

ДЕМОКРАЦИЯ



В името  
на кого са  
протестите

Вижте на стр. 3

CREDOWEB



Как да се  
консултирате  
с лекар  
в интернет

Четете на стр. 8 и 17

ПАМЕТ



Има ли  
национална  
катастрофа  
през 1913 г.

Интервю с акад. Григор Велев на стр. 4

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 25 (59), 2 - 8 юли 2013 г. (год. II)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Д-р Милен Врабевски,  
Европейски гражданин  
на годината:

## Боря се за българщината цивилизовано

Интервю на  
Лиляна ФИЛИПОВА  
на стр. 19

Какво е здравен туризъм

България има не само прекрасни природни дадености, които да привличат хора от целия свят в страната ни. Все по-желана за чужденците е възможността да съчетаят почивката си с профилактика и лечение. Как ще се развива този специфичен туризъм четете **на стр. 5** в статията от д-р Венцислав Стоев.

Добрият Съсед наблизо!

**T MARKET**

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 02 ДО 08 ЮЛИ 2013 г.

<p><b>5.49</b> 5.49 лв/кг</p> <p>Краве сирене "Ситово" кг</p>	<p><b>3.99</b> 3.99 лв/кг</p> <p>Охладено пиле кг, тарелка</p>
<p><b>12.99</b> 12.99 лв/кг</p> <p>Суров лешник кг</p>	<p><b>1.99</b> 0.80 лв/л</p> <p>2.5 л</p> <p>Бира "Пиринско" 2.5 л, светло</p>
<p><b>0.59</b> 0.59 лв/кг</p>	<p><b>1.99</b> 1.99 лв/кг</p>
<p><b>0.79</b> 0.79 лв/кг</p>	<p><b>1.39</b> 1.39 лв/кг</p>

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

## 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!







## Учениците в Лос Анджелис минават на таблети

В най-близко време всички учещи се в Лос Анджелис ще ползват само електронни учебници. Първата партида от 31 хиляди таблета iPad на стойност 30 млн. долара вече е закупена от управлението на образованието в града. Устройствата на корпорацията Apple покриват всички изисквания на учебния процес, без да са много скъ-

пи. За да бъдат напълно заменени всички учебници, ще са необходими няколко години. Днес в училищата на САЩ се използват около 10 милиона таблети. Когато всичките 640 хиляди учещи се в Лос Анджелис бъдат снабдени с iPad, градът ще заеме първо място в страната по въвеждане на електронни помагала.

Интернет вече има сайт Lone Signal, който предлага на всеки желаещ възможността да изпрати съобщение до жителите на чужда планета. Дължината на посланието до "братята по разум" е ограничена на 144 символа. Lone Signal е открит

## В САЩ изпращат SMS-и на извънземни

в рамките на проекта METI - "Послания на извънземни цивилизации". За предаване на съобщенията е задей-

ствана станция за наземна космическа връзка в Калифорния. Сигналите ще бъдат непрекъснато изпращани в посо-

## Японци изобретиха часовник дрегер



Съвременните технически устройства все повече поразяват със своята многофункционалност - даже обикновените ръчни часовници често са снабдени с калкулатори, радио или миниатюрни фотоапарати. Изобретатели от японската компания Tokyoflash предложиха още по-оригинална вещ - часовник с възможност да работи като дрегер за алкохол. Дисплеят на часовника е разделен на две части, като в дясната е монтиран индикатор със скала в промили. Отвор с датчик позволява принципът на действие да дублира този на обикновения дрегер. Ако при издишания от вас въздух светне зелен светодиод, значи сте абсолютно трезви. Ако цветът е жълт, количеството на алкохол в кръта ви е между 0,4 и 0,6 промила. Над тази стойност светва червен светодиод. Часовникът дрегер може с едно зареждане на акумулатора да работи цял месец, а и цената му не е висока - 99 долара.

**ECOPHARM**  
Allergology

Без рецепта!

# ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

## При алергии и сенна хрема

Облекчава:

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



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

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

A63/28.03.2013

ка на далечната звезда Gliese 256. Тя не е избрана случайно - предполага се, че близо до нея може да се намират обитаеми планети. Ако някой жител на извънземна цивилизация получи съобщение, отговорът ще дойде след 35 години.

## Научиха Volvo да паркира сам

Шведската компания Volvo разработи система за автоматично паркиране без участието на шофьора. За да заработи иновационната технология, водачът трябва да излезе от автомобила и да изпрати сигнал от смартфона. Освен че паркира сама, колата може да напусне мястото си и да се отправи накъдето я насочи шофьорът. Автомобилът е способен да извършва манев-



ри и да избягва стълкновения със съседни коли и пешеходци благодарение на специални датчици и сензори. Освен това колата може и сама да намира празно място на паркинга. Първият серийен модел, който ще бъде оборудван със съвременната технология, е Volvo XC90 от ново поколение, който ще се появи в края на следващата година.

## Най-тънкият смартфон е Ascend P6



Китайската компания Huawei представи най-тънкия смартфон в света. Ascend P6 е дебел само 6,18 мм и тежи 120 грама. Той е снабден с 4,7-инчов дисплей, четириядрен процесор и два гигабайта оперативна памет. Ползвателите имат на разположение още 8 гигабайта памет за файлове и програми. Апаратът работи на платформата Android. Предишният рекордьор беше мобилният телефон Alcatel One Touch Idol Ultra, чиято дебелина е 6,45 мм. За сравнение iPhone 5 е дебел 7,5 мм, а Samsung Galaxy S4 - 7,9 мм.



# ЗАЩОТО УТРЕ ЗАПОЧВА ОТ ДНЕС!



Снимки: Росен ВЕРГИЛОВ, Рада ПЕТКОВА

## ПОСОКИ

Диалектика



Петър ГАЛЕВ

С отдалечаването от 14 юни се увеличи броят на онези, които се учудват или се правят на учудени защо гражданските протести в България продължават. Скандалното назначение е отменено и всички би трябвало да си върви нормално и спокойно. Тази логика налагат застъпниците на статуквото. Сякаш забравят, че доверието и моралната легитимност са основни стълбове на всяка власт, независимо от следизборните аритметики, които са позволили съставянето на правителство. И когато доверието е счупено заради грубо и демонстративно погазване на общественото чувство за справедливост, липсата на гражданска реакция щеше да е истинският проблем на страната ни. При това не става дума само за потреса от опита за силово налагане на откровено неприемлива персона. Хората не могат да си обяснят как напълно противоположни наглед партии влязоха в коалиция без публично споразумение и само гадаят какви пазарлъци стоят зад това. А факторът, от който пряко зависи дали да работи парламентът, не подлежи на благовъзпитан коментар. И като класическо допълнение върху народа се изливат обещания за отваряне на кранчето с меда и маслото. Ти му викаш, че му нямаш вяра, то ти вика, че ще ти даде пари... Нещо като индулгенции за грехове. Ама вече сме го играли широкото отваряне на кесията. После става страшно, ако богатата не са реално заработени в икономиката. Вече и децата знаят, че без честни управници, независимо от цветовете им, никога няма да сме по-добре материално. Затова са протестите. Не делете хората на февруарци и юнци. Сега е друго време разделно - на граждани и на клептократия.



## НА ПЕДАЛИ



Пътешествието с велосипед става все по-популярно

На стр. 6

## СЕТИВА

Събитията в Турция през обектива на фотографа Никола Михов



На стр. 7

## ДОВЕРИЕ ONLINE



CredoWeb - първата у нас професионална мрежа за лекари и пациенти

На стр. 8 и 17

## ДЕЛИКАТЕСИ



Да надникнем в тайните на уникалното сирене „Рокфор“

На стр. 18

## МОЯТ ДОМ

Кемперът - подвижното ваканционно бунгало



На стр. 20

## СПОРТ



ЦСКА минава през своята Голгота

На стр. 22

# Междусъюзническата война е второто крушение на националния идеал за обединение

● С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Акад. Велев, изминава 100 години от Междусъюзническата война, която в българската историография обикновено се разглежда като първата ни национална катастрофа...

Оценката на тази война като национална катастрофа е дадена от комунистическата историография, за да се заклеймят действията на българските буржоазни правителства по време на войните за национално обединение. Катастрофа означава ситуация, при която безвъзвратно се губи всичко. Междусъюзническата война и последиците от нея не могат да се разглеждат като катастрофални за България, защото страната ни и след нея продължава да съществува, и то с по-големи териториални размери. По-правилно е да се дефинира като *крушение на националния идеал за обединение*. Тогава можем да говорим не за първото, а за второто национално крушение.

- Кое е първото?

Като първо следва да разгледаме решението на Берлинския конгрес, когато целокупна България с територия от 230 хил. кв. км, създадена от Цариградската посланическа конференция през 1876 г., беше разкъсана на 5 части: Княжество България; Източна Румелия; Македония и Тракия остават в рамките на Османската империя; а Източно Поморавие с център гр. Ниш е подарено от Русия на Кралство Сърбия заради това, че обявява война на Турция един месец преди края на Руско-турската война през 1878 г. А пък Северна Добруджа е дадена на Румъния като компенсация за отнетите ѝ от Руската империя Южна Буковина и Бесарабия. Докато второто крушение на националния идеал за обединена България става факт след приключването на Първата балканска война през 1913 г. Нека припомним, че Първата балканска война се планира и се води в името на възстановяване на Санстефанска България с територия от 180 хил. кв. км.

- Какви са били до-



Акад. Григор Велев

говореностите за т.нар. Балкански съюз?

Известно е, че при подготовката на Балкански съюз за започване на Първата балканска война се водят серии дипломатически преговори между Сърбия и България за подялба на Македония. Стига се до решението двете страни да вземат по една "безспорна зона", като остава една "спорна зона", която трябва да бъде присъединена към една от двете страни след арбитраж на руския цар. В тези преговори не е обсъждано бъдещето на Източна и Западна Тракия.

- Кои са причините за конфликта между съюзниците?

По време на Първата балканска война България участва със 714 хил. войници, Сърбия с 400 хиляди, Гърция с 300 хиляди и Черна гора с 30 хил. Главната тежест на войната пада върху българската войска, която с блестящи победи изтласква турската армия на Чаталджанската позиция. В същото време сръбската армия нахлува в Македония и почти без съпротива от страна на турската армия успява да окупира около 2/3 от нейната територия. Гръцката армия, също без съпротива на турците, завладява Епир и Тесалия заедно с пристанищен град Солун. След приключването на войната Сърбия и Гърция декларират, че няма да отстъпят от териториите, които са окупирали, тъй като България е разширила неимоверно територията си в Източна и Западна Тракия.

- Какви са последиствията от тази декларация?

На 22 април 1913 г. Гърция и Сърбия постигат споразумение за отбранителен съюз срещу България. На 1 май 1913 г. двете сключват военна конвенция, а на 19 май 1913 г. подписват дого-

вор, който им гарантира териториалните придобивки във Вардарска и Егейска Македония. Двамата генерални щаба разработват общ план за военни действия срещу България.

- Коя е конкретната причина за избухването на Междусъюзническата война?

След подписването на Лондонския договор ситуацията става тревожна. Сръбските войски, окупирали Вардарска Македония, не само малтретират българското население, но и започват серия от провокации към нашата войска с цел изтласкването на частите на 7-ма рилска дивизия от Източна Македония. Това довежда до сериозни въоръжени сблъсъци между бившите съюзници. Българският генералитет начело с помощник-главнокомандващия ген. Савов изпраща няколко телеграми до министър-председателя Стоян Данев да разпорежи българската армия да нападне и разгроми сръбските и гръцките войски. Отговор от правителството не е получен. Тогава ген. Савов иска и получава аудиенция при цар Фердинанд, по време на която настоява за такова решение. Царят казва: "Да се отговори от наша страна решително на тези провокации". Няма издадена писмена заповед, нито пък устна от страна на царя за обявяване на война. Назначените по-късно парламентарни комисии потвърждават това.

- Как се развиват по-нататъшните събития?

След поредната сръбска въоръжена провокация, на 16 срещу 17 юни 1913 г., ген. Савов дава нареждане, без знание на правителството, българската войска да отрази нападението. Армията ни започва настъпателни действия, които предвиждат в рамките на по-малко от една седмица сръбските и гръцките войски да бъдат разгромени. Но на 18 юни 1913 г., точно в кулминацията на сраженията и на победоносния ход на българската войска, министър-председателят Стоян Данев нарежда на ген. Савов да прекрати

военните действия. По този начин нашата армия губи стратегическа инициатива и позволява на сръбите и гръците да се организират за отбрана. Нещо повече - в този исторически момент България вероломно е нападната от Румъния и Турция.

- Защо?

При започване на войната Румъния има претенции само към град Силистра. На 21 октомври 1912 г. обаче Румъния предявява вече искане да ѝ бъде отстъпена Южна Добруджа на север от линията Тутракан - Балчик. Румънското правителство смята, че по този начин ще запази баланса на силите на балканските страни. През 1913 г. претенциите на Румъния се разширяват и тя иска от България територията на север от Силистра - Балчик. Като въвежда предвид неотстъпчивостта на България, на 5 юни 1913 г. Румъния предупреждава, че при една война между балканските страни тя ще вземе позиции срещу страната ни. На 30 юни 1913 г. турската армия преминава линията Енос - Мидия, която се охранява от две некомплектувани български дивизии, и подлага на зверско избиване местното българско население. Турската армия се придвижва на север и спира до сегашната ни граница с Турция. По този начин България се оказва в обръч от нашите съюзници, които ни поставиха на колена.

- Каква е равностметката за България от Втората балканска война?

Равностметката е трагична. Понесла на плещите си основната тежест на войната с Турция с най-многобройна армия и дала най-много жертви, тя получава едно минимално териториално разширение от 11 000 кв. км, или 17%, докато Сърбия разширява територията си с 85%, а Гърция - със 100%. Както виждаме, България не успява да осъществи националния си идеал за обединена България, но за сметка на това разширява територията си със 17%, приема повече от 300 000 бежанци и оставя около 1,5 млн. българи под гнета на Сърбия и Гърция.



Що е то здравен туризъм и как, макар и с голямо закъснение, той прохода успешно и в България? Какво може да спечели страната ни - и като престиж, и като реални финансови постъпления - от здравния туризъм и какви пречки трябва да се отстранят, за да се развива тази перспективна сфера?

Отговор потърсихме от д-р Венцислав Стоев, председател на Сдружението на българските зъболекари, председател на УС на "Клъстер за здравен туризъм - България".

В създадения преди две години "Клъстер за здравен туризъм" включихме 12 зъболекарски клиники от София, Пловдив, Бургас, Варна, Стара Загора - градовете с достъп до летище. Имаме едно задължително условие - всяка от клиниките да се сертифицира по ISO, което е предварителна гаранция за качество. Тъй като нас ни няма въобще на картата на медицинския туризъм, беше много важно да предприемем мерки, които да създадат престиж на клиниките ни и да покажат, че те са на световно равнище. Имаме и изработени стандарти за оборудването в кабинетите, помощния персонал, езиковата подготовка. Включихме туроператор - "Фиеста травел", банка - Пощенска банка, и един застраховател - "Булинс". Преди година спечелихме европейски проект по програма "Конкурентоспособност" за институционализиране на клъстера. Целта е обединяването на усилията за реализиране на здравния туризъм в България. Защото се оказва, че сме от последните страни от Източна Европа, които не развиват здравен туризъм. До момента отделни клиники - и зъболекарски, и лекарски - предлагат такова лечение със собствени усилия. Но за здравен туризъм говорим, когато има организация на национално равнище от големи фирми и обединения на клиники.

В Унгария са най-напреднали - например те владеят около 14% от световния дентален туризъм. В Турция само за 10 години от 220 здравни туристи годишно с подкрепата на държавата са успели да стигнат до 220 хиляди. Говорим за милиарди евро. Само от България за последната година са постъпили около 12 милиона евро от хора, които отиват да се лекуват заради техните условия, апаратури, специалисти. В турско министерство на здравеопазването има департамент по здравен туризъм, има специален колцентър, който свързва всички чужди граждани в мо-



Д-р Венцислав Стоев

мент на необходимост за лечение, има обединение на голяма част от клиниките.

В здравния туризъм се включват медицинският туризъм, денталният туризъм, спа и уелнес процедурите, рехабилитацията и т.н.

**Единственото нещо, което се развива в света във времето на кризата, е здравният туризъм**

- ръстът е 10-12% годишно и е постоянна тенденция.

Какво постигнахме дотук? Успяхме да разработим заедно с Министерството на икономиката и туризма в служебното правителство обща рамка за бъдещите мерки в периода 2014-2020 г. През изминалата година създадохме база-та за организацията на клъстера. В сайта, който ще бъде пуснат до месец, са включени всички клиники, услуги, цени, представяне. Това ще е портал, нещо като виртуален колцентър, през който чужденците да могат да контактуват и по този начин ще бъдат набиран и пациенти.

Имаме вече и реални резултати. В дентална клиника в Пловдив се лекуват редовно пациенти от Италия чрез италиански туроператор. По същия път идват пациенти и при колеги в Бургас. В нашата клиника лекуваме пациенти от Норвегия, САЩ, Англия. През туроператори се организира цялото им движение и пребиваване в България.

**Основният слоган на клъстера е "Новата посока на здравето - България",**

като идеята не е пациентите да идват тук заради ниските цени. Световните изследвания доказват, че ако пациентите търсят много ниски цени, отиват

# Здравният туризъм в България - високо качество на достъпни цени

в Тайланд или Индия. Нашето предложение е високо качество на достъпни цени. Целевата ни група са на първо място скандинавските страни, Англия, Ирландия, където се чака много за лечение - и дентално, и медицинско, - като предстоят разговори с техните осигурителни фондове, за да бъдат нашите кабинети включени в договори с фондовете от различни страни като по-едри доставчици. Другите държави, които имаме предвид, са Германия, Австрия, както и някои извън ЕС - Русия, САЩ и Казахстан.

Ние не целим да развием здравен туризъм за цялата медицина, а само за специалностите, които са конкурентни. Примерно инвазивната кардиология е изключително развита, офталмологията у нас е на много високо ниво, също ортопедията и травматологията. Лабораторните възможности в България са много добри, както и спешната медицина.

**Поемаме гаранция по отношение на медицинското и денталното лечение.**

Застрахователната компания разработи уникален продукт по отношение на евентуални усложнения 2-3-5 години след лечението, като обезщетенията бъдат поети от компании, партньори в чужбина. Пациентът още при тръгването може да си избере програмата. И той пристига тук с ваучер, с всичко договорено - както по лечението му, така и по пребиваването и застраховката.

Досега основна пречка пред развитието на здравния туризъм беше липсата на подкрепа от държавата при представянето му в чужбина. На огромния български щанд на изложението в Москва преди два месеца нямаше никакъв знак за възможностите на нашите клиники. Идеята ни е, когато България участва където и да е по света на туристически изложения, да представя и своя здравен туризъм. Либия дори го прави, а нас ни няма.

**Едно е да контактуваш с чужд осигурителен фонд като клъстер за здравен туризъм, друго е, когато държавата те представя.**

Имаме среща с посланиците на три целеви страни, които приеха идеята ентусиазирано. Предстои среща вече за конкретни детайли с посланика на Ирландия. Той беше много изненадан от възможностите на българския здравен туризъм, оказа се, че не знае за тях, макар че е в края на мандата си. Няма кой да му каже.

Липсва интерес от страна на държавата по отношение на здравния

туризъм въобще. Но сме мога да кажа, че след последния месец, когато успяхме да убедим ръководството на Министерството на икономиката в служебното правителство, се формира дискуссионна група и тя за три седмици подготви мерки за следващия програмен период. Така здравният туризъм беше включен в "конспекта" за развитието на клъстерите в следващия програмен период. В дискуссионната група участваха медицински и дентални клиники, представители на Министерството на икономиката и туризма, на образованието, на здравеопазването - защото нещата

са доста комплексни. Дори коментирахме общото ръководство на здравния туризъм на държавно ниво. Имаме какво да сложим на масата, документи, които са внесени в Министерството на икономиката, подписани от всички нас, като инициатива на клъстера след сериозен анализ, който направихме на здравния туризъм и у нас, и в света. Всъщност мисля, че сме вече в "конспекта" на държавата най-после, и се надяваме процесът да има развитие, защото без подкрепата на държавата за малка страна като нашата здравният туризъм ще бъде просто самодейност. (ЖД)

Хранителна добавка

## Comfortex®

**Само 2 капсули след хранене премахват:**

- излишните газове
- чувството на тежест след нахранване
- болезнените спазми

**ЕСOPHARM**

30 желатинови капсули

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



Ако все още не сте решили как и къде да прекарате отпуската си, а ви се иска да е нещо различно, то велосипедистите е добра алтернатива. Освен че е вълнуващо и невероятно изживяване, то е и възможност да видиш много с малко средства. Пътуването на две колела позволява спирането на всяко интересно местенце, общуване с местните хора и докосване до техния бит, обмяна на опит и споделяне на любопитни истории с "колеги", които неминуемо ще срещнеш по пътя си. В Западна Европа е пълно с пътешественици на колела. И ако ви се струва преувеличено, може би цифрите ще са достатъчно красноречиви - над 30 000 са велотуристите, пътуващи годишно по един от най-известните маршрути - Дунавския. Австрийската алея покрай реката е най-равната и препоръчвана за възрастни хора и деца до 9-годишна възраст. Често може да видите групово организирани пенсионери, въртящи педалите в стройна редица.

Кристина ПЕШИНА

Макар българите да сме малко назад, и ние можем да се похвалим с родни велосипедистите. Христо Панталеев е един от тях. Обиколил страната, амбициите му вече гледат навън. Началото е през 2009 г., когато, прибирайки се от Германия, избира велосипедния транспорт. Две години по-късно повтаря експеримента. За 22 дни оставя 2280 км зад гърба си. Мечтае да прекоси САЩ от Ню Йорк до Калифорния. Срещнах се с Христо, за да науча повече за неговите преживявания на колело, а и да чуя чисто практични съвети и насоки за това как да осъществим успешно първото си велопроездяване.

Най-важното, разбира се, е велосипедът. Той трябва да е здрав и удобен. Става въпрос за въртене на педалите от поредка средно на 8-9 часа дневно. Подходящият размер е този, който позволява максимално разтягане на крака в коляното. Предмишниците не бива да се уморяват, а седалката трябва да е мека и удобна. Може да е с пружини, може и да не е. Желателно е обаче колчето да е с амортизатор. Задължително е колелото да е със скорости. Няма кой знае какво значение дали са 18 или 21. Багажникът трябва да може да издържа тежест до 8-10 килограма. Това са някои от основните изисквания, с които трябва да се съобразите при избора си, но строги правила не съществуват, защото предпочитанията на хората са различни. За съжаление и

# Велопътешествие - много емоции с малко средства



Снимка xunap.wordpress.com.

цената невинаги е гарант, че ще попаднете на подходящото колело.

Добре е да сте подготвени технически и за някои неизбежни ремонти. Например да можете да смените спуканата гума или поне да я залепите. Да се погрижите за накладките на спиращките, ако се изтъкват от дългото пътуване. "Човек не може да си позволи да кара с неизправни спиращки. Ще се пребие някъде. Затова трябва да се носят някакви инструменти за елементарен ремонт", обяснява Христо.

Правилникът за движение изисква както у нас, така и в Европа велосипедистът да е видим. Светоотразителните жилетки вършат перфектна работа. Преден фар и заден стоп са задължителни навсякъде. В някои държави каската и звънецът също не може да се пренебрегнат. Важно е да не се кара нощем, а само през деня. Жегата в обедните часове не е особено опасна, тъй като велосипедистът е постоянно подухван от насрещния вятър. Ако все пак не можете да издържате на горещините, планирайте пътуването си така, че между 14 и 16 часа да почивате.

## "Велопътешественикът не бива да подценява водата."

Трябва винаги да има достатъчно в себе си. Аз например винаги нося по 2,5 литра. Из Европа има достатъчно места, от които може да се налее вода, но понякога не се знае какво е точното отстояние от едно населено място до друго, затова и елиминирам риска да останем без вода", съветва събеседникът ми и добавя, че според някои неопитни пътешественици, водата е лъжлива и лъжица за десет километра.

Според Христо пред-

варителната подготовка не е задължителна. Може да се учиш в движение. Съветва обаче, ако не се чувстваш добре подготвен, да не си поставяш високи цели. Първоначално е достатъчно да се пробва с 50-60 км на ден, а не да се изхвърляш със 100. "Всеки, който за първи път се готви за велосипедно пътуване, трябва да се съобрази с нещо много важно - карането с багаж коренно променя ситуацията. Средната скорост е много по-ниска, полагат се повече усилия за придвижване", обръща внимание Христо. Затова е важна и преценката по отношение на багажа. Да не се взимат неща, които може да не са необходими. Целият багаж трябва да е в дисагите върху багажника. Човек не бива да носи нищо върху себе си. Никакви раници и други подобни. Три са причини за това - първо, запарва, второ, затиска и принуждава човек да си затваря раменете и съответно гръдния кош и трето - измества центъра на тежестта, което прави велосипедиста нестабилен. И още една съществена причина - цялата тежест се поема от задните части и увеличава болезнеността.

## С какво е добре да са оборудвани дисагите

Ако искате да минете съвсем тънко, може да спестявате от нощувките, като се снабдите с палатка, спален чувал и подложка. Предлагат се в компактни размери в туристическите магазини. Слънцезащитният лосион също е от задължителните атрибути на велосипедиста, тъй като слънцето ще ви пече по цял ден. Ограничете багажа откъм дрехи, но пък имайте предвид основния недос-

татък на пътуването с велосипед - природните стихии. Добре е да сте подготвени за тях с непромокаеми и ветроустойчиви облекла.

Дали ще карате със специалните шорти с възглавнички или обикновени къси панталони е въпрос на личен избор. Тениската е добре да е широка и проветрива, да не запарва тялото. Никога не карайте със сандали. Маратонки или някакви други затворени обувки са по-подходящи за дългия преход.

Преди да се втурнете

из Европа, Христо Панталеев препоръчва да се пробвате на някое късо разстояние у нас.

## Добра школа е карането на роден терен

"В България е много по-стресово да се кара, отколкото в Европа. Така че, свикнеш ли тук, няма да имаш проблеми навън." Доброто планиране също е важно и ще ви спести много нерви, непредвидени разходи и неприятни ситуации. Това включва набелязване на маршрута, изучаването му, поставянето на реалистични цели, разграфяване на всеки ден - време за почивка, ядене, пълнене на вода.

Освен това задължително е да се запознаете

с условията в другите страни. "Най-простото правило, към което трябва да се придържаш, когато си в друга държава, е: Прави това, което правят другите, и не прави това, което не правят другите!", отбелязва Христо.

Най-голямата опасност за един велосипедист е да му откраднат колелото. Винаги трябва да го заключавате, независимо в коя държава се намирате. Не носете пари и документи в дисагите с багаж. Добре е да държите на различни места личната си карта и международния паспорт. Добра идея е шофьорската ви книжка да е у вас. С нея може да си изкарате временен документ за самоличност от българското посолство.

В интернет можете да намерите справочници с всички велоалеи в Европа. Всички маршрути са одобрени от Европейската велосипедна федерация. Предлага се карти за тях и е добре да имате такава у вас, защото рискувате да се изгубите. Два са най-известните маршрути - единият по река Дунав, другият по река Рейн. Тръгвайки покрай бреговете на Дунав, ще минете през Германия, Австрия, Словакия, Унгария, Хърватия, Сърбия, България, Румъния. Ако нямате сили и възможност за подобна европейска обиколка, то поне Гърция и Турция са на един хвърлей. А ако ви е необходима повече информация, както и отговори на още въпроси, можете да ги потърсите в страницата на нашия събеседник [xunap.wordpress.com](http://xunap.wordpress.com).

## Как да изберем добрата защита срещу комари и кърлежи

Д-р Енев, как можем да се предпазим от ухапването на комари и кърлежи?



Д-р Енчо Енев

Носенето на дрехи с дълги ръкави и крачоли помага, но използването на репеленти за кожата, когато сме на открито, дава наистина добрата защита.

### Как работят репелентите?

Всички кръвосмучещи насекоми откриват чрез температурата на тялото, ароматите на кожата ни и издишвания въглероден диоксид. Ароматният облак около кожата, върху която е нанесен репелент, блокира нервнорецепторите на насекомото и то престава да ни различава като източник на храна, сякаш ставаме невидими.

Възможно е дори да кацне върху нас, но няма да има ухапване.

### Как да изберем точния продукт за защита?

Трябва да се има предвид имунната система на човека - възрастен или дете. Затова има специални репеленти. Важно е да се помни и другото - че част от химическите вещества попиват в кожата и чрез кръвоносната система се разнасят в цялото тяло. При здрави организми с висока степен на имунна защита това не е проблем, но за деца, хронично болни и



възрастни, които са с намалени имунни сили, е необходимо да се използват продукти с натурални съставки, щадящи организма.

Продуктите можете да откриете в аптекната мрежа, магазините „Мистър Бриколаж“, „Баухаус“, „Баумакс“.

Национален безплатен телефон: 0800 188 11 (само от стационарни телефони) 032 62 34 95 [www.skph.eu](http://www.skph.eu)



Мирослава КИРИЛОВА

В разгара на протестите в Истанбул един българин решава да покаже солидарност и да замине в най-горещата точка на Балканите. Това е 31-годишният фотограф Никола Михов. Той прекарва 12 дни сред демонстрантите в окупирания парк, барикадите край площад "Таксим", около кордона на полицията, между гранатите сълзотворен газ и водните струи. След завръщането си в България излага своите снимки на витрините на "Ракета бар" и в съседната галерия "Васка Емануилова" на улица "Янко Сакъзов" 17. "Това не е изложба, а просто призма, чрез която всеки, който дори случайно минава оттам, може да надзърне и да се докосне до мащабните събития, които се случиха и продължават да се случват в Турция" - сподели Никола Михов.

Фотографът се свързва с 36-годишния

# Протестите в Турция през българския обектив

Хакан, който живее в Истанбул и е зарязал работата си, за да се посвети на протестите. "Останах у тях повече от десет дни, ходехме заедно на демонстрациите, той ми превеждаше и ми помагаше по всякакъв начин", отбелязва българинът. Той допълва, че е срещнал невероятна топлина от всички хора там, които не са го възприемали като журналист или фотограф, а като съратник, всеки втори човек го питал дали има нужда от нещо и му предлагал да остане у тях.

"Основната разлика с останалите протести, които съм снимал, е, че сред демонстрантите нямаше агресия, дори към



полицията. Естествено имаше лозунги срещу правителството, но хората се бяха събрали, за да се борят за утрешния ден, това, което ги обединяваше, не беше омразата, а солидарността" - разказва Никола Михов. Една жена например направила кекс и на път за работа го оставила на протестиращите. "Просто ги прегърна и продължи пътя си" - спомня си той.

За престоя си в Истанбул фотографът разказва с невероятно вдъхновение. Според думите му окупираният парк постепенно се превърнал в един паралелен свят, в който всички правила и задръжки остават на заден план. "Навсякъде се чуваха песни, хората танцуваха, имаше ателиета за транспаранти. Всяка сутрин хората правеха гимнастика и йога, имаше библиотека, детски кът и галерия. Въпреки че протестите са насочени срещу промюсюлманското правителство, много от хората в "Гези" бяха практикуващи мю-



сюлмани и всеки петък се провеждаше традиционната молитва" - продължава нашият събеседник.

Сред звуците на оглушителните зурли, тъпани и акордеони, гайди, китари и тарамбуки обаче неведнъж изсвистяват и оръжията на полицията. С гумени куршуми, водни струи, звукови бомби, палки, юмруци, сълзотворен газ и с какво ли още не са се нахвърляли понякога униформените върху демонстрантите

без причина. "В тези дни Истанбул живееше обгазен, сражения имаше в различни райони на града. Започваха към 18:00-19:00 ч., когато хората се прибират от работа. В задръстванията, сред колите, полицаите използват водните оръдия и пускаха сълзотворен газ. Хората бягаха панически, опитваха се да се крият зад колите или бягаха в съседни улици" - разкрива Никола Михов. Той споделя, че неведнъж хората са оставяли вратите на входовете си отворени, за да има къде да се скрият протестиращите. "Написах 'Solidarity from Bulgaria' върху офиса на една банка на 'Таксим', така че да се вижда от целия площад" - допълва още фотографът.

Много истории разказват снимките на Никола Михов. Зад всяка една има човешка съдба, има кауза, има любов, има оптимизъм и солидарност, тази позабравена в днешно време дума. И ако се вгледате в снимките му - ще откриете много символи, от които може би най-силен е този на братски подадената ръка, ей така, за добро, по комшийски...

## Поетът Иван Теофилов с Националната награда „Христо Г. Данов“

Тази година Голямата награда "Хр. Г. Данов" за цялостен принос в националната книжовна култура бе присъдена на българския поет, преводач и драматург Иван Теофилов. Роденият през 1931 г. в Пловдив автор изтъкна, че почти четвърт от творчеството му е свързано с този древен град, като неслучайно и според критиката емблематичните за творчеството му книги са посветени именно на него. На тържествената церемония в къщата музей "Христо Г. Данов" в Пловдив бяха раздадени и останалите отличия за 2013 г. Призът за българска художествена литература отиде при Людмил Тодоров за книгата му "Шлеп в пустинята". Изд. "Колибри" бе отличено за преводната поредица "Съвременна европейска проза", а Николай Аретов и изд. "Кралеца Маб" - за постижения в областта на хуманитаристиката. За най-добре оформена поредица лауреат стана Aelia Laelia и изд. "Блек Фламинго Пъблишинг". В състезанието между изданията за деца първо място заслужи изд. "Изток-Запад" и Петър Величков - за съставителството му на "Таралеж се жени" от легендарната Яна Язова. Наградата за представяне на българската книга отиде при Валентин Дишев за литературното предаване "Страници" на БНР - Радио Благоевград. За принос в библиотечното дело бе отличена РБ "Михалаки Георгиев" в гр. Видин. А в областта на електронно издаване първо място заслужи Румен Леонидов и литературният му сайт [www.Fakel.bg](http://www.Fakel.bg).

## Какво се случи с „Кармина Бурана“

Олга КАМБУРОВА

"Кармина Бурана" е сред най-изпълняваните композиции на XX век. Макар че наричат автора й Карл Орф "музикален неандерталец", тя е толкова обичана вероятно защото събужда у нас атавистични музикални спомени и ритми, облечени в съвременен музикален език.

На 24 юни в залата на операта в Стара Загора трябваше да звучи "Кармина Бурана". В изпълнение на обявявания за най-добър български оркестър и хор - този на Националното радио и под диригентството на Емил Табаков. Резул-



татът - само 150 продадени билета и отменено представление. Поради липса на интерес от страна на старозагорската публика, иначе изпълнена със страст към операта

и вокалната музика целогодишно.

Причините? Може би самата Старозагорска опера прави бойкот на гастролна на своите софийски колеги, защото в репертоара си тя също има "Кармина Бурана" и дори гастролира с нея в чужбина. Често поради големия изпълнителски състав го прави в копродукция с Пловдивската опера. Едва ли. По-скоро отговорните за менажирането на музикалните състави на БНР не знаят кое е подходящото заглавие за старозагорската публика.

Спектакълът се отменя, може би ще се състои в началото на следващия музикален сезон.

**ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ  
КОЛЕЖ ПО  
ТЕЛЕКОМУНИКАЦИИ  
И ПОЩИ - СОФИЯ**

АКРЕДИТИРАНО ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ  
С ИСТОРИЯ, ТРАДИЦИИ И АВТОРИТЕТ

АКО ИСКАТЕ ДА ИМАТЕ МОДЕРНА ПРОФЕСИЯ И УСПЕШНА РЕАЛИЗАЦИЯ ИЗБЕРЕТЕ ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ „КОЛЕЖ ПО ТЕЛЕКОМУНИКАЦИИ И ПОЩИ“.

Специалности: Телекомуникационни технологии;  
Телекомуникационни мрежи; Телекомуникационна информатика;  
Безжични комуникации и разпръскване; Мениджмънт и информатика  
в телекомуникациите и пощите.

Документи за кандидатстване се приемат във ВУ „КТП“ или по електронен път чрез сайта [www.hctp.acad.bg](http://www.hctp.acad.bg).

**Конкурсен тест по математика – 28.07.2013 г.**

Приемът се извършва след класиране по бач, формиран по три начина:

- Чрез конкурсен тест по математика ИЛИ изпит/тест по математика/физика от 9-12 ВУ/Университет;
- Чрез матура по математика ИЛИ физика;
- Чрез матура по български език и литература.

Пълна информация можете да намерите на сайта на ВУ „КТП“

[www.hctp.acad.bg](http://www.hctp.acad.bg) и на тел.: 02/862 10 34



credoweb.bg



CredoWeb

**Пилотен проект  
В CredoWeb:**

## Първа МБАЛ се свързва с пациентите си в интернет

Изнервени и чакщи пред кабинетите граждани - това е картина, която продължава често да се среща в диагностичните центрове. Конкуренцията между лечебните заведения обаче кара все повече мениджъри да търсят решения, които по-добре отговарят на нуждите на потенциалните пациенти. Това мотивира Първа многопрофилна болница в София да се включи в пилотен проект на CredoWeb - социална и професионална мрежа, която свързва лекари и пациенти в интернет. Целта на проекта е пациентите на лечебното заведение да бъдат улеснени максимално в достъпа си до специалистите и да получат качествено обслужване. Първа МБАЛ ще получи свой профил на платформата credoweb.bg, който запознава с основните дейности на болницата, нейните силни страни и нововъведения. Лекарите ще бъдат представени индивиду-

ално, а във форумите пациентите могат да им задават всякакви въпроси. Ще бъде създаден електронен график, в който всеки ще може да си записва час за преглед или прием в болницата онлайн в удобно за него време, без да става от компютъра. Запитването се обработва, а на посочен от пациента имейл се получава потвърждение за искания преглед.

Надяваме се така да улесним контактите с хората, които активно се грижат за здравето си, подчертава директорът на Първа МБАЛ д-р Цветомир Димитров. Като полага основите на комуникацията с пациенти в интернет, лечебното заведение отговаря на предизвикателствата на XXI в. Все повече хора търсят информация и се опитват да решат проблемите си онлайн с помощта на новите технологии.

През последните години Първа МБАЛ успя да обнови част от апаратурата си с финансовата подкрепа на Столична община. Закупен е съвременен ядрено-магнитен резонанс, нов рентген, дигитална система за съхраняване и предаване на образите. Това ни позволява да правим качествени изследвания не само на лежащо болните, но и на пациентите от доболничната помощ, изтъква д-р Димитров. Болницата разполага и със силни екипи в ендоскопската и едnodневната хирургия, които извършват коремни и урологични операции.

В Първа МБАЛ предстои закупуване на апарат за ултразвуково разбиване на камъни в урологичния тракт, за което общината отпуска 600 хил. лв. В офталмологията болницата предлага лазерно и ултразвуково лечение. Много паци-



енти с инсулти и със заболявания на периферната нервна система търсят помощ в неврологичната клиника. Във вътрешната клиника пък

прилагат комплексен подход към пациентите и се стремят да подобрят състоянието им не само по отношение на конкретното страдание, за

което са постъпили. Модерните мениджърски подходи дават добър резултат - от 3 г. се прилага антикризисна програма, която позволява на Първа МБАЛ да отбележи добър финансов резултат. Старите задължения се погасяват своевременно и се инвестира в развитието на здравното заведение.



Митът, че новороденото може да се извежда навън, след като навърши 40 дни, отдавна е развенчан. Едва ли обаче има майка, която да не си е задавала въпроса кога може да изведе навън малкото човече за първи път и при какви ситуации това трябва да се избягва. Разходката е един от най-важните фактори за нормалното физическо развитие на децата, обяснява във форума на credoweb.bg педиатърът

д-р Юлияна Йоргова от Варна. Към нея има питане от млада майка, на която е препоръчано да не извежда детето си, докато не навърши 20 дни.

"Излизайки навън, децата приемат ултравиолетовите лъчи, които са им крайно необходими. Чрез кожата се синтезира витамин D, играещ съществена роля за здравето на костите. През зимата е студено, малките деца са завити или прекалено облечени и когато излизат навън, им се виждат

### Д-р Юлияна Йоргова: Новороденото също има нужда от разходка навън

само очичките. През лятото пък е страшно горещо и родителите отново ги крият от слънцето и ги мажат със защитните кремове", казва д-р Йоргова.

Тя е категорична, че не бива да се пропуска възможността детето да бъде разходвано и да има контакт с външната среда. Когато слънцето не е толкова силно - в сутрешните или късните следобедни часове, детето трябва да се извежда, за да може неговата кожа да контактува с околната среда.

"Що се отнася до това кога трябва да започне извеждането на новороденото - това е въпрос на физическо развитие. В някои случаи педиатърът може да забрани разходката поради определени причини, свързани с конкретното бебе. Ако обаче то има физическа зрялост, има тегло на зряло бебе - над 3500 грама, няма здравословни проблеми и времето е пролетно-лятно - без вятър, дъжд, сняг, е задъл-

жително да бъде изведено. Първо, за да подиша свеж въздух, второ, за да има контакт с външната околна среда, за да създаде своята защита и да не се налага после родителите да дават допълнителни средства", пояснява д-р Йоргова.

По думите ѝ, контактувайки с околната среда, детето добива имунитет. "Не дните обаче определят дали бебето да бъде изведено навън или не, а неговата физическа зрялост. Няма пречка на 10-ия ден детето да излезе на разходка, но това трябва да стане, след като педиатърът е дал своето съгласие. Не бива родителят да действа на своя глава", категорична е д-р Йоргова.

**Педиатърът д-р Юлияна Йоргова очаква вашите въпроси в пациентския форум на credoweb.bg. Основната ѝ специалност е "Детски болести", а допълнителната ѝ квалификация е по медицинска информатика и здравен мениджмънт.**



### Д-р Бистра Павлова: Високото кръвно напруга и м...



Хипертонията, или повишено кръвно налягане е най-често срещаното хронично заболяване. Болестта е известна като "тихият убиец", тъй като много хора години наред страдат от високо кръвно, без да знаят за него. Понякога то засяга и съвсем млади хора. Какво да прави 21-годишно момиче, което няма наднормено тегло, но често достига до 140 горна граница на кръвното налягане, пита Тини Петкова във форума на credoweb.bg.

"Доскоро се смяташе, че за младите жени е рано да мислят за болести на съдовете и за високо кръвно налягане. Статистиката обаче показва, че всяка



ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА  
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

## Д-р Стефан Консулов: Вода в ухото след плуване може да причини отит



През лятото специалистите нерядко поставят диагноза отит. Плажът е едно от любимите места за почивка, но при плуване в ушната мида често се задържа вода. Тя пък е благоприятна среда за бактерии, виновници за възпалението на външния слухов проход, казва д-р Стефан Консулов, който специализира УНГ в университетската болница "Св. Георги" в Пловдив.

Най-честите причинители са *Pseudomonas aeruginosa* и *Staphylococcus aureus*. Отитите са различни видове, най-често се среща този, който засяга външния слухов канал. От него страдат всички възрастови групи, посочва още д-р Консулов. Други бактерии или гъбични микроорганизми също могат да ги причинят.

Прекомерното почистване на ушната кал е друг фактор, който провокира отит, тъй като тя има защитна функция. Рискови фактори са също повишената влажност или локална травма, коментира лекарят. Плуците са предразположени към това заболяване поради честото задържане на вода във външния слухов проход. Тя отмива церумена (ушната кал). Задръжката на вода във външния слухов проход води до замърсяване (мацерация) и създаване на подходяща среда за развитие на бактериална или гъбична инфекция. Хората с алергични заболявания (екзема, алергичен ринит или астма) са по-склонни да развият външен отит, казва д-р Консулов. Оплакванията при това заболяване са болка в ухото, усещане, че то е пълно с нещо, а слухът е намален. Заболяването не нанася сериозни щети и при правилно лечение отминава за около седмица. Усложнения се срещат по-често при диабетици и имунокомпрометирани пациенти. Лечението е с локална антимикробна терапия, понякога и в комбинация с перорална антибиотична терапия, заключава д-р Консулов.

**Д-р Стефан Консулов е консултант в пациентския форум на credoweb.bg. Там можете да отправяте към него различни въпроси, свързани със заболявания на ушите, носа и гърлото.**

## Павловска: Кръвно вече мади хора

тридесета жена при 25-годишните и всяка шеста след 30 години страда от високо кръвно налягане", казва кардиологът д-р Бистра Павловска. По думите на специалиста заболяването се развива постепенно, а симптомите в началото са често главоболие, световъртеж и гадене. Хипертонията неслучайно се нарича болест на неотрегулираните емоции. По-често тя поразява хора с буен темперамент, склонни към анализ, и тези, които се повлияват от негативни емоции.

По случая с младото момиче трябва да се има предвид, че в различните часове на денонощието кръвното налягане варира, подчертава д-р Павловска. Тя съветва измерването да се извършва регулярно през 12 часа - в 8 ча-

са сутринта и в 20 часа вечерта. Така ще се изясни дали няма провокативна причина за повишаване на кръвното налягане. За целта трябва да се избягват големи дози кафе и тежка храна. Задължително е да се обърне внимание на фамилната обремененост и да се направи преглед при кардиолог, изследване на холестерол и триглицериди. Важно е да се прецени и състоянието на ендокринната система и начина на живот на пациентката - стрес, напрежение, емоционално или физическо претоварване, допълва кардиологът.

**Д-р Бистра Павловска от Белене е един от специалистите, които отговарят на пациентски въпроси във форума на credoweb.bg. Тя има четири клинични специалности - "Вътрешни болести", "Кардиология", "Обща медицина" и "Хомеопатия". Работи като общопрактикуващ лекар от 2000 г.**

## Д-р Камелия Вековска:



Розацеята е едно от кожните заболявания, които се обострят през лятото. Типичните зачервени петна по бузите се влияят изключително силно от слънчевата светлина и резките температурни промени, предупреждава дерматологът д-р Камелия Вековска в credoweb.bg. Болестта се проявява с появата на бързопреходни зачервявания под формата на пеперуда главно по лицето, но може да засегне също шията и деколтето. Постепенно тези зачервявания (еритеми) стават трайни и на техен фон се появяват разширени капиляри. Следващата фаза е поява на папули и пустули, които наподобяват акне. Всичко това може да бъде съпроводено със съзлене от очите и фотобоязън, чувство на парене и сърбеж. Тези симптоми често подтиквават пациентите към самолечение, разказва д-р Вековска.

"Обикновено когато хората усетят първите симптоми, сами си назначават локално лечение с кортикостероиди. От тях първоначално може да настъпи подобрене на състоянието, но това е временно. Самолечението е много опасно, тъй като кортикостероидите са напълно противопоказани при розацеята и водят до тежки рецидиви", подчертава специалистът.

## Самолечението при розацеята е опасно

По думите ѝ е важно преди всичко да се направи консултация с дерматолог, който да определи правилната диагноза и да назначи дългосрочно лечение. "То е комплексно и започва с охладителни и противовъзпалителни компреси. След това се прилагат овлажняващи средства (емолиенти), антибиотични мехлеми и антипаразитни препарати. Задължително при болните от розацеята е да използват слънцезащита с много висок фактор", разяснява дерматологът.

Тя предупреждава, че в напреднала фаза на розацеята освен кожата се засягат и очите. Нелекувано, това заболяване може да доведе до слепота. В тежките форми на болестта настъпват изменения и удебеления на кожата (т.нар. тъканна хиперплазия), която може да бъде възстановена само с пластична операция.

**Д-р Камелия Вековска от Плевен, дерматолог с дългогодишна практика, очаква вашите въпроси във форума на credoweb.bg.**

ОЧАКВАЙТЕ



CredoWeb

СОЦИАЛНА И ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА  
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ В ИНТЕРНЕТ



### Какво ви предлага тя?

- Консултации със специалисти по различни здравни проблеми
- Форум за вашите въпроси към институциите – министерство, здравна каса, агенции
- Запазване на час при лекаря онлайн
- Намиране на лекар по специалност и регион
- Участие в съставянето на рейтинг на най-търсените специалисти у нас
- Статии и съвети от водещи лекари
- Информация за всичко, което се случва в здравеопазването у нас и медицината по света

credoweb.bg



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

В паметта на всички народи по света са запазени предания за чудодейни събития, оставили траен отпечатък в живота на хората в продължение на столетия. Такава е и легендата за младия френски пастир, който в един горещ летен ден пасял овцете по хълмовете край малкото селце Рокфор сюр Сулзон, кацнало на стръмен склон, осеян с множество пещери, от които струяло хладното дихание на планината Комбалу. За да се спаси от знойните лъчи на слънцето, а и да похапне, момъкът влязъл в една от пещерите и извадил скромния си обяд - къшей ръжен хляб и бучка овче сирене. Но той не успял да преглътне и залък, защото пред пещерата като видение по зелената морава преминала чудно красива девойка. Пастирът захвърлил хляба и сиренето и, пленен от хубостта ѝ, се втурнал след нея. След няколко дни той отново се приютил в сянката на същата пещера и с учудване забелязал, че захвърленото в онзи горещ ден сирене е претърпяло странни промени - то се било покрило с множество отвори, от които "надничала" странна зеленикава плесен. Любопитството надделяло и момъкът вкусил от необичайното сирене, което се оказало с невероятен вкус и неописуем аромат.

Такава е легендата за откриването на знаменитото френско синьо сирене "Рокфор". И тук, както и в много други случаи, има място знаменитата френска сентенция "Cherchez la femme" (Търси жената). Според някои автори тази легенда, популяризирана от писателката Кристиан Бюрюкоа, е поне на 2000 години. Достоверен факт е, че за подобно сирене споменава още древноримският учен Плиний Стари. Съгласно исторически хроники, очевидно очарован от качествата на това сирене, през 1411 г. френският крал Шарл VI удостоил селяните от Рокфор сюр Сулзон с изключителната привилегия за неговото производство. А през 1666 г. парламентът в Тулуза издал декрет, според който наказание грозяло всеки друг производител, който използвал марката "Рокфор" за пласирането на своята продукция.

През 1925 г. фамозният продукт, който завоювал огромен брой почитатели във Франция и далеч извън пределите ѝ, станал **първото сирене, сдобило се с престижния знак Appellation d'Origine Contrôlée - АОС (Знак за деклариран район и произход).**

Това, което се знае за прочутото сирене, е, че се произвежда от непастеризирано пълномаслено мляко от породата овце „Лакон“, чиято популация съставлява около 1 300 000 животни (около 20% от всички овце на Франция). За сезон тези издръжливи овце, получени чрез кръстоска на най-добрите породи

на този планински регион, дават по над 260 литра висококачествено мляко. За производството на 1 кг от знаменитото сирене са нужни 4,5 литра мляко. Началните етапи на неговата технология са идентични с тези на всички видове сирена - заквасване със сирещна мая, предизвикваща коагулация на казеина (белтъка на млякото), отделяне и нарязване на коагулата и поставянето му във форми, осоляване. Своите забележителни качества това сирене придобива по време на зреенето си, което протича в уникалните условия на пещерите край селцето Рокфор сюр Сулзон. Те са изключителен природен феномен, представляващ лабиринт от множество карстови пещери, разположени на единадесет етажа, в които целогодишно температурата е около 9-10°C, а влажността - 95%. Естествената вентилация, осъществявана чрез отворите върху отвесния планински склон, създава прекрасни условия за развитие на обитаващата тези мрачни лабиринти плесенна гъба *Penicillium roqueforti* - главният "виновник" за превъплъщението на овчето сирене в този невероятен продукт. За свежестта на сиренето на майсторите сиренари в сумрака на пещерите не се знае много. Известно е, че **питите, всяка от които с диаметър около 20 см и тегло 2,5-3 килограма, се разполагат на букови стелажи, пробиват се с игли и се засяват с въпросната плесен, която се развива в продължение на малко на три месеца.**



## „Рокфор“ - кралят на сирената

В тази мистична атмосфера на хлад, влага и сакрална тишина се извършва тайнството на превръщането на белтъците, мазнините, въглехидратите и останалите вещества на изходното сирене в невероятен букет от стотици вещества, придаващи ненаподобиения вкус и аромат на този уникален, божествен деликатес. В сложната и деликатна ароматна композиция на продукта се долавят вкусовете на лешник и овче мляко, ненаотрапчиво подправени с дъха на влажните стени на пещерите и гарнирани с невероятен гъбен привкус и загадъчна пикантност. Готовността на питите за експедиция се установява от майсторите сиренари по звука, който издават при почукване върху тях със специално сребърно чукче.

Многобройни изследвания на химичния състав на сиренето "Рокфор" с най-съвременни аналитични техники доведоха до заключението, че в значителна степен неговият уникален аромат се обуславя от невероятен набор от десетки летливи вещества, сред които се откроява сложна композиция от метилкетони, алдехиди, алкохоли, естери и други органични съединения. Според резултатите на неотдавнашно изследване на учени от Великобритания т.нар. френски парадокс (учудващо ниска сърдеч-

носъдова заболяемост, независимо от твърде високото съдържание на наситени мазнини в менюто на французите) следва да се обясни не само и не толкова с консумацията на червени вина, съдържащи мощния антиоксидант резвератрол, а с консумацията на... синьото сирене "Рокфор". Това сирене е второто (след забележителното твърдо сирене „Комтэ“, което французите с най-голямо удоволствие и най-често слагат на трапезата си.

**Според учените в регионите на Франция, където най-много се консумира този деликатес, продължителността на живота на местните жители обикновено е над 80, а нерядко и над 90 години!**

Факт е, че в Европа французойките живеят най-дълго - над 85 години. Установен е интересният факт, че за разлика от останалите млечни продукти ползата за организма от сиренето "Рокфор" е най-голяма в кисела среда, т.е. когато то се намира в стомаха. Любопитна подробност е обстоятелството, че неговите съставки способстват за по-ефективно действие на слизистата обвивка на стомаха. Единодушно е мнението обаче, че основната полза от него се състои в подобряване на състоянието на сърдечносъдовата система на орга-

низма независимо от относително високото съдържание на наситени мазнини. Що се отнася до неговия състав, по съдържание на протеини (около 20%) сиренето "Рокфор" не отстъпва на месото. В тях влизат изключително ценните незаменими аминокиселини лизин, метионин и триптофан, които играят ключова роля във важни метаболитни процеси. При това тези белтъчини, които са продукт на дейността на уникалната плесенна гъба *Penicillium roqueforti*, са в лесноусвояема от организма форма. Поради сходството им с белтъчините на човешкото тяло те безпрепятствено се включват в метаболитните процеси, предоставяйки на организма безценен градивен материал. В този забележителен продукт се съдържат още лецитин, който играе важна роля в метаболизма на мазнините, както и ценни витамини от В групата (В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>12</sub>), витамините А и D и редица минерали, сред които особено важните калций, магнезий, цинк и фосфор.

**Някои изследователи твърдят, че сиренето "Рокфор" е отлична защита срещу артрит, целулит, чревни проблеми и дори забавя процесите на стареене в организма.**

Както и в много други случаи и знаменитото

сирене "Рокфор" има своите двойници, които повече или по-малко успешно имитират неговите уникални качества. Във Франция към групата на сините сирена се отнасят продуктите "Фурм д'Амбер", "Бльо д'Оверн", "Бльо дьо Кос", "Бльо дьо Брес" и редица други, произвеждани от краве мляко по сходни технологии. По качество те не могат да се съизмерват с именития си събрат, но принадлежността им към по-ниска ценова лента увеличава шансовете им сред потребителите на подобни деликатеси. Аналогични са характеристиките на италианското синьо сирене "Горгонзола" и на датското "Данаблу", които също се произвеждат от краве мляко.

Всяка година в пещерите край Рокфор сюр Сулзон узряват и се експедират около 16 хиляди тона от забележителното сирене "Рокфор", които поемат пътя към милионите ценители на неговия изящен вкус и вековните традиции. Път, неподвластен на промените в света и на времето. Може би защото в онзи миг, в който младият пастир се втурва след красивото видение, носещо се по зелената ливада, времето в пещерите над малкото френско планинско селце наистина е спряло.

gpopov\_bg@yahoo.com



# Радвам се, че интелигентните хора се изправиха срещу олигархията

Роден е през 1968 г. във Варна. Възпитаник на английската гимназия. Служи 2 г. във флота. През 1995 г. завършва медицина, но работи в болница само една година. През 1997 г. е изправен пред дилемата как да продължи професионалния си път. Тогава създава сам компанията си Comac Medical за клинични изпитвания на нови медикаменти. Постепенно я развива и я превръща в най-голямата частна научноизследователска организация в Югоизточна Европа. Днес компанията има кло-

нове в 14 държави в региона и Прибалтика. Д-р Врабевски е основател на фондация "Българска памет". През 2011 г. е отличен от Българския дарителски форум за най-голям принос към благотворителността у нас. На 23 април 2012 г. той и съпругата му са поканени да станат членове на неправителствената организация на Бил Клинтън - Clinton Global Initiative. Преди дни Европейският парламент му присъди престижната награда "Европейски гражданин на годината".



Д-р Врабевски заедно с бившия президент на САЩ Бил Клинтън по време на годишната среща на Clinton Global Initiative, Ню Йорк

Лилиана ФИЛИПОВА

**Д-р Врабевски, Европейският парламент ви награди за една национална кауза. Как постигате баланса между глобалното и националното във фондация "Българска памет"?**

- Фондацията е ориентирана главно към популяризиране на идеята за евроинтеграцията, за да можем да върнем вратата на младите хора във възможностите на България за реализация, да ги обучим как се печелят европейски пари, да ги ориентираме какво могат да направят, за да държат съдбата в ръцете си. Стремехът ни е да им покажем успели българи, които могат да им дадат своето ноу-хау. Организирам езикови курсове, програми за алтернативна заетост. Най-големият ни коз е директното финансиране на кандидат-студентски курсове в 10 града на Югозападните Родопи. Много деца там нямат възможност за частни уроци и това повишава шанса им да бъдат приети в университет. Надявам се като завършени специалисти да се върнат да управляват регионите си, за да може България да израства. Изключително съм щастлив, че най-престижната награда на ЕП дойде във фондация "Българска памет", защото това ни стимулира да поддържа българщината цивилизовано, по европейски модел. Като работодател аз искам у нас да има по-качествена работна ръка, а като баща - децата ми да останат в България. Искам да бъда сигурен, че съм направил всичко възможно това да се случи. Затова инвестирам в 4

ключови направления - борба с демографската криза, реинтеграция на българската диаспора, изграждане на афинитет към културно-историческото наследство и образователни програми за младите.

**- Как се свързахте с неправителствената организация на Бил Клинтън?**

- На 23 април 2012 г. съпругата ми и аз получихме покана да станем членове на неправителствената организация на Бил Клинтън - Clinton Global Initiative, много мощна и влиятелна организация, чиято цел е да подобри живота на хората - бори се с глада, с климатичните промени, с

**Прадядо ми Хаджи Станьо Врабевски е пазил едно от тефтерчетата на Васил Левски**

труднолечимите болести, с бедността - с всичко, което е бич за човечеството. В нея членуват Обама, Тони Блеър, Кофи Анан, Барбара Стрейзънд, Мат Деймън, Бил Гейтс. Организацията много държи на инициативи, свързани с образователни програми, които дават възможност за по-добра подготовка на младите хора, като се намалява рискът от прояви на фундаментализъм и други низши негативни енергии, както аз ги наричам. Надявам се да успея да привлека вниманието върху Източна Европа.

**- Как стигнахте до тук?**

- Първоначалната ми

мечта бе да стана хирург, но така и не я осъществих - завърших медицина в най-жестокия момент на прехода - 1996-1997 г. Беше пълна стагнация, беднотия. Перспективата за младите специалисти бе да продават банани или да заминат за чужбина. Аз съм щастлив, че успях да намеря тази ниша. Регистрирах първо фирмата като one-man-show фирма и съм горд, че за 26 г. успях да я превърна в най-голямата в Югоизточна Европа научноизследователска организация. Имам страхотен екип, благодарение на който прилагам на практика и нещата, в които вярвам. Корпоративната социална отговорност в модерния й вариант вече не е просто инвестиране на пари в хора, които се занимават с неправителствени проекти, а лична отговорност. Много ми се иска положителната енергия да залее България и хората да повярват, че заедно могат повече, че ако инвестираме в собствената си среда, тя автоматично става по-добра. Няма какво да чакаме политиките да го правят.

**- Какви други инициативи обмисляте?**

- Ще се борим кирилицата да се нарича българската азбука в рамките на европейските структури. Вече имаме първи положителен отговор от Мартин Шулиц, който каза, че е абсолютно резонно в комуникацията с България. Това е първата крачка. Ще продължим честованията на 1150 г. от Моравската мисия и 70 г. от спасяването на българските евреи. Продължаваме и съвместните чествания с Македония. Всяка година на 6 май под ръководството на струмишкия

митрополит, който е един от тримата членове на Светия синод на Македония, правим съвместно честване на възстановените от мен военни гробища в Ново село, което е на 10 км от границата с България край Петрич. 300-400 гости от различни краища на България и българската диаспора, местни активни граждани се събират, за да отбележим Деня на храбростта и българската армия. Почитаме загиналите във войните за национално обединение и за българския национален идеал.

**- Може би част от обяснението за патриотичната ви активност е, че сте наследник на съратник на Левски?**

- Да. Прадядо ми Хаджи Станьо Врабевски е пазил едно от тефтерчетата на Васил Левски. Намерено е в къщата ни. Баба ми видяла нещо стърчащо в стената. Помислила, че е кесия пари, но се оказало, че е тефтерче със сметките на Апостола с негов подпис на всяка страница. За съжаление то е изгубено, но има данни за него в Държавния архив. Стихосбирката "Горски пътник" на Раковски, която е личен подарък с автограф за прапрадядо ми, пък е дарена на музея в Тетевен. Друг мой прадядо е герой от войните за национално обединение. Участвал е в атаката на Одрин, за което има Орден за храброст, и атаката в Кривопаланка през Първата световна война, когато са спрели френско-английските дивизии. Такива са били прадедите ми. Няма как да избягам от това.

**- Твърдите, че битката с демографската криза е приоритет в дейността ви. Как точно го правите, като изключим**

**факта, че самият сте баща на 5 деца?**

- Двете деца са от първия брак на жена ми, но всички сме заедно и така или иначе сме един минимален модел на желаното от мен българско семейство. Всички са щастливи, имат възможност да се развиват в желаната от тях посока. Ние сме първият спонсор на кампанията "Искам бебе". Започнахме с 25 семейства, в които се родиха 13 деца. След това с наше участие се появи и държавният фонд за асистирана репродукция. До момента сме помогнали за появата на 19 деца за България, като вече поехме най-трудните казуси. Ето, миналата седмица подкрепихме една жена с 4 неуспешни опита, в напреднала възраст, на която държавният фонд вече не може да плати. Но семейството отчаяно иска дете и ние ще направим всичко възможно да помогнем.

**- Как ще коментирате протестите?**

- За мен е изключително добра новина, че гражданското общество се събуди и интелигентните хора започнаха да доминират по някакъв начин. Това е част от битката на фондация "Българска памет". Гражданското общество постави един праг на почтеност и морал в политиката и си го търси, изисква го. Вече няма да остане безнаказано задкулисно и непрозрачно решение в политиката. Президентът в момента е обединител на положителните очаквания за излизане от кризата и се надявам той да инициира един качествен изход. Като гражданин подкрепям изправянето на гражданското общество срещу олигархията и

корупцията в управлението. Като работодател имам нужда от работещи институции. Затова бързам да се намери изход, защото инвестирам парите в нацията и в националната идея. Като родител държа в страната ми да има демокрация и обективно правораздаване и подкрепям усилията на гражданското общество в тази посока.

**- Имате албум с легендарния Джон Лоутън от "Юрая Хийл". Как човек като вас е и рок изпълнител?**

- През 2012 г. записах албум с Джон Лоутън, който посветих на положителното мислене. Много ми се иска младите да разберат, че парите служат, за да се добавя стойност към живота на другите. Тогава човек ще има повече и ще бъде по-щастлив. Смешно е да го нямаш щастие, защото то е имажинерно. Щастие е самият път. Първият ми албум се казваше "Силата на ума", а сега очаквам да участвам в още един - "Моят начин да се обичаме". Той ще бъде записан в най-доброто звукозаписно студио на Балканите, което ще отвори през септември и е ангажиран на моята продуцентска къща "Интелигентен мюзик". Продуцентската къща всъщност е нещо, което избираме да правим в свободното си време, вместо да купуваме яхти, вили или да правим конкурси за монокини.

**- За какво ще изхарчите наградата си?**

- Наградата е 4000 евро и ще отиде за кандидат-студентските курсове по български език и литература, по математика, история и география, химия и биология за децата от Югозападна България.



У нас бързо нараства обществото на семействата, чието ваканционно бунгало е на колела. Тези хора не искат да се закотвят на едно място за определено време - качват в пътуващата къща децата, кучето и спортните пособия и тръгват в избраната посока за мечтаната активна почивка.

Бойка ВЕЛИНОВА

„Винаги сме обичали много да пътуваме“, разказва Бистра Шишкова, страстен пътешественик с многолюдна фамилия. „Отраснали сме по къмпинги, а преди 30-40 години там имаше основно палатки. След това си купихме каравана, после я заменихме с по-голяма. Покачихме нивото с кемпер на старо, а по-късно, когато можехме да си позволим, и съвсем нов. Чувстваме се страховтно, защото не е необходимо да правим предварителна програма, а и да имаме такава, можем да променим предвиденото в движение и да останем за по-дълго на ново, неочаквано, прекрасно място.“ Със съпруга си, тримата си синове и кучето те са пребродили България и Европа - през лятото оборудвани допълнително с велосипеди, лодка и сърфове, а през зимата - със ски екипировка.

За разлика от караваните, които се прикачват към превозното средство и са приспособени повече за стационарна почивка на къмпинг, кемперът е къща и кола в едно, която може да се мести на близки и по-далечни разстояния всеки ден. И докато в караваната не е разрешено да има хора по време на движение, във вилата на колела цялото семейство е заедно и всеки може да прави каквото иска - да почива, да чете, да играе, да гледа телевизия - стига това да не нарушава общите правила за безопасност.

„Кемперите са нисък, среден и висок клас - също като колите, със съответните по-ниски и по-високи цени“, обяснява Бистра. „Разделят се също по вида си: с големина на микробус, напълно оборудван с всичко необходимо, или с мансарда - издатина над кабината, където обикновено е разположена още една спалня за по-многобройни компании. Има и такива като малък автобус, които са по-бързи, за по-малко хора. Предлагат се още и суперлюксови, американски тип - за двама, за които у нас май няма нито условия, нито пътища. Има и модели амфибии, с които може да се придвижват и по вода, и по суша.“

### Ваканция с удобствата на дома

Във вилата на колела присъстват, ергономично разположени за максимално използване на

пространството, всички помещения на дома: кухня, баня, тоалетна, хол и спални. Хладилникът и другите уреди са пригодени да работят на 12, 220 V и на газ. Мебелите са трансформируеми, за да изпълняват многото необходими функции. Местата за спане са от 4 до 8 и повече. Размерите и разпределението на жилищната площ са в десетки вариации и всеки може да избере модела, който му пасва най-добре на нуждите и портфейла.

Извън базисното обзавеждане от мебели и уреди възможностите за допълнителни удобства и глезотии са неизброими. Важно е обаче да се знае, че пътуващата вила не бива да се претоварва и из Европа глобите за това са много солени. Затова се предлага специално, свръхлеко оборудване, което и се складира лесно. В просторните багажни помещения може да се съхранява всичко необходимо и мъкненето на куфари по етажите на хотелите изобщо не се случва. В суперскъпите и луксозни модели богатите дори си превозват собственото ферари! На покрива често има специални соларни батерии, които особено през лятото осигуряват достатъчно електричество за мобилната вила. Резервоарът за вода от 100-200 л е достатъчен за миенето и къпането на съответната компания. С един съвременен изпълнен и модерно оборудван кемпер ваканцията може да се случи по всяко време на годината заради добрата изолация и отопление-то с въздуховоди.

### Предимството да си независим

В страните, където „пътуващата ваканция“ е обичана и практикувана от десетилетия, има специални места за спиране. Там срещу заплащане получавате зареждане на вода и газ, почистване, пране, електрическо захранване. Част от опциите се предлагат в къмпингите и бензиностанциите.

„Като цяло за кемперите мога да кажа, че те са бързоразвиващ се сегмент и много успешен бизнес в Европа - най-вече в Германия, Италия, Франция. Новите модели са на много високо технологично ниво, с много екстри и „умни“ уреди. Разбира се, променят се и по отношение на дизайна - има модерни материали, всякакви цветове и форми“, продължава да ни запленява Бистра. „Най-хубавото е, че от спирането на

# Кемперът -

## къща и кола в едно

избрано място и опъване-то на тентата до пийването на първото питие времетраенето е няколко минути, защото всичко ти е готово и е подръка. Не си ограничен в това колко време да останеш и да се наслаждаваш на пейзажите, културно-историческите обекти или природата. Чувствам като наша мисия да убеждаваме хората колко е хубаво да си свободен и независим по време на почивката, без да ти липсва нито едно от обичайните удобства на дома.“

У нас феновете на вилата на колела не могат да разчитат на модерна инфраструктура. Но грижата по обслужването е най-малката пречка за този вид ваканция. „Вече и в България масово навлезе това „хоби“. Има както много стари, така и нови кемпери с добро оборудване. За съжаление добри условия за престой продължава да няма, как-

ро. Повечето нашенци предпочитат като за начало да се сдобият с кемпер от втора ръка, за да пробват как ще се акомодират. Разходите са обичайните за леката кола плюс тези за поддръжката на пътуващата къща. Таксите за магистрали обаче са по-високи. За да се решите на тази инвестиция, първо трябва да се убедите, че разполагате с времето за



то и подходящи пътища“, отбелязва от първа ръка пътешественичката.

### Цената на удоволствието

Ако сте решили да спестите от хотел и затова да си купите кемпер - сметката ви няма да е съвсем вярна. Цената на запазени къщички на колела на старо може да бъде между 5 и 15 хиляди лева според годината на производство и състоянието. Ремонтите и оборудването се калкулират отделно. Новите струват от 30 до 200 хиляди евро, а има и модели за над 500 000 ев-

пътуване и средствата за поддържането. Ако и вие сте от породата на любопитните, обичащи собствения уют и независимостта, пътешественици, можете да тествате желанието и възможностите си за този тип почивка, като наемете за следващата ваканция къща и кола в едно.

„Със сигурност кемпер може да се наеме в доста страни на Европа или например в САЩ. Именно там са с достъпни цени, пък и с „къща на колела“ най-добре можеш да разгледаш огромната страна. Има и фирми (основно в Германия), които организират



групи по определени маршрути в Африка, за прекосяване на цяла Америка - от Патагония до Аляска, Исландия, Далечния изток и къде ли още не. Това е страховтно изживяване, само да имаш време и пари, разбира се“, обобщава г-жа Шишкова.

### Конкретните условия

за наемане на кемпер научаваме от сайта на нашенска фирма, която има опит в предоставянето на подобна услуга: става дума за модел на Мерцедес с първа регистрация през 2008 г., мощност на мотора 160 к.с. и разход на дизелово гориво 10/11 литра на 100 км. Другите характеристики са: пет пътуващи и пет спящи места, баня с отделна душ кабина, химическа тоалетна, кухня, климатроник, голям вътрешен багажник за кола и мотор, тента. Депозитът при вземането е 700 лв. и се възстановява при връщането след огледа за щети.

За седмица удоволствието струва 225 лв./ден, а за 4 седмици -

по 180 лв./ден. В цената за наем е включен безплатният пробег от 300 км на ден и при надвишаване се начисляват допълнителни 0.20 лв./км. Предвидени са също застраховките „Гражданска отговорност“, пълното автокаска, винетката за нашите пътища и „Автоасистанс“. В оборудването за целия период са включени стойка за 3 велосипеда, телевизия със сателитна антена, кухненски уреди и съвземна маса с 4 стола. Срещу допълнително заплащане можете да получите велосипед за 2 лв. на ден, но не повече от 20 лв. за целия период и GPS навигация (20 лв. за целия период). По време на този вид ваканция личната ви кола ще ползва безплатно паркинга на фирмата.

Лицата, наемащи кемпера, трябва да бъдат на възраст над 25 г., с валидна шофьорска книжка и талон. Резервации се извършват срещу 50% капаро от наемната цена минимум 2 седмици преди срока.

От форумите на кемпер-феновете можете да ползвате практична и изпитана информация. Има цели маршрути с подробни подготовки, детайлни описания на разходите, емоционални изблици за изграждането на партньорството между хората и тяхната машина. Обявяват се предстоящи събития, коментират се пътищата и условията в къмпингите по света и у нас. Както отбелязва запален собственик на къщичка на колела, „Кефът цена няма“ и пожелава хиляди безаварийни и незабравими километри на всички пътешественици.



РОМАН ОТ ПАУЛУ КОЕЛЪО

НАШ КОМЕДИЕН СЕРИАЛ

ПРИМИТИВНО ПЛАВАТЕЛНО СРЕДСТВО

НАШ РОДОПСКИ ГРАД

КРЪВОНОСНИ СЪДОВЕ

СААДКАРСКО ИЗДЕЛИЕ

БАЛКАНСКА ДЪРЖАВА

НАША ПОПГРУПА

КИТАЙСКИ КОНОП

ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ, РЯДЪК МЕТАЛ

МЕСНО ЯСТИЕ С ГЪСТ СОС

СГРАДИ ИЛИ ПОМЕЩЕНИЯ ЗА ПРОДАЖБИ НА СТОКИ

СОРТ КАФЕ

НАШ СРЕДНО-ГОРСКИ ГРАД

МУЗИКАЛНА НОТА

НАША ПОЕТЕ-СА И ПРЕ-ВОДАЧКА 1920-2013

“ЗАЙЧЕЦЕТО БЯЛО”

НИСЪК МЪЖКИ ГЛАС

ЮЖНОСЛА-ВЯНСКИ ТАНЦ

НАДУВАЕМА ИГРАЧКА

ПЧЕЛЕН ПРОДУКТ

МОДЕЛ НА ФОРД

МУЗИКАЛЕН ЗНАК

АЛЕКСАН-ДРИЙСКИ ФИЛОСОФ 186-254

ЛИДЕР, ПЪРВЕНЕЦ

ГРАД В САЩ, АЛЯСКА

ЖИВОТНО ОТ РОДА НА ЕЛЕНИТЕ

СТИХОТВОРЕ-НИЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ

ДЯЛ ОТ МЕХАНИКАТА

ТРЕВОЖЕН КАМБАНАН ЗВЪН

ПОПУЛЯРЕН ГЕРОЙ НА ОМИР

ДИВО МАГАРЕ

ПЕСЕН НА БОГДАНА КАРАДОЧЕВА

БРИТАНСКА ПОПЕВИЦА “ГРАМИ” - 2012

МЕМОАРИ ОТ СТОЯН ЗАЙМОВ

ДЕСЕТДНЕВКА

ЮЖЕН ПЛОД

РЕКА И ЩАТ В САЩ

ПРЕПАРАТ ЗА ОМЕКОТЯВАНЕ НА КОЖИ

ПОЛСКИТЕ АВИОЛИНИИ

ЧАСТ, ПАЙ

ИСПАНСКИ ХУДОЖНИК 1746-1828

“ГОЛАТА МАХА” СТРАТЕГИЧЕ-СКА ВИСОЧИНА

СИНТЕТИЧЕН КАУЧУК ОТ БУТАДИЕН

ПАРИЧНАТА ЕДИНИЦА НА СЪРБИЯ

ВИД ДЕБЕЛ ПЛАТ

ИТАЛИАНСКА КИНО-АКТРИСА “ИСТОРИИТЕ НА ЛУЛУ”

СЕЛО КРАЙ ВИДИН

ЯПОНСКИ КИНОРЕ-ЖИСЬОР “СЪРЦЕ

КИТАЙСКА ТРЪСТИКОВА ФЛЕЙТА

ИЗРАЕЛСКА ПОПЕВИЦА “ХАБИБИ”

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ЛИМФНИТЕ ВЪЗЛИ

СИСТЕМА ОТ УСЛОВНИ ЗНАЦИ ИЛИ СИГНАЛИ

НАША ДЖАЗПЕВИЦА

КОРЕМОНОГО МЕКОТЕЛО ОТ ТОПЛИТЕ МОРЕТА

КАРТИННА ГАЛЕРИЯ

ЛАТВИЙСКИ ШАХМАТИСТ, ЕКССВЕТОВЕН ШАМПИОН

ПОВЕСТ ОТ АНГЕЛ КАРАЛИМЧЕВ

НАШ БИАТЛОНИСТ

СТИХОТВОРЕ-НИЕ ЗА ВЪЗХВАЛА СТАРА МЯРКА ЗА ТЕГЛО И ВМЕСТИМОСТ

ГЕРОЙ НА ЙОРДАН

ИОВКОВ “ВСЕКИ С ИМЕТО СИ”

МАРКА СЛОВАШКИ СКИ

ИЗКУСТВЕН ХРАНИТЕЛЕН ПРОДУКТ

ГЕРОИНЯ НА ИВАН ВАЗОВ “ПОД ИГОТО”

ТИБЕТСКИ БИК

МАЛОАЗИАТ-СКА БОГИНЯ, МАЙКА НА БОГОВЕТЕ

ОГНЕУПОРЕН

ЛЕЯРСКИ СЪД

КАНАДСКИ ФИЗИК 1862-1948

ПРЕПАРАТ, ЧИСТЕЩ ПЕТНА

БУДИСТКИ СВЕЩЕНИК

ПРЕПАРАТ ЗА ЧИСТЕНЕ НА САНАТИРНИ ВЪЗЛИ

МУЗИКАЛ-НА НОТА

ПРАВИЛА ЗА НРАВСТВЕНО ПОВЕДЕНИЕ

НАША БАЛЕТНА ФОРМАЦИЯ

ВЕЩЕСТВО, ПРИДАВАЩО ЯКОСТ, ТРЪРДОСТ, УСТОЙЧИВОСТ

Comfortex®

5 билки за добро храносмилане

Само 2 капсули след хранене

РЕЧНИК: АДЕНИТ, ИТРИЙ, НЕРИТ, ОРИГЕН, ОРОПОН, ПИЛЮЛА, РАМИ.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 24:

**ВОДОРАВНО:** "Наше лято". Атина Палада. Синор. Ралица. Алабаш. Пенев (Любослав). Бяла. ЕЛАН. Пара. Кир. Пеницилин. Лав (Къртни). Кока кола. Могадिशю. Лотос. НАН. Дот (Гръъм). Чип. Соте. Калиман. Арам. "ЕТА". ИЛ. Пола. Ара. Каравана. Ба (Демба). Акино (Корасон). Авилес. Неман. Моногамия. Реса. Ринит. Ваталин. Кинор. ЛЕДЕНИКА. Итил. Макове. Кавали. Атанасов (Георги). Ват.

**ОТВЕСНО:** Насекоми. Оберек. Шиник. Паламида. Генерал. Ра. Анев (Красимир). Лов. Коса. Анина. Цяр. Потомак. Тил. Белот. Рим. Ки. Боряна Сечанова. Али. Она. Галац. Отит. "Ти". Агата. Мицел. Алин. Налим. Камила. Па. Анона. АВИН. Пан. Галерия. Мо (Томи). Бал. Ланитал. Кав. Лапад. МАВЕРИК. "Баба Вида". Асенов (Драгомир). Дар. Шонин (Георгий). Сова. Кашалот. Лазарет.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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



Емилиян ОНУФРИЕВ

Буквално за осми път започвам да пиша този текст, който в началото бе замислен като поглед върху двата най-популярни български клуба - Левски и ЦСКА, преди началото на сезона. Да, ясно е, в последните четири години сякаш се появиха два нови гранда, но скуката при тях, породена от нетипичните за тези ширини спокойствие и подреденост, е в състояние да зарадва единствено феновете меланхолици. И вече за пореден път се променят посоките на разсъжденията. Лудогорец замина на хладно в Австрия, а за Литекс не знаем дори планове им за подготовка. Левски също минаха на леко безинтересно ниво...

Виж, ЦСКА е друга работа. Благодатна тема за анализиране, като започнеш от тревожния поглед на домакина бай Добри, та завършиш с поредния бисер на Венци Живков. И представа нямахме, че след един сносен полусезон, почти до края на който "червените" бяха безспорен номер 1, на Армията ще се случат такива неща. Не че не сме свикнали с неразбориите, които за ЦСКА почнаха още от преименуването на Парка на свободата в Борисова градина.

Под ръководството на "Титан" най-успелият български клуб се превърна в тотално посмешище и повод в лагерите на съперниците (особено на един) да е безкраен празник. Това заключение няма нищо общо с безспорния героизъм на бизнесмените от Перник в борбата с овладяването на финансовите неуредици, започнали далеч преди тях. Разбира се, почти никъде в А група не са цъфнали и вързали, както и показали извънземни футболни умения. За всичките тези години само едно не стана ясно. Как дали с пари или без пари, дали със стадион или без стадион, независимо дали началник е Лупи или човек, силен в леката атлетика, Армията все още е притегателно място за голяма

# ЦСКА - в търсене на перманентната нормалност



част от най-добрите играчи в България, а и немалко класни от чужбина. Това обаче е друга тема.

Как се стигна дотук? Към днешна дата ЦСКА няма лиценз, има нов собственик, който, колкото и да е легендарен, досега не е бил в тази роля, няма да играе в Европа, не се знае какво ще е ръководството, все още не е сигурен дори за А група...

Процесите, довели до този тотален крах, започнаха отдавна, но ескалираха в последните месеци. Началото може би беше поставено от т.нар. ЦСКА Възраждане, който обаче така и не показа и грам сериозност, а зад мотивите му и участието на определени лица в него лъснаха дори политически интереси. Същите бяха потвърдени и от изказване на все още актуалния тогава фен-лидер.

Продължи се с безпринципните назначения и уволнения. Стойчо Младенов беше изгонен, за да дойде един от най-слабите треньори, стъпвали някога у нас - Миодраг Йешич. Той пък се задържа едва два мача, преди да бъде заменен от Милен Радуканов, който беше обявен за спирачка в развитието на отбора не толкова отдавна.

Въпреки нотките на нормалност, които видяхме с Радуканов начело, всичко беше сринато със сценката срещу Локомотив София. И се започна яростното свличане по наклонената плоскост.

Анонсът на Гриша Ганчев направи нещата още по-лоши. Бизнесменът вероятно е имал добри и чисти намерения, но ефектът беше обратен. Той получи вот на доверие от феновете, сигурен съм, че е направил и всичко възможно, за да осъществи идеите си, но днес, в края на юни, той все още е почетен президент на Литекс, а привържениците на ЦСКА са все така излъгани.

Междувременно на Армията се завърна Христо Стойков. Еуфорията е голяма, но такава беше и когато Камата пое националите. Всички обаче знаем как свърши авантюрата и за него, и за националния отбор. И все пак - това е положителен знак, най-малкото че отдавна начело на отбора не е имало истински авторитет. Той обаче буквално за часове беше подложен на голямо съмнение, след като първо се изпъна с

обещания, а после се окажа, че "титаните" са употребили и него. Вероятно вторият по значимост въпрос в държавата след този защо управляващите назначиха Пеевски за шеф на ДАНС е "Как навиша Стойков да дойде в ЦСКА?".

## Какво се случва от тук нататък

Личното ми мнение е, че ЦСКА трябва да започне от самото дъно! Никакви заемания на лицензи на отбори от В група! Какво по-добро за българския футбол и за самия клуб от това? България обръща поглед към аматьорския футбол, забелязва се някой и друг талант, може някой да плати и права за излъчване. След това идват В група и Б група.

За самия клуб това ще

е цялостно пречистване. Старт без заплати от по 10-15 хил. евро, без Нюаджита, Пакурари и Нджонгота, без излишно раздут щат. Пълно внимание върху създаване на нов клуб със здрави основи, спокойна работа върху базата и не на последно място - млади и амбицирани играчи, които ще са много по-наясно каква фланелка обличат.

Няма да има очаквания за скалпове на еврограндове, но такива заради "червените" не са ид-

вали от няколко години у нас. Ще има надежди за успех във всеки мач обаче и те ще бъдат изисквани от пълните трибуни на Армията. Феновете по достойнство ще оценят усилията на Новия ЦСКА, убеден съм.

Споделям това с ясно то съзнание, че ЦСКА извън елита ще означава проблеми за останалите клубове там поне на първо време. Примерът е с тв правата, които са договорени с участието на "армейците", а всички знаем, че Неврокоп - Любимец някак трудно ще задържи погледите и на най-големите ценители.

Когато излезе този материал, вероятно вече ще има някаква по-ясна представа за бъдещето на клуба. Стойков може би ще е с червена папка с акции под ръка, чисти като сълза на млада девица - без задължения и опашка от кредитори, но натоварен с много отговорности.

bgfootball.com

В последните години понятията "сериозно" и "несериозно" придобиват различно значение веднага щом се стъпи на паркинга пред Армията, а последните събития, претендиращи и анонсиращи големи промени, го доказаха в пълна степен. Там трябва да се търси вариантът за постоянна нормалност. Колко са сериозни намеренията на новите силни на "Българска армия" ще видим в близките дни, но има нещо, което не подлежи на съмнение - ЦСКА ще го има! И днес, и утре, и за вечни времена!



## TV АКЦЕНТИ

### Вторник, 2 юли

14:00 ч. Тенис (Уимбълдън) по ТВ +, Филм+

16:15 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт

18:15 ч. Футбол (СП до 20 г.) по Евроспорт

20:45 ч. Футбол (СП до 20 г.) по Евроспорт

### Сряда, 3 юли

14:00 ч. Тенис (Уимбълдън) по ТВ +, Филм+

15:00 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт

18:45 ч. Футбол (СП до 20 г.) по Евроспорт

20:45 ч. Футбол (СП до 20 г.) по Евроспорт

### Четвъртък, 4 юли

14:00 ч. Тенис (Уимбълдън) по ТВ +, Филм+

15:00 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт

17:55 ч. България - Румъния (Волейбол, жени ЕЛ) по БНТ свят

### Петък, 5 юли

14:00 ч. Тенис (Уимбълдън) по ТВ +, Филм+

15:00 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт

16:00 ч. Бразилия - България (волейбол, СЛ) по ТВ 7

17:55 ч. Унгария - България (волейбол, жени ЕЛ) по БНТ свят

### Събота, 6 юли

15:00 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт

16:10 ч. Бразилия - България (волейбол, СЛ) по ТВ 7

17:55 ч. България - Турция (волейбол, жени ЕЛ) по БНТ свят

20:45 ч. Футбол (СП до 20 г.) по

### Евроспорт

21:00 ч. Сърбия - Италия (волейбол, СЛ) по Нюз 7

### Неделя, 7 юли

12:15 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт и Евроспорт 2

17:00 ч. Плажен волейбол (национален шампионат) по Диема

20:45 ч. Футбол (СП до 20 г.) по Евроспорт

21:15 ч. Полша - САЩ (волейбол, СЛ) по Нюз 7

### Понеделник, 8 юли

14:00 ч. Волейбол (Универсиада, Казан) по Евроспорт 2

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



**П**реди десетина дни Маями Хийт за втори пореден път спечели шампионската титла в най-силното баскетболно първенство на планетата - НБА. И това изглежда колкото логично, толкова и трудно постигнато.

В "Третия човек" на Грeм Грийн се осмисля следният парадокс: управлението на Борджите в Италия през XV-XVI век се характеризира с войни, убийства, болести, но в тази епоха едновременно с това се ражда културата на Ренесанса на Леонардо да Винчи, Микеланджело и други таланти, променили целия свят. Някога тези факти бяха използвани от легендарния баскетболен треньор Фил Джаксън за мотивация на младите "Бикове", още не почувствали вкуса от голямата победа. Отборът се раздираше от противоречия, които бяха свързани с различни проблеми. Всяко действие на техния млад лидер Майкъл Джордън се приемаше на нож от останалите. Но тези проблеми станаха само фон на уникалното постижение на Чикаго. "Булс" започнаха да побеждават и промениха света - не само баскетболния.

Удивително, но се получи така, че проблемите, които съпътстваха Хийт през последния месец, накараха всички да погледнат по друг начин на отбора. Целия сезон Маями бе считан за фаворит по принцип, въпреки че играчите не бяха на ниво в първата половина на първенството. Имаше доста резерви в техните действия. Без да се напрягат особено, настигаха своите съперници в последните четвъртини. Тимът се оказа в центъра на вниманието едва след феноменалната победна серия, която отново извади отбора от настоящето и го премести във "вечността". В този момент баскетболистите на Маями престанаха да се съревновават с останалите - техни съперници станаха най-великите състезатели в историята, а реалният паркет отстъпи мястото на абстрактния исторически под. На него Леброн Джеймс си отвоюва място сред най-великите баскетболисти, Дуейн Уейд върви по неговите стъпки, Ерик Споелстра и Пат Райли направиха революцията в играта. Даже и Крис Бош се оказа исторически герой - с проявите си той взривява интернет пространството.

В този момент никой не се съмняваше в новата титла на "Горещите", а всички се питаха колко още победи могат да запишат на сметката си



## НБА - не получихме нов шампион, а и загубихме претендента

Джеймс и компания. Когато обаче се появиха първите проблеми, се възприеха като досаден временен неуспех. Постепенно обаче те се задълбочиха, за да се стигне до драмата със Сан Антонио.

Финалният седми мач, както и цялата серия се получи едни от най-интересните в последните сезони. Леброн, Батие, Чалмърс, Уейд, Андерсън и останалите успяха да надхитрят в последната битка своите опоненти от Спърс. Въпреки че Сан Антонио Джинобили бе по-добър, отколкото в началото на битката, Паркър този път не приличаше на себе си, както и Дънкън, въпреки своите 24 точки. Единствено Ленард бе на ниво и сякаш сам се бореше срещу целия Маями. Подобни срещи се играят по сценария "който първи трепне" и това се оказа Джинобили. Силният и опитен играч направи само един стойностен мач в серията и именно неговите грешки се оказаха решаващи за поражението на гостите. А същият този Леброн абсолютно заслужено, едва не станал антигерой в предишния двубой, спечели поредните титли и затвори устите на своите недоброжелатели.

Феновете пък не само не получиха нов шампион, но загубиха и претендента, защото е очевидно, че за настоящия Сан Антонио това бе последният мач в този вид, нещо изключително тъжно, защото за всички е ясно, че Спърс се явява олицетворение на умния и грамотен баскетбол, който успяваше да се противопостави успешно на мощта и майсторството.

BGBasket.com

## Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

### Добрият избор на парацетамол!

A50/07.03.2013

- При повишена температура
- При простуда и грип
- При болка от различен произход



Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Съдържа парацетамол. Преди употреба прочетете листовката.

ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни Врх" 14, бл. 3, тел.: 02/963 15 96; 02/963 15 97







# Безскрупулен Chevrolet Camaro

По време на Софийския автосалон публиката видя изисканото кабрио Camaro. Жълтата звезда беше любим обект за фото на посетителите, но вече отстъпва мястото си. На дневен ред е дебютът в края на годината на новото Camaro. То обаче е безскрупулно по отношение на мощ и красота. В

него се отличава най-малко промяна в дизайна от момента на официалната премиера на петото поколение на Camaro под формата на концепт през 2006 г. Новият модел е с прецизиран силует, включва спортни аеродинамични елементи за постигане на по-ефективно охлаждане и стабилност на пътя при движение с висока ско-

рост. Предницата акцентира върху по-широката долна и по-тясната горна решетка, докато функционалните вентилационни отвори върху предния капак спомагат за отвеждане на топлината и увеличаване на аеродинамичната сила на прилепване. В задната част промените се изразяват във фор-

мите на капака на багажника, хоризонталното оформление на светлините и променения дифузор в долната част на бронята. 6,2-литровият двигател на спортиста постига максимална мощност 432 к.с. в съчетание с 6-степенната механична предавателна кутия и друг мотор от 405 к.с., който е в комбинация с автоматичната трансмисия с TAP функция за ръчна смяна на предавките. Системата за централно заключване с дистанционен достъп без ключ до автомобила е част от серийното оборудване, а клиентите могат да поръ-

чат допълнително и функция за стартиране на двигателя без ключ при варианта на модела с автоматична предавателна кутия. Технологията Chevrolet MyLink е серийна при обновения модел и се предлага с цветен, чувствителен на докосване 7-инчов екран. Видеокамера следи маневрите и зоната зад автомобила, а функцията за гласови команди заедно с новия цветен head-up дисплей върху челното стъкло дават възможност на водача да управлява автомобила, без да отделя вниманието си от пътя и ръцете си от волана. По же-

лание се предлагат и навигационни системи с картово покритие на цялата територия на Европа. Новият Camaro може да се поръча със спортни анатомични седалки Recaro с кожени тапицерии и електрорегулиране за предните места на варианта купе. Спортният модел Chevrolet Camaro с изцяло обновен дизайн ще започне да се предлага на европейските пазари към края на настоящата година, като цените му в България ще започват от 78 214 лева с ДДС, или без промяна спрямо предходната моделна година.

## СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

### Бягайте в колата от мълнии

През лятото бурите и мълниите идват светкавично бързо. Няма опасност обаче да пострадате, ако седите в колата си. Вземете предпазни мерки - приберете антената към покрива, затворете плътно вратите, прозорците, шибидоха, люковете (ако имате такива). Когато сте в планината в близост до най-високите върхове, гледайте да се спуснете бързо надолу, за да не сте най-високият "предмет" в околността. Избягвайте да паркирате под самотно растящи високи дървета, под скали или морени. Отдалечете се от метални конструкции и огради, от електропроводи и трафопостове с високо напрежение. Ако сте далеч извън автомобила си, бързо се освободете от метални предмети - катарамии, бижута, стикове за голф, чадър, рибарски пръчки, докато мине бурята. Телефонът ви трябва да е изключен, защото излъчва радиовълни, които привличат мълниите.

Ако мълниите са в непосредствена близост, токът се отбива в първия момент от земята и може да се предаде към вас чрез металните предмети. Не заставайте под короната на самостоятелно дърво, защото, когато е мокро, то също е проводник на електричеството. Ако сте в група, бързо се разпръснете, за да предотвратите опасността всички накуп да пострадате. Наближаващата мълния се усеща по изтръпването на кожата и по това, че косата ви е наелектризирана (стига да е суха). В такъв случай легнете бързо на земята, като най-напред го направите на колени и длани. Светкавицата минава по най-краткия път към земята, така че ако ви удари в този момент, вероятността да спре сърдечната дейност или дишането е минимална. След това легнете плътно на земята. После по най-бързия начин влезте в колата си.



## Аристократът Skoda Superb

Флагманът на чешката компания Skoda Superb винаги е будил страхопочитание от страна на преките конкуренти. Не е тайна, че моделът е префасониран вариант на Audi A6 и Volkswagen Passat. Във Виена наскоро имаме възможността да се запознаем отблизо с фейслифта на аристократа във вариант седан, комби и комби с постоянно задвижване 4x4. Лимузината на външен вид не е променила стойката и достолепната си снага. По-скоро се придържа към предишното поколение. Предното торпедо на фона на издълженото комби вече не изглежда така дълго, а някак си прави предницата по-стегната с изчистените си и

елегантни форми. Предлагат се два нови цвята за купето - луннобял и сив металик. Предницата хем е различна, хем се придържа към стилната фирмена линия, наложена от Rapid и новата Octavia. Фейслифтът на Superb е обособил нови фарове с LED ивица, нова предна решетка и нова броня с големи фарове за мъгла.

Лимузината е с едно от най-просторните купета и вече може да се поръчва с опция панорамен покрив и предложение за поставяне на панел за акумулиране на соларна енергия, докато колата е паркирана. Енергията се ползва както за охлаждане, така и за загряване на салона.

## БГ ПРЕМИЕРА

Патентованото при Superb 2-степенно отваряне на багажника е усъвършенствано и вече се задейства само с едно докосване на бутон. При пътното поведение нямаме излишни изненади - то е все така стабилно и надеждно. Неслучайно на краш тестовете за сигурност EuroNCAP бе оценен с максималния брой звезди за безопасност.

Клиентите могат да избират между новите 4- или 3-лъчеви волани, обогатените приложения и дамски, а тузарското оборудване Laurin & Klement вече е във вариант с нов кафяв и бежов цвят слонова кост комбо.

Новият Superb предлага суперудачни комбинации от двигатели и скоростни кутии. Увеличена е ефикасността и е намалена консумацията на гориво с 19%. Всички EURO 5 дизелови и повечето бензинови двигатели вече стандартно са оборудвани със Старт/Стоп системата за регенерация на енергията. А последната версия 1,6 TDi (105 к.с.) GreenLine еко-двигатели харчат 4,3 л дизел и отделят едва 109 г/км CO<sub>2</sub>. Седаните се предлагат с 1,4 TSi (125 к.с.), 1,8 TSi (160 к.с.) и 2,0 TSi (200 к.с.). Дизелите са 1,6 TDi (105 к.с.), 2,0 (140 к.с.) и 2,0 (170 к.с.). При предложението 4x4 имаме 3,6-литров FSi агрегат с мощност 260 к.с. Скоростните кутии са 6-степенни механични, има 6- и 7-степенни автоматични.

Страницата подготви  
Станчо ШУКЕРОВ





## NeOx

### Олио



Неокс олио, приложено посредством цялостен или частичен масаж, спомага за бързо възстановяване на ставно-мускулния апарат. Подходящо за употреба след активно натоварване!



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

2 - 8 ЮЛИ 2013

## Кардиолозите в България са срещу отмяната на забраната за пушене



Доц. Иво Петров,  
председател на ДКБ

Доканан и неоспорим факт е, че тютюнопушенето води до сърдечносъдови, ракови, белодробни, мозъчни и други тежки заболявания. Това е най-сериозният и най-масовият рисков фактор за преждевременна смъртност в световен мащаб, се казва в становище на Дружеството на кардиолозите в България (ДКБ). Според специалистите поне една тре-

та от смъртните случаи в страната се дължат на заболявания, причинени от тютюнопушенето. А близо 2000 смъртни случая годишно в България са причинени вследствие на т.нар. пасивно пушене при хора, които не са пушачи, но пребивават в среда на пушачи.

Смятаме, че със законодателни промени и усилията на изпълнителната власт държавата трябва да се бори решително и упорито и с този нов рисков фактор. ДКБ се обявява категорично против изявените през 2013 г. в предизборната кампания и при формирането на новото прави-

телство намерения да се облекчи и либерализира режимът за тютюнопушене на обществени места.

Тази забрана е изключително важна и навременна мярка, която би могла да промени стряскащата статистика за заболяемост и преждевременна смъртност у нас. Мярката е в съзвучие с предприетите промени в законодателството на другите евро-

пейски страни и отразява препоръките на конвенцията на СЗО за контрол над тютюнопушенето.

Опитът на други държави, въвели пълната забрана, показва, че само за една година има намаляване на инфарктите с 15-20%. То е най-отчетливо при младите хора и засяга както пушачите, така и непушачите.

Голяма част от сърдечносъдовите заболявания

могат да бъдат предотвратени посредством промени в начина на живот. Една от най-ефективните мерки за намаляване на сърдечносъдовата смъртност е забраната на тютюнопушенето на обществени места. В този смисъл ДКБ изразява пълната и безусловна подкрепа на кардиологичната общност в България за прилагането на тази забрана.

Дружеството на кардиолозите в България (ДКБ) е учредено преди 60 години с мисията да обедини специалистите в една обща кауза за борба със сърдечносъдовите заболявания и за популяризиране на здравословния начин на живот сред гражданите.

## Плодовете и зеленчуците да се държат извън хладилника



Плодовете и зеленчуците не трябва да се държат в хладилник или тъмен шкаф, защото им е необходим нормален цикъл на дневна светлина и тъмнина, за да произвеждат оп-

тимални нива на хранителни и вкусови съставки. След като бъдат откъснати, те остават живи. Затова биологичният им часовник продължава да функционира, клетките им остават активни и те са чувствителни към това кое време от денонощието е. Ако им бъде дадена възможност да продължат цикъла си, те ще са по-естествени и здрави. Постоянната тъмнина или постоянната светлина ще влоши състоянието им, твърдят учени от университета "Райс" в Хюстън. Растенията използват 24-часовия си часовник, за да променят физичното си състояние през денонощието, например като варират нивата на химикали, с които пъдят вредители. Този химически баланс може да се отрази значимо върху вкуса и хранителната стойност, а в някои случаи има и противораков ефект.

### ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Под въздействието на сребро в ниски дози бактериите стават по-възприемчиви към антибиотиките, затова благородният метал може да бъде идеално допълнение към лечението, твърдят специалисти от Харвард.



Само два излишни килограма увеличават опасността от инфаркт с почти една пета, както и от диабет, установи мащабно изследване на шведски учени.

Броят на възрастните хора в Китай през 2030 г. ще се удвои и ще достигне 356 млн. души, прогнозира от китайския Държавен комитет по здравеопазване и планиране на раждаемостта.



Когато се пуска класическа музика на виното, докато е в процес на ферментация, то е по-качествено - с по-голяма плътност и по-наситен аромат. До този извод е стигнал производителят от Германия Кристиан Буц.



## Psilobalsam

ПРЕМАХВА КОЖНИ ОБРИВИ И СЪРБЕЖ

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

- кожни алергии
- ухапвания от насекоми
- слънчеви изгаряния

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

Лекарствен продукт. При използване прочетете упътването. За възрастни и деца над 2 години. Търсете в аптеките без лекарско предписване. A575/21.06.2012.

**STADA**  
Stada Pharma Bulgaria  
1000 Sofia, 6th floor, 1000 Sofia, Bulgaria



# За децата най-добра е домашно приготвената храна

С д-р Марлена Панайотова, педиатър гастроентеролог в МБАЛ „Проф. Киркович“, Стара Загора, разговаря Галина Спасова

**Д**-р Панайотова, щом се затопли, при педиатрите зачестяват децата с диария. Защо е опасна и при какви признаци бързата лекарска намеса е наложителна?

- Заболеваемостта през лятото е много висока и се дължи на температурите, осигуряващи преживяемост на причинителите във външната среда, а редица особености на детския организъм обуславят повишена възприемчивост към тях. Според моята практика животозастрашаващите случаи са няколко месечно, но леките и среднотекщите храносмилателни разстройства са доста чести - примерно една трета от болелите през летния период. Причинителите на летни-

те разстройства са основно вируси и по-рядко бактерии. При децата до една година протичат тежко и това е обяснимо - в тази възраст трансплацентарният имунитет е изчерпан, нивата на имуноглобулините са физиологично ниски и това определя и по-голямата опасност от сериозна дехидратация. Ако има непрекъснато повръщане, висока температура в продължение на няколко дни, многократни воднисти изхождания, особено с примес на слуз и на кръв - това са абсолютни показания за незабавна консултация с педиатър или детски гастроентеролог. Нерядко се налага и болнично лечение.

**- Практическите начини да се ограничат летните разстройства?**



Д-р Марлена Панайотова

- Необходимо е да се работи по някои от предразполагащите фактори, като изкуственото хранене, лошите хигиенни условия и ниската здравна култура на родителите. Би трябвало да не се предприемат рискови пътувания с малки деца, да се следи за годността и качеството на храните в тези горещи дни. Но все пак рискът остава, защото заразата се предава по фекално-орален път, а децата са изключително възприемчиви към нея.

Честото миене на ръцете е задължително като предпазна мярка, бих препоръчала изключително домашно приготве-

на храна и ограничаване на посещенията на места за обществено хранене от малките деца. А за кърмачетата най-добри са естественото хранене и адаптираното мляко, което лекарят е предписал.

**- Ако все пак се консумира храна в заведения, което е неизбежно на ваканция, кои блюда да се избягват?**

- Супите с яйчена застойка, месно-зеленчукови бульони, както и сладкиши със сметана, с кремове - изобщо ястия с яйчен компонент заради изключителната му малотрайност при високи температури.

**- Да поговорим за храненето при симптоми на разстройство.**

- На първо място акцентираме върху продължаване на естественото хранене, ако детето е на кърма, като препоръчваме кърменето да е по-често, на по-малки интервали и в по-малко количество. Тези,

които са на изкуствено хранене, могат да продължат с адаптираното мляко или да използват диетично. Добре е детето да приема оризова отвара, диетична попара, картофено пюре. Подходящи са също пасираните банани, ябълково-морковено пюре. В острия период категорично да се избягват пълномаслените прясно и кисело мляко, млечни кремове или продукти, както и обилни мазни храни и меса, сурови зеленчуци и плодове. Без сладкиши и храни с подсладители, овкусители и оцветители - те по принцип са твърде неподходящи и за здравите деца.

**- Грешат ли родителите с лекарства, спиращи бързо разстройството?**

- Не са подходящи, трябва максимално оводняване през устата, в редки случаи венозно и диетолечение. Средства, които запичат и намаляват изхожданията, не са подходящи и не водят до

добър краен резултат, защото задържат токсините в организма. Неотменна част от медикаментозното и от диетолечението са пробиотиците. Доказано е, че приемът на млечнокисели бактерии и пробиотици скъсява значително периода на острия диария. "Лакто 4" например е отличен препарат, като един от четирите щамове в неговия състав е лактобацилус булгарикус, чиито качества и абсолютна безвредност са безспорни. Важната роля на пробиотиците е, че възпрепятстват инвазията на вируси и бактерии в червата, скъсяват продължителността на диарията, стимулират имунната система на детето. "Лакто 4" е подходящ при всяко чревно разстройство за двуседмично приложение, като капсулите могат да се разтварят във вода, в сокче, в други течни храни. Задължително е обаче да се съхраняват постоянно в хладилник.

**НОВО**

Хранителна добавка

**Lacto 4 VIP**

Пробиотик

Капсули X 15

Живи лактобацили  
Съхранява се в хладилник

В помощ при летните храносмилателни разстройства

**ESOPHARM**

**Lacto 4 VIP**

15 капсули

Живи лактобацили  
Съхранява се в хладилник

**VIP**

Витална защита

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

**ESOPHARM**

Екофарм ЕООД, Бул. "Черен Връх" №14, Бл. 3, 1421 София, България  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

**ЛЯТОТО ПОДЛАГА КОЖАТА, КОСАТА И НОКТТЕ НА МНОГО ИЗПИТАНИЯ**

Деминерализацията, в резултат на по-обилното изпотяване, както и продължителното излагане на слънчевите лъчи води до:

- Дехидратиране на кожата.
- Увреждане на косата, като косъма губи блясък, често цъфти и се чупи по дължина.
- Чупливи, расляващи се и набраздени нокти.

За да се предпазим от лошите ефекти на слънцето, дерматолозите препоръчват да се приемат хранителни добавки, богати на минерали, които ще ни помогнат да се похвалим с добър слънчев загар, без това да е за сметка на увредени коса, кожа и нокти. Най-предпочитан в това отношение е ирландският мултиминерален комплекс **Coxamin**. Произведен от Червени водорасли, той съдържа в себе си силата на 74 естествено налични микроелементи и минерали. Приема на една опаковка от 60 таблетки (1 таблетка на ден) е достатъчна за цялото лято!

**COXAMIN** се предлага и обогатен с витамин D<sub>3</sub>, с наименование **COXAMIN D** и обогатен с Магнезиев Лактат, с наименование **COXAMIN MAGNE**

Произведено от Marigot - Ирландия за Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70, [www.herbamedicabg.com](http://www.herbamedicabg.com)

**18+**

**up**

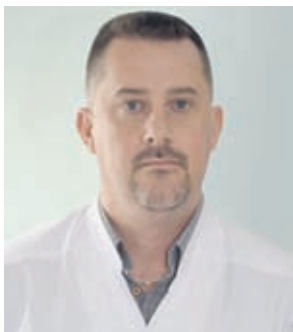
Ultimate Performance™

Сексуален стимулант  
съдържащ 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](http://www.herbamedicabg.com)





Д-р Андриан Тонев, д.м.

# Правилното лечение на разширените вени

Д-р Андриан Тонев, г.м., съдов хирург в УСБАЛССЗ „Света Екатерина“

**Д**-р Тонев, имат ли основание хората с хронична венозна недостатъчност да се опасават от изостряне на заболяването през летния сезон?

- Пролетта и лятото са сезоните, през които зачестяват оплакванията на пациентите с хронична венозна недостатъчност. Топлината е един от рисковите фактори за развитие на заболяването.

**- Кои са другите рискови фактори?**

- Много голямо значение има начинът на живот. Обездвижването, наднорменото тегло и затлъстяването могат да доведат до развитие на хронична венозна недостатъчност. Фамилната предразположеност също е сред основните фактори за поява на болестта. По време на бременност поради хормоналните промени, рязко повишаване на телото и повишено венозно налягане в малкия

таз се увеличава рискът от появата на венозната патология.

**- При какви оплаквания пациентът трябва да потърси лекарска помощ?**

- Най-често симптомите са свързани с тежест, оток и болки долу в краката. Сутрин тези проблеми почти не се усещат, но с напредване на деня се усилват.

По принцип заболяването е характерно и за двата пола, но при жените честотата е три пъти и половина по-висока. При хората над 50-годишна възраст повече от 60% са с хронична венозна недостатъчност на долните крайници - голяма част от тях дори не предполагат.

**- Какво препоръчвате като профилактика?**

- Поддържането на нормално тегло, спорт, физическо натоварване и носенето на удобни обувки са част от нещата, които могат да предотвратят развитието на болестта.



В случаите на фамилна обремененост и при наличие на няколко рискови фактора е добре да се прави профилактика с различни препарати. Но е важно да се знае, че става дума за медикаменти с доказана ефективност, а не за различните кремове, които непрекъснато се рекламират. Лекарят е човекът, който трябва да даде на пациента правилната насока на

лечение.

**- Веднага ли трябва да започне терапията?**

- Преценката е индивидуална за всеки пациент. Както е известно, при бременни жени например е по-добре приемът на лекарства да бъде максимално ограничен.

**- Какви са терапевтичните подходи, които се прилагат при хронична венозна недостатъчност?**

- Основните лечебни методи са медикаментозен, оперативен, хирургична обработка за най-тежките случаи, когато са налице варикозни язви. Важно е да се отбележи, че хроничната венозна недостатъчност се разделя на шест стадия, като в първата фаза болният се оплаква от тежест и болки, но няма изявена варикоза. Постепенно с напредване на заболяването се появяват телеангиектазии, варикозни вени, промяна в цвета на кожата, заздравели варикозни язви. Така се стига до крайния стадий, при който вече се наблюдават активни варикозни язви.

В България разполагаме с почти всички модерни медикаменти, известни в света. За съжаление много често рек-

ламите на различни хранителни добавки подлъгват болните, че проблемът им може да бъде разрешен. Дългогодишният опит обаче показва, че най-ефективни са т.нар. диосмини - лекарства от групата на вазопротекторите. На всички специалисти са известни предимствата на препарата Detralex, включително и при остри хемороидални кризи. Медикаментът се прилага във всички етапи на хроничната венозна недостатъчност, а също така има профилактичен ефект.

Добре е да бъде спомената и т.нар. ластотерапия, която включва използването на ластичен чорап. Комбинацията от компресивна превръзка и консервативно лечение може да забави за дълъг период евентуалните усложнения на хроничната венозна недостатъчност на долните крайници.

## Болни от хепатит С се нуждаят от съвременна терапия

Хепатит С е вирусна инфекция, засягаща черния дроб, която при около 80 на сто от заразените хронифицира. Заразяването става по кръвен път - основно при пациенти, подлагани на венозни манипулации. Възможно е болестта да се предаде и при стоматологични интервенции, татуировки, пирсинг и др. Само 20 на сто от заразените имат симптоми в острата фаза. При останалите няма никакви признаци. Но това не означава, че инфекцията при тях е безобидна. Напротив, при хронифициране на процеса често с годините се развиват цироза, рак на черния дроб и чернодробна недостатъчност.

"В момента лечението в България се провежда стандартно само с интерферон и рибавирин, докато по международните стандарти би трябвало да се добавя и трети медикамент (протеазен инхибитор) при определени пациенти. Тази тройна комбинация увеличава ефективността на лечението до

80% и дава шанс на пациентите да се предотвратят рак на черния дроб, чернодробна цироза, както и да се намали броят на чернодробните трансплантации", обяснява проф. Людмила Матева, национален консултант по гастроентерология.

Лечението, което се прилага от близо две години в целия свят, беше одобрено за приложение в България от Националния съвет по цени и реимбурсиране на лекарствените продукти. Въпреки това пациентите имат опасения, че заради административни формалности те ще могат да се възползват от терапията едва от 1 януари 2014 г. За някои този срок би бил фатален, особено за тези, при които заболяването прогресира бързо. По данни на клиниките, които лекуват пациенти с хроничен вирусен хепатит, до края на годината не повече от 5 до 10 пациенти биха се нуждаели от подобно лечение, което по никакъв начин не застрашава бюджета на НЗОК.

В. "Животът днес" потърси един реален пациент с хепатит С, за да ви представим гледната точка на засегнатите от болестта - **Михаела Георгиева, на 39 г. от София:**

**- Г-жо Георгиева, с какво се занимавате в момента?**

- В момента съм в отпуската по майчинство с второто ни дете, иначе съм завършила две висши образования - българска филология в СУ и публична администрация. За съжаление фирмата, в която

работех, преди да изляза по майчинство - "Техноимпекс", фалира.

**- Кога разбрахте, че имате здравословен проблем?**

- Това за мен дойде напълно ненадейно. Когато се роди втората ми дъщеря точно преди 2 години, вземахме стволкови клетки и при тези изследвания се оказа, че съм заражена с вируса на хепатит С.

**- Имате ли някакви оплаквания, чувствате ли се болна?**

- Абсолютно нищо не усещам, нямам каквито и



да е симптоми. Но съм наясно, че с течение на времето вирусът може сериозно да поразии черния ми дроб и да доведе до много тежки последици. При

мен инфекцията е хронична.

**- Имате ли представа как при вас се е получила заразата?**

- Нямам никаква идея!

Много съм мислила по въпроса, но не попадам в традиционните рискови групи. Нямам здравословен проблем, който да изисква венозни инжекции, не съм имала и операции, както и сложни стоматологични процедури. Все по-често си мисля, че при мен се получи чрез посещенията при маникюристки и педикюристки. Често там няма никаква сериозна хигиена при уредите, а всички знаят, че редовно има разкървания.

**- С какво диагнозата промени живота ви?**

- Най-много ме беше страх вирусът да не е предаден и на детето. Слава богу след 18 месеца изчакване, за да стане възможно изследването на дъщеря ми, се установи, че тя е здрава!

**- Самата вие как се лекувате?**

- С двойната комбинация, но се оказа, че при мен няма ефект и това усложнява нещата. Сега ми се налага да се включи и нов, трети препарат, за който се надявам да ми бъде осигурен от държавата, защото цените са непосилни за отделните пациенти. Ако не ни го осигурят, нямам идея какво ще правя. Но аз не съм в най-тежкото състояние, има пациенти в много напреднал стадий, за които новото лечение е животоспасяващо. Апелирам към всички при възможност да си направят профилактично изследване дали са носители на вируса на хепатит С. Особено хората, които са имали кръвни процедури, дори такива, които изглеждат безобидни като педикюра например. (ЖД)



# Енергия и работоспособност без рискови стимуланти

**Д**-р Заркова, като ръководител на този специализиран орган, консултират ли се с вас спортуващите и не само те какви средства да използват за ободряване, за повече енергия?

- Обикновено запитванията са за стимулиращи напитки или хранителни добавки с оглед на евентуалното съдържание на забранени вещества. Ние правим много внимателни проверки и когато открием, че съдържат метилхексанамин (той се обозначава по седем различни начина), препоръчваме

**С д-р Виолета Заркова, изпълнителен директор на Антидопинговия център, разговаря Галина Спасова**

напитката да не се използва, защото е вредна за здравето и води до привикване. На пазара има много други продукти, които могат да повишат работоспособността и не са вредни. Най-често за издръжливост се консумират енергийните напитки, които могат да се намерят дори в супермаркетите, но те освен голямото количество чист кофеин съдържат и други вредни за организма вещества, особено за подрастващите. Има



Д-р Виолета Заркова

страни, в които енергийните напитки са забранени за продажба. И у нас се обсъждаше, но засега въпросът стои открит. Съществуват и много други напитки, представляващи комбинация от билки, аминокиселини, витамини, които имат ободряващо действие и стимулират работоспособността. Продават се в аптеките и дрогериите. Хората трябва да четат внимателно етикетите, да се информират - в интернет има достатъчно дан-

ни какво съдържат тези напитки или хранителни добавки, предлагани под най-различна форма.

**- Какъв е съветът в тази посока към спортуващите за здраве, за добра фигура и тонус?**

- Една от много дискутираните теми в последните две години в ЕС и в Съвета на Европа, в които и нашият Антидопингов център участва, е спортът в свободното време. На проблема се отделя все по-голямо внимание поради факта, че в тази сфера се използват много забранени субстанции - хормони, стероиди и т.н. А общоизвестно е, че фитнес центровете са местата, където младите хора имат свободен достъп до тези неща. Това е в световен мащаб. А според двугодишно проучване, проведено в 7 страни и финансирано по европейски проект, в България процентът на използване на вредни за здравето вещества е най-висок.

**- Как се обяснява това поредно негативно лидерство?**

- С липсата на превенция. С липсата на обучение на младите хора по посока на това, че бързото натрупване на мускулна маса невинаги е здравословно. Ние работим в тази посока и в най-близко бъдеще предстои да лицензираме фитнес инструкторите. Контролът в момента се осъществява от Българската агенция за контрол на храните, ние си сътрудничим много добре с тях. Те са органът за проверка и налагане на наказание, ако някъде се предлагат неразрешени вещества. Но този проблем все още очаква широкото си обществено огласяване и дискусия.

**- Каква е алтернативата на енергийните напитки и непозволените средства за поддържане на бодрост и работоспособност, които очевидно трябва да се избягват?**

- Има микроелементи, аминокиселини, витамини, които повлияват благотворно организма. От една страна, отстраняват стреса, повишават енергийните възможности и подобряват дейността на сър-

дечносъдовата система. Аргининът е полунезаменима аминокиселина. Нашият организъм може да си я набавя с храната - от рибата, бобовите, месото, но при стресова ситуация не може да я синтезира сам и трябва да бъде добавена отвън. Аргининът влияе върху тонуса на мускулатурата, върху сърдечносъдовата и централната нервна система. Магнезият пък е фактор при обмяната на въглехидратите, протеините и мастите. Те са ключови фактори за доставянето на енергия - най-вече за централната нервна система, а знаем колко голяма е нейната роля за преодоляване на стреса. От друга страна, магнезият намалява стресовите хормони, най-вече адреналина. И така премахва умората - независимо дали е психическа, физическа или емоционална. По принцип всички витамини от групата В участват в клетъчния метаболизъм, като една от ключовите роли се пада на В<sub>6</sub>. Той активизира доставката на енергия за организма и има важно участие при отделянето на амоняк - това подпомага детоксикацията и така също повишава енергийните нива, като предотвратява натрупването на отпадни продукти от обмяната. Тези три компонента се съдържат в един нов продукт - "Амбинор", който енергизира, има почистващо от токсини действие, повлиява централната нервна система, балансирайки процесите в нея, потиска тревожността.

**- Може ли да се използва от всеки, който по различни причини е подложен на психическо или физическо изтощение?**

- Да, може да се приема и от деца. И го препоръчвам вместо енергийните напитки или всички други средства за отпускане. Тук искам да кажа, че не съм привърженик на успокоителните таблетки. Подобрят вариант са природните средства, защото тези аминокиселини ги има в организма, магнезия и витамин В<sub>6</sub> също набавяме с храната. Но когато те не достигат - при стресова ситуация, усилена физическа работа, след забавляване, операция и т.н., трябва да подпомогнем организма си.

## Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин В6

### ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР!



За повече енергия и жизнен тонус при:

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



Само  
2 ампули  
дневно

ТЪРСЕТЕ  
В АПТЕКИТЕ

ЕСOPHARM

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



Стремежът да победят стареенето постоянно е стимулирал древните китайски лечители да изследват силата на растенията и минералите, за да използват тяхната лечебна сила. В традиционната китайска медицина поддържането на интелекта, доброто кръвооросяване на органите, тъканите и нормалното функциониране на нервната система е стъпка към по-качествен и пълноценен живот. Формулата на Гинко Прим Макс залага на източните принципи и съчетава гинко билоба, DMAE и магнезий:

#### Стандартизираният гинко билоба екстракт

в Гинко Прим Макс поддържа еластичността на кръвоносните съдове, спомага за кръвотока през фината кръвоносна система на мозъка и крайниците. Когато виталните органи и мозъка са добре кръвоснабдени, тяхното стареене се забавя. Малко известен факт е, че гинко е силен антиоксидант и поддържа кожата млада.

Диметиламиноетанолът или

#### DMAE

е съединение, което в природата се среща в полезните риби: сардини и аншоа, и е естествен мозъчен стимулант. Повишава мозъчната ак-

## ЗЕЛЕНАТА СИЛА НА ИЗТОКА В ПОМОЩ НА МОЗЪКА И НЕРВИТЕ

ГинкоПрим Макс подобрява течливостта на кръвта - това е важно през лятото, когато нараства опасността от инциденти, свързани с мозъка и сърцето

тивност, подобрява паметта, концентрацията и намалява умствената умора. Той е прекурсор на холин и ацетилхолин, отговорни за провеждането на мозъчните импулси.

#### Магнезият

е минералът с мулти-функция – отговорен е за повече от 300 биохимични реакции в човешкото тяло.



Той помага на нервната система, увеличава устойчивостта на стрес, допринася за намаляване чувството на отпадналост и умора. Магнезият съдейства за нормалната функция на мускулите като редуцира болезнените схващания.

Традиционните източни ценности учат - важно е не само дълголетие-

то, но и качеството на живот. Формулата на ГинкоПрим Макс е разработена да съдейства за поддържане на паметта, жизнения тонус и да подобрява кръвооросяването.

Качествата на продукта са оценени от Българския фармацевтичен съюз и марката е избрана за „Хранителна добавка на 2012 година“.

**WALMARK®**

тел: 02/920 90 65

www.club-zdrave.bg



## Топлите килограми и постоянно сте с температура?! Възможна е бум-бум треска

Лилияна ФИЛИПОВА

С двата нови случая на висцерална лайшманиоза, позната като бум-бум треска, в Пловдивско и в Петричко наскоро заразените от трансмисивното паразитно заболяване у нас стават 8 от началото на годината, съобщи д-р Румен Харизанов, завеждащ Националния консултативен кабинет по паразитни и тропически болести в НЦЗПБ. Заболяването никога не е изчезвало. Изключение прави само периодът от 1953 до 1988 г., когато заради битката с маларията и интензивното третиране на площите с ДДТ са ликвидирани не само опасните комари, но и флехотомите, които разнасят заразата. В последно време отново се появяват, което се обяснява с бездомните кучета, които са основен резервоар. Регист-

рират се средно по 5 случая годишно.

Първият симптом е продължителната температура, която може да е с няколко пика и спада в денонощието. Постепенно започва чувствително увеличение на слезката и черния дроб. Заради това коремът на такива хора често изглежда необичайно подут. Възможно е увеличение и на лимфните възли. Появява се анемия, намаляват левкоцитите, тромбоцитите. Заради промените кръвни показатели много често лекарите бъркат висцералната лайшманиоза с онкохематологично заболяване.

Характерно е рязко отслабване и човек може да стане за няколко месеца само скелет и кожа, каза д-р Харизанов. Ако не се вземат мерки, фаталният изход може да настъпи за 3-8 месеца, а при слаб имунитет и



съпътстващи заболявания - и по-бързо.

Флехотомите, наричани още пясъчни мухи, са кръвосмучещи насекоми, подобни на комари. Пренасят заразата от животни (кучета, чакали, вълци, лисици, много

рядко плъхове) на хора и от човек на човек. На мястото на ухапването се образува гърбава папула като от комар, на която човек може и да не обърне внимание. Инкубационният период на болестта е от 6 до 8 месеца.

Висцералната лайшманиоза, която поразява у нас, се причинява от паразит от типа „Лайшмания инфантум“. Разпространен е главно в Средиземноморието, но се среща и в други части на Европа. В миналото са боледували главно деца, но в последните години вътрешната му структура се променя, което го прави опасен и за възрастни.

Най-често заразени има в Стара Загора, Благоевград и други части на Южна България. Проблемът е, че огнищата не се проучват, смята д-р Харизанов. Миналата година НЦЗПБ кандидатствал за финансиране пред фонд "Научни изследвания" на БАН с проект за проучване на активното огнище в Благоевград, който обаче дори не бил разгледан. Последните изследвания на скитащите кучета и

векторите били от края на 50-те години на миналия век.

Диагнозата на заболяването става чрез пункция от костен мозък, далак, черен дроб, като първият вариант е най-популярен. Това се прави само в кабинета по паразитни и тропически болести в Националната референтна лаборатория към НЦЗПБ.

Най-често за лечение у нас се използват т.нар. 5-валентни антимонови средства, диамидинови производни. На Запад се прилагали и липозомалните форми на анфотеразин В и милтефосин, който у нас бил ползван само в 1-2 случая. Нито един от тези препарати не е регистриран от Изпълнителната агенция по лекарствата и те се внасят по Наредбата за нерегистрираните лекарства, казва специалистът. Процедурата обаче била тромава и бавна, което налагало пациентите и близките им често сами да си купуват медикаментите от чужбина.

Кожният вариант на лайшманиозата, който протича с разяждане подобно на проказата, у нас не съществува, категоричен е специалистът.



# Лято край морето. Има ли риск от уроинфекции?

Активизират ли се инфекциите на пикочните пътища по време на ваканционните дни, които обичайно прекарваме на морето или край други водни басейни? Как точно да се избегнат рисковете от среща с такава инфекция? С този въпрос се обърнахме към д-р Надер Ал Халил от Специализираната хирургическа болница за активно лечение "Св. Богородица", София.

**Х**ората са адаптирани към обичайната среда на мястото, в което живеят, и когато тръгнат на почивка, всичко им се променя - ритъмът на живот е съвсем друг, храната е различна, водата също. Особено ако районът е по-отдалечен. По принцип всеки човек е склонен към уроинфекции. Всеки може да има песчинки в бъбреците - в чашката или в легенчето. И при смяна на питейната вода например те може да тръгнат надолу, да дразнят пикочните пътища, да стигнат до пикоч-



Д-р Надер Ал Халил

ния мехур и тогава вече се появяват и симптомите на цистита. По време на почивка край воден басейн има повишен риск от обостряне на хронични цистити или пиелонефрити. При жените

бактериите - причинители на възпаленията, се придвижват по-лесно до пикочния мехур и те са по-податливи на уроинфекции - поради това, че анатомично уретрата им е много по-къса, отколкото при мъжете. Нерядко и най-малката промяна, на която е подложен организъм (например охлаждането при къпане в морето или в басейна), създава благоприятни условия за развитие на цистит. Ако външната температура е по-ниска от тази на водата, при излизането с мокрия бански е много лесно човек да се простуди. Същото е и ако водата е студена и се излезе на топло. Проблемът опира до адаптацията на организма към тези амплитуди. Така че добре е с водните развлечения да се свиква постепенно. Например през първия ден на морето човек може да влезе във водата само за 5 минути и постепенно това време да се увеличава. Влажният бански

не трябва да стои на тялото с часове, защото тогава дори и да сме внимателни с къпането, това няма да помогне. Банският трябва да се сменя веднага след излизането от водата. Самата му материя има значение, като е желателно дъното на бикините да е памучно. Попадането на пясък в гениталиите също може да предизвика инфекция и при двата пола, защото тази зона е много чувствителна. Трябва да знаем, че локална инфекция - като например болен зъб, ухо и т.н. - също може да предизвика реакция и в пикочноотделителната система.

Когато е на почивка, човек се стреми да получи за кратко време много от всички удоволствия. Тук искам да спомена колко опасен може да бъде случайният секс и за двамата партньори, тъй като именно той е източник на многобройни полово предавани инфек-

ции, които по съседство да преминават и в пикочноотделителната система. Симптомите на уроинфекция при жените се проявяват по-бързо и трябва незабавно да се търси специалист, за да се избегнат бъдещи усложнения. Междувременно е желателно да се внимава при подбора на средствата за лична хигиена, защото некачествени продукти могат да предизвикат нарушаване на нормалната влагалищна микрофлора. При мъжете, особено в горещото време, също трябва повишено внимание към хигиената, там най-често проблеми се появяват в главичката на пениса, самата анатомия на кожичката подпомага задържането на бактерии. Ако се появи зачервяване, сърбеж, освен доброто почистване като първа мярка помагат и компреси с лайка или риванол.

При симптоми на цистит - парене, дискомфорт,

често уриниране - добър ефект имат препаратите на базата на американската червена боровинка, какъвто е "Урокомфорт". Те действат противовъзпалително, блокират бактериите и подпомагат изхвърлянето им. Приемът на течности трябва да се засили - така чрез урината организмът сам ще се прочисти от болестотворните причинители на инфекцията. Добре действа и лекото затопляне в долната част на корема. Препоръката е и ако има запек, да се предприемат мерки за справяне с проблема, тъй като нередовното изпразване на дебелото черво благоприятства размножаването на бактериите около уретрата. Консумацията на плодове и сурови зеленчуци стимулира функциите на отделителната система. Ако говорим за риска от басейните - повечето хора мислят, че от тях може да тръгне инфекция, но това не е така. Въпреки това ние обикновено сме деликатни в отговора си на такива въпроси.

## UROCOMFORT

Хранителна добавка

Благоприятно повлиява функцията на пикочните пътища  
**За комфорт по всяко време**



Познатите на много поколения уникални свойства на американската червена боровинка, преоткрити днес



ESOPHARM

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

## 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](http://www.herbamedicabg.com)



# Косопадът изисква адекватна диагноза и лечение

Загубата на окосмяването (алопеция) може да засегне не само скалпа, но и цялото тяло. Най-неприятно, защото е видимо за околните, е оредяването и опадането на косата, както и на веждите и миглите.

Мъжете най-често се примиряват с плешивостта, но все повече са онези, които търсят начини да се справят с проблема. За жените това е тежък удар. Решението на проблема изисква консултация със специалист, запознаване с възможните лечебни и козметични процедури за възстановяване на косата и много търпение. Най-честите причини за загубата на коса са хормонални, различни заболявания и някои медикаменти. При отделни индивиди хормоните причиняват по наследство мъжки или женски тип оплешивяване. Става въпрос за генетична чувствителност към половите хормони, които въздействат върху окосмяването. При мъжете процесът може да започне още с пубертета. Хормоналните дисбаланси при бременност и раждане, прекъсването на контрацепцията, хормонални средства или настъпването на менопаузата могат да причинят загуба на коса при жените. Сред заболяванията, съпроводени с косопад, са проблеми с щитовидната жлеза, инфекциозни процеси по скалпа, автоимунни състояния (собствената имунна система атакува космените фоликули, защото ги възприема като чужди на организма). Точно тогава се по-

лучава широкоизвестното кръгово оплешивяване при мъжете. Нерядко причината е психически или емоционален шок. Неправилното третиране на косата - чести къдрения и изправяния от непрофесионални фризьори, свръхстегнати плитки и прочее също са вредни. Риск носи и непълноценното хранене, особено при момичетата, които се увличат в пазене на линия. Нови проучвания, свързани с проблема косопад, доказаха, че един чудесен стимулант за косата е... кофеинът. Но не бързайте да посягате към още и още кафе - трябва поне 60 чаши дневно, за да постигнете достатъчна концентрация на ценното вещество около космените фоликули. Локално приложен обаче, кофеинът увеличава растежа на нова коса с 36% и удължава жизнения цикъл на косъма с цели 37%, доказва из-

следване на д-р Тобиас Фишер от Университета в Йена, Германия. Както за жени, така и за мъже е предназначен новият Кройтерхоф серум за растеж на косата на немската компания ASAM. Иновативната формула комбинира кофеин, биотин, лецитин, пантенол и вит. Е., действа успешно срещу наследствения, хормоналния и сезонния косопад. Кофеинът активизира кръвообращението в скалпа, предотвратява косопада или намалява вече започналия неприятен процес, стимулира растежа на нова коса - здрава, силна и жизнена. Съставката биотин (вит. В<sub>7</sub>) подсилва структурата на косъма, заздравява кожата на скалпа, забавя и процеса на побеляване. Пантенолът (вит. В<sub>5</sub>) предпазва косата от изсушаване, цъфтеж и загуба на еластичност. Вит. Е ускорява растежа ѝ, укрепва и корените.



## За да излезем с усмивка от „00“

Ле Диечи Ербе  
100 таблетки

- Меко слабително действие
- Оригинална рецепта от десет билки
- Без колики и болки
- Предотвратява подуването и образуването на газове
- 100% гарантиран ефект
- Удобен за приемане и дозиране (таблетки)
- Напълно безвреден
- Подходящ за продължителна употреба



Търсете  
в аптеките

Клинично тестван  
с доказан ефект

Производител: ESI s.p.a. Италия  
Изключителен представител за България  
Лим Фарм ЕООД  
Тел. 02 943 11 38, GSM 0888 222 343,  
[www.limpharm.com](http://www.limpharm.com)

С Кройтерхоф косопадът е само спомен

Asam® 50  
от 1963 г.  
Произведено в Германия!

Кройтерхоф Серум  
за растеж на косата 100 мл

Високотехнологично решение за жени и за мъже. Иновативната патентована формула на серума ефективно противодейства на наследствения, хормоналния или сезонния косопад. Кофеин, биотин, лецитин, пантенол и витамин Е подсилват структурата на косъма, заздравяват кожата на скалпа и стимулират растежа на нова коса - здрава, силна и жизнена.



Кройтерхоф Шампоан  
с кофеин против пърхот и косопад 400 мл

Достатъчно силен, за да неутрализира пърхота и косопада и достатъчно мек за ежедневна употреба - това е новият шампоан с двойно действие Кройтерхоф. Кофеинът подобрява микроциркулацията в скалпа, подсилва космените фоликули и удължава жизнения цикъл на косъма. Piroctone olamine (противопърхотен агент от второ поколение) премахва сърбежите, регулира мастната секреция, спира изтъняването на косъма и косопада, причинен от себореен дерматит. В допълнение пантенол, вит. В3 и вит. Е подхранват и заздравяват косата.



Търсете в аптеките и на [www.bionat.bg](http://www.bionat.bg)

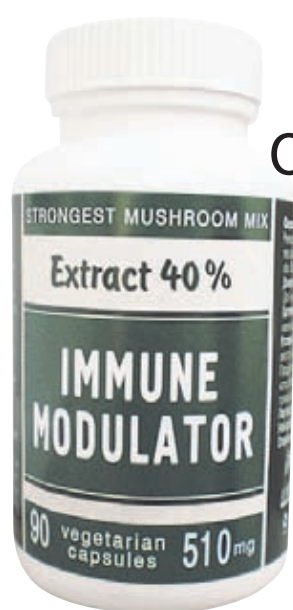
Производител: Asam GmbH.  
Официален представител: БИОНАТ ЕООД  
За контакти: тел. 032 69 26 10, 0884 889 334  
[office@bionat.bg](mailto:office@bionat.bg)



# Лекарствените гъби не лекуват рак

Те само помагат на организма да се справи сам

Виж това: [www.youtube.com/mikoterapia](http://www.youtube.com/mikoterapia)



## МОЩЕН ИМУНЕН МОДУЛАТОР ОТ ЛЕКАРСТВЕНИ ГЪБИ

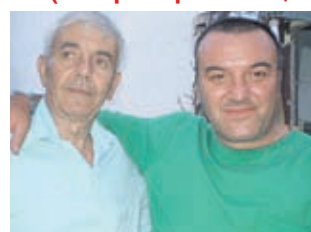
В състава на лекарствени гъби са представени балансирани от природата комплекси от различни биологично вещества. Едни от тях - гъбените полизахариди (лентинан, ланостан, ганодеран, ланофил, грифолан и др.) имат мощни противотуморни свойства, които нямат аналог в растителния свят. Те стимулират Т-лимфоцитите,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

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

## БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!

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

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



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

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

## ВЕЧЕ НЯМАМ ТУМОР В КОРЕМА

Николина Калянджиева, 92 г., гр. София



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



Д-р Христов:

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

## Дядо ми вече няма рак и метастази!

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

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

Консултация по телефона с д-р Русанов - 02/8251647; 0878 931 252  
Консултация с д-р Христов - 02/9525199

### ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

#### • гр. СОФИЯ

ул. Лайош Кошут № 24  
(до Руски паметник), вътрешен двор,  
офис 8, тел./факс 02/ 952 34 49  
д-р Милен Христов, тел. 02/ 952 51 99  
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)

#### • гр. СОФИЯ

ул. Родопи № 68-70 (до Сточна гара),  
вход вдясно, ет. 2, GSM 0877 231 599  
д-р Валентин Русанов,  
GSM 0878 931 252  
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)

#### • гр. ПЛОВДИВ

ул. Филип Македонски № 37, ет. 2, кабинет  
8 (в сградата на "Медлайн  
клиник"), тел./факс 032/ 62 24 55  
и GSM 0878 780 742

#### д-р Лилия Евтимова, GSM 0878 790 336

#### • гр. СТАРА ЗАГОРА

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

#### • гр. ВАРНА

ул. Христо Попович № 15  
(до сладкарница "Маргарита"),

Свилен Лапак, тел. 052/ 65 13 65  
и GSM 0878 10 54 76

#### • гр. БУРГАС

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

#### д-р Цветан Балкански,

GSM 0878 800 044

#### • гр. КЮСТЕНДИЛ

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

#### • гр. ПЛЕВЕН

д-р Косева,  
GSM 0886 07 50 24

#### • гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Радосвета Запрянова,  
GSM 0898 466 376

#### • гр. РУСЕ

д-р Дарина Кънева,  
GSM 0896 83 15 80

#### • гр. ШУМЕН

д-р Стоян Стоянов, GSM 0878 646 034

(всеки ден),  
от 21.00 до 22.00 часа)

#### • гр. МАДАН

д-р Недко Димитров,  
GSM 0897 92 22 30

"Доктор Биомастер" ЕООД • [www.drbiomaster.com](http://www.drbiomaster.com) • e-mail: [office@drbiomaster.com](mailto:office@drbiomaster.com)  
• тел./факс за цялата страна: 02/952 34 49 • интернет-магазин: [www.herbs-doctor.com](http://www.herbs-doctor.com)



## БЕЗ АЛЕРГИЯ И АСТМА! [bezalergia.com](http://bezalergia.com)

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

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

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