

ИКОНОМИКА



Анализ
на намеренията
за корекция
на бюджета

Експертът Георги Ангелов на стр. 7

ПАМЕТ



Европейските
измерения на
богомилството

Интервю с акад. Григор Велев на стр. 4

СПОРТ



Крие ли
изненади
новият
футболен сезон

На стр. 22 и 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 27 (61), 16 - 22 юли 2013 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Екатерина Бончева,
член на Комисията
по досиетата:

В момента
преживяваме
истинската 89-а

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 19

Електронното пациентско досие е реалност

Вече всеки здравноосигурен гражданин има право на достъп online до данните, които медицинските власти са събрали за него. В пациентското досие може лесно да се влезе чрез новата електронна система за комуникация в здравеопазването CredoWeb.

Как става това - вижте на стр. 5

Добрият Съсед наблизо!

T MARKET

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 16 ДО 22 ЮЛИ 2013 г.

<p>5.99 /кг</p> <p>Сирене "Младост"</p> <p>Краве сирене "Младост"</p>	<p>0.33 /кг</p> <p>Диня</p>
<p>5.99 /кг</p> <p>Сирене "Младост"</p> <p>Пушен свински бут "Бенет", кг</p>	<p>1.29 /кг</p> <p>Пескови</p>
<p>3.99 /кг</p> <p>Цена за купувач</p> <p>Бисквити "Amalhezer"</p>	<p>0.99 /кг</p> <p>Кришкар</p>

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



Само сега на промоционална цена в Моята аптека

Цените са препоръчителни и важат от 10.07.13 до 10.08.13 или до изчерпване на количествата!

-25%

~~5,68 лв~~
4,26 лв

Моята
аптека

www.moyata-apteka.com



В Тел Авив обещаваат транспорт на бъдещето

В Тел Авив сериозно са решили да въведат система за обществен транспорт от ново поколение. Според авторите на проекта, а и на властите, SkyTran ще реши проблема със задръстванията в града. В него живеят 410 хиляди души, но сега съществуващият градски транспорт не може да осигури бързото им придвижване до работните места. Администрацията на Тел Авив се обърна с призив към жителите на града да ползват велосипеди, но това реши проблема само отчасти. Транспортната линия SkyTran, чието строителство ще започне наскоро, може да стане идеалният изход от задръстванията. Двуместните вагончета или капсули ще се движат по окачени магистрала и ще развиват скорост до 240 км/ч. Първата линия, която ще бъде дълга 10 километра, ще струва 70 млн. долара. Ако проектът се окаже сполучлив, SkyTran ще облекчи живота на хората и в много други части на столицата и страната.

Велосипед зарежда електронни устройства



Дизайнери предложиха иновативен ековелосипед, който може да зарежда различни електронни устройства като iPhone, видеокамери, а и електромобили. Невероятното превозно средство, наречено Levitation, произвежда енергия от въртенето на педалите и я съхранява във вградени батерии, които могат да се зареждат и от мрежата. Велосипедът разполага със сензорен монитор, който показва колко електроенергия е изработена в процеса на движение, има USB и Wi-Fi. Дизай-

нерите подчертават, че тяхното изобретение произвежда чиста, здравословна и устойчива енергия с нулево замърсяване на околната среда, затова призовават спонсорите да помогнат на проекта им, за да стане Levitation масово превозно средство.



Екипът на Хелм медия порасна с 52 см!

На 8 юли се роди Рада-Мария. Дъщерята на нашия фоторепортер Росен Вергилов без усилия и диети е постигнала перфектните мерки - 52 см и 3,200 кг.

Росен и щастливата майка Елица са безкрайно признателни на д-р Валери Нецов, както и на екипа на „Софиямед“ за професионалната работа.

А ние желаем на цялото семейство здраве и късмет!

Най-мощният Mustang влиза в производство



Стивън Сталийн, който неотдавна отново застана начело на тунинг ателието Saleen, обяви, че стартира производството на нов флагмански модел. По традиция това е Ford Mustang, преминал през доста доработки. Ръководството на компанията не изневери на корените си и продължи активно да работи с тази автомобилна марка, въпреки че преди време прояви интерес към

Dodge Challenger и Chevrolet Camaro. Saleen Mustang 351 получи статута на най-мощен в историята на ателието. Под капака му се крият 700 конски сили и 890 Нм въртящ момент. Всичко това се осигурява от 5,7-литров V8 двигател. От ателието Saleen оценяват новото си произведение на 82 634 долара, като са готови да предоставят тригодишна гаранция.

Откриха нова екосистема в океана

Островите от пластмасов боклук, плаващи в океана, представляват принципно нова среда на обитаване, смятат учениците. Там живеят бактерии, които липсват в околната вода. Такива са резултатите от изследване, проведено от група американски микробиолози. Те проучили бактериалната микрофлора, живееща на пластмасовите острови от боклук в Атлантическия океан. Оказало се, че и върху най-малките частици съществуват цели бактериални екосистеми, състоящи се от автотрофи (организми, синтезиращи органични

съединения от неорганични) и хетеротрофи (организми, разграждащи органичните вещества). Специалистите са открили върху островите от отпадъци над 1000 вида бактерии. Те смятат, че заради образуването

се огромно количество боклук, на Земята се е образувала нова среда на обитаване, наречена пластисфера, която съществува повече от половин век наред с хидросферата, литосферата и атмосферата.



НОВО

Хранителна добавка

Lacto4VIP

Пробиотик Капсули X 15

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

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

В помощ при летниите
храносмилателни
разстройства

Vitality Internal Protection

VIP

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

ЕС@PHARM

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

МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Йоана Джеймс, 28 г.



Аз съм англичанка, но живея и работя в България. Тук много ми харесват топлите хора, хубавият климат и всичко е толкова различно. Както и във Великобритания, така и тук има много проблеми, например с младежката безработица. Според мен промени трябва да има в образованието. Лошото е, че в България студентите се подготвят на отлично ниво, но само теоретично. Те нямат практика, не придобиват опит по време на обучението си и се оказва, че имат проблеми на пазара на труда. В интерес на истината първия път, когато дойдох тук, имах големи проблеми с бюрокрацията. Непрекъснато трябваше да вадя и показвам документи, че съм чужденка, да обяснявам защо съм тук и т.н. През последните години обаче нещата значително се облекчиха и ето ме тук - работеща и готова да остана в България.

Красен Ханджиев, 21 г.

Промените трябва да започнат от справянето с корупцията, само че въобще не знам как може да стане това и кога. Мафията е проникнала навсякъде - от властта до бизнеса, и трудно можем да се освободим от примката ѝ. Друг е въпросът, че един мой приятел ми разказа нещо много интересно. По време на предишното правителство наистина са били разчистени доста мафиотски групировки и е премахната властта им. Само че са поставени на тяхно място други доверени лица. Така че пак се завъртаме в омагьосан кръг. Промените са належащи, а несправянето с тях гони българите от родината им. Тази година пропуснах, но догодина мисля да замина на бригада отвъд Океана и се замислям дали си заслужава да се връщам.



Пламена Петрова, 22 г.



Нуждата от промени се вижда ясно през последните седмици. Просто погледнете навън и вижте хората, които протестират по улиците. Аз съм от Варна и се включих още от първия ден в демонстрациите. Там е малко по-различно от София. Всички се подкрепяме, лепят се плакати по колите, организират се огромни шествия из града. Исканията са ясни - оставка на правителството. Не знам обаче след това нещата дали ще се върнат по старому. Все пак фактът, че хората не се примиряват с решенията на политиките, е показателен белег за наличие на гражданско общество. Силно се надявам гласът на хората да бъде чут и да не се потъпче гражданската ни позиция.

**Анкетата подготви
Мирослава
КИРИЛОВА**

ПРОМЕНИТЕ

Марио Стоянов, 14 г.



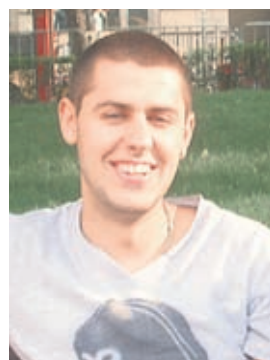
При всички положения държавата се нуждае от промени. Затова и хората протестират по улиците на различни градове, за да свалят правителството. Аз не разбирам от политика, но мога да кажа за проблемите в спорта. Там промените са належащи - и като условия, и като възможности за развитие на активните физически хора. Аз тренирам в спортно училище и съм обикалял доста зали в страната с отбора ми по волейбол. Най-хубавите зали за този вид спорт според мен са в Пловдив, макар че има много какво да се иска. Държавата и различни частни спонсори постепенно започват да помагат на младите таланти. В последния турнир например спечелих индивидуална награда от 1400 лева и съм много щастлив. Така ще успея да подпомогна семейството си.

Мирела Костова, 21 г.



Всички очакваме промяната, затова хората излизат вечер и са на улицата да протестират. Трябва да се подобри социалната сфера, здравеопазването, образованието. Голем проблем е липсата на специалисти и качествени кадри. Например лекарите. Невероятни професионалисти си събират багажа и заминават извън страната, за да изкарват достойни пари за работата, която вършат. Не можем да задържим и младите хора в родината, ако нещата не се променят. Но знаете ли, промяната няма да дойде ей така. Не е необходимо да чакаме държавата да оправи всичко и да ни го даде наготово. Всеки трябва да се замисли, че промяната започва от него. Ако се опитаме да се самоусъвършенстваме, ако се образовваме и работим усилено, няма как да не се реализираме.

Георги Димитров, 22 г.



България определено се нуждае от промени. Аз съм от Благоевград и мога да ви кажа колко проблеми имат младите хора с намиране на работа. Търсил съм много време с какво да се занимавам, така че да изкарвам достатъчно пари за труда, който полагам, но така и не успях. Утре заминавам за бригада в САЩ. За второ лято. Естествено смятам да се върна, но за в бъдеще бих се замислил за емиграция, ако нещата не се променят. Трудно е да свързваш двата края, ако не си спокоен финансово. Ето защо излизах и на протест в Благоевград, за да защитим гражданската позиция на българите, а не сляпо да се подчиняваме на това, което решават група властимащи лица.

ПОСОКИ

Информация = доверие



Петър ГАЛЕВ

Загубата на доверие се превърна в най-големия проблем на България. И това важи за всички равнища на обществената организация. Съседите не си вярват кой как използва и как плаща своя дял от принудително споделяните общи ресурси, а заедно подозират общината във всички възможни грехове. Пациентите често не вярват на лекарите; родителите - на учителите, гражданите - на чиновниците, купувачите - на производителите и продавачите. Този списък всеки може да продължи сам и да даде безброй примери, които оправдават недоверието и доказват всеобщата склонност всеки да измами другия. И когато най-високите управленски нива в държавата с действията си безпрецедентно материализират това, в което обществото постоянно се съмнява, се стига до ситуацията, в която се намираме в момента. Каквото и да е краткосрочният изход, трябва да е ясно, че вече никой няма да има народното доверие априори и като константа за целия си мандат. Шансът да започнем отново да си вярваме минава през пълна прозрачност и лесен достъп до всякаква информация, която показва как се разпределят и харчат обществените средства и какви решения взимат овластените в различните сектори. Прословутото електронно правителство трябва бързо да обхване всички сфери на публичния живот. Домашният компютър трябва да замени формулярите и чакането, които днес съпътстват всеки въпрос към администрацията. Когато всеки може лесно да провери решенията в чувствителните сфери, овластените доста ще се замислят дали да насочат например държавните средства само в една банка или да дадат разрешение да се строи в природните паркове. Ако все пак го направят - площадите ще се напълнят за минути.

СТОП КАДЪР



Омразата няма шанс на площада...



Снимки: Рада ПЕТКОВА, Росен ВЕРГИЛОВ

СЕТИВА



Софийската опера се поклони пред Вагнер

На стр. 6

ИКОНОМИКА

„За“ и „против“ актуализацията на бюджета



На стр. 7

ВАКАНЦИЯ



Алания предлага незабравим отгук

На стр. 8 и 17

КАНТОРА



Как да получите полагащите ви се заплати

На стр. 20

СПОРТ



В очакване на новия футболен сезон

На стр. 22

АНТИЕЙДЖИНГ

Спорният витамин



На стр. 14

Богомилството е и социално движение срещу ограбването на народа

В днешна Р Македония го представят като опит за борба срещу българите поробители

С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Акад. Велев, от кога датира богомилството и в коя част на България се появява?

Богомилството възниква през първата половина на X век по време на царуването на цар Петър (927-969). Основоположник на движението е поп Богомил от Македония, която е част от царство България. То много бързо се разпространява и в Западна Европа, където става известно под различни имена. В Босна богомилите се наричали торбеши. В Македония са наричани бабуни, от името на Бабуна планина, където е проповядвал поп Богомил. В Европа най-популярно е названието катар и бургри.

Какви са причините да се появи и разпространи тази уникална ерес?

След покръстването на българите християнската църква се превръща във фундаментален крепител на феодалната държава. Проповядвайки, че всяка власт е дадена от Бога, това създава предпоставка своеволията на феодалите да се развихрят и те безогледно ограбват населението. Въведеният църковен данък още повече утежнява положението на българите. И като съпротива на всичко това възниква богомилството, заимстващо от идеите на манихейската и павликянската ерес. Богомилството организира не само най-масовата идейна съпротива срещу догмите и каноните на православната църква, но е и социално движение, насочено срещу ограбването на народа от държавната власт.

Как реагира на тази заразителна ерес официалната църква?

Богомилите са били подложени на преследване както в България, така и в съседните балкански страни. През XII век в Сърбия след събора на Петрова църква властелинът Стефан Неманя подлага богомилите на безмилостно преследване. Затова след 1170 г. повечето от сръбските богомили бягат в Босна, където получават сериозна подкрепа от тамошните власти. По-късно, по време на османското нашествие, водачите на тази ерес, заедно с феодалните владетели, приемат исляма.

В средновековната литература се съобщава за множество случаи на репресии на богомилски водачи и обикновени богомолци.

Как се осъществявало разпространението на тази българска ерес из цяла Европа?

Най-вече чрез богомолци, търговци, пътешественици и занаятчии, които отиват на гурбет. С



Богомили със своя религиозен водач (фреска)

помощта на трубадурите богомилите получават достъп до широки обществени слоеве, включително и в кралските дворове на Северна Италия, Южна Франция и Арагон. През XII век *"заливат цяла Европа"*, носейки различни названия, а народът ги нарича *"добри хора"* и *"добри християни"* поради много скромния им начин на живот и просто облекло, което било в пълен контраст с помпозните тоалети на средното и висшето общество в Европа.

Интересен е случаят на провикването им в Банат...

В Банат богомилството навлиза от Северна България. Това става още през XI век по време на управлението на християнския княз Ахтум. Любопитно е, че тогава еретиците са почитали не кого да е, а точно архангел Уриил.

Как богомилството се тълкува в днешно Скопие?

В днешна Р Македония го представят като опит за борба срещу българите поробители. Това е поредното нагло намекване да се фалшифицира българската нацио-



Акад. Григор Велев

нална история. И това не е само мое мнение. Достатъчно е да се прочетат сборниците "Извори за старата история и география на Тракия и Македония" (1949), "Гръцки извори за българската история" (1958-1965), "Атински извори за бъл-

гомилски реформи - намаляване или премахване на данъците и ангарията. И Църковна реформа - отнемане на имотите и земите на църквата и манастирите, които да се раздадат на селяните.

Каква е религиозната им философия?

Богомилите отричат божествения произход и на земния ред. Според тях в света има две сили: Бог - означава борба срещу делото на Дявола във видимия свят; и Дявол - създател на Земята и всички видими неща. Царят, болярите, патриарсите и духовниците са слуги на Дявола; данъците и таксите са творение на Дявола.

Те отричат и кръста...

Да, защото на него е разпнат Христос и трябва да е омразен на всички християни. Отричат причастие и не вярват в библейските разкази за чудеса. Отричат почитането на мощите на светците. Отричат почитането на иконите и пророчиците на Вехтия завет. За тях Дева Мария не е светица, а обикновена жена, която просто е "съгрешила". Богомилите



Разпространение на богомилството в Европа (X-XV век)

гарската история" (1960-1965) и др., за да се разбере, че подобен прочит на историята е пълен фалшификат.

В какво се изразява същността на богомилството?

Богомилството проповядва реформаторство в религиозен, политически и икономически аспект. Идеите му могат да се конспектират по следния начин: *Политически реформи* - противопоставяне на властта на царя и феодалите. Презвитер Козма пише, че те *"като хулят богатите, учат своите да не се подчиняват на господарите си; ненавиждат царя; ругаят старейшините; укоряват болярите"*. Ико-

са били и против литургиите, а предпочитали разбираемостта на произнасяне на молитвата "Отче наш".

Каква е религиозната организация на богомилите?

Тя се основава на богомилските братства. Начело на тези братства стои *дегед*. Жените са равноправни и могат като мъжете да стоят начело на братствата. Всички проповядвали аскетичен начин на живот. Но разпространявали учението и с книги като "Тайната книга" или "Йоаново евангелие". Движението на богомилите просъществува до края на XV век, но още продължава да бъде загадка за изследователите му.

credoweb.bg



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

Морбили върлува из София

Илияна АНГЕЛОВА

Вирусът на морбили се завърна в София, а рискът от заразяване е много голям, съобщи пред credoweb.bg д-р Ангел Кунчев, специалист по епидемиология и главен здравен инспектор в МЗ. Проблемът е, че здравните власти не могат да издирят всички преносители на вируса, защото те са хора без адресна регистрация и осигуровки. Тези хора нямат и джипи. Новите случаи сега тръгват от наш ром, завърнал се от Германия. Заразява се от туркия, с която живеел там на семейни начала. Връщайки се в България, той предава вируса на 4 деца, двама възрастни роднини и дори на съсед, с когото се разминават за една минута във входа на блока. Семейството на вносител



Д-р Ангел Кунчев

ля на заразата се издържа, като продава нелегално цигари на пазара. Това означава, че всеки, който е минал покрай тях, е твърде вероятно да се е заразил и от своя страна предава вируса на други хора, предупреждава д-р Кунчев.

Заплахата за всеки софиянец, който не е ваксиниран срещу морбили, е реална. Чо-

век може да прихване вируса дори ако само мине през същото помещение, където е пребивавал болен. Затова здравните инспектори заедно с общопрактикуващите лекари издирват неимунизирани деца. Новите огнища на морбили в страната са на 5-6 месеца - освен столицата засегнати са Благоевград, Разград, Сливен, Ямбол и Бургас. Из-

вестни са вече 13 случая, а в София вирусът е в обръщение и няма как да го спрем, каза още д-р Кунчев. Епидемиолозите припомнят 2010 г., когато през лятото 250 000 българи се разболяха от морбили, имаше и 24 смъртни случая. Причината за епидемията, каквато не е имало от десетилетия, е, че големи ромски общности не бяха ваксинирани. Принудени сме с мобилни кабинети да обикаляме ромските махали и от къща на къща да издирваме кои не са ваксинирани, обясни д-р Кунчев.

Препоръките за имунизация на МЗ в новата ситуация се отнасят само за деца от 1 до 15 г. За хората на средна възраст не се препоръчва да се ваксинират дори ако не помнят дали са получили необходимите дози като деца, тъй като рискът за тях е значи-

телно по-малък. Причините са няколко. Навремето имунизационният обхват е бил много голям. Морбили е било широко разпространено преди въвеждането на масовата имунизация, затова по-възрастните може и да са го преболели. Практиката до момента показва, че най-големият риск е за хората до 20-25 г. Над тази възраст случаите са по-редки, макар че не са изключени.

Невинаги обаче е лесно да се разпоз-

нае морбили в първите дни, припомня д-р Кунчев. Заболяването винаги протича по начина, описан в учебниците. Може да започне като остро респираторно заболяване или варицела, която е разпространена в момента. Докато не избие обривът, е трудно да се постави диагнозата. Дотогава минават 4-5 дни, а за съжаление човек е най-заразен през тези дни, както и в края на инкубационния период.

Проф. Миланов: Мигрената не се лекува с аналгетици



Проф. Иван Миланов

Мигрената е наследствено заболяване, което обикновено се предава от майка на дъщеря, заяви за credoweb.bg проф. Иван Миланов, председател на дружеството по неврология. Вероятно различните форми на мигрената се предават чрез различни гени. Тя може да се прояви още в ранна детска възраст, но най-често това се случва около и малко след пубертета.

Смята се, че наследствено-

то предаване е свързано с нарушение във възбудимостта на невроните в определена област на мозъка. Поради тази причина при пациентите с мигрена се наблюдава т.нар. хипервъзбудим мозък - генерира се повече енергия, която в един момент избухва и се проявява като пристъп на главоболие.

Когато електрическият разряд "избухне", той се разлива като вълна по повърхността на мозъка - започва от окципиталната част и се придвижва със скорост 2-3 мм в секунда към предната част на мозъка. По пътя си тази вълна възбужда болковите рецептори в мозъка, което се проявява като главоболие. Отношение към пристъпите имат и някои невромедиа-тори, като серотонин например.

При поставяне на диагноза-та се разчита единствено на анамнезата на пациента, което се отнася до повечето главоболия. Много важно е болката да бъде локализирана - при мигрена обикновено обхваща лявата или дясната половина на главата. От значение е също така да се установи времетраенето на пристъпа, който може да е от 24 до 72 часа. Успоред-

но с това главоболието почти винаги е придружено с гадене и повръщане, а пациентите стават изключително чувствителни към светлина и шум. Болните споделят, че търсят тъмни и тихи помещения и опитват да заспят, за да елиминират всички дразнения.

Сериозен проблем е, че голяма част от пациентите прибягват до самолечение с аналгетици. След 10-15 г. обаче злоупотребата с тези медикаменти води до хронично ежедневно главоболие. Правилното лечение на пристъпа се провежда с лекарства от групата на т.нар. триптани. Те променят активността на серотониновите рецептори и са доста ефективни. Друг важен въпрос е свързан с храненето на тези болни, посочи проф. Миланов. Само при някои хора пристъпите се провокират от определени храни. Най-често става дума за отлежали сирена, карантии, цитрусови плодове, шоколадови изделия. Категорично е доказано също така, че алкохолът влошава пристъпите.

Проф. Миланов е един от специалистите, които ще коментират ваши въпроси във форума на credoweb.bg.

Как да проверям пациентското си досие в credoweb.bg?



От 15 април всеки здравноосигурен българин има лесен и безплатен начин за достъп до електронното си здравно досие. В него са описани както някои базисни данни - кръвна група, алергии, хронични заболявания, така и всички манипулации, операции, които са извършени по здравна каса.

Интересът към личното пациентско досие е много голям. За да види какво пише в него, всеки има право да получи безплатно уникален код за достъп. За целта човек трябва да отиде лично до регионалната здравна каса. Над 15 000 души вече са получили своя код, уточниха от НЗОК. Оттам имат готовност да разкрият на различни обществени места в София терминали - мобилни гишета за издаване на уникалния код. Засега мястото, където се издава кодът в столицата, е само едно - в РЗОК София, на ул. "Енос" 12-14. Достъпът до пациентското досие става бързо и лесно през страницата на credoweb.bg. Стъпките са следните:

- ✓ Получавате безплатно от РЗОК по местоживеее своя личен уникален код за достъп.
- ✓ Отивате на интернет адрес credoweb.bg.
- ✓ Регистрирате се като пациент (отнема само минута) или избирате опцията "Искам само да разгледам".
- ✓ На следващата страница се отваря меню, където кликате върху "Пациентско досие".
- ✓ В следващия прозорец попълвате своя уникален номер за вход в защитената информационна система.
- ✓ Разглеждате какво е отчетено от страна на лекари и болници като извършена дейност при вас за последните години. При установени несъответствия се подава сигнал до РЗОК.

С Вагнер България влезе в световните новини

Петър ГАЛЕВ

Н е е вярно, че в България всичко затъва и върви надолу. Достатъчно е да отидете в Софийската опера, за да се убедите в това! Сезонът завърши триумфално с препълнени зали и аплаузи по 20 минути след представлението. Мантрата, че Вагнер е труден и неразбираем, особено за нашенската публика, беше разбита на пух и прах. Вярно е, че зад историческото

Операта има нужда от още жизнено пространство



първо поставяне у нас на пълния цикъл на "Пръстенът на Нибелунга" стои колосален 4-годишен труд на стотици професионалисти. Но това се оказва напълно оправдано усилие, а и риск. Защото Софийската опера се нареди не след, а до най-престижните театри по света. При това изключително трудните не само във вокално, но и в драматично и чисто физическо измерение роли бяха поверени само на български певци. Екипът е наистина впечатляващ, но няма как да не се посочат имената на режисьора и постановчик акад. Пламен Карталов, на диригента Ерих Вехтер, на музикалния педагог Рихард Тримборн, на художника Николай Панайотов, на мултимедийния художник Георги Христов. Резултатът наистина е забележителен. Публиката буквално беше погълната от единството между музика и действие, но и от аналогите между германска-

та митология и днешните дни. И четирите части на цикъла са изчистени от всякакъв битовизъм и дребнавости, сценичните решения поразяват със своята оригиналност и простота, зад които обаче стоят нестандартни за операта технически способности. В крайна сметка е постигната перфектна визуализация на идеята за пръстена. За онзи непрекъсваем цикъл, който движи живота и на обществото, и на отделните негови членове. Иначе зад заплетения на пръв поглед сюжет на програмното Вагнерово произведение се виждат вечните мотиви за стремежа към власт и проклятието от нея, за връзката между могъществото и парите, за предателството, за кармата и завистта, за любовта и прошката. Специални комплименти заслужава оркестърът, изпълнил общо над 20 часа сложна музика в съгъстените 4 фестивални дни през юни. Отзивите и у нас, и в чуждите издания са

красноречиви. България присъстваше в световни медии не с традиционните за последните години криминални новини, а с един музикален триумф, видян на живо в София и от много чуждестранни критици.

И за да не свърши внезапно опиянението, операта за поредна година представя в парка на Военната академия в София и на крепостта Царевец във Велико Търново ярки заглавия от репертоара си, които в природна среда изглеждат и звучат по различен начин в сравнение със залата. Затова дори да сте гледали на закрито "Дон Карлос", "Евгений Онегин" или "Тоска", си струва да ги видите и под открито небе.

Предстоящият сезон през есента е не по-малко амбициозен. 200-годишнината от рождението на Верди ще бъде отбелязана с две представления през септември - "Бал с маски" на 26-и и "Дон Карлос" на 29-и, и с две премиери - "Аида" на 15 октомври и "Травиата" на 28 ноември. Акад. Карталов обещава и възраждане на сцената на опери и от известни наши композитори.

И на фона на всичко това Националната ни опера продължава да съжителства абсурдно с политическа централа. Вместо да има помещения за допълнителни репетиции и камерен салон за нови представления, както и място за отдавна желан музей на оперното изкуство, музикалният храм е буквално задушен от кресливи партийни агитки. Крайно време е държавата да се намеси и да намери друго място за въпросната партия. Нека операта да може да диша свободно!

Пътят на Кристина Захариева

понастоящем е маркетинг директор в българската фармацевтична компания "Екофарм". Нейни стихове са печатани във в. "Пулс", "Литературен фронт", "Народна армия", сп. "Пламяк", "Младеч" и др. "Пътят, по който не тръгнах" е първата ѝ стихосбирка.



С ловото остана една от малкото човешки дейности, неподвластни на количествена оценка. Често малко думи с интелектуален заряд струват много повече от потоци словоизлияния. Живо доказателство за това е излязлата тези дни под знака на издателство "БАРД" стихосбирка на д-р Кристина Захариева "Пътят, по който не тръгнах". Още при първото запознаване с нейните стихове известният български литературен критик и историк проф. Светлозар Игов казва: "Убедих се, че съм се срещнал с творец, който не само умее да се изразява и мисли в образи, но е и достигнал до някои доста дълбоки истини за битието, до които и много дълго пишещи и признати поети не са достигнали и едва ли ще достигнат".

Кристина Захариева е родена в София, завършила е медицина и



Печатните и електронните книги „склочиха“ примирие

В Ню Йорк се проведе едно от най-авторитетните изложения на книги в света - BookExpo America 2013 (BEA). В изложбената зала Jacob Javits Center се събраха професионалисти от книжната индустрия от целия свят. Американските им домакини също се постараха да покажат в най-добра светлина новите си проекти, посрещайки на щандовете си не само колегите и партньорите си, но и обикновените читатели.

Според специализираните в отрасъла американски издания основната новост на тазгодишното издание на BEA бе, че издателите единодушно са оценили, че на пазара на печатните и електронните

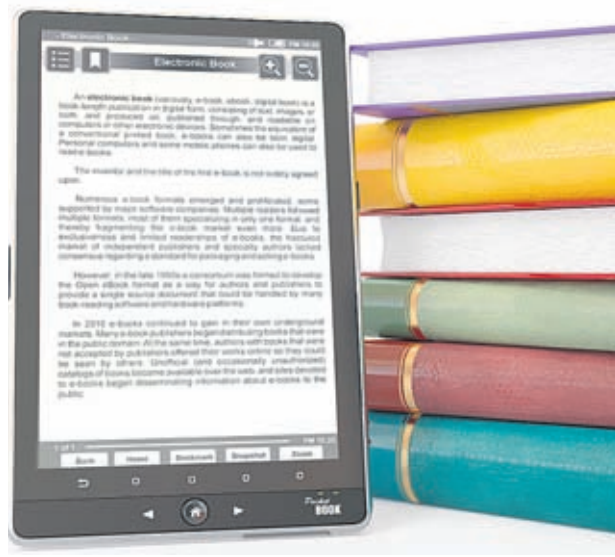
книги става дума не толкова за конкуренция, колкото за съжителство.

Отразяващият ежедневно изложението BEA вестник Show Daily цитира изказване на Дейвид Стайнбъргър, генерален директор на Perseus Books Group, който заяви, че най-сетне е успял да се отърси от неприятното усещане за непредсказуемост, предизвикано от настъпването на дигиталната ера. Повечето участници на пазара се обединиха около мнението, че след няколкото годишен спад изглежда, че равновесието на книжния пазар се възстановява. Според Олга Нолън, директор по продажбите в издателство HarperCollins, вече може да се говори

за два обособени пазара: на печатната и на електронната книга. Мнозина наблюдатели допълниха, че тази година част от издателите се представят на изложението много по-убедително в сравнение с минали години. Увеличават се както площите на изложбените щандове, така и броят на новите издания. Увереност в относително стабилното бъдеще на печатната книга вдъхнаха и опашките от хора, които се извиха пред щандовете, в очакване на автографи от любими автори.

На BEA станаха известни и някои новости от пазара на електронните книги. По данни на BookStats през 2012 г. е-книгите са отбелязали ръст от 44% с продадени общо 457 млн. копия.

Заради факта, че издателите са започнали активно да създават електронни приложения към печатните книги, продажбите на е-книги са нараснали от 900 млн. щатски долара през 2010 г. на 3 млрд. през 2012 г., като основният бум е бил през 2011 г., когато продажбите са скочили с 1,24 млрд. долара. Последвалият спад през 2012 г. е закономерен, доколкото е-книгите са започнали да се оформят като отделен бизнес.



Правителството обяви, че очаква "дупка" в бюджета за 2013 година от 1-2 милиарда лева, с което даде заявка за актуализацията му. След множество критични бележки "дупката" беше намалена значително, но идеята за актуализация продължава да се поддържа. Очевидно въпросът е спорен, затова ви предлагаме професионалното становище на Георги Ангелов, старши икономист в Институт "Отворено общество".

Актуална ли е... актуализацията на бюджета



Георги Ангелов

Аргументи "против"

1. Вместо да актуализира бюджет 2013, правителството трябва да се съсредоточи върху подготовката на бюджет 2014 и тригодишната бюджетна рамка до 2016 година. По този начин то ще може спокойно да заложим всичките си приоритети в един изцяло свой бюджет, който да бъде достатъчно добре подготвен и аргументиран без излишно бързане. Така ще могат да се заложат и по-дългосрочни политики и реформи, които да покажат цялостна визия, а не просто кръпки върху сегашния бюджет.

2. Събираемостта на приходите при служебното правителство се

увеличи значително - докато през първите три месеца на 2013 данъчните приходи се изпълняваха слабо, през април и май растежът им се ускори до 8,6%, което е над заложеното в бюджета. Нищо не пречи на новото правителство също да последва примера на служебното, да се фокусира върху увеличаване на събираемостта и да осигури достатъчно приходи в бюджета.

3. Раздуването на дефицита и необмислените изявления за огромна "дупка" в бюджета рискуват да намалят доверието към страната, съответно да доведат до намаление на чуждите инвестиции и увеличение на лихвите

по облигациите и кредитите, включително банковите. Влизането в подобна спирала сме го преживявали вече през 2009 и 2010 и знаем, че изходът е много труден и мъчителен. Затова по-добре да не се рискува и да не се тръгва в тази посока.

4. Вместо да се увеличават разходите, по-добре да се реструктурират бюджетните харчове. Крайно време е да се направи пълен преглед на публичните разходи, да се намалят неефективните, да се запустат дупките и да се насочат повече средства към ефективните държавни политики (например по-малко пари за МВР и повече пари за образованието). Един такъв подход гарантира постигането на по-добри резултати, без да се налага увеличаване на бюджетните разходи, напротив, те дори могат да се намалят.

5. Само преди седмици правителството обяви, че ще изпълнява бюджета, както е приет, и няма да прави актуализация. После изнедаващо смени мнението си и каза, че е много необходима актуализация. Такива резки обрати в мнението на прави-

телството по отношение на държавния бюджет не бива в никакъв случай да продължават, защото подяждат доверието. Правителството много внимателно трябва да се подготвя, преди да обяви нещо, и след като го обяви, трябва да го изпълни без никакви промени. Това е единственият начин за поддържане на доверие в политиката, противното означава хаос.

Аргументи "за"

1. Всяко ново правителство има право да направи промени в бюджета, които да отговорят на неговата програма и политика. Това звучи логично и рационално, макар че до момента никога не е имало практика да се прави актуализация на бюджета

та при идване на власт на ново правителство. Все още правителството няма и достатъчно детайлна програма, върху която да стъпи съответната актуализация.

2. Икономическата ситуация е по-лоша от планираната в бюджета. Наистина, икономическият растеж през 2013 година вероятно ще бъде под 1%, значително по-нисък от заложените около 2% при съставянето на бюджета. В същото време и през предходните години икономическата ситуация беше по-лоша, но бюджетът беше изпълнен без актуализация.

3. В приходите на бюджета има "дупка". По-точно казано, към момента в бюджета има излишък, но правителството очаква, че в бъ-

деще ще се появи "дупка" в бюджета. Дали ще се появи или не, разбира се, зависи и от дейността на самото правителство - от новите ръководства и задачи на НАП и митниците, от наличието на политическа подкрепа за реформи, от налагането на дисциплина при събирането на приходите.

4. Трябва да се платят просрочените разходи и невърнатото ДДС. Данните към момента показват, че просрочените разходи са около 100 милиона, а невърнатото ДДС е около 300 млн. лв. Макар и на пръв поглед да изглеждат високи, всъщност и двете суми са ниски - никога през последните 5-6 години не е имало толкова ниски просрочени разходи и невърнато ДДС. Разплащането може да стане и с актуализация, и без актуализация.

5. Необходимо е да се осигури ликвиден буфер за подsigуряване на фискалния резерв. Това е вероятно най-смисленият аргумент за актуализацията, доколкото наистина е необходим по-висок фискален резерв. За да няма стимули тези пари да се похарчат обаче, е добре в закона изрично да се запише, че се повишава минималният задължителен праг на фискалния резерв - нещо, което засега не е обявено.

Глобиха Мтел заради нелоялна конкуренция

Телекомуникационният оператор "Мобилтел" е глобен с 440 049 лв. от Комисията за защита на конкуренцията (КЗК) заради това, че е предлагал на нови и стари клиенти да ползват безплатни екстри, ако сключат договор за тройната услуга за ползване на мобилни разговори, интернет и телевизия чрез Мтел. Това съобщиха от антимонополния орган, според който възможността да се вземе без пари преносим компютър, телевизор или мобилен телефон е нелоялна конкуренция, тъй като стойността им е по-висока от нормалните пазарни стимули.

Производството срещу най-големия мобилен оператор у нас е образувано по искане на Национално сдружение на малки и средни кабелни оператори "ТВ Клуб 2000" (НСМСКО).

Санкцията е наложена заради предлаганите от октомври 2012 г. тройни пакети за мобилни разговори, телевизия и интернет "Повече за теб" в ико-

номичен, стандартен и разширен вариант. Според тяхната реклама при сключване на договор за пакета се получава тарифен план с до 1000 минути към всички мрежи в страната и чужбина, интернет за дома до 100 Mbps и цифрова телевизия с до 160 канала, заедно с устройство по избор на клиента. Абонатът решава дали да ползва без пари преносим компютър, телевизионен приемник или телефонен апарат.

Според КЗК обаче атрактивните добавки към пакетите надвишават предвидените от закона допустими прагове и пораждат антиконкурентен ефект на кампанията. Така не се разгръща конкуренция чрез собствените параметри или условия на предоставяне на услугата, а привличане вниманието на потребителя се преследва чрез други стимули, посочва комисията в решението си да санкционира Мтел.

Кампания на Fibank: Довеги приятел, спечели



започва кампания под наслов "Твоят бизнес с Fibank". Идеята на инициативата е следната: всяко физическо или юридическо лице може да доведе приятел или познат, който да кандидатства за жилищен кредит, обезпечен с ипотека. При одобрен кредит и след неговото усвояване посредникът получава 0,5%

от сумата.

Няма ограничение в броя доведени от посредник приятели.

Новото предложение за жилищен кредит от Fibank се казва "Шест и половина" с фиксирана лихва от 6,5% за първите три години, а през останалия период лихвата е плаваща. Новият жилищен кредит е без такса за предсрочно погасяване със собствени средства, към него се предлага и безплатно удостоверение за одобрен кредит със срок на валидност 6 месеца.



Всяка ранна лятна сутрин е така: пешеходните зони са пусти, средиземноморската растителност е буйна и освежена, улиците са почистени от всякакъв намек за бурния нощен живот във/около баровете или неспирните пазарлъци във/около магазинчетата. Ако е преди седем, дори и маршрутите не са поели по обичайните си трасета. Слънцето се готви да ни черпи с палеща жегга, а рибарите са разпродали улова и спят под навесите на лодките. Заети са само грижешите се за тонуса си - по крайбрежната алея бягат за здраве, а на фитнес уредите се морят немлади жени и мъже.

Алания, адресъ

Местните още преди няколко години ми разказваха как на управляващите им втръснало хората да натякват, че нямат подходящи евтини възможности за спорт и поддържане на фигурата. Затова се взело решение (и се изпълнило не само тук, а и на десетки други места - също и в Истанбул край Босфора) да се изградят обществени площадки с фитнес уреди. Специално конструирани от метални тръби инсталации са здраво набити в земята, нашарени са в бодрите цветове и се ползват от живеещите наоколо за раздвижване в прохладните сутрешни и вечерни часове. Възрастни жени по чехли и домашни роби пъшкат на степера и коментират последните сериали. Други борят гладиатора, а момиченца се люлеят на люлките. Минавам по дългата няколко километра алея до центъра и на няколко спортни площадки сцените се повтарят като под индиго. Откъм гърба Алания е



подпряна от планините Таурис и в прекрасния парк на името на създателя на модерната турска държава Кемал Ататюрк намираме всичко в едно - прохлада, прекрасни пейзажи към крепостта и горите наоколо. Спокойствието по никакъв начин не загатва за бурната история на поселението в миналото. Алания, която е основана преди 24 века, е най-прочута с факта, че е била убежище на морски разбойници и в тукашната

крепост по римско време пиратите са криели плячката си. Очевидно през втори век градът е имал голямо значение, след като сече свои монети. Както всички останали древни селища по Средиземноморието, бил е част и от Византийската империя. Богатите находки говорят за това - много от тях са показани в Археологическия музей.

Врязаният в морето каменист нос, върху който днес са добре запазе-

ните останки от Селджукската крепост на Аладин от XIII в. (обект на ЮНЕСКО от 2009 г.), е естествен център на града. Услужливи таксиметрови шофьори не само ви качват до върха на двойно оградената цитадела за няколко лири, но и се изживяват като гидове - разказват в детайли всичко, което са чули, запомнили или научили в крачка. Многобройните туристи предимно от Западна Европа са ги тренирали

ЕТИКЕТ

По маршрути в страната и чужбина често се придвижваме групово с автобуси - защото е по-евтино, а и не се ангажираме сами да търсим хотели и забележителности. В затвореното пространство с още петдесетина души изкарваме поне няколко дни - какво да (не) правим, за да сме желани спътници и туристи?

Подготовката

Когато тръгваме на екскурзия, ние имаме обща представа за програмата на пътуването и местата, които ще посетим. Ще срещнем много и различни хора и първата ни реакция е да понесем гардероба със себе си, за да се покажем в най-добра светлина според разбиранията си. Така по планински маршрути и скални пещери можете да срещнете дами в дълги палта, поли с волани и обувки на токчета, а на поклонническо пътуване - момичета по къси панталонки и оскъдни потничета. Ако попитате вашата туристическа агенция, ще разберете, че в първия случай са подходящи спортните обувки, дългият панталон, непромокаемостта яке с качулка, пуловер и шал/шапка според сезона. За едноседмична екскурзия са достатъчни три комплекта дрехи, защото и без това останалите ще върнете, без да облечете. За поклонническото пътуване по религиозни църкви и манастири за жените са задължителни блузите с дълъг ръкав, полите под коляното и понякога кър-

Пътуване в група



пата за глава, а за мъжете - дългите панталони. Слънчевите очила са необходими за всеки случай.

Още по-прецизен подбор на гардероба и на нужните вещи можете да направите, ако посетите преди тръгване някой от световните портали за синоптични прогнози за периода и местата, където отивате.

Да не дразним другите

В една група винаги има хора, които си мислят, че за тях правилата не важат, че те са с нещо повече от спътниците си, и полагат всички усилия да си показват магариите. Те бърборят и клюкарят, когато водачът дава указания или разказва за предстоящите посещения, лю-

пят семки, бутат и дърпат седалката пред тях и шумолят непрестанно с найлонови торбички при пререждане на дасагите. Те уж всичко знаят, но само да завали дъжд и лъсва на показ неподходящата им екипировка. Вълнуват се повече от сергии със сувенири и занимават спътниците си с "изгодни" покупки, пропускайки, че другите може би не са тръгнали на лов за прахосъбирачки. Тези арогантни нападници имат самочувствието на по-първи от останалите, но защо тогава не си организират пътуването сами? Вероятно нямат познания и възможности за това, но избиват комплексите си върху нас типично по байганьовски.

Непременно ще станете обект на одумки и присмех и ако се поддадете на груповия нагон да се държите инфантилно и да задавате на екскурзовода с повод и без повод всякакви тъпи въпроси. В групата никой не очаква от вас да се държите като ученичка и да блестите с участие и знания. По-добре спазвайте определените часове за тръгване, не ползвайте автобуса за закусалня и не притеснявайте съседите с брътвежите си. Приемайте толкова течности, колкото няма да ви принуждават да спирате превозното средство с 50 души през половин час. За да не се дехидратирате, пийте повече вода при вечерните спирки и по-малко кафе през деня. След първия втория ден скромното ви наблюдение отстрани ще даде плодове - ще установите контакт с хората, които ви се струват симпатични и сродни души. Ако повече ги изслушвате, отколкото се пълчите, ще научите много нови неща. Всички имаме претенции за своята уникалност и неповторимост, но очевидно проявите на доброто възпитание при групово пътуване дори при зрели индивиди не е от най-силните ни страни.

Недопустимо

Често пъти се оплакваме, че ние, българите, не сме добре приети в чужбинските хоте-

ли, но забравяме да допълним, че за това сами сме си виновни. Когато съм пътувала с хора от други националности - дори закуската в хотела да е обявена в много ранен час, - ми е правило впечатление, че никой не завива сандвичи и не пълни джобовете с кексчета. Грамотните туристи знаят, че сред основните правила за поведение в хотелския ресторант е: сипвай си колкото пъти искаш от шведската маса, изяж колкото можеш, но не изнасяй храна извън заведението! Често пъти такова поведение на нашенци докарва не само бурни реакции у персонала, но и пребъркване на чанти и джобове, което е грозно и унижително. Дали сме водени от идеята "да не се минем", или влачим подсъзнателно атавистичния страх да не останем гладни - трябва да знаем, че храната и водата са достъпни навсякъде, цените често пъти са по-ниски от тези у нас и събирането на варени яйца и портокали от ресторантите е недопустимо. Ако не можете да ползвате определен порцион за закуска или обяд, поръчайте си от вечерта на рецепцията или в ресторанта "сух пакет", в който обикновено има и плодове, и безалкохолна напитка и със сигурност няма да умрете от глад. А и какво е посещението на мечтаната дестинация, ако не опитате местната храна? Върху нея се акцентира все повече, дори туроператори предлагат маршрути по цял свят за опитване на напитките и ястията на посещенията региони.

т на пълната почивка

не само да се справят на английски, немски и холандски, но са предали и тертипите си на общуване. Предупреждават да не забравим да посетим уникалната корабостроителница, Етнографския музей и да се насладим на изящната архитектура на осмоъгълната Червена кула - символ на града. Пропускат, че в тоя ранен час можем само да пием черен чай с играчите на табла в местното кафене. Византийската базилика, останките от джамии и антична водопроводна система също могат да се видят тук.

От скалата в двете посоки се ширят плажовете, които напомнят на всичко онова, което нашето Черноморие вече не е - и простор, и романтика, и уединеност. По тях няма големи постройки освен бараките за плажните по-

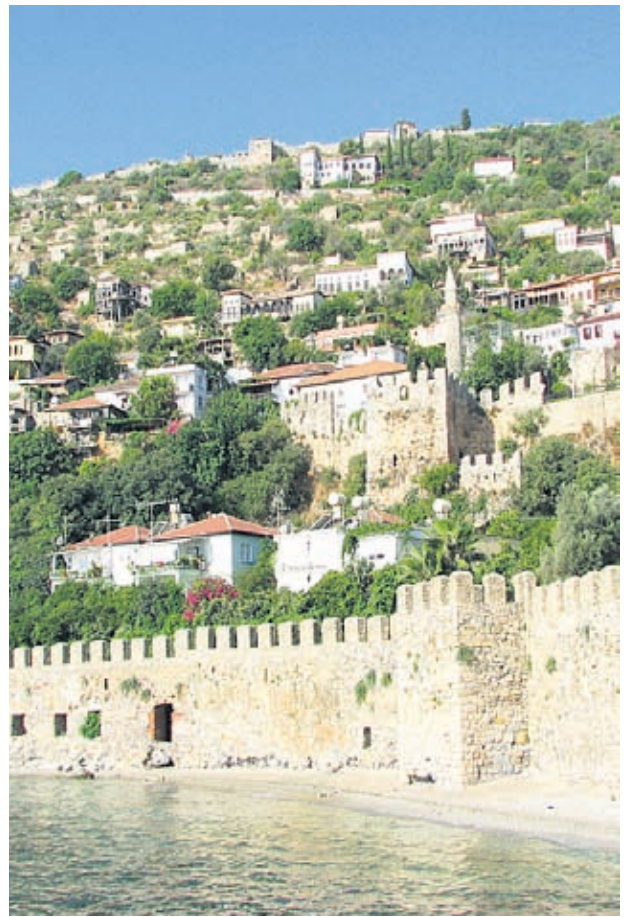


собия, джетове и сърфове. Погледнато от морето към вътрешността, се редуват изумрудената вода, златният плаж, крайморската алея с палми и кътове за отдих, шосето и хотелските комплекси. В базара (бивш кервансарай) има какво ли не - от качествени кожени облекла и керамика до всякакви кичове, които туристите влачат за сувенири по домовете си.



Спирам се на пъстрите кратуни, които били символ на района, и на също толкова прочутите шалове от коприна. Завиждам на местните за изобилието от зеленчуци и плодове, някои екзотично нетипични, но пълни с лято (папая, гуава, авокадо), и разнообразни видове кафе, които се произвеждат в района. За феновете на природни феномени са подходящи трите морски пещери - Къзлар, където пиратите

са държали отвлечените красавици, Фосфорлу, светещата пещера, където плуването е запомнящо се преживяване, и Ашъклар. До тях се стига с лодка, а те са десетки и предлагат различни маршрути от пристанището. Шлагер сред туристите е вечерята и дегустацията на местни вина на корабче, съчетани с роман-



Страниците подготви Бойка ВЕЛИНОВА
Снимки авторката



тично плаване по крайбрежието.

А можете и да не видите нищо от това - останете да си събирате мидички на плажа и да правите само това, което се вписва в представите ви за една безметежна почивка.

10 стъпки към здравите крака

1. Движете краката си при всеки удобен момент

Когато вашата работа изисква продължително седене или стоене прав, правете кратки почивки, като се разхождате или извършване кръгообразни движения с краката. При продължителни пътувания с кола, влак или самолет извършването на къси разходки на равномерни интервали от време оказва благотворно влияние върху венозното оттичане.

2. Изберете подходящ спорт

Извършвано редовно и с подходящи обувки, ходенето е най-доброто упражнение за благоприятстване движението на кръвта във вените. Спортувайте - плуване, бягане, каране на колело, танци. Спортове като тенис, хандбал, баскетбол не се препоръчват, тъй като водят до разширение на вените и забавят венозното връщане.

3. Избягвайте продължителното излагане на топлина

Топлината предизвиква разширение на вените. Поради това продължителното излагане на слънце, използването на топла кола маска, горещите вани и сауни трябва да се избягват.

4. Завършвайте вечерния си тоалет с хладен душ на краката

Завършването на тоалета със студен душ на краката от долу на горе след края на деня подобрява венозната функция и намалява чувството на болка и тежест в краката.

5. Преодолейте запека и намалете излишните килограми

Запекът и наднорменото тегло причиняват повишено венозно налягане и могат да бъдат предотвратени с богата на фибри диета (плодове, зеленчуци, пъл-

нозърнест хляб), повишен прием на течности (около 1,5 литра вода на ден) и ограничен прием на мазнини, тлъсто месо, кафе, алкохол.

6. Носете свободни дрехи

Дрехи, които са твърде тесни, притискат вените и възпрепятстват венозното оттичане. Избирайте свободни дрехи, избягвайки тесни панталони, корсети, колани.

7. Изберете обувки с подходяща височина

Избягвайте обувки с равна подметка, както и тези

с токчета, по-високи от 5 см. Стрежете се да носите обувки с ток между 3-5 см.

8. Спете с поставени нависоко крака

Поставянето на краката на височина 10-15 см по време на сън намалява венозната застой, като благоприятства венозното оттичане към сърцето.

9. Масажирайте краката си възможно най-често

Масажирайте краката при всеки възможен случай, започвайки от ходилата и продължавайки във възходяща посока.

10. Посещавайте редовно вашия лекар
Ако получавате болка и тежест в краката, подуване на глезените или вените на краката ви станат видими, посетете вашия личен лекар, за да може хроничната венозна болест да се диагностицира рано и своевременно да ви бъдат предложени превантивни мерки и лечение. Флеботропните медикаменти са най-предписваните за облекчаване на венозните симптоми.



Някогашната зимна резиденция на знаменития селджукски владетел Аладин днес е един от най-ценените турски морски курорти. По пътя му към Константинопол през XIII в. той харесва мястото заради дълбокото пристанище и стратегическото положение и го прави своя морска база. С постоянно население от четвърт милион души, Алания е част от турската Ривиера и се протяга край морето в долната част на залива на Анаталия. Тук дори са си построили вили десетина хиляди западноевропейци, привлечени от хубавия климат и гостоприемството на местните. Само за два-три часа след качането на чартъра туристите вече са доставени в хотелите си. Те са разположени край прекрасните пясъч-

ни плажове, предлагат достъпен комфорт и безметежна почивка за семейства с деца или хора, които предпочитат по-кратката и по-икономична ваканция. Топлата морска вода и плиткият бряг веднага пораждат планове за нощно къпане - средногодишната температура на водата е 21 градуса, а през лятото - 28 и повече. Макар шезлонгите и чадърите да са наредени прецизно, има достатъчно място за всички - и за обичащите крясък в ушите и пясък в косите, и за стресираните. Ресторантите традиционно се хвалят с всекидневното си меню, базирано на ориенталски специалитети. Не очаквайте само да ви прехранят с известните местни рибни деликатеси дори и в по-скъпите хотели.

НОВО

Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

AS0107.03.2013

- 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 Върх" 14, бл. 3, тел.: 02/963 15 96; 02/963 15 97

През последните 6 години Екатерина Бончева е член на Комисията по досиетата. Журналистическата си кариера започва във в. АБВ, после работи в "Демокрация", а гласът ѝ е познат от коментарното политическо предаване в "Свободна Европа", което водеше до закриването на българската секция на радиото. През 1997 г. беше ръководител на пресцентъра на служебното правителство. Съавтор е на сборник от документални разкази за концлагерите "Българският ГУЛАГ. Свидетели". Темата за ролята на вездесъщите тайни служби в тоталитарна България е била винаги във фокуса на интереса ѝ. Макар разговорът ни да се провежда в строго охраняваните помещения на Комисията по досиетата, започваме го с фамилната история.

Катя, знам колко си привързана към родовата памет. А и реституираната ви розоварна в Търничи явно е не просто материален мост към семейното наследство.

- Англичаните казват: Когато една фамилия се превърне в род, това е много ценно за всеки от членовете му. Щастлива съм, че от страна и на двамата ми родители има силна родовата традиция. Родителите на майка ми са били учители, дядо ми по бащина линия е производител на розово масло, завършил е Роберт колеж и финанси в Лион. Съпругът ми и синът ми продължават този бизнес и така семейната традиция е жива - нещо твърде рядко в наше време. Никога не сме си и представяли, че розоварната ще бъде отново наша. Дори у дома ме наричаха на майтап Катето фабрикантката. А сега съпругът ми съжалява, че не е разпитал подробно моята баба, защото много неща щяха да са му полезни. Дядо ми е починал през 30-те години и тя е поела твърде не само производството, но и търговията. До края на живота си кореспондираше с хора от Казанлък и ни разказваше за розоварната, но ние изобщо не обръщаме внимание, за което сега съжаляваме. Интересното е, че моят син е много свързан с този семеен бизнес. След като завърши в Щатите, започна работа в розоварната - от пълненето на казаните през нощта до търговията с Япония и САЩ, която той изцяло е поел.

- Розоварната е била в относително добро състояние в сравнение с останалите одържавени розопроизводства в района.

- Да, защото е била превърната в място, където големците от "Българска роза" са си устройвали банкети. Заварихме голямото, дълго помещение, в което се е събирал розовият цвят, с дърворезби на тавана и маси открай докрай.

Защо ще си правиш гуляи в помещение без никакви прозорци, при положение че самата розоварна е сред чудни вековни дървета?! Намерихме четири запазени медни казана с отбелязани различни години на производство. Кое означава, че дядо ми е градил бизнеса си постепенно, от година на година, в зависимост от реколтата е разширявал производството. Това е истинският бизнес, за който толкова много днес за съжаление само говорим. Когато отидохме за първи път в розоварната, единственото, което ми напомни за баба ми и за нейните разкази, беше мирисът на розовото масло. Долапите на баба ми ухаеа на розово масло, а то с години не губи мириса си, както не губи и качествата си. Сега внучката ми, като чуе, че отива в розоварната, е щастлива до небето.

- Баща ти беше художник, пълна противоположност на предприемчивите си родители.

- Той направи най-големия жест, който може да направи един родител. Когато реституира розоварната, я приписа на моя син. Тогава тя не работеше, но все пак имаше някаква материална база. Баща ми спокойно можеше да я продаде - дори само като място бе ценна - и да си изяде и да си изпие парите. Беше много щастлив, че производството се възвръща, защото той самият нямаше никакъв бизнес нюх. Беше един артистичен, чувствителен човек, бохем и добре съзнаваше, че не може да се справи с това. Спомням си в първите години, когато розовата вода се изнасяше във варели и трябваше някой да ги надписва. И баща ми викаше: "Аз ще ги надписвам срещу три кебапчета и една бира, друго не ми трябва". Доволна съм, че той дочака отварянето и на вече модерната дестилерия и беше много щастлив, че зет му и внукът му продължават традицията на неговия баща.

- По служба вече 6 го-

Нужен ни е институт за национална памет

С Екатерина Бончева разговаря Галина Спасова



С внучката Ида

дини се "ровиш в миналото", което мнозина смятат за ненужно, че и вредно занимание. Какво е сумарното усещане след хилядите прочетени страници?

- Че нищо не е случайно. По принцип съм много позитивен човек и не робувам на конспиративни теории. Обаче от всичките документи, които съм прочела, от всичките събития, на които съм била свидетел и в които съм била участник, съм абсолютно сигурна, че няма случайни неща в България. Може би не е точно сценарий, но е имало някакъв замисъл, по който е трябвало да бъде осъществен този преход. Начинът, по който бе разграбена България, начинът, по който през годините се структурира олигархията, не могат да са случайни.

- Каква е поуката, като се сравним с другите постсоциалистически страни, работите с партньори от сродни органи там?

- Че откъдето те се връщат с мотоциклет, за там ние тръгваме с каруца. Защото не направихме като в Полша например. Нашите партньори не могат да разберат как толкова късно на съм, че той дочака отварянето и на вече модерната дестилерия и беше много щастлив, че зет му и внукът му продължават традицията на неговия баща.

издания, семинари, филми. И ние имаме нужда от такъв институт за национална памет. В България нямаше ясно изразена и последователна политическа воля. Липсваше и постоянен граждански натиск както в останалите бивши соцстрани. Мисля, че събитията в момента са истинската 89-а година. Защото и тогава бяха спонтанни, но не бяха толкова продължителни, и то с хора в млада възраст. Това е много важно, защото през 89-а тези, които излязоха на площадите, бяха хора от близкото минало. Тогава за първи път видяхме възстановени старите партии. Докато сега няма плакати на политически партии, но започва да се формира една политическа вълна, един политически натиск, който е изключително интензивен.

- Какъв знак е, че двама премиери изрекоха удивителни фрази - единият нарече досиетата чалгата на прехода, а другият заяви, че никой нормален човек не се интересува от тях?

- Отворихме две читални и досега над 10 хиляди души са минали през тях - четат, копират, водят роднини... Тези хора ли са нормалните? И чалгализирана държава ли е Германия?

- Но остава и усещането за частична справедливост, заради унищожената информация.

Начинът, по който бе разграбена България, начинът, по който през годините се структурира олигархията, не могат да са случайни

- Да, разбира се, защото веднага след падането на Стената германците блокираха всички места, в които е имало архиви на ЩАЗИ, и не позволиха да бъдат унищожени досиетата. Дори в Цирндорф имаше няколкостотин чувала с нарязани на ленти досиета, които до ден днешен се възстановяват по компютърен път. Докато при нас немалка част от досиетата са унищожени. Следите остават обаче и така картината за Държавна сигурност се възстановява като пъзел. Самият факт, че при всички публични длъжности и дейности, които сме проверили, 10 и повече на сто са били сътрудници на ДС, говори, че няма нищо случайно и през тези досиета може да бъде прочетена истинската 45-годишна история на комунистическа България, както и последвалите 23 години.

- Операция "Кредитни милионери" докъде е?

- В началото си, сложна е чисто административно - 10 500 юридически лица се трансформират във физически. Но когато свърши този процес (а той със сигурност ще продължи поне година и половина, защото е изключително обемен материалът) и като се насложи и с документите за сътрудници на ДС на водещи банкерски позиции, тогава ще се разбере къде са отишли парите на България. Според това, което съм изчала, паричните потоци са се разпределили в три посоки. Едната е към определени (не всички) хора от ДС, другата е към висша стопанска номенклатура и третата - към висша партийна и комсомолска номенклатура. Това, което ме потресе все още, е огромната численост на ДС - оперативни работници, офицери, щатни служители, агентурна мрежа. Едно раково образование, пропило тъканта на България, от което боледуваме и днес.

- Рефренът, че разкритите досиета застрашават националната сигурност, не стихва обаче.

- Един от изключително упорито насажданите митове, който документите, които четем, опровергават напълно. На една от нашите първи конференции бяхме поканили Мариане Бирклер, наследничката на пастор Гаук - човекът, който отвори досиетата в Германия. Акцентът в нейния доклад бе, че по никакъв начин отварянето на тези архиви не е опасност за националната сигурност. А наскоро тук беше проф. Гайгер - човекът, който пък е разформировал ЩАЗИ и който обяви: В различните специални служби в Германия няма нито един сътрудник на ЩАЗИ. На никаква позиция.

- Грешка ли беше спирането на "Свободна Европа"?

- Абсолютна грешка. Западът е все още с широко затворени очи за соцлагера и комунизма. В това съм абсолютно убедена. Защото те може да имат добри намерения, обаче не са живели в комунизма.



Владислава ГАЛЕВА,
юрист

Минимумът

Кодексът на труда гарантира дори при финансови затруднения на работодателя работникът да получи минимум 60% от размера на brutното трудово възнаграждение, но не по-малко от минималната работна заплата за страната, стига той да продължава да изпълнява добросъвестно трудовите си задължения. За съжаление в практиката тази гаранция за трудовото възнаграждение според Кодекса на труда не се обезпечава по регламентирания начин.

Когато работодателят не е изплащал в пълен размер заплатите, разликата до реалната сума според договора остава изискуема от работника и се изплаща допълнително заедно със законната лихва. Но почти винаги тази лихва се "забравя" от работодателя, дори той доброволно да изпълни задължението си за възстановяване на дължимите суми.

По принцип заплатата се изплаща авансово или окончателно всеки месец еднократно, освен ако изрично не е уговорено друго - например плащане в края на всяка седмица.

Какво да направим при закъснение?

Ако има забавяне или неиздължаване на трудовото възнаграждение, трябва да поискате от работодателя да ви издаде служебно извлечение от ведомостите за заплати за неизплатените трудови възнаграждения и обезщетения. Този документ ще ви трябва във връзка със следващите действия по получаване на заработената заплата.

Има вероятност работодателят или съответното длъжностно лице да откажат да ви издадат извлечението от счетоводните документи и в този случай трябва да се обърнете за съдействие към Изпълнителна агенция "Главна инспекция по труда". Тя може да наложи глоба на работодателя, която представлява парична

Икономическата криза засегнала много работници и служители не само заради честите съкращения, но и заради забавените или неизплатени в пълен размер заплати. Рабо-

тодателите също имат своите проблеми с осигуряването на необходимите средства за оперативната дейност и трудовите възнаграждения, но работещите по трудов дого-

вор са защитени. Те могат да получат полагащите им се заплати чрез някои юридически процедури, за които става въпрос в този брой на вестника.

Как се взима неизплатено трудово възнаграждение



санкция в размер от 1500 до 15 000 лв. Санкцията за виновното длъжностно лице е от 1000 до 10 000 лв., освен ако не подлежи на по-тежко наказание. Така че рано или късно все пак ще се сдобие с искания от вас документ.

Съдебни процедури

Действията ви след това се пренасят в Районния съд по постоянния ви адрес или по седалището на длъжника. На основание чл. 410, ал. 1, т. 1 от Гражданския процесуален кодекс имате възможност чрез т.нар. заповедно производство да предприемете съдебни действия за принудително събиране на дължимото, като за целта трябва да подадете писмено заявление до съда. В него трябва да се съдържа искане за издаване на изпълнителен лист. Посочват се до кой съд го подавате, името и адреса си, ЕГН и номера на факса и телефона, ако има такива; наименованието и адреса на работодателя длъжник; размера на вземането, както и от какво произтича то (в случая работна заплата); обстоятелствата, на които

се основава искането; в какво се състои искането (издаване на изпълнителна заповед и изпълнителен лист) и се подписвате.

Ако молбата се подава не от вас, а от пълномощник, към нея се представя и пълномощното. Към молбата трябва да приложите и извлечението от ведомостите, което работодателят е издал. С него той удостоверява, че вземането съществува и е в посочения размер.

Съдът разглежда заявлението в разпоредително заседание и ако няма основания да ви откаже, го уважава и издава заповед за изпълнение. Препис от нея се връчва на длъжника работодателя.

Ако работодателят не подаде възражение срещу заповедта за изпълнение, тя влиза в сила. На базата ѝ съдът издава изпълнителен лист.

След като сте се снабдили с него, идва ред и на съдебния изпълнител, който може да събере вземането принудително.

Проблеми

Проблемът при този ред е, че законът позволява работодателят длъжник да направи

писмено възражение срещу заповедта за изпълнение или срещу част от нея. Няма изискване възражението да се аргументира. Резултат от възражението е, че не може да се премине към принудително изпълнение. В тези случаи законът дава възможност да се образува исково производство и работникът да докаже вземането си по съдебен ред, тоест налага се да подадете иск до съда, чрез който в рамките на съдебно производство да установите вземането си по основание и размер, да се снабдите с осъдително съдебно решение и чрез него - и с изпълнителен лист. Така съдебният изпълнител ще може спокойно да събере дължимото, стига да има финансови средства или имущество, чрез което да се получат пари за забавената заплата.

Другата възможност

Заради забавената заплата можете и да прекратите трудовия си договор едностранно. Това става с писмено заявление до работодателя.

После може да се регистрирате като безработен и да получавате

те обезщетенията, предвидени в Кодекса за социално осигуряване, за определен срок и при определени условия. Това не пречи да търсите забавената си заплата по съдебен ред. Не забравяйте и законната лихва.

При фалит на предприятието

Вземанията на работници или служители при несъстоятелност се уреждат чрез фонд "Гарантирани вземания на работниците и служителите" при несъстоятелност на работодателя. Гаранцията обаче се отнася не за цялото вземане, а за определен размер.

Гарантираното вземане се отпуска въз основа на молба-декларация по образец, която се подава от работника или служителя в териториалното поделение на НОИ по седалището на работодателя в 30-дневен срок от вписване в търговския регистър на решението за откриване на производство по несъстоятелност. Този срок е задължителен и неспазването му е едно от основанията за отказ за изплащане на гарантирано вземане. Молбата-декларация се подава лично, чрез упълно-

мощено лице или по пощата с обратна разписка, като към нея се прилагат:

- копие от документ за самоличност;
- изготвена от работодателя справка по образец за размера на начислените, но неизплатени трудови възнаграждения и парични обезщетения;
- копие от документ, издаден от банката на работника с данни за личната банкова сметка;
- пълномощно - когато документите се подават чрез друго лице.

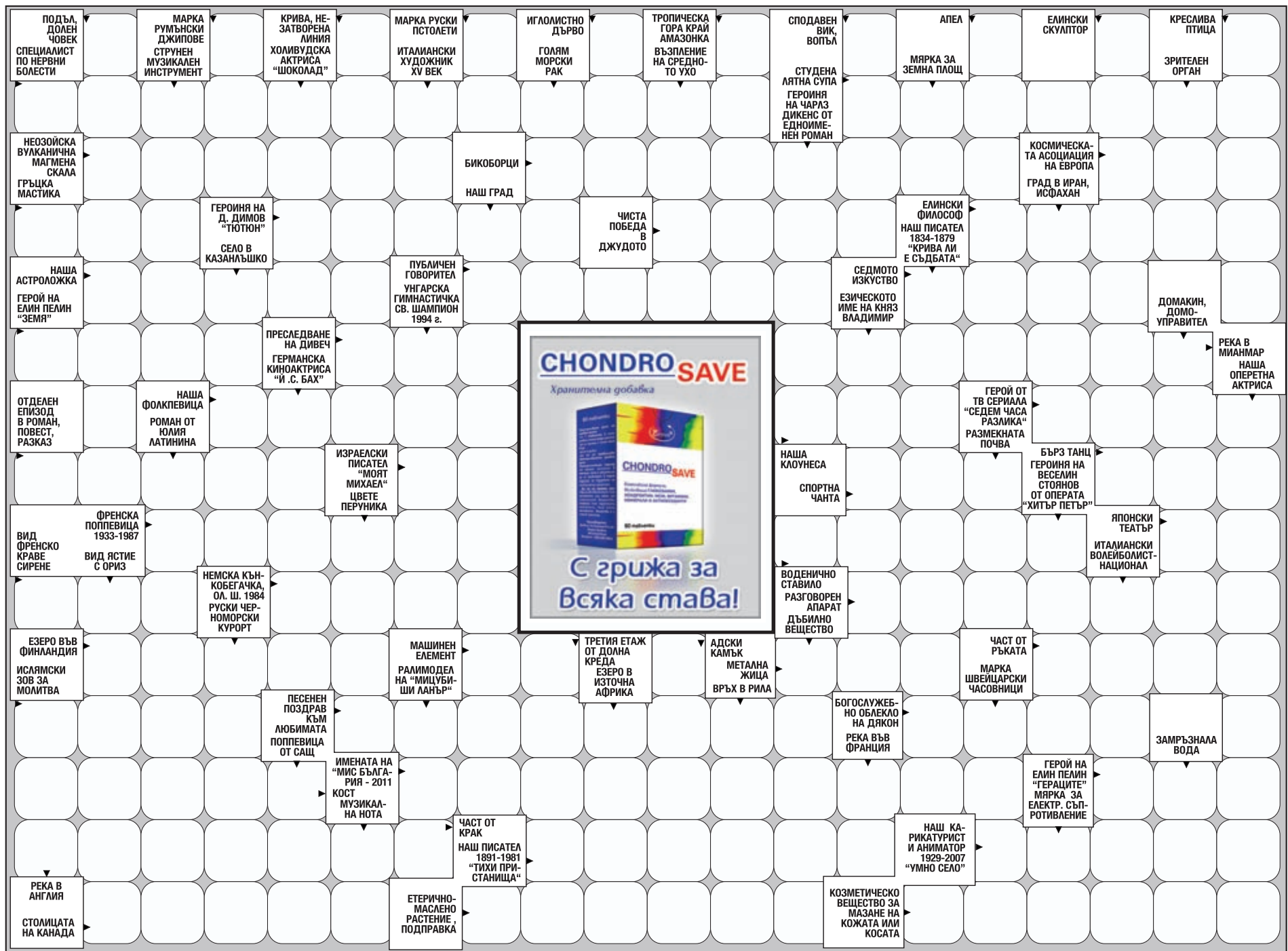
В разпоредбите на закона е регламентиран начинът, по който се определя размерът на гарантираното вземане. Законодателят е поставил периода, за който се изплаща гарантираното вземане и неговият размер, в зависимост от продължителността на трудовото правоотношение и от условието дали то е прекратено и кога.

В момента се гласуват промени в Закона за гарантираните вземания на работниците и служителите при несъстоятелност на работодателя.

В тях се предвижда в случай на несъстоятелност на работодателя да се увеличи броят на гарантираните заплати, които той е длъжен да изплати на служителите. Идеята е гарантираните вземания да се повишават от три на шест начислени, но неизплатени месечни трудови възнаграждения и парични обезщетения през последните 12 месеца. Промяната се очаква да влезе в сила от 1 октомври 2013 г.

Това са възможностите, предоставени от закона. Те са свързани с редица формалности, загуба на време, допълнително харчене на пари. Но при следване на описаните процедури шансът да се възстановят дължимите заплати е много висок.

За контакти:
0886-74-25-26,
e-mail:
galeva_v@abv.bg



РЕЧНИК: АЗАН, АТЕНОДОР, ВАЛЕР, ЕНАР, ЕРИГ, ЗЕНОН, ОЗ, НЯСА, ОЛИН, ФАРИНА.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 26:

ВОДОРАВНО: "На една ръка разстояние". Криеница. УЛЕ. Октави. Ето. Ки. "Имането". Сара. "ЕТА". "Това ви чака". Гина. Простата. Орда. АН. Им. АЛ. Алпинист. Тиари. Ец. Лоар. Нер. Нисаба. Ол. Аноне. Грис. Тер. Улкус. Убинов (Георги). Она. Рами. Плевел. ВЕРО. Рагу. Нил. "Има как". Тарантула. "Не". Сцена. Адонис. Аналист. Атерина. Исак. Анелка (Никола).

ОТВЕШО: Бактерии. "Ралица". Еротомани. Емет. Оди. Ас. Рисуване. НЕК. Таис. Бекар. Ланитал. Атила. Ри. От. Ебен. Кан. Къци Валцаров. "Да". Кама. Вето. ФА. Ав. Рани. Руни. Борис. "Далеч". Аса. Зета. Ало. Орн. Ос. "Около Луната". "То". Арпа. ЛАГУНА. Бокс. Дирак (Пол). Улан. Ятаган. Нур. "Але". Инари. Иносан. ИЛ. Иван Асен. Минск. Феи. Антрефилета.

ΛΕCHO

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

Всичко ново по традиция се свързва с надежди и по-големи очаквания. Разбира се, за по-добро. На броени дни сме от старта на поредния шампионат в А група. Той започва с друг формат, един напълно нов като присъствие отбор, един завърнал се след дълго отсъствие, един преживял модния напоследък катарзис...

Най-хубавото за самото начало е фактът, че за кратко ще отместим вниманието си от евроглупостите на Левски, от сагата на ЦСКА или от притеснителното спокойствие в Разград и ще погледнем към морето. Какво по-добро от това в разгара на лятото? На Тича започваме с истинско морско дерби между Черно море и Черноморец. Два от отборите, от които можем да очакваме на практика всичко.

Но не това ми е мисълта в началото на този текст.

Въпросът с очакванията е много важен тази година, а в края ѝ може да се окаже, че сме затаънали още по-дълбоко в блатото на футболната посредственост.

Първото, което лично за мен леко разваля приповдигнатата атмосфера, е новият формат. Колкото и да се мъча, не откривам смислен аргумент за неговото въвеждане. Разбирам, ако се налагаше заради отбори, които се откъсват по една или друга причина, но умишлено да бъде орязан елитът... Да, официалната причина е повишаване на качеството. Реално обаче то няма да се повиши, а четвъртото Вечно дерби през май вече ще го гледаме с лека досада.

Няма положителен световен пример, който да ни даде реална надежда. В Шотландия си отгледаха два гранда и осем отбора пълнеж, техен отбор блесва на десетилетие веднъж, а Австрия я чуваме само покрай лагерите на Левски през лятото. Толкова! Какво като Селтик и Рейнджърс допреди година играеха по четири пъти? Там харчеха огромни пари и пак едва кретаха в Европа.

Сега гоним качество. Няма да се получи, защото не е нормално да отделиш качествено от некачествено, при това съвсем умишлено. Още повече че точно последният сезон показва, че от всеки отбор има полза. Не вярвате ли? Питайте

Левски как свършиха с Монтана у дома и колко точки не им стигнаха да станат шампиони. Новият формат ще попречи на симпатични момчета като Христо Иванов да станат герои, защото те от март ще се изправят не срещу ЦСКА и Левски, а срещу себеподобни, посочени с пръст като втора ръка. Отсега усещам каква ще им е мотивацията.

Елементарен поглед към 14-те участника в А група веднага може да отсее поне осем, които са категорично по-добри, и поне един отбор, който прави много специфични участия в двете половини на шампионата.

Лудогорец е актуален шампион, Левски и ЦСКА - медалисти. Бързам да уточня, че който мисли, че ЦСКА няма да е сред първите седем, да се насочи към издания за паранормалното. Берое е с два трофея през годината, Литекс на практика вероятно ще е по-добър отбор, тъй като само надгради, Ботев днес е евроучастник, а утре - кандидат за медалите. Селекцията на Коко Динев е всичко друго, но не и неамбициозна. Станаха седем. А къде оставихме Славия и този, странния състав на Черноморец, който винаги е страшно силен есента и неузнаваем пролетта.

А ако точно той се пребори за седмицата и влезе вместо някой от горепосочените? След първите две загуби ще стане ясно, че няма как да се бори за челните места, но няма и как да изпадне. Е, за какво е този отбор тук? Същото е в долната

Новият сезон у нас е в плен на големите очаквания



половина. Да си представим, че един Берое, който също по традиция не започва кой знае колко ударно годината, вземе че остане под чертата. С каква мотивация носителите на Купата ще изиграят четири мача срещу Любимец и Неврокоп? А да припомним ли, че от тази група ще изпаднат цели четири отбора?

Освен всичко друго създава се и опасност уговорките да не почнат пет кръга преди края, а далеч преди това. Да му мислят бащите на "гениалната" идея.

Подобна недомислица имаме преди няколко години. Беше толкова несклопосана, че оживя едва един сезон. Точно това, което стана тогава, може да се случи и сега и съм почти сигурен, че ще има нещо такова. В последния кръг от редовния сезон тогава Спартак Плевен не се класира с малко за първата част на таблицата, а в мачовете до края... изпадна.

Нека сме обективни - има и положителни моменти. Договорът с телевизите за правата за излъчване е светлинката в сивата ни футболна действителност. На отборите на практика се дава един като за начало съвсем приличен стимул да влязат в елита. От тях обаче зависи дали ще изразходят правилно средствата от договора. Добре е, че се заеха по-

сериозно със стадионите и терените. Все по-малко стават клубовете, които нямат осветление на стадиона си, а някои от тях вече правят сериозни планове в тази посока. Други си оправят терените, инфраструктурата на стадиона и т.н. - може би е нещо малко, но все пак съществено.

Така или иначе - имаме основание да погледнем със задължителната надежда преди началото.

Фаворитите са обичайните заподозрени. Лудогорец няма да има нищо против да направи шампионски хетрик, а амбицията на Левски в юбилейната година ще е много голяма. Още пове-

че че "сините" няма да имат европейски ангажменти и ще се съсредоточат във вътрешните надпревари. Същото не е изключено обаче и за "орлите" от Разград...

Вече стана дума, че ако някой си мисли, че ЦСКА ще гледа отстраня - дълбоко се лъже. "Червените" ще бъдат традиционният фактор, без който не можем да си представим нито един роден футболен шампионат. За тях вече говорихме предостатъчно, но със сигурност най-интересните събития предстоят.

Важно е да се види каква е мотивацията на Ботев, особено ако отборът направи рейд в Европа, който с оглед на качеството на следващия им съперник - тим от Босна и Херцеговина, не е никак изключен. Те, заедно с Литекс, ще оформят сигурната петица, която ще продължи борба-

та за титлата и евроквотите във втората част на шампионата. Фаворит за едно от останалите две места е без съмнение Берое, за който няма отстъпване назад след двете купи през календарната година.

Кой ще е седмият? Славия, Черноморец, Локомотив Пловдив или Черно море? При определени условия може би и Локомотив София. Всички са достатъчно амбициозни, за да го направят. Я ги погледнете сега отново... един от тях по всяка вероятност дори ще изпадне!

Нефтохимик, Пирин и Любимец са тройката, която ще излъчи най-малко двама от бъдещите изпаднали. Нафтата се движат по ръба, на Пирин едва ли ще помогне и новият им терен, а Любимец само ще е за цвят тази година.

BGfootball.com
ФУТБОЛНАТА МЕДИЯ на България

BG football

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 16 юли

15:00 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт
18:45 ч. Волейбол (Универсиада, Казан, финал) по Евроспорт
19:00 ч. Футбол (Универсиада, Казан, финал) по Евроспорт 2

Сряда, 17 юли

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

Четвъртък, 18 юли

13:15 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт
20:00 ч. Спидуей (СК, Чехия) по Нова спорт

Петък, 19 юли

11:45 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт

21:00 ч. Черноморец - Черно море (футбол, А група) по News 7

Събота, 20 юли

11:00 ч. Скокове във вода (СП, Барселона) по Евроспорт
14:30 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт
18:00 ч. Любимец - Лудогорец (футбол, А група) по News 7
21:00 ч. ЦСКА - Локо Пд (футбол, А група) по ТВ 7
23:00 ч. Спидуей (СК, Чехия) по Нова спорт

Неделя, 21 юли

11:00 ч. Скокове във вода (СП, Барселона) по Евроспорт
11:00 ч. Супербайк (СП, Русия) по Евроспорт 2 и Евроспорт
17:00 ч. Спидуей (СК, Чехия) по

Нова спорт

18:00 ч. Ботев Пд - Левски (футбол, А група) по ТВ 7
19:00 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт 2 и Евроспорт
21:00 ч. Литекс - Нефтохимик (футбол, А група) по News 7

Понеделник, 22 юли

11:00 ч. Скокове във вода (СП, Барселона) по Евроспорт
15:30 ч. Колоездене (Обиколка на Валон) по Евроспорт 2 и Евроспорт
18:00 ч. Славия - Берое (футбол, А група) по News 7

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

Какво ни очаква в края на тази седмица

Преди всичко дерби за морската чест - **Черно море срещу Черноморец**. Непредвидим мач най-вече защото контролите няма как да дадат отговор на всички въпроси преди шампионата. Мачът е в петък от 21:00 ч.

Любимец срещу Лудогорец само преди три години беше мач, който щеше да събере не повече от 100-150 души на стадиона и никой нямаше да го интересува как ще завърши. Да, но днес вторите са шампиони и към тях око хвърлят всички. Любимец със сигурност ще искат да покажат, че неслучайно са в елита. Още нещо - именно оттам тръгна треньорската кариера



на наставника на Лудогорец Ивайло Петев. Срещата е с начален час 18:00 ч. в събота.

Пирин - Локомотив София определено не е типичният пример за мач, съсредоточаващ интереса преди началото му. И двата тима бяха загадка в подготовката с непостоянните си резултати. Съперниците излизат един срещу друг в събота от 18:30 ч. Мартин Камбуров се завръща на Армията дни след като беше освободен оттам, вече с екипа на старата си тръпка Локомотив Пловдив. Ще е мотивиран докрай, въпреки че душманите му вече ги няма в Борисовата градина. Срещата ще даде отговор къде се намира ЦСКА десет дни след

смяната на собствеността. Мачът е вечерен, от 20:00 ч. в събота.

Левски отива край Бирената фабрика в Пловдив малко повече от седмица след нефтеното казахстанско петно, което лепнаха на новите си екипи. Любопитен мач срещу Ботев - два отбора, приключили битките си със съперници от въпросната азиатска държава с различно настроение. Едните с увиснали носове, а другите на върха на щастие. Дербито е насрочено за неделя от 18:00 ч.

Литекс няма да има проблеми срещу Нефтохимик на старта на

първенството. В Ловеч се успокоиха - Гриша Ганчев остава в клуба, а касата не може да побере парите от милионните трансфери. Колкото и бодряшки да го дават от Бургас, засега не всичко там е ясно. Съперниците се изправят един срещу друг в неделя от 21:00 ч.

Кръгът завършва в "Овча купел" на 22 юли с **мач между Славия и Берое**. Двата отбора имат стара закачка в турнира за Купата, когато "зелените" не дадоха възможност на столичани да вземат трофей в юбилейната си година. Мачът е в понеделник от 18:00 ч.

Наг 250 телевизионни мача през шампионат 2013/14 г.

TV7 и News7 ще излъчат общо 228 мача от футболния ни шампионат. С двубоите от Купата на България броят им ще надвиши 250. През юли и август топмачовете ще бъдат излъчвани в праймтайма на TV7 в събота и неделя. Останалите четири срещи са предвидени за ефира на News7 в петък, събота, неделя и понеделник.

TV7 и News7 отново ще заложат на високо качество на отразяване, като за най-интересните двубои ще бъде използван ПТС, който снима в HD. Ще бъде тествана за първи път камера от хеликоптер.

Коментаторският екип на TV7 ще разчита отново на специалисти анализатори. Те ще бъдат представени следващия понеделник, като TV7 и News7 ще включат както млади специалисти, така и утвърдени имена.

В редиците на TV7 влязоха Стефан Стефанов, който има дългогодишен опит в Ринг Тв, Иво Тонков, работил в ТВ Евроком, и Филип Зуберски, бивш репортер на в-к "7 дни спорт". Мартин Томаков, Илиян Енев, Деян Веселинов, Стоян Янков, Петър Стоянов, Иван Боянов и Светлин Йочев са останалите лица във футболния екип.

TV7 и News7 ще предложат на зрителите нов графичен пакет и нови декори. През новия сезон ще има и нов подход при направата на видеоматериалите, като ще очакваме повече статистика, любопитни биографични моменти, история на сблъсъците.

ПРОГРАМА ЗА I КРЪГ

19 юли 2013 г. (петък), 21:00 часа Черноморец - Черно море	НЮ37
20 юли 2013 г. (събота), 18:00 часа Любимец - Лудогорец	НЮ37
20 юли 2013 г. (събота), 18:30 часа Пирин (ГД) - Локо (Сф)	
20 юли 2013 г. (събота), 20:00 часа ЦСКА - Локо (Пд)	ТВ7
21 юли 2013 г. (неделя), 18:00 часа Ботев (Пд) - Левски	ТВ7
21 юли 2013 г. (неделя), 21:00 часа Литекс - Нефтохимик	НЮ37
22 юли 2013 г. (понеделник), 18:00 часа Славия - Берое	НЮ37

BGfootball

Страниците подготви Емилиян ОНУФРИЕВ

Амбинор
Аргинин аспармат, 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 Врех" №14, бл. 3, 1421 София, България
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Представеният по време на автомобилното изложение в Женева през март Bentley Flying Spur е луксозен седан, който вече жъне пазарни успехи в целия свят. Главният дизайнер на модела Джонатан Пантер заяви за отрочето си, че лимузината се отличава с неповторимо съчетание между превъзходна управляемост, разкошен салон с умишлено търсени скулптурни форми и съвременни технологии, както и с недостигнат комфорт на пътно поведение. Flying Spur е най-бързият шосеен седан в света, задвижван от 6.0-литровия двигател на Bentley W12 с два турбокомпресора. Аристократът сладур развива мощност от 625 к.с., като от 0 до 100 км/ч ускорява за едва 4,6 сек. Максималната му замерена скорост е 322 км/ч. И в този модел производителите по традиция използват перманентно задвижване на четирите колела, като въртящият момент се разпределя в съотношение 40:60 съответно между предната и задната ос. По този начин се получава отлично сцепление с пътната настилка и безопасното движение е гарантирано дори при променливи природни условия и капризи на времето. Интериорът на разкошния и просторен пътнически салон залага на ръчно изработени кожени седалки и апликации от естествен дървен материал. Информационно-развлекателната система предлага безпроблемен достъп до интернет с интегриран мобилен телефон, както и управление на ко-



Bentley Flying Spur - аристократът сладур

мандите чрез сензорен екран. Пътниците на втория ред седалки се радват на нов пулт с дистанционно управление и сензорен екран, които им предоставят отлични възможности да сърфират в интер-

нет, да бъдат непрекъснато в час с актуалната информация от световната мрежа.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

БГ ПРЕМИЕРА

Равнис по VW Caddy Edition 30

Легендарната "баничка" Volkswagen Caddy през 2012 г. навърши 30 години от създаването си. По този повод производителят от Волфсбург реши да пусне лимитирана юбилейна серия Caddy Edition 30. Използваният като товарен кон автомобил се доказва в бизнеса като здрав и надежден помощник. Пътническата версия се утвърди и като чудесен семеен миниван. За пробно шофиране екипът ни взе Caddy Edition 30 с 1.6-литров TDI двигател с мощност 102 к.с. Отличният агрегат доказва, че няма никакви притеснения в синхронна и със 7-степенната автоматична скоростна кутия DSG с двоен съединител. При преминаването на погорна предавка двигателят въобще не се замисля и придвижването е нормално плавно. В дизайнерско отношение автомобилът се отличава с ексклузивните гланцово полирани и лакирани в черно 17-инчови алуминиеви джанти, направени от леката сплав Budapest. Предлаганият като опция мултифункционален волан с три спици се настройва по височина и дълбочина. Автоматичният климатроник и радиосистемата RCD 210 също са част от серийното оборудване.

Юбилейният модел се предлага освен в бял Candy White цвят още в 13 богати колор решения. Двете странични плъзгащи се врати, както и мултифункционалният салон, който позволява напълно да се извадят от купето задните кресла, правят от "баничката" истински фургон, който побира огромно количество товари. Специално за юбилея навсякъде за модела се предлагат привлекателни търговски отстъпки.



www.deichmann.com



Взemi 2 намалени и
цената на втория
чифт е с 50% по-ниска*

1/2
цена

В комбинация и с
намалени чанти!

*Важно за всички намалени обувки и чанти.
Намалението важи за артикула с по-ниска
стойност.

Взemi 3 намалени,
плати само 2*

1
чифт
безплатно

В комбинация и с
намалени чанти!

*Важно за всички намалени обувки и чанти.
Безплатен е артикулет с най-ниска стойност.

Голямо намаление на модни обувки от 15 юли до 14 август 2013 или до изчерпване на наличностите.

Deichmann - номер 1 в Европа в търговията с обувки!

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

16 - 22 ЮЛИ 2013

Европа направи нова крачка срещу тютюнопушенето

След дългогодишна подготовка Европейската комисия прие предложението за преразглеждане на Директивата за тютюневите изделия. Предвижда се по-конкретно забрана на цигарите, тютюна за ръчно свиване на цигари и бездимните тютюневи изделия, които са с характерен вкус. Задължително да се използват върху цигарите и тютюна за ръчно свиване на цигари предупреждения под формата на големи снимки за здравните рискове. Освен това се предлагат мерки за изделията, за които до момента нямаше специална уредба, като електронните цигари и растителните изделия за пушене. Тютюнът за



Тонио Борг

дъвчене и смъркане ще подлежи на специално етикетиране и регулиране на съставките.

Европейският комисар по здравеопазване Тонио Борг заяви по

повод приемането на предложението: "Изпълнихме задачата си! Числата са твърде красноречиви: тютюнът убива половината от своите потребители и лесно

води до пристрастяване. Тъй като 70% от тях пропушват, преди да са навършили 18 години, стремежът е тютюневите изделия да станат по-малко привлекателни, да се намалят стимулите, подтикващи младите хора към тютюнопушене". Комисарят Борг добави още: "Потребителите не бива да бъдат заблуждавани. С това предложение гарантираме, че атрактивните опаковки и овкусителите не се използват като маркетингова стратегия".

По-интелигентните хора пият повече алкохол



Прието е да се смята, че не-образованите хора злоупотребяват с алкохола. Изследване на учени от Великобритания и САЩ обаче доказва точно обратното. Колкото по-висок е коефициентът на интелигентност на един човек, толкова повече алкохол консумира. Ако се измери количеството изпити спиртни напитки за една вечер, хората с развит интелект обикновено консумират повече.

Учените са извършили експеримент. Доброволци са били разделени на пет групи според коефициента им на интелигентност. Те са били анкетирани за количеството спиртни напитки, които употребяват, и за това колко често го правят. В групата с високо IQ много хора са били предразположени към алкохолизъм.

Ако показателите на интелекта са били средни, склонността към спиртните напитки не е била толкова ясно изразена. Специалистите не са установили какви са причините за връзката между развиването на алкохолизъм и нивото на интелекта.

Учени от университета "Дюк" пък са доказали, че ако човек избира алкохола като средство за борба със стреса, вероятността да се превърне в алкохолик е голяма.

Кофеин - за здрава, силна, блестяща коса

Знаете ли, че кофеинът е чудесен стимулант не само на мозъчната дейност, но и на косата? Но не бързайте да посягате към поредната чаша кафе - ще са ви нужни не по-малко от 60 чашки дневно, за да постигнете достатъчна концентрация на ценното вещество около космените фоликули. Локално приложен обаче, кофеинът значително увеличава растежа на нова коса и удължава жизнения цикъл на косъма с цели 37%, доказва изследването на д-р Тобиас Фишер от Университета в Йена, Германия. Това е страхотна новина за страдащите от косопад и за хората с фина, слаба, бавно растяща коса.

Както за жени, така и за мъже е предназначен новият Кройтерхоф Серум за растеж на косата на немската компания ASAM. Високотехнологичната патентована формула на серума комбинира кофеин, биотин (подсилва структурата на



косъма, заздравява кожата на скалпа, забавя загубата на коса), лецитин (намалява косопада, придава здрав блясък на косъма), пантенол (подобрява състоянието на увредената коса, прави я по-еластична и предпазва от прекомерно изсушаване) и вит. Е (ускорява растежа, активизира кръвообращението, укрепва корените).

Кройтерхоф Серум за растеж на косата успешно противодейства на наследствения, хормоналния и сезонния косопад и стимулира израстването на нова коса - здрава, силна и витална.

Ще го откриете в аптеките и на www.bionat.bg.

Psilo balsam

ПРЕМАХВА КОЖНИ ОБРИВИ И СЪРБЕЖ

Psilo balsam® действа бързо и ефикасно при:

- кожни алергии
- ухапвания от насекоми
- слънчеви изгаряния

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

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

STADA
Stada Pharma Bulgaria
1106 София, бул. "13 Септември" 18А, ет. 1

Само лекарят може да прецени терапията при уроинфекция

С г-р Стефан Захариев, уролог в УМБАЛСМ „Пирогов“, разговаря Галина Спасова

Д-р Захариев, с какви случаи на уроинфекции се срещате най-често и кога се закъснява с реакцията поради недооценяване на опасността?

- Инфекциите на пикочните пътища са често срещани заболявания, като понякога някои от тях се negliжират с лека ръка от пациентите, а това може да доведе до сериозни последици. Например при определени условия и невзети своевременно мерки един остър цистит може да хронифицира или по възходящ път да засегне бъбреците. Трябва да се знае обаче, че хроничният пиелонефрит е най-честата причина за възникването на хроничната бъбречна недостатъчност, която може да доведе пациента до хемодиализа.

- Кои са обичайните



Д-р Стефан Захариев

"провокатори" на инфекцията и може ли човек да я носи, без да има признаци за това?

- Понякога у даден индивид може да съществува т.нар. безсимптомна бактериурия, за щастие това не е често. Природата е заложила в човешкия организъм достатъчно анатомични и биологични механизми за предпазване от възникване на уроинфекция, но различни фактори могат да ги блокират и да дове-

дат до развитие на заболяване. Най-честата причина за възникване на уроинфекции е уринната задръжка. Такава се среща при почти всички вродени урологични заболявания (при деца), при аденома на простатата, при наличие на бъбречнокаменна болест и др. По време на бременността нарастващият плод също възпрепятства нормалния отток на урината и може да причини задръжка. Риск от въз-

никване на уроинфекции представляват пониженият общ имунитет на организма, хроничната умора, стресът, някои фактори на работната среда, затлъстяването, злоупотребата с алкохол и наркотици. Диабетът, онкологичните и кръвните заболявания също могат да благоприятстват развитието на уроинфекции.

В своята практика уролозите се срещат с различни по вид и тежест уроинфекции. Някои от тях могат да бъдат лекувани в домашни условия, но други налагат лечение в болница. Урологът е този, който ще прецени как и къде трябва да се проведе терапията.

- Увеличават ли се случаите на уроинфекции и ако да, как се обяснява това?

- Не, не смятам, че честотата на тези заболявания се е увеличила. По-

скоро значително нарасна възможностите за своевременна и точна диагностика. От друга страна - и хората стават все по-информирани, интересуват се от здравните въпроси и вече са много повече тези, които се обръщат своевременно за помощ към лекаря.

- Много се говори за необходимостта да се поемат повече течности. Това достатъчно ли е при проблем с пикочните пътища? Какви грешки правим във всекидневния бит?

- Много фактори от заобикаляния ни свят могат да спомогнат за развитието на инфекция - например климатикът в офиса, понижена лична хигиена на работното място, падането на много табула и разкрепостените сексуални контакти. Но може би най-сериозната грешка е самолечението. Често симптомите

на различни по протичане и тежест заболявания са сходни и самолечувайки се, пациентът рискува да си навлече сериозни усложнения. Адекватният режим на приемане на течности е важен, но сам по себе си не е достатъчен. Важна част от лечението на много заболявания, включително и на уроинфекциите си остава билколечението. Дори бих казал, че в момента то преживява ренесанс. На пазара се предлага голямо количество препарати, съдържащи растителни субстанции или билкови екстракти. Много от тях, като препаратите "Урокомфорт" например, могат да се използват като средство на първи избор. То ще намали тежестта на оплакванията, докато пациентът отиде при лекаря, но съветът ми е - оставете специалистът да определи окончателното лечение.

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 здраве
- дефицит на вниманието
- 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

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
Исклучителен представител за България
Лим Фарм ЕООД
Тел. 02 943 11 38, GSM 0888 222 343,
www.limpharm.com



Д-р Любомир Маринчев

Самолечението при остеоартроза е недопустимо

Д-р Маринчев, ревматолозите отчитат, че над 80% от хората на възраст след 60 страдат от остеоартроза. Какво представлява това заболяване?

- Това е дегенеративно ставно заболяване, при което първично се уврежда хрущялът, после се променят обемът и качеството на подлежащата кост, след което се получава възпалителна реакция в синовиалната тъкан (вътрешната обвивка на ставната капсула). Остеоартрозата в България наистина засяга 85% от хората над 60-годишна възраст, като тук 25% от инвалидизирането се дължи именно на този проблем. От остеоартроза страдат 2,5 пъти повече хора, отколкото от сърдечносъдови заболявания, и 6 пъти повече, отколкото от злокачествени болести. Разбира се, при нея няма голяма спешност, но хората страдат сериозно поради болката.

- Кои са основните симптоми?

- Основното, както казах, е болката от механичен тип (при движение). При около 1/3 от хората над 45 г. вече има такава ставна симптоматика. Най-важните рискови фактори за остеоартрозата са: възраст, свръхтегло, наследствена обремененост, тежка физическа работа, травми или професии, свързани с повтарящи се, еднотип-

ни движения.



ни движения.

- Какво е лечението?

- Има няколко вида лечения, като основната терапия цели именно намаляване на болката и на дискомфорта, които хората изпитват. Основно се прилагат т.нар. нестероидни противовъзпалителни лекарства, но и с тях, както

с всяко лекарство, трябва да се действа внимателно. Много е важен балансът между полза и риск. Тези лекарства като странично действие могат да атакуват стомашно-чревния тракт и сърдечносъдовата система, особено застрашени са хората, имали вече такива проблеми. Ние, специа-

листите, винаги обръщаме внимание, че при остеоартрозата няма излекуване, но е много важно да се спре понататъшното развитие на болестта, защото в обратния случай се стига или до нелеко оперативно лечение, или до инвалидизиране. Когато се потърси навреме специалист и се започне лечение, има модерни препарати, които подпомагат поддържането на нормалната структура и функция на ставния хрущял, в състояние са да осигурят по-добро качество на живота на пациента. Доказано добър препарат в това отношение е Flexodon A, чиито компоненти, приложени в конкретната комбинация, взаимно усилват и

допълват резултатността си.

При всеки симптом за остеоартроза трябва бързо да се потърси ревматолог, всяко самолечение е недопустимо. За съжаление заради постоянната болка много хора се опитват по всякакви начини да се спасят от нея или поне да я намалят, отлагат да отидат на лекар и да започнат правилно лечение и с това само си вредят.

- Кои са рисковите фактори за остеоартрозата?

- Първата група са променливи рискови фактори - тези, които самият болен или близките му могат да променят. Втората група са непроменливи - дадени, на които болният

не може да повлияе. Основен рисков фактор при остеоартрозата е повишеното наднормено тегло. Всички болни, които страдат от остеоартроза, особено на носещите стави - коленни, тазобедрени, които са с болки в гръбнака и са с наднормено тегло, трябва да направят всичко възможно да го нормализират. Приемете го като задача номер едно. Другото - при професии, които изискват огромно натоварване на някои стави, които вече болят, при възможност е добре болният да смени професията си или условията на работа. Травматизмът е също важен променлив рисков фактор. И след като тези фактори са отстранени, ние пристъпваме към последващата терапия, за която вече говорихме.

Д-р Маринчев е началник на отделение по ревматология в МБАЛ "Софиямед", тел. 0895 55 57 75.

Експресна и точна диагностика на състоянието на целия организъм на клетъчно ниво чрез нелинейна компютърна диагностика и с квантов анализатор - Био-скенер.

Индивидуално използване на натурални продукти.

Безплатно проследяване на състоянието след прилагане на "Сириус-Д" - хранителна добавка, възстановяваща организма при всички видове дегенеративни и автоимунни заболявания.

За информация: 0885 36 87 88; drtsveti@abv.bg

ДВИЖИ СЕ СВОБОДНО

- намалява **БОЛКАТА** в ставите
- намалява **СКОВАНОСТТА** на ставите
- подобрява **ФУНКЦИЯТА** на ставите

FLEXODON A

30 таблетки

ЗА ЗДРАВ И ПОДВИЖЕН СТАВ

Шведски фармацевтичен продукт за хора с болки в ставите. Приложение: 3 таблетки дневно за 3 месеца. Търсете в аптеките.

Не отлагайте операцията на хиаталната херния



Д-р Йордан Бирданов, началник на хирургичното отделение в МБАЛ „Доверие“

Д-р Бирданов, какво представлява хиаталната херния?

- Това е заболяване, което срещаме все по-често сред пациентите. Става въпрос за проникване на органи от коремната в гръдната кухина в близост до естествен отвор, през който хранопроводът преминава през диафрагмата. Най-често става въпрос за така наречените плъзгащи хернии, при които части от стомаха преминават нагоре през диафрагмата към гръдната кухина. Но и други коремни органи могат да оформят хиатална херния - оментум (булото), тънко черво, далак и много рядко части от черния дроб.

- Каква е причината за този тип хернии?

- Основно става въпрос за една вродена слабост на съединителната тъкан и за отпускане, разхлабване на естествения отвор, през който минава хранопроводът.

- В каква възраст основно се среща заболяването?

- Има вродени хиатални хернии, които, ако са големи, се установяват скоро след раждането и обикновено се оперират в кратък период. При възрастните типичният период е между 50 и 60-годишна възраст.

- Какви са характерните оплаквания?

- Те не са специфични само за хиаталната херния, поради което заболяването често се диагностицира със закъснение. Става въпрос за болка, тежест, уригвания, парене, основно зад гръдната кост. Често пациентите изпитват чувството, че част от храната, която са погълнали, не преминава в стомаха, а остава в хранопровода. Нерядко пациентите дълго време смятат, че страдат от сърдечно заболяване, и приемат различни медикаменти по този повод. Защото клиничната картина имитира оплакванията при исхемична болест на сърцето. За това има и логично обяснение, тъй като хернията притиска върха на сърцето и действително създава дискомфорт в работата му, образно казано.

- При какви обстоятелства оплакванията се обострят?

- При преяждане и при увеличаване на налягането в коремната кухина вследствие на физически усилия.

- Как се открива хиаталната херния?

- Лесно, ако лекарят мисли за нея, когато при него дойде пациент със съответните оплаквания. Съветвам всички пациенти с хронични коремни оплаквания да се консултират с опитен хирург или гастроентеролог. Съвременният метод за диагностика е гастроскопията. Това изследване преди доста плашеше пациентите, но днес опитните ендоскописти с модерната си апаратура го извършват за броени минути и при минимален дискомфорт за пациента. Другият метод е рентгенова снимка след прием на контраст-

но вещество - бариева каша. Задължително трябва да се приложи образна диагностика, защото оплакванията са подобни на тези при гастрит и язва, а понякога има съчетаване на тези проблеми. При по-тежки хернии може да се наложи и изследване на скенер, за да се види дали и други органи освен части от стомаха оформят херниалния сак.

- Какво е лечението?

- Може да се започне с медикаментозно лечение, чиято цел е да се потиснат описаните по-горе симптоми. В някои случаи то не е достатъчно и трябва да се пристъпи към хирургично лечение. Най-съвременният метод е лапароскопската операция, която е минимално инвазивна. Чрез тази намета изместените органи се прибират трайно в коремната кухина, а отворът, през който се е получавала хернията, се укрепва, за да не пропускат повече такова патологично движение от коремната в гръдната кухина.

- Какви са последиците, ако упорито хиатална херния не се оперира?

- Най-сериозното усложнение е заклещването, както и при всички други хернии. При това заклещване на преминалите в гръдната кухина коремни органи тяхното кръвообращение се нарушава, може да се стигне до некроза и до перитонит. А тогава се прави спешна животоспасяваща операция, която е несравнимо по-тежка от плановото хирургическо лечение.

- Какви са ползите от операцията?

- Съвременните лапароскопски операции позволяват много бързо възстановяване и връщане към нормалния режим. Във Великобритания например това се води едnodневна хирургия. След намесата повечето пациенти вече не приемат никакви лекарства и нямат оплаквания. Много рядко хернията може да рецидивира, но и това се преодолява рутинно.

Телефон
за консултации:
0886 436 800



Доц. Иво Петров, началник Клиника инвазивна кардиология и ангиология в Ситик клиник - София

Еректилната дисфункция се лекува и инвазивно

Доц. Петров, има ли връзка между състоянието на сърдечносъдовата система и сексуалните възможности на мъжете?

- Има няколко чуждестранни проучвания, които показват, че най-малко 40 на сто от мъжете с исхемична болест на сърцето имат и еректилна дисфункция. Трябва да е ясно, че атеросклерозата е дифузен процес и обикновено не щади нито един орган. Затова, ако имаме пациент с доказана атеросклероза в определена артериална зона, например сърцето, много вероятно е да са засегнати и други зони, включително кръвоснабдяването на половите органи. А извън психологическите причини за еректилна дисфункция най-често тя се предизвиква именно от невъзможност за адекватна доставка на кръв до кавернозното тяло на половия член. В такъв случай не помагат и модерните препарати за предизвикване на ерекция, известни в медицината като фосфодиестеразни инхибитори.

- При еректилна дисфункция как се достига до реалната причина за проблема?

- Диагностика се извършва комплексно - от уролози-андролози, сексолози и специалисти по инвазивна диагностика и лечение на сърдечносъдовите заболявания. Когато се изключат психологически, хормонални и други специфични причини за проблема, остава да се провери проходимостта на артериите в малкия таз. Това може да стане и без инвазивно изследване, а чрез компютърна томография с контраст. Резултатите от скенера не само показват има или не атеросклероза на съответните артерии, но и ни насочват къде да интервенираме при доказани плаки.

- Какво е лечението при съдова причина за импотентността?

- От няколко години съвременната медицина работи по посока на радикално решаване на проблема чрез възстановяване на пълноценния кръвоток в артерията, отговорна за еректилната дисфункция. Прави се дилатация по подобие на интервенциите в сърдечните артерии и при необходимост може да се постави стент. Интересното е, че като калибър артериите, снабдяващи сърцето и кавернозното тяло на пениса, са много близки. Затова

и при двата типа интервенции могат да се използват коронарни стентове, излъчващи лекарства, за да са по-добри резултатите.

- Това прави ли се вече рутинно?

- В някои държави вече има серии от успешни процедури. Водещи са САЩ, както и Индия. Съдовият достъп може да е през радиалната артерия на ръката и през бедрената артерия. Конкретното решение се взема от лекуващия екип. Но пациентите трябва да са наясно, че след интервенцията трябва да полагат усилия за здравословен живот по отношение на контрола на рисковите фактори - пушене, хипертония, дислипидемия, диабет, тегло.

- Какви са рисковете?

- Артериите в областта на малкия таз не са в постоянно движение, както е при сърцето, затова и инвазивната процедура в този регион е с по-малък риск в сравнение с една стандартна коронарна интервенция. По отношение на резултатите, те са много добри при огромния процент от пациентите. Ако процедурата се окаже неуспешна, това означава състоянието да остане същото, но не и да се влоши допълнително сексуалната функция.

- Какъв е вашият личен опит?

- Вече имаме двама пациенти, като при единия беше стеснена по-голяма артерия. И двамата сега са чувстват много добре и водят нормален сексуален живот. Тъй като става въпрос за непосредствено възстановяване на притока на кръв към половата зона, резултатите от лечението са налице веднага. В клиниката имаме и професионалната, и чисто технологичната готовност да правим такива интервенции.

- Възможно ли е проблем с ерекцията да създаде често срещаното заболяване разширени вени в областта на тестисите - варикоцеле?

- Да, защото всяка стаза (задръжане и затрудняване на кръвотока) пречи на нормалната функция на съответния орган. Но вече и варикоцеле може да се лекува без отворена операция. В разширените венозни съдове се вкарват по инвазивен път специални койлове (микропружинки - б.р.), които не позволяват задръжането на кръвта.



Д-р Гергана Коларова

Добавките за бременни са специално комбинирани

С д-р Гергана Коларова, акушер-гинеколог, разговаря Галина Спасова

Д-р Коларова, защо на бременните се препоръчват витамини и добавки, балансираното хранене не е ли достатъчно?

- Има пациентки, които твърдо смятат, че няма необходимост да се взимат витамини и е достатъчно да се хранят здравословно. Истината е някъде по средата. Мисля, че не е разумно да се преувеличава ролята на зеленчуците и плодовете като сериозен източник на витамини предвид консумацията им извън сезона. Това важи за всички. Смятам, че приемът на поливитаминни препарати също не е добър вариант. Нека не забравяме, че черният ни дроб няма неограничени възможности. Не казвам, че те са токсични за него, просто всяка таблетка, която приемаме, се преработва там.

- А какво казвате на жените, които мислят, че с прием на витамини се изчерпват грижите за

специфичните изисквания на бременността?

- Това е другият риск. Една витаминозна добавка в никакъв случай не освобождава бременната жена от ангажимента да се храни здравословно, да се откаже от някои вредни навици. Така че витамините имат своето място само и единствено точно като добавка към правилно хранене, правилен режим на живот и отказ от вредни навици.

- Каква е ползата за малкото човече в утробата от взимането на тези добавки?

- Реално бебето в крайна сметка взема от майка си всичко, което му е необходимо. Друг е въпросът какво тя ще му предложи като налични в организма й полезни вещества. Има значение и какво качество получава от нея. Майката е отговорна и за физическото, и за умственото развитие на детето, което започва от ембрионалния живот. Повечето витамини на пазара имат

отношение към това дете-то да расте здраво. Малко от тях имат грижата за това и майката да се чувства по-добре, след като роди. Важно е тя да не се превърне в руина, да няма проблеми със зъбите, косата, ноктите. Нужен е оптимален вариант, който да удовлетворява нормалния физиологичен растеж на бебето и освен това майката след цялото изпитание да остане здрава и пълноценна.

- Кои добавки осигуряват такъв баланс?

- От една година на нашия пазар има такъв продукт, който е фокусиран както към развитието на бебето, така и към състоянието на майката. Комбинацията му е уникална с това, че са събрани не много на брой неща в един препарат и не се товари женският организъм с излишна синтетика. "Огестан" съдържа фолиева киселина, която по правило се изписва в началото на бременността, но се препоръчва и няколко месеца

преди зачеването. Тя е много нужна и след раждането. Едногодишният ни опит с този препарат несъмнено доказва качествата и предимствата му - нещо, което го прави първо средство на избор за успешното протичане и щастливия край на всяка бременност.

- Защо лекарите са толкова категорични за фолиевата киселина?

- Доказано е, че тя силно намалява риска за развитие на малформации у ембриона, свързани с органите, които се формират от невралната тръба - гръбначен стълб, гръбначен мозък. Най-често това е спина бифида - непълно затваряне на прешлените на гръбначния стълб. Освен това фолиевата киселина намалява риска от хипертония, която би могла да се придобие по време на бременността. По-опасно е, когато хипертонията се появи във втория триместър и в съчетание с албумин в урината, тогава говорим вече за пре-

екламписия. Друга съставка на "Огестан" - витамин D3, предпазва майката от този вид рискова хипертония. Витамин D3 запазва калция в оптималното количество и у плода, намалявайки риска от последващо заболяване - рахит, и у майката, запазвайки в нормални граници хормоните, свързани с щитовидната жлеза.

- Защо бременните трябва да взимат специален препарат, а не някой от многобройните мултивитамини в аптеката?

- Специални са, защото са комбинирани по най-правилния начин. Друга важна съставка освен фолиевата киселина и витамин D3 е омега-3 мастната киселина. И част от нея съдържа една изключително важна полиненаситена мастна киселина, DHA. Тя се концентрира върху клетъчната мембрана на определени структури. Първата е ретината. Присъствието на омега-3 и на DHA в

достатъчно количество създава условия за нормално развитие на ретината. Много от функциите на главния мозък започват да страдат, когато не е достатъчна DHA - нарушава се предаването на нервните импулси между невроните, появяват се проблеми с паметовите възможности. Още нещо прави този препарат различен. В него има йод. А йодът е особено важен за щитовидната жлеза, за пълноценното умствено развитие на бебето. Витамин Е в препарата е в символична дозировка, защото целта му е да стабилизира омега-3 мастната киселина, да я предпази от окисляване. Всички други нужди на майката, появили се през бременността, могат да се коригират с допълнителни монопрепарати - магнезий, цинк, желязо и др.

За контакт
с д-р Коларова:
www.dockolarovi.com

Ogestan®



Точно
най-необходимото
при бременност
и кърмене

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

ES©PHARM

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

ЛЯТОТО ПОДЛАГА КОЖАТА, КОСАТА И НОКТЕ 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, расяващи 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 D3, 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



up
Ultimate
Performance

Сексуален стимулант
съдържащ екстракт
от Horny Goat Weed,
(Разноен 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



Витаминът, който скара учените

Няма спор, че едно от най-страшните заболявания, с което медицината все още не може да се справи, е ракът. От него в света ежегодно умират толкова хора, колкото са гражданите на нашата страна - над осем милиона! Само в САЩ техният брой е над половин милион. За съжаление България е сред страните с най-нисък процент излекувани от ракови заболявания. Според немалък брой учени една от съществениите причини за стремителното разпространение на рака през последното столетие се крие в радикалната промяна в хранителния режим на съвременния човек, от чието меню постепенно изчезнаха натуралните продукти, които бяха заменени с високопречистени, както и със сурогати, чиято здравословна и диетична стойност в редица случаи е повече от съмнителна. Използваните в съвременната хранителна индустрия невероятно голям брой вещества, чужди на човешкия метаболизъм - консерванти, оцветители, стабилизатори, емулгатори, модификатори на вкуса и т.н., допълват и без това твърде обезпокоителната картина.

Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

През втората половина на XX век тезата, че дефицитът на важни вещества в хранителния режим е съществен предразполагащ фактор за широкото разпространение на раковите заболявания, за първи път изказа американският биохимик Ернст Кребс. В наши дни сме наясно, че съществуват и други "помощници" на страшната болест, но пренебрегването на причината, посочена от д-р Кребс, би било неправилно и лекомислено решение. Всъщност освен с тезата за пряката връзка между дълбоките промени в хранителния режим на човека и раковите заболявания името на американския биохимик е свързано и с едно забележително откритие, което стана повод за ожесточени спорове в научните среди, нестихващи и в наши дни.

**Става дума за
противораковото
действие на т.нар.
витамин В₁₇,**

известен още като амигдалин. Амигдалинът е гликозид, съставен от две молекули глюкоза, бензалдехид и цианогрупа. В най-голямо количество той се съдържа в ядките на кайсията, както и в тези на прасковата, горчивия бадем, черешата, вишната, сливата,

в семките на ябълката и крушата, в просото, кафявия ориз и т.н. Анализирайки хранителния режим на различни народи на света и честотата на раковите заболявания, д-р Кребс стига до извода, че тези от тях, в чието меню в значителна степен са застъпени продукти, богати на витамин В₁₇, са изложени значително по-рядко на тази страшна болест. Уникални в това отношение са членовете на немногочисления народ хунза, обитаващ едноименната долина в Хималаите, в областта Каракорум - Пакистан, при който в продължение на 900 години не е регистрирано нито едно раково заболяване. Този народ се радва на отлично здраве и продължителност на живота над 100 години. Според американския биохимик в значителна степен тези удивителни показатели следва да се обяснят с особената диета на този народ, включваща сушени кайсии, масло от кайсиеви ядки, просо и някои други продукти, всички особено богати на амигдалин. Аналогична пряка зависимост между завишената консумация на витамин В₁₇ и честотата на раковите заболявания се наблюдава и в други райони на света - например у индианците в американския щат Ню Мексико. Тяхната любима и широко разпространена напитка се получава от костилките на кайсиите, прасковите и черешите, които са особено

богат източник на този витамин. Раковите заболявания на местните индианци са изключителна рядкост.

През 1802 г. от ядките на горчивия бадем е получена изключително отровната циановодородна киселина. През 1830 г. френските химици Пьер-Жан Робике и Антоан Бутрон-Шарлар установяват, че тя се отделя от особен гликозид - амигдалин (от гръцката дума амигдале - бадем), придаващ горчивия им вкус. Не след дълго е установен и съставът на този гликозид.

**Как привържениците
на чудодейния
витамин обясняват
неговото уникално
действие**

Съставките на този гликозид - глюкоза, бензалдехид и цианид, са свързани здраво в неговата молекула, която обаче се разпада на съставлящите я вещества единствено под действието на ензима бета-глюкозидаза. Две от тях - бензалдехидът и циановодородната киселина, са изключително отровни за човешкия организъм вещества. В резултат на синергизма им (взаимното усиление на действието) тяхната токсичност нараства почти сто пъти. По причина, известна единствено на Твореца, съдържанието на този ензим в нормалните човешки клетки е изключително ниско, докато в раковите то е сто пъти по-високо. Наред с това в нормалните клетки се съдържа ензимът роданаза, който инактивира цианидните йони, превръщайки ги в нетоксичните тиоцианидни йони. По щастливо стечение на обстоятелствата този ензим отсъства в раковите клетки. В резултат витамин В₁₇, както и полученият от д-р Кребс произведен продукт лаетрил, убиват раковите клетки, без да увреждат здравите. За постигането на превантивен, а и на лечебен ефект застъпниците на уникалния витамин пре-

поръчват изяждането на 7-10 сурови кайсиеви ядки дневно. Според тях подобна профилактика гарантира почти 100%, че няма да се разболеете от рак през целия си живот. Познатият принцип на Мечо Пух "Колкото повече, толкова повече" тук обаче е абсолютно неуместен и дори опасен. Изяждането на 50 и повече ядки може да доведе до сериозно отравяне, а според някои автори дори до летален изход. Казват, че самият Ернст Кребс си инжектирал сериозна доза лаетрил и доживял щастливо до 85 години, но все пак здравият разум изисква да не забравяме, че и нормалните клетки съдържат (макар и в незначително количество) отключващия смъртоносните отровни вещества ензим бета-глюкозидаза, т.е. предозирането определено крие сериозен риск.

**Добре е да се знае, че
топлинната обработка
(например печенето)
на ядките унищожава
техния лечебен ефект.**

В интерес на истината следва да кажем, че според други учени противораковото действие на витамин В₁₇, както и на лаетрила, е силно преэкспонирано или дори отсъства. Поради "липса на дока-

зан лечебен ефект" американската Агенция по храните и лекарствата (FDA) забрани разпространението и приложението на тези препарати на територията на САЩ. Има дори случаи и на съдебно преследване, какъвто е този с Джейсън Вале, който през 2004 г. получи присъда от пет години и три месеца за реклама и продажба на лекарствен продукт на основата на лаетрила. В други страни обаче (Мексико, Украйна) витамин В₁₇ и лаетрилът се произвеждат, продават и прилагат в лечебната практика. Противоборството на мнения в света на науката е един от важните фактори за нейното развитие, стига в това да се намесват единствено и само научни аргументи и експериментални резултати, каквито подозрения все пак има. Намесването на други аргументи е повече от неморално и чуждо на нормалния човешки разум. Остава да се надяваме, че в близко бъдеще "сражението" за изясняване на истината около действието на витамин В₁₇ все пак ще завърши. Защото милиони хора на този свят, поразени от страшната болест, очакват искрица надежда за живот. И тази искрица е може би именно витамин В₁₇...

gpopov_bg@yahoo.com

Използването на ядките на различни плодове за лечение на рака датира от дълбока древност. Такава информация се съдържа в трактата на знаменития китайски император Шен Нун "Бен цао", издаден тридесет и две столетия преди н.е., както и в трудовете на знаменити учени на Египет, Римската империя, Гърция и др. като Гален, Авицена, Плиний Стари, Скрибониус Ларгус и др. Модифицирайки незначително молекулата на амигдалина, д-р Кребс получава препарат, наречен от него лаетрил, чието лечебно действие изпитал (според него - изключително успешно) в продължение на две десетилетия върху голям брой пациенти. Вдъхновен от получените оптимистични резултати, съвместно с Едуард Грифин той издава книгата "Свят без рака", която по понятни причини има голям успех.

VITASLIM E №1



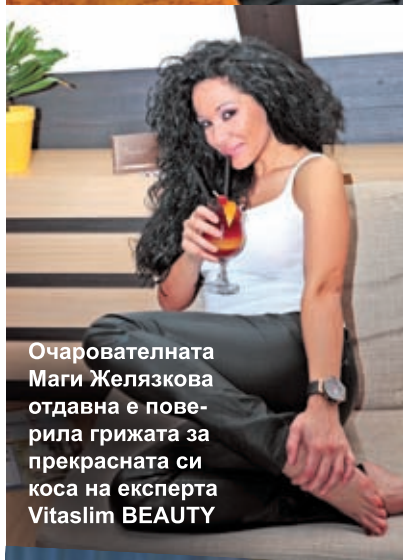
Проф. Юлиан Вучков кипи от енергия и работи по 10–12 часа всеки ден благодарение на „Златната тройка“ от Vitaslim – Vitaslim HEALTH, Vitaslim VITAMINS и Vitaslim IMMUNO



Златното момиче на нашата гимнастика открито заяви: „Vitaslim VITAMINS са моите витамини“



Българската Тина Търнър – Силвия Кацарова, не се разделя със своя комплект Vitaslim, дори когато записва поредния си хит в студиото



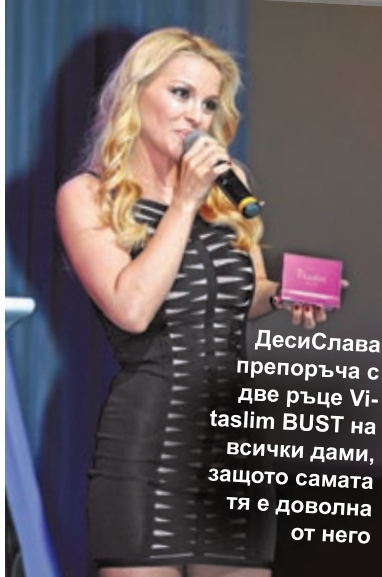
Очарователната Маги Желязкова отдавна е поверила грижата за прекрасната си коса на експерта Vitaslim BEAUTY



Златка обяснява за действието и ефектите на Vitaslim BUST. Разказът е увлякъл приятелките ѝ Никол Станкулова, Камелия и прочутата се с участието си в скандален рекламен клип Гери Дончева (вляво)



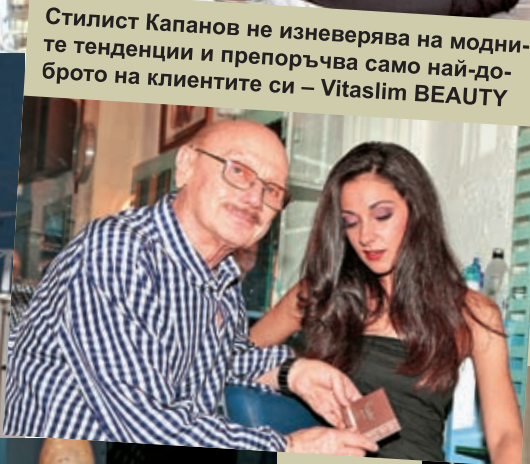
Азис искрено завидя на перфектните форми на приятелката си Ива Екимова, която му подари от „вълшебните капсули“ Vitaslim LINE



ДесиСлава препоръча с две ръце Vitaslim BUST на всички дами, защото самата тя е доволна от него



В продуктите на Vitaslim Теди Кацарова намери верен приятел, който винаги е до нея



Стилист Капанов не изневерява на модните тенденции и препоръчва само най-доброто на клиентите си – Vitaslim BEAUTY



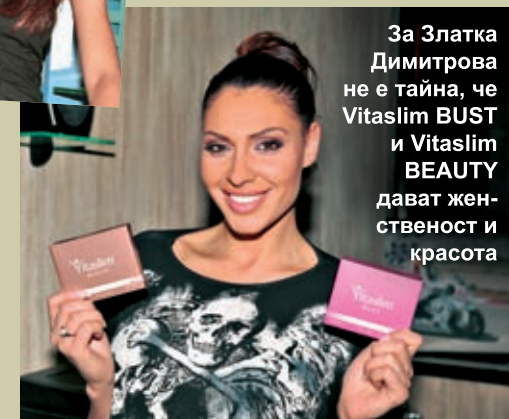
„Мис естествен бюст 2009“ Кателина Гатева демонстрира пред Слави Трифонов сексапилни извивки на тялото, постигнати с Vitaslim LIGHT



Vitaslim BUST разпали оживена дискусия между звездата на Нова ТВ Никол Станкулова, съквартирантката ѝ от „Биг Брадър“ и гадже на Люси Дяковска – Камелия, и „Мис България 2011“ Ваня Пенева



Звездите на Диапазон Рекърдс Джорджия и Славена избраха Vitaslim BUST



За Златка Димитрова не е тайна, че Vitaslim BUST и Vitaslim BEAUTY дават женственост и красота



Vitaslim FITNESS
за стегнато и стройно тяло

Vitaslim LINE
изгаря мазнините в проблемните зони

Vitaslim LIGHT
потиска апетита и изгаря мазнините

Vitaslim IMMUNO
природно оръжие за силен имунитет

Vitaslim VITAMINS
за добро здраве и висок тонус

Vitaslim HEALTH
за здраво сърце и стави

Vitaslim BUST
за красив и стегнат бюст

Vitaslim BEAUTY
за красива коса, кожа и нокти



Тина БОГОМИЛОВА

Стъпалата ни са не само опора, но и връзка със земята. Сложната конструкция от кости, костички, сухожилия, връзки и мускули ни позволява да ходим, без да се нараняваме.

Откакто свят светува, богатите се обуват, бедняците шляпат боси.

В някои религии като исляма, индуизма и будизма свалянето на обувките е смирение и

в храмовете им се влиза бос. В много кътчета по света не е хубаво да се ходи обут вкъщи.

Обувките ни пазят от порязване, натъртване, мръсотия, топлина, студ, паразити... Но пък се твърди, че това удобство е променило походката и е увредило краката ни. Появява се дори и движението на босоногите - хора, които рядко или никога не носят обувки не защото са бедни, а защото така им е удобно. И докато в изостаналите държави

Ходенето боси ни свързва със земята

В богатите държави се появяват все повече алеи за практикуващи новата терапия

мнозинството ходи бос, то в богатите се появяват все повече алеи и паркове за босоходци.

Обувките са захвърлили първо в Нова Зеландия, но американците го превръщат в мода и папараците често снимат холивудските звезди да шляпат боси из улиците. Случва се и така да се появят на червения килим. Терапията набира голяма скорост в Западна Европа, където вече има хиляди пътеки от трева, камъчета, кал и рекички за босоходство. В Германия и Австрия ги наричат барфуспарк. В Азия обаче подобни терапевтични пътеки съществуват от хилядолетие. На Изток се смята, че ходенето без обувки удължава живота и е упражнение както за тялото, така и за душата. Азиатците вярват, че така се поддържа и дълголетие. Босите крака свързват човек директно със земята и това помага на енергийните потоци в тялото. Неслучайно занимаващите се с йога и източни бойни изкуства обикновено тренират боси.

Ходенето без обувки изправя стойката. Изгражда се здравословно напрежение в стъпалото, а сводовите му разпределят правилно тежестта на тялото. Разтоварват се тазобедрените стави, гърбът се изправя, раменете се отпускат, а напрежението във врата изчезва.

Масажирането на стъпалата е познато от древността. В стъпалото са разположени 72 хиляди нервни окончания и казват, че никъде по кожата ни няма съсредоточени толкова рецептори и биологично активни точки, свързани с вътрешните органи. Например средата на

петата отговаря за белите дробове, а централната точка на стъпалото - за сърцето.

Ходенето бос укрепва мускулите в долната част на тялото, облекчава проблемите със ставите и разширените вени. Ноктите не се срастват и гъбички не се появяват.

Бос човек може да ходи не само вкъщи за здраве. Но и по мокри камъни, трева и морски пясък. По този начин мнозина смятат, че се премахва статично електричество от тялото.

И тъй като не се гледа с добро око на босоногството из прашните улици, то известни марки се опитват да наложат обувки за... босоходене. Съществуват различни модели, като домашни пантофи, чорапи с тънка силиконова подметка или ръкавица

за крака. Те все още трудно се намират у нас и цените си ги бива.

Според редица изследвания обувките пречат да се стъпва първо на пръстите, после на петата, каквото е било нормалното ходене някога. Затова стъпването на предната част на стъпалото трябва да се упражнява, не просто да се захвърлят обувките.

Босоногството не е препоръчително за диабетици и при кръвни заболявания. Крие и рискове от наранявания, порязване, паразити. Тъй че едва ли някога това изобретение на цивилизацията - обувките, ще бъде тотално отредено. Но пък когато има възможност - вкъщи, по горещия морски пясък или по росната трева, всеки може да се заеме и разведри.

Кръвообращението страда през горещините

Мнозина са запознати с рисковете от проблеми със здравето през зимата, но пренебрегват изпитанията, на които организмът е подложен през лятото. Става въпрос не само за опасността от резки колебания на кръвното налягане, стенокардни пристъпи и склонността към аритмии. Сред основните проблеми през горещите дни е хемоконцентрацията. Това означава съгъстяване на кръвта заради повишената загуба на течности при изпотяването. Дори обаче да не се изпотявате видимо, организмът губи течност и при дишането. Кръвта става по-гъста и тече по-бавно, особено през най-фините разклонения на артериите. По този начин се създава предпоставка за възникване на съдови инциденти, особено ако при конкретния човек са налице често срещаните рискови фактори - хипертония, висок холестерол, диабет, обездвижване. Затова е особено важно през лятото да се осигури адекватен прием на течности при страдащите от сърдечносъдови заболявания. Но само това не е достатъчно. За да се намали рискът от образу-

ване на тромби в кръвоносната система, често лекарите дават различни медикаменти. Така два от най-важните органи - сърцето и мозъкът, се предпазват от остри нарушения в кръвоснабдяването, причиняващи съответно инфаркт или инсулт. Но освен предписаните лекарства всеки човек с повишен риск може да приема препарати, разработени на базата на полезните свойства на отдавна доказани лечебни растения. Сред тях с много съществен ефект върху кръвооросяването на мозъка и крайниците е гинко билоба. Извлекът от това растение не само подобрява течливостта на кръвта и еластичността на кръвоносните съдове, но има силен антиоксидантен ефект. Редовният прием на доказани препарати, съдържащи гинко билоба, подобрява паметта и концентрацията, премахва чувството за постоянно студени ръце и крака и се отразява позитивно на жизнената енергия като цяло. Съществен плюс на билковите добавки е практическата липса на странични ефекти при спазване на указанията на производителя.

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

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 активност и намалява умствената умора.

Магнезият

е отговорен за повече от 300 биохимични реакции в човешкото тяло. Помага на нервната система и увеличава устойчивостта на стрес. Магнезият съдейства за нормалната функция на мускулите като редуцира болезнените схващания.

Формулата на ГинкоПрим Макс е разработена да съдейства за поддържане на паметта, жизнения тонус и да подобрява кръвооросяването. Марката е избрана за „Хранителна добавка на 2012 година.“

WALMARK® тел: 02/920 90 65 | www.club-zdrave.bg