

## ИКОНОМИКА



Какво ще стане с данъка върху депозитите

На стр. 6

## СЕТИВА



Нов албум на Веселин Маринов

Интервю с певица на стр. 7

## СПОРТ



За завършилия футболен шампионат

Анализ на стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 22 (56), 11 - 17 юни 2013 г. (год. II)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Първата жена гвардеец у нас  
Гергана Иванова:

## Истинско щастие е да сбъднеш мечтата си

Интервю на Мирослава КИРИЛОВА на стр. 19

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



„Гликираният хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>) 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<sub>1c</sub> <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

Какво е перитонеална диализа

В България се увеличават болните от хипертония и диабет, а това често води до тежко увреждане на бъбреците. В последния стадий бъбречната функция трябва да се замени от извънтелесно почистване на кръвта. Съвременните схващания са, че първо трябва да се започне с перитонеална диализа, а едва след нея, ако се наложи, да се мине на хемодиализа. Още по темата - в интервюто с д-р Ненчев от ИСУЛ

на стр. 13

## Отровите в цигарения дим

След години на проучвания и дискусии вече няма спор нито в науката, нито в обществото, че цигарите увреждат здравето и на пушачите, и на околните. Все още много хора обаче не са запознати какви са природата и механизъмът на уврежданията. А тези познания са важни, защото дават реални аргументи човек да се откаже от тютюнопушенето. Какви са измеренията на вредната мания и кой днес печели от това, четете на стр. 8 и 17.

Добрият Съсед наблизо!

### T MARKET

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 11 ДО 17 ЮНИ 2013 г.

1.99 1.99 1.99 1.59 1.39 1.99

Доматена фреска!

1.79 0.72 лв/л

0.99 1.98 лв/кг

Замразена котлетна 500 гр

5.99 цена за грех

Маринирана печена пиле, бр. ОТ НАШАТА ГРИЛ ВИТРИНА



## Samsung представи миниверсия на Galaxy S4

Компанията Samsung предложи на клиентите си компактна версия на флагманския си смартфон Galaxy S4. Той е дебел само 8,94 мм и тежи 107 грама. Galaxy S4 Mini има 4,3-инчов дисплей, процесорът е двукратен с честота 1,7 гигагерца, 1,5 гигабайта оперативна и 8 гигабайта вградена памет, WiFi, GPS, Bluetooth, инфрачервен порт, NFC и др. Смартфонът работи на операционната система Android 4.2.2. Той е наследил от по-големия си събрат редица



функции, включително Sound&Shot, Group Play, WatchON, S Health и преводача S Translator. През 2012 г. Samsung въведе практиката да предлага миниверсии на най-популярния си смартфон, като пусна Galaxy S3 Mini.

## Ученици и студенти се нагнпреварват с „пищови“

В Екатеринбург, Русия, се проведе ежегодната изложба на "пищови". Според организаторите били са представени над 100 експоната, при това всички работещи, които вече са били използвани по време на изпити. Въпреки че мероприятиято редовно се посещава от преподаватели от училищата и университетите, до момен-



та никой от ръководството на учебно заведение не се е решил да открие изложбата. Тази година старт на нестандартното изложе-

ние даде заместник-ректорът на научната работа на Хуманитарния университет Людмила Мясникова. Студенти се захванаха да направят най-гигантския "пищов", въпреки че трябваше да се преборят с конкуренцията на ученик от Казахстан, който преди време смая преподавателите с 11-метрово "помагало".

## Софийският автосалон с 39 премиери

Любителите на автомобилите и всичко свързано с тях ще имат възможност от 15 до 23 юни в Международния изложбен център в столицата да се запознаят отблизо със 150 нови модела, като от тях 39 са премиери за България, а 24 са фейслифт. 21-вото моторно шоу и тази година е под егидата на OICA - Международната организация на автомобилните конструктори. Организатори на събитието са Асоциацията на автомобилните производители и техните оторизирани представители в България (ААП) и агенция Булгарреклама. Прави впечатление, че ще отсъстват автомобилните марки Audi, Seat, Brabus, Volkswagen, Saab, Suzuki



и Maserati.

Входът за възрастни е 6 лв., а за ученици и пенсионери - 4 лв. Един от посетителите, попълнил специалната анкетна

карта, ще си тръгне с чисто нов автомобил. Във вечерните часове ще има разнообразни игри и забавления за публиката с много награди.

## Откриха първия сайт за разводи в интернет

Досега глобалната мрежа беше използвана предимно за запознанства и бракове, но отскоро партньорите вече ще могат и да се разведат онлайн в специализиран сайт. Софтуерната програма Wevorce обещава да улесни максимално раздялата на съпрузите, като изготвя необходимите документи с 6 кликания, при ко-

ето не се прибавя до услугите на скъпоструващи адвокати.

Срещу такса от 7500 долара Wevorce използва бракоразводен посредник, което е значително по-евтино от стандартните разходи в такива случаи, възлизащи средно на 27 хиляди долара. Всяка от страните, потърсила услугите на сайта, избира посредни-

ка, който да представи документите пред съда, а съпрузите дори няма нужда да присъстват.

Weorce предлага и международни услуги, ако един от брачните партньори не е гражданин на САЩ. Сайтът осигурява и честна раздяла на двойки, които не са сключили формален брак, но трябва да поделат общото си имущество.

## Лекари от медицински центрове FiHealth рисуваха благотворително



На 4 юни от 19 часа в Галерията за модерно изкуство се проведе благотворителен коктейл изложба, свързан с творчеството на Деймиън Хърст. Организатори бяха Fibank (Първа инвестиционна банка) и медицински центрове FiHealth с любезната подкрепа на "Домейн Бойар".

Лекари специалисти от FiHealth нарисоваха 12 произведения в интерпретация на твор-

чеството на Деймиън Хърст, като използваха универсалния елемент в неговото творчество - "пеперудата".

Всички картини бяха продадени на гости на събитието, а събраните средства ще отидат изцяло за реализацията на благотворителната инициатива "Маскирани ръчички разказват..." в село Бърдарски геран.

Инициативата "Маскирани ръчички разказват..." предвижда създаването на културен театър за съвместни занимания между деца от Център за настаняване от семеен тип и други деца от селото. По този начин те ще четат приказки, ще разработват театрални етюди с куклите и ще изнасят спектакли на сцената. С помощта на куклените герои децата ще развиват артистичните и езиковите си умения и ще придобиват нови познания за българския фолклор и света.

Благотворителната инициатива беше избрана заедно с нашия дългогодишен партньор в социалните каузи - Фондация "Работилница за граждански инициативи" (ФРГИ).

# 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



## МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

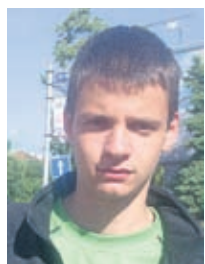
**Надя Георгиева, 24 г.**



Трансплантацията е едно невероятно постижение в областта на медицината, благодарение на което човечеството получи светъл лъч надежда за нов живот. С напредването на технологията можем да очакваме само добри новини. Защо да не се надяваме и на откриването на синтетични органи, след като вече е факт клонирането и генното модифициране? Все повече хора с увреждания имат шанс за нормален и достоен живот - било посредством протези, или колички с вградени микропроцесори. Непрекъснато ставате свидетели на нови и непод-

зирани открития - все по-дръзки и мащабни. Дарителството на органи е все още мистериозно занимание за нашата държава - и съвсем естествено. Имаме още много да наваксваме с организацията на целия процес - за момента сме на прав път. Каузата си заслужава. От нас зависи...

**Христо Гергинов, 17 г.**



Чувал съм, че има проблеми в областта на донорството - липса на дарители, недостиг на органи. Аз лично нямам близък, който да се нуждае от трансплантация. При такива случаи обаче човек прибегва и до крайности. Има хора, които продават органите си за пари - да кажем, бъбрек. И се оказва, че има купувачи. Здравето и животът обаче са безценни и не бива да ги рискуваме за пари. По същия начин се развива търговия и с кръводаряването. Аз бих дарил определено количество кръв, защото знам, че ще помогна на някого. Може би възстановяването няма да е толкова бързо, но каузата определено си струва.

**Камелия Божкова, 18 г.**



Моето мнение за донорството е положително. Смятам, че повечето хора не са запознати с темата за трансплантациите. Има недостиг на органи, защото обществото ни е закостеняло, незаинтересовано и да не кажа тежки думи, но неuko. Трансплантациите са шанс за живот! Да, цивилизован начин за спасяване на човешки живот. Но хората осъзнават това, когато те или техни близки се нуждаят от такава операция. Дотогава не оценяват, не забелязват и не се интересуват от важността на проблема. Трябва да променим менталитета си, закостенялото мислене и нашия балкански нрав. Трябва да се научим да бъдем по-жалостиви, съпричастни един към друг и по-толерантни.

# ДОНОРСТВОТО

**Марио Симеонов, 16 г.**



В интерес на истината не съм се замислял много по темата. Според мен е важно да се помага на хората в беда, естествено. Ако някой млад и здрав човек катастрофира, то според мен е напълно нормално и най-вече хуманно органите му да бъдат дарени, за да се спасят други човешки животи. Зависи обаче и от мнението на близките и роднините. При донорството на кръв обаче не трябва толкова много да мислим. Има онкоболни, новородени и други пациенти, които спешно се нуждаят от кръв. Именно нашата може да помогне. Хубаво е повече хора да даряват от ценната течност, за да има достатъчно разнообразие от кръвни групи, което да обслужва болниците в София и страната.

**Лили Рангелова, 20 г.**



За мен донорството е много благородна постъпка, трябва да обичаш хората и да си човек с главно "Ч", за да направиш това. Разбира се, много е трудно решението да станеш донор, но когато това се случи, може би се чувстваш добре душевно и по-добър като човек. Общото за мен между донорството на органи и кръводаряването е, че го правиш, защото го искаш и не очакваш нищо в замяна. Дарителят го прави в името на някого, който има нужда, и знае, че този някой ще му бъде благодарен. Обществото ни естествено има много резерви и в двете насоки, но е въпрос на възпитание, интелигентност и култура да ги преодолеем. При кръводаряването например няма опасност от заразяване, защото всички материали, използвани за вземане на кръв, са стерилни и за еднократна употреба. Взима се само 450 мл кръв, която се възстановява количествено за 24 часа.

**Кристиян Недев, 18 г.**



Нямам особено мнение по въпроса. В интерес на истината и в училище не си спомням да са ни говорили за трансплантациите. Донорството на кръв обаче сякаш е по-дискутирана тема. Има кампании както в училищата, така и в университетите. Аз например бих дал безвъзмездно и доброволно една банка кръв, стига да знам, че ще помогне на някого. Може би е била добра старата практика, когато всички под строй в казармата например са давали кръв. Баща ми е бил в казармата. Така се събира необходимото количество кръв за пациентите в нужда в цялата страна.

Анкетата подготви Мирослава КИРИЛОВА

## ПОСОКИ

### Елитно невежество



Петър ГАЛЕВ

След матурите медиите са залети с бисери от съчиненията на зрелостниците, за да видим празнотите в образованието на младото поколение. Ясно е, че децата, особено когато са стресирани, могат да напишат някоя глупост. Но на 18-годишните тепърва им предстои развитие в някаква област, която им е интересна и в която ще вложат искрените си усилия. Истинският проблем е в грамотността на онези, които по силата на професията, обществения или служебното си положение трябва да бъдат образец за образованост, изрядност и спазване на правилата. Защото грешките на един дванайсетокласник си остават на изпитните листа, а неграмотността на част от призиваните да са елит ни боде очите всекидневно и отвсякъде. За справка можете да погледнете последното проучване за езика на политическата класа, което беше направено от университетски езиковеди. Или да прочетете официални документи на някоя държавна, съдебна или общинска инстанция. Ако в тези текстове грешките се поправят с червено, те ще заприличат на диктовката на някой изоставящ второкласник. При това не става въпрос за хора, явяващи се на изпит да вземат средно образование, а за персони с по няколко дипломи, титли и квалификации... Матурите безспорно са добър начин да се видят истинските знания на младежите. Но какво да им отговорим, когато ни питат дали възрастните сме способни да издържим изпита по родния език? И какво от това, че не знаели пълния член и запетаите, като и без тях едни-кои си публични лица са станали известни, влиятелни и състоятелни. Трудна работа...

## НАШИТЕ АБСОЛВЕНТИ



Вероника Димова и Грета Цолова свързаха СУ „Св. Климент Охридски“ и Bard College, Ню Йорк, като извикаха на един и същи език - българския, "Дипломирах се!". Екипът на Хелт медия им желае НА ДОБЪР ЧАС!





## ИКОНОМИКА



Данък  
„Депозит“  
отново е на  
дневен ред

На стр. 6

## СЕТИВА



Вагнер завладя Софийската опера  
На стр. 7

## ПОРОЦИ

Цигарите  
под ударите  
на учените



На стр. 8 и 17

## СЕЗОН



Слънцето - приятел и враг  
На стр. 18

## КАНТОРА



Юристката  
В. Галева  
отговаря на  
читателски  
въпроси  
На стр. 20

## СПОРТ

Какво се  
случва  
в родния  
футбол



На стр. 23

# Бира понг - играта с благородна кауза

Кристина ПЕШИНА

Играта бира понг е измислена преди около 60 години от щатски колежанчета по време на многобройните им партита. Днес тя е на път да се превърне в спортна дисциплина, а всяка година в Лас Вегас се провежда и световно първенство. При нас играта е пренесена още преди 4 години, но популярност набира през последните 6 месеца, когато се създава Българска национална бира понг асоциа-

ция. Желанието ми да науча повече ме отведе директно в клуба. Оказа се, че въобще не става дума за някаква мисия невъзможна и след първата си игра се оказах в плен на забавлението, наречено бира понг. В моя случай кехлибарената течност бе заменена с вода, което си е съвсем по правилата. Тази малка подробност, както и още интересни неща ми разказа президентът на асоциацията Горан Илчев. Ето как тръгва всичко:

„На един мотосбор организирах турнир по бира понг. Беше скучно, жегла. Казах им, че ще им покажа игра, в която се пие бира, и веднага се отзоваха 40-50 души“, разказва Горан Илчев. За краткото си съществуване асоциацията шеметно се развива и от местно вече е на национално ниво.

Играта не е трудна и не са необходими дългогодишни тренировки, за да добиеш самочувствие. „Случвало се е абсолютно начинаещи, които за първи път чуват за бира понг и случайно са попаднали на наш турнир, да завършат втори“, споделя опит президентът на асоциацията. Играта може да е с различна продължителност - от 5-6 до 30-40 минути. Всичко зависи от уменията на участниците. Играе се по двойки. Подреждат се 10 пластмасови чаши от 500 мл с по 200 мл течност в триъгълна формация като при билиард. Както казахме, бирата не е задължителна. Топчетата се топят в отделна чаша с вода, преди да се хвърлят. Правилата относно хвърлянето на топчето са различни. Може с директен удар, може с тупкане, с парабол и пр., важното е да уцелиш чашата.

Като стана дума за правила, и тук като при всяка игра има такива. Американската федерация въвежда основната рамка, оттам нататък се допускат импровизации. В началото на всяка игра участниците се договарят помежду си. При нас правилата са заимствани от първоучителя, но доизкусурени по нашенски.

„Трябва да се научиш да играеш по всички правила“, категоричен е събеседникът ни, особено ако се готвиш за европейска или световна квалификация, на която домакинът определя правилата. Едно обаче е сигурно, разсейването на противника е не само позволено, но и задължително. А как, всеки преценява сам. Представителките на нежния пол определено са в по-изгодната позиция и държат всички козове, що се отнася за разконцентрирането на противниковия мъжки отбор.

Фенове на играта са не само любителите на кехлибарената течност. Възрастовият диапазон всъщност е доста голям. От 18-годишни младежи до зрели хора се увличат по бира понг. Най-възрастният играч, посещаващ редовно клуба, е на 66 години. Засега повече мъже практикуват нестандартния спорт, но пък броят на жените се увеличава непрекъснато. Играта не изисква никакви предварителни умения или физическа подготовка, а в същото време дава на състезателите онзи така търсен адреналин.

Всеки турнир у нас е обвързан с благородна кауза. Играта заплащат символична такса за участие в размер на 5 лева. Събраните средства отиват за лечение на деца със синдрома на Даун. Асоциацията осъществява пълна прозрачност относно пътя на събраната сума и гарантира, че тя отива на правилното място.

„Свързали сме се с най-добрите специалисти в страната - логопеди, психолози, рехабилитатори, доказани в работата с деца. Когато съберем необходимата сума за целогодишно лечение, ние я препращаме към съответния център. Парите не ги пипат нито майки, нито бащи“, твърди г-н Илчев.



Има го състезателния дух. „Битката в края на турнира наистина е битка“, казва Горан Илчев.

През последните 5 месеца играта не само набира популярност у нас, но започва да се гледа и по-сериозно на нея. Доказателство е амбициозният проект, с който са се нагърбили от асоциацията, а именно първата Европейска квалификация по бира понг. Идеята е на събеседника ни. Първоначално замисълът е бил да се проведе у нас, но плановите се променят. Франция ще е домакин на първото издание, като идеята е да се превърне в традиция, а на всяко следващо мероприятие домакин да бъде държавата победител.

Що се отнася до нашето представяне, очакванията са повече от оптимистични. Клубът пре-

доставя безплатни тренировки и в определените дни е пълно с играчи. В края на всеки месец се организират турнири между първите в класацията, за да се отсеят 10-12 отбора, които през октомври ще премерят сили, а от тях само 5 ще заминат за Франция. Големата награда, с която ще си тръгне победителят, е 7 дни осигурен престой в Меката на хазартните игри и участие в Световния турнир. За гранд мастьра от Лас Вегас пък е предвидена сумата 100 000 долара.

Но да се върнем към предстоящото европейско. Над 14 страни са заявили участие. От кого трябва най-много да се страхуваме, ще се види на място, след като премерим сили. „Мечтаният от мен финал е български срещу български отбор“, споделя оптимизма си Горан Илчев. Единственото, което би могло да възпрепятства успешно то ни представяне, е липсата на спонсори, въпреки че организаторите се готвят за грандиозно събитие.

А всеки, който иска да изпробва мерника си, е добре дошъл в клуба. Той се намира в шумния Студентски град, но е деликатно изолиран и предоставя идеалната възможност хем да пийнете по бира с приятели, хем да вдигнете адреналина.





CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА  
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

# Залагаме на професионалното и моралното удовлетворение



Д-р Димитър Банчев

**Д**-р Банчев, известно е, че болниците в столицата са много. Как едно хирургично отделение в общинско лечебно заведение успява да оцелее в условията на такава жестока конкуренция?

- Наистина концентрацията на медицинските услуги в София е много голяма, което е предпоставка за работа в тежки конкурентни условия. Според мен обаче ние се представяме добре на пазара на хирургичната помощ. Стремим се да се придържаме към световните тенденции в областта на съвременните технологии, да налагаме иновативни методи. Не на последно място наблюдаваме върху подбора на квалифицирани кадри с добра подготовка и със стремеж към индивидуално развитие.

Всички тези елементи ни позволяват да поддържаме добро ниво не само сред общинските, но и сред университетските и частните лечебни заведения.

## от работата

С д-р Димитър Банчев, началник на Хирургичното отделение в Първа МБАЛ, София, разговаря Георги Георгиев

**- Какъв е обхватът на дейността във вашето отделение?**

- Извършваме конвенционална коремна хирургия, също така и хирургия на гастроинтестиналната и на жлъчно-чернодробната система, на ретроперитонеалното пространство, на щитовидната и на млечната жлеза, на дебелото черво и др. Провеждаме пълен обем от образна диагностика, предоперативна подготовка, операция и следоперативно наблюдение. Основно обаче наблюдаваме на иновативните технологии - прилагаме лапароскопски методи, включително и трансанална микроинвазивна хирургия. Спешността също е неизменна част от нашата дейност - денонощно приемаме остри коремни заболявания, организираме бърза логистична диагностика и осъществяваме оперативно лечение.

**- Какви модерни методи прилагате?**

- Споменах за лапароскопските техники, които вече са добре застъпени в България. Много малко обаче са лечебните заведения, които извършват транс-

анална миниинвазивна хирургия. Става дума за патологични формации в областта на края на сигмата и ректума. Само допреди няколко години интервенцията задължително се осъществяваше чрез отваряне на корема. От три години разполагаме със специална апаратура, която позволява органът да бъде съхранен. Смяя да твърдя, че сме натрупали значителен опит и резултатите ни са добри.

**- С какво една такава процедура е подходяща за пациентите?**

- Този вид иновативни техники съкращават предоперативния период, интервенцията е много по-щадяща за пациентите, възстановяването е много бързо. За изключително кратък период хората могат да се върнат към личния, социалния и професионалния си живот.

**- В наши дни без модерна апаратура медицина не може да се прави. В технологично отношение на какво ниво е отделението?**

- По-голямата част от апаратурата е закупена през последните 3-4 години и покрива

всички наши изисквания. Единствено лапароскопският апарат започва вече морално да остарява, но в най-скоро време очакваме да получим нов.

**- Предвиждате ли въвеждане на нови методи?**

- Основната ни цел е да доразвием лапароскопската хирургия, тъй като в това направление непрекъснато излизат нови допълнителни аксесоари и консумативи. За съжаление те са много скъпи, но пък увеличават възможностите на оперативната техника - да бъде по-щадяща за пациентите, да се прилага при напреднали патологични процеси. Имаме обещание от нашия принципал Столична община, че ще бъдем оборудвани с нова апаратура и с пълен комплект консумативи, отговарящи на съвременните изисквания.

Желанието ни е в близко бъдеще да разширим отделението. Нуждаем се от още една операционна зала, която да бъде обособена само за лапароскопска хирургия. По този начин ще можем да извършваме някои от нещата, които правим и сега, но ве-

че по-интензивно и на по-високо ниво. Бихме желали също така да увеличим броя на леглата в отделението.

**- В началото на разговора стана дума за специалистите. Недостигът на квалифицирани кадри е една от болните теми в здравеопазването. Успявате ли да преодолеете този проблем? А как стои въпросът с медицинските сестри, които пък трябва да притежават специфични умения, за да работят в хирургично отделение?**

- Изключително трудно е за един ръководител да събере добър екип. Вече четвърта година работя по създаването на сегашния колектив и мога категорично да заявя, че колегите са на перфектно ниво - и като квалификация, и като професионални изисквания. За нас обаче е важно специалистите да продължат да развиват своите познания и умения. Така например в отделението работят двама млади специализанти, които само за три години се квалифицираха от средна към голяма хирургия. Подобни са изискванията и към специалистите по здравни грижи. Хубавото е, че целият щат е зает, а в същото време няма текучество на медицински сестри.

Заедно с ръководството на болницата се стараем да създадем такива условия за работа - финансови и като

работна атмосфера, с които да стимулираме колегите да продължат професионалното си развитие при нас. Все пак искам да подчертая, че залагаме на професионалното и моралното удовлетворение от работата, а финансовият въпрос винаги остава на заден план.

**- Извън чисто медицинската дейност какви условия предлагате за пациентите?**

- В момента в отделението поддържахме 26 легла. Потокът от пациенти е много интензивен, но можем да се похвалим със средна използваемост на леглата около 80-90%. Преди 4 години направихме основен ремонт и създадохме много добри битови условия за пациентите. Стаите са с едно или две легла, снабдени са с аудио-визуална апаратура. По този начин на болния е предоставена възможност за постоянен контакт с дежурната сестра или лекар. За пациентите, които искат по-специални условия, сме обособили ВИП стая.

Убеден съм, че непрекъснатите усилия да развиваме модерни методи, качествените специалисти и битовите условия не остават незабелязани от болните. Сред нашите пациенти има хора не само от София, но и от други градове на страната, което е доказателство, че сме успели да изградим добър имидж.

Доц. Красимир Янев, Клиника по урология, УБ "Александровска", София:

Идеята за създаване на професионална онлайн мрежа е прекрасна. Такава платформа ще бъде полезна както за пациентите, така и за лекарите. Разбира се, важно е как ще бъде предоставена информацията. Пациентите трябва да могат да разчитат, че публикациите ще им бъдат поднесени на достъпно ниво, а и че те ще могат да задават своите въпроси.

От друга страна, CredoWeb дава прекрасна възможност за общуване между самите лекари. Известно е, че в света на медицината непрекъснато се появяват нови клинични проучвания за модерни медикаменти или различни методики, за които чакаме дългосрочните резултати. А съвременната медицина



## CredoWeb - модерното средство за комуникация

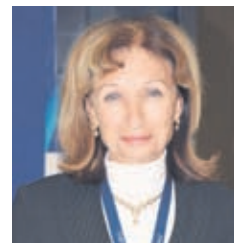
се базира на доказателствата - нужни са време и данни, които да бъдат обобщени и представени. Изключително трудно е за един специалист да проследява всички нови моменти. Но активната комуникация ще позволи информацията да достига навреме до повече колеги. Ще можем да кажем дали съответният метод е подходящ за определена линия на терапия.

Според мен ще бъде изключително полезно, ако се осъществи колаборация между лекари, фармацевтичните компании и фирмите, които предлагат съвременни технологии. По този начин ще получим представа какво се разработва, с какво разполагаме в момента.

Доц. Лидия Петкова, Клиника по урология, МБАЛ "Св. Анна", Варна

Определено адмирам такава инициатива. Защото медицината непрекъснато се развива, а не всеки лекар има възможност да посещава периодичните годишни научни форуми. Съществува също така и проблемът, че в малките градове информацията идва по-късно.

Създаването на професионална онлайн мрежа ще улесни достъпа до тази информация, лекарите ще могат да сверяват своето мислене с мисленето на колегите от страната и чужбина. Не на последно място трябва да се отчете възможността за по-лесна комуникация между специалисти и пациенти.





# „За“ и „против“ данък „Депозит“

Широката дискусия за въвеждане на данък върху лихвите по депозитите придобива нови измерения. След като през октомври 2012 г. беше решено да се обложи с 10% полученият доход от депозит, в момента се обсъжда идея за частична отмяна на този данък.

Според предложението на депутати може да се въведе необлагаем минимум от 1000 лв. Като аргумент социалистите изтъкват, че повече от 70% от депозитите на физически лица в банките са в размер до 1000 лв. Според данните на БНБ от март 2013 г. депозитите на домакинствата и нетърговските организации, обслужващи домакинствата, са 12,694 млн. броя, или 35 295 016 лева. От тях общото количество на влоговете до 1000 лв. е 9 085 727 броя (1 052 898 лв., или

72% от влоговете в този сектор).

Въвеждането на данък „Депозит“ беше свързано с идеята, че от лихви печелят предимно богатите хора - с големи влогове. „Банките и клиентите обаче намериха вратички и при този данък. Откриват се различни разплащателни сметки или безсрочни влогове, които не се облагат“, уточни икономистът Лъчезар Богданов от „Индъстри Уотч“. Но според него данъкът все пак има някакъв ефект. Само за първите два месеца на годината



от облагане на лихвите са събрани 22 млн. лв., като за цялата година се прогнозира приходът да е около 120 млн. лв.

И до този момент гражданите с малки депозити не усещат голяма тежест. Проста сметка показва, че ако заделяш по 100 лв. месечно, общо 1200 лв. на година, ежегодният ти данък върху тези пари ще бъде 4 лева и 80 стотинки. Защото върху целия депозит в банката годишната лихва е между 3 и 4%, а новият данък е десетък от получената сума. От началото на годината с десетък от лихвата се облагат депозитните сметки на физически лица, хората със свободни професии, адвокати, нотариуси, ЧСИ и пр. Не подлежат на данъчно облагане депозитните сметки на еднолични търговци. За да бъде обложен депозитът, той трябва да е сключен за определен срок и вложителят да получава възнаграждение за това под формата на лихва. Не се облагат с данък доходите от лихви по безсрочни спестовни сметки, разплащателни сметки и детски депозити. Налогът се удържа и внася от търговските банки в срок до

края на месеца, следващ тримесечието на начисляване на лихвата.

„Не съм виждал конкретното предложение за въвеждане на необлагаем минимум, но принципно подкрепям изцяло премахването на данъка“ - заяви Лъчезар Богданов. Според него спестяването не бива да се наказва. Той е категоричен, че всяко допълнително условие влошава данъчната ситуация и усложнява процеса. „Развенчаха се митовите за спестовните българи, истината е, че трябва да минат години, за да се увеличат частните спестявания и хората да започнат да печелят от лихви“, каза Богданов.

Идеята за частична отмяна на новия данък според икономиста е по-скоро опит за опипване на почвата. „Аз лично обаче не смятам, че темата за удържането на 10% от лихвите върху депозитите е основният икономически проблем, който трябва да бъде ре-

шен от новото правителство. Има много други по-важни задачи, които не търпят отлагане и изискват сериозен дебат“, сподели в заключение специалистът в сферата на икономиката.

„Въвеждането на необлагаем минимум от 1000 лв. е добра идея.“ На това мнение е преподавателят в УНСС проф. Милети Младенов. „Хората и без това нямат пари и би трябвало поне малките им спестявания да не се облагат“, допълни той. Според него удържането на 10% от лихвите върху депозитите е вид „коварен данък“, защото се иззема и внася директно от банките, „без ти дори да разбереш“. Преподавателят от УНСС обаче предупреди, че идеята трябва внимателно да се обмисли, за да е технически обезпечена. „Така няма да се допусне едно лице да има много влогове по 1000 лева и така да избегне данъка“, категоричен е проф. Милети Младенов. Той също се присъедини задочно към мнението на Лъчезар Богданов от „Индъстри Уотч“, че има много важни въпроси за решаване от данък „Депозит“. „Като контрабандата например и справянето със сивата икономика“, уточни проф. Младенов.

Мнението му е, че тенденцията за запазване на количеството депозити на домакинствата въпреки нововъведения данък се дължи до голяма степен на несигурността, която още съществува като резултат от кризата. Хората се въздържат от потребление и това се отразява негативно на икономиката, защото се свива вътрешното търсене, уточни той.

## Константин Пенчев, омбудсман на Република България: Държавата да не пипа спестяванията на хората

- Г-н Пенчев, готви се частична отмяна на данъците върху лихвите по депозитите. Смятате ли, че е добра идеята да има необлагаем минимум от 1000 лв.?

- Да има или не такъв минимум, както и дали въобще да има данък върху лихвите е политическо решение на управляващите. Аз обаче поначало съм скептичен към облагането на лихвите с данък. Икономическият ефект е неясен, а у хората остава впечатлението, че държавата посяга по недопустим начин върху техните спестявания.

- Според закона в момента данък се дължи и върху лихви, начислени през 2013 г. за депозити от 2012 г. По този начин държавата намесва ли се във вече съществуващо правоотношение?

- Разбира се, намесва се. Затова сезирах Конституционния съд по този въпрос. На практика се придава обратна сила на въведения от 1 януари 2013 г. данък върху доходите от лихви по депозити на физически лица в случаите, когато съгласно условията на договора между търговската банка и гражданина лихвата е изплатена предварително и доходът от депозита е получен преди влизането в сила на разпоредбите, въвеждащи новия данък. Недопустимо е държавата да се намесва по този начин в едно съществуващо правоотношение и да го преу-



режда в своя полза. Има практика на съда по този въпрос. В Решение от 1996 г. Конституционният съд каза: „Данъчният закон действа занапред, от влизането му в сила насетне. Нормите, с които се въвеждат данъчни задължения или данъчни утежнения, трябва да бъдат създадени преди времето, за което те се отнасят... Гражданите трябва да знаят предварително, преди настъпването на финансовата годи-

на, данъците и техния размер, които те ще плащат“. Освен това се нарушава принципът на правната сигурност, който е основен принцип и в правото на Европейския съюз. Според него лицата трябва да познават правните норми, за да могат да планират своите действия съобразно тези норми. Целта на принципа е гражданите да не бъдат поставени в положение на несигурност поради неизвестност или промяна на последиците на правните норми.

- Трябва ли да се премахне изцяло данъкът върху лихвите от депозитите, за да не се наказва спестяването?

- Този данък безспорно утежнява положението на хората, без да води до някакъв значим икономически ефект. Във всички жалби, които получих по този въпрос, гражданите се възмущават, че държавата посяга на „белите пари за черни дни“.

Страницата подготви Мирослава КИРИЛОВА

**ПРОФЕСИОНАЛЕН КОЛЕЖ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“**  
**гр. БУРГАС**

[www.collegelevski.org](http://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





# Веселин Маринов с нов албум „Носталгия“

**Г**-н Маринов, 26 албума вече са зад гърба ви. С какво е по-различна тази поредна среща с феновете?

- Това е албумът, за който най-много се притеснявам - как ще го възприемат, как ще ми-

нат концертите, как ще тръгнат продажбите. Защото за първи път не показвам мои нови песни, а ще пея такива от преди двайсет, трийсет, четирийсет години, които са били любими на поколения българи. Това е много сериозен

ангажимент, да се стремиш хем да бъдат в твоя стил, хем да бъдат добре направени, защото хората имат откъде да сравняват. Това е новият албум - песни от репертоара на Емил Димитров като мой любим изпълнител. В него

има четири песни на Емил, две песни има на "Тангра", по една на Георги Минчев и на Лили Иванова. Има песни на група "Импулс", на Георги Христов и Росица Кирилова в дует, на Пламен Ставрев, на Лея Иванова. Започваме и голямо турне.

**- Кръстихте албума си "Носталгия"... Какво наистина ви липсва от миналото?**

- Преди няколко години бях се амбицирал да направя радио, което да бъде подчинено на българската поп музика. 24 часа да звучат наши песни. Има толкова хубави, които няма къде да се пуснат. После дойде бюрокрацията, онези документи, обосновки, адвокати, за да може да направим такова нещо. Накараха ме да стъпя на земята, да разбера, че няма как да се преборя с големите, мощни фирми. Много тъгувам за онези години, тъгувам за уважението, което имаше в моите младеж-

ки времена, как билетите изчезваха от летните театри за минути; как един певец, когато дойдеше в някой град, се превръщаше в събитие то на вечерта; идеализирането на самото изкуство. Българската поп музика се правеше от големи майстори. И най-вече носталгия за това, че всеки един от нас е бил млад. Не казвам, че съм остарял, смятам, че съм в зрелите години на моята работа. Но когато се връщаш в наивните години и се сещаш за песни, които са ти помогнали да забравиш любовта или да я предизвикаш; които са ти помогнали по-бързо да намериш пътя до родния дом, това са неща, които водят към такива мили спомени, ценни неща.

**- Къде в България най-много обичате да изнасяте концерти?**

- С албума "Вино и любов" направихме 106 концерта, сега успявам с много труд да ги докарам до 70. Няма как

всички градове да са ми любими, но определено във Варна, Русе, Пловдив става винаги много хубаво. Но на мен са ми по-ценни онези по-малки подбалкански градчета, в които стават уникални концерти. Например Тетевен, залата винаги е пълна, продажбите на дискове там са най-големи. Отиваме в Троян, 360 места в читалището. Както и да го направим, винаги е на загуба, но аз не пропускам градчето, защото хората са уникални. Казанлък, Карлово, Гоце Делчев, страхотни концерти. Винаги в средата на декември завършваме със Самоков. Има нещо в хората на планината, живели са в трудни времена, и сега не им е лесно, знаят повече за рода си, фамилията вървят от стотици години и се уважават. Хората правят градовете.

Интервюто взе  
Камен ЗДРАВКОВ

## Кой се страхува от... Вагнер?

Олга КАМБУРОВА

**Н**еделя, не толкова късен следобед. Пътувам към Софийската опера за представление на последната от четирите колосални творби на Рихард Вагнер, обединени в "Пръстенът на нибелунга". Сега, когато човешката цивилизация отбелязва 200-годишнината от рождението на гения и всички европейски културни канали ни заливат с излъчване

точно на "Залезът на боговете" с различни световни диригенти и солисти, отивам към "Светая светих" - залата на операта, изпълнена със страх и съмнение. Страх, дали аз, уж поназнайваща за операта, ще мога да издържа на многочасовия маратон и съмнение дали опитът на "нашите" няма да е провал. Все пак е първа реализация в България. На входа разменям реплики с колеги от бранша в този дух. Не само аз

съм притеснена очевидно. Но в залата влизат и много други хора - млади, по-възрастни, но като че ли по-усмихнати, по-оптимисти. Немузиканти.

Неделя, не толкова късен следобед - Софийската опера представя "Залезът на боговете". В предишните сезони вече сме видели и чули първите три опери от "Пръстенът..." - провокативни, живи, кинематографични, каращи те да забравиш какво се случ-



ва в живота извън залата. И отново попадаш в същата омая, в този дивен свят, но още по-силно, още по-въздействащо. Богове и герои, птици и русалки, чудовища и извънземни - ти си в друга реалност. Там, където оперният театър на XXI в. отстоява не само правото си на съществуване. Там, където всеки нюанс от посланието на Вагнер е разчетено с езика на съвременния човек. Там, където на сцената "екшън" има във всеки миг и където певци, оркестър, хор, мултимедия и технически служби работят в перфектен синхрон. Всичко в името на оперната

драма и философията на Вагнер. И великолепните декори, костюми и грим. Или може би преди всичко!

Неделя. Шест часа по-късно. 20-минутен аплауз в Софийската опера. Артистите, хорът, оркестърът, техническите служби, участвали в четирите части на "Пръстенът..." през годините, всички са изправени пред публиката и пред портрета на Вагнер, за да се поклонят пред нас. Пред нас - публиката, съмнявала се, че това може да се случи тук и сега, и надяваща се, че все пак може и да може...

Делото на живота на

Вагнер е "Пръстенът на нибелунга". С постановката си в Софийската опера режисьорът Пламен Карталов, художникът Николай Панайотов и всички от великолепния екип ни показаха не просто професионализъм и не само фантазия, а пълна отдаденост. За което ние им дължим своята адмирация.

И ако някой се страхува от Вагнер... идете в Софийската опера, чуйте и вижте. Всички четирите заглавия от "Пръстенът на нибелунга" ще бъдат представени само в една седмица. От 22 юни. Тук и сега. След това - в следващите сто години, едва ли.



Сатиричен театър  
Алеко Константинов

ГОЛЯМА СЦЕНА

Премиера

13 Юни, Четвъртък

Премиера

14 Юни, Петък

16 Юни, Неделя

21 Юни, Петък

ОНОВА НЕЩО

от Христо Бойчев

ОНОВА НЕЩО

от Христо Бойчев

ЛЮБОВ ПО ГРАФИК

от Марк Камолети

ОЩЕ ВЕДНЪЖ ОТЗАД

от Майкъл Фрейн

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60

НАЧАЛО: 19:30



Ако се взрем назад във времето, бихме стигнали до неоспоримия извод, че човечеството е направило грешни стъпки най-малко в два епизода от своята история - откриването на алкохола и спиртните напитки и разпространението на тютюна и пушенето. При това едва ли може да се каже коя е донесла повече беди.

Общоизвестен факт е, че родина на тютюна е Американският континент, където от незапомнени времена той бил използван от индианците за лечебни и религиозни цели. Те твърдо вярвали, че вдишването на тютюневия дим спомага при общуването с боговете. Първите европей-

ци, познали това удоволствие, били моряците на Христофор Колумб, които участвали в знаменитата експедиция през Атлантическия океан в 1492 г. Разпространението на тютюна на европейска земя е свързано с името на френския посланик в Португалия Жан Никот, който сериозно се увлякъл по неговите лечебни свойства, изпитвайки ги самоотвержено както върху себе си, така и върху свои близки. През 1560 г. дори се осмелил да препоръча магическото растение и на кралица Екатерина Медичи, която често страдала от пристъпи на главоболие. Вероятно лапите и запарките от отвъдокеанското чудо помогнали и на коронованата особа, тъй като по височайше разпореждане растението започнало да се отглежда и в кралските градини.

# Пушенето - грешната



## „Компроматите“, които превръщат тютюна в убиец

Съвременната медицина е категорична - тютюнопушенето сериозно уврежда здравето на човека. Що се отнася до статистиката, тя е наистина стряскаща. По данни на Световната здравна организация в резултат на пушенето всеки шест секунди в света умира един човек, т.е. над пет милиона души годишно! От 1950 г. до наши дни жертвите на този порок са над 60 милиона, т.е. значително повече от тези през Втората световна война. Ако се запазят очертаващите се тенденции, около 500 милиона от жителите на планетата ще бъдат покосени от страстта си към тютюна.

Кои са факторите, които превръщат

това растение в един от най-страшните убийци на века?

Чрез методите на съвременната аналитична химия е установено, че

**в тютюневия лист се съдържат около 2500 вещества,**

принадлежащи към изключително широк кръг химични съединения. В тютюневия дим, в резултат на протичането на множество пиролизни процеси (разлагане на веществата под действие на високата температура), техният брой нараства на повече от 4700. Температурата на тлеещата цигара е около 300°C, но при засмукването

тя се повишава до 900-1100°C, в резултат на което стартират много превръщания на присъстващите в тютюна химични вещества. Предвид на това се различават два димни потока на горящата цигара - главен и страничен. Главният съдържа аерозола, който се получава при високата температура. Той се инхалира от пушача. Страничният димен поток се получава при тлеенето на цигарата между две всмуквания. Негови неволни консуматори са лицата, намиращи се в близост или в едно помещение с пушача. Установено е, че за формирането на страничния димен поток се разходват 55-70% от тютюна на цигарата, докато за главния - 30-45%. При цигарите без филтър пушачът поглъща 32% от общото количество дим, което се отделя при тяхното изгаряне, докато при цигарите с филтър - 23%. Останалата част от дима се отделя със страничния димен поток, който не преминава през никакъв филтър.

**Горящата цигара е уникална химична фабрика,**

продуцираща огромен брой химични съединения, в основната си част изключително вредни за човешкия организъм. Продукцията на тази фабрика може да се раздели на два вида - газова и твърди частици. В състава на газовата част влиза невероятен букет от опасни за здравето вещества като въглероден оксид, циановодород, формалдехид, ацеталдехид, нитрометан, акролеин, хидразин, бензен, нитробензен, сероводород, изопрен, ацетон и т.н., и т.н. Твърдите частици на тютюневия дим се състоят главно от никотин и т.нар. тютюнев катран. Последният представлява умопомрачителен коктейл от химични вещества, на чието губително действие не може да устои нито един жив организъм. Негови основни

съставки са фенол, крезол, индол, бензпирен, хризен, флуорантен, нафтамин, катехини, карбазол, DDT (забранен инсектицид), както и множество съединения на особено токсични химични елементи като антимоно, олово 210, арсен, бисмут, живак, полоний 210, радий 228, цезий и пр. Полоний 210 е радиоактивен изотоп, който изпуска много повече алфа-частици от плутония, използван в ядрените бомби. Радий 228 и олово 210 също са радиоактивни изотопи на съответните елементи. В тютюневия дим се съдържат повече от 60 вещества с изразено канцерогенно действие и над десет предразполагащи развитието на ракови заболявания. Някои последни изследвания с използване на най-новите достижения на аналитичната химия позволиха да се направи сериозна ревизия на представите за т.нар. страничен димен поток, "жертви" на който стават пасивните пушачи, нерядко деца. Оказа се, че съдържанието на бензпирен в него е повече от три пъти по-високо от това в главния поток, това на никотин и тютюнев катран - два пъти, на въглероден оксид - пет пъти, на амониак - 50 пъти, а това на нитрозамините - близо 100 пъти! Бензпиренът и нитрозамините са едни от най-мощните познати канцерогени. Освен това нитрозамините (особено диметилнитрозаминът) имат и силно токсично действие, пораждайки жизненоважната "лаборатория" на човешкия организъм - черния дроб, както и белите дробове.

Неотдавнашно изследване на британски учени установи, че наргилето е най-малко 50 пъти по-опасно от цигарите. При един сеанс с екзотичното средство пушачът поглъща толкова въглероден оксид, колкото при изпушването на 400 цигари, а количеството на останалите вредни съставки е около 60 пъти по-голямо!





# стъпка в човешката история

В парижкия двор, а по-късно в средите на другите европейски аристократи, в особен шик се превърнал тютюнът за смъркане - емфието. Негови страстни привърженици станали Наполеон, Фридрих Велики, Шилер, Кант и много други велики личности. В чест на любознателния дипломат Жан Никот родът на растението, принадлежащо към семейство Картофиви, бил наречен Nicotiana.

Наред с възхвалата и еуфорията, които тютюнът предизвикал в Европа, все по-често започнали да се чуват и противни мнения за неговите свойства. Още през 1622 г. в своя труд "Табакология" лекарят Ниандер предупреждава за вредното влияние на тютюна върху дейността на мозъка. Неумереното използване на растението ставало честа причина за тежки отравяния, което предизвикало вмешателството както на официалните власти, така и

на църквата. В определени години в Америка пушачите били осъждани на смърт, в Турция ги побивали на кол, а в Италия ги отлъчвали от църквата и зазихждали живи в стените. Още в далечната 1604 г. английският крал Джеймс I в труда си "За вредата на тютюна" написал: "Пушенето е отвратителен за зрението, омерзителен за обонянието, вреден за мозъка и опасен за здравето на човек". По време на управлението му пушачите били сурово наказвани, в т.ч. и обезглавявани. Но още през 1625 г. новият крал на Англия Чарлз I разрешил пушенето и... монополизирайл производството и търговията с тютюн. Както се казва, нищо ново под слънцето.

Едва ли на земята има растение, което да е толкова подробно изследвано и заклеймявано и за което има събрани толкова много "компромат". Независимо от това с него ежегодно се засяват

около 50 млн. декара, близо 90% от които в Азия (Китай, Индия, Пакистан, Япония, Турция). Световният добив на тютюн възлиза на около 6 млн. тона годишно, основната част от който се влага в производството на цигари. Тяхното световно производство се оценява на колосалните 6 трилиона къса на година! Към тази цифра следва да се добавят и внушителните количества рязан тютюн за лула и наргиле, пурите, пуретите и т.н. Значително по-малка част от световния добив се използва за производство на химически и лекарствени препарати - ябълчна и лимонена киселина, алкалоидите бетаин и анабазин и др. От тютюневите семена, които са богати на липиди (около 40%), се получават технически масла с много добри показатели, а от стebelата - висококачествена хартия.

## Индустрията срещу здравето

Независимо от привидната си простота съвременните цигари представляват високотехнологичен продукт, в който освен тютюн се влагат и редица други материали - хартия, лепила, филтри, ароматизатори и много други. Ако трябва да сме коректни, ще отбележим, че вкусът и ароматът на дима на натуралния тютюн е напълно непознат на съвременните пушачи и отдавна забравен. В рамките на ЕС например при производството на цигари е разрешено използването на повече от 600 добавки, които "изкривяват" до неузнаваемост органолептичните характеристики на натуралния тютюнев дим. Целта е ясна - понижението на себестойността на продукцията. Едно от "предимствата" е възможността в производството на луксозни цигари да се използват нискокачествени сортове тютюн. Фактическото последствие обаче е загуба на натуралните качества на тютюна, който вече е по-малко тютюн и повече... целулоза. Тъй като натуралните тютюни нямат стабилни органолептични показатели, за постигането им отдавна се използват т.нар. модификатори - соусове и високолетливи ароматизатори. Соусовете представляват водни разтвори, съдържащи захари, хумиктанти (овлажнители - глицерин, диетиленгликол, сорбитол и др.), както и ароматизатори с ниска летливост (какао, шоколад, ванилин, мед, сладък корен и др.). Високолетливите ароматизатори, под формата на спиртни разтвори на ароматни

субстанции, се използват за обработката на нарязания тютюн с цел придаване на привлекателен аромат както на самата цигара, така и на тютюневия дим. Списъкът на тези ароматни субстанции, както и на стабилизаторите, забавящи тяхното изпарение след отваряне на опаковката, е твърде дълъг. Съгласно резултатите от изследване на учени от Пенсилванския университет в САЩ ментоловите цигари, които имат сериозен успех сред нежния пол и държат цели 25% пазарен дял, са най-опасните цигари. Според учените съдържащият се в тях ментол способства за чувствително увеличаване на поглъщането от организма на никотина и останалите вредни съставки на тютюневия дим, в резултат на което над три пъти нараства здравният риск спрямо "нормалните" цигари.

Понятно е, че съставът и количеството на влаганите допълнителни вещества в производството на цигари е строго охранявана фирмена тайна. Както и технологията за производство на цигарената хартия, лепилото, филтъра и пр. Безспорен факт е обаче, че с тези вещества вредата от цигарите не се понижава, а тъкмо обратно. Вложените допълнителни вещества се впускат в лабиринта от сложни високотемпературни превръщания на хилядите естествени съставки на тютюневия лист, "обогатявайки" и без това смъртоносният коктейл.

## Никотинът - доброволно поглъщаната отрова

Никотинът е едно от веществата в тютюневия дим, чието вредно действие върху човешкия организъм е най-добре изучено. По фармакологично действие той представлява силнодействащ невротоксин и кардиотоксин. Неговата летална (смъртоносна) доза за човека е около 70 мг, т.е. само една капка е в състояние да убие слон! Попаднал в кръвния ток, никотинът предизвиква краткотрайно повишение на артериалното налягане, тахикардия (ускорено сърцебиене), аритмия и стеснение на артериите. В съчетание с въглеродния оксид, който пречатства пренасянето на кислорода от червените кръвни телца, той способства за възникването на остър дисбаланс между количеството кислород, необходимо за нормалното функциониране на клетките, и това, което така увредената кръвоносна система може да достави. Има убедителни данни, че повишеното съдържание на никотина в кръвния ток води до хипергликемия (повишение на съдържанието на глюкоза в кръвта) и поражения на храносмилателната и отделителната система. Според редица изследвания тютюнопушенето е важен фактор в етиологията

на рака на хранопровода, на стомаха и на задстомашната жлеза, както и на пикочния мехур и бъбречните легенчета. В съчетание с компонентите на тютюневия катран той способства и за развитието на рак на белите дробове. Продължителните му високи нива в организма водят до импотенция. Важна особеност на никотина е способността му да предизвиква пристрастяване, с което се обяснява трудното разделяне с вредния навик.

Фармакологичните и поведенческите характеристики, които определят пристрастяването към тютюнопушенето, са напълно аналогични с тези, които характеризират зависимостта от наркотици като кокаин и хероин. Основната част от никотина, съдържаща се в тютюневия лист, се разрушава в резултат на протичащите при горенето на цигарата пиролизни процеси, но тази незначителна част, която оцелява и се поглъща от пушача (средно около 2 мг от една цигара), е напълно достатъчна, за да предизвика сериозни увреждания на неговия организъм. Губителното действие на никотина започва само седем секунди след неговото инхалиране.



## Женственост, изгубена в облак от дим

Жена с димяща цигара за някои мъже може да изглежда еротично и дори възбуждащо, но тази измамна фасада повечето от великолепните достойнства, с които Творецът е надарил наследничките на Ева, на практика или отсъстват, или са сериозно увредени. Американски учени убедително доказваха, че женският организъм страда значително повече от действието на никотина и останалите вредни съставки в тютюневия дим в сравнение с мъжкия. При жените значително по-бързо и по-отчетливо се наблюдават ефекти като преждевременно състаряване на кожата и организма като цяло, увреждане на нервна

та система (депресивност, раздразнителност), понижението на продукцията на женския полов хормон естроген, провокиране на безпорядък в микрофлората на устната кухина, което води до специфичен и неприятен дъх и т.н., и т.н. Намалената продукция на естроген, предизвикана от никотина, води до сериозно влошаване на функциите на женския мозък. Казано в прав текст - тютюнопушенето предизвиква прогресивно оглупяване. Доказано е, че токсичните вещества в цигарения дим пречатстват синтеза на хормоните, играещи важна роля при бременните жени. При страстните пушачки вероятността за

нормално износване и раждане на физическо здраво и с добро умствено развитие дете е чувствително понижена. Ако двамата родители са пушачи, вероятността да се сдобият с мъжка рожба е два пъти по-малка, отколкото с женска, а вече заченатите момчета твърде често загиват на ранен етап от бременността. Ако пушещата жена приема орални контрацептиви, вероятността от развитие на инфаркт на миокарда нараства цели 20 пъти! И това са само част от "придобивките" на пушещата жена...

gropov\_bg@yahoo.com

Темата подготви  
доц. Димитър ПОПОВ



# Часовете на шезлонга или в солариума са диагноза

Слънцето ни прави по-здрави, по-усмихнати, но и по-мургани. Небесното светило обаче състарява кожата и тя чернее, за да се предпази от жарките лъчи. Освобождава се тъмният пигмент меланин, който е чадър срещу слънчевата радиация.

Тина БОГОМИЛОВА

Стремежът към шоколадовата кожа така и не минава въпреки предупрежденията за вредите от часовете, прекарани на шезлонга или в солариума.

Има си и диагноза - тенорексия, идва от тен и

Изкуствените мулатки май са модерни само в Африка



**Изкуственият тен станал популярен чак през 70-те години**

на миналия век, когато през зимата актрисата Бо Дерек се появила със загар. Идва ред и на рекламите за великолепието на тена, а през студените месеци потъмняването било знак за по-висок социален статус.

Преди векове някои стигали и до крайности, като се инжектирали с опасни вещества, за да имат бледа кожа. А днес тенденцията се вихри с пълна сила в Африка, където е модерно да си бял.

И така - на някои географски ширини се избелват, на други чернеят.

Според Световната здравна организация соларните и дори слънчевите бани следва да се консултират с дерматолог, който да оцени риска от UV излагане, да направи предписания и да следи за поява на белези за свръхизлагане. Хората под 18-годишна възраст не бива да посещават солариуми, тъй като кожата им не е изградила достатъчно защитните си сили. Изкуственият загар е опасен също и при по-чувствителна кожа, много бенки и татуировки, а и за тези, които страдат от гинекологични и ендокринни заболявания. В много държави има забрана за лица до 18 години да посещават соларни студиа. Тя е приета дори и в Меката на киноиндустрията - Калифорния. Твърди се, че 10 минути, прекарани в солариума, са два пъти по-опасни, отколкото на шезлонга покрай Средиземноморието в най-горещите часове.

**Излагането на слънце е полезно само когато се прави с мярка,** в определеното време и с подходящи защити. Препичането често води до олющена кожа и бръчки.

Слънцезащитни продукти съществуват в различни форми, лосиони, гелове, кремове, спрейове, мазила. Предлага се и специално за устни, коса и клепачи.

Всеки слънцезащитен продукт има SPF (слънцезащитен фактор), който показва колко дълго предпазва от изгаряне.



Неговото число съответства на лабораторното значение на филтриращото действие - по-висок SPF означава по-голяма защитата. В зависимост от степента на SPF фотопротекторите се делят на минимално- (SPF 2-12), средно- (SPF 12-30) и високозащитни (SPF >30). Най-чувствителните участъци - носът, околоочният контур и устните - не е лошо да се мажат с висок фактор на защита 50+. Не бива да се забравя, че не съществува 100-процентова защита. Кремове и маслата за загар, чийто фактор не превишава 10, не осигуряват качествено предпазване от ултравиолетовите лъчи, но омекотяват кожата. Нанасят се най-малко 20 минути преди слънчевата баня. Избягва се продължителното припичане в часовете между 11 и 16.

**Кожата изгаря не само на слънце, но и на облаци и вятър.**

Повечето от слънцезащитните продукти съдържат какво или кокосово масло, зехтин, невен, жожоба и алое вера, които не само предпазват кожата от ултравиолетовите лъчи, но също така я правят гладка и копринена. Витамини D и E се борят със свободните радикали, предотвратяват остаряването и осигуряват по-равномерен и по-дълготраен тен. Има и продукти, които охлажда и успокояват кожата след слънце. Здравословна и по-модерна е умерената златиста кожа, която показва, че дамата няма проблем със самочувствието. Часовете на шезлонга или в солариума са диагноза, а изкуствените мулатки май са модерни само в Африка.

анорексия. Новата мания разтревожи учените преди години, когато екип дерматолози публикува изследване, че почерня-

ването води до пристрастяване - като алкохолизма и цигарите. Ултравиолетовите лъчи провокират образуването на ен-

дорфин - вещество, което предизвиква еуфория.

**Тенорексията се среща най-често при много слаби момичета**

и жени на възраст между 16 и 40 години. Все им се струва, че са много бледи, и искат да имат все по-тъмен тен, така както анорексиците винаги искат да са по-слаби. Някои получават психическа зависимост, защото са убедени, че така ще са по-красиви. Според психолози дълбоко в себе си те не се приемат каквито са, а теят няма нищо общо с това.




Прекомерното излагане на слънце може да доведе до рак на кожата, белези, петна и други заболявания, предупреждават експертите.

Векове наред богатите са били бледички, бедните - чернички. Колкото по-бяла е кожата, толкова по-висока е класата. Жените в древна Гърция и Рим са се избелвали с бои и креда, по-късните аристократки и с арсен, дори си рисували вени, за да изпъкват порцелановата им кожа. Когато обаче работещите се преместили от полето във фабриките, нещата се променили. Бедняците слънце не виждали от дежурния труд, докато богатите спортували на открито. И теят се превърнал в символ на финансово благополучие. А един ден Коко Шанел задрямала на яхтата и придобила златист загар. Така в началото на 20-те години на миналия век теят се превръща в поредната създадена от Шанел модна тенденция.

**Psilo Balsam®**

**ПРЕМАХВА КОЖНИ ОБРИВИ И СЪРБЕЖ**

**Psilo balsam® действа бързо и ефикасно при:**

-  кожни алергии
-  ухапвания от насекоми
-  слънчеви изгаряния

Psilo Balsam® е прозрачен гел, който погива бързо и не оставя следи. Съдържа дифенхидрамин хидрохлорид.

Лекарствен продукт. Преди употреба прочетете упътването. За възрастни и деца над 2 години. Търсете в аптеките без лекарско предписание. A575/21.06.2012.



**STADA**  
Stada Pharma Bulgaria  
гр.София, бул. Г.М.Димитров 16А, ет.1



# Ние сме защитници на 13-вековното ни Отечество

76 коремни преси за минута, 56 лицеви опори за същото време, крос 1000 метра за четири минути и 10 секунди, тегло под 85 кг, ръст между 178 и 182 см - това са само част от изискванията към жените, които искат да получат максимален брой точки при постъпване в Националната гвардия. С това предизвикателство безпогрешно се е справила Гургана Иванова, първата жена гвардеец в историята на България, която започва работа в мечтаната елитна част през юли миналата година. Днес дамите, избрали нестандартната професия, вече са две. Наскоро нормативите покри и стана част от Националната гвардия още една представителка на нежния пол - Веселина Петкова. Двете делят обща стая в корпусите на Националната гвардейска служба в столицата и са в една рота.

**Гургана, отстраняванията ви изглеждат много атрактивни, но едва ли е лесно да стигнеш до тези перфектни и ловки движения...**

- За мен работата ми е призвание, затова с внимание и усърдие се опитвам да се усъвършенствам. Хватките с карабината са безкрайно трудни и сложни, изисква се концентрация и гъвкавост. Тренирам всеки ден, за да укрепна физически и да се справя отлично. Понякога изпълнявам техниките с карабината с бели ръкавици, защото допирът е по-различен, хлъзга се повече. А на мероприятията задължително се слагат бели ръкавици.

**- Кога постъпихте в Националната гвардия на България?**

- Започнах работа тук на 1 юли миналата година, в навечерието на 133-тата годишнина от създаването на Българската национална гвардия. Елитните части са наследници на създадената през 1879 г. лична гвардия на княз Александър I Батенберг.

**- Трудна ли беше тази година за вас?**

- Всъщност мина доста бързо. Може би защото не знаех какво ме очаква, преминах различни обучения и ми е много интересно.

**- Как една 28-годишна жена решава да стане гвардеец?**

- Не мога да го определя точно, но нещо ме влечеше насам. Може би

защото исках да се занимавам с работа, която наистина ми доставя удоволствие. С голяма гордост и старание пристъпих към Националната гвардия. Давам всичко от себе си, за да бъда професионално оценена и да мога да се включа в церемонии и мероприятия от държавно значение. Мога да се похваля, че вече участвах в няколко тържества - за 100-годишнина от Балканската война, на Йордановден, на 6 май.

**- Чувствате ли се много сред толкова много мъже?**

- Момчетата от ротата много ми помагат и ме смятат за равностойна. В началото се притеснявах, че ще съм в обкръжението само на мъже, но след това свикнах с тях и те с мен. Всички сме много сплотени и се разбираме чудесно.

**- Труден ли е пътят на една жена до гвардейската служба?**

- Покривах всички критерии за елитната служба - да съм висока между 178 и 183 см и да тежа под 85 кг. Психически бях подготвена, защото съм в редиците на военните от 2007 г. насам. Тогава преминах успешно всички физически и психологически тестове и нормативи и бях приета за редник, регулировчик на танкове в бригадата в Горна баня. Когато закриха горнобанската бригада, бях преместена в Мусачево, където останах една година. През 2012 г. разбрах, че има

## С първата жена гвардеец у нас разговаря Мирослава Кирилова

вакантни места в Националната гвардия и от 1 юли вече бях гвардеец.

**- Виждам, че носите халка, явно имате семейство...**

- Съпругът ми много се гордее с мен. Той е военен полицаи. Имаме прекрасна дъщеричка. 3-годишното ми момиченце се казва Гери. Кръстена е и на мен, и на свекър ми Георги. Затова 6 май е голям празник за цялото семейство.

**- Успявате ли да й обърнете внимание при непрекъснатото натоварване, на което сте подложена?**

- Наистина всеки ден имаме часове за физическа подготовка в комплекса на Националната гвардейска част, подготвяме се усърдно за различни планирани събития от държавно значение. Все пак обожавам да прекарвам всяко свободно време с Гери. Тя ходи на детска градина, което е облекчение, а родителите ни също помагат, когато се наложи.

**- Те как реагираха на решението ви да станете част от чисто мъжка до момента професия?**

**Гвардейската униформа влиза в себе си историческата традиция на българската държава**

- Много се радват. Както и почти всички мои близки и познати. Веднага след назначаването ми побързаха да ме поздравят за това, че сбъднах мечтата си. Винаги се вълнуват, когато ме гледат по телевизията или четат статия за мен в някой вестник. Идват и да ме гледат понякога на тържествени церемонии. В Деня на храбростта и българската армия например се включих в много красивия и сложен спектакъл "Искри" на жълтите павета в столицата. Не участвах в хватките с карабината, но носехме знамето на Европейския

съюз. Преживяването беше прекрасно. Направи ми впечатление, че и млади, и стари хора се интересуват от националните символи, от устоите на държавността. Те остават очаровани от колоритността и блясъка на българските армейски части. Докато чакахме при автобусите след приключването на

## Гургана Иванова

тържествата, непрекъснато идваха хора, за да се снимат с нас.

**- Наистина униформите на гвардейците са много красиви. Разкажете ни малко повече за символиката, която носят.**

- Униформите по принцип са летни и зимни. Тази, която нося в

келово или орлово перо - символ на гордия български дух. Звездата на калпака е с осем лъча, сребърна и с изображение на българския лъв върху националния трибагреник в медальона. В пръстена е изписано "Национална гвардейска част". На моя калпак има перо от бял щъркел, подарък ми е от колега. Гвардейската униформа влиза в себе си историческата традиция на българската държава. Тя остава почти непроменена от първоначалния си вид, за който огромна заслуга има първият български княз Александър Първи.

**- Какви са задълженията на гвардееца?**

- Гвардейците се включват в посрещането и изпращането на чуждестранни делегации, участват в провеждането на представителни и официални церемонии, протоколни мероприятия и военни ритуали с национално и държавно значение. Обучават се военни оркестранти и войници.

**- Имате ли нещо като кодекс на гвардееца, някакви принципи, които вие и вашите колеги сте задължени да спазвате?**

- В портфейла си, точно до личната карта нося винаги малко картонче с принципите и ценностите на гвардееца. Храброст, дълг и чест, безкористна служба, достойнство и гордо изпълняване на задълженията - това са само част от моралните устои на гвардееца. Ние сме защитници на 13-вековното ни Отечество. Бихме пожертвали и живота си за защита на България и на своя народ. Пазим авторитета на държавата, честта и достойнството на всички хора.

**- Как ще реагирате, ако един ден дъщеря ви реши да последва пътя ви?**

- Дъщеричката ми Гери ме е виждала на снимка в униформа и много ми се радва. Не бих ѝ попречила да последва пътя на родителите си и да стане военен, като порасне. Изброят ще бъде неин, а ние можем само да я подкрепяме и обичаме, защото е истинско щастие да сбъднеш мечтата си. Аз съм горда майка, съпруга и гвардеец.



момента, е лятна. Състои се от гвардейски калпак, мундир, тъмносин брич със сребърни кантове и черни ботуши с шпори. Мундирът е богато украсен със сребърни овални копчета, които наподобяват хляба и така подчертават връзката с майката земя хранителка. Изключително красив е гвардейският калпак, украсен с "Александровската" звезда и с щър-





**Владислава ГАЛЕВА,**  
юрис

**Отговор:**

Съгласно българския закон наследниците, които са приели наследството, отговарят за задълженията, с които то е обременено, съобразно дяловете, които получават. Законът предоставя съответни процедури за отказ от наследство (наследникът губи правата си върху имуществото на наследодателя си, но се освобождава и от всички пасиви на наследството, в случая - дълга към банката). Наследниците могат да получат наследственото имущество - изрично и писмено или мълчаливо, както и съответно да се откажат от наследството (само в цялост, частичен отказ е недопустим). Но наследниците, в полза на които е открито наследството, не встъпват веднага в имуществените права на наследодателя.

Процедурата по изрично приемане на наследството и процедурата по отказ от него е една и съща - осъществява

## Мога ли да се откажа от наследство?

*Осиновен съм от втория си баща преди 15 години. Той е собственик на фирма, но през март внезапно почина. Сега живеем в неговото жилище с майка ми и сестра ми, но от банката ни търсиха да изплащаме кредит, който е ползвал баща ми за фирмата. Въпросът ми е има ли начин да се откажем от неговата фирма, да не я наследяваме и да не плащаме този кредит? Как да се откажем от наследството и има ли срок за това? Аз съм пълнолетен, но сестра ми още не е.*

**Кирил Славчев, Стара Загора**

се пред районния съд, в района на който е открито наследството, като отказът се вписва в специална книга. В практиката е прието и се изисква от съда заявлението за отказ от наследство да бъде нотариално заверено, но няма изрична законова норма, която да го предписва. В заявлението ясно и недвусмислено следва да се заяви, че наследникът се отказва от оставеното наследство. Прилагат се следните документи: 1. Препис-извлечение от акт за смърт; 2. Удостоверение за наследници; 3. Документ за платена държавна такса.

Отказът е възможен само ако наследникът не е приел откритото наследство. Важна правна последица на отказа е невъзможността да бъде оттеглен. Наследникът

губи правата си върху имуществото на наследодателя си, но се и освобождава от всички пасиви на наследството. Частта на отказалия се от наследство уголемява дяловете на останалите наследници.

В конкретния случай, ако се откажете от наследството, ще загубите и апартамента, в който живеете, както и цялата собственост, оставена от баща ви. Не можете да се откажете да наследите само фирмата длъжник, а да получите в наследство апартамента и други движими и недвижими вещи.

Няма предвиден срок за отказа от наследство, но следва да се подчертае, че отказът е възможен само ако наследникът вече не го е приел.



## Дължа ли данъци, ако продам земеделски земи?

*Имам две големи ниви и гора, които са били на дядо ми. Те са ни върнати преди 10 години, но никога не ги стопанисва и обработва.*

*Искам да ги продам. Дължа ли данъци и такси при продажбата им? Техният статут е на земеделска земя.*

**Антоанета Иванова, Пловдив**

**Отговор:**

В повечето случаи не дължите данъци. Нотариалната такса и местният данък, който е процент от материалния интерес по сделката, обикновено се заплащат от купувача, ос-

вен в случаите, когато има изрично посочена различна уговорка между страните.

Когато продаваната от вас земя е придобита по наследство, вие

не дължите данък върху получената сума. Такъв се дължи само ако продаваният сега имот е придобит чрез покупко-продажба през последните 5 години, като в този случай дължите данък върху разликата между стойностите на двете сделки, ако сегашната е по-висока. Съветът ми е да се консултирате със специалист.

**За контакти: 0876/74 25 26, e-mail: galeva\_v@abv.bg**

## Как се извършват неотложни ремонти на сгради?

*Живее в неговляма кооперация на повече от 50 години, в която никога не плаща и всички общи части се рушат. Избраното ръководство не свиква събрание и не знае как да го принудим да се вземат мерки. Сградата става опасна! Ронят се големи парчета мазилка от фасадата, балконите са с открити и ръждясали арматури, стълбището е стар гредоред и на места е пропаднало. Какво да се направи в този случай? Всички в сградата сме собственици на жилищата.*

**Наталия Христова, София**

**Отговор:**

В случаи, когато сградата или отделният вход в режим на етажна собственост се нуждаят от неотложен ремонт, т.е. когато сградата се намира в такова състояние, че създава опасност за живота и здравето на собствениците, обитателите и други лица или близкостоящи сгради, с решение на общото събрание (домоуправителя) незабавно се отпускат финансови средства от фонд "Ремонт и обновяване", който трябва да се акумулира във всяка етажна собственост. Когато във фонда липсват средства или те са недостатъчни, председателят на общото събрание (домоуправителят) незабавно трябва да свика общото събрание и то да приеме решение за набиране на средства за извършването на ремонта. Ако общото събрание не бъде

свикано или не вземе решение, председателят (домоуправителят) или заинтересованите лица уведомяват писмено кмета на общината или района за обстоятелствата и състоянието на сградата. Кметът назначава проверка и с оглед на констатираното от нея издава заповед, с която задължава собствениците да осъществят в определен срок ремонта. Когато заповедта не е изпълнена в срок, неотложният ремонт се извършва от кмета на общината или района. В тези случаи въз основа на заповедта и платежните документи за извършените разходи се издава изпълнителен лист в полза на общината или района за събиране на вземането по реда на Гражданския процесуален кодекс от всички собственици на сградата.

**Елегантно уникално бижу**

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 ЛИБЕДОТО

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

MEGASMART

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



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

**С биоградна MEGASMART с 5 вградени активни елемента болката изчезва и здравето се подобрява само в рамките на месец.**

**Официален вносител на гривната е фирма "Мегасмарт България".**





**ОТВЕШО:** "Дървото на живота". Леониди. Уретер. Абонат. Цер. Лапа. Омар. Шал. Кир. Яке. ИЛИ. "Имането". ТА. Олинеза. Ин. Гърмотевица. Ар. АРАЛ. НИСАН. Ав. Ре. Коми. Емин. Повит. Анали. Нес. Рино. Яго. Ум. Офис. Панорама. Аз. Беносен. "Мир". Аватар. Кабинети. Ононо. ИКАРУС. Крак. Телец. Нир. Иванов (Иван). Тимакус. Ято. Арана (Томас). Окапи.

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



# Приключи най-интересното първенство от години насам

Такава интрига искахме да има, дано новият сезон ни донесе още повече емоции

Любомир НЕШЕВ

**Н**а 3 юни около 22:00 часа вечерта баскетболистите на Лукойл Академик спечелиха шампионската титла на България за 11-и пореден път. На пръв поглед нищо изненадващо предвид доминацията на тима в последните години. Още преди сезона на всички бе ясно, че това е основният фаворит, но многото катклизми, които докараха дори спортния директор Сашо Везенков до треньорския пост, поразклатиха трона на тима. Лукойл Академик бе на косъм да отпадне още на полуфинал от Рилски спортист, като в петия мач на моменти изоставаше с 20 точки, но оцеля. Във финалната серия срещу Левски пък отново се стигна до пети мач, което бе най-доброто, което можеше да се случи на нашия баскетбол.

Няма какво да се лъжем - качеството на играта не се е вдигнало толкова и не е такова, каквото беше преди 10 години, да речем. Тогава залите все още бяха

пълни, имаше много равностойни отбори и двубоите бяха непредвидими. Този сезон, особено в плейофите, започна да ни напомня за онези времена. Сериите Лукойл Академик - Рилски спортист и Левски - Балкан, които завършиха 3-2, бяха наистина емоционална наслада за всеки зрители. Много обрати, различни агитки, една цел. Всеки един от четирите отбора се бореше да стигне финал, а фаворитите бяха близо до отпадане. Това не се случи, но поне бе загатнато, че баскетболното първенство отново може да пълни залите. Това е основното, върху което трябва да се работи. Ако се случи, то веднага ще се отрази най-вече върху намирането на спонсори, а със сигурност това ще повлече след себе си куп още положителни ефекти.

Както се очакваше, и самият шампионат бе много интересен. Да, Лукойл Академик и Левски пак завършиха първи и втори, но този път те имаха достойни опоненти. Едва ли пре-



ди сезона някой е очаквал Рилски да бие два пъти Левски или Балкан да запише първите си победи над Лукойл Академик. Е, и това се случи! Струва си да се отбележи, че за родния баскетбол с включването на младежкия национален отбор в НБЛ, а той дори записа победа срещу бронзовите медалисти от Рилски. В шампионата имаше и други интересни срещи

и интригуващи двубои, които могат да ни накарат да си мечтаем, че е възможно нещата и да станат по-добре. Дали ще станат обаче, предстои да видим.

За петия мач между Лукойл Академик и Левски може да се говори много, но сякаш наистина по-добрият отбор победи. "Студентите" водеха през повечето време, а играчите на тима изглеждаха по-

знаещи и по-можещи на терена. За съдийството няма нужда да се споменава, но е редно да се попита защо от двата треньорски щаба отказаха да свирят двама от топсъдиите ни - Владимир Цеков и Марин Механджиев, които след това логично не получиха нито един наряд за финалната серия. Грешки е имало и ще има, но и играчи и треньори грешат, което се вижда и в решителните моменти от срещата. Да, може би ако Левски най-накрая бе успял да спре Лукойл и съответно да прекъсне хегемонията на тима, много хора щяха да са доволни. Ясно е, че голяма част от баскетболната общественост апелира за промяна на статуквото, което е нормално -

никой не желае един и същ шампион всяка година. Играчите на Лукойл обаче не искаха да се предадат, а това личеше във всеки един от тях.

Без съмнение серията принадлежи на Веселин Веселинов. След няколко тежки сезона в тима, в който влизаше за не повече от 10 минути в решителни двубои, сега благодарностите на ръководството трябва да започнат от него. Той игра много силно от началото до края и Левски така и не намери начин да го спре. Капитанът на шампионите Тодор Стойков вдигна трофея над главата си за 10-и път с този екип и за първи път в залата в Плевен. Тепърва предстои да разберем дали това е бил последният мач в кариерата му, а по-добър начин да приключат бляскавите му години на терена няма.

Нека сега се използва инерцията от този луд, луд месец май, който ни донесе страшно много емоции. Много е рано да се говори за следващия сезон и не е ясно кой отбор с какъв бюджет ще разполага, какви цели ще има и какво ще се случва. Ние можем да си пожелаем само едно - нека сезон 2013/2014 е поне толкова интересен, колкото завършилият токущо, а ако това се получи, няма да имаме причина да сме недоволни.

Bgbasket.com

## Мъжете ще хвърлят много сили лятото, за да почиват следващото

След края на сезона в мъжката НБЛ играчите вече са пуснати в почивка. За част от тях обаче тя ще бъде само до края на този месец, когато ще се съберат в Самоков за начало на подготовката с мъжкия национален отбор. През месец август тимът ще играе предварителна квалификация за Европейското първенство през 2015, а

тя започва с мачове срещу Румъния и Исландия. При положение че българите завършат на първо място, им предстоят нови сблъсъци с ясна цел - участие на Евробаскет 2015. Отборите ще се състезават за една квота, с която ще си гарантират почивка през лято 2014. Именно това ще бъде голямата цел на българския

отбор, към която ще се стремят всички.

Нашите ще могат да разчитат на близнаците Деян и Калоян Иванови, а се чака и решението на капитана Филип Виденов. Вече е ясно, че за пръв път от доста време няма да има американец в състава, но в него ще попадне плеймейкърът Бранко Миркович от Рилски спор-

тист. Сърбинът има наш паспорт и селекционерът Константин Папазов се е спрял именно на него за най-важния пост на терена.

По средата на юли предстоят проверки в Словакия, а след това участие и на турнир в Австрия. Евроквалификациите в началото на август са във Варна.

**Словакия - България 16 и 17 юли**  
**турнир в Австрия**  
**19 юли 17:30** срещу Унгария  
**20 юли 19:45** срещу Австрия  
**21 юли 19:45** срещу Естония  
**контроли във Варна**  
**27 и 28 юли** срещу Черна гора

### TV АКЦЕНТИ

#### Вторник, 11 юни

**11:45 ч.** Австралия - Йордания (футбол, СК) по Евроспорт  
**14:30 ч.** Тенис (АТР, Куинс) по Евроспорт  
**16:00 ч.** Тенис (WTA, Нюрнберг) по Европорт 2  
**Сряда, 12 юни**  
**13:00 ч.** Тенис (WTA, Нюрнберг) по Европорт 2  
**14:30 ч.** Тенис (АТР, Куинс) по Европорт  
**Четвъртък, 13 юни**  
**13:00 ч.** Тенис (WTA, Нюрнберг) по Европорт 2  
**14:30 ч.** Тенис (АТР, Куинс) по Европорт  
**21:00 ч.** Лека атлетика (Диамантена лига, Осло) по Нова спорт

#### Петък, 14 юни

**13:00 ч.** Тенис (WTA, Нюрнберг) по Европорт 2  
**14:30 ч.** Тенис (АТР, Куинс) по Европорт  
**18:00 ч.** Русия - Сърбия (волейбол, СЛ) по Нюз 7  
**Събота, 15 юни**  
**11:00 ч.** Кану-каяк (ЕП, Португалия) по Европорт  
**13:00 ч.** Тенис (WTA, Бирмингам) по Европорт 2  
**15:00 ч.** Тенис (АТР, Куинс) по Европорт  
**22:00 ч.** Бразилия - Япония (футбол, Купа на Конфедерацията) по БНТ 1  
**Неделя, 16 юни**  
**11:00 ч.** Кану-каяк (ЕП, Португалия) по Европорт

**15:00 ч.** Тенис (WTA, Бирмингам) по Европорт 2  
**16:00 ч.** Тенис (АТР, Куинс) по Европорт  
**21:00 ч.** Италия - Куба (волейбол, СЛ) по ТВ 7  
**22:00 ч.** Мексико - Италия (футбол, Купа на Конфедерацията) по БНТ 1  
**Понеделник, 17 юни**  
**01:00 ч.** Испания - Уругвай (футбол, Купа на Конфедерацията) по БНТ 1  
**09:30 ч.** Снукър (Уси класик, Китай) по Европорт и Европорт 2

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





# А група: Стар шампион, нови емоции

Напрежение, битка, интриги, грешки на съдии, на вратари, на футболисти, красиви голове, скандали, (съмнения за) уговорени мачове, инфарктни моменти, спечелена кръг преди края титла, загубена 16 минути преди края титла, автоголове, нападки в медиите, нови стадиони, съмнения за отказани лицензи, незавършил отбор, домакинстващ далеч от дома си отбор, тренировъски смени, некадърен сърбин, Наско Джембазки, осветление на стадион, сертификат за качество, вековни юбилеи, набити тренировъри, откачили фенове, спасение и изпадане, безпаричие... със сигурност изпускам нещо важно от изминалия футболен шампионат. Просто защото в него се случиха толкова много неща, че човек, който не си е водил бележки от миналия август насам, няма как да си спомни всичко.

Емилиян ОНУФРИЕВ

Сега, половин месец след "поредините футболни драми" в родната А група, все още не мога да си отговоря на въпроса дали тя стана по-качествена. Може би защото истински футболните неща в нея се случиха в самия край. Говорим за пълни стадиони ("Герена" и Ловеч), чисто футболна интрига ("Герена" и Ловеч), мъжество и феърплей и относително сносна като качество игра ("Герена" и Ловеч). Направо си излиза, че очакваме "Герена" и Ловеч да спасят българския футбол. Може и да се случи, кой знае...

Иначе си имаме нов стар шампион. **Лудогорец**, изглежда, не покача този блясък, който имаха миналата година, но за сметка на това отново взеха титлата в последния кръг. На практика едва 20-на минути по-късно отпреди 12 месеца, когато отбелязаха гола си срещу ЦСКА преди почивката. Играта на шампиона обаче не впечатли, а и крайно амбициозният благодетел на разградчани взе да намеква, че няма никакво намерение да пали свещи с благодарност към съдбата безкрай. Ако трябва да сме откровени, Лудогорец станаха шампиони с инерцията от дебютния сезон и на практика надграждането им дойде единствено на вратата, където имат наистина качествен страж като Владислав Стоянов, извадил ги в не една и две ситуации този сезон. Инвестицията на Кирил Домусчиев в квалификацията на Ивайло Петев засега не дава резултати и ако въпросният специалист остане на Арена в Разград, ще е само заради "поправителния" в Европа, който и без това заслужава да получи. Който и да елиминира Лудогорец преди решаващите мачове в Шампионската лига - това ще е отборът, който вероятно

ще направи Ивайло Петев безработен.

За вицешампиона **Левски** сезонът беше, меко казано, странен. Първо - Илиан Илиев нямаше качествата да поведе клуб като "сините" към светли бъднини и това се доказа преди всичко с неумелата селекция, ниския авторитет пред играчите и откровеното неумение да води отбора в определени мачове. Нека си говорим откровенно - Везалов, Прохазка, Ели, Илиан Йорданов, Даниел Димов, Михелич, Милан Василев и Жоао Силва са може би отлични играчи за Славия, Черно море или Локомотив София, но не и ако искаш да станеш шампион. Това обаче щеше да се случи и почти стана, ако Съдбата, раздавала почти до края с пълни шепи, все пак не си взе данъка. А той означаваше много сълзи, съмнения за инфаркти, оставки и като цяло сериозен земетръс на "Герена". Победата срещу ЦСКА - падение в последната минута и голов рикошет, срещу Миньор - с едното самочувствие, пак в края, срещу Лудогорец - последна минута и рикошет, трябваше да кажат много на "сините", но те бяха твърде заети да търсят качествено шампанско, което в крайна сметка така и не отвори.

**ЦСКА...** Безобразно начало и срамен финал. Загуби заради къса скамейка оставиха "червените" на безопасно за конкурентите им отстояние далеч преди решаващите мачове в края на сезона. Когато нещата се пооправиха пък, се намесиха началниците. Ходът с най-слабия тренировъри, стъпвал някога у нас - Миодраг Йешич, беше непонятен за когото и да е, поне малко разбираещ от футбол. Стойчо си отиде обиден, Йешич изгонен, а Милан Радуканов направи "червените" отбор номер 1 на полусезона. Едни 90 минути в последния кръг обаче бяха лъжичката



катран, която съсипа цялата каца с мед. ОК, ЦСКА не даде просто така победата на Локомотив София, оставила "железничарите" в елита, но от елементарно уважение и към себе си, и към съперника трябваше да го направи с титулярите си. Те и Миньор не дадоха титлата на Лудогорец миналата година, но с децата няма как да стане.

Останалите в картинката. **Ботев** не беше изненада. Нито представянето му през сезона, нито пък поредната подигравка, случила се на Ферарио Спасов - да го изгонят на полусезона без видима причина. Стоилов, нека да сме честни, малко ни изненада с доброто представяне, но всички знаем, че нашите тренировъри лъсват, когато почнат сами да си правят селекциите. А Мъри почна силно и в Кипър.

**Литекс** бяха приятната изненада до едно време. После тръгнаха надолу със свободно падане. **Черноморец** не изневериха на стила си да правят силна есен и по-слаба пролет. Там отдавна не говорят за проекти, но поне си имат сносна база.

**Черно море** блесна заради Гонзо, Локомотив Пловдив заради поредния си нов собственик, Гоце Делчев заради запазен елитен статут и измъкнатата точка на Левски, а Славия - че е отбор, безразличен на всички. А, и с това, че празнуваха вековен юбилей и че вратарят им не позволи на Левски да стане шампион. Толкова. България нито го обича, нито го мрази.

**Берое** е по-специален. Там взеха Купата, при това играха с отбори от А група. Събудиха Славия от белия им сън, а на финала бяха след

дузпи и Левски. И не само - заралии наистина играха доста добре, като на моменти дори парадиха с това.

На опашката останаха **Локомотив София, Ботев Враца, Миньор, Етър и Монтана**. Локомотив неслучайно го слагам сред изпадналите, въпреки че няма как да не се възхитя от уникалния му напредък в последните два мача, когато победи като гост Литекс и накрая ЦСКА и остана в елита. Враца изгубиха ценно време да се правят на публика на италианските циркаджии Сонцони, Монцони, Пепино и пр. Миньор изкараха на мускули, без пари и без качествени играчи, което в крайна

сметка им прави чест. Причината Монтана да е аут лично за мен е само една - слаб тренировъри. Докато се ядосваше, че съперниците "се скатавали" цяла седмица, а след това скочили да бият отбора му, Атанас Джембазки забрави да учи отбора си на футбол и тактика. Стойчо Стоев след това нямаше как да оправи поразителите, а фактът, че спря Левски на "Герена", само показва, че с малко мотивация този отбор можеше да остане в А група.

Виж, **Етър** - това е друго нещо. Във Велико Търново нещата са сложни, но такива са навсякъде, където малък отбор е ставал шампион, макар и преди много го-

дини. Там феновете живеят в нереален свят, в който законите повеляват само едно - победа и пак победа в А група. Затова така и не дадох на турските собственици шанс, те пък им го върнаха, като превърнаха клуба в циркаджийска трупа на некадърници от цял свят. Доживяхме най-добрият в отбор от А група да е от... Афганистан. Извинете ме, че не му помня името.

Малко и за готвените промени. Личното ми мнение е, че са ненужни и опасни. Реално А група не се намалява, а увеличава, при това с цели 8 кръга - повече от 25%. 14, 12 или 10 отбора не значи по-високо качество или поне досега не е доказано. Шотландия, Швейцария и Австрия ако ще са ни примерите - благодаря. Е, ще има повече емоция, лафове от Венци, плач в съблекалнята и ограбен момчешки труд. Тези неща не омръзват.

Преди няколко месеца, когато се подновяваше шампионатът, не сдържах еуфорията си и, общо взето, обясних на читателите колко много ми липсваше елитната ни дивизия и как тя ми е по-мила от напудрените европейски първенства. И тя, А група де, не ме разочарова. Сега, малко повече от месец преди подновяването ѝ, отново тръпна в очакване. Нищо че не знам програмата или кой изобщо ще участва в нея. Но това е големият ѝ чар. Нямам търпение.

BGfootball.com

## Как да сме „невидими“ за комарите



Серията "Гард" е разработена на базата на букет от изцяло натурални вещества, чиито аромати блокират нерворецепторите на комарите и те не ни различават като източник на храна.

Електронен прибор, генериращ ултразвуци с променлива честота за пропъждане на комари.



Тези продукти са особено подходящи за деца, бременни, хронично болни и хора с намалена имунна защита.

Продуктите могат да бъдат открити в аптечната мрежа, в магазините Мистър Бриколаж, Баухаус, Баумакс или в сайта на производителя [www.skph.eu](http://www.skph.eu)



# Кръстоносците



## BMW X5

Оснoвателят на сегмента Activity Vehicle BMW X5 с трето си поколение тръгва на кръстоносен поход по световните пазари. Самочувствие не му липсва, защото зад гърба си има над 1,3 млн. продажби. През настоящата 2013 г. всички погледи са фокусирани върху еволюционния модел, който показва респектиращ дизайн, комфорт, лукс, иновативни решения и качества на истински всъдеход. Радостта от шофирането този път се допълва с една изненада - за първи път моделът се предлага и със задно задвижване. За по-голямо разнообразие по отношение на клиентските вкусове имаме избор между стандартната опция M спортен пакет и дизайнските решения Pure Experience Pure и Excellence, които тотално променят базовото оборудване. Външният силует по правило не бяга много от традиционната форма на предшественика и този дизайнерски похват с времето доказва правото си на съществуване. Собствениците на този тип автомобили обичат на пътя да се идентифицират ясно, да бъдат

разпознаваеми за останалите участници в движението. Ексклузивната атмосфера вътре в купето е подчинена на луксозно оборудвания интериор, иновативните комуникационни и комфортни функции, както и на висококачествените материали и прецизни сглобки на отделните детайли.

BMW X5 официално ще дебютира тази есен на салона във Франкфурт. Офродърът е оборудван серийно със системата за постоянно задвижване на четирите колела BMW xDrive. Изключение имаме за BMW X5 s Drive 25 d. Принципно баварците предлагат и допълнително оборудване с Dynamic Performance Control в рамките на опционалните пакети за адаптивно окачване Dynamic и Professional. Освен това другото възможно технологично решение е да се доверите

на системата срещу разлюляване Dynamic Drive, която подсигурива уникална спортна управляемост. Новият всъдеход стартира на пазара с един бензинов и два дизелови двигателя. Агрегатът BMW X5 xDrive 50i (V8 с два турбокомпресора и директно впръскване на горивото VALVETRONIC) с максимална мощност 450 к.с. при 5500 об./мин е достатъчно еластичен. Максималният въртящ момент от 650 Нм постига в диапазона от 2000-4500 об./мин. От 0 до 100 км/ч ускорява за 5 сек. Максималната му скорост е ограничена до 250 км/ч, средният разход е 10,5 л/100 км. BMW X5 xDrive 30d (6-цилиндров Twin Power Turbo двигател) е по-малкият мотор, който постига максимална мощност от

258 к.с. при 4000 об./мин. Максималният му въртящ момент е 560 Нм и го развива в диапазона 1500-3000 об./мин. От 0 до 100 км/ч ускорява за 6,9 сек. Максималната му скорост е 230 км/ч. Средният разход е 6,2 л/100 км. Посилният дизел BMW X5 xDrive M50d (6-цилиндров Performance Twin Power Turbo двигател) с три турбокомпресора с директно впръскване на горивото постига максимална мощност от 381 к.с. при 4000-4400 об./мин. Максималният въртящ момент е 740 Нм и се развива в диапазона 2000-3000 об./мин. От 0 до 100 км/ч ускорява за 5,3 сек. Максималната му скорост е 250 км/ч. Средният разход е 6,7 л/100 км. И трите мотора отговарят на изискванията за отделяне на вредни емисии EU6.

БГ ПРЕМИЕРА

## Спортистът-дипломат Jaguar F-TYPE

В посолството на Великобритания по време на празненствата "Британски седмици в България" като истински дипломат се прояви новият Jaguar F-TYPE. Спортният модел в типичния си изискан стил разкри цялата си прелест пред отбраната публика. Той стана явен изразител на 75-годишната история на британската марка, която непрекъснато свързваме с аристократизъм. Двуместният автомобил, освен че е много красив, предлага ненадминато пътно поведение в този сегмент и изключителна сигурност дори и при по-високи скорости. Бъдещите собственици могат да избират между три версии - F-TYPE, F-TYPE S и F-TYPE V8 S. Свърхмодерният дизайн се допълва от съвременни инженерни технологии без компромиси. Всяка версия се предлага с мощен бензинов supercharged двигател и stop/start - технология за максимална ефективност и икономичност на изразходваното гориво. Първите две версии са оборудвани с нов 3-литров V8-агрегат, който разполага с 340 или 380 к.с. F-TYPE V8 S има двигател с мощност от 495 к.с. и 625 Нм въртящ момент. С него той ускорява от 0 до 100 км/ч за впечатляващите 4,3 сек. Максималната скорост електронно е ограничена до 300 км/ч. Двигателите се задвижват от нова спортна 8-степенна Quick shift трансмисия, която спомага за по-бърза смяна на предавките.

F-TYPE е следващата стъпка от мощната продуктова офанзива на марката и затвърждава позицията ѝ на сериозен британски производител, който, освен че търси висок емоционален заряд, не прави никакви компромиси с качеството и сигурността. Новия Jaguar F-TYPE идва в България с включени 5 години пълна гаранция и програма Premium Service - безплатна Door to Door услуга на територията на страната и Jaguar Europe Assistance.



Страницата подготви Станчо ШУКЕРОВ

## СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА Проверете въздушните възглавници

Статистиката сочи, че предпазната въздушна възглавница намалява смъртността при катастрофи с около 25-30%. Всеки съвременен автомобил е оборудван с подобни възглавници и въздушни завеси. За жалост повечето от производителите не споменават, че ефективната им работа зависи от доста фактори, с които, ако не се съобразяваме, можем сериозно да си навредим. Предназначението на еърбега е да забави за съвсем кратко време движението на тялото на пътника в колата и да не му позволи да се удари във волана, приборното табло или други части в купето. Всяка възглавница е направена от изкуствена тъкан и е сгъната във волана или в гнездо над жабката на таблото. Страничните възглавници предпазват главите

на пътниците. При удар на колата датчик автоматично активира действието на еърбега, който екстремно се напълва с газообразна смес. Тя остава в надутото състояние много кратко време, след което газът се разсейва през отворчета, за да се осигури подвижност на пътника. Ударът с надутата възглавница може и да не е безопасен. Скоростта на напълването ѝ с последвалото изстрелване към пътника може да достига до 300 км/ч! Ако в момента на отварянето ѝ имате предпазен колан, няма да пострадате, но ако не е сложен, скоростта на сблъсъка може да ви доведе до черепно-мозъчна травма, а в най-лошия вариант до счупване на врата. Ако при удара ръцете ви са скръстени, може да последват фрактури. Няма как да

се спре задействането на въздушната възглавница, ако например в движение попаднете на дълбока дупка, когато на предния капак или прозореца ви падне тежък предмет, ако по невнимание направите голям скок, минавайки висок бордюр и т.н. Никой не е застрахован, че и при нормална пътна ситуация въздушната възглавница няма да активизира действието си заради техническа неизправност. Важно е, когато купувате автомобил втора ръка, да разберете дали е бил ударян преди това в катастрофа, защото може въобще да няма въздушни възглавници. На автоджамбазите у нас еърбегът им е последна грижа.

## При мускулни и ставни болки

Неокс крем е комбинация от 5 оптимално подбрани природни съставки с бързо и продължително действие, което се осъществява на два етапа:

- първоначално леко загрява
- след което настъпва охлаждащ ефект
- в резултат: намаляване на напрежението в засегнатата област.

Неокс крем е особено подходящ за приложение при спортуващи, преди активно натоварване.

NeOx



Просто се движиш!





# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

11 - 17 ЮНИ 2013

## Паметта може да се съхрани и без лекарства

Екип от експерти състави списък на храните, които най-добре ще ни помогнат в битката със стареенето на мозъка и забравянето. На първо място е мазната риба. Омега-3 мастните киселини, които съдържа, влияят позитивно върху цялостното здраве на хората и съхраняват паметта. Следват зе-



ленцуците, като най-правилният вариант са спанакът и броколито. Те разполагат с цял коктейл от антиоксиданти като витамин С, бета-каротин и соли на фолиевата киселина. Последната е отговорна за бързината, с която възприе-

маме информацията и я запаметяваме. Яйцата са ценен източник на витамини и минерални вещества, затова са на трета позиция. Желязо, йод, витамин В<sub>12</sub> - това са основните плюсове на яйцата. Последните два суперпродукта са

зеленият чай и тъмният шоколад. Чаят подобрява паметта и снижава риска от слабоумие, а шоколадът съдържа флавоноиди, които директно стимулират мозъчната дейност и подобряват когнитивните способности.

## Високите токчета - красиви, но опасни



При вида на привлекателна дама на високи токчета челостта на мъжа неминателно увисва. Загрижените за зашеметяващата си външност жени обаче не винаги осъзнават, че високите токчета-трепач в буквален смисъл са си заслужили това наименование.

Експертите предупреждават, че обувките на високи токове увеличават риска от сериозни медицински проблеми, сред които артрит, мускулни травми и прищипани нерви. Несвойствено то за краката положение може да доведе до износване на ставите и меките тъкани и в крайна

сметка до развитието на артрит.

Експерти са установили, че само час и шест минути ходене на високи токчета са достатъчни, за да започнат жените да изпитват болка. При една пета от дамите това се случва още на десетата минута. Проучване разкрива още, че 50% от представителките на нежния пол са страдали от проблеми с краката, след като са пренебрегнали заплахата, която представляват високите токчета.

Внушителните 90 процента от жените са получавали пришки, напукани пети, мазоли и враснали нокти от носенето на обувки с високи токчета.



Вегетарианската диета може да се окаже ключът към по-дълъг и здравословен живот, сочат резултати от американско проучване. Специалистите твърдят, че изключването на месото от всекидневното меню може да се окаже всичко, което е необходимо за намаляване на риска от сърдечносъдови за-

## Вегетарианците живеят по-дълго

болявания и ранна смърт. Авторите на настоящото изследване от университета "Лома Линда" в Калифорния са анализирали данни за над 70 000 души. Специалистите са установили, че за онези от тях, които изцяло са се въздържали от консумацията на месо, ползите за здравето и дълголетието са били най-големи. Установено било още, че ефектът от вегетарианската диета е по-голям за мъжете.

## 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

**100% НАТУРАЛНИ ПРОДУКТИ**  
ЗА ЗАЩИТА ОТ УХАПВАНИЯ НА КОМАРИ, ПАПАТАЦИ И ДР.

**ХИГИТЕСТ®**  
www.bgpropolis.com

София 1431, бул. „Акад. Ив. Евст. Гешов“ №15  
Тел./факс: 02/ 954 11 19; 02/ 954 11 51  
e-mail: info@hygitest.com

**ЛОСИОН АНТИКОМАРИН**  
150 мл

**АНТИКОМАРИН**  
150 мл

ЕТИРИЧНИТЕ МАСЛА ИЗПОЛЗВАНИ В СЪСТАВА НА ЛОСИОНА И МЕХЛЕМА ОТВЪЛСКВАТ НАСЕКОМИТЕ, ОМЕКОТЯВАТ И ПОДКРАНАТ КОЖАТА

ПРОДУКТЪТЕ СА ОСОБЕНО ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИ ЗА ДЕЦА.

*Търсете в аптечната мрежа*

Производител: ESI s.p.a. Италия

Исклучителен представител за България Лим Фарм ЕООД  
02 943 11 38, GSM 0888 222 343, [www.limpharm.com](http://www.limpharm.com)



# Предизвикателствата на поленовия сезон

С д-р Станка Христова,  
алерголог в УМБАЛ  
„Александровска“,  
разговаря Галина Спасова



Д-р Станка Христова

**Д-р Христова, кои са в момента най-разпространените алергични оплаквания?**

- Тъй като сме в поленовия сезон, оплакванията са най-вече от сenna хрема - запушване на носа, обилна водниста секреция от носа, сърбеж и зачервяване на очите, често кихане. Понякога има стичане на секрет назад към носоглътката, което води и до кашлица. Всички тези оплаквания са доста дразнещи и мъчителни, като при различните пациенти се проявяват с различна тежест. Като цяло в този сезон използваме антихистаминовите препарати за лечение на сennата хрема и един от много добрите препарати е "Ролетра" - прилагаме го постоянно. Естествено има и много други, както и назални кортикостероиди.

**- Тежестта на симптомите зависи ли от това от колко време човек страда от тези заболявания?**

- Не зависи. При някои пациенти само две-три години след първите прояви болестта може да е с доста тежки симптоми. А има други хора, които може да боледуват повече от десет години и при които тя да протича относително леко. Няма пряка връзка между продължителността и тежестта на оплакванията.

**- А има ли фактори, с които пряко е обвързана тежестта на алергичните прояви?**

- Замърсеният въздух също има голямо значение. Странно е може би на пръв поглед, че в градовете сennата хрема протича по-тежко - то е във връзка с различните

замърсявания. Частиците от изгарянето на дизеловото гориво, вредни газове, остри миризми, тютюнев дим и др. утежняват заболяването. В селата и сред природата полените са много повече, но въздухът е по-чист. Има и елемент на генетична предразположеност. И разбира се, най-вече зависи от степента на алергизация. Когато ние правим кожни проби, се вижда към колко растения е алергичен даденият човек, защото той не става алергичен към едно-единствено растение. Има чувствителност към тревни полени, към дървесни полени, може да бъде и към двете и това също е част от факторите, определящи тежестта на заболяването.

**- А има ли динамика при поленовите алергии - да се появяват нови, а някои да отпадат?**

- По-скоро се добавят, не отпадат. Тези, към които човек веднъж е станал алергичен, си остават. Но може да се увеличи броят на растенията, които предизвикват алергична ре-

акция. Това е алергия към цветния прашец на растенията, които се опрашват благодарение на вятъра. И по-скоро се разширява обсеget на растенията, към които пациентът проявява чувствителност, отколкото да отпадне някое.

**- Колко често трябва да се правят пробите, за да са актуални?**

- Когато човек за първи път се яви при нас на преглед, ние задължително правим тестване. И от това зависи дали ще започнем имунотерапия. Когато я провеждаме, обикновено правим проби всяка година или през година. Защото рядко са тези хора, при които е установена сенсibiliзация към полени и не се започва имунотерапия. Трябва да има някаква конкретна обективна причина, за да не се започне. Тези хора периодично идват, за да им се направи тест.

**- Има ли стаини или градински цветя, които да предизвикват алергията, за която говорим?**

- Голяма част от цветята (не говорим за плевелите, тревите) са насекомоопрашващи. Трябва насекомото да кацне в цвета, полените да полепнат по коремчето му и да отиде на друго цвете. Трябва човек да се доближи доста до цветята, за да се прояви реакция. Не са така опасни, защото техният цветен прашец не лети във въздуха, по-лепкав и по-тежък е.

**- Уртикарията облекчава ли се от антихистамини?**

- Тя е доста комплексно заболяване, причините са много. Има остри, има и хронична уртикария, но каквато и да е, антихистамините са задължителен компонент от лечението. И тук "Ролетра" също се използва.

**- Как се разпознава уртикарията от неспециалист?**

- Тя може да се яви много бързо, драматично и да бъде с големи обриви, дори плаки. В някои случаи обаче има период на единични, малки уртики, които пациентите забелязват, но не им обръщат дос-

татъчно внимание. Смятат, че са ухапани примерно от комар, но в един момент се появяват по-тежки обриви. Според тежестта се решава дали трябва да се лекуват само с антихистамини, да се добавят кортикостероиди или инжекционно.

**- Може ли да бъде**

**животозастрашаващо?**

- Да, може, но за щастие не е често. Има случаи, в които уртикарията е тежка, развива се и оток на устните и на езика. В тези случаи има риск от задушаване. Може да се стигне до снижаване на кръвното налягане, прилошаване, дори до алергичен шок.

Allergology

Без реценма!

# ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

## При алергии и сenna 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. Прегу употреба прочетете листовката!

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

A63/28.03.2013

Strengthens the Body's Natural Defense\*

**NATROL**

**Probiotic Acidophilus BioBeads®**

Guaranteed Over 2.5 Billion Live Cultures\*

- Helps Maintain a Healthy Digestive Tract\*
- Helps Ease Occasional Stomach Discomfort\*

Actual Size of Easy-to-Swallow Bead

**90 BEADS**

**DIETARY SUPPLEMENT**

## Модерна формула за добър стомах и имунитет

В здравия организъм полезните микроорганизми участват в процесите на храносмилане, на изграждане и поддържане на имунната защита, потискат растежа на болестотворни микроби. Замърсените въздух и вода, бързите храни с консерванти, към които посягаме нерядко, стресът, както и масовото ползване на антибиотици и на други химиотерапевтични средства неизменно водят до нарушаване на баланса на микрофлората в храносмилателния тракт, до дискомфорт и различни болести.

Ефективен начин на противодействие е приемът на пробиотици - препарати, които съдържат полезни природни микроорганизми във висока концентрация, подпомагат поддържането на здравата микрофлора и цялостното храносмилане, потискат гнилостните процеси в стомаха и червата, предотвратяват липсата на витамини от група В; стимулират функцията на имунната система, спомагат за понижаване на високи нива на "лош" холестерол; имат противотуморно и притовороково действие. Една от модерните пробиотични формули е Acidophilus на американската компания Natrol, която съдържа 3 милиарда пробиотични култури към момента на производство.

Продуктът е вече на българския пазар с цена 27 лв., а през юни е и в промоционална кампания - **22.95 лв.**

Търсете в аптеките и в интернет на [www.natrol-bg.com](http://www.natrol-bg.com)



# Инжекция побеждава разширените вени



Израелският съдов хирург д-р Яир Галили прилага вече и в България ефикасния и щадящ метод за лечение на разширени вени - склеротерапия под ултразвуков контрол. С метода си д-р Галили е помогнал на над 25 000 пациенти.

Това е най-ефикасният и най-удобният за пациента начин за лечение на разширени вени, категоричен е д-р Галили.

Израелският специалист препоръчва манипулацията да се направи и при по-леки случаи, когато кракът само изглежда неестетично, тъй като тази болест се усложнява и задълбочава с времето. Тя трябва да се лекува отрано, за да се предотвратят последващи проблеми като отоци, възпаления и рани. А и естетичните резултати от склеротерапията не са без значение. Д-р Галили отбелязва, че около 80% от случаите на заболяването разширени вени се дължат на наследственост и че е добре човек да потърси помощ възможно най-рано, още когато усети болка, забележи отоци, издуване на вената или поява на "гроздове", както и при промяна на цвета в долната част на крака.

Методът е подходящ за всяка възраст, няма контраиндикации, може да се прилага и при наличието на други медицински проблеми, като сърдечни болести или диабет - наличието на заболяването не е пречка за една инжекция. "В САЩ склеротерапията се плаща от здравноосигурителните каси, т.е. призната е като ефикасен, безопасен метод за лечение на разширени вени. Това е алтернатива на операцията - пациенти, които не са подходящи за хирургична интервенция или се страхуват от нея, могат да се възползват от този щадящ, бърз и лесен начин за отстраняване на болезнения им проблем."

Следващото посещение на д-р Галили в България ще бъде между 4 и 7 юли.

За повече информация и записване:  
0879 851 557  
и 0886-54-84-54,  
[www.dr-galili-bg.com](http://www.dr-galili-bg.com)  
МЦ Елика,  
пл. „Преображение“ №1

Изглежда нереално една инжекция да може да реши проблема с болезнените и изглеждащи твърде неестетично разширени вени, но това е факт и ефикасният метод вече се практикува и в България. Много българи имаха възможността да решат проблема с разширените си вени бързо и безболезнено благодарение на съвременния метод на лечение, който прилага водещият израелски съдов хирург д-р Галили в България от 3 години. Сред излекуваните има и лекари, и то от големи столични болници. Един от тях го оприличи дори на магьосник - защото само за 2-3 минути д-р Галили успява да определи коя точно е болната вена и локализира мястото на увреждането, а самата манипулация пък трае секунди.

Д-р Яир Галили е шеф на Клиниката по съдови заболявания към института "Махон Мор" в Тел Авив. Методът, който той прилага, се нарича склеротерапия под ултразвуков контрол. Д-р Галили изучава метода по време на двегодишната си специализация в САЩ и вече повече от 8 години го практикува абсолютно успешно. Д-р Галили е помогнал на над 25 000 пациенти в Израел и Хърватска, където също практикува този метод. "Най-важното е да се локализира болното място, откъде идва проблемът и кой точно участва на вената е заболял и не функционира правилно", обяснява д-р Галили. Под ръковод-

ството на ултразвук с много тънка игла се инжектира вещество под формата на пiana, което неутрализира болната вена, както и разклоненията, а инжектирането отнема само няколко секунди. При този метод не се налага използването на упойка, защото няма никаква болка и пациентът усеща само едно леко убождане, подобно на това при вземането на кръв. Голямо предимство на метода склеротерапия под ултразвуков контрол е, че пациентите могат веднага да се върнат към активния си начин на живот. До няколко месеца видимите разширени вени изчезват, сякаш никога не ги е имало.

Много често една процедура е достатъчна за цялостното излекуване на пациентите, но понякога може да се наложи и повторна манипулация, ако проблемът не е бил лекуван с години и вече е в твърде напреднал стадий. Вследствие на интервенцията кръвотокът от нефункциониращите вени на краката се насочва към функциониращите дълбоки вени и така се намалява налягането в долните крайници.

Преди всяка манипулация д-р Галили прави снимки на болния крайник, поразен от разширени вени. По време на контролния преглед, който е след около 2 до 3 месеца, д-р Галили отново заснема лекувания крак и заедно с пациента сравняват подобрението, което е около 90% от случаите е просто изумително. Като цяло методът има над 95% успеваемост.

## НЕВЕРОЯТНА ПРОМОЦИЯ! 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 парфюм със специално подобрени аромати 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 лято, погрижете се за външния си вид и бъдете неотразими на плажа! Изберете „I LOVE FASHION“® и кажете сбогом на килограмите, които ви съспиват!

На препоръчителна цена без конкуренция от 18.90 лв. (капсули + парфюм)!

Но това не е всичко!

Само сега „I LOVE FASHION“® ви предлага невероятна промоция с още фантастични подаръци.

При закупуване на две опаковки „I LOVE FASHION“® на цена от 37.80лв. (с включен парфюм), които са достатъчни за цял месец, получавате БЕЗПЛАТНО „Моделиращ

4D серум за стягане на бюст“ или „Антицелулитен 4D крем концентрат с лазерен ефект“. Предложенията са оформени като пакети съдържащи две опаковки „I LOVE FASHION“® и един от двата вида подаръци.

Моделиращ 4D серум за стягане на бюст с магнолия и кашмир, 200ml



Иновативна формула, разработена специално за оформяне и стягане на бюста. Комбинацията от добре подобрени растителни екстракти, пряко въздейства върху съединителната тъкан, като премахва основните фактори, които са причина

за загуба на еластичността на кожата. Природният бетаин предпазва клетъчните мембрани и стимулира синтеза на колаген, който е пряко свързан с еластичността на кожата. Кашмирните протеини, гарантират по-дълбоко овлажняване, изключителна здравина и идеална гладкост на кожата.

Антицелулитен 4D крем концентрат с лазерен ефект с кофеин и кашмир, 200ml



Иновативна формула, която позволява бързо и ефективно оформяне на тялото и значителното намаляване на телесните мазнини.

Специално подобрените активни съставки, включително кофеинът и комбинацията

от растителни екстракти, значително намаляват телесните мазнини. Екстрактът от магнолия успешно премахва целулита, има релаксиращ, успокояващ и анти-стрес ефект.



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

За информация: 0886 73 63 63,  
[www.ilovefashion.bg](http://www.ilovefashion.bg), [www.vitagold.bg](http://www.vitagold.bg)



**Д**-р Мерджанов, през този сезон диетолозите препоръчват разтоварване и детоксикация, като обичайно се акцентира върху плодовете и зеленчуците. Има ли проблем при такъв хранителен режим от гледна точка на гастроентеролога?

- Ние съветваме да се избягват съдържащите повече целулоза храни. Такива са например цитрусовите плодове - които са в същото време и кисели. По-лесно усвоими са бананите, ябълките - обелени или печени. Ефектът на целулозата върху стомашно-чревния тракт се редуцира и ако се белят краставиците и доматиците. Има различни медикаменти, които могат да помогнат при появата на подуване, тежест, газове. Подходящо е приемането например на ензимни препарати, които подобряват смилането на храната, препарати, съдържащи симетикон, също активният въглен. Аз препоръчвам и препарата "Комфортекс", който е на билкова основа. Приема се два часа след храна и премахва газовете и чувството за подуване и тежест. Може да се взимат

# Варените и печените продукти щадят стомаха

С д-р Нестор Мерджанов, гастроентеролог в МБАЛ „Св. Анна“ - Варна, разговаря Галина Спасова



Д-р Нестор Мерджанов

ма и когато симптомите се появяват рядко, само при консумиране на по-тежка храна. Но когато метеоризмът е съчетан с някакво по-сериозно заболяване или функционално нарушение (каквото е синдромът на дразнителното дебело черво например), добре е споменатите препарати да се приемат по-продължително. Те могат да се взимат комбинирано. Ензимните препарати и "Комфортекс" са с добър ефект при функционални

проблеми в стомашно-чревната система. Препоръчваме медикаментите да се съчетават и със съобразен хранителен режим. Освен че трябва да се намалят продуктите, съдържащи много целулоза, съветът е да се приемат по-често по-малки порции, за да имат време стомахът и червата да преработят храната. Обикновено храните, за които казваме, че са полезни, съдържат повече фибри и намаляват холестерола, понякога затрудняват работата на храносмилателния тракт и предизвикват странични ефекти. Най-неприятен като усещане от тях е метеоризмът - подуването на червата от образуваните в тях газове. От една страна, причината е въздухът, който поглъщаме, докато се храним. Това става най-вече когато приемаме храната бързо,

когато се пият течности със сламка. Газираните напитки също предизвикват подуване на червата. Най-важни за метеоризма обаче са нормално живеещите вътре в дебелото черво микроорганизми. Те разграждат приетите груби целулозни храни - каквито са плодотелите и зеленчуците - и при този процес се образуват газовете, които раздуват червата.

- **Кои са другите проблемни в това отношение храни освен фасула?**

- Останалите бобови - грах, леща, сладки картофи, лук, арпаджик, ряпа, репички, зеле. От плодовете най-често газове предизвикват ябълките, прасковите, сливите. Трябва да споменем и пшеницата, царевичата, пълнозърнестите продукти.

- **Ако човек има**

**склонност към метеоризъм, на кои по-щадящи храни да дава предимство в менюто си?**

- Например по-крехко месо, риба, млечни продукти (когато няма непоносимост към млякото заради недостиг на ензима лактаза). Особено се препоръчват киселите млека, които съдържат и пробиотични бактерии. Термичната обработка улеснява усвояването на храните. Например печени ябълки и дюли препоръчваме на болни с тежки гастроентероколити. Изобщо при варенето и печенето на продуктите дразнещият ефект се намалява. Това се постига и ако се променят навиците за хранене - то да не е "на крак", да се сдъвква добре храната, да не преглъщаме бързо, при което се поема и въздух. Добре е да се избягват газирани напитки или по-

не да не се прекалява с тях, пиенето със сламка, както споменах, трябва да се избягва и така неприятният метеоризъм ще се ограничи.

- **Могат ли т.нар. функционални нарушения да преминат в по-сериозни?**

- Според международни проучвания от синдрома на дразнителното дебело черво страдат между 10 и 20 процента от хората. И когато това функционално заболяване се съчетае с по-груба храна, оплакванията се засилват. Синдромът на дразнителното дебело черво, метеоризмът, както и изобщо функционалните нарушения са неприятни, човек страда от тях с години, но за щастие те не прогресират, не водят до сериозни увреждания. Те са свързани със стреса, с нарушена инервация на стомашно-чревния тракт.

**За контакт с д-р Мерджанов - 0888 229496**

**5 билки 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

**МАСЛОТО ОТ КРИЛ е с уникално въздействие върху МОЗЪКА**

Редица изследвания, проведени през последните 10 години, доказват по-ефективно въздействие на маслото от Крил върху паметта и концентрацията спрямо масово ползваните за целта добавки на основа Гинко Билоба. Проучване, проведено през 2007 г., установява, че прием на само 500 мг на ден на крилово масло е довел до следните впечатляващи резултати:

- **60,2% подобряване на концентрацията и работоспособността**
- **39,0% подобряване на способността за съсредоточаване**
- **48,8% подобряване на уменията за общуване**
- **50,0% подобряване на уменията за планиране**
- **34,5% подобряване на уменията за шофиране**

Нептун Крил Ойл се препоръчва за хора от всички възрасти. Доказано една капсула дневно намалява риска от инсулт и помага на мозъка да възстанови увреждания чрез растежа на неврони. Препоръчва се при умствен труд, стрес, необходимост от запамятаване и натоварен учебен процес, при пациенти с инсулт като част от възстановителната терапия, аутизъм, дислексия, при хиперактивни деца, за които се предлага и детска формула.

**Neptune Krill Oil kids**

Единствената Омега-3 формула с КРИЛ ОЙЛ за деца!



- имунна система
- концентрация
- очно зряве
- дефицит на вниманието и хиперактивност



"Хербамедика" ЕООД е официален представител на NKO®, произведен от "Neptune Technologies & Bioresources" Inc. - Канада. Адрес: гр. София, ул. "Иван Сусанин" №45, вх. Б, тел.: 02/818 48 70; www.herbamedicabg.com



# Перитонеалната диализа е щадяща за пациента

**Д-р Ненчев, кога се налага диализно лечение?**

- До него достигат пациенти с ограничена бъбречна функция поради различни заболявания. Напоследък се увеличават хората с хипертония и захарен диабет, които са сред основните причини за развитие на бъбречна недостатъчност. Третата голяма група, при която се налага диализа, са пациентите над 70-80 години. Обикновено при тях ограничената бъбречна функция е физиологичен процес. Дори и без бъбречно заболяване промените настъпват в резултат на възрастта или от някакво друго лечение, което засяга бъбрека.

**- Възможно ли е навременната диагностика да предотврати диализното лечение?**

**С г-р Ненчо Ненчев, началник на отделение по диализа към УМБАЛ „Св. Иван Рилски“, разговаря Георги Георгиев**

**ние?**

- Отговорът на този въпрос е труден. Ще бъде ли спрял процесът бъбречна недостатъчност, зависи от стадия на заболяването. Когато е в по-ранна фаза и се поема правилен курс на лечение, има възможност за връщане назад. Например при болни с диабет, при които бъбречните увреждания се диагностицират в ранен стадий, когато се установява микроалбуминурия, ако се лекуват правилно, периодът преди диализата може да се удължи до 20 години.

**- Кои са ранните белези за бъбречна увреда?**

- Най-достъпно е да се установи белтък в урината. Причината за това трябва да се търси упорито. Сериозен

проблем се оказват пациентите с хипертония. Много често те не са посещавали лекар с години и са адаптирани към високото кръвно налягане. За този период обаче то вече е нанесло сериозни поражения върху бъбрека и често болните достигат при нас в стадий на напреднала бъбречна недостатъчност...

**- Какви са алтернативите при пациентите с хронична бъбречна недостатъчност (ХБН)?**

- Три са методите, които се използват при пациенти с ХБН - бъбречна трансплантация, хемодиализа и перитонеална диализа. Посещението и наблюдението при нефролог имат за цел да се отложи началото на заместителната терапия.

**- Струва ми се, че перитонеалната диализа е недостатъчно позната у нас.**

- Хемодиализата традиционно се извършва 3 пъти седмично по 4 часа. Това е времето, в което се коригират всички нарушения, до които е довела бъбречната недостатъчност. При перитонеалната диализа този процес е денонощен. През специално имплантирана система в коремната кухина се влива разтвор, който престоява там между 6 и 12 часа. През това време се извършва извличане на токсичните вещества от организма, след което разтворът се изхвърля навън и на негово място се поставя нов. Става дума за много по-физиологичен процес в сравнение с хемодиализата. Процедурата по смяна на разтвора продължава около десетина минути и може да се прави от самия пациент.

**- Какви са другите предимства на перитонеалната диализа?**

- Преди години се смяташе, че перитонеалната диализа е за па-

циенти, които не могат да бъдат подложени на хемодиализа по различни причини. Големият прелом настъпи след 2004 г., когато перитонеалната диализа навлезе като първи избор на лечение. При болните с ХБН съществува понятието остатъчна бъбречна функция. Именно перитонеалната диализа е методът, който съхранява по-дълго остатъчната бъбречна функция, а тя е изключително важна за състоянието на пациентите. Наред с това перитонеалната диализа е значително по-щадящ метод от хемодиализата и съхранява съдовете за по-дълъг период. Разбира се, вратата за хемодиализа и за трансплантация остава отворена. Някои проучвания показват, че резултатите от бъбречните трансплантации са по-добри при болни, които са били на перитонеална диализа. При нея пациентите на практика извършват почти сами манипулациите. Затова методът е подходящ за хора, които имат активно отношение към живота - позволява да извър-

шват обичайната си дейност. Не на последно място - при перитонеалната диализа са налице възможности за пътуване, а хранителният режим е по-свободен.

**- Очевидно е, че перитонеалната диализа има доста предимства, защо тогава е малко позната у нас?**

- В България наистина методът беше по-слабо застъпен. В съседна Сърбия например има области, в които 70-80% от пациентите с ХБН са на перитонеална диализа. Не без значение е фактът, че тази терапевтична форма не е достатъчно популярна и сред самите лекари. В наши дни в обучението по медицина този момент е застъпен, поради което младите специалисти са добре информирани. За по-възрастните колеги обаче перитонеалната диализа остава до известна степен непозната. Според мен всичко е резултат от здравната политика на държавата. В крайна сметка решението как да бъде проведено лечението се взема от пациента. Важно е той да бъде информиран от нефролога какъв избор има.



**диализен център  
ДИАЛМЕД**

„Диализен център Диалмед“ е новооткрит извънболничен диализен център. Оборудван е с нова, съвременна апаратура и ползва висококачествени материали.

В центъра работят високо квалифицирани специалисти с дългогодишен опит в областта на диализното лечение. Подходът към всеки пациент е индивидуализиран и съобразен с неговите нужди.

За пациентите на перитонеална диализа е подсигурана безплатна доставка на необходимите лекарства и консумативи до дома им, както и патронажни посещения от лекар и медицинска сестра.

В изискана и приятна обстановка на пациентите е осигурен комфорт и спокойствие. Всеки един от тях има достъп до телевизионни предавания и безжичен интернет.

„Диализен център Диалмед“ приема пациенти с ХБН, при които предстои започване на диализно лечение, пациенти започнали диализно лечение и желаещи да се диализират в нашият център, както и пациенти на други диализни центрове в страната, посещаващи София по различни причини (след предварителна уговорка за датите и смените).

София 1618, ул. „Голям Братан“ 8, партер  
тел.: 02/ 491 68 74; 0882/ 21 81 27

www.dialmedbg.com  
e-mail: dialmed@dialmedbg.com

## Да стопим излишните килограми и да оформим мускулите

Добил в последните години широка популярност, L-карнитинът е добре познат на всички, които спортуват или искат да влязат в добра форма. Дойде ли лятото, повечето от нас си дават сметка, че имат някой и друг излишен килограм, който трябва да свалят, преди да се покажат по бански. В тези случаи предлаганият от Абофарма L-карнитин е незаменим помощник в борбата със закръглените форми. Става дума за азотна съставка, която ефективно помага на организма да превърне мазнините в енергия и да се намалят излишните килограми с лекота.

Основната функция на L-карнитина е да служи като преносител на мастните киселини през клетъчната мембрана, за да достигнат митохондриите, където те служат като "гориво" за нужната на тялото енергия. Преминването става, когато молекула на мазнината се свърже с молекула на L-карнитина. След като молекулата мазнина бива изгорена, от нея се получават отпадъчни продукти. Карнитинът се свързва с тях и ги прекарва обратно през клетъчната стена на клетката. По този начин действието на L-карнитина, от една страна, вкарва мазнината в клетката, а от друга, извежда ненужните продукти. Освен че подпомага ефективно отс-



лабването и дава енергия, азотната съставка засилва и умствената способност и помага за подобряване обмяната на веществата в организма. Така, ако сте твърдо решени да влезете в мечтаната от вас форма и съчетаете балансирана диета и спорт с прием на L-карнитин, вие ще бъдете не само по-слаби, но едновременно с това енергични и в добра кондиция, съветват специалистите.



С проф.  
Златимир  
Коларов -  
ревматолог,  
писател и  
сценарист,  
за новия му  
документален  
филм  
разговаря  
Петър Галев

**П**роф. Коларов, с какви мотиви направихте филм за остеоартрозата?

- Става въпрос за научнопопулярен филм, който представя най-често срещаното ревматично заболяване, популярно сред обществеността като шипове. Това състояние е на границата между болестта и естественото развитие на процесите в организма. Ние сме генетично програмирани след определена възраст хрущялът да промени своите качества и по краищата на костите да се разраснат костни ръбове - шипове. Това се случва с всеки човек. Целта на филма е да променим мисленето на хората, които страдат от въпросните шипове. Те често се изживяват като жертви. А всъщност са победители, защото са

# Цената на дълголетието



Проф. Златимир Коларов (третият от дясно на ляво) с екипа на филма по време на премиерата

достигнали достойна възраст, така да се каже, доживели са своите шипове. Просто си плащат цената за дълголетие! Защото обратното означава да си отидеш от този свят с атлетично тяло и без изменения, но на нелепо ранна възраст.

- Развивате една философска, а не толкова медицинска теза...

- Нещата във филма са преплетени, идеята е, че остеоартрозата е допустима цена за това да видим децата си пораснали и реализирани, както и децата на нашите деца. Когато съдбата ни дари с дълголетие,

то има и своите страшни ефекти...

- Вие сте в особена позиция - от една страна, човек на изкуството, а от друга - професор по медицина. Как тази двойственост повлия на работата ви по филма?

- Действително аз живея в два паралелни свята, нещо като творческо раздвоение на личността. Но това повече ми помага и в двете ми дейности - медицината и изкуството. Личната ми настройка е такава, че ако се затворя само в болките на хората, трудно ще издържа. А изкуството ми помага да получа

друга гледна точка към реалността.

- Не се ли изкушихте да включите във филма дълбоката медицина, която обаче трудно ще се разбере от широката публика?

- Мой съсценарист е режисьорката Валентина Фиданова-Коларова, която е и моя съпруга. Работим отдавна в тандем, като от мен беше медицинската част. Проследявам от древността до наши дни с какви вещества човекът се опитва да преодолява болката - от съдържащите салицилати върби до най-съвременните препарати. Разбира се, обясняваме популярно и

самата остеоартроза. А Валентина надгради с една художествена част, за да избягаме от чистата биология. Всичко се получи много органично. Има 3D анимация за заболяването, но и картини от художници класици, които дават дълбочина на чисто човешката интерпретация за случващото се с годините с всеки от нас.

- Можем ли да приемем остеоартрозата като белите коси и бръчките по лицето, които идват с годините?

- Точно така е! Човек трябва да приеме нормално тези неща и да не се възприема като жерт-

ва. Психиката има силно влияние върху състоянието ни. Качеството на живота най-много страда от емоционалната компонента - автонегативното усещане. То усилва и физическата болка. Затова най-трудната победа е победата над себе си.

- Каква е съвременната концепция за преодоляването на проблемите, свързани с остеоартрозата?

- Всяко лечение е споделено решение между болния и лекаря. Специалистът трябва да обясни подробно състоянието и алтернативите, но пациентът взема решението за себе си. Затова аз винаги търся най-добрия вариант, но който да бъде приет от болния. Понякога приетият от пациента вариант не е най-добрият от медицинска гледна точка, но всяка личност трябва да има избор. Този план го има и във филма, той помага за информирания избор. Стремим се да направим произведение в стила на Discovery. Искам да отбележа въздействието на музиката на Мариана Вълканова и да благодаря на "Астра Зенека" за помощта. Ще водим разговори с БНТ, за да стигне филмът до най-широка аудитория.

## Пушенето в закрити обществени помещения е посегателство срещу здравето

**БЪЛГАРИЯ БЕЗ ДИМ  
НЕ НА ВЪРЩАНЕТО НА ЦИГАРЕНИЯ  
ДИМ В ЗАВЕДЕНИЯТА!**

Присъединете се!

По повод предложените промени в Закона за здравето, свързани с тютюнопушенето в заведенията, ГИ "България без дим" и Коалицията "За живот без тютюнев дим" се обрнаха с писмо до председателя на НС Михаил Миков, в което се казва:

**Уважаеми г-н Миков,**

Мотивите за внесената промяна не почиват на научни или национално представителни проучвания, обосноваващи "нарастването на безработицата с поне 30 хил. души" сред персонала на заведенията, както и "спад в приходната част на бюджета с не по-малко от 300 млн. лв.". Абсолютно необоснована е и тезата, че се "нарушават правата на гражданите сами да определят своя начин на живот".

В Решение № 7294 от 26.05.2011 г. на ВАС се казва: "Околната среда без тютюнев дим е естественото състояние на околната среда. Този факт не се нуждае от доказване. ...Тютюнопушене-

то не е субективно право, нито е защитен от закона интерес. Това е вредносна практика както за упражняващия я, така и за околните... Ето защо ограничаването в каквато и да било степен на тютюнопушенето не може да се приеме като мярка, накръняваща права или засягаща правна или лична сфера на гражданите. Напротив - възможността да се пуши на обществени места, дори при ограничени условия, поставя под заплаха здравето както на пушещия, така и на околните (пребиваващи или работещи в тях) и нарушава основното и неотменимо конституционно право на здравословна и безопасна среда на живот. В този контекст именно предоставянето на възможност за упражняване на тази вредносна практика на обществени места може да се разглежда като нарушаване на субективни права, гарантирани от Основния закон, и като дискриминационна практика по отношение жела-

ещите да живеят, работят и ползват обществени места без тютюнев дим, както и може да бъде основание за търсене отговорност за вреди".

Действащата вече година забрана се приема от населението. Различни проучвания сочат, че подкрепа за забраната дават 61-69% от анкетираните, много от които са пушачи. Ако през декември 2012 г. петицията "Не на връщането на цигарения дим" беше подписана от 22 000 граждани, към днешна дата те са вече 65 529.

Туризмът не пострада от забраната. Напротив, летният сезон 2012 г. завърши с 5% ръст в броя на туристите и 7,5% ръст в броя на нощувките. По данни на Института за анализи и оценки в туризма резервациите за сезон 2013 г. също предвиждат ръст от 3,5-4% спрямо 2012 г.

При анализа на причините за възможен спад в оборотите и приходите на някои заведения за хранене и развлечения следва да се отчитат и други обективни показатели, като повишаване цените на

храните, на тока, водата, отоплението, инфлацията, обедняването. В проведеното през септември 2012 г. проучване на НЦИОМ един от изводите е: "За 80% от интервюираните моментната или трайна липса на пари води до отказ от развлечения като гостувания, посещения на ресторанти, барове и т.н.". Категорично възразяваме срещу внесеното предложение, то е свързано с връщане на ред, който доказва, че не може да осигури безопасна среда за посетителите и за персонала в заведенията. Помещенията за пушачи не отговаряха на изискваната квадратура, вентилацията не се пускаше, димът проникваше и в другите помещения. Протоколите от измерванията на ефективността на вентилацията в повечето случаи не отговаряха на действителното състояние на съоръженията. Заведенията с площ до 50 кв.м не изградиха необходимата вентилация и в тях просто не можеше да се диша. Не трябва да се подминава констатацията в параграф 25 на Приложението към Препоръката на Съвета

на Европейския съюз за среда без тютюнев дим: "Безопасни нива на излагане на вторичен тютюнев дим не съществуват и, както беше признато от Конференцията на страните в решение FCTC/COP1(15), инженерните методи като вентилация, обмен на въздух и използване на определени зони за пушене не защитават от излагане на тютюнев дим".

С отпадането на ал. 2 на чл. 56 от действащия текст на Закона за здравето се изключват обособените работни места и помещенията към тях със спомагателно и обслужващо предназначение, което е недопустимо, защото това недоглеждане ще лиши работещите от възможността да пребивават в среда, свободна от тютюнев дим. От наравеното предложение за промени в Закона за здравето не личи загриженост за здравето на хората и особено за здравето на работещите в заведенията за хранене и развлечения, а то по-скоро говори за лобистки предложения на ресторантьорския бизнес и на тютюневата индустрия.



# СВАЛЯТ ХОЛЕСТЕРОЛА

# БЕЗ ЛЕКАРСТВА

## Клинично доказана ефективност

Холестеролът може да се оптимизира и без лекарства, потвърдиха важ-

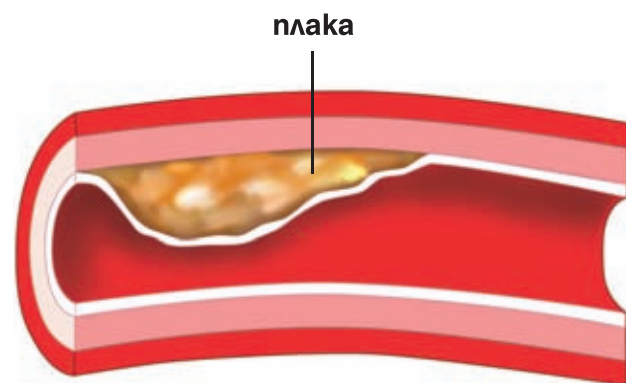
ни клинични изследвания, проведени в Германия. Най-ефективното натурал-

но средство за оптимизиране на нивата на холестерола и триглицеридите е маслото от дълбоководни антарктически скариди, сочат резултатите.

същия вид, както в клетките на организма. Това осигурява пълноценна резорбция и ускорени резултати.

### Здраве за сърцето

Vitaslim HEALTH подобрява дейността на сърдечно-съдовата система, като предпазва от образуване на съсиреци (тромби), подпомага нормалната сърдечна честота и подобрява дейността



разрез на артерия

качествата на продукта е уникалната технология за капсулиране Licaps®, която позволява влягане на течни екстракти в твърди желатинови капсули, без никаква химична и термична обработка. Това е особено важно при продуктите с морски произход, защото така се елиминира напълно възможността за окисляване на съдържанието им. Благодарение на Licaps® тех-

нологията Vitaslim HEALTH действа още по-интензивно и няма неприятен мирис и вкус, както рибеното масло например.

За консултация с лекар кардиолог се обърнете към **д-р Стойков** във **Форума** на [www.vitaslim.eu](http://www.vitaslim.eu).

За повече информация относно продукта ни пишете на [info@vitaslim.bg](mailto:info@vitaslim.bg).

## VITASLIM HEALTH РАБОТИ НАЙ-ДОБРЕ



**д-р Анастас Стойков**  
Специалист по  
Вътрешни болести и  
Кардиология

Попитаме специалист за възможността за сваляне на холестерола и триглицеридите по естествен път.

— **Здравейте, д-р Стойков! Възможно ли е холестеролът да се сваля по естествен път?**

— Ако имате предвид без лекарства — да. Холестеролът, както и триглицеридите, се повлияват положително от омега-3 продукти. В много от случаите на леко до умерено нарушение „лошият“ и „добрият“ холестерол влизат в нормата. При по-тежки случаи е редно да се вземат и лекарства (статици, йонообменни смоли, фибрати и пр.).

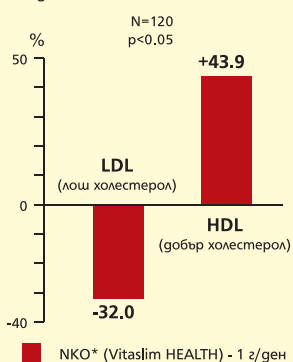
— **По един и същ начин ли действат всички омега-3 продукти?**

— Не, действието зависи от много неща. С много независими проучвания е доказано, че леноното семе въздейства върху холестерола, само когато се приема необработено или под формата на пряно смляно брашно. Под формата на леноно масло няма ясно изразен ефект. Рибеното масло съдържа омега-3 мастни киселини. В него обаче тези киселини са по-трудно усвоими — под формата на триглицериди. Ето защо, за да има някакъв ефект, са нужни по-големи количества.

От няколко години на световния пазар, а отскоро и у нас, се появи и омега-3 продукт, съдържащ масло от антаркти-

чески скариди. Изследванията сочат, че от всички хранителни добавки, т. нар. нутрицефтици, той дава най-добрите резултати в борбата с холестерола. При прием само на 2 капсули дневно за 3 месеца „лошият“ холестерол намалява с 32 %, а „добрият“ се покачва с 44 %. Този продукт е екологично чист, без ГМО. Усвоява се отлично от организма, тъй като омега-3 мастните киселини в него са под формата на фосфолипиди. В България този продукт се предлага под името Vitaslim HEALTH.

ИЗМЕНЕНИЕ НА ХОЛЕСТЕРОЛА  
След 3 месеца



В световен мащаб маслото от антарктически скариди (Vitaslim HEALTH) е сертифициран като напълно безвреден продукт. Той е общопризнат за безопасен и от Агенцията за храни и лекарства, САЩ.

— **Vitaslim HEALTH може ли да се съчетава с лекарства за понижаване на холестерола?**

— Разбира се, без никакъв проблем. Дори в много случаи увеличава ефекта, особено при прием със статини. Комбинирането на Vitaslim HEALTH със статини води до увеличаване на ефекта на същите с около 2/3 по отношение на „лошият“ холестерол и до почти трикратно увеличаване на ефекта им по отношение на „добрият“ холестерол.

За въпроси посетете **Форума** на [www.vitaslim.eu](http://www.vitaslim.eu)

1 капсула  
Vitaslim HEALTH  
(масло от антарктически скариди)



12 капсули рибено масло

+



3 капсули коензим Q<sub>10</sub>

+



10 капсули фосфолипид

„лошият“ холестерол и повишава нивата на „добрият“ холестерол 7 пъти по-ефективно от рибеното масло дори при безпрецедентно ниски дневни дози, показва още изследването. Всъщност действието на 1 капсула Vitaslim HEALTH се равнява на 12 капсули рибено масло + 3 капсули коензим Q10 + 10 капсули фосфолипид. Изключителен плюс на продукта е естествената му формула, където омега-3 мастните киселини са в

на кръвоносните съдове.

Той се проявява и като мощен антиоксидант — 300 пъти по-силен от витамин А и витамин Е, 48 пъти по-силен от рибеното масло и 34 пъти по-силен от коензим Q10. Доказано заради голямото количество естествен астаксантин — високо-ефективен антиоксидант, той забавя стареенето.

### Без неприятен мирис и вкус

В допълнение към

## КОЙ Е №1 ЗА 2010 Г.?



Призът „Най-добър продукт за 2010 г.“ е при-

съден на Neptune Krill Oil (NKO™) на престижния конгрес „Nutrition & Santé“ („Храна и Здраве“), проведен в Белгия. Продукт № 1, който в България се предлага с името Vitaslim HEALTH, е спечелил ованциите на научен комитет, съставен от реномирани професори и лекари.

## Vitaslim HEALTH

### Най-ефективният омега-3 продукт

Vitaslim HEALTH има клинично доказан ефект:

- ▶ Подобрява дейността на сърдечно-съдовата система и нормализира нивата на холестерола;
- ▶ Има противовъзпалителен ефект при ставни болки и ревматоиден артрит;
- ▶ Изключително мощен антиоксидант, забавя процесите на стареене.

Vitaslim HEALTH действа двойно по-интензивно благодарение на специалната технология на капсулиране Licaps®. Произведено от Capsugel, Франция, за Vitaslim.



Търсете в аптеките и на [www.vitaslim.eu](http://www.vitaslim.eu)



# Магията, наречена „Комбуча“

Хранителни култури от дрожди и бактерии от векове са били използвани от хората за създаване на здравословни ферментирани напитки и храни с цел подобряване на здравето. Истински древен роднина на тези напитки е ферментираният чай, наречен "Комбуча". Той идва от региона на Източна Азия и достига до Германия през Русия в разстояние на едно столетие. Това древно домашно лечебно средство все повече се използва и в други държави при всякакви здравословни проблеми. Гъбената култура се състои от жилага желатинова мембрана под формата на плосък диск. Живее в хранителен разтвор от чай и захар, в който постоянно се размножава. Дискът, състоящ се от гъбички, първо покрива цялата повърхност на чаената напитка, след което се съгъстява. Ако човек отглежда гъбичките правилно, те могат да продължат да се развиват и размножават до края на живота му.

По време на процеса на ферментация и окисление гъбичната култура предизвиква разнообразни и сложни реакции в чаения разтвор, които се развиват едновременно или последователно (включват процеси на синтез и разпад). Чаената гъбичка се храни със захар и в замяна на това произвежда други ценни субстанции, които променят характера на напитката: глюкоинова киселина, млечна киселина, витамини, аминокиселини, антибиотични вещества и други продукти. Следователно чаената гъбичка култура представлява истинска малка биохимична лаборатория.

Освен като освежителна напитка тя се използва и като лечебно средство. В съобщенията, достигнали до нас от древни, а и от по-нови времена, се цитират огромен брой заболявания, при които "Комбуча" е използвана и възхвалявана.

Палитрата на нейното приложение варира от най-леко неразположение до най-тежки и се-



риозни заболявания.

За разлика от много лекарства с неприятните им странични действия активните вещества на "Комбуча" въздействат на целия организъм - чрез естествено възприеманите си метаболитни ефекти те могат да възстановят нормалното състояние на клетъчните мембрани без никакви странични ефекти и така да поддържат доброто здраве. Нека използваме това природно средство за поддържане на нашата жизненост и активност, както и нашите умствени и физически способности.

Напитката е ефективна за засилване на стомашно-чревната дейност. Специалистите препоръчват по една напитка в малка чаша преди всяко хранене, като количеството на приемите постепенно се увеличава.

Чаят най-вече прочиства кръвта и детоксикира, като се твърди, че дава отлични резултати при постоянно главоболие, болки в крайниците, подагра, ревматизъм и други проблеми, свързани с остаряването. Цялостният ефект на чая с гъбични култури се проявява след няколко седмици чрез подобряване на общото състояние и повишена работоспособност, които вероятно се дължат на високото съдържание на витамини и хормони.

Гъбичката и нейните метаболитни продукти показват отлично въздействие при регенерацията на съдовите стени и следователно тя е чудесно лекарство при атеросклероза. Чрез приема на напитката, описвана като чаен квас, се получава забележително укрепване на жлезите в организма и подобряване на метаболизма. Чаеният квас се препоръчва като отлично профилактично средство при подагра и ревматизъм, фурункулоза, атеросклероза, високо кръвно налягане, нервност, храно-

смителна недостатъчност и проблеми, свързани с остаряването. Той силно се препоръчва също и при спортуващи и хора, занимаващи се с усилена умствена дейност. Чрез подобряване на метаболизма натрупването на излишни мазнини в тялото се избягва или премахва.

"Комбуча" не е насочена към определен орган или болест, а по-скоро благоприятно повлиява цялостно организма.

Някои от здравословните свойства, приписвани на чая "Комбуча", изискват по-нататъшни проучвания. Други механизми на въздействие обаче са напълно доказани както чрез научни тестове, така и с клинични експерименти. Такива са: регулиране на чревната микрофлора, заздравяване на клетките, пречистване и елиминиране на метаболитните отпадъци, хармонизиране на метаболизма, антибиотичен ефект, подпомагане на алкално-киселинния баланс.

НОВО!

**СИЛАТА НА НАТУРАЛНИЯ КАЛЦИЙ!**

Продуктите от серията COXAMIN (Коксамин), представляват естествен мултиминерален комплекс от 74 биоактивни микроелементи и минерали. Произведени от Червени водорасли (Lithothamnion calcareum), продуктите са едни от най-изследваните минерални комплекси на пазара. 14 научни институции по света са доказали по-добрата усвояемост и биефективност на калция от Червени водорасли, а оттам и ненадминатия ефект относно въздействието му върху костната система на човека.

Благодарение на естествено богатия минерален състав, както и добавените Витамин Д и Магnezий в някои от видовете, добавките от серията COXAMIN (Коксамин) са особено подходящи за:

- \* поддържане на оптимална костна структура, особено при жени над 50 г.;
- \* оптималното функциониране на мускулите;
- \* нормалната подвижност на ставите и костите;
- \* бременност и кърмене;
- \* благоприятно повлиява състоянието на кожата, косата и ноктите;
- \* при болки в ставите и костите по време на растежа при деца.

Продуктите от серията COXAMIN (Коксамин) са изцяло от растителен източник и не съдържат пестициди, консерванти, овкусители и оцветители.

Продуктите от серията COXAMIN (Коксамин) са произведени от стандартизиран продукт (Lithothamnion calcareum), притежаващ сертификация за качество от Kosher, Halal, USA FDA, "GRAS", EU Health, Non GMO, ISO и HACCP.

Произведено от MARIGOT LTD - Ирландия за "Хербамедика" ЕООД  
гр. София, ул. "Иван Сусанов" №45, вх. Б, тел.: 02/818 48 70

**Презареги с Амбинор!**

# Ambinor

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин В6

Само 2 ампули дневно!

За повече енергия и жизнен тонус при:

- учене
- работа, стрес
- ежедневно натоварване
- спорт
- боледуване

ЕКОФАРМ  
www.ecopharm.bg

Търсете в аптеките

**18+**

**up**  
Ultimate Performance™

Сексуален стимулант  
съдържа екстракт  
от Horny Goat Weed,  
(Разгонен козел)  
30 таблетки

Подходящ за мъже и за жени

Произведено от стандартизирани екстракти на SABINSA CORPORATION, за  
Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com