложна. Към настоящия момент на учените са известни над петдесет невротрансмитера, синтезирани от мозъка, които дирижират виртуозния оркестър на човешкия организъм, свирещ с еднакво умение както одата на радостта, здравето и красотата, така и познатото, но тъжно произведение на Фредерик Шопен - траурния марш.

gropov_bg@yahoo.com

Темата подготви доц. д-р Димитър ПОПОВ



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 задръжането 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 диетолози 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



Накитите за крака са все по-популярни

Тазгодишните пролетни колекции отново залагат на азиатски мотиви

Тина БОГОМИЛОВА

Скочихме от ботушите в сандалиите и тази пролет. А на босите крака блестят украшения, които привличат любопитни погледи. Казват, че тези, които се грижат за себе си и украсяват не само ръцете, но и краката си, са големи сладострастници. Гривната на крака е с повече сексуален контекст от тази на ръката и показва открита и чувствителна дама.

Бижутата за крака са толкова разнообразни като форми, размери и материали, както и тези за ръцете. Накити на долните крайници се носят от векове, но днес това е в крак с модата.

Индийките слагат венчалните си пръстени не на ръцете, а на краката. Халката им е сребърна и се носи на левия крак, а на десния младоженецът поставя друго бижу. Двата пръстена показват на кого принадлежи вече точкуваната

мургавелка, а тя ги пази като очите си, тъй като загубата им води до лош късмет и край на брака.

Има различни теории за ползата и вредата от накити на краката. Според едни гривните на глезените и пръстените на краката заземяват човек и отварят енергийните меридиани и канали. На Изток вярват, че както и при ръцете, всеки от пръстите на краката е свързан с енергия, болестки, части и органи в тялото. Медните или сребърните пръстени на големия пръст на крака например нормализират високото кръвно налягане и действат добре на психиката. Според други пък бижутата блокират тези енергийни канали и центрове и за безопасна се смята само украсата на средния пръст.

Накитите за крака трябва да се съчетават с дрехите. Носят се както в делнични дни, така и на изискани партита, но обикновено към тези украшения прибавят по-



екстравагантните дами.

Из модните подиуми шестват доста тежки накити, почти неприложими в работните делници. Има бижута от скъпоценни камъни и скъпи метали за хиляди долари, с които често се кичат звездите. Но се предлагат също така и доста семпли и стилни украшения, които не уморяват краката и са по мярка за всеки крак и портфейл.

Тазгодишните пролетни колекции отново залагат на азиатски мотиви. И тъй като сме в годината на Змията по Източния хороскоп, то шарките на коварното влечуго са не само актуални, а и късметлийски.

Модерни са кристални бижута в разнообразни багри, комбинирани с върви, кожа и мъниста. В крак с модата са и накитите в ярки неонові цветове, които лъщят най-вече на плажния подиум.

Метални, пластмасови или с камъни - изборът е огромен, но е важно освен фешън бижута да е удобно. Острие ръбове и форми могат да увредят крака, вместо да го разкрасят.

Друго все по-актуално украшение е татуировката на глезена, предпочитана от тийнейджъри и млади хора. Изборът на шарки е безкраен, но украшението се носи цял живот. Ос-



вен ако не е нарисувано със специални бои, които постепенно се измиват.

Има и бижута, които приличат на татуировки. Наричат се батикади, на името на произвеждащата ги френска фирма, чието мото е "Бижутата като част от теб". Направени са от екоматериали, много пластични и приятни на допир, устойчиви на вода и пот. При носене те плътно прилепват като втора кожа и приличат на релефна татуировка. Подходящи са за всякакви поводи и ситуации, обикновено са с дизайн

като цветя, звезди, капки... Тези тату-бижутата засега се поръчват само по интернет.

Казват, че можете се били заглеждали най-напред в краката на нежния пол. Тънките глезени приковават вниманието, а ювелирните крака пораждаат неимоверно любопитство. Но пък дори и златната гривна с диаманти няма да разкраси грубите пети и крака. Интересните лепенки върху лака не правят по-красиви неподгържаните нокти.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Няколко капчици боя се нанасят върху вода. Багрите се изтеглят, стесняват, разстилат до получаването на изящна картина върху гладката повърхност. Впоследствие картината се отпечатва върху керамика, хартия и различни други материали. Това е техниката за рисуване ебру, която днес заема централно място в традиционното тюркско-ислямско изкуство.

Повечето историци и изкуствоведи са на мнение, че ебру се заражда на територията на Туркестан. Оттам то прониква в Иран, а след това и в Османската империя, където окончателно придобива цялостен и завършен вид като техника, материали и концепция за изпълнение.

Първият художник, който успява да изобрази фигурален орнамент върху водната повърхност (а не просто абстрактна текстура, напомнима мрамор), е Хатиб Мехмет Ефенди, живял в Истанбул през първите години на XVIII век. По-късно изкусни майстори развили различни техники: чичекли ебру (цъфтящо ебру); гет-гит ебру (орнаменти във вид на приливи и отливи); акъсе ебру (с допълнителен графичен орнамент) и т.н.

Има няколко версии за етимологичното тълкуване на думата „ебру“. Според някои теории тя произлиза от персийско-

Изкуството да рисуваш върху вода



то eb-û и означава "имащ форма на облак". Според други мнения произходът е от чагатайски (средновековен средноазиатски - тюркски писмено-литературен език), където eb-re означава "тъкан/хартия с жилки/бразди". Най-популярно е становището, че името на изкуството произлиза от персийската дума за "водна повърхност" âb-û.

Шуменският художник и скулптор Бехчет Сали Данаджъ разказва малко повече за старото, но непознато за много хора изкуство ебру. "Преподавам изобразително изкуство в "Професионална гимназия по химични технологии и дизайн" в Нови пазар. Научих тази древна турска техника от моя ученичка,

която беше за три месеца в Турция" - споделя Бехчет Данаджъ. Боите, използвани за водните картини, са специални - от природни съставки и много концентрирани. Една капка се нанася върху специален воден разтвор. Според някои рецепти водата се смесва със специални смоли, за да стане лепкава. Шуменският творец обаче използва животинска жлъчка, за да желира водната повърхност. С жлъчка се разтварят и наситените природни бои до получаването на подходяща концентрация.

С точна ръка, невероятна лекота и много въображение Бехчет Данаджъ твори изкуство върху вода. С помощта на

инструменти, приличащи на отвертки (наричат се бъзове), той изтегля, свива или разширява съответната багра до получаването на желания образ. "Трябва да си много спокоен, защото водата усеща всяко трепване на ръката. Рисуването е много магнетично и енергично" - разкрива преподавателят по изобразително изкуство. Най-предпочитани фрагменти, които се изобразяват върху вода, са лалето и розата. С лалето художниците изразяват своята любов към Всевишния Аллах (в ислямската култура лалето е символ на Аллах), а чрез розата - почитта си към Пророка Мохамед (розата се смята за негов символ). Ебру обаче позволява ши-

рок размах на въображението и всякакви варианти на артистизъм - от абстрактни, но изящни цветови комбинации, до цветя, животни, хора и предмети.

През 1990 г. Бехчет Данаджъ завършва Техникум по каменно обработване в Кунино. Той обожаваше да "прехвърля" произведенията си от водната повърхност върху керамика. Много майстори използват специална здрава и напоителна хартия. Ебру се "отпечатва" и върху шалове, дрехи, дори черупки от яйца. Най-хубавото е, че няма две еднакви произведения. "Картините винаги са различни. Ебруто, което правим, можем да предположим как ще изглежда, а не как ще стане" - категоричен е творецът. Той е представял техниката в няколко града в страната по различни поводи и признава, че всеки път предизвиква невероятен интерес. "За съжаление обаче с всяка изминала година изкуството се задушаваше от финансови проблеми. Почти няма меценати, а държавата рядко дава пари за култура и изкуство", каза със съжаление Бехчет Данаджъ. И докато си говорим, той проверява електронната си поща. Дал е проект за одобрение, за да замине за няколко месеца в Одрин, където се надява да намери ценители на изкуството си.

С Павел Васев
разговаря Румен Леонидов



Защо за повечето днешни българи 24 май, най-светлоструйният ни празник, е просто почивен ден?

- Аз съм се родил в къща, която е до 6-о училище в София. От съвсем малък съм свикнал с традициите на това училище - от началото на всеки месец май се започваха репетиции на училищния хор, на драмсъстава, децата от всички класове започвахме всекидневна подготовка, за да посрещнем празника 24 май. Това беше главното тържество на школото - за нас, учениците, за нашите учители, за нашия дом. Връчваха се дипломите, пееха се песни, събирахме се в двора на училището, на някои им слагаха ленти "Отличник". Но ако тази година дойдете в двора на 6-о училище на 24 май, ще видите как се събират вече побелелите бивши ученици - ще спомена само Христо Ганев, Невена Мандаджиева... Училището е основата на държавата. Празник на езика, празник на словото. Това крепи държавата. За духа няма почивни дни.

- Църквата и гражданското общество честват поотделно празника на Светите братя - едните на 11, а другите на 24 май. Можем ли най-сетне да тръгнем заедно към духовното ни единство?

- Не бива да се очерква нищо. Преди години на 11 май посланикът ни в Москва Илиан Василев канеше от София известни дейци на културата - проф. Кр.

Азарян, Рангел Вълчанов, Николай Гяуров, Стефан Цанев, видни руски дейци на културата - Белла Ахмадулина, Борис Мессерер, Лев Дуров, и духовници от всички християнски църкви. На тези срещи се обсъждаха високи теми, свързани със славянското писмо и как църквите са го съхранявали и разпространявали през вековете. Незабравими са за мен тези диспути. А на 24 май в нашето посолство се събираха всички българи и много, много руснаци, чехи, сърби, македонци, поляци. В чужбина носталгията не ти дава мира нито ден. Без духовно единение няма път за съхранение и развитие на държавата. Мъдростта ще надделее. Ще се обединят всички - учители, учени, лекари, творци, духовници, студенти и ученици. Те нямат друг път - 24 май е ден за възраждане на духа.

- Бихте ли подкрепили идеята всяка година от 11 до 24 май в цялата страна да се провеждат Майски празници на българските изкуства и те да се превърнат в двуседмичен преглед на най-високите постижения в духовната сфера?

- Безусловно подкрепям всички идеи за празници на българската култура и изкуства. Имах щастието да участвам в основаването на "Аполона" през 1983 г. Ще се радвам, ако такива празници се случват навсякъде в България. А те се случват и днес - "Друмеви театрални празници" на българската драма в Шумен, фестивалът на аматьорските театри,

Театърът е магазин за щастие

Павел Васев е български актьор, режисьор и сценарист. Роден е в София на 15 април 1951 г. в семейството на дипломата Ангел Васев. През 1969 г. завършва средно образование в Югославия. Започва да учи във Филмовата академия в Белград. През 1973 г. завършва ВИТИЗ "Кръстьо Сарафов" със специалност "Театрална режисура" в класа на проф. Христо Христов. Заемал е

различни постове в управлението на българската култура: заместник-министър (1991), председател на Съюза на българските филмови дейци (1996-2000), административен директор на Народния театър (2000-2001), директор на българския културен институт в Москва, на Сатиричния театър "Алеко Константинов" (2005-2008). От началото на 2009 г. е директор на Народния театър "Иван Вазов".

който големият артист Велко Кънев основа в Тополовград, или да вземем празниците в Балчик, Празника на библиотекарите, който е на 11 май, Нощта на музеите, изложбата "Спасените букви" в НИМ, Античния фестивал в Пловдив...

- За творческия екип на Народния театър "Иван Вазов" всеки ден е празник на културата. Ще правите ли нещо специално около 24 май?

- Празник е всяка среща с публиката. Отдавна имаме идеята тази година на 24 май да отбележим Деня на духовността със спектакъла "Хъшове" по повестта "Немили-недраги" на нашия патрон Иван Вазов, постановка на Ал. Морфов. Артистите решиха това представление да посветят на своя любим приятел Чочо Попйорданов, който неотдавна си отиде без време от този свят. Черти от неговата фамилна биография - Миле и Орце Попйорданови, се свързват с ролята, която той изигра в този спектакъл - тази на Македонски. "Хъшове" се играе от 2004 г., беше поставен в чест на 100-годишнината от създаването на Народния театър и оттогава той е нашата емблема. В постановката се казва една проста истина - свободата на България е дело на всички, които са я мечтали. И само всички заедно можем да я съхраним.

- Какви проблеми освен творчески има да решава Народния?

- Главният проблем на Народния театър извън репертоара е да разши-

ри кръга на своята публика. Той трябва да пътува из цялата страна, да представя спектаклите си в съседните страни. Ние го правим, но само с отделни представления. А нашата мисия включва да стигнем до всички краища на България.

- Докъде според вас стигна театралната реформа - проработи ли, или тича на едно място?

- Театралната реформа е процес. Засега има ясен първоначален тласък - публиката се върна в залите. Но както всеки процес, така и този има нужда от усъвършенстване, от развитие на добрите практики. За мен главното сега е да се освободи плащането, артистите да не са ограничени от щата. Това ще помогне да се преодолее определението на творците като чиновници и ще им осигури възможност за достойно заплащане.

- Заговори се, че повечето ни театри съзнателно вкарват в репертоарите си комерсиални заглавия, само и само да напълнят салоните си с публика... В условия на криза не е ли предreshена борбата между "високото" и "ниското" в изкуството?

- За Народния театър "Иван Вазов" главен критерий е качеството на драматургията. Но стотици са примерите, в които велика драматургия е била провалена.

- Празник е, по-добре ни посочете примери на успешни постановки...

- Ще спомена само някои от заглавията, които са поставени на чети-

рите сцени в последния сезон - "Животът е прекрасен" от Николай Ердман, пиеса, забранена лично от Сталин, "Ричард III", "Хамлет" и "Веселите уиндзорки" от Шекспир, "Царство земно" от Т. Уилямс, "Морски пейзаж" от Едуард Олби, "Духът на поета" от Стефан Цанев, "Очите на другите" от Ив. Димитров, "Терапевтът" от Ел. Алексиева, "Търси се стар клоун" от Матей Вишниева, "Обир" от Джо Ортън... Винаги ще има необходимост от драматургия с високи качества и винаги ще има публика за нея. Само

Винаги ще има необходимост от драматургия с високи качества и винаги ще има публика за нея

трябва да се прави с обич. Преди години казах на едни колеги, че театърът е магазин за щастие. Публиката безпогрешно разбира кога нещо е направено с любов.

- Има ли опасност чалгата да превземе окончателно душевността на младите българчета, или тя постепенно отстъпва позициите си, какви са вашите наблюдения?

- Чалгата не е тема, която разбирам. И единственият отговор на това явление може да бъде само добър театър, добро кино, добра литература и изложби. Никога "не-любовта" не е била

продуктивна. Обърнете се към историята на българската култура и ще видите, че всички подобни тенденции много бързо са изчезвали, без да оставят следа. Така ще е и сега.

Не ме е страх от чалгата, защото съм обиколил България много пъти и съм видял, че във всяка паланка, като се появи народен ансамбъл, добър театър или кино с душа, хората го приемат като свое изкуство и то става част от тях. Няма страшно. Чалгата ще я отведе времето. Не бойте се.

- Разкажете как премина представлението на "Хъшове" в Скопие. Вярно ли е, че когато от сцената са се понесли възгласите: "Да живее България!", публиката е скочила на крака и е започнала да скандира ведно с актьорите?

- За представлението на "Хъшове" в Скопие само съм чувал от разкази на колеги от театъра. Да, когато на края на спектакъла хъшовете "заминават" да освобождават Сърбия и викат "Да живее България!", цялата зала е станала на крака и заедно с тях е скандирала "Да живее България!". Но това са възгласи извън политиката. Това е вик за това, че сме братя. Аз съм сръбски възпитаник, познавам в детайли историята на балканските славяни и отвътре знам, че няма противоречия. Не е време да се делим. Общото е много повече и то ще ни води през годините.

- Тази година в борбата за "Аскеерите" и за "Икарите" най-ожесточена е конкуренцията между два спектакъла на Народния театър - постановката на Александър Морфов "Животът е прекрасен" и "Хамлет" на Явор Гърдев... Очаквате ли подобен "конфликт на интереси" и през следващия театрален сезон?

- Аз съм опериран от състезателния елемент в областта на театъра. На много сцени из цяла България се случват прекрасни събития, добър театър. И тук няма мяра за това колко трябва да са те. Колкото повече, толкова по-добре. Затова отдавна се готвим за следващия сезон. Сашо Морфов трябва да постави "Примадоната" от Дж. Хътчър, Иван Добчев работи по проекта "Добрият човек от Сечуан" от Б. Брехт, с Ивайло Христов мислим за пиесата "Херкулес и Авгиевите обори" от Фр. Дюренмат, Георги Тенев започва работа по своя текст "Злият принц", обсъждаме постановката на "Процесът против богомилите" от Стефан Цанев... Има само една възможна посока - да правим нови спектакли и да се стараем те да намерят своята публика.

Оригинална чешка бира - и особено емблематичният пилзенски праздрой - може да се опита по целия свят, но в Прага е с друг вкус и настроение, казват познавачите. През тази година посветеното на кехлибарената течност баш събитие се провежда за шести път и е наречено както си трябва: Rock'n'Beer Fest. Той продължава цели 17 дни и ценителите ще опитат над сто марки на принципа "колкото повече, толкова по-добре". Световна премиера ще има специален Fruit Ale, а последният ден да се възползвате е 1 юни.

Бойка ВЕЛИНОВА

Пражият фестивал за нула време стана най-значимият и най-продължителен бирен купон край бреговете на Влтава. Той обедини многобройни помалки и локални празници с амбицията да представи по едно и също време и на едно място цялото изобилие от бутира-

Прага - легендарната бирена дестинация



но и наливно пиво - изконната национална гордост на чехите. Организаторите избраха събитието да се провежда до експозентъра в Летняни, на последната спирка на линия С на пражкия метрополитен, за да има достатъчно простор. Опынатите три огромни палатки приютяват до 10 хиляди посетители едновременно, а над 200 младежи и девойки в на-

ционални носии, предимно студенти на почасово заплащане, са сервитьорите. Към края на втората седмица на надпиването те вече изглеждат бледички от преумора, но продължават да се трудят с усмивка с типичната за нацията им дисциплина.

Във всяка от палатките имаше пункт за сувенири, огромен бар, десетки дървени маси с пейки и сцена, на която вечер забиваха местни банди и класически духови оркестри. Консумацията не се заплащаше в чешки крони, а в старинната разменна монета толар. Той беше с равностойност 44-45 крони, около евро и половина, а цените на бирите и храната бяха и си остават - нека си го кажем направо - като за туристи. Халбата бира и миналата, и

тази година си върви по 1 толар. Останалите жетони на посетители, надценили количеството, което могат да изпият, не се приемаха обратно, но можеха да се запазят за следващата година или да се използват за купуване на тениски, очила, шапки, топки за голф и всичко, което у дома напомним за бурните веселби. Първите жадни за златната течност и печените наденички идваха около пладне, а купонът набираше сила привечер, когато основните играчи - местни и чуждестранни фенове на "течния хляб" - вече бяха загрели с по няколко вида и незанайни обеми. Англичани, пристигнали специално за повода, съвсем не се помайваха, а купуваха бирите направо на метър и ги гарнираха с половинметрови наденички на скара за мезе. Събитието зае полагащата му се пазарна ниша и бързо догони по слава мюнхенския Октоберфест.

Жадни за нови вкусове

На пражкия бирен фест говорят за бирите като за дегустация на отлежало вино - за алкохолното и захарното съдържание, за цвета, аромата, гъстотата, филтрирането, зреенето, послевкуса и темпирането. На тазгодишното издание ще могат да се опитат над 100 марки бири от всякакви видове и стилове на приготвяне, сред които и пивките модели на една от най-старите пивоварни "Черна хора" (от 1298 г.). Ще има световна премиера на нова марка бира - плодов ейл с привкус на череша (нефилтрирано полутъмно специално пиво с 5 обемни алкохолни процента).

Малките амбициозни пивовари предлагат много качествен продукт, добър маркетинг и се стремят към уникален дизайн. Те бързо печелят почитатели и пазари не само в Чехия, макар все още половината от количест-



вото бира, което се изпива тук всяка година, да е пилзенско. И чехите, и чужденците харесват все повече новите марки и за това говори броят на посетителите на събитието: от 17 хиляди през първата година до очаквани сто хиляди през тази. И макар все още да се предпочитат традиционният вкус, а видовете с аромат на череша, ягода или банан да не са новина за познавачите, тук можахме да опитаме и новостите с вкус на кафе и шамп (двойноферментирала бира по технология на пенливите вина). Пивото се сервира естествено в стъклени халби, защото истинският познавач за нищо на света няма да пие от пластмасова чаша. За да се предпазят от "колекционери", организаторите са обмислили как да запазят 15-те хиляди фестивални халби - да се остави залог за ползването по подобие на правилата на Октоберфеста.



АКТУАЛНО ИНФО ЗА ЦЕНИТЕЛИ

За Rock'n'Beer Fest в Прага (който ще се проведе до 1 юни вкл.) можете да направите резервации по интернет, но и да отидете направо на новото място - панаирния център в квартал „Холешовице“ (стига се с градски транспорт или кола). Фестът се разполага върху четири декара площ сред парк и красиви павилиони и местата в шатрите отново са към 10 хиляди. Входът тази година е 90 чешки крони (половината са за отскок с първата бира). Срецу билета получавате още качествена жива музика, лекции за бирените стилове, пивни дегустации, много томболи и тематични състезания с безчет награди (включително и за феновете на моторите Harley Davidson, за които бирата е емблематична напътка). Ранното отиване (преди 14 ч.) гарантира безплатен вход и възможност за намиране на празни пейки през работните дни, но не и през уикенда. За добро настроение свирят на живо повече от 50 финалисти, избрани след двумесечна надпревара между 220 чешки и словашки клубни банди. Един от членовете на журито се похвали в аванс, че те ще осигурят в музикално отношение "свежа паяна на изветрялата бира".

И на тазгодишното издание организаторите предлагат перфектна селекция от малки и големи местни пивовари и изкусителни мезета, приготвени от шеф готвачи. Храната е поверена за първи път ексклузивно на главния готвач на "Вишеград 2000" Томаш Клипец и в основни линии е характерна за чешките пивници. Типичния ръжен кимионов хляб можете да си намажете с пикантен настет от пръжки и сладко-кисело зеле, да опитате домашната пача с лук и оцет, да хапнете мариновани сарфалади "удавници" с лютти чушлета и чешка горчица или печени наденички с хрян, сирена с плесен и чесново-орехова заливка, пилешко бутче на грил с настъргани картофи, говеждо със сметанов гъбен сос, кнедли и боровинки и бирен гулаш. Новото в менюто са телешки ребра (от породата „Ангъс“), запечени върху розмарин, и свински джолан, задушен с черна бира. От типичните чешки сладости можете да изберете ябълков щрудел с ванилов сос или "ковчежета" (продълговати целувчени формички, пълни със сметана).

Новото при разплащането през тази година е, че толарите стават виртуални. Всеки клиент зарежда на входа електронна карта, с която покрива консумацията си (друг е въпросът на няколко бири как ще помниш колко ти е остатъкът).

В рамките на бирения фестивал организаторите предлагат и фирмени тържества "по мярка", които да сплотят колектива. Ако ще си водите и децата (малките бирички, както ги наричат тук), можете да ползвате услугите на детския център (от 11 до 18 ч.). Предлагат се творчески занимания, игри, свободно лудеене. Почасовото гледане е на приемливи цени и предвижда детето да е здраво и с дрехи, годни за мъряне.

Три емблематични кръчми



Да дойдете в Прага и да се ограничите само с бирения фест е възможно, но не и правилно. Затова ето и три проверени места с екстра наливна бира и подходящо меню:

"У калуха" ("При халбата") е задължително за посещение от феновете на пивото място. Тук още преди Първата световна война е имало кръчма, която се е казвала "Швейк". Не обръщайте внимание на високите цени и предимно чуждестранната клиентела, а идете в късния следобед, когато не е нужна резервация, и пийте една бира. Оригиначните рисунки по стените, отразяващи патилата на добрия войник, портретът на Франц Йосиф, "оплют от мухите", и цялата уникална атмосфера в различните залички имат някаква историческа достоверност - сякаш сте попаднали в класическия роман на Хашек.

"У мегвудку" ("При мечетата") е на пъпа на града и има много вкусно меню от дивеч, риби и традиционни

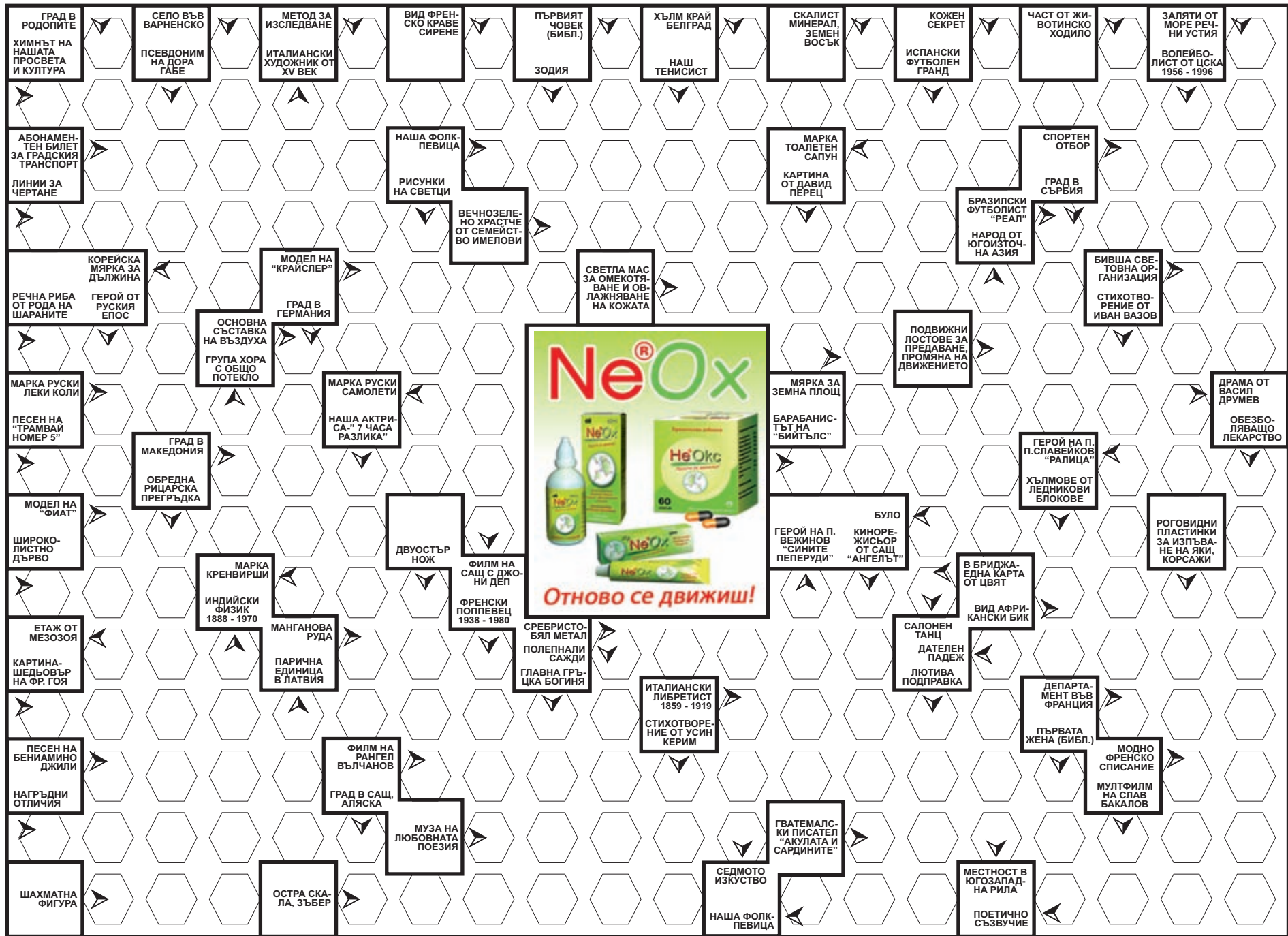


чешки специалитети. Атмосферата е на типична чешка кръчма. Телешкото се доставя от биоферма. Предлагат се и стаи за нощувка в рустикален стил, но най-любопитна е пивоварната, която

се намира в задната част на сградата. Тя е най-малката в Прага и има интересна колекция от оборудване, каквото вече не се ползва в технологичния процес. Тук се произвежда най-силната бира на света "X-BEER 33" с 12,6 процента. Високото съдържание на алкохол и захари и изразителният вкус на хмел я правят подходяща за сервиране като дижестив или към десерти.

"Новоместски пивовар" на пресечката на Вацлавския площад с трамваите - улица "Водичкова", е добро място за обяд: менюто е местно и непретенциозно - чеснова супа, гулаш с кнедли и ябълков щрудел, цените са умерени и има само два вида - светъл и тъмен, но много качествен лагер.

Снимки авторката



РЕЧНИК: ААХЕН, АВРЕН, АРЕВАЛО, ЕЛИКАН, ЕМЕЛИКА, ЗЕБУ, ОЗОКЕРИТ, РАМАН, ХЕРА.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 18:

ВОДОРАВНО: Кървавото писмо. Албум. Риана. Авари. Рети (Рихард). "На". "Аве". Аноне. Алеко. Злак. Екер. Синоним. Нега. Анам. Раб. Алигатор. Езеро. Ирино (Йосиро). Ацетон. Арап. Но. Никола. Пещера. Гранулит. Ивате. Ир. "Ел". Маб ("Кралица Маб"). Лин. Рана. Онис. Генофобия. Чек. Едикула. Амон. Шивачи. Ат. Канарин. Набоб. Бак. Адата. Амини. Акола.

ОТВЕШО: Първенец. Ренета. Риека. Еналид. Ева. Еметин. Сика. Анар. Зокум. КАТ. Иван. РЕНО ЛАГУНА. Осар (Клаудия). Либела. "Стани богат". Нара. Овен. До. Им. "Спа". "Фани". Иран. Сом. Осили. Бони. "Ема". Акилина. Корк. Лир ("Крал Лир"). Вия (Давид). Ба (Демба). Еони. Апан. Шок. Мат. Египет. ЧИБО. Лизгар. Щерев (Митко). Об. Латине. Акаба. Уна (Павл). "Онорин". Чад. Амакуро. Арабика.

ΛΕΧΟ

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

В Лондон си дава среща историята - за първи път два германски отбора на финал в турнира

Шампионската лига въпреки блестящия си маркетинг и отлично финансиране невинаги е създавала у обикновения редовия запаленко чувство, че той получава най-рафинираното от играта, наречена футбол. Истината е, че при толкова голям залог няма и как да е друго - хвърляне на всички сили и съсредоточаване в битките за покоряване на европейския връх.

Изискването да сме коректни ни кара да отбележим, че този период като че ли помръкна с появата на явлението Барселона в последните сезони. Да, отборът от Каталуня невинаги триумфираше, но това е по-скоро добър знак за развитието на целия футбол като игра - че има хора и отбори с възможности да спрат категоричния номер 1.

За да дойде сезон 2012/2013, когато тягостното очакване на тактически, разбирай скучни, мачове в решаващата фаза бе заменено от трепетно вълнение пред поредния голем спектакъл, чийто връх дойде на полуфиналите. Четиринайсет (14!!) гола в четири мача значи по три и половина средно на двубой - какво, ако не дебело зачеркване на призрака на катеначото на Херера и сивотата в играта на отборите на Купер?

Това обаче не е крешищ прецедент. Миналата и година преди това головете бяха 11, като, забележете, два от отборите в този период бяха същите - Реал и Барселона. По-нататък попаденията намаляват, но тенденцията към днешния ден е една - атаката е водещият мотив.



Най-висшата лига - Шампионската!

Не е случайно, че погледът ни попада върху мачовете в подножието на финала. Две от най-големите футболни нации се изправиха в страшна битка и едната спечели категорично. Германия излъчи най-достойните - Байерн и Дортмунд, а срещу тях Испания хвърли легендарните Барселона и Реал.

Единственият леко "натрапил се" от четирите е Бурсия Дортмунд. Клубът има титла, спечелена през 1997 г., но като цяло е трудно да го свържем с понятието европейски/световен гранд. Останалите обаче показват нещо, което ние в България яростно отричаме - желанието за развитие на и без това високите си спортно-технически качества. Четиринайсет гола! Без коментар.

Откъдето и да погледнем, велик отбор като Барселона беше сведен чисто статистически до нивото на отбор от В група, изправил се по някаква странна случайност

срещу тежък гранд в напреднал етап от турнира за местната купа. Реал пък за малко не последва съдбата на сънародниците си и тежкото "наследство" от мача в Операта на Бундеслигата реши съдбата му въпреки достойното отпадане.

В цифри - Байерн елиминира Барселона на полуфинал след 4:0 у дома и 3:0 навън, а Дортмунд изхвърли Реал с 4:1 и 0:2. Красиво за едни, болезнено за други. Няма обаче никакво съмнение - на финала са най-достойните за тази година.

И двата финалиста нямаха проблеми в груповата фаза, но в елиминациите имаха своите критични моменти. Байерн например трепери до самия край на двубоите с Арсенал на 1/8-финалите, които измъкна след 3:3 и гол в повече на чужд терен.

На тази фаза Дортмунд не срещна особени трудности с Донецк - 5:2 в

двата мача.

Два пъти по 2:0 бяха достатъчни на баварците да пратят у дома Ювентус, а Бурсия имаше своите тежки моменти срещу смелия Малага и в самия край много спорен гол им даде предимството, благодарение на което после написаха историята срещу Реал.

Всяка история обаче си има предистория, а ние трябва да отдадем дължимото и на тези, които се борира достойно от самото начало на кампанията 2012/2013. От умопомрачителната битка на Линфийлд и Торсхавн, решена с дузпи в първия квалификационен кръг, до самия край.

Пак се опитаме и ние. С шампиона Лудогорец срещу редовния участник в груповата фаза Динамо Загреб. Мач, който както винаги ни обнадежди, но в края ни напомни, че не само не се учим от грешките на дру-

гите (както правят истински умните), а и не взимаме под внимание уроците от нашите провали. Късен гол хвърли Разград в люти клетви по съдията, а лично аз се надявам и в достатъчно дълбоки размисли за бъдещето. Ще видим още наесен...

Нещо доста любопитно се случи - почти нямаше случайни отбори в груповата фаза. Такъв може би беше единствено Ньордселанд, а БАТЕ Борисов отдавна не е кой да е.

Милан се опита да хвърли бомбата след 2:0 срещу Барселона на 1/8-финалите, но силите му стигнаха да удържи... 0:4 в реванша. Порто, Манчестър Юнайтед и Арсенал бяха другите големи, които си тръгнаха на този етап.

Четвъртфиналите минаха според очакванията, а за следващата фаза вече стана дума.

Тази събота ни чака наистина знаменателен

мач. И това не е защото един срещу друг се изправят отбори от една и съща страна - в последните 14 сезона това ще се случи за четвърти път, а просто защото среща си дават два изключителни отбора.

Прагматизмът и немската дисциплина от страна на Байерн срещу свободата и импровизацията на Бурсия. Величието на колоса срещу хлапашкото безгрижие на тима от Дортмунд, който от няколко години живее втори живот след тежък финансов колапс. Това е среща и на две философии - традицията (пети финал в последните 15 години и трети в последните четири за Байерн) и животът за мига на Бурсия (една титла от един финал - през 1997 г.).

Страничният наблюдател ще се наслади на истинско зрелище, каквото и двата отбора доказаха, че са способни да осигурят. Единият вкара седем гола на Барселона, а другият се промъкна срещу Малага с два гола в последните секунди на мача. Виж, ангажираният фено ще страда. Защото изходът от битката е абсолютно непредвидим.

Мачът е в събота, 26 май, от 21:45 ч. на "Уембли" в Лондон.

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 21 май

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

Сряда, 22 май

13:00 ч. Тенис (АТР, Дюселдорф) по Евроспорт
18:00 ч. Футбол, А група по News 7
18:00 ч. Литекс - Локо Сф (футбол, А група) по БНТ 1 и БНТ свят

Четвъртък, 23 май

13:00 ч. Тенис (АТР, Дюселдорф) по Евроспорт
19:00 ч. Дартс (световни серии, Дубай) по Евроспорт 2
21:15 ч. Волфсбург - Лион (ШЛ, жени) по Евроспорт
21:30 ч. Футбол (Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

Петък, 24 май

13:00 ч. Тенис (АТР, Дюселдорф) по Евроспорт
19:15 ч. Дартс (световни серии, Дубай) по Евроспорт
21:30 ч. Футбол (Втора Бундеслига) по Евроспорт 2

Събота, 25 май

13:00 ч. Тенис (АТР, Дюселдорф) по Евроспорт 2
18:00 ч. Локо Сф - ЦСКА (футбол, А група) по БНТ 1 и БНТ свят
19:30 ч. Лека атлетика (Диамантена лига, Ню Йорк) по Нова спорт
21:45 ч. Байерн - Бурсия Д (футбол, ШЛ, финал) по bTV action

Неделя, 26 май

11:45 ч. Тенис (Ролан Гарос) по Евроспорт и Евроспорт 2
13:30 ч. Конен спорт (СК, прескачане на препятствия) по БНТ свят
14:45 ч. България (легенди) - Астън Вила (ветерани) (футбол, благотворителен мач) по БНТ 1

Понеделник, 27 май

12:00 ч. Тенис (Ролан Гарос) по Евроспорт и Евроспорт 2
22:00 ч. Футбол (Втора Бундеслига) по Евроспорт 2

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



Станете на крака за Стилиян

Когато в късния следобед на 30 март 2012 г. чух по радиото, че български футболист от Висшата лига е болен от левкемия (името не казаха, но подозренията нямаше как да паднат върху много хора), първото нещо, което си казах, беше: "Не е справедливо!". Не е справедливо не само защото добрите ни играчи са малко, а просто защото това не трябва да се случва на никого.

В 18:00 казаха и кой е той. Само дни преди това се вълнувахме от евентуален трансфер на Стилиян Петров, както и от цената, която се въртеше някъде около 5-те милиона паунда. В първия ден на новата година пък капитанът на националния отбор отбеляза личен рекорд с четвъртия си гол в Премиършип, с който Астън Вила победи като гост Челси.

Имаше обаче нещо потъжно. Че страната ни се обедини по един толкова неприятен повод. Винаги е било така. А лично Стенли е давал десетки прекрасни поводи преди това да се прегърнем като нация.

Ако трябва да търсим личности, които да служат

за пример на поредното изгубено поколение, то Стилиян Петров трябва да е в челните редици. Безупречен професионализъм, коректност, отдаденост както на футбола, така и на живота. Човек, който като футболист постигаше рекордите с лекотата, с която разбиваше атаките на противниковите халфови линии.

Днес едва ли има някой, който помни чак толкова много изяви му в ЦСКА. Просто той имаше късмета да остане малко на "Българска армия". След това постоя една година в страни в Селтик, за да изригне като несменяема част от "зелено-бялата" машина, която разби хегемонията на Глазгоу Рейнджърс в началото на



На специална пресконференция във Вила Парк, Бирмингам, Асоциацията на футболните ветерани на Астън Вила официално анонсира пред английските медии благотворителния футболен мач "Активис и футболните легенди на България", който ще се проведе на 26 май в София.

На снимката: Ветерани на Астън Вила заедно със Стилиян Петров и Радослава Ганозова, директор Комуникации на Активис в България

новия век. Приключи с отбора през 2006 г. след 316 мача и 65 гола във всички турнири. Осемте сезона в Шотландия означаваха четири титли, три национални купи, три купи на лигата, европейски финал, от-

личие за млад играч на годината, играч на годината на Селтик, три пъти играч на месеца. Плюс безграничната обич на феновете на "Паркхед". И много мачове с капитанската лента на ръката...

В Астън Вила не вдигна трофеи, но спечели уважение, което трябваше да гради от нулата. Безпрецедентната му упоритост и висок професионализъм го издигнаха до капитан и на "Вила Парк". Седем сезона, 218 мача и 12 гола. Два пъти играч на годината според съотборниците си и веднъж според феновете.

Сякаш между другото в периода 1998-2012 г. Стилиян нареди и рекордните 106 мача в националния отбор, в които вкара осем гола. В огромна част от тях изведе отбора. През 2006 година се отказа, но после се върна.

През 2003 г. стана и Футболист на годината на

България.

За да дойде моментът, в който съдбата му изпрати поредното предизвикателство. И той го прие с достоинството на изискан британски джентълмен, който спокойно допива следобедния си чай, преди да се захване за работата. Ще си позволя да го сравня с друг велик спортист - Ланс Армстронг, защото момчето от Монтана със същия хъс каза на коварната болест: "Не, няма да ти се получи!". И влезе в битката така, както може да влезе само един истински капитан.

Да се надяваме да получаваме все по-добри новини. Добрите новини за Стилиян означават лоши новини за левкемията. Защото този истински титан вече посвети живота си на борбата с нея. И тук изобщи не става дума за категорична победа, изразена в пълно унищожение за един от бичовете на века.

Говорим за даването на надежда. На хиляди у нас и на милиони по света. Така както надежда дават жълтите гривни от латекс на Livestrong, които носим на ръцете си.

Стилиян се отказа от футбола, за да направи поредния си голям трансфер. А той е орисан да прави такива трансфери. От български гранд в шотландски, а след това в клуб, ставал европейски шампион. Сега основава нов отбор - на противниците на рака и на противниците на несправедливостта.

Затова на 26 май в 15 часа, когато на националния стадион "Васил Левски" е благотворителният мач между български звезди и ветерани от Астън Вила, станете на крака за Капитана!

BGfootball.com

Страниците подготви
Емилиян ОНУФРИЕВ

CHONDROSAVE

Хондросейв - с грижа за Всяка става!

ECOPHARM

Бул. "Черни Връх" №14 бл. 3, 1421, София, България,
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61
www.ecopharm.bg

СПОРТ ТОТО

Гейм.Сет.Мач.

Алтернативата Peugeot 308

Новото Peugeot 308 притежава най-важните характеристики на сегмент С, сред които са компактни размери (дължина: 4,25 м и височина: 1,46 м) и голям обем на багажника (470 л под кората). Той е нова алтернатива, която внушава сила и качество.

Балансираните пропорции, намалената маса и динамичната осанка на каросерията се подчертават и от светлините. Фаровете Full LED се предлагат серийно във високите нива, което е световна премиера за сегмента. Задните светлини, както и трите следи, оформени от светодиоди, подсилват технологичния и спортен вид на новото Peugeot 308. Вътре в купето решението Peugeot i-cockpit предлага ново усещане за интуитивно управление: компактен волан за повече динамика и наситени емоции, бордно табло над волана, за да не се изпуска пътят от поглед, висока и луксозна централна конзола и сензорен 9,7-инчов дисплей. Удоволствието от управлението на новото

Peugeot 308 се дължи на съвременната ходовата част, на малкия спортен волан и новата високотехнологична платформа EMP2, която вече има 116 патента. Постигнатото благодарение на нея значително намаляване на теглото има благоприятен ефект върху емисиите на CO₂. С по-малко от 85 г/км, новото Peugeot 308 е референция в сегмента. Основната цел на модела е постигане на максимално високо качество. Всеки външен и вътрешен елемент е изпълнен с изключителен професионализъм. Бордното табло напомня за света на часовниците, а дизайнът му изразява динамика и технологичност. Качествените материали, както и декоративните елементи от хром или черен лак подсилват впечатлението за лукс. Peugeot 308 ще се произвежда в Сошо (Франция), а заводите в Тремери и Дуврен ще доставят двигателите. Премиерата на модела ще бъде официално на автомобилния салон във Франкфурт на 10 септември т.г. Серийните продажби стартират през късната есен.



БГ ПРЕМИЕРА

Juke Nismo - злостен и бърз

Едно е да четеш суперлативи за един автомобил, съвсем друго е да седнеш зад волана му. Преди години спортното подразделение на Nissan развива гениална идея да монтира мощен двигател в обикновен седан. Nissan Motorsports International Co. Ltd (Nismo) беше създадена през 1984 г. като отделна компания, но и като подразделение на Nissan, което с времето доказва, че успешно може да прилага достиженията на спортните модели в серийно производство. Днес Nismo е наложено име, което с модела Nissan Juke Nismo за пръв път стъпва в Европа, и то с достъпни цени за феновете на спортните емоции. В България всеки продаден автомобил има в купето индивидуален номер. Спортистът се отличава с агресивен и атрактивен външен вид. Радиаторната решетка вече е хоризонтална, фаровете за мъгла също са хоризонтални с по 6 светодиода във всеки. Отличителен елемент е тънката винена ивица, която се вписва в целия автомобил, но най-ясно се вижда в поставките на страничните огледала и под предната броня. Колесните арки са в общия стил - внушават усещане за сила и бруталност. Аеродинамиката е оптимизирана с оглед на мощността на колата. Под задната броня е монтиран изразителен дифузор, а спойлерът над петата врата и голямата ауспухова тръба подсказват, че "мъникът" има спринтьорски възможности. И не само такива, защото в режим 4x4 цялата сила се впряга за преодоляване с лекота

на неравни терени.

Вътре акцентът е върху спортните седалки с едри червени шевове и изразителни странични опори. Материалът велур в креслата, включително и на волана, създава усещане за топлина. Умишлено спартанско оборудване откриваме на моменти - липса на плафон за седалките на втория ред седалки, предният капак се закрепя след отваряне с метална пръчка, няма електрическо настройване на седалките. Но задават ли си въпроса дали тези гле-



зотии ги има в една истинска рали бегачка? Не, разбира се. От трите режима на работа - Eco, Normal и Sport, всеки собственик с бензин в кръвта трайно избира третия вариант. Системата Nissan Dynamic Control System (NDCS) позволява водачът да променя динамичните настройки на автомобила. Усещат се втвърдените с 10% окачване и здравина на шасито. 7-степенната CVT трансмисия работи отлично и по никакъв начин не създава дискомфорт на водача - напротив, помага му да изстиска всички сили на 1,6-литровия мотор. А той е достатъчно мощен - 200 к.с. Тежакът 1430 кг автомобил развива максималната си мощност при 6000 об./мин, максималния въртящ момент от 250 Нм постига в диапазона 2400-4800 об./мин. Максималната му скорост е 200 км/ч, от 0 до 100 км/ч ускорява за 8,2 сек. Средният разход по каталог е 7,4 л на 100 км.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Виж спирачната система

Спирачната система на всеки автомобил задължително се проверява с технически преглед поне два пъти в годината - преди лятото и преди зимата. Спирачната течност се сменя веднъж на две години. Заради това, че е силно хигроскопична, прави съединение с водата и поема лесно влагата, тя разваля качеството си и губи от вискозитета си. Ако нивото на спирачната течност често спада или пък тя е придобила тъмнокафяв цвят, това е индикация, че има проблем. Покафеняването подсказва, че е време да смените течността с нова. Ниското ниво и загубата на течност сигнализират, че някъде може да има теч в хидравличната система, че има напукани маркучи, че уплътненията на спирачните цилиндри са повредени и не държат. Ако педалът на спирачката при натискане е мек и се налага напompване, това означава, че може да е влязъл въздух в системата. Ако не вземете мерки навреме, със сигурност ще се появят предпоставки за катастрофа.

НОВО



Хранителна добавка

Lacto 4 VIP

Пробиотик

Четворна сила

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

Капсули X 15



ЖИВИ ЛАКТОБАЦИЛИ

Vitality Internal Protection
VIP

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Врх" №94, бл. 3, 1421 София, България
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

VIP - Специална формула, запазваща жизнестойността на лактобацилите в киселата среда на храносмилателния тракт

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

21 - 27 МАЙ 2013

Българите се страхуват от СПИН и алергия, но страдат от инсулт или инфаркт

28 000 българи всяка година получават инсулт, а повечето остават инвалиди, обяви проф. Параскева Стаменова, зам.-директор по лечебната дейност на МБАЛНП "Св. Наум" - София. 40% от засегнатите впоследствие развиват и деменция, което усложнява грижите.

"Хората безкрайно много се страхуват от рак, СПИН, алергии, а накрая умират от инсулти и инфаркти. Населението застарява и затова тези заболявания ще се увеличават неизбежно", прогнозира тя.

Според специалистката у нас инсултът убива 164-ма на 100 000 души

всяка година. В САЩ смъртността е едва 34 на 100 000, в Англия - 51 души на 100 000, в Полша - 61 на 100 000, в Испания - 124 на 100 000, в Украйна - 148 на 100 000.

По-тежко в сравнение с България е положението в Латвия, където умират 166 на 100 000, Румъния - 179 на 100 000,

и Русия, която е с 209 смъртни случая на 100 000.

И у нас инсултът се лекува по същия алгоритъм, валиден за цял свят, но причината за по-високата смъртност е фактът, че пациентите ни имат много придружаващи заболявания, подчерта проф. Стаменова.



Проф. Параскева Стаменова

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...



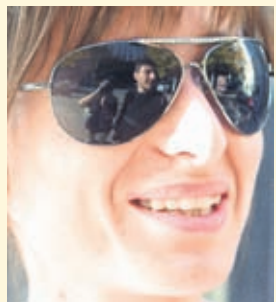
Изблиците на гняв повишават риска от сърдечен пристъп повече от два пъти, а най-силните изблици - четири пъти, съобщиха учени от Харвард.

* * *



Според ООН необичайна диета може да помогне светът да се справи с нарастващия глад. Специалистите предлагат хората да вкарват в менюто си насекоми, които са хранителни, лесно се отглеждат и живеят при всякакви климатични условия.

* * *



Индийски експерти предупреждават, че лятото е най-опасният сезон за зрението заради ултравиолетовите лъчи, които провокират катаракта и увреждания на ретината.

Дамската чанта е склад за бактерии

Резултатите от мащабно изследване обявиха кожените дамски чанти за източник на зарази, сравним с работната повърхност на кухненския плот. Известно е, че върху неговите бактерии е опасно високо. Порестата структура на кожената дамска чанта позволява на бактериите не само да се чувстват комфортно, а и интензивно да се размножават. А в любимия дамски аксесоар най-мръсни се оказаха кремът за

ръце, следван от червилото и спиралата за мигли. Учените съветват



чантата редовно да се чисти с антибактериални салветки, за да се избегне заразяването.

Карфиолът - най-полезният зеленчук

Американски диетолози обявиха, че между всички зеленчуци цветното зеле (карфиол) е най-полезно за здравето, защото в него могат да се открият всички необходими за хората витамини и микроелементи. Карфиолът има и предимството много добре да се усвоява от организма. Само в 50 грама от зеленчука се съдържа



дневната норма на един от най-мощните антиоксиданти - витамин С. В цветното зеле има в изобилие витамин А, необходим за добро зрение и здрава кожа, витамини от групата В, които укрепват сърдечносъдовата система. Карфиолът е богат още на магнезий, желязо и много минерали. Специалистите го препоръчват при заболявания на стомаха, черния дроб, жлъчката, полезен е и при затлъстяване.

Целулит?
Без паника, моля!

Asam® 50
от 1963 г.
Произведено в Германия!

Комплексна програма Кройтерхоф

АНТИЦЕЛУЛИТЕН ДУШ ГЕЛ
ЕКСФОЛИАНТ 200 мл



Стимулира микроциркулацията и съдейства за по-гладка и стегната кожа. Идеално подготвя кожата за следващите стъпки от антицелулитната терапия.

АНТИЦЕЛУЛИТЕН СЕРУМ 50 мл

Интензивна 10-дневна терапия

срещу целулит. Високотехнологичният патентован комплекс Liporedux комбинира карнитин, кофеин и есцин от див кестен - съставки, които редуцират мастните депа, дренират тъканите, стягат кожата и стимулират синтеза на колаген. Лек и приятен загреващ ефект, нежна текстура, свеж аромат.



АНТИЦЕЛУЛИТЕН ГЕЛ 250 мл

Познатият продукт с висока ефективност срещу „портокаловата“ кожа вече е част от Кройтерхоф - най-популярната козметична серия на ASAM. Карнитин, кофеин и екстракт от розмарин, подкрепени от мощно термоактивно действие, ускоряват разграждането на целулитните депа и водят до осезаеми, категорични резултати.



Немско качество
и повече от достъпни цени.

Търсете в аптеките и
на www.bionat.bg!

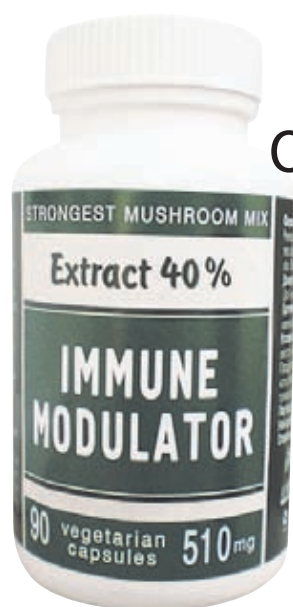


Производител: Asam GmbH, Германия; Официален представител за България: БИОНАТ ЕООД
тел. 032 692610; 0884 889 334; e-mail: office@bionat.bg; www.bionat.bg

Лекарствените гъби не лекуват рак

Те само помагат на организма да се справи сам

Виж това: www.youtube.com/mikoterapia



МОЩЕН ИМУНЕН МОДУЛАТОР ОТ ЛЕКАРСТВЕНИ ГЪБИ

В състава на лекарствените гъби са представени балансирани от природата комплекси от различни биологично вещества. Едни от тях - гъбените полизахариди (лентинан, ланостан, ганодеран, ланофил, грифолан и др.) имат мощни противотуморни свойства, които нямат аналог в растителния свят. Те стимулират Т-лимфоцитите, те пък-макрофагите и организмът делия веществото ПЕРФОРИН (високо молекулярен белтък), които унищожават злокачествени клетки.

Перфоринът създава отверстия във външната мембрана на туморните клетки ("перфорира" ги), вследствие на което те губят течност и загиват.

БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!

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

"Баща ми е на 70 години. Преди 5 години беше опериран от рак на дебелото черво. Туморът беше голям колкото ябълка и беше запушил червото. В Бургаската онкология отстраниха по-голямата част от дебелото черво, тъй като имаше и разсейки. Беше поставена колостомата. Лекарите решиха да не правят лъче- и химиотерапия, тъй като баща ми има пейсмейкър. Две години по-късно открихме много разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Онколозите ка-



заха, че в случай като този не могат да предложат какво лечение. Тогава по препоръка на д-р Милен Христов започна да приема възможно най-пълната схема от лекарствени гъби. Баща ми беше загубил много килограми и нямаше

апетит. Още след втората седмица се появи апетит и той започна да се храни нормално. След четвъртия месец продължи да приема само "Имюн Модулятор" и така вече 3 години. Направените наскоро изследвания с рентгенов апарат, ехограф, скенер, гастро- и ректоскопия не показват наличие на никакви разсейки в черния дроб. С изключение на сърцето всички други органи бяха в норма. Лекарите в Бургаската болница бяха удивени от резултатите."

ВЕЧЕ НЯМАМ ТУМОР В КОРЕМА

Николина Калянджиева, 92 г.,
гр. София



"Преди около 4 години ми се появи втвърдяване в областта на корема. Отидох в Институт "Пирогов", там ме изследваха и ми казаха, че това е тумор, който трябва спешно да се оперира. През живота си съм преживяла няколко операции и реших, че на моята възраст не искам да бъда оперирана още веднъж. Реших да опитам друг вид лечение. Прочетох за лекарствените гъби, направих консултация със специалиста по фунготерапия д-р Христов и започнах да приемам 4 различни гъбени препарати на фирма "Доктор Биомастер". Постепенно туморът започна да се разнася и след 4 месеца изчезна напълно. Отидох при моя лекар в "Пирогов" и той остана много учуден. Известно време след това продължих да приемам същите препарати. Вече повече от 2 години не ги приемам и нямам втвърдяване в стомаха."



Д-р Христов:

"Касае се за мъж на 78 години, с карцином на стомаха, в изключително увредено общо състояние, с множество метастази в черния дроб, с "разязвени" ракови лимфни възли. Отказана му е и химио- и лъчетерапия и операция. Изпратен е къщи и му е казано, че надали ще остане и един месец жив. Пациентът приема единствено гъбените препарати на фирма "Dr. Biomaster" и проти-

Дядо ми вече няма рак и метастази!

воболкови медикаменти, защото не е могъл да търпи болките. Само след един месец след контролен преглед, вместо да е починал, както са предвиждали лекарите, на компютърния томограф не се откриват туморът и метастазите."

Внучката разказва: "Когато го изписаха от болницата, той беше много зле. Беше на легло, не се хранеше, не пиеше вода - просто човекът си отиваше. Но като почнахме да му даваме тези лекарствени гъби, още първата седмица стана и започна да ходи. Много сме доволни от тези гъби. Просто му дадох голям шанс да живее. Докторът каза, че иска да го отвори още веднъж, да види къде е отишла болестта. Но ние не се съгласяваме и ще продължаваме да взимаме от гъбите. Разполагаме с документите - всеки, който желае, може да се запознае с тях".

Консултация по телефона с д-р Русанов - 02/8251647; 0878 931 252

Консултация с д-р Христов - 02/9525199

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

• гр. СОФИЯ

ул. Лайош Кошут № 24
(до Руски паметник), вътрешен двор,
офис 8, тел./факс 02/ 952 34 49
д-р Милен Христов, тел. 02/ 952 51 99
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)
ул. Родопи № 68-70 (до Сточна гара),
вход вдясно, ет. 2, GSM 0877 231 599
д-р Валентин Русанов,
GSM 0878 931 252
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)
• гр. ПЛОВДИВ
ул. Филип Македонски № 37, ет. 2, кабинет

8 (в сградата на "Медлайн
клиник"), тел./факс 032/ 62 24 55
и GSM 0878 780 742

д-р Лилия Евтимова, GSM 0878 790 336

• гр. СТАРА ЗАГОРА

бул. Цар Симеон Велики № 158, ет. 2,
офис 2 (срещу сладкарница
"Неделя"), тел./факс 042/ 62 62 22
и GSM 0878 780 491

• гр. ВАРНА

ул. Христо Попович № 15
(до сладкарница "Маргарита"),
Свилен Лапаков, тел. 052/ 65 13 65

и GSM 0878 10 54 76

• гр. БУРГАС

ул. Трайко Китанчев № 23,
тел. 056/ 82 11 70 и GSM 0878 950 397

д-р Цветан Балкански,

GSM 0878 800 044

• гр. КЮСТЕНДИЛ

д-р Василка Захаријева,
тел. 078 52 32 39 и GSM 0889 32 67 58

• гр. ПЛЕВЕН

д-р Камелия Косева,
GSM 0886 07 50 24

• гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Радосвета Запрянова,

GSM 0898 466 376

• гр. РУСЕ

д-р Дарина Кънева,
GSM 0896 83 15 80

• гр. ШУМЕН

д-р Стоян Стоянов, GSM 0878 646 034
(всеки ден),
от 21.00 до 22.00 часа)

• гр. МАДАН

д-р Недко Димитров,
GSM 0897 92 22 30

"Доктор Биомастер" ЕООД • www.drbiomaster.com • e-mail: office@drbiomaster.com

• тел./факс за цялата страна: 02/952 34 49 • интернет-магазин: www.herbs-doctor.com



БЕЗ АЛЕРГИЯ И АСТМА! bezalergia.com

Научните проучвания в няколко клиники по света показваха **90 % УСПЕВАЕМОСТ** при лечението на алергия и бронхиална астма с урега **BICOM®**!

Тази терапия е високоефективна, безболезнена, неагресивна, без противопоказания и нежелани странични ефекти. Може да се прилага както на бебета, така и на възрастни хора.

• Д-р Галина Димова о гр. София, ул. Родопи 68-70, тел.: 0878 790 337
работно време: от 9 до 19 часа, без неделя и понеделник

Витамини А+Е - немска технология за здраве и красота

ABOGERIT е предназначен да осигури дневната физиологична потребност на организма от витамините А и Е. От важно значение е:

- при нарастващо отслабване на зрението, специално предпазва от увреждане ретината при диабетични;
- кератози по кожата и лигавиците;
- отслабена съпротива на организма към инфекции;
- смущения в растежа на косата и ноктите;
- слухови смущения;
- мускулна дистрофия, хронични възпаления на скелетната мускулатура и кожата;
- акне и други кожни нарушения, фотобоя;
- смущения в критическата възраст;
- при стерилитет и за стимулиране на половата активност;
- ентерити, парадонтоза и гингивити.

Витамин Е предпазва от окислително увреждане на биологичните мембрани и на други важни съставки на клетките, участва в неутрализирането на вредните т.нар. свободни радикали. Той носи и името "витамин против безплодие", антистерилитетен фактор. Физиологичното му действие е свързано с нормалното протичане на бременността, стимулира образуването на гонадотропни хормони. Осушава разрушаващото действие на молекулния кислород, защитава есенциалните мастни киселини, витамин А, витамин С и клетъчните мембрани. Участва в метаболизма на нуклеиновите киселини, подобрява използването



нето на белтъците и витамин А, нормализира показателите на кръвта и хормоналната система, предпазва черния дроб от некрози.

Витамин А се определя като витамин на растежа и е силен антиинфекциозен фактор. Има важна роля за поддържане на зрението, нужен е за нормалното епителизиране на корнеята и конюнктивата, още на кожата, храносмилателната система, бронхите. Значим фактор е за растежа на костите и зъбите. Участва и в синтеза на половите хормони, в строежа на клетъчната мембрана, подпомага функционирането на надбъбречните жлези. Благотворно е влиянието му за функциите на гладката и на набраздената мускулатура.

5 булки за добро храносмилане



Хранителна добавка

Comfortex®



Само 2 капсули след хранене

- премахва излишните газове и чувството на тежест след нахранване
- подобрява храносмилането

ECOPHARM

Бул. "Черни Връх" №14 бл. 3, 1421, София, България.
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61
www.ecopharm.bg

За първи път в България!

Капсули за отслабване с клинично доказан френски екстракт

При клинични тестове във Франция жени отслабнаха средно с по 5.2 кг., намалиха мазнините си с по 14,35% и загубиха общо 14.95 см от обиколките на талията, бедрата и ханша.

„I LOVE FASHION“® е нов революционен продукт за отслабване, разработен благодарение на най-новите открития в областта на диетологията и ароматерапията. В него са включени два уникални компонента, произведени във Франция – патентован екстракт от цитрусови плодове (**SINETROL**) в капсули за трайно отслабване и подарък със специално подобрени аромати в парфюм за контрол на апетита.

Именно с екстракта **SINETROL** са направени две клинични изпитания във Франция с участието на над 100 жени, които за 12 седмици са получили фантастични и трайни резултати в борбата си за постигане на идеална фигура (- 5.2 кг. тегло, - 14,35% мазнини, - 14.95 см. обиколка на талия, бедра и ханш). При това без никакви специални ограничения и гладуване и с най-препоръчаната от световните специалисти по диетология стъпка от 2 кг. месечно за здравословно и трайно отслабване (драстичното отслабване с 5-10 кг. месечно е доказано вредно за здравето и води в следствие до повторно напълняване).

Само с 2 капсули „I LOVE FASHION“® дневно Вие ще приемете абсолютно същото количество цитрусов екстракт SINETROL – 900 мг., с което са проведени клиничните тестове с жените във Франция и е напълно логично в рамките на 3 месеца да получите същите или още по-добри резултати, за което ще ви помогне и специалният подарък – парфюмът „I LOVE FASHION“®. Неговите специално подобрени аромати на шоколад, ванилия, малина, цитруси, карамел и др. снижават силно стреса и безпокойството, а от там и неконтролируемия вълчи апетит. Освен че спомага за контрола на апетита, парфюмът има прекрасен и траен аромат!

И така само с 2 капсули и няколко пръскания с парфюма дневно, вие ще получите фигурата, за която винаги сте си мечтали! Идва лятото, погрижете се за външния си вид и бъдете неотразими на плажа!

Изберете „I LOVE FASHION“® и кажете сбогом на килограмите, които ви съсипе!

На цена без конкуренция!

Ето как Ан Джи и Биляна Йотовска поддържат перфектни тела!

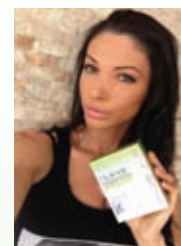
Ако искате да имате перфектно тяло като световната шампионка по фитнес Ан Джи и моделката Биляна Йотовска, изберете капсулите за отслабване с клинично доказан ефект I Love Fashion. Вие ще получите и подарък парфюм, който също ще Ви помогне в борбата с излишните килограми.



„I Love Fashion е много чист и няма никакви странични ефекти. Съставките, които съдържа, са абсолютно безвредни за организма.

Парфюмът е много свеж и модерен – аромат, който освен че ми действа ободряващо, ме кара да не мисля толкова за храна“, категорична е Ан Джи.

На същото мнение е и красивата моделка Биляна Йотовска, която препоръчва I Love Fashion на всички себеуважаващи се дами, които държат да изглеждат добре.



„I Love Fashion е идеалното решение при излишни килограми“, издава Биляна и допълва, че е страшно доволна от резултатите.

„От известно време използвам I Love Fashion и съм много доволна! Препоръчвам го на всички, които искат да поддържат перфектно тяло“, са думите на моделката.



„I LOVE FASHION“® можете да намерите в аптеките.

За информация: 0886 73 63 63, www.ilovefashion.bg, www.vitagold.bg

Д-р Вълканов, как възникват страданията, свързани с пикочните пътища, и защо са толкова разпространени?

Проблемите на пикочните пътища са два вида. Първите са възпалителните заболявания, като те могат да засегнат горните и долните пикочни пътища. Двете зони - горна и долна - са различни и водят до различни последствия. Другият проблем е наличието на някаква пречка в протичането на урината в горните или долните пикочни пътища. Най-често това са камъни в пикочопроводите, вродени стеснения или други аномалии, тумори на пикочопроводите и на легена или тумори извън тях, по съседство. В долните пикочни пътища смущенията в протичането на урината могат да бъдат стеснения по канала, вродени аномалии на канала и на шийката на мехура, камъни в пикочния канал, болести на простатата. При жените инфекциите на пикочните пътища са много по-често срещани, което се обяснява с анатомичните особености, улесняващи проникването на болестотворни микроорганизми. Ако човек има симптоми за проблем с пикочните пътища, трябва веднага да отиде

Комплексните изследвания са задължителни при симптоми на уроинфекция

С д-р Иван Вълканов, уролог от Многопрофилна болница „Каспела“, Пловдив, разговаря Галина Спасова



Д-р Иван Вълканов

и да си направи изследвания. Покажат ли наличие на инфекция, лекарят ще предпише подходящ антибиотик според установения бактериален причинител. Защото колкото повече се бави проблемът с инфекцията, толкова повече той се задълбочава, превръща се в хроничен, ще се всели в стената на органите

от пикочно-половата система и после няма изваждане оттам. Като допълнително средство използваме препаратите на билкова основа, но в никакъв случай те не са водещи в лечението на инфекцията. Препоръчваме ги и за продължително приложение във възрастовителния период заради това, че са по-меки, без странични ефекти. Имат диуретично и противовъзпалително действие.

- Какви са субективните усещания, които могат да ни насочат към евентуален по-сериозен проблем в пикочните пътища?

Най-честите признаци за инфекция са парене и болка по време на уриниране, прекомерно често и силни позиви за уриниране при оскъдно количество урина, болка

в областта на отделителната система - пикочен канал, пикочен мехур, пикочопроводи... Когато става дума за остра инфекция в долните пикочни пътища, тя може да е придружена с болка в кръста и ниско долу в корема, помътняване на урината. Когато инфекцията се развива в горните пикочни пътища - тя задължително е придружена от температура, втрисане.

- Избягването на кои външни фактори може да понижи риска от инфекция?

Най-често това е общата простуда, която, понижавайки имунитета, подпомага проникването на инфекциозния причинител. Но не може да се предприема каквото и да е лечение, без да се направи посевка на урина за бактерии. Защото

може и да няма инфекция все още, а паренето да се дължи на простуда. Ако има инфекция и не се лекува адекватно, тя се "вклинява" и впоследствие носи много страдания за пациента. Много е важно прегледът при лекаря да бъде качествен и комплексен. Обикновените физикални методи не са достатъчни. Нужно е да се направи ехография на бъбреците, пикочния мехур, да се прецени дали няма остатъчна урина, да се направят посевки на урината за бактерии. Ако пациентът е мъж, трябва да се направят посевки на еякулат, тестове за полови инфекции (хламидии, микоплазма, уреаплазма), ако е жена, да се вземе и

влажлищен секрет за микробиологично изследване и отново са необходими тестове за полови инфекции. Защото някои гинекологични възпалителни проблеми имитират възпаление на пикочните пътища, без да могат да се разграничат. Само лабораторните тестове могат да открият какъв е проблемът.

- Какво пропускат и пациенти, и лекари при подхода към този тип заболявания?

Най-честата грешка на пациентите е да се самолекуват, понякога продължително, и то без да знаят всъщност какво лекуват. А допусканите от личните лекари пропуски най-често се състоят в това, че без да са направени ехография и микробиологично изследване, направо предписват антибиотик.

За контакт с д-р Вълканов:

0888 601 755;

МЦ "И. Вълканов", Хасково, тел. 038 661 919

UROCOMFORT Хранителна добавка

Благоприятно повлиява функцията на пикочните пътища
За комфорт по всяко време



Познатите на много поколения уникални свойства на



американската
червена боровинка,
преоткрити днес

ESOPHARM

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

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

Глаукома - съвременни методи за диагностика и лечение

Д-р Галина Петрова,
специализирана очна
болница "Пентаграм 2012"

Глаукомата е заболяване с нарастващо обществено значение. Прогнозата е, че до 2020 г. болните ще бъдат над 59 млн. Двучно слепите в света като последица от глаукома са вече 4,5 млн. Заболяването е на второ място като причина за необратима слепота. В много от случаите то се развива безсимптомно и пациентите забелязват уврежданията много късно. Затова е важно да се имат предвид рисковите фактори за неговата поява и развитие:

- възраст - честотата нараства след 50-годишна възраст;
- наличие на родственици с глаукома;
- вътреочно налягане - високите му стойности са основна причина за появата и за прогресията на заболяването (стойностите на ВОН при здрави очи са между 10 и 21 mmHg, при болните те са индивидуални и се определят от офталмолога според стадия на заболяването, колебанията на налягането в деңнонощието са също

много рискови за прогресия на увреждането);

- съдови фактори - ниско кръвно налягане води до по-слаб кръвоток в зрителния нерв;
- захарен диабет;
- късогледство - глаукомата се среща по-често при късоглед;
- мигрена, сънна апнея, хипертония, тютюнопушене, алкохол, стрес.

Познаването на тези рискови фактори и прилагането на високотехнологични диагностични методи повишават възможностите за ранна диагностика. Глаукомата се открива най-често случайно при преглед за изписване на очила или профилактично измерване на вътреочното налягане. Пациентите не съобщават за никакви специфични симптоми. Рядко при някои форми на глаукомата има силно главоболие, болка в окото, сълзене, дразнене от светлината, силно влошаване на зрението. За поставяне на диагнозата не е достатъчно еднократно измерване на вътреочното налягане, необходими са пълен офтал-



мологичен преглед и много специализирани изследвания: за зрителната острота и последващо многократно измерване на вътреочното налягане, като методите са различни. За "златен стандарт" се сочи тонометрия по Голдман, каквато основно прилагаме в очна клиника "Пентаграм 2012". Необходим е още оглед на камерния ъгъл на окото, където много често е и причината за затрудненото оттичане на вътреочната течност, както и оглед на очните дъна - оценка на състоянието на зрителния нерв и макулата.

Компютърната периметрия (КП) - изследване на периферното зрително поле, улавя най-ранните прояви на заболяването. Използваната от екипа ни последно поколение апаратура на ZEISS - HUMPHREY PERIMETER предлага прецизни програми за анализ на прогресията и за ефекта от лечението. Т.нар. скенер на окото диагностицира и най-ранните изменения в структурата на зрителния нерв и външните слоеве на ретината. Прави се свръхточно измерване на централната роговична дебелина, с което преизчисляваме стой-

ностите на измереното вътреочно налягане.

Основните групи методи за лечение са три: медикаментозно, лазерно и хирургично.

Чрез различните групи медикаменти се цели потискане на производството на вътреочна течност и подобряване на нейния отток от окото. Науката работи вече и в насока генна терапия за предотвратяване на изявата на генните мутации и елиминиране възможността за проява на глаукомата. И за лазерна те-

рапия екипът на "Пентаграм 2012" разполага с всички видове съвременни системи, сред които зелен (аргонов) лазер, Nd-YAG-лазер, селективен лазер.

При хирургична намеса се цели създаване на нови пътища на оттичане на вътреочната течност или моделиране на съществуващите. Освен познатата трабекулектомия прилагаме и няколко вида импланти - за усилване ефекта на стандартната оперативна техника и удължаване на нейното действие във времето. Особено ефективни са т.нар. дренажни импланти - при по-тежките случаи на глаукома.

Особено важно за пациентите е да знаят, че както откриването, така и резултатът от лечението на глаукомата зависят в огромна степен от тяхното персонално съдействие. При наличие на болестта това съдействие е толкова важно, колкото и точното идентифициране на прицелното налягане за всеки отделен пациент, изборът на терапевтична схема и дългосрочното проследяване и своевременно моделиране на терапията.

МЦ „Пентаграм 2012“
тел.: +359 (2) 44 72 040; +359 (2) 44 72 050

Страдам ли от разширени вени?

Моля, отговорете на всички въпроси и сумирайте резултатите, след което проверете какъв е вашият риск.

ПОЛ

- 0 т. мъжки
- 1 т. женски

ВЪЗРАСТ

- 0 т. под 14 год.
- 1 т. 14-29 год.
- 2 т. 30-45 год.
- 3 т. над 45 год.

ОТ КОГА ВОДИТЕ ЗАСЕДНАЛ НАЧИН НА ЖИВОТ?

- 0 т. вода активен начин на живот
- 1 т. 1-3 год.
- 2 т. 3-10 год.
- 3 т. повече от 10 год.

ИМАТЕ ЛИ НАДНОРМЕНО ТЕГЛО?

- 0 т. не
- 1 т. да, 1-5 кг
- 2 т. да, 5-10 кг
- 3 т. да, над 10 кг

СПОРТУВАТЕ ЛИ (ХОДЕНЕ, БЯГАНЕ, ПЛУВАНЕ, КАРАНЕ НА КОЛЕЛО)?

- 0 т. да, поне 3 часа седмично
- 1 т. да, по-малко от 3 часа седмично
- 2 т. рядко (по време на ваканция)
- 3 т. никога

КОЛКО ЧАСА ОТ РАБОТНИЯ СИ ДЕН ПРЕКАРВАТЕ В СЕДНАЛО ПОЛОЖЕНИЕ ИЛИ НА КРАК?

- 0 т. по-малко от 4 часа дневно
- 1 т. 4-8 часа дневно
- 2 т. повече от 8 часа дневно
- 3 т. повече от 8 часа дневно, плюс чести пътувания с кола, влак или самолет

НЯКОЙ ОТ РОДИТЕЛИТЕ ВИ СТРАДА ЛИ ОТ РАЗШИРЕНИ ВЕНИ?

- 0 т. не
- 1 т. единият
- 2 т. двамата
- 3 т. двамата, единият от тях с усложнения (язви)

РАЖДАЛИ ЛИ СТЕ?

- 0 т. не
- 1 т. веднъж
- 2 т. 2 пъти
- 3 т. повече от 2 пъти

УСЕЩАТЕ ЛИ ПОНЯКОГА КРАКАТА СИ "ТЕЖКИ"?

- 0 т. не, никога
- 1 т. понякога
- 2 т. често
- 3 т. почти постоянно

КОГА СЕ ЗАСИЛВА УСЕЩАНЕТО ЗА ТЕЖЕСТ В КРАКАТА?

- 0 т. при горещо време
- 1 т. при приемане на контрацептивни средства или хормонозаместителна терапия
- 2 т. по време на менструация

Този въпросник ще ви помогне да оцените какъв е рискът да развиете или да страдате от хронична венозна болест (разширени вени).

ИМАЛИ ЛИ СТЕ НЯКОГА ПОДУВАНЕ НА ГЛЕЗЕНИТЕ?

- 0 т. не, никога
- 1 т. само при горещо време или при дълго пътуване със самолет, влак, кола
- 2 т. почти всеки ден, предимно вечер
- 3 т. почти всеки ден, целодневно

РЕЗУЛТАТИ

До 11 точки: Имате нисък риск за развитие на хронична венозна болест. Следвайте здравословния си начин на живот, за да запазите вените си здрави.

От 12 до 22 точки: Има риск от развитие на хронична венозна болест или вече страдате от нея. Сега е моментът да реагирате, като промените начина си на живот и започнете лечение (венотонични медикаменти, компресивна терапия и др.).

Повече от 22 точки: Вече имате изявена венозна болест или има висок риск да я развиете в бъдеще. Прогресирането на болестта може да бъде спряно с помощта на склеротерапия, хирургично лечение или лазерна терапия, съчетани с промяна в начина на живот.

Ако се нуждаете от повече информация за хроничната венозна болест, консултирайте се с вашия лекар или фармацевт.

За здрави и красиви крака



Лекарствен продукт, извлечен от Rutaceae aurantiae*

При разширени вени
2 дневно

Детралекс облекчава болката, тежестта, умората и отока на краката

ДЕТРАЛЕКС е лекарствен продукт за възрастни. Отпуска се без лекарско предписание. Преди употреба прочетете листовката! А73/18.04.2013
*Специален вид малки портокали, отглеждани в Испания, Северна Африка и Китай.
За допълнителна информация: Сърбия Медикал ЕООД, София 1000, Бул. „Цар Освободител“ № 2;
тел.: 921 57 00; факс: 921 57 50; e-mail: office.bulgaria@bg.netgrs.com.
Ако считате, че сте наблюдавали нежелана лекарствена реакция при употреба на продукт на Сърбия, моля съобщете се с нас на e-mail: pharmacovigilance@bg.netgrs.com; тел.: 02 921 57 55; или факс: 02 921 57 38

Спасяването на хора е немислимо без хеликоптери

Мирослава КИРИЛОВА

Неизменна част от спешната медицинска помощ в развитите страни е спасяването с хеликоптер. Това обаче, което сме гледали по филмите - как при бедствия след минути вертолетът е във въздуха, а спешният първи пристига на мястото на инцидента и овладява полението, у нас едва сега започва да се създава и е свързано с редица препятствия.

"В България развитието на спешната въздушна медицинска помощ е на практика нулево", сподели нелицеприятната истина Захари Алексиев, изпълнителен директор на авиокомпания "Хели ер". Докато разговаряхме, се чу шумът от въртенето на перките на хеликоптер. На авиопарка на компанията се приземи лек маневрен червен вертолет с бял кръст, от който слезоха двама пилоти. "Това е специално оборудван за спешна медицинска помощ вертолет AgustaWestland A109K2, италиански. Той е експлоатиран от швейцарската служба за въздушно спасяване REGA", обясни изпълнителният директор.

"Хели ер" е в процес на закупуване на още един такъв вертолет. Компанията притежава и малък самолет, който е оборудван с медицинска техника и може да транспортира болни на подалечни разстояния. Този летателен апарат обаче не се търси в България и

в момента работи в Германия. "Хели ер" има амбицията да разшири парка си и да бъде водещ участник в бъдещата система за спешна медицинска помощ в България, която, ако искаме да е на ниво, не може да мине без въздушния транспорт. Засега обаче фирмата работи на парче. Ако държавата или частно лице се обърне към нея, тя е готова да осигури летателния апарат и обучен екип за издирването и спасяването на хора. "Сами разбирате обаче, че поддържането на ресурса излиза страшно скъпо. Трябват средства, за да можем винаги да сме на разположение, да поддържаме нивото на обучение на пилотите, да осигуряваме техническото обслужване на хеликоптерите и т.н." - обясни търговският директор на компанията Сотислав Божков.

Основният проблем при спешната въздушна медицинска помощ в България е липсата на логистика и финансиране, както и на организационната функция на държавата. Няма я връзката между сигналите на телефон 112 и доставчиците на спешната услуга. "Преди 1989 г. имашме някаква въздушна помощ с хеликоптер", отбелязва Захари Алексиев. Оттогава обаче развитието на един от най-ефективните начини за спасяване на хора ни нарежда на опашката сред страните на Стария континент, независимо че в



европейското законодателство е ясно дефинирано как трябва да изглежда този тип услуга. "Не само Западна Европа, но и Румъния и Гърция например имат добре работеща система за въздушна помощ" - споделя изпълнителният директор.

Кой плаща?

В повечето европейски държави организацията за спасяване на хора с хеликоптери е доста напред. Бизнес моделът, възприет в повечето страни, предвижда въздушната медицинска помощ да се осигурява от държавата, придържайки се към принципа за равнопоставеност при ползване на здравни услуги. В Словакия например всеки гражданин заплаща 1-2 евро задължителна застраховка, която се отчита точно за тази помощ и покрива цялото население в случай на спешност. В Германия въздушното спасяване се

финансира по линия на автомобилните и туристическите застрахователни компании, както и чрез допълнителни доброволни застраховки. "У нас на теория при планинските застраховки би трябвало да има репатриране с хеликоптер, но на практика не се осъществява" - коментира търговският директор на "Хели ер" Сотислав Божков. В момента компанията предлага услугата по търсене и спасяване с хеликоптер на цена от 1700 евро, като до този момент до нея прибегват предимно частни лица, а сумата в случай на спешност се събира от роднини.

Безспорно човешкият живот обаче е безценен, а медицината отдавна е установила, че спешната помощ е най-ефективна в рамките на първия час след получаването на тежки травми, кръвоизливи и изпадане в безсъзнание. Спасяването с хеликоптер е поне три пъти по-бързо от конвенционалното с наземен транс-

порт. Скоростта на хеликоптерите от висок клас е между 220 и 250 км/час. "Учени в Германия са изчислили, че въпреки скъпия ресурс спасяването с хеликоптери спестява стотици хиляди евро на държавата. Всички знаем какво се случва при късно оказване на спешна помощ, човешкият живот може да бъде загубен. От това страдат не само близките на починалия, но и обществото и цялата икономика, лишавайки се от потенциала на личността. Ако човекът получи усложнения вследствие на забавената първа помощ, неговото лечение може да бъде продължително и също ощетява здравната система в държавата", обясни търговският директор на "Хели ер".

Нямаме болница с площадка за хеликоптер

Важна част от затворения цикъл на въздушната медицинска помощ

е наличието на инфраструктура за този тип услуга. "Един хеликоптер спокойно може да обслужва периметър с радиус 80-100 км. Така че за България ни трябва около 5 хелипорта, за да бъде покрита цялата страна. Не се изискват кой знае какви ресурси за тези летища - трябва малка площадка, хангар и охрана. Друг проблем обаче е, че нито една болница в България няма площадка за кацане на хеликоптер. Замисляна е такава при изграждането на "Токуда" и на ВМА в столицата, но идеята е занемарена", разказа Захари Алексиев.

Осигуряването на качествена и ефективна спешна помощ е гаранция за намаляването на високата смъртност при бедствия, аварии и катастрофи. Не бива да се пренебрегва бързината, с която на мястото на произшествието може да пристигне медицински екип, разполагащ със съвременен оборудване, умения и знания за адекватно реагиране във всяка ситуация. А хеликоптерите могат да бъдат безценни, когато става въпрос за спасяване на човешки живот. И световната практика го е доказала. От България се очаква само да прояви далновидност и да се присъедини към страните, които за пореден път са си направили сметките по-добре от нас.

Георги ГЕОРГИЕВ

Програмата за обучение на спешни лекари ПУЛСС ще обхване и медици от болниците.

Стандартите, алгоритмите и протоколите за спешна медицина вече са готови, обяви д-р Ивиан Бенишев, началник на отдел "Спешна медицинска помощ" в МЗ, на пресконференция за отчитане на дейността по програма ПУЛСС. Тя финансира обучението на лекарите от спешна помощ с европейски средства. Д-р Бенишев поясни, че в изготвянето на нормативните документи са взели участие почти всички национални консултанти, експерти по администриране и лекари от различни специалности.

Предвижда се обхватът на ПУЛСС да бъде разширен, станал ясно още на пресконференцията. Досега по него се обучаваха само медиците от спешните центрове в страната. Това е първият проект за пови-

Готови са стандартите по спешна медицина



шаване на квалификацията им за последните 10 г. въобще. През последните седем месеца над 3500 служители на

ЦСМП в страната са преминали през обучението - това са 662 лекари, 1460 медицински специалисти и 1380 шофьори,

обявиха експерти от МЗ като междинен отчет на програма ПУЛСС. Благодарение на спестени средства обаче сега ще бъдат обхванати и докторите от спешните отделения на болниците в страната. Така през обучението ще преминат още 462 души, лекари и медицински сестри от 33 лечебни заведения.

Проектът реално стартира през октомври м.г., като до края на 2013 г. трябва да бъдат обучени още 3000 души от системата на спешна помощ. При осъществяване на инициативата са заимствани най-добрите практики от Германия, Франция, Италия и Словения, обясни Милена Григорова от МЗ, която е и ръководител на ПУЛСС. Програмата включва практически и теоретични

курсове, които продължават 5 дни за лекари и специалисти по здравни грижи и 3 дни за шофьори на линейки. Обучителните модули се провеждат от 42-ма преподаватели, висококвалифицирани специалисти. От тях 25 са хабилитирани лица. Лекарите се упражняват върху електронни манекени, позволяващи работа в условия, максимално близки до реалните.

Съществуват обаче някои съществени проблеми, с които се сблъскват колегите, след като преминават курса, коментира доц. Стоян Миланов, изпълнителен директор на "Пирогов". По думите му някои от придобитите умения няма как да бъдат прилагани на практика поради липса на съответния инструментариум в част от спешните центрове. Специалистът бе категоричен, че ръководителите на спешните центрове трябва да уеднаквят оборудването в линейките, като се съобразят със стандарта.

ВСИЧКИ ЛУДНАХА ПО

ПРОДУКТИТЕ НА VITASLIM

Жени и мъже, млади и по-възрастни, всички луднаха по продуктите на Vitaslim. За тяхната ефективност вече се носят легенди и всички от уста на уста разказват с кой продукт какво са постигнали.

Истерия заразила най-много желаещите да отслабнат за лятото. Много добри резултати показва 42-годишната учителка от с. Никола Козлево Славка Бозаджиева. Чаровната дама свалила 15 кг. и вече преподава с удоволствие и самочувствие. С отлични впечатления е и госпожа Финкова от Козлодуй, която въпреки проблемите с щитовидната жлеза махнала

„двойния стомах“.

А фаворитите за поддържане на красив външен вид са Vitaslim BEAUTY и Vitaslim VITAMINS. Лъчезарната столичанка Мария Гаджева казва: „След първия месец забелязах промяна върху лицето – кожата ми сияеше“. А нейната съгражданка Пролетка Венчева дори спряла косопада само за 10 дни.

На не по-малко внимание се радва и експертът по женски гърди Vitaslim BUST. На неговата сила се доверяват не само звездите, но и специалистите. Пример е фармацевт Невена Кисова от София.

Вижте още мнения:

Танци + Vitaslim FITNESS = минус 6 кг.

От бременността качих 19 кг. С раждането свалих 9 кг., но другите 10 не можех да премахна по никакъв начин. Ходех на народни танци и си взех Vitaslim FITNESS. Резултатите дойдоха 3–4 седмици по-късно – свалих 5–6 кг. Задържах това тегло 4 месеца без нито грам промяна.

Геновева Чипева (Цакова), 31 г., Етрополе
lead_23@abv.bg

Свалих холестерола за месец и половина

Преди няколко месеца открих, че имам завишен холестерол и триглицериди. Реших да опитам с Vitaslim HEALTH, защото преди бях пила продукти от Vitaslim и знаех, че са ефективни. След месец и половина всичко бе с идеални нива, а след 3 месеца имам холестерол 3,8 и триглицериди 1,9.

Катя Вълчева, 43 г., София
katjaiv@abv.bg

Витаминна бомба за здраве и красота

Заради проблеми с косата миналата зима реших да пия и витамини. Купих си Vitaslim BEAUTY и Vitaslim VITAMINS и ги комбинирах. След първия месец забелязах промяна върху лицето – кожата ми сияеше. В средата на третия месец косата и ноктите ми също се заздравиха.

Мария Гаджева, 34 г., София
m_gadjeva@abv.bg

Приятелка ги препоръча и успех

Приятелка ми сподели за Vitaslim LIGHT. Започнах да го пия и аз. Още след третия ден апетитът ми намаля. Общо 2 месеца пих продукта Vitaslim LIGHT и за този период свалих 4 кг. Доволна съм, защото това за мен е страхотен резултат.

Надежда Петкова, 36 г., Царево
luda_kris1991@abv.bg

Най-много доволни има от Vitaslim

Клиентите са най-доволни от Vitaslim. Личният ми опит е с два техни продукта. От месец насам пия Vitaslim BUST и впечатленията ми са много добри. Състоянието на кожата ми се подобри видимо. Отскоро пия и Vitaslim BEAUTY и още с втората опаковка косопадът и проблемите намаляха.

СПЕЦИАЛИСТ

Фармацевт Невена Кисова
Аптека „Фарма Л“, София,
ж.к. „Св. Троица“, бл. 373, вх. А

Резултатът дойде на 2-та седмица

Пиех хапчета за щитовидната жлеза, от които напълнях ужасно. Дрехите не ми ставаха. Купих си комбинацията Vitaslim LINE и Vitaslim LIGHT, защото не мога да пазя диети. Спазвах препоръчаната схема и още на втората седмица свалих 2 кг. За 6 месеца свалих 15 кг. и вече съм 85 кг.

Славка Бозаджиева, 42 г., с. Никола Козлево
bozadjieva2@abv.bg

-15 кг

Отслабнах въпреки пречките

Премахнах ми щитовидната жлеза и за месец качих 20 кг. Пробвах много неща, но резултат нямаше. Заради приятелка си взех комбинацията Vitaslim LIGHT + Vitaslim LINE. Първата седмица свалих 2 кг., а накрая общо 4 кг., което в моето състояние е много. Намалих обиколката в талията и стомаха.

Красимира Финкова, 54 г., Козлодуй
f.krasimira@hotmail.com

За 10 дни косата ми спря да пада

След като родих, косата ми падаше на кичури. Прочетох за Vitaslim BEAUTY и го взех. Не само имаше резултат, а ефектът бе бърз – за по-малко от 10 дена резултатът бе видим. Косата ми спря да пада! И, дами, не се притеснявайте за теглото, то ще си остане перфектно.

Пролетка Венчева, 33 г., София
proletka_vencheva@abv.bg

Минус 10 кг. за месец и половина

Имам 2 деца и след ражданията бях натрупала много килограми. Пробвах диети, но без ефект. Накрая взех Vitaslim LIGHT. Първо пиех 3 пъти по 2 капсули, а после 3 пъти по една. Чувствах се сита и лека, а след месец и половина кантарът показва минус 10 кг.

Севил Расим, 31 г., Варна
sev_81@abv.bg



Vitaslim FITNESS
за стегнато и стройно тяло



Vitaslim LINE
изгаря мазнините в проблемните зони



Vitaslim LIGHT
потиска апетита и изгаря мазнините



Vitaslim BUST
за красив и стегнат бюст



Vitaslim VITAMINS
за добро здраве и висок тонус



Vitaslim HEALTH
за здраво сърце и стави



Vitaslim BEAUTY
за красива коса, кожа и нокти



Проф. Камен Плочев

Проф. Плочев, защо ухапването от кърлеж не е просто и единствено неприятно?

- Аристотел е нарекал кърлежа "гадна пълзяща твар", защото явно още тогава са усетили, че той предизвиква не само заболяване, но и страдание. Кърлежовите заболявания напоследък придобиха голяма актуалност основно заради безпрепятственото нарастване на популацията на тези паразити. Голяма част от земите са пустеещи, не се обработват, а няма и редовно косене на тревата в градинките и парковете в населените места. От високата трева кърлежът най-лесно достига до кожата, до плът. На ниска трева не може да вирее кърлежът. При висока трева той може да ухапе човек, ако е бос или с къси панталони. През чорапи не може да проникне.

- Може ли да падне от дърво?

- Може, защото птиците ги пренасят от тревата. Бездомните кучета ги прехвърлят на домашните. От дърво може да падне или от птица - и мнозина не знаят, че са ухапани от кърлеж, ако нещо леко ги щипне по врата. Друго е по крака, като се забие и се подуе - ако го забележиш обаче. Малките са почти невидими. Част от заболяванията, пренасяни от кърлежите, протичат хронично и могат да доведат до инвалидизация, например лаймската болест. Втората група заболявания са смъртоносни - като кримската хеморагична треска. При лаймската болест първите признаци са червени петна, които могат да се местят и да достигнат размера на детска длан, могат да са и по-малки. Аз съм виждал огромни, покриващи почти целия крайник или цялата коремна стена. Те са характерни - червен кръг, бледо място и втори червен кръг, прилича на око. Има един, има и множество кръгове. По-малките петна се местят, това се нарича еритема мигранс - еритема значи червено петно - след което изчезват. Във втория етап на болестта се появяват общи симптоми - отпадналост, нетрудоспособност.

Ухапването от кърлеж крие риск от сериозни болести

С проф. Камен Плочев, началник на Клиниката по инфекциозни, паразитни и заразни болести към ВМА, разговаря Галина Спасова



Високата трева е любимото място на кърлежите
Снимка Татяна ВЪЛКОВА

Различни други признаци също - например почервяване на ушите, те стават твърди като пергамент. Появяват се обриви, като пъпки по цялото тяло. Започва да се обажда сърцето, нервите, докато стигне до третия етап, когато вече има локализация в много органи и системи. Развиват се заболявания като лаймкардит (хронично заболяване на сърдечносъдовата система), лаймартрит (хронично заболяване на ставите) и лаймневрит (заболяване на нервната система), при които човек страда тежко, напразно става инвалид.

- В рамките на какъв период се стига до тази картина?

- Ако не се лекува, след петата-шестата година.

- Какво да се направи при ухапване и колко спешно?

- Да се отиде в медицински пункт, където хирург да извади кърлежа. За мазане с олио - забравете! Олиото задушава кърлежа, той повръща и всичките бацили от стомахчето му влизат в организма. Като му се откъсне главата при неправилно вадене - пак същото се получава. Хирургът има специални пинсети, с които го издърпва. Ако не стане, леко цепва мястото. После се дезинфектира. Риск от заболяване има след 24 часа от престоя на кърлежа. Дотога-

ва, общо взето, той няма време да насмуче кръв и да я повърне. Но медицинско лице трябва да го извади. Ние дори в курсове обучаваме как да се извади, за да сме сигурни, че не е останало вътре парченце. Хирургът ще направи и обработка - когато една рана прокърви, винаги е много по-чисто, кръвта има стерилизиращи свойства. Дава се и антибиотик.

- Превантивно?

- Да, прави се също и имунизация срещу тетанус, тъй като кърлежът може да вкара от тревата и други бактерии. Препоръчва се след около 20-25 дни да се направят кръвни изследвания за лаймска болест или за други преносими болести - при условие че няма оплаквания. Ако се появят обаче оплаквания след няколко дни, веднага трябва да се потърси инфекциозно отделение. Дори първото изследване да не е показало заразяване, пак е необходимо след време, примерно след 6 месеца, отново да се направи тест, защото понякога бактерията се скрива, стои продължително в латентно състояние в организма и чак след години се активизира и прави бели. Голямо внимание искам да обърна на плажовите. Там на около навсякъде има високи треви, обикалят кучета и кърлежите попадат на пясъка. Препоръчвам

хората да лягат върху шезлонги, винаги застлани с бяла кърпа, за да се забележат кърлежите. А тях ги има по всички плажове. Лягането направо на топлия пясък е приятно, но наистина носи риск.

- Колко висок е рискът кърлежът да предаде зараза?

- Над 40 процента. Затова се препоръчва да се обуват чорапи, панталоните да се втъкнат в тях, шапките да са с по-широка периферия като предпазна мярка от кърлеж, който може да падне от птица или от дърво. На пикник или на екскурзия е добре поне една кърпа да се постели, някаква защита е все пак. Могат да се използват и репеленти (кремове, спрейове), които отблъскват кърлежите и комарите. Всяко ухапване от кърлеж крие

потенциален риск от развитието на няколко заболявания - лекарите ги знаят, стига да попаднеш на специалист, който правилно да менажира поведението след ухапване. Ние живеем в една околна среда, на която това е предназначението - да съществуват двете форми на живот - макро- и микроформата. И всяка търси своето място. Милиарди са бактериите, паразитите. Ние нямаме отърване, неизбежна е срещата с тях. Въпросът е да сме информирани и да реагираме грамотно. В случая с кърлежите това, което съветвам да се направи при ухапване, е да се потърси лекар. Като в същото време не се подценяват и елементарните мерки за защита, за които споменах. Много важно е да се знае, че кърлежите са сезонна напасть.

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