



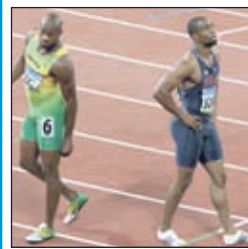
Модерната
връзка между
лекари и
пациенти

Как става това - виж на стр. 5



Във Франкфурт
ще представят
новата Škoda
Rapid

Още на стр. 24



Как допингът
срува
кариери -

четете на стр. 23

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg Брой 28 (62), 23 - 29 юли 2013 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Харалан Александров,
социален антрополог:
Освобождаваме
се от мита, че
сме безпомощни

Интервю на
Галина СПАСОВА
на стр. 19



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

Още по темата на стр. 11

ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

И през лятото
губим енергия

Всички знаят за пролетната умора, но често се оказва, че точно когато човек трябва да се настрои за летни приключения, не му достигат сила и ентузиазъм. Според лекарите за това има и много обективни причини.

Още по темата, както и за начините да преодоляваме умората, прочетете в интервюто с д-р Николай Брънзалов на стр. 15

Динята е резервоар
за полезни вещества

Свойствата на големия плод са били оценени още в древността, когато дини са поставяни в египетските пирамиди, за да утоляват жаждата на преселилите се във вечността фараони. В Европа дините се появяват през Средновековието. В съвременността учените отдавна са установили богатото съдържание на ценни вещества, които са полезни и за здрави, и за болни хора. Но едно от най-важните качества на динята е ниското калорийно насищане заради високото съдържание на вода. Така човек може да се наслади на вкусна храна, без да се притеснява за килограми-те си. **Вижте фактите за динята на стр. 16**

Добрият Съсед наблизо!

T MARKET

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 23 ДО 29 ЮЛИ 2013 г.

<p>1.79 0.18 лв./бр.</p> <p>Яйца размер M (50 броя)</p> <p>Спестете 0.50 лв.</p>	<p>0.90 цена за 2x14гр</p> <p>Сладолед "Kissu" 60 гр. шоколадов, крем-сладолед</p> <p>Цена извън промоцията: 0.45 лв./бр.</p>
<p>3.99 цена за 250 гр.</p> <p>Family</p> <p>Спестете 50% от цената на отделните продукти</p> <p>Кафе "Tchibo" family 2x250 гр.</p> <p>Спестете 1.50 лв.</p>	<p>1.90 цена за 2x14гр</p> <p>Taouy</p> <p>Кисело мляко "Taouy" 1.4% м.кв. 400 гр.</p> <p>Цена извън промоцията: 0.95 лв./бр.</p>
<p>-25%</p> <p>L'OREAL</p> <p>намаляние на козметични продукти за лице с марка "L'oreal"</p>	<p>0.30 цена за 2x14гр</p> <p>Домат</p> <p>60 гр. без със сусам, тъмнокорич</p> <p>Цена извън промоцията: 0.15 лв./бр.</p>

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

Откриха най-голямата сграда в света



Комплекс в Югозападен Китай със собствено изкуствено слънце и площ три пъти по-голяма от тази на Пентагона стана най-голямата сграда в света до момента. Многофункционалното здание The New Century Global Center заема над 1,76 млн. кв. м., което е 20 пъти повече от операта в Сидни. Строителството на сградата гигант е отнело три години. В нея има търговски площи, офиси, конферентни зали, университетски комплекс, два петзвездни хотела и кинотеатър IMAX. В Global Center не е пропусната и морската тематика. Конструкторите предлагат изкуствен плаж с площ 5 хил. кв. м, фонтани и огромен аквапарк.



Автомобил черпи енергия от слънцето

Холандци конструираха автомобил, който се движи със слънчева енергия, преобразувана от генератори в електрическа. Върху покрива на Stella, както инженерите нарекоха изобретението си, са монтирани фотоволтаични панели. Използвани са най-новите технологии, благодарение на които автомо-

билът е много по-лек и ефективен от събратята си. Корпусът на Stella е от въглеродни влакна и алуминий. С едно зареждане на слънчевите батерии уникалното превозно средство може да измине около 520 км. Според холандски инженери те са създали първия в света слънчев семеен автомобил.

ПРАВИЛНАТА



СРЕЩУ ГЪБИЧКИТЕ!



ЗАЧЕРВЕНА, ЛЮЩЕЩА СЕ КОЖА



СИЛЕН СЪРБЕЖ И ПАРЕНЕ



НЕПРИЯТНА МИРИЗМА



Търсете
за не повече от
8,23 лв.*

Миконафин® крем

Видим резултат само след седмица – с едно намазване на ден!

Миконафин крем е достъпно решение срещу кожни гъбички инфекции. Той съдържа активното вещество Тербинафин – доказало своето ефективно действие при лечението на широк кръг гъбични заболявания на кожата и лигавиците.

Миконафин крем е висококачествен лекарствен продукт, произведен от една от най-големите фармацевтични компании в България** – Актавис.



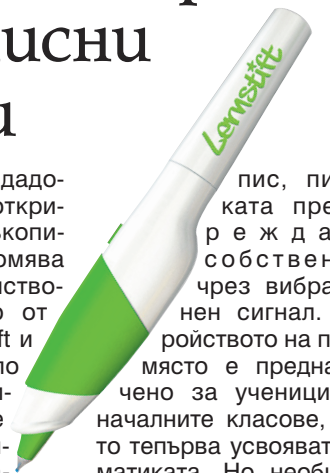
* Пределна цена на продукта, регистрирана в Министерство на здравеопазването

** По данни на IMS България за 2012 г.

Лекарствен продукт без лекарско предписание. Съдържа Тербинафин. За възрастни и деца над 12 години. Преди употреба прочетете листовката. A 102/04.07.2013

Писалка поправя правописни грешки

В Германия създадоха писалка, която открива грешките в ръкописен текст и уведомява автора им. Устройството е проектирано от компанията Lernstift и на пръв поглед по-нищо не се различава от обичайните писалки. В интелигентния аналог обаче са вградени специални датчици, които разпознават движението на перото при изписването на отделните букви. Когато засече отклонения от правилата за право-



пис, писалката предупреждава собственика чрез вибрационен сигнал. Устройството на първо място е предназначено за учениците в началните класове, които тепърва усвояват граматиката. Но необикновената писалка ще е полезна и за по-възрастните, които обикновено набират текстовете на компютри, в които е инсталирана програма за коригиране на правописа.

Авиационно гориво от водорасли

Ръководството на японската машиностроителна корпорация IHI реши да започне производство на авиационно биогориво от водорасли. То ще бъде около 10 пъти поевтино от сега използваното. Вече са разработени базисните технологии, а компанията възнамерява през 2018 г. да заработят първите предприятия в Югоизточна Азия и Австралия. Цената на авиационното гориво непрекъснато расте. Според експертите всяка година то поскъпва с около 14%. Днес разходите за него са близо 40% от стойността на въздушния превоз. Статистиката показва, че търсенето на авиационно гориво ще нараства, което оправдава интереса към алтернативни биогорива. До момента за целта са използвани царевича и захарна тръстика. Надеждите днес са насочени към водораслите, защото тяхната експлоатация няма да се отрази върху продоволствения баланс на човечеството.



МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Пламен Николов, 27 г.



Винаги има нещо, което не ни достига, за да сме солидарен народ. Някак си озлобени сме един към друг. Няма рецепта обаче как можем да бъдем единни. Нещата няма да се случат с конкретно събитие, което просто пробужда соли-

дарността ни. Това е постепенен процес и ще отнеме доста години, докато се случи. Иначе има надъхани, млади и амбициозни хора - с общи цели и интереси, които обаче не могат да теглят държавата. Тя е тази, която трябва да осигури надеждно и качествено образование например за българските деца, както и добро здравеопазване за всички и т.н. Какво се случва обаче? Виждаме, че държавата не прави нищо, тя не може да функционира с такива властимащи, които, веднъж захапали кокала, не искат да го пуснат.

Женя Иванова, 20 г.



Солидарността е позабравена дума в днешно време. Всеки си гледа своето. В редките случаи, когато се обединим около определен проблем, въпрос или кауза, винаги ще се намерят и противници на идеята. Все пак успехите в

българския спорт са нещо, което ни обединява, събужда патриотичното ни чувство. Победите в тениса, възходът на волейбола - това са все неща, с които можем да се гордеем. Иначе много млади и интелигентни хора се обединяват около протестите в цялата страна. Хората са на улицата, за да заявят недоволството си от властта и от начина си на живот. Аз специално бях в сесия и нямаш време да се включи, но в бъдеще ще го направя.

СОЛИДАРНОСТТА

Женя Велчева, 23 г.



Според мен хората в днешно време не са достатъчно солидарни. Няма я онази топлина и чистосърдечие в общуването ни. От моите наблюдения съдя, че може би турците са доста по-солидарна нация от нас. Те са готови да подат ръка на нуждаещия се във всеки един момент. От друга страна, и нас, българите, има какво да ни обедини. Протестите са ярък пример за това, а също и спортът. Аз например съм част от специална група в социалната мрежа Фейсбук, която подкрепя българския тенис и по-специално Григор Димитров. Само за няколко часа групата събра 100 000 почитатели.

Никола Стоев, 19 г.



Аз мисля, че българите като цяло са солидарен народ. Подкрепяме се и за много каузи се обединяваме. Ако има човек в нужда (например на някого му стане лошо в автобуса), един или няколко души ще му се притекат на помощ. Естествено, че що се отнася до работа, обучение, вярвания и начин на живот, сме различни, но въпреки това отношението един към друг ни прави солидарни, сплотени. На социалните контакти и общуване влияе и семейното възпитание и порядки. Но според мен не е редно да извършваме глава от проблемите на другия, в крайна сметка живеем в едно общество.

Магдалена Джонджорова, 20 г.



Трудна работа е да се сетя как някой е проявил солидарност към непознат. В повечето случаи българите не сме единни и сплотени. Прави ми впечатление, че хората от по-големите градове са и по-студени. Всеки си гледа паницата и не го е грижа какво се случва с ближния. В по-малките населени места и в моя край например (Димитровград) не е така. Всеки ще си зареже работата, само и само да ти помогне и да бъде полезен. Разделят ни финан-

сите, но и пак те ни обединяват. В тези трудни времена за съжаление до голяма степен именно парите са тези, които определят какви ще са взаимоотношенията между хората.

Петьо Делчев, 20 г.



Не мога да кажа дали сме солидарни. В различни ситуации българите реагират различно. Понякога сме страшно единни по даден въпрос, а друг път разединени. Живял съм в Англия и имам наблюдение върху това как британците се отнасят един към друг в обществото си. Ако имаш нужда, всеки ще ти помогне и ще ти подаде ръка. Сгафиш ли нещо, скарате ли се - ще те направят "на две стотинки". Така че тук може би важи поговорката „Каквото повикало, такова се обадило“. Иначе има неща, които обединяват българите. Едно от тях е благотворителността. Различни кампании за подпомагане на социално слаби семейства, на талантиливи деца, на спортните съоръжения набират доста средства. Пример за това е Българската Коледа.

Анкетата подготви Мирослава КИРИЛОВА

ПОСОКИ

За целите и средствата



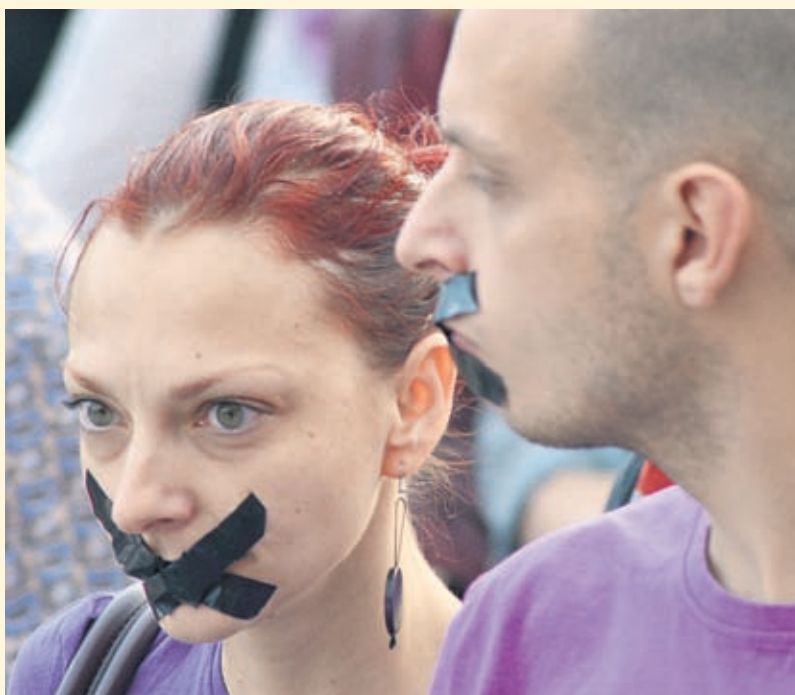
Петър ГАЛЕВ

Преди няколко дни известен български професор по медицина и преподавател изрази пред мен разочарованието си, че обществото ни живее с все по-занижени критерии и изисквания във всички области. Оглеждай се, ми каза професорът, и ще установиш, че за мнозина стремежите се свеждат до набавяне на храна, новия модел мобилен телефон, актуални за сезона дрехи и възможност за посещение на нашумяло заведение. При това няма значение как ще се осигурят парите за постигането на въпросните желания. Но колкото по-лесно става това, толкова по-добре. Може да е и с далавери на дребно и едро, защото оценката на околните е за крайния резултат, способите нямат значение. Ако отговаряш на масовото разбиране за благополучие, ти си вече успешен. В такава среда много хора не търсят реално образование, а само документ, че са завършили; не търсят работа според способностите и желанията си, а само място, където да получат заплата; нямат нужда от четене и изобщо от каквато и да е интелектуална дейност, защото тя изисква време и по правило дава бавно желания резултат. А новите модели телефони и дрехи излизат доста по-бързо на пазара... Слава Богу в България има много хора и от друга порода. Но очевидно правилата, по които живеем, не гарантират заслуженото място на истински знаещите и моещите, на хората с визия и морал. И все пак, докато студентите се учат от преподаватели като този, с когото беседвах за днешните тревоги на страната ни, има надежда. А и гражданското общество ясно показва, че смята да повиши критериите, особено за тези, които чрез гласа си изпраща във върховете на държавното управление.

СТОП КАДЪР



Когато думите са излишни...



Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

СЕТИВА



Книга предсказва смъртта на митрополит Кирил

На стр. 6

ИКОНОМИКА

Бъдещето на Европейския съюз



На стр. 7

СЕЗОН



Батак посреща гости в екокъмпинг

На стр. 8 и 17

ПОРТФЕЙЛ



Финансовите капани на отпуската

На стр. 20

СПОРТ

Допингът по света и у нас



На стр. 23

АНТИОКСИДАНТИ



Днята - вкусна и здравословна

На стр. 16

Свети Влас сътвори алея на народната памет

Алея на славата с лицата на български будители, знатни владетели, светци и революционери грейна в курортното градче Свети Влас. Местните власти решиха да съчетаят полезното с приятното, като монтираха деветнадесет антипаркинг стълбчета с черни гранитни плочи, увековечаващи подвига на емблематични за българската история личности.



"За около един месец успяхме да осъществим проекта, който е не само атракция за туристите, но и открит културно-исторически център. Хубаво е българите да си спомняме такива пламенни борци за свободата ни като Васил Левски

и Христо Ботев например или съставителите на азбуката ни - светите братя Кирил и Методий." Това заяви пред в. "Животът днес" Димитър Трифонов - младши експерт по инвеститорски контрол в кметството на Свети Влас. Според ду-

мите му идеята не е заимствана, а им е хрумнала спонтанно.

Върху стълбчетата са поставени плочи от черен гранит, на които са гравирани ликовите на велики българи. Под името на личността има и биографична информация (на български и на английски) или знаков цитат, оставен като завет за бъдещите поколения. Бетонните ограждения пазят централния площад и парка с пейките и фонтана в сърцето на града. "Те пазят обаче и българската свая" - категорична е Ренета Николова, която с интерес разглежда антипаркинг стълбчетата.

Постаментите с паметните плочи предизвикват огромен интерес не само сред жителите, но и сред гостите на гра-

да. Особена радост са за децата, които тичат от стълб на стълб и с любопитство четат за значимото дело на великите личности. Сред големите българи, увековечени в алеята на славата, са кан Крум и основателят на българската държава кан Аспарух, неповторимият поет и писател Иван Вазов, българската революционерка и национална героиня Райна Княгиня. Върху черния гранит греят още ликовите на Паисий Хилендарски, цар Асен, Тодор Каблешков, Георги Раковски, Любен Каравелов, Софроний Врачански, Иван Асен Втори и други незабравими наши сънародници.

"Надяваме се този проект да събуди патриотични чувства в съзнанието на българина и да има познавателен ефект" - сподели още Димитър Трифонов от местното кметство.

Така че ако почивате на родното Черноморие, не пропускайте да се насладите на този пример на българщината, като се отбие в Свети Влас, разположен в подножието на южните склонове на Стара планина, на 10 км от историческия град Несебър. (ЖД)

Лятна академия за ученици

За трета поредна година *Заедно в час* организира безплатна Лятна академия за ученици от 1. до 12. клас. Целта на академията е не само да подобри подготовката на децата по избрани от тях предмети, но и да повиши мотивацията им за учене. Часовете ще бъдат водени от млади и амбициозни специалисти по различни учебни дисциплини, които ще покажат на децата, че ученето може да бъде интересно и забавно. Всички учители по програмата *Заедно в час* са обучени по международния модел "Преподавай като лидер", който се фокусира върху успеха и мотивацията на всеки един ученик.

Тази година лятната академия ще се проведе в 90 СОУ "Ген. Хосе де Сан Мартин" в Люлин (до метростанция "Люлин"), от 29 юли до 15 август. Занятията тази година ще се провеждат **всеки делничен ден с изключение на петък от 8:30 до 12:30 ч. Заедно в час** осигурява:

- безплатно обучение и учебни материали;
- индивидуални занимания с учениците;
- специални забавни игри и събития;
- безплатни закуски и вода;
- сертификат за успешно участие, издаден на учениците в края на академията.

Желаещите да се включат в лятната академия все още могат да се регистрират на интернет страницата на организацията www.zaednovchas.bg. В първия ден на академията всеки ученик трябва да носи разпечатана декларация, която е подписана от родител или настойник. При възникване на допълнителни въпроси можете да се свържете с нас на e-mail academy@zaednovchas.bg или на телефон 02/988 06 88.

ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ КОЛЕЖ ПО ТЕЛЕКОМУНИКАЦИИ И ПОЩИ - СОФИЯ

АКРЕДИТИРАНО ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ С ИСТОРИЯ, ТРАДИЦИИ И АВТОРИТЕТ



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

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

Документи за кандидатстване се приемат във ВУ „КТП“ или по електронен път чрез сайта www.hctp.acad.bg

Конкурсен тест по математика – 28.07.2013 г.

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

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

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

www.hctp.acad.bg и на тел.: 02/862 10 34

credoweb.bg



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

Мит е, че имунизациите са вредни

Лилиана ФИЛИПОВА

Мит е, че ваксините изтощават недоразвитата имунна система на бебето. Доказано е, че тя може да отговори на 10 000 ваксини, защото за 1 ден организмът се среща с близо 10 000 антигена. Това заяви за CredoWeb проф. Тодор Кантарджиев, директор на Националния център по заразни и паразитни болести (НЦЗПБ) и национален консултант по микробиология.

Това означава, че за 11 ваксини се използват едва 0,1% от възможностите на детската имунна система (60 антигена).

Сега 49% от хората смятат, че вакси-



Проф. Тодор Кантарджиев

ните претоварват имунната система, сочи статистиката на СЗО. 69% са убедени, че причиняват увреж-

дания, 37% - че няма риск детето да се зарази от опасна болест. 13% смятат, че ваксините може и да не действат.

Съвременните ваксини не могат да разболяват, защото не съдържат микроби във вида, в който съществуват в естествената си среда, обясни

специалистът. Те съдържат многократно обработвани или изкуствено създадени по тяхно подобие частици, които не могат да причинят зараза. Мит по думите му е и подозрението, че причиняват други заболявания. Твърденията за пряка връзка между ваксините и аутизма са опровергавани от проучванията. Зависимостта е формулирана поради факта, че симптомите на аутизъм обикновено се проявяват през втората година от живота на детето, когато обикновено е времето за най-интензивната ваксинация. Затова родителите решават, че ваксините са виновни. Тези опасения се основават на хипотезите, че ваксината срещу морбили, паротит и рубеола (MMR) и тимерозалът - консервант във ваксините, съдържащ етилживак, са причина за аутизъм. Повечето медицински и научни доказателства

отхвърлят подобни съмнения, каза проф. Кантарджиев. Той уточни, че от 2004 г. нито една от ваксините в имунизационния календар не съдържа тимерозал.

Абсурдни според специалистите са вярванията, че когато околните са имунизирани, няма риск за детето. Съществуването на колективен имунитет не предпазва 100% от зараза.

Съдържанието на алуминий във ваксините също е повод родителите да се плашат от предпазната мярка. През първите 6 месеца от живота си децата може да получат около 4 мг алуминий чрез имунизация, обясни проф. Кантарджиев.

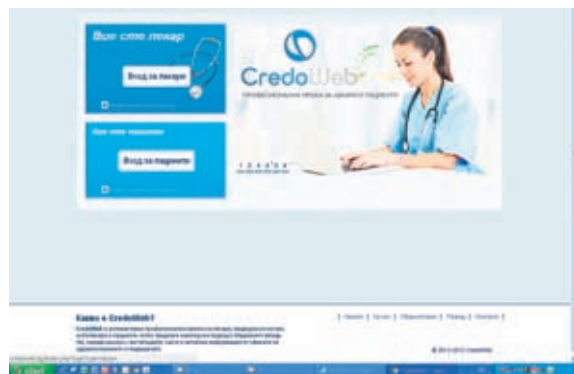
За сравнение през същия период то получавало 10 мг алуминий чрез кърмата, 40 мг чрез адаптираното мляко и около 120 мг чрез соевото адаптирано мляко.

Нелепо е през XXI век да се мисли, че е

по-добре да се изкара дадено заболяване, за да си изгради организмът естествен имунитет. Последниците могат да бъдат тежки. Предотвратяването на морбили пази децата от пневмонии, енцефалит, дори смърт. Превенцията от коклюш е опит за предпазване от гърчове, мозъчни увреждания и също смърт.

В 14 от 29 държави ваксините са задължителни, сочат данните на СЗО към 2010 г. В 15 са силно препоръчителни. В САЩ например са доброволни, но са условие за достъп до училище и други обществени услуги. В Германия и Белгия са по желание и затова много често си внасяме морбили оттам, каза проф. Кантарджиев. В Уелс режимът също бил либерален, но след тазгодишната епидемия от морбили се развихрил ожесточен дебат за връщане на задължителната имунизация.

CredoWeb свързва лекари и пациенти



CredoWeb е новата онлайн мрежа, която свързва лекари и пациенти. Създаването ѝ бе наложено от все по-нарастващата нужда за достоверна информация в интернет за различните заболявания и възможностите за тяхното лечение. В много случаи хората се сблъскват с дадена диагноза и не знаят как да изберат точния специалист за себе си. Други пък искат да получат второ мнение, да сверят предписаната им терапия или да зададат конкретен въпрос на лекар.

Какво предлага CredoWeb на пациентите?

✓ Богат избор на статии за новости и алтернативни възможности в лечението на различни заболявания

✓ Да гледат видео със съвети на специалисти

✓ Възможност да зададат въпрос във форума и да получат отговор от лекар

✓ Да намерят лекар по населено място и специалност

✓ Да прегледат профила на избрания лекар и да си запишат онлайн час за преглед (ако докторът е активирал електронния си календар)

✓ Бърз и лесен достъп до пациентското им досие, където са отразени всички извършени здравни услуги по НЗОК. За целта е необходимо първо да се получи уникален персонален номер от регионалната здравна каса по местоживее.

Проф. Дора Танчева:

Не лекувайте изгарянията сами

Първата реакция след изгаряне в домашни условия много зависи от размера на поразения участък, от локализацията и от източника на травмата, коментира пред CredoWeb проф. Дора Танчева - началник на Отделението по анестезиология и реанимация в Клиниката по изгаряния в "Пирогов".

При по-малки изгаряния помага охлаждането - чрез заливане със студена вода например. При по-голям обхват на пораженията обаче подобно действие не се препоръчва, защото може да доведе до охлаждане на цялото тяло. Раната трябва да се завие с чиста кърпа, да се отстранят изгорелите тъкани (ако е възможно) и незабавно да се потърси лекарска помощ.

Категорично не бива да се предприема никакво третиране на наранените повърхности, защото това може да предизвика допълнително замърсяване, инфекции и съответно - утежняване на пораженията и на общото състояние на пациента.

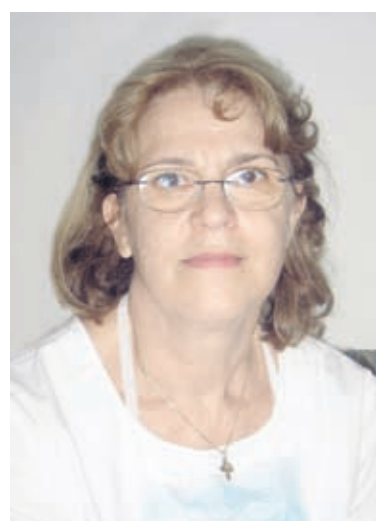
Ако пострадалият е възраст-

тен човек, той може да приеме аналгин или някакъв друг обезболяващ медикамент. При малките деца обаче това не е препоръчително - всяка една манипулация трябва да се осъществи под контрола на лекар.

Много важно е да се отбележи, че голяма част от изгарянията могат да бъдат предотвратени. В повечето случаи те са резултат от negliжиране на моментната ситуация.

Така например при децата до 3-годишна възраст най-честите поражения се дължат на горещи течности - в кухнята или при къпане на бебето. В интервала между 3- и 7-годишна възраст преобладават т. нар. пламъкови изгаряния - оставени без надзор, децата опитват да запалят кибрит или запалка. Особено сериозни са електрическите изгаряния, които са най-чести при подрастващите.

Електрическите изгаряния с много тежки последствия са характерни и за възрастните пациенти - най-често се свързват с опити за кражба на кабели. Може би ще прозвучи странно,



Проф. Дора Танчева

но риболовът също крие опасности. Инцидентите се случват, когато рибарите се разположат до водоеми в близост до електропроводи с високо напрежение. По принцип въдиците се изработват от материали, които са добър проводник. До изгаряне се стига, ако въдицата е мокра и заедно с кордата се оплете в проводник. Имаме много такива случаи, като последствията са изключително сериозни - с тежки изгаряния, с опасност за живота, с ампутация и дори с летален изход.

Газовите бутилки и електрическите бойлери също са сред причините за много сериозни травми.



В романа си "Небеса от грях" българската писателка Лора Лазар разказва с пълни подробности мистериозната смърт на варненския духовник митрополит Кирил. В книгата ѝ един от главните герои е Варненско-Великопреславски митрополит, на-

речен Теофил, чието светско име е Богомил. Точно както се казваше и починалият Кирил Варненски. Героят на Лора Лазар Теофил се удавя в местността Драката (сменена е само първата буква). Поразителен факт е, че романът излиза през септември 2012 г., а е написан 5 го-

Когато литературата предсказва живота

В следващата книга Лора Лазар описва подробно бъдещия атентат срещу много известен политик



дини по-рано.

Коя е Лора Лазар? Това е псевдоним на писателка, която живее и работи в Търговище. Тя е сравнително ново име в българската литература и не желае да разкрива истинската си самоличност. Знае се, че е завършила Националната гимназия по пластични изкуства и дизайн "Акад. Дечко Узунов" в Казанлък, а после история и философия в СУ "Св. Климент Охридски" със специализация "Кул-

турология". Наричат я българската Агата Кристи, защото, освен че предпочита да работи в полето на криминално-приключенския жанр, първият ѝ роман "Чашата на проклятието" (2011) печели голямата награда в националния конкурс "По стъпките на Агата Кристи". Следващата ѝ книга "Грешният квартал" (2012) е публикувана от "Изток - Запад" в поредицата "Magica". Третият ѝ роман - "Небеса от грях",

излиза с марката на ИК "Труд", а най-новата творба на тайнствената писателка от март т.г. е вече по книжарниците. Тя отново е дело на "Изток - Запад" и се нарича "Убиец назаем".

Лора Лазар е автор и на пиесите "Мemento", "Графити", "Дом за Коледа", "Час на класа" и "Роза върху лед". През 2010 г. "Мemento" получава поощрение в първото издание на конкурса "Нови български пиеси" на Театър "София". Съ-

щата година в Русе "Графити" е отличена в петия Национален театрален фестивал и е поставена от театралната група при фондация "Литис". През 2012 г. "Роза върху лед" печели поощрителна награда в категория "Драма" на Националния литературен конкурс, организиран от Община Плевен. През миналата година пиесата ѝ "Час на класа" е поставена с голям успех от театрално студио "Питър Пан" в Силистра. В следващия си роман Лора Лазар описва много подробно зловещ атентат срещу много известен наш политик. Дано този път предсказанието ѝ да не се сбъдне.

Повече подробности за Лора Лазар можете да научите на личния ѝ сайт <http://www.loralazar.com>.

Уникална изложба - спомен за маестро Андрей Николов

През летните месеци (до 8 септември 2013 г.) в галерия "Васка Емануилова" столичани и гостите на града ще могат да видят уникална изложба, посветена на големия български скулптор Андрей Николов (1878-1959).

Първата си самостоятелна изложба маестро Николов подрежда през 1922 г., когато след дълго отсъствие се завръща в България. В един от отзивите по този повод четем: "Не е ли странно, че у нас се яви Андрей Николов? Какъв тайнствен и необясним случай създаде между нас този обаятелен нежен, изтънчен и дълбок скулптор с античния култ към формата на един елин и с тънката, безпокойна и нервна възприемчивост на модерната душа, залутана в тайните на живота? Всред нас! Всред един народ примитивен и суров, откъснат толкова векове от всякаква култура, дребнаво практичен, грубо материалистичен, почти жесток в своята алчност".

Настоящата експозиция "Спомен за Андрей Николов" е своеобразен опит да се очертаят параметрите на тази странност-уникалност в творчеството и делото на големия скулптор. В пространството на галерията са подредени не само фрагменти от скулптурното наследство на Андрей Николов, а и документи, които разкриват личността на художника и способността му да кара другите да го следват в неговите идеали и страсти. За първи път се показва важен писмен документ, излязъл



Андрей Николов пред родната си къща, ок. 1950 г.

Архив при Ателие-колекция "Светлин Русев"

изпод ръката на Васка Емануилова, в който тя споделя спомени за личните си срещи с Андрей Николов и научените уроци в неговото ателие.

Публиката ще има възможност да види и непубликувани досега снимки, увековечили мигове от житейския и творческия път на Андрей Николов.

Подредените в галерията скулптурни портрети на личности, чиито имена отдавна са потънали

в забрава, са съпътствани от биографични бележки, които съживяват спомена за Андрей Николов и най-близките до него хора - приятели на художника.

Експозицията в галерия "Васка Емануилова" е подредена в партньорство с Ателие-колекция "Светлин Русев", Колекция "Кольо Бянов", както и с любезното съдействие на Държавна агенция "Архиви" и Национална библиотека "Св. св. Кирил и Методий".

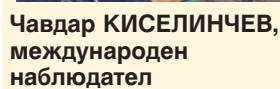
Танцуващи звезди

Завърши третото издание на международния балетен конкурс за деца "Малки звезди", организиран от Фондация "Калина Боева". Сцената на столичния музикален театър стана място за изява на 102 деца на възраст от 8 до 16 години. Освен България своите таланти в балетното изкуство показаха още Румъния, Гърция, Турция, Кипър, Украйна и САЩ. Участниците се състезаваха в четири възрастови групи, като всеки от тях изпълни по една класическа вариация и един модерен номер. Те бяха оценявани от международно жури.

В най-голямата възрастова група ("Млади таланти" от 14 до 16 години) първа награда спечели Ралица Илиева на 15 г., ученичка в Националното училище за танцово изкуство в София. Тя грабна журито с вариация от балета "Есмералда" и "Oblivion", хореография Галина Сребрева.

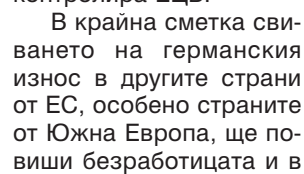
Пожелаваме ѝ успехът да я съпътства във всяка нейна бъдеща изява!





В крайна сметка ЕС се изгради около мощната германска икономика с нейната експортна насоченост - Германия е третият най-голям износител в света. Ако се сравни нивото на

Но да погледнем на ЕС в по-широк план. Първо, отношенията между закъсалата Франция и почти незасегнатата от кризата Германия започват рязко да се влошават. А тези две най-големи европейски държави са в основата



Трябва да подчертая нарастващото желание на широките социални слоеве за промяна на съществуващата политико-икономическа система. В това отношение напред е гръцката партия "Златна зора", каталонското движение за независимост от Испания, шотландското за откъсване от Великобритания. С други думи, ЕС е изправен пред историческо изпитание. Дали ще съумее политиките в Брюксел и в отделните страни членки да намерят изход - от това зависи съдбата на Обединена Европа.

НОВО

Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

A50/07.03.2013

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

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

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

Подгонени от летните горещини, мечтаем за горски полъх, спокойствие и щедра природа. Язовир „Батак“ гарантира всичко това плюс възможността да удавим стреса в хладните му води. Изопнал се в Западните Родопи, с колоритен остров по средата, той може да ви почерпи и с прясна риба. Към неподвластните на времето екстри язовирът е прибавил и примамки за съвременния отпускар като водни ски и джет.

Кристина ПЕШИНА

Комплексът Цигов чарк е най-известният и разработен в региона. Вили и хотелчета са заложили въдици с надеждата сезонът да не ги разочарова. Ако нямате собствен автомобил обаче, стигането до там е трудно преодолимо препятствие. Оказва се, че никой от околните по-големи градове не предлага транспорт. От Пазарджик един-единствен автобус минава през Батак на път за Доспат, но останалите 7 км до Цигов чарк са поверени изцяло на вашата изобретателност. Очевидно комплексът не е предназначен за хора без собствено МПС, въпреки че тук не гъмжи от баровци. Ситуацията е леко абсурдна, но пък типично нашенска.

Както казахме, вили и хотели бол. Ако обаче че-

тирите стени са ви дошли в повече, екокъмпингът на самия бряг е точното място за вас. Проектиран е така, че да предостави всички необходими удобства на своите посетители, без това да е за сметка на природата и микроклимата. Оборудван е със самостоятелна пречиствателна станция. Тук всеки може да разпъне палатка или застопори каравана. До всяко място е прокаран ток, което не изчерпва предлаганите постижения на цивилизацията. Малко не-лепо звучи, но ще имате на разположение и безплатен безжичен интернет. А сателитна чиния ще ви държи в непрекъснатата връзка със случващото се на площада например.

Безспорно най-големия проблем на повечето къмпинги у нас са баните и тоалетните. Е, тук няма да останете неприятно изненадани. Топла вода

има постоянно, а хигиената е на ниво.

От 2013 г. къмпингът предлага каравани под наем. Четириместни, оборудвани с хладилник, барбекю и външна маса.

Цената варира в зависимост от периода, времетраенето и самата каравана. През по-слабия период може да я наемете срещу 25-30 лева, а в активния - за 40 лева на ве-

чер. В цената са включени ток, вода, паркинг за автомобила, безжичен интернет и други. "Идеята да предлагам каравани под наем бе породена от интереса и запитването

на клиенти със собствени каравани, чиито приятели имат желание да посетят къмпинга, но не искат да спят на палатки", разказва собственикът Христо. Идеята се оказва

„Батак“ - язовир



Криса ЙОРДАНОВА

Знаете ли, че едни от любимите летни обувки на мнозина - еспадрилите, съществуват от хилядолетия? Доказателството се намира в Националния археологически музей на Испания. Там са изложени чифт сандали, намерени при човешки останки в Пещерата на прилепите, Гранада. Предполага се, че са на около 4000 години. Разбира се, видът им е доста по-примитивен от този, който днес познаваме, но определено са техни древни предшественици.

Името на платнените обувки идва от esparto - вид здрава, жилава средиземноморска тръстика, използвана за производството на въже. През VIII век занаятът по изработката на еспадрили набира широка популярност. Множество надомни работници са ангажирани в направата на подметките на популярните обувки. Молеон - градче във Френските Пиренеи, известно и до днес със своите ателиета за еспадрили, още през XIX век се прославя с множеството си качествени занаятчий. През 1880 г. леките обувки са били купувани главно от миньорите. Периодът е известен като епохата на "лястовиците" поради голямата миграция на сезонни работници от арагонските долини във фабриките за еспадрили от есента до пролетта. Традиционно те били в светъл цвят (екрю) или

Еспадрилите са и модерни, и древни



черни. Първите се носели в неделите и празничните дни, а вторите - през седмицата. Всеки регион се отличава със своя специфична форма и дизайн. Танцорите на Sardanes (традиционен каталунски танц) носят най-известния модел - бели еспадрили с панделки за увиване около глезените.

Еволюцията на модата от 1950 г. принуждава производителите да се насочат към създаването на нови, по-изтънчени модели. През 1960 г. най-уважаваното тогава име в модната индустрия, Ив Сен Лоран, прави специална

поръчка за празниците на Париж. Именно той въвежда еспадрилите с пета, което не е правено дотогава. Така модният гуру лансира миньорските някога обувки не само на модния подиум, но и в гардероба на почти всяка жена.

Днес продължават да са на особена почит във Франция и Испания особено през лятото. Макар в началото да са били носени предимно от мъже, в наши дни са предпочитани и от двата пола. Еспадрилите не само че не остават в миналото, а напротив - тяхното разнообразие постоянно расте. Дори и да изчезнат за момент, то

е, за да се завърнат триумфално през следващото лято с по-иновативна и модерна визия. Има ги в най-различни варианти - равни, на платформа, на ток, с отворени пръсти и пр. Материята отгоре също може да варира и да е освен лен още сатен, кожа или някаква друга тъкан. Капси, панделки, пайети също са в ползрението на дизайнерите. Огромният успех, който имат не само във Франция и Испания, а и навсякъде по света, се дължи на факта, че са изцяло естествени. Изключително удобни, те следват контура на стъпалото. Не запарват крака, а позволяват на кожата да диша. Могат да се съчетаят както с рокля и пола, така и с панталон или дънки. Еспадрилите по принцип не са скъпи обувки, но ако държите да са маркови (почти всяка голяма модна къща предлага свои модели), то, разбира се, ще се поизръсите доста.

Макар традицията по направата им да се е развивала, тя не претърпява особени метаморфози през годините. Все още има места, където можете да намерите автентични ръчно изработени еспадрили.

Районът Молеон-Лишар във Френските Пиренеи се рекламира като "столица на еспадрилите". Испания също може да се похвали със своето местно производство. Например в Барселона се намира работилницата La manual Alpargatera (alpargatera е думата на испанците за еспадрила). Освен магазин мястото е и музей. Съществува още от 40-те години на миналия век. Радва се на особена популярност както сред испанците, така и сред туристи. Предлагащите там модели са многобройни и биха задоволели всеки вкус и предпочитание.

За еспадрили не е необходимо да ходите чак до Испания или Франция. В почти всеки магазин за обувки по търговските ни улици се предлагат. Вероятността да са от Бангладеш е твърде голяма, тъй като 90 процента от продаваните в цял свят са от там. Независимо какви ще си вземете, имайте предвид няколко неща. Номерата при еспадрилите невинаги отговарят, затова задължително трябва да се мерят. За да ви служат по-дълго, носете ги само в сухо време. При намокряне подметката се деформира под тежестта на тялото. Ако това се случи, трябва незабавно да ги изперете със сапун и много вода. Добре е прането да е ръчно, но може и в пералнята на кратък режим със студена вода. Трябва да се изсушат бързо, тъй като има опасност да мухлясат.

ят с острова

печеливши и сега трудно можеш да наемеш каравана в разгара на сезона.

Много чужденци посещават къмпинга. Често обаче като временна спирка по пътя към Гърция и Турция. Главната причина за това е непознаването на страната ни като туристическа дестинация. "Липсата на достатъчно реклама е сериозен недостатък", казва Христо. Но не само тя е важна. Сериозна пречка за успешното развитие на туризма ни е състоянието на пътищата. По разбитите ни шосета надали би се осмелил втори път някой да мине с кемпер за хиляди евро. В тази насока поне се работи, в това се уверихме както от събеседника ни, така и лично. Една част от пътищата вече са оправени, а по други в момента тече ремонтна дейност. Останалото го имаме. Зашеметяващи панорамни гледки. Всъщност няма човек, който да е останал равнодушен. Веднъж попаднал на мястото, се пристрас-

тява и неминуемо пак се връща.

При нас, когато става дума за къмпингуване, нещата са малко по-различни. Днес не е толкова популярно, колкото е било преди години. Обикновено основният аргумент на противниците на палатковите лагери е санитарният възел. Мръсотия, недобре поддържани бани и тоалетни, липса на топла вода. А хората на XXI век търсят комфорт, камо ли да се съгласят да поставят на карта личната си хигиена. Хубавото е, че все повече къмпинги започват да влизат в крак с времето. Това е и пътят, който води към повече клиенти. Друг няма. И собственикът на екокъмпинга отдавна го е разбрал.

Наред с основните хигиенни изисквания за пълноценна почивка не са подминати и атракциите. Каране на каяк или водно колело в язовира, организирани велотурове и планински походи, езда, уроци по дърворезба и рисуване от професионални занаятчии, ае-

робика и йога на открито и какво ли още не. Предвижда се за в бъдеще и игрище, пригодено за практикуването на различни спортове.

Центърът на Цигов чарк е на километър и половина от къмпинга. Може да се разходите пеша до там или да наемете велосипед. И в двата случая пътят не се усеща.

Както на всеки къмпинг, и тук си има правила, които е необходимо да се спазват. Можете да почивате в компанията на домашния си любимец, трябва обаче да го контролирате и почиствате след него. Най-важното е да не пречите на другите. Тупурдията не се приветства, тъй като обикновено хората отиват, за да почиват, и често са с деца. Ако искате да купонясвате, подминете екокъмпинга. Ако пък търсите активна почивка, дошли сте на правилното място. Там, където изгревите и залезите ще останат като татуировки в душата ви.

Комарите обичат бира при пълнолуние

Ако имате усещане, че привличате като магнит комарите от километри, а в същото време в компанията ви има хора, към които досадните насекоми не проявяват интерес - имате право. "Телесната химия и метаболизмът са така уникални за всеки индивид, както пръстовете отпечатъци - посочва д-р Фил Кьолер от университета във Флорида. - Освен това има данни, че степента на привлекателност за комарите може да се променя с времето." Изследователите правят някои любопитни заключения за вкусовете предпочитания на миниатюрните вампири.

✓ Според японско проучване те атакуват два пъти по-често хора с кръвна група 0, отколкото с кръвна група А.

✓ Американски изследователи твърдят, че ако изпиете бутилка бира, рискът комарите да предпочетат именно вас нараства значително.

✓ При пълнолуние комарите стават 500

пъти по-активни - по информация отново на американска научна асоциация, която специално се занимава с изучаването на тези насекоми, преносители на опасни болести.

✓ Бременните жени са също любим обект на комарите - изследване, проведено в Африка, посочва сред факторите за това повишеното количество издишван въглероден диоксид и повишаването на температурата в областта на

корема с около един градус.

✓ Усилената физическа активност и съответно повишеното потоотделяне също не остават незабелязани от комарите.

✓ Тези насекоми имат и друго сходство с вампирите - предпочитат "обектите" в тъмно облекло, червеният цвят също ги привлича. Най-защитени ще бъдете в жълти или зелени дрехи. Разбира се, и с дълги панталони и ръкави. (ЖД)



И косата иска лятна отпускат

Тина БОГОМИЛОВА

Жаркото слънце, морската сол и хлорът в басейните изтощават и най-леската коса. Тя се нуждае от специални грижи през лятото, за да не се превърне в слама.

Ултравиолетовите лъчи достигат дори сърцевината на косъма, разрушават кератина и краищата цъфват.

Шапката или кърпата са не просто моден аксесоар за плажа, но и защита от коварните лъчи. Фешън е голямата шапка с широка периферия, която върви с всякакви дрехи и за всякакви случаи, а и предпазва не само косата, но и лицето.

Слънцето не може да се изключи, но сешоарът, машата и пресата не бива да се включват. Косата не се боядисва преди лятната отпускат, защото цветът става неузнаваем след солена или хлорирана вода. Необходимо е да се избягва не само боята, но и лакът и пяната, тъй като допълнително изсушават косата.

Гривата трябва добре да се отмива след плажа от хлор, сол и пясък. В жегите е задължителна слънцезащитна и водоустойчива козметика, която образува защитен филм. Летните шампоани не бива да са силни, а натурални и без алкохол. Не изсушават косата и шампоаните без сулфати, на чиито етикети пише sulfate-free shampoo. Добрите марки предлагат специални шампоани за след слънце, които хидратират, не дразнят скалпа и придават блясък.

Летните шампоани трябва да съдържат UV филтри, копринени протеини, масла, алое вера, кокосово мляко, витамините Е и F, бета-каротин, протеини.

Козметичните салони предлагат и специални процедури за предпазване от вредното влияние на ултравиолетовите лъчи. Косата се овлажнява с различни маски, в които има кератин, масла от пшеничен зародиш и жожоба.

Центровете за красота предлагат и така нареченото биоломиниране на коса - процедура, при която се нанася специален тънък целулозен слой. Това е метод за заздравяване и възстановяване структурата на косата с помощта на органични продукти като различни етерични масла, протеинови комплекси, естествена целулоза и други. Базиран е на технологията на

йонно капсулиране на косъма. Ламинирането гарантира максимална защита на косата и същевременно й придава обем и блясък. Цветът се задържа по-дълго, тъй като първо се отмива ламинатът, после боята.

Ако слънцето много пресуши косата, на помощ идват маските с бадемово масло или зехтин. Друг изпитан трик в жегите е киселото мляко. Ако косата е суха и лесно се чупи, помага маска с яйца. Разбива се в малко топла вода и се слага за минутки върху влажната коса. При мазна коса се прибавя и отвара от коприва.

Светлата коса става бляскава и слънчева с отвара от лайка. Освен това билката има антисептични свойства и се бори със себореята. Олио от жожоба, втрито в краищата на косата, помага за тяхното омекване. Може да се ползва като терапия преди измиване или като предпазител на сухи краища за през деня.

Дългата коса обикновено е мазна в корените и суха в краищата. Затова при измиването шампоанът се слага само в корените, масажира се леко, след което пяната се разпределя по дължината, косата леко се намачква и се изплаква. Балсам се слага само в краищата.

Много къса прическа е идеална в жегите. Има нужда само от гел, който се втрива във влажната коса. При средна дължина са хубави къдриците. Само трябва да се навият кичурите влажна коса за десетина минути.

През лятото и косата иска отпускат от сешоари, преси, маши и нагряващи ролки. По-добре да съхне сама и без сложни прически.

Модата това лято диктува косата да е къса. Ако е дълга, то конската опашка е вързана към тила, ниско е и кокът. Небрежарската прическа е актуална май всяко лято, тъй като не изисква време и усилия. Леко разхлабената плитка също е за предпочитане. Стилът бохо е много фешън през този сезон - закачливи кичури, небрежни вълни, ленти от дантела или кожа.

Краищата през лятото са най-уязвими. Мократа коса не бива да се излага на слънце и да се разресва с четка. Иначе през горещия сезон е добре гривата да се разресва по-често, тъй като това масажира скалпа и стимулира кръвообращението.

Но ако косата е много изтощена, единственото лечение е ножицата.



Кордоба - фiesta без край

Градът на река Гуадалкивир, един от най-великолепните в Испания и цяла Европа, е пълен със съкровища и има 22-вековна история. Затова едно посещение е добре да се дефинира по интереси - римското минало или история на халифата, винени дегустации и тапас или коридо (през уикенда има турове на името на Манолете, един от боготворените испански тореадори). Кордоба е основана именно от римляните преди новата ера, била е столица на Ал Андалус и същевременно един от най-големите градове на Стария свят. Тук векове съжителстват трите религии (християнство, ислям и юдаизъм), сложили отпечатък върху цялата история на Пиренеите.

Когато бяхме тук, никой не се сърдеше на местната община заради затворените улици и дървените платформи, по които трябваше да се върви под палещото слънце: кметът даде всичко от себе си, за да стане градът Европейска столица на културата за 2016 г. Е, спечели друг испански град - Сан Себастиан, но тук си имат от всичко по много и стават жертва на вътрешната конкуренция.

Сетивата ликуват

Един от най-великолепните градове на Стария свят през май приветства пролетта и възраждация се живот с Фестивал на цветните вътрешни дворове. Шествия, серенади, изложби и улични спектакли превръщат мястото, възпято от поета Федерико Гарсия Лорка като "далечно и самотно", в най-веселото, пълно и прена-



селено в Европа поне за две седмици.

Тогава всеки дом в старинния център на Кордоба отваря врати, за да могат стопаните - следвайки една традиция от 1918 г. - да се похвалят пред гости от цял свят с красотата на своето патио (от испански - вътрешен двор). Инициативата, подета и финансирана от общината, има състезателен характер и пред входовете на доста къщи виждаме табелите на "отличниците" от предишни години. Колкото и малко

да е пространството, по вътрешните стени на къщата всеки е извадил и окачил десетки саксии, само за поливането на които сигурно отиват часове и са нужни специални "височинни" инсталации.

В началото на празненствата е Парадът на цветовете и разпятията. Последните, окичени с пищни китки, вмъкват религиозен контекст в характера на събитието. Свързват се с търсенето на Светия кръст от света Елена: след видение

малка такса, с която домакините се възнаграждават за усилията си. Блъсканицата от напористи фенки на градинарството в зряла възраст е невъобразима: всички искат да посетят колкото се може повече патио, а мъжете им клепат отегчено по тях. Суматохата допълват и групи японци, които с браунови движения влизат и излизат от мастития човекопоток из тесните улици. По време на фестивала младежи от училището по туризъм създаваха още колорит - упътваха посетителите в типични андалуски носии, предлагаха студена и ароматна сангрия, раздаваха листовки за концерти.

Радост за око и душа, а всъщност блестящи екземпляри на ландшафтното майсторство в Кордоба са и градините на манастирите „Санта Исабел де лос Анхелес“, „Санта Мария“ и на капучините. Наричат ги патио-паметници заради цялостната им завършеност, но ако уцелите като нас деня, в който журито ги оценява, не се надявайте да ги видите.

Душата на Кордоба

Най-емблематичната забележителност тук, която не бива да пропускате независимо от конкретните си цели, е Мескита, която наричат Душата на Кордоба.

Катедралната църква е огромна, скрита зад дувари като крепостни стени. Започната е още през VIII век и след още осем столетия се превръща в един уникален образец на религиозното строителство и испанското из-



Андалуското патио



е открито пространство сред къщата: вътрешен закътан двор на сянка, който осигурява циркулация на въздуха към стайте. Използва се като уютно място за почивка, забавление и медитация в горещия и сух климат. Ромонът на задължителния фонтан не само успокоява, но и охлажда. Тук обикновено има също мебели, хамаи и много зеленина, които даряват обитателите с усещане за единство с живата природа.

Традицията на патиото идва от дворците на Персия, където вътрешните градини с пищни декорации, растителност и водни пространства са истински райски кътчета - символи на пълната хармония, изразяващи естетиката на древните архитекти. Като елемент от къщите и дворците патиото идва на Иберийския полуостров с римляните. Вътрешните дворове на Кордоба по-късно се развиват и доукрасяват от маврите. Сега посетителят може да се наслади на изящни порти и фенери от ковано желязо, красиви керамични предмети на бита сред символичните за града аромати - на току-що разцъфнали жасмин и портокалов цвят. Днешното патио е и място за молитва: тук често се намира иконата, покровителка на дома, изпълнена от мозайка или почетена в дървен иконостас.

куство. Сградата е неповторима, тъй като в готическата и ренесансовата католическа архитектура е инкорпорирана и запазена част от великолепна джамия със стотици колони и арки. Това е единствената подобна сграда, оцеляла в историческите и ре-

лигиозните битки в Андалусия. Тук можете да направите и нощно посещение, което започва с прожекция в патиото с портокаловите дръвчета.

Можете и просто да се разходите по бреговете на реката, да разгледате двореца Виана, известен като Музея на 14-те вътрешни дворове, да се пошляете по прекрасните площади и да заседнете на чашка сладко вино москател и тапас в някой бар. Ще се ориентирате къде е автентично и вкусно, когато видите там да хапват местните жители. Пред масовите туристически заведения има викачи и менюта на десетина езика с пица и паста. Може да отидете и на хамаи, където да се потопите в ориенталската атмосфера с чаша ароматен чай. Вечер задължително посетете фламенко спектакъл, еманация на страстната андалуска душа. И с повече, и с по-малко сетивата ви непременно ще тържествуват от неповторимата магнетичност на Кордоба.

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА

Нов проект ще направи Ботевград привлекателен за туристите

На 11.07.2013 г. в Ботевград се проведе пресконференция по проект "Ботевград - привлекателна дестинация за атрактивен културно-исторически, еко- и спортно-развлекателен туризъм". Проектът с бенефициент Община Ботевград е с 24-месечен период на изпълнение, като стойността му е 3 394 992,25 лева.

Дейностите се финансират чрез Оперативна програма "Регионално развитие" 2007-2013 г. и включват:

- Експониране, консервация, реставрация и адаптиране на културно-исторически паметници в община Ботевград;

- Въвеждане на нови техники за интерпретация и анимация на културното наследство;

- Изграждане на подходяща техническа инфраструктура на територията на културно-историческите обекти в ре-

гиона на общината;

- Професионално обучение на обслужващия персонал на туризма.

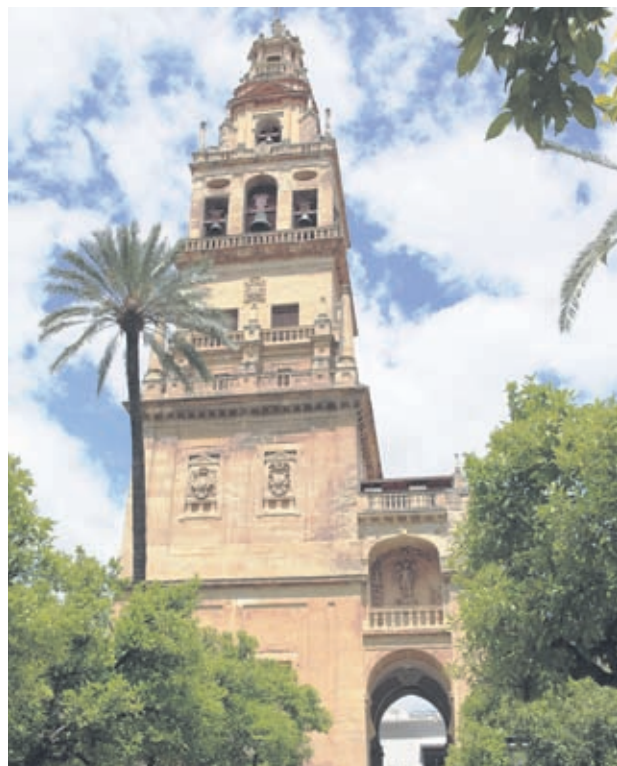
Очакваните резултати от изпълнение на проекта са:

- Създаване на конкурентоспособен туристически продукт;

- Подобряване, обновяване и разширяване на обекти на природното и културното наследство;

- Подкрепа за туристически локализации, притежаващи значителен туристически потенциал.

Участниците в пресконференцията проявиха активност, като основните въпроси бяха свързани с осигуряване на устойчивост на дейността и след приключване на финансирането. Всички се обединиха около мнението, че подобни инициативи са полезни за развитието на регионите и за привличане на нови туристи.



Дълго се опитвахме да оцелеем като аморална общност

Харалан Александров е социален антрополог, един от анализаторите, чието мнение е особено търсено в турбулентни обществени ситуации. Социалната антропология възниква паралелно с необходимостта големите колониални империи от XIX в. да изучат живота на традиционните общества, за да ги управляват по-успешно. В съвременния си вид тази наука е в помощ на малките, изчезващи култури да се съхранят, да имат шанс под смазващия напор на модернизацията. Основният ѝ метод е "включеното" наблюдение - изследователят живее продължително в дадена общност, участва в колкото може повече сфери от живота ѝ, изучава социалните, родствени отношения, йерархичните системи, митологиите и обясненията ѝ за света. Какво може социалната антропология да допринесе, за да разберем българския живот, да си отговорим на вечния въпрос "Защо сме такива?" - така започва разговорът с Харалан Александров.

С Харалан Александров разговаря Галина Спасова

бор от стари номера и тарикатлъци просто не работи, нещо се е променило в ситуацията. Прилагат един от старите трикове - различните категории хора да бъдат разделяни, за да могат тези, които са в ролята на социална власт, да пробутват своя дневен ред като обществен. Частният, корпоративен или кланов интерес, или просто амбициите на отделни политици и власт-

образовани, активни и креативни хора има многократно по-голямо въздействие. Това е големият провал на опита чрез опростачване да контролираш обществените настроения. Винаги активните, образованите и богатите малцинства налагат своята гледна точка. Това не е новина, но ние както винаги се изненадваме от добре известни неща. Необразованите и простите хора нямат никакъв шанс - освен да се образуват.

- Има ли вече осъзнаване, че сме изправени не пред куп отделни проблеми и кризи, а пред системна грешка?

- Има много силна интуиция за системна грешка. Ако при по-образованите и по-развитите умове тя се явява като търсене на дефектите в политическата система, при по-необразованите се явява като убеденост, че конспирация ни тласка от развала към провала. Така че на базисно ниво има консенсус - никой не се чувства добре в България, никой не харесва другите, постоянно се търсят изкупителни жертви. Но културата на примитивно, плоско описание на света в черно-бели категории буквално агонизира и големият въпрос е дали ще се родят нови обяснителни модели, а от тях и нови идеологически и политически проекти.

- Казват - единствената поука от историята е, че никой не се учи от нея. Не сме ли един функциониращ модел на тази максима?

- Като група, не като индивиди, проявяваме забележителна упоритост в нежеланието да си извлечем уроците и да извършим необходимите промени. Много упорстваме в грешките и в глупостта - до степен да плащаме твърде висока цена за това. Не е възможно да живееш благополучно в XXI век, ако една трета от хората се лекуват при врачки и баячки. В същото време за чест на българската нация изследвания показват, че едно от последните неща, от които все по-обедняващите хора у нас се отказват, е образованието. Така че не сме загубили докрай шансовете си. И друго - може да сме доста диви, завистливи и доста прок-

лети, ако си позволим изобщо такива обобщения, но сме чужди на бруталната жестокост и разрушителност. Жестокостта по-скоро се проявява чрез безразличие към цели групи хора. Запазихме етническият мир, не се избихме по етнически признак. Оказва се, че когато хората от ромската общност напразно усилия да се социализират, българите ги приемат. И винаги е било така, ние не гледаме на тях като на фундаментално различен човешки вид както някои тежко расистки общества.

- ... докато Европа последователно премълчава как ги е прогоняла...

- ... с огън и меч ги е прогоняла, били са обект на преследване от инквизицията, били са тероризирани.

- Защо самобичуването по формулата "българска работа" е неизтребимо?

- Трябва да спрем да мислим за себе си като за жертви на ужасни исторически обстоятелства, на зли световни конспирации и на някаква вродена неспособност да живеем цивилизовано. Нито сме кой знае колко по-лоши, нито сме кой знае колко по-хубави и различни от останалите народи. Ние

Трябва да спрем да мислим за себе си като за жертви на ужасни исторически обстоятелства, на зли световни конспирации и на някаква вродена неспособност да живеем цивилизовано

сме си, общо взето, средиземноморски тип култура - леко мързеливи, леко корумпирани, дружелюбни, склонни към сиеста и към скатаване от работа, но в никакъв случай особено зли, кръвожадни и неспособни за развитие. В момента доста бързо се освобождаваме от мита, че сме

безпомощни и че вечно някой друг ще ни налага дневен ред. Трябва да се научим сравнително бързо (и мисля, че това вече започна) да различаваме добро от лошо, почтеност от фалшификат, да се научим да бъдем заедно и да си помагаме. Да мислим за себе си като за хора, които не могат да постигат сами целите си и които винаги се провалят, е много вредно. Може да се окаже, че "българската работа" има и някои съвсем не-лоши характеристики, за които има място в големия и сложен глобален свят. Всъщност несвършената работа на българските институции, на българските елити е тази, която ни проваля.

- Коментирайте тезата, в която върхушката се е вкопчила - че протестиращите не знаят какво искат.

- Това, което съвсем определено искат, е да живеят по различен начин. Те нямат ясен, докрай изчистен списък от предложения, но това не е и нужно. Проблемът не е, че протестиращите не знаят какво искат, истинският проблем е, че управляващите не знаят какво искат или не го казват. И се създава впечатление, че искат нещо много различно от това, което казват, че искат. Че съществуват скрити договори, поети ангажменти към групи по специални интереси, които далеч не са публични. Иначе съвсем ясно е, че протестиращите искат почтеност и морално управление, което обаче управляващите не могат да разберат. Това е прекалено сложно и абстрактно за тях, искрено не могат да го разберат, което е проява на тъпота. Те са ужасно озадачени, че срещу тях не са тези хора, които са свикнали да бъдат - бедни, отчаяни, зависими, на които да кажат - ще ви вдигнем майчинските, пенсиите. Има хора, които искат нещо друго и то е умонепостижимо за политическата класа. Дълбоката безпомощност, която в момента демонстрират политиците - не само управляващите, а всички - това кухо говорене, което е втръснато на всички, е просто проявление на невъзможността да мислят.

Като общество сме на границата на модерността и традицията. Имаме много характеристики на предмодерна общност (силни родови, в някакъв смисъл кланови отношения, които пронизват всички организации и институции), а същевременно претендираме да сме дори постмодерно общество, доколкото сме част от глобализацията се информационен свят. Антропологията се оказва доста полезна, за да разберем този феномен на хибридность между традиционно и модерно общество, включително да разберем как функционира властта. Антропологията се опитва да види живота такъв, какъвто е, да обясни, доколкото е възможно, наблюдаваните явления и феномени и да предложи това знание обратно на хората. Това е част от нейната етика. Всеки път, когато науча нещо, си давам труда да го съобща на тези, за които съм го научил. Те винаги го възприемат с възторг.

- Какво научено напоследък искате да съобщите?

- Всеки ден научавам, че най-накрая сме в състояние да си отвоюваме едно пространство - много креативно и рефлексивно, - каквото е пространството на протеста. Той се оформи като паралелна култура, нещо като алтернативно общество. И това е добра новина на фона на, общо взето, лошите но-



вини от икономиката, от политиката, демографията. Смятам, че започваме бързо, в движение да се учим как да овеществим един различен социален свят.

- Като изследовател очаквахте ли, че е възможно такова развитие?

- Да, даже много дълго го очаквах. Беше съвършено ясно, че нямаме шанс да оцелеем като общност, ако не развием способността да заедем публично активна морална позиция. Много дълго се опитвахме да оцелеем като аморална общност, някак си да си спестим моралното възмущение и свързаното с него усещане за гняв, за безпомощност, за прецаканост. Да оцеляваме поединично или в малки групи, практикувайки модели от предишни времена. Хората най-сетне си позволиха да се възмутят по етични причини. В момента има едно оглуяване на политическия и административния елит, който звучи неадекватно или откровено безумно. Изведнъж се оказва, че богатият на-

ниции да се представят като обществен дневен ред.

- Не е ли шокиращо, че в страна, в която традиционно "науката е слънце", се прави опит да бъдат унижени или компрометирани тъкмо образованите?

- Култът към образоваността е един от хубавите спомени, много се надявам да стане пак настояще. Но през последните поне петнайсетина години се стигна до тежко опростачване и разрушаване на фундаменталните основания на образованото поведение. Жълтите медии наложиха един цялостен възглед за света, който е отчайващ, скудоумен и обиден (не вярвам, че този регрес е плод на целенасочено усилие). Ефектът е, че се появи немалка група хора, които обитават този безутешен и отчаян свят на чалгата, на пошлостта и на нищетата - интелектуална, морална и материална. А простият, необразован човек е беден по дефиниция. Оказа се обаче, че сравнително по-малката група от

Сезонът на ваканциите тече с пълна сила, а експертите по лични финанси се опитват да ни предпазят от взимането на глупави решения. Първото място сред тях заема тегленето на "бърз" или какъвто и да е друг кредит с високи лихви и кратък срок на погасяване заради една седмица купон на плажа. Когато не сме си спестили за почивката, по-добре е да се откажем и поучим отсега за следващата.

Естествено, че сме на страната на младежите, които искат да получат всичко от живота тук и веднага, но спестяването съвсем не е привилегия на възрастните. Златното правило на финансите е, че независимо колко е малък доходът ни, трябва да отделяме редовно една десета от него за ваканция или непредвидени разходи. Сезонната работа за

Умно финансово лято

месеци-два също е добър вариант. Но ето кои са най-честите извинения, поради които пристъпваме към спонтанни и неразумни финансови действия.

• "Че кой спестява в тази криза?!"

Трудно е да мислим за заделяне на финансови средства в условия на безработица, несигурност, покачване на цените. Но всяка промяна в паричния ви статус трябва да ви кара да преразглеждате бюджета си и да търсите разумни и адекватни решения. Да чакаш по-добри времена, за да спестяваш, значи да не ги дочакаш.

• "Никога не съм могъл да спестявам."

Ако разсъждавате така, вие сами sabotirate намеренията си да заделяте по нещо. За начало променете мисленето си и осъзнайте, че това е най-безболезненият и евтин начин да отидете на мечтаната почивка.

• "Доходите ми са твърде ниски и нередовни, за да пестя."



Да, трудно е да събирате пари, когато изкарвате малко. Но много по-важно е да живеете по-качествено и да се храните по-пълноценно, отколкото да отидете за седмица на морето с пари назаем. Колко хора и фирми попитахте в последните месеци за свободни, по-добре платени работни места? Помислихте ли да орежете "малките", дребни наглед, но натрупващи

се разходи всеки ден, които в края на тримесечието съвсем не са пренебрежими? Отказването от пиитетата с приятели, лотарийните билети и храненето навън ще ви изненада колко можете да спестите. Опитайте, получава се.

• "Имам кредити, а ти ме караш да пестя."

Не пропускайте в никакъв случай погасител-

ните си месечни вноски, ако не сте в пълна невъзможност, а тогава не мислете за море, а за преговори с банката. Редовното покритие на дълговете е вид спестяване, защото главницата намалява, с което - и лихвите. Колкото по-малък заем имате, толкова повече шансове за спестяване ви се откриват. Номерът е да не затъвате в нови вземания.

• "Нямам никаква представа от движението на парите."

Тогава си направете най-простата сметка: на месечните приходи и задължителните разходи. Тогава ще знаете реално какво можете да спестите. Често хората си мислят, че да управляваш разумно парите си е някакво висше майсторство и крие световни тайни, но не е така. Бъдете практични, прагматични и честни към портмонето си.

• "Нямам никаква мотивация да спестявам."

Тази позиция е разбираема, тъй като много малко хора се преборват със себе си по отношение на импулсивните покупки и лошите финансови навици. Понечето се пускат по течението на "комфортното" консуматорство и дори не се замислят, че могат да се консултират с финансов специалист, за да получат съвети и да подобрят положението си. Плюс това на мода е минимализмът и тенденцията е да се освобождаваме, а не да трупаме ненужни вещи.

• "Цените скачат и не мога да пестя."

Разходите за живот наистина растат и изяждат дори спестеното, но това не е повод да се предадем. Напротив, кризата и високите цени ни карат още повече да свием ненужните разходи и да имаме резерв в случай на съкращение или болест. Той трябва да покрива поне двумесечните ни разходи и след това да мислим дали да ходим на море или не. Има и много евтини, почти безплатни забавления и край града, за да си починем пълноценно.

• "Приятелката ми харчи много."

По-лесно се пести, когато и двамата партньори са на един акъл. Вярно е също, че ако оставим без надзор този с широките пръсти, той ще ни повлече безотговорно към дълното. Бъдете бдителни, контролирайте приходите и разходите и не позволявайте това да се случи точно на вас. Ако другият не желае да пести, разделете се финансово. Нека си троши главата самостоятелно, пък вие ще прецените дали да го спасявате със спестяванията си.

Грешки, които можем да избегнем при покупката на автомобил

1. Обмислете добре всички условия около плащането на месечните вноски. Повечето клиенти действат емоционално и не си правят добри разчети и търговците на коли знаят това. Затова разговорът се върти основно върху еднократното плащане, а така най-лесно ще обещаете да харчите повече. Не пропускайте, че автодилърът разполага с много финансови инструменти, за да се приспособи към бюджета ви. При преговорите настоявайте за по-ниски лихви, искайте по-дълъг период на изплащане и създайте максимално реалистичен образ на новия разход. На "първо четене" това не изглежда кой знае какво постижение, но по-високите лихви натрупват десетки левове допълнителни разходи през следващ период, когато може да не сте в състояние да ги покривате.
2. Колата не е инвестиция, а разход и преценете добре дали да вземете нова или на старо.

Семейното превозно средство е част от модерния начин на живот и е много важно освен стилно да е практично и удобно. Намирането на златното сечение между мечтано и възможно е предизвикателството, пред което застава всеки потенциален купувач. И не се самозаблуждавайте: търговецът крие много повече "хитрини" в задния си джоб поради по-големия опит и детайлно познаване на стоката и обстоятелствата.



Тя още със закупуването губи част от стойността си, затова помнете на първо място, че не можете да очаквате цената ѝ да се повиши. Само след първите две години обезценяването на новия автомобил може да стигне до 40 на

сто, затова оставете друг "да се набута" и си купете малко употребявана кола на две-три години. Преди кризата имаме по-високи доходи и доста икономически предимства да купуваме нови автомобили, но сега това не е

задължително. Освен това се предлагат допълнителни застраховки, с които срокът на гаранционна поддръжка се удължава и е по-изгодно. Оторизираният дилър също така ще ви предложи да откупи стария автомобил и да ви приспадне цената от по-новия.

3. Изборът на "правилния" автомобил също е от значение. Ако го ползвате за пътуване до работното място в града, а семейството ви е тричленно и ходите през уикенда само до близкото село, едва ли ще ви се изплати седмеместен миниван. Дефинирайте точно потребностите си, защото изборът е огромен и голямата "мъжка играчка" може да ви завърти главата и да ви докара непосилни сметки.
4. Освен на базисната цена обърнете внима-

ние също на данъка и премиите по задължителните застраховки, които са по-високи за по-скъпите коли - също както и техническата поддръжка. Смяната на маслото, накладките, въздушните филтри, новите гуми и всичко останало на по-люксовите модели обикновено излизат доста солено. Лишете се от "удоволствието" всички да ви подиграват, че карате суперкола, но с летните гуми през зимата или обратното, защото не можете да си позволите правилните. Това също така застрашава вашия живот и безопасност и тези на другите на пътя!

5. Припомнете си колко километра изминавате годишно и се съобразете с очакваната консумация на гориво. Цената на дизела у нас е по-висока, отколкото в други страни, макар че разходът е по-нисък. Газовата уредба е още по-изгодна, но изисква първоначална инвестиция. Пресмятайте върху лист хартия според актуалните цени, усилието ще ви се изплати в бъдеще. Само двайсетарка повече на месец за две години са петстотин лева, които не са за подценяване!

ГОЛЯМА ПРИВЛЕКАТЕЛНОСТ ЗА ПРОТИВНИЯ ПОЛ
УРЕД ЗА ПРОВЕТРЯВАНЕ

ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР
ЛИТЕРАТУРНО-ПУБЛИСТИЧЕН ЖАНР

ЗАРОДИШНИ КЛЕТКИ У ГЪБИТЕ

СТАРИ РУСКИ ТАНКОВЕ
РОЖБИ НА РАСТЕНИЯТА ЗА ЯДЕНЕ

РОМБИЧЕН МИНЕРАЛ, СЪДЪРЖАЩ КАЛИЙ

МАРКА РУСКИ ПЪТНИЧЕСКИ САМОЛЕТИ
ПСИХИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ; ВЪЩЕПЕНЕНОСТ

ИМЕНАТА НА БИВШИ ФИНАЛАНДСКИ АВТОПИЛОТ

ГОЛЯМА НАШЕНСКА ЗМИЯ
ПЪРВИЯТ ЛЕТЕЦ (МИТОЛ.)

ГЕРОИ НА АГАТА КРИСТИ
"УБИЙСТВО НА ИГРИЩЕТО ЗА ГОЛОФ"

ИМЕНАТА НА НАШ ПИСАТЕЛ, СЦЕНАРИСТ НА "ШОУТО НА СЛАВИ"

ДРЕВНО-РИМСКА ОРИСНИЦА

ПРОЧУТ ИТАЛИАНСКИ ОПЕРЕН ТЕАТЪР
ВРЪХ В СРЕДНА ГОРА

РЕКА В РУСИЯ, ПРИТОК НА УРАЛ

РОМАН ОТ В. УЗУНОВ
ФРЕНСКИ ИГ-РАЛЕН ФИЛМ С НАТАЛИ ДЕЛОН

ДРЕХА НА СВЕЩЕНИК
ДАТСКИ ХИ-МИК, ОТКРИЛ ВИТАМИН "К" 1895-1976

ФИНАЛАНДСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР
ОСТРОВЪРХО КОПИЕ

ДЕБЕЛ МЕТАЛЕН ЛИСТ

ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ 1840-1902
"НАНА" "ЖЕРМИНАЛ"

ГРАД В ИТАЛИЯ
ГЕРОИ ОТ ТВ СЕРИАЛ "ХОТЕЛ БЪЛГАРИЯ"

СРЕБРИСТО-БЪЛА МЕТАЛ
ЮЖЕН ПЛОД

МАЛЪК, УЕДИНЕН МАНАСТИР
РАЗКАЗ ОТ ИВАН ВАЗОВ

РАЗКАЗ ОТ АЛЕКСАНДЪР КУПРИН
ВИД РАВНИН-НА КРИВА

ЕЛЕМЕНТАРНИ ЧАСТИЦИ С ПОЛОЖИТЕЛЕН ЕЛЕКТРИЧЕСКИ ТОВАР

СИЛЕН ПЛАЧ
ИТАЛИАНСКИ МОТОПИЛОТ

КОЗЯ ВЪРБА
"ММЕЩА" МЕЧКА

РУСКИ БИОХИМИК, АКАДЕМИК 1894-1980

РУСКИ АВИО-КОНСТРУКТОР 1894-1977
РАЗГРАНИЧИТЕЛ, ОТДЕЛИТЕЛ

ИТАЛИАНСКА КИНОАКТРИСА "ИСТОРИИТЕ НА ЛУЛУ"

ЕДРА ДНЕВ-НА ГРАБЛИВА ПТИЦА
ВИСОКОПОСТАВЕНИ ЛИЧНОСТИ

ДРЕВНО НАШЕ БОЙНО ИЗКУСТВО

ДЪРЖАВА В АФРИКА
СТОЛИЦАТА НА МАЛТА

ФРЕНСКИ КИНОАРТИСТ "ШАТОВАЛОН"
БЕЛГРАДСКА КИНОСТУДИЯ

ГЪРМЯЩА ЗМИЯ

КЪСОВРАТА ЖИРАФА
ГРУЗИНСКИ МАНАСТИР В АТОН

ВИД СПОРТЕН ПАНТАЛОН
УНГАРСКИ ХИМИК, АКАДЕМИК 1834-1908

ГЕРОИ НА ДЖ. МЕНОТИ ОТ ОПЕРАТА "КОНСУЛЪТ"
ПОРОДА ПАПАГАЛИ

НАША ПОПГРУПА
МАРКА НАШИ ТЕЛЕФОНИ

ГЕРОИНА НА Д. ДИМОВ "ТЮТЮН"
ПСЕВДОНИМ НА АСПАРУХ ЛЕШНИКОВ

МАЛКА ФЛЕЙТА
ВЕЛИКАН В ЕЛИНСКАТА МИТОЛОГИЯ

ЯПОНСКИ ТЕАТЪР
ВИД КОРАБ-НО ВЪЖЕ

НАПОИТЕЛЕН ИЗКОП
ЧАСТ ОТ РЪКАТА

ИТАЛИАНСКИ ПОППЕВЕЦ
ШИРОКИТЕ КОСТИ ПОД КРЪСТА; КОРИТО

ЗЪРНО-ЧИСТАЧКА
СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ АДАМ МИЦКЕВИЧ

ПУБЛИЧЕН ГОВОРТЕЛ

ЯЗОВИР КРАЙ ЯМБОЛ

Comfortex®
5 булки за добро храносмилане
Само 2 капсули след хранене

РЕЧНИК: АЛАНА, ИВИРОН, ИСА, ОБЕСЕНИК, ОТАВИНО, ОТЕМАНИТ, ХИК.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 27:

ВОДОРАВНО: Невропатолог. Таратор. Риолит. Матадори. "ЕКА". УЗО. Ирина. Ипон. Зенон. Алена. Оратор. Кино. Иван. Лов. Иравади. Ивана. Тар (Павлина). Роки. Сцена. Оз (Амос). Сак. Рок. Далида (Йоланда). Савак. Но. Бри. Ериг (Андреа). Телефон. Инари. Ос. Тел. Рамо. Азан. Серенада. Опар. Кокал. Ваня Пенева. Ило. Стъпало. Осинин (Димитър). Донев (Доньо). Отава. Анасон. Помада.

ОТВЕЧНО: Акс. Мерзавец. Ризото. Виола. "Единакът". АРО. Енина. Анапа. Олин (Лина). Валер (Ангелика). Лав (Къртни). Спирала. Ирис. Ла. Ати (Бартоломео). Оноди (Хенриетте). ЕВО. ТТ. Нова Загора. Омар. Сенон. Ела. Няса. Отит. Лапис. Игапо. Дено. Дорит ("Малката Дорит"). Танин. Стон. Расате. Ен. Ар. Каравелов (Любен). Призив. Кал. РАДО. Енар. Кера. Ом. Атенодор. Фарина (Алесандро). Око. Иконом. Лед. Врана. Икономова (Добриня).

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

Националните ни състезателки по волейбол ще дебютират през настоящия сезон в най-престижния турнир за дамите - Световната гран при. Турнирът, който е аналог на Световната лига при мъжете, ще стартира в началото на август с участието на двадесет отбора от цялата планета. До миналия сезон в надпреварата участваха шестнадесет тима, но огромният интерес от страна на много държави и главно от Европа доведе до решение на международната федерация за увеличаване на претендентите.

Женският ни национален отбор дебютира на Гран при

Ани КОЛЕВА

Като дебютант България не бе удостоена с честта да организира турнир от Гран при. Родните националки започват в Макао (Китай), 2-4 август. Следва надпревара в Майагез (Пуерто Рико), 9-11 август, и накрая в Азия за турнира в Сенджай (Япония), 16-18 август.

Регламентът

Двадесетте отбора

играят всеки срещу всеки, като участват на три последователни турнира, а във всеки от тях имат различни съперници. Всяка победа носи точки, като след изиграването на турнирите се прави ранглиста от постигнатите резултати на базата на победите и загубите. Първите пет отбора плюс организатора на финалната фаза се класират за финалите на Гран при. През този сезон домакин ще бъде Япония и като такъв

тимът вече си е осигурил участие сред шестте финалисти. Спорът за титлата ще се проведе в Сапоро от 28 август до 1 септември. Страната на изгряващото слънце си връща домакинството на финалите за пръв път от четири години насам, след като досега те бяха неизменно в Бразилия.

Ето разпределението на отборите в групите и домакините на турнирите през трите седмици на предварителната фаза на Гран при 2013:

Първа седмица, 2-4 август 2013

Група А	Кампинас (Бразилия): САЩ, Полша, Бразилия, Русия
Група В	Санто Доминго (Доминикана): Сърбия, Пуерто Рико, Доминикана, Чехия
Група С	Анкара (Турция): Япония, Турция, Тайланд, Алжир
Група D	Макао (Китай): Холандия, БЪЛГАРИЯ, Китай, Куба
Група Е	Монтикяри (Италия): Германия, Аржентина, Казахстан, Италия

Втора седмица, 9-11 август 2013

Група F	Белград (Сърбия): САЩ, Сърбия, Холандия, Алжир
Група G	Майагез (Пуерто Рико): Бразилия, БЪЛГАРИЯ, Пуерто Рико, Доминикана
Група H	Плок (Полша): Германия, Япония, Полша, Казахстан
Група I	Хонконг (Китай): Аржентина, Чехия, Китай, Турция
Група J	Екатеринбург (Русия): Италия, Тайланд, Русия, Куба

Трета седмица, 16-18 август

Група K	Алмата (Казахстан): Бразилия, Куба, Казахстан, Холандия
Група L	Банкок (Тайланд): Русия, Германия, Тайланд, Пуерто Рико
Група M	Сенджай (Япония): САЩ, БЪЛГАРИЯ, Япония, Чехия
Група N	Юхан (Китай): Сърбия, Полша, Китай, Аржентина
Група O	Каохсюнг (Китайско Тайпе): Италия, Турция, Доминикана, Алжир



Дали 13-ти е фатален или не е спорен въпрос, но за женския национален отбор по волейбол на България тринадесетото число от месеца се отрази в двете си крайности, като донесе огромна радост, а впоследствие печал в две последователни години.

На 13 юли 2012 волейболистките ни победиха Сърбия с 3:0 на полуфинал в Европейската лига в Карлови Вари (Чехия) и се класираха в спора за титлата, а с това спечелиха промоция за Световната гран при 2013 за пръв път в своята история. Година по-късно 13 юли 2013 се оказа фатален, като наци-

оналките ни загубиха на полуфинал от Германия и не достигнаха до двубой за титлата на Европейската лига. С това пък нашите пропуснаха шанса си да подпечатат визите си за Гран при 2014 и да продължат участието си в най-престижния турнир на планетата.

Така българските момичета изпитаха два различни типа емоции на тринадесето число, като през този сезон отпадането ни от финал на Европейската лига донесе болка и разочарование. След успехите през 2012 година тимът ни придоби увереност и мнозина се надяваха 2013 да донесе титлата на Евро-

13-ият ден на юли фатален за волейболистките на България

пейската лига, която ни убягваше досега. БФВ взе домакинството на финалите във Варна с цел да подпомогне това да се случи. Вместо триумф обаче състезателките на Марчело Абонданца не успяха да покажат реалните си възможности на Европейската лига и да спечелят златните медали пред собствена публика.

Нашите не отбелязаха стабилен старт, като започнаха със загуба от Румъния, а за разлика от миналата година, когато отбелязаха тринадесет победи и само една загуба на финала, през този сезон записаха осем успеха и четири поражения в груповата фаза. Въпреки че завършиха на първо място в групата, това остави съмнение за нужната

форма, което се потвърди след загубата от Германия на полуфинала на Лигата.

За тази негативна ситуация повлияха редица фактори, като се започна с определянето на основен приоритет - Гран при 2013, измамно самочувствие от миналогодишните успехи, мина се през непредвидени контузии на състезателки и се завърши с огромните очаквания от страна на БФВ за представянето на волейболистките. Още преди началото на надпреварата травма извади извън състава основния диагонален в отбора - Емилия Николова, която пропусна турнира. Това доведе до промени, като треньорът Марчело Абонданца предприе редица

ротации в състава по време на самата Лига. В допълнение селекционерът предприе експерименти, като основни състезателки стояха на пейката, а се даваше възможност за игра на резервите. Така основният състав се събра чак на последния турнир и като че ли нямаше нужната спойка за важни мачове. От друга страна, очакванията за финал в Лигата на всяка цена пред собствена публика допълнително натовариха емоционално състезателките, които в най-важния двубой на полуфинала не издържаха психически и загубиха безславно от Германия с 0:3, с което се простиха с директно класиране за Гран при 2014.

При този развой един-

ственият друг шанс на нашите да продължат участието си в най-престижния турнир на планетата за следващата година е класиране на финал на Европейското първенство 2013, което е другата квалификация за Гран при 2014. Присъствието пък в този елит е задължително, защото носи точки за световната ранглиста, от която зависят много от участията на бъдещите волейболни форуми, при които по-предните отбори в ранглистата са облагодетелствани. Засега женският ни волейбол заема доста незавидна задна позиция - 43-то място, като очакванията са с присъствието на Гран при това положение да се подобри.

BGVolleyball.com

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 23 юли

11:00 ч. Скокове във вода (СП, Барселона) по Евроспорт
15:30 ч. Колоездене (Обиколка на Валон) по Евроспорт 2

Сряда, 24 юли

11:00 ч. Скокове във вода (СП, Барселона) по Евроспорт
18:30 ч. Казахстан - Румъния (водна топка, СП, Барселона) по Евроспорт
20:00 ч. Италия - Германия (водна топка, СП, Барселона) по Евроспорт

Четвъртък, 25 юли

11:00 ч. Скокове във вода (СП, Барселона) по Евроспорт
20:00 ч. Австралия - ЮАР (водна

топка, СП, Барселона) по Евроспорт

Петък, 26 юли

11:00 ч. Скокове във вода (СП, Барселона) по Евроспорт
18:00 ч. Локо Сф - Литекс (футбол, А група) по News 7

Събота, 27 юли

11:00 ч. Скокове във вода (СП, Барселона) по Евроспорт
17:30 ч. Лека атлетика (Балк. п-во, Стара Загора) по БНТ свят
18:00 ч. Черно море - Славия (футбол, А група) по News 7
20:00 ч. Лудогорец - Черноморец (футбол, А група) по ТВ 7

Неделя, 28 юли

11:00 ч. Плуване (СП, Барселона) по Евроспорт

15:00 ч. Скокове във вода (СП, Барселона) по Евроспорт

17:30 ч. Лека атлетика (Балк. п-во, Стара Загора) по БНТ свят
18:00 ч. Ботев Пд - Пирин ГД (футбол, А група) по News 7
20:00 ч. Левски - Локо Пд (футбол, А група) по ТВ 7

Понеделник, 29 юли

11:00 ч. Плуване (СП, Барселона) по Евроспорт
18:30 ч. Скокове във вода (СП, Барселона) по Евроспорт
21:00 ч. Берое - ЦСКА (футбол, А група) по News 7

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

BGVolleyball.com
ВОЛЕЙБОЛНАТА МЕДИЯ на България

И най-бързите могат да плачат

Яна КАСОВА

Двама от най-бързите мъже в света за всички времена признаха, че са използвали забранени вещества.

Тайсън Гей (САЩ) - №2 във вечната ранглиста на 100 м с 9.69 сек, и Асафа Пауъл (Ям) - бивш световен рекордьор с 9.72 сек, няма да участват на състезания до края на сезона, защото са с временно спрени състезателни права. Тепърва ще бъдат отворени Б-пробите им, ще тече разследване и едва тогава ще се вземе решение какво наказание да получат. "Потвърждавам, че проба по време на националното първенство през юни е дала нежелани реакции - призна Асафа. - Намерената субстанция е оксифлофрин, която се счита за забранена за употреба в спорта. Искам да бъда ясен пред семейството ми, приятелите ми и всички мои фенове по целия свят, че никога не съм използвал препарати, нарушаващи правилата. Никога - сега или преди, не съм се допингирал. Моят тим вече прави разследване заедно с адекватните агенции и адвокати за

това как субстанцията е попаднала в организма ми. Винаги спазвам правилата за допинг тестове и съм давал проби, когато съм бил потърсен за това. Пиша това изявление с ясното съзнание, че семейството ми, приятелите и феновете ми ще бъдат разочаровани. Този резултат изненадва и мен. Уверен съм, че това ще ме направи по-силен."

Тайсън Гей също се извини, но не уточни с какво вещество е съгрешил. "Нямам история за саботаж. Общо взето, се доверих на някого и бях предаден", заяви 30-годишният спринтьор.

И Пауъл, и Гей отричат да са вземали забранени вещества и се кълнат, че препаратите са попаднали в организма им без тяхното знание. Дали това е така едва ли някога ще се разбере със сигурност, но е факт, че бяха достатъчно честни поне след гафа и дадоха публични изявления, а не се оставиха на догадките защо липсват от пистата.

Освен Асафа още четирима ямайки са дали положителни допинг проби. Две от тях вече е ясно, че са на олимпийската вицешампионка на 100 м от Пекин 2008 Шерън



Симпсън и на шампионката на Централна Америка и Карибите на диск Алисън Рандал. Останалите двама не са обявени все още официално, но в спортната преса на Ямайка се сприяга името на друг спринтьор от групата на треньора Стивън Франсис - Неста Картър.

Пауъл и Симпсън не са първите от състезателите на Франсис, които дават положителна проба. Олимпийската шампионка на 100 м Шели-Ан Фрейзър-Прайс изтърпя 6-месечно наказание за употреба на допинг преди две години.

BGathletic.com

Стимулантите са опасни

Оксифлофрин е препарат от групата на "стимулантите", които могат да окажат непосредствен ефект върху спортното постижение, защото блокират естествения защитен механизъм на организма - умората.

Амфетаминът, ефедринът, синдокарбът и стрихнинът са най-известните представители на острия допинг. Спортистите разчитат на тяхната помощ, за да изострят концентрацията си, интензифицират мускулната, сърдечната, дихателната, нервната дейност.

Амфетаминът и неговите производни блокират центрове в кората на главния мозък. Човек се чувства импулсиран, по-силен физически, усеща повишаване на енергията.

Бързите допинги премахват прага на умората и след като тотално се изчерпат запасите на гликоген в черния дроб и мускулите, клетката започва да използва собствените си структури. Това става в мозъка, миокарда, мускулите и се стига до смърт. При употреба на амфетамин може да спадне рязко нивото на кръвната захар. При това положение мозъкът остава без глюкоза и след 30-ата секунда настъпва смърт. Ефектът на амфетамин е няколко часа, после настъпва тотално изтощение.

В България никои не признава

Заради употреба на допинг българката Тезджан Наимова е на път да изгуби европейската си титла на 60 м, която спечели през март. Тя е дала положителна проба за стероид именно на шампионата на континента и двете ѝ проби са с наличност на забраненото вещество.

За разлика от звездите на световната атлетика българските никога нищо не признават. Наимова ще бъде изслушана от Българската федерация по лека атлетика чак през септември и след това организацията ще вземе решение за наказанието ѝ. Самата спринтьорка поиска по-дълго изчакване до датата за нейното обяснение, но от началото на юни, когато беше обявена положителната ѝ проба, до днес тя не е казала едно "извинявам се" на феновете си, които плакаха с нея на "Мила Родино" на 3 март.

Допинг скандалите не са рядкост в спорта, но по света хората намират начин публично да признаят грешките си. Защото те уважават тези, които ги подкрепят, и оценяват всяка помощ - морална или финансова. А в България явно не е важно човекът, който ръкопляска при всяка твоя поява на пистата, да чуе "извинете".

Това е втора намеса на Наимова в допинг проблем. През 2008 г. тя беше наказана за две години след доказване на манипулиране на допинг проба.

НОВО!

Презареги с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6

Само 2 ампули дневно!



За повече енергия и жизнен тонус при:



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

ECOPHARM

www.ecopharm.bg

Търсете в аптеките

Škoda Rapid сменя визията

С нова версия популярният модел Škoda Rapid ще дебютира по време на автомобилния салон във Франкфурт. Предложението Rapid Spaceback е симбиоза между комби и хечбек. "Това е просторен и практичен, но същевременно компактен автомобил, със спортни черти, който идеално подхожда на младите хора и семейства", заяви председателят на директорите на Škoda Auto Винфрид Фаланд. Той смята, че новата кола съчетава в себе си фирмената практичност и популярния тип на купето. Škoda Rapid Spaceback не може да се нарече класически хечбек заради удължения силует. Колата много повече се приближава към комби вариантите. Още от пръв поглед се виждат приликите с по-големите посестрими Škoda Octavia комби и Škoda Superb комби. За изненада Spaceback е по-къс от лифтбека с 18 см, но това не е за сметка на удобството на пътниците. Комфортът им е гарантиран от обещаното от инженерите в Млада Болеслав с 64 мм по-голямо пространство за краката на пътниците отзад и с 980 мм от хоризонталната част на седалката до тавана. Всичко това се постига благодарение на междусието от 2602 мм. Обемът на товарното пространство може да се увеличи до впечатляващите за сегмента 1380 л при свалени задни седалки. Чехите упорито работят върху развитието на компактия Rapid и едва година след дебюта му продължават с творческите търсения върху визията и практичността на модела. Двубоменното предложение Rapid Spaceback ще бъде оборудвано с четири бензинови и два турбодизелови двигателя с мощност от 75 до 122 к.с.

Във Франкфурт ще видим освен това и дебют на Rapid фейслифт, който ще заложи на най-новия дизелов агрегат в гамата на VW Group 1.6 TDI (90 к.с.). Същият мотор във версия Green Line дава среден разход от 3,8 л на 100 км. Засега не е посочена цена на новия модел, но базовото оборудване на стандартен Rapid е около 14 000 евро. Новите предложения обикновено са по-скъпи с около 2000 евро.



БГ ПРЕМИЕРА

Chevrolet Malibu е сред най-старите имена от автомобилния свят в средния клас и шества успешно на пазара от 1964 г. насам. Превъплъщенията му са изумителни - от шерифска кола през кабриолет, та до спортно изпълнение със здраво форсиран двигател. Но истинската пазарна реализация се нарича Malibu седан. Неслучайно американците решиха да дебютират в Европа имен-

Шерифът Chevrolet Malibu

но с него. Дългата колесна база от 2737 мм и ширината му от 1855 мм предлагат решения, които изцяло са подчинени на комфорта на пътниците. Предницата е солидна и целеустремена, двойната решетка с емблематичния златен кръст и изразителните фарове дават ясна представа за възможностите на колата. Летите 18-инчови джанти дооформят отличния силует. Сядайки зад волана на представителния автомобил, шофьорът има усещането, че той е създаден именно за него. Първото добро впечатление идва от удобните пътнически кресла и възможностите за преместването им на цели 266 мм по дължина и 60 мм във височина. Екипът ни измина в рамките на ден и половина малко повече от 1000 км и нито за миг не почувства дискомфорт. Състоящият се от две части кокпит залага на симетрична централна конзола, в която е вграден 7-инчов пълноцветен тъчскрийн дисплей. Всички контролни уреди са разположени на възможно най-удобните места. Багажникът събира 545 л, като пространството му може да бъде увеличено благодарение на делимите в съотношение 60/40 сгъваеми задни седалки.

В купето има безжична Bluetooth, поддържа и гласово разпознаване. Управлението на аудиосистемата става и от волана, на разположение е още USB порт, както и допълнителен жак за iPod и други

MP3 плейъри.

Тестваният 4-цилиндров 2-литров дизелов двигател разчиташе на синхрон с автоматичната DSC трансмисия, която предлага и възможност за ръчно превключване на предавките.

На европейските пазари Chevrolet Malibu може да бъде поръчван и с 2,4-литров бензинов мотор. Голямото предимство на дизеловото предложение е, че се произвежда в завода на компанията в Кайзерслаутерн (Германия) и никой не си позволява компромиси с качеството. Впръскването на горивото е директно по системата комън рейл. Максималната му мощност от 160 к.с. е достъпна при 4000 об./мин, а въртящият момент от 350 Нм - при 1750 об./мин. Malibu постига максимална скорост от 212 км/ч. По каталог дизеловият агрегат, съчетан с механична трансмисия, дава среден разход от 5,1 л/100 км. С автоматика ние постигнахме комбиниран разход от 7,1 л/100 км.

Динамичната езда не влияе на сигурното пътно поведение благодарение на доказаното окачване

отпред McPherson и задното мултилинк. Кормилната система ZF се представя отлично дори и в най-острите завои. Стандартното обзавеждане включва електронна стабилизиреща система, тракшън контрол, четириканален ABS с електронно разпределение на спирачното усилие и др. На няколко пъти спирачната система ни извади от конфликтни ситуации, при които за кратко време трябваше да спрем и да дадем предимство на бавно придвижващи се строителни машини на пътя. При евентуален удар Malibu е проектиран с изключителна здравина, като залага на деформируеми зони на каросерията в предната и задната част, които поглъщат енергията от евентуален сблъсък. Неслучайно Malibu получи максималните пет звезди от краштестовите за безопасност на европейската организация EuroNCAP.

На Стария континент новият европейски флагман на Chevrolet ползва 3-годишна заводска гаранция, 100 000 км пробег, 6-годишна гаранция срещу корозия и 1 година безплатна пътна помощ.



СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

С антифриз и през лятото

Думата "антифриз" идва от гръцката дума "anti", против, и от английската "freeze", замръзване. Това е течност за охлаждане на двигатели с вътрешно горене. Механиците препоръчват за съвременните автомобили целогодишно да се употребява антифриз. През лятото някои шофьори ползват само вода за охлаждане, което е недопустимо, тъй като тя предизвиква силна корозия. В ан-

тифриза има смес от добавки, които предпазват от корозия металните части на двигателя и охладителната система. Освен това той е с по-висока температура на кипене в сравнение с водата, доказано е, че по-добре влияе на работата на водната помпа.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

peugeot.bg

PEUGEOT 301

С ПОДАРЪК АВТОКАСКО

НА ЦЕНИ ОТ
19 700
ЛЕВА С ДДС

Специално предложение за автомобили на склад до 30.08.2013 г.

253 FIX LEASING

Фиксирана лихва 4,9% и без такса управление.

5 ГОДИНИ ГАРАНЦИЯ

5 години европейска гаранция (2+3) или 100 000 км.

JUST DRIVE

Сервизен пакет за пълна поддръжка на автомобила.

MOTION & EMOTION

PEUGEOT

София Франс Ауто
Бургас 056/860 590 Варна 052/554 111 В. Търново 0879/123 222 Добрич 058/690 138 Карлово 0335/94 209 Кюстендил 078/552 452
Монтана 096/300 013 Пазарджик 034/442 499 Плевен 064/690 699 Пловдив 032/908 000 Разград 084/630 033 Русе 082/840 466
Сандански 0746/31 911 Севлиево 0675/32 003 Сливен 044/600 106 Смолян 0301/60 963 София Ботевградско шосе 02/8922 131
София Люлин 02/9216 131 София Цариградско шосе 02/9601 131 Стара Загора 042/670 418 Търговище 0601/67 050

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

23 - 29 ЮЛИ 2013

Нови възможности за лечение на диабета

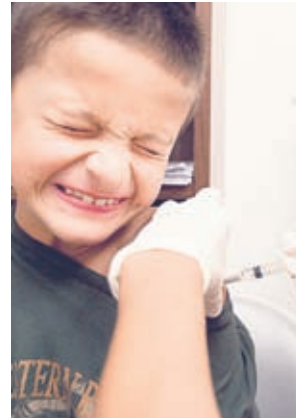
Ендокринолози от цяла България се събраха на симпозиум в София, за да обсъдят съвременните възможности за лечение на диабет тип 2. На срещата беше представен и най-новият медикамент за лечение на това социалнозначимо заболяване, който е създаден от две водещи фармацевтични компании - Boehringer Ingelheim и Eli Lilly. През януари 2011 г. двете компании обявиха партньорство в областта на диабета, което се съсредоточава върху четири препарата, които са в процес на разработване и представляват няколко от най-големите терапевтични класове. Това партньорство има преимуществото да използва силните страни на двете



организации изцяло в полза на пациентите. Новият им препарат комбинира в една таблетка две важни активни вещества - линаглиптин и метформин, което по мнението

на специалистите освен много ефективно е и удобно за пациентите. Комбинацията позволява да се подобри гликемичният контрол (намаляване на нивата на гли-

кирания хемоглобин) при много добър профил на безопасност. Представеният медикамент има много нисък риск от хипогликемия, неутрализира по отношение на телесното тегло, липса на съпътстващ сърдечносъдов риск. Особено предимство на препарата е, че една от активните съставки - линаглиптин, е подходяща за лечението на диабета при пациенти с хронично бъбречно заболяване. За качествата и приложението на новото лекарство говориха проф. Цветалина Танкова, проф. Здравко Каменов и доц. Владимир Христов. От 16 юли 2013 г. лечението с него се реимбурсира от НЗОК, която поема 50% от цената на медикамента.



Музиката намалява болката при геца

време на процедурата, на други - не. Изследователите измерили нивото им на стрес, изпитаната болка и сърдечния им пулс.

"Открихме, че децата различно реагират на болката в зависимост от това дали слушат музика или не. Музикалният съпровод по време на болезнени процедури е ефикасен и евтин метод за снижаване на чувството за болка в клинична среда", заяви д-р Хартлинг.

В "музикалната група" 76 на сто от малките пациенти много лесно понесли интравенозната манипулация. В "немузикалната група" - само 38 на сто.

Слушането на музика намалява чувството за физическа болка при децата, установи канадско проучване. Екипът на д-р Лиза Хартлинг от Медицинския факултет към университета в Албърта провел клинични тестове с 42 деца на възраст между 3 и 11 години. Всички те били приети в спешното отделение на педиатрията "Стоълри" в град Едмонтън и трябвало да им бъдат направени интравенозни инжекции.

На някои от децата им пускали музика по

CHONDROSAVE



Хондросейв - с грижа за Всяка става!

ECOPHARM

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

Целулит? Без паника, моля!

Asam[®] 50
от 1963 г.
Произведено в Германия!

Комплексна програма Кройтерхоф

АНТИЦЕЛУЛИТЕН ДУШ ГЕЛ ЕКСФОЛИАНТ 200 мл

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

АНТИЦЕЛУЛИТЕН ГЕЛ 250 мл

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

АНТИЦЕЛУЛИТЕН СЕРУМ 50 мл

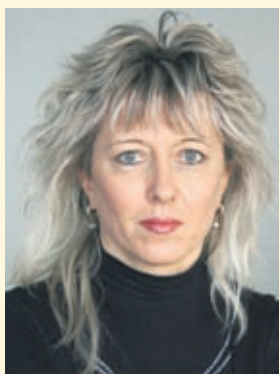
Интензивна 10-дневна терапия срещу целулит. Високотехнологичният патентован комплекс Liporedux комбинира карнитин, кофеин и есцин от див кестен – съставки, които редуцират мастните депа, дренират тъканите, стягат кожата и стимулират синтеза на колаген. Лек и приятен загаряващ ефект, нежна текстура, свеж аромат.



Немско качество
и повече от достъпни цени.

Търсете в аптеките и
на www.bionat.bg!

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



Д-р Анелия Гоцева,
специалист по
инфекциозни болести
в СБАЛИПБ
„Проф. Ив. Киров“,
София

Храната може да ни изненада през лятото

Лятото може би е сезонът, очакван с най-голямо нетърпение от хората, тъй като е свързан с отпуски, почивки на планина или море, пътувания и приятни преживявания. Трябва да напомним обаче, че слънчевите дни могат да ни поднесат и неприятни изненади като храносмилателни разстройства например. Рискът за появата им е обусловен от няколко фактора. Често в крайпътни ресторанти и заведения на плажа може да бъде предлагана негодна за консумация храна. През лятото високите температури бързо раз-

валят най-вече продуктите, съдържащи яйца и месо, което крие риск от появата на проблеми от страна на стомашно-чревния тракт, придружени с гадене, повръщане, болки в стомаха и диария. При някои възрастови групи (като децата и хората в напреднала възраст) може да настъпи бързо развитие на симптоми на дехидратация, което да наложи лечение в болница.

Не бива да забравяме, че през летните месеци зачестяват чревните инфекции, които са много характерни за този сезон. Те могат да бъдат както вирусни, така и бактериални. Този факт е обусловен от струпването на много хора на определени места за почивка, което позволява лесното предаване на заразата. Личната и обществената хигиена са от особено важно значение за ограничаване на



разпространението на тези инфекции. За да се предпазим, задължително е редовното мие на ръцете със сапун, избягването на контакти с болни хора, правилното съхранение на храната, както и да не се допуска консумирането на бързо развалящи се и непакетирани храни. Оттук и въпросът как трябва да реагираме, за да бъдат преодоляни хранителните разстройства.

На първо място е спазването на хигиенни мерки. Самолечуването е неправилно. Желателно е при поява на стомашно-чревни проблеми хората да се обръщат за съвет към личния си лекар или към специалист. След преглед ще им бъде препоръчан подходящ хранителнодиетичен режим и симптоматична терапия. Рехидратацията на организма е от първостепенно значение. Също така за подобряване на състоянието на стомашно-чревния тракт и балансиране на нормалната чревна флора се препоръчва приемът на пробиотици, чиято полза за чревното здраве е доказана. Те могат да се приемат сутрин, на обед и вечер, преди или по време на хранене. Пробиотиците от групата на лактобацилите действат в тънките и най-вече в дебелото черво като естествена

екологична бариера, която противодейства на патогенните бактерии. Освен при чревни инфекции пробиотиците са препоръчителни и след проведено антибиотично лечение. Пробиотиците като полезните "живи микроорганизми" имат профилактично и терапевтично действие, подобрявайки вътрешния микробен баланс и подпомагайки храносмилането. Неслучайно натуралното българско кисело мляко е популярно като пробиотик поради съдържанието в него на лактобацили в естествен вид.

Само лекар може да препоръча качествен, отговарящ на изискванията за ефективност пробиотик, в който микроорганизмите са добре подбрани, от точно дефинирани щамове, жизнеспособни, достатъчно на брой и не загиват по пътя си към червата поради устойчивостта им на действието на сто-

машния сок. Такъв препарат е „Лакто 4 VIP“, който съдържа живи лактобацили, получени чрез използването на най-съвременни високи технологии. Той поддържа нормалния баланс на чревната микрофлора и перисталтиката на червата, което го прави подходящ освен при чревни инфекции и по време и след употреба на антибиотици, които могат да нарушат равновесието на чревната микрофлора. Приемът по време на антибиотичен курс е добре да продължи след приключването му.

„Лакто 4 VIP“ е пробиотик с доказан клиничен ефект, подходящ за деца и възрастни, може да се използва по време на бременност и кърмене.

В превод пробиотик буквално означава „за живота“. Информирани, нека се радваме на лятото.

НОВО

Хранителна добавка

Lacto4VIP

Пробиотик

Капсули X 15

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

В помощ при летните храносмилателни разстройства

ESOPHARM

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

ESOPHARM

Екофарм ЕООД, 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 НОКТЯТЕ НА МНОГО ИЗПИТАНИЯ

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

- Дехидратиране на кожата.
- Увреждане на косата, като косъмът губи блясък, често цъфти и се чупи по дължина.
- Чупливи, разслояващи 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 силата на 74 естествено налични микроелементи и минерали. Приемът на една опаковка от 60 таблетки (1 таблетка на ден) е достатъчен 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

18+

up

Ultimate Performance

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

Подходящ за мъже и за жени

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

Има гва
варианта - или
ти държиш
контрола наг
диабета, или
той наг теб.
Изборът е
твой.

Какво означава диета при захарен диабет и лечение с инсулин



Д-р Цанка ЯНКОВА, ендокринолог,
24 ДКЦ, София

Захарният диабет е заболяване с прогресивно нарастваща честота. Много са статистическите данни и причините, които се обсъждат за тази тенденция, но от съществено значение е липсата на баланс в начина на хранене и двигателната активност.

Метаболизмът, т.е. начинът, по който всеки усвоява енергия, зависи индивидуално от качеството и количеството на внесената енергия и разхода ѝ. Този процес е сложен и много индивидуален. А как внасяме енергия - основно чрез храната, т.е. ние буквално сме това, което ядем. Когато се храним, част от храната се превръща в глюкоза. Тя се транспортира чрез кръвоносната система до всички клетки на тялото, за да им осигури енергия. Инсулинът помага на глюкозата да навлезе от кръвообращението в клетките. Инсулинът е хормон, който се произвежда в бета-клетките на задстомашната жлеза (панкреас). Глюкозата от храната води до повишаване на нивата на кръвната захар, а инсулинът - до тяхното понижаване.

Захарният диабет се разделя общо на два типа - тип 1 и тип 2. При тип 1 липсва хормонът инсулин, затова лечението е да се замести "отвън". При тип 2 често се произвежда прекалено много инсулин, но той е "дефектен", или тялото не реагира на инсулина така, че той да изпълнява правилно своята функция, и се налага да коригираме този "дефект" с таблетки. Наричаме този "дефект" **инсулинова резистентност**. С времето бета-клетките на задстомашната жлеза се "изтощават" и произвеждат все по-малко и по-малко инсулин. Това налага при някои хора с тип 2 захарен диабет инсулинът също да се замести "отвън". Каквото и лечение да се прилага, стремежът е да бъде постигнат добър гликемичен контрол - HbA1c, кръвна захар на гладно и кръвна захар 2 часа след хранене.

От какво зависи инсулиновата резистентност

Със сигурност начинът на хранене и физическата активност са основни фактори в този процес. От значение са и начинът на живот и фамилното предразпо-

ложение, защото те могат да съдействат за развитието на заболяване.

Инсулинова резистентност е налице в повечето случаи на затлъстяване, когато излишните килограми се трупат в областта на корема - т.нар. затлъстяване тип "ябълка". Това е типично за мъжкия пол, но в последно време тенденцията все повече засяга и жените.

Какво да съдържа храната ни

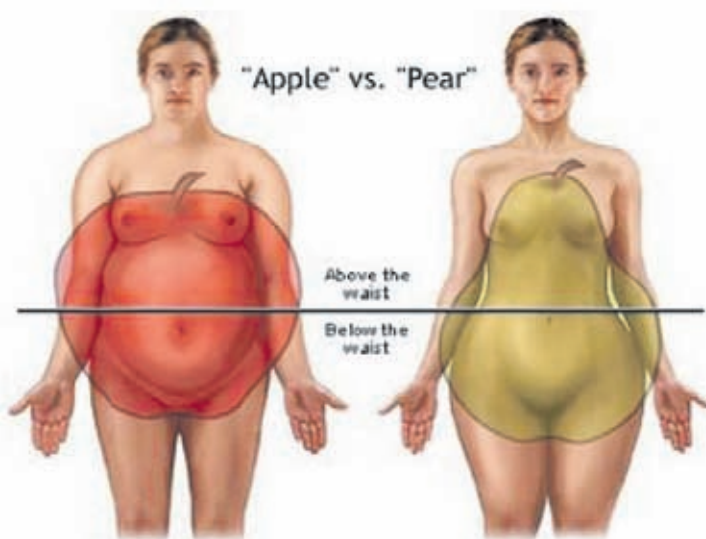
За да имаме правилен метаболизъм и да се чувстваме в оптимална форма, се нуждаем от трите основни групи хранителни вещества - въглехидрати, мазнини и белтъци, както и от широка гама витамини и микроелементи. Внесени по подходящия начин и в съчетание помежду си, те ни осигуряват необходимия комфорт.

Препоръчителното разпределение по тип храни е:

До 60% от общото количество да са въглехидрати.

Какво означава гликемичен индекс на храната

Гликемичният индекс (ГИ) е стойност, показваща скоростта, с която храните, богати на въглехидрати, се отразяват на отделянето на инсулин в организма. Това означава препоръчителна консумация на храни с нисък гликемичен индекс. ГИ



на храните се измерва в условно въведени единици, като се приема, че глюкозата е с индекс 100. В зависимост от гликемичния си индекс храните, съдържащи въглехидрати, се делят на:

1. "бързи" (с висок ГИ - повишават бързо кръвната захар), напр. глюкоза, фруктоза, кристална захар. **Не се препоръчват!**
2. "умерени" (напр. зърнени храни; ядки; варива - боб, леща; картофи; мляко; храни, богати на фибри)
3. храни, които не повишават кръвната захар (с нисък ГИ - напр. зеленчуци)

Какво означава хлебната единица

1 ХЕ = количеството от даден вид храна, което съдържа 12 грама чисти въглехидрати.

1. При нормално тегло се препоръчват **20-25 ХЕ дневно**, разпределени на 5 - три основни хранения и две междинни закуски, напр. по 5-6 ХЕ за закуска, обяд и вечеря и по 2 ХЕ в 10:00 и в 16:00 часа.
2. При наднормено тегло се препоръчват **12-15 ХЕ дневно**, разпределени на



5 - три основни хранения и две междинни закуски, напр. по 3-4 ХЕ за закуска, обяд и вечеря и по 1 ХЕ за междинни закуски в 10:00 и 16:00 часа.

3. При поднормено тегло се препоръчват по **25-30 ХЕ дневно**, разделени на 5 - три основни хранения и две междинни закуски.

До 30% от общото количество да са мазнини:

1. наситени (животински) - препоръчителен прием под 10%;
2. мононенаситени (зехтин) - 10%;
3. полиненаситени (омега-6 мастни киселини - напр. от риба и авокадо, омега-3 мастни киселини - от риба, морски дарове и ленено семе, омега-9 мастни киселини - зехтин, самоово олио, авокадо, бадеми) - 10%.

До 1 г/кг телесно тегло да са белтъци.

Единица мляко за необходимото количество белтъчен внос на ден е 1 кокоше яйце.

Белтъците/протеините могат да бъдат от животински и от растителен произход. Източници на растителни белтъци например

са фасул, леща, соя, пшеничени кълнове, ленено семе, лимец, царевича, лешници, бадеми, овесени ядки. Все повече се обсъжда преминаването към вегетарианска храна, но следва да се има предвид, че в месото, млякото, яйцата и рибата се съдържат незаменими аминокиселини, които или не могат да се набавят по друг начин, или се набавят в недостатъчно количество. Ядките и авокадото съдържат и растителни мазнини и това ги прави много калорични, от което следва да се ограничи общо приетото количество.

Защо трябва да ограничавам приема на даден вид храна

Тестените храни, които са основната и любима храна на българина, както и картофите, чипсът и оризът съдържат висок процент нишесте, т.е. захар и повишават бързо и рязко нивото ѝ в кръвта. Затова се препоръчва да се намали количеството им общо за денонощието и да не се приемат едновременно храни от тази група - например картофи и/или ориз и хляб.

Зеленчуците - домати, краставици,

зеле, моркови, ряпа, алабаш, червено цвекло, броколи, карфиол, брюкселско зеле, листни зеленчуци, чушки, тиквички и други могат да се приемат в количество до 300 г, без да се преизчисляват в хлебни единици, т.е. една средно голяма разнообразна салата на основно хранене ще осигури освен необходимите фибри и балансиран внос на витамини и микроелементи.

Плодовете - и тук е необходимо разнообразие. Всеки с неговите предпочитания. Физиологично се усвояват суровите плодове, по възможност с кората. Кората внася допълнително целулоза, която допринася за чувството на ситост и други ползи, по-плавно и леко повишава нивото на глюкозата в кръвта и добавя минерали и витамини. Препоръчителна е консумация на плод пред плодов сок, дори и прясно изцеден. Готовите плодови сокове са с допълнителен прием на захар и Е-та.

Мазнините - какво трябва да знаем допълнително за тях

За предпочитане е да приемаме растително олио, и то нерафинирано - студено пресованият зехтин е на първо място, следван от лененото олио. Слънчогледовото олио съдържа сравнително по-малко полезни съставки. Маргаринът съдържа т.нар. трансизомери на мастни киселини, за които организмът ни няма ресурс нормално да усвои.

Подсладители и храни специално за диабетици

Ако направите справка за различните подсладители и храни за диабетици, ще установите колко допълнителни неизвестни за вас химически добавки и Е-та има в етикетите - при това няма гаранция, че е посочена всяка съставка. Всяко химическо вещество, несвойствено за организма, може да има още неустановени въздействия върху него. Изборът дали да се приема нещо е личен. Специалните храни за диабетици често са много калорични, т.е. непряко повишават кръвната захар.

1 алкохолна единица (АЕ) = (милитритите, умножени по % алкохолно съдържание)/1000

Алкохолната единица е количество, равно на 50 до 70 мл концентрат, на 150 мл вино или 330 мл бира.

Виното съдържа полифеноли (напр. ресвератрол), които имат протективен ефект за сърцето и съдовете срещу окислението на липидите, по-специално на лошия холестерол в кръвта и така забавят процесите на стареене на съдовете - атеросклероза. Сухото червено вино съдържа в пъти повече от тези полезни вещества.

Алкохолът блокира действието на инсулина и приет в по-висока доза и без подходящо хранене, може да предизвика резки колебания в стойностите на кръвната захар - често предизвиква хипогликемия - спадане на кръвната захар.

Заклучение: Диетата при диабет означава прилагане на принципите на здравословно хранене.

Следва в брой 30.

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

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

Д-р Яир Галили е шеф на Клиниката по съдови заболявания към института "Махон Мор" в Тел Авив. Методът, който той прилага, се нарича склеротерапия под ултразвуков контрол. Д-р Галили изучава метода по време на двегодишната си специализация в САЩ и вече повече от 8 години го практикува абсолютно успешно. Д-р Галили е помогнал на над 25 000 пациенти в Израел и Хърватска, където също практикува този метод. "Най-важното е да се локализира болното място, откъде идва проблемът и кой точно участък на вената е заболял и не функционира правилно", обяснява д-р Галили. Под ръководството на ултразвук с много тънка игла се инжектира вещество под формата на пяна, което неутрализира болната вена, както и разклоненията, а инжектирането отнема само няколко секунди. При този метод не се налага използването на упойка, защото няма никаква болка и пациентът усеща само едно леко убождане, подобно на това при вземането на кръв. Голямо предимство на метода склеротерапия под ултразвуков контрол е, че пациентите могат веднага да се върнат към активния си начин на живот. До няколко месеца видимите разширени вени изчезват, сякаш никога не ги е имало.

Много често една про-



Инжекция побеждава разширените вени

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

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

Израелският специалист препоръчва манипулацията да се направи и при по-леки случаи, когато кракът само изглежда неестетично, тъй като тази болест се усложнява и задълбочава с времето. Тя трябва да се лекува отрано, за да се предотвратят последващи проблеми като отоци, възпаления и рани. А и естетичните резултати от склеротерапия-

та не са без значение. Д-р Галили отбелязва, че около 80% от случаите на заболяването разширени вени се дължат на наследственост и че е добре човек да потърси помощ възможно най-рано, още когато усети болка, забележи отоци, издуване на вената или поява на "гроздове", както и при промяна на цвета в долната част на крака.

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

Следващото посещение на д-р Галили в България ще бъде на 29, 30, 31 август и 1 септември.

За повече информация и записване:
0879 851 557
и 0886-54-84-54,
www.dr-galili-bg.com
МЦ Епика,
пл. „Преображение“ №1

Ставните заболявания са по-чести от сърдечните

Според статистиката ставните заболявания заемат едно от първите места по разпространение, изпреварвайки сърдечносъдовите и раковите.

В световен мащаб от различни проблеми със ставите страдат повече от 350 млн. души, като в България болните също са много, макар да няма точна статистика. Ставните заболявания обикновено се развиват още след 20-ата година и към 60-годишна възраст засягат почти всички.

Основните фактори, които увеличават риска от тези страдания, са най-вече затлъстяването, определени генетични фактори, тютюнопушенето, стареенето, както и немалко професии, свързани с травми и претоварване на ставите.

На честите въпроси наследствени ли са тези заболявания, специалистите отговарят: няма предаване по наследство, но има доказана предрасположеност към развитието и на остеоартроза, и на подагра, и на системни заболявания на съединителната тъкан, и на ревматоидния артрит.

Съвременните алгоритми позволяват диагнозата да бъде поставена с максимална точност, което значи и най-добро лечение.

Остеоартрозата е най-често констатираното ставно заболяване, което засяга възрастното население (50% от ревматичните болести). Болестта засяга не само хрущяла и подлежащата костна и прилежащата синовиална тъкан, но ставата като цяло. Настъпват

околоставна мускулна хипотрофия, промени в околоставния връзков апарат, менискусите, промени на функцията на периферната нервна система.

При много голям процент от потърсилиите лекар вече има ясна клинична проява - силна болка и характерна сутрешна скованост, ограничен обем на движение и затруднение в ежедневната двигателна активност.

Хиалинният хрущял, който е една от основните структури на ставите, се състои от: извънклетъчно вещество, белтък, наречен колаген, белтъчно-въглехидратни комплекси, богати на хондроитин сулфат и кератин сулфат, свързани с хиалуринова киселина. Основните свойства на този молекулен комплекс са: хидрофилност, еластичност, компресивност. Изчерпването на неорганичните сулфати при остеоартроза води до намалено образуване на глюкозаминогликани в хрущяла. Външният внос на сулфати противодейства на вредния ефект от изчерпването им. Глюкозаминогликаните са богати на сулфати, които са силно хидрофилни и придават еластичност на ставния хрущял. Предвид ясните последици от болестта за стопиране на нейното развитие модерната терапия включва специално препарата FLEXODON A - комбиниран продукт от глюкозамин сулфат и хондроитин сулфат. Той поддържа нормалната структура и функция на ставния хрущял, в състояние е да намали общия дискомфорт.

ДВИЖИ СЕ СВОБОДНО

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

FLEXODON A

Glucoamine sulfate - 400mg
Chondroitine sulfate - 200mg

90 tablets

За здрави и подвижни стави

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

Камен ЗДРАВКОВ

Алергията представлява прекомерна реакция на имунната система към фактори от околната среда, които по принцип са безвредни за човешкия организъм. Свръхчувствителността се проявява по различен начин, но най-често става въпрос за промени по кожата - зачервяване, сърбеж, обрив, петна, подуване и др.

Според различни данни около 30% от младото население на планетата страда от различни форми на алергии, които имат кожни прояви. Основните причини за все по-широкото им разпространение са засилващата се урбанизация, постоянното повишаващата се употреба на нови химикали, процесът на индустриализация, масовото използване на медикаменти и др. Най-честите алергени са никел, кобалт, хром, парфюмни компоненти, консерванти.

Алергичните кожни заболявания имат сериозно обществено и икономическо значение. Очаква се към 2015 г. всеки втори човек на

Кожните алергии са неизменен спътник на съвременния човек

планетата да страда от някаква алергия. Кожата, осъществявайки непосредствения контакт на организма със заобикалящата ни среда, е един от органите, които най-често са засегнати от алергични заболявания. Става въпрос за цял комплекс от разнородни медицински проблеми като контактен дерматит (екзема), атопичен дерматит (вкл. невродермит), уртикария (позната още като копривна треска), оток на Квинке, алергични васкулити (неспецифично възпаление на кръвоносните съдове в кожата), лекарствени кожни реакции.

Независимо от разнообразното естество на алергичните кожни реакции в основата им

стои едно специфично вещество - хистамин, което се отделя при реакцията на имунната система срещу множество дразнители. Затова единият начин за справяне с алергията е предпазването от дразнителя, когато той е известен, а другият начин е приемът на препарати, известни като антихистамини. Те потискат алергичната свръхреакция и съответно проявите на алергията.

За да се установи какъв агент предизвиква алергия, могат да се направят кожноалергични проби. При тях най-честите алергени се нанасят върху кожа, чиято повърхност предварително е леко нарушена, например чрез надраскване със стерилна ин-

жекционна игла. След около 15 минути се отчита кожната реакция и се установява към кои вещества кожата е реагирала със зачервяване, подуване, сърбеж.

Все по-разпространена е и така наречената слънчева алергия, при която след излагане на открито, особено през лятото, се получава силно сърбящ и болезнен обрив.

Освен избягването на конкретните дразнители и прилагането на антихистаминови препарати има и някои общи правила, които са важни за справянето с алергията. Кожата трябва да се поддържа чиста и добре хидратирана. Сухата кожа е предпоставка за по-лесното проникване на алерге-

ни. Затова след къпане трябва да се използват хидратиращи млека и кремове по възможност с естествен произход и без оцветители и ароматизатори. При къпането водата не трябва да е прекалено гореща, защото това допълнително изсушава кожата, а душът или ваната не трябва да продължават повече от 5-7 минути. При алергичните хора парфюмите не бива да се прилагат върху кожата, а върху дрехите.

Прането да става с течен и добре разтворим препарат, който след това трябва да е много добре изплакнат от дрехите. Ако е необходимо, използвайте функцията "допълнително изплакване", която съвременните машини

предлагат.

Консумацията на дадени храни може да влоши алергичната кожна реакция по неспецифични механизми (без да сте алергичен към тази храна). Това са продукти, богати на хистамин или стимулиращи отделянето му, например ягоди, домати, синьо сирене, морски храни, алкохол и др. Попитайте вашия дерматолог в случай на съмнение за такъв тип реакция.

Пациенти с установена алергия от бърз тип (например при ухапване от пчели, оси) или други животозастрашаващи състояния трябва да носят със себе си винаги писалка с адреналин за инжектиране.

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
- и хиперактивност



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

Psilo balsam

ПРЕМАХВА КОЖНИ ОБРИВИ И СЪРБЕЖ

Psilo balsam® действа бързо и ефективно при:

- кожни алергии
- ухапвания от насекоми
- слънчеви изгаряния

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

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



STADA
Stada Pharma Bulgaria
гр. София, бул. "13 Октомври" №1, ет. 1

Пътуването не бива да е изпитание

Камен ЗДРАВКОВ

Подходящата възраст

Вече почти няма ограничения за пътуването на деца, дори и да са в кърмаческия си период. Удобствата, снабдяването и достъпът до денонощна медицинска помощ са характерни за огромна част от курортите. Друг е въпросът, че едно дете под 10 - 12-месечна възраст не може и не бива да плажува по подобие на възрастните. Силното слънце не е подходящо за изключително нежната детска кожа, рискът от прегряване е значителен, а неволното поглъщане на морска вода при невнимателно къпане може да доведе до повръщане или стомашно разстройство. От друга страна, смяната на климата може да се отрази благотворно на детето. Стига възрастните да са наясно, че почивката им с малкото изисква специален режим, внимание и умереност във всичко. Малките деца трябва да са на плажа максимум до 11 ч. сутрин

и евентуално след 16:30 следобед. При това намазани с крем с висок предпазващ фактор, с фланелка и шапка. Под родителски контрол могат свободно да джапат във вълните до брега, но не е добре постоянно да са във водата.

Пътуването

Личният автомобил, ако е климатизиран, е най-добрият вариант за придвижване до морето. Настройте температурата в купето около 25 градуса и не насочвайте въздушната струя директно към детето. Спирайте климатика около 15 минути преди планирано излизане от колата, за да се доближи вътрешната температура до тази на околната среда. Резките температурни обрати са силен стрес за незрелия организъм. Давайте на детето да пие много течности. Не разчитайте на пътуване без спиране - малките лесно се уморяват и отегчават. Добре е да се прави почивка на сенчести места на всеки час и половина. Нощният влак, особено с

С деца на море



новите спални вагони, е добра алтернатива. Вариантът с автобус има доста минуси, защото няма да можете да спирате при евентуално

прилошаване или нужда да се посети тоалетната. Малките понасят добре и самолетните полети, ако можете да си позволите това.

Подготовката

Ако ще водите малко дете на море, посъветвайте се с личния му лекар какви медикаменти е необходимо да вземете. Най-често се явява нужда от препарати срещу висока температура, антидиарични лекарства и средства против повръщане, прахчета против обезводняване, противоязни средства, кремове срещу ухапвания от насекоми, капки за нос. Превързочни материали - стерилни марли, бинт, цитопласт, памук, риванол и кислородна вода никога не са излишни. За да избегнете традиционните стомашно-чревни разстройства, давайте на детето само бутилирана вода, с която е свикнало, и пригответе с нея храната му. Не експериментирайте с нови храни, дори по принцип да е дошло времето им. 10 дни отлагане с нищо няма да навреди. Следете малкото да не слага пясък и други предмети в устата си, измивайте ръцете му след игра на плажа.

Дневният режим

Малкото дете няма как да приеме рязка смяна на режима, с който е свикнало, само защото е на почивка. Напротив, смяната на обстановката създава стрес, поради което е важно да има елементи, които създават спокойствие - любими играчки и завивки, книжки и др. Опитайте да получите стая или квартира на максимално тихо място. Задължителни са противопожарните мрежи, а външните ролетни щори или капаци създават допълнителен комфорт. За много от нашите курорти е характерна силната музика до малките часове на нощта. Затова проучете кои са потенциалните източници на силен шум наоколо и се опитайте да се настаните така, че да ги избегнете. Детето трябва да се храни и да спи в традиционните за него часове. Ако съобразяването с това ще донесе напрежение във вашето семейство, по-добре не тръгвайте с деца на море.

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



Болница "СОФИЯМЕД"

Училище за бременни

Бебето идва. Скъпи приятели - бъдещи родители, готови ли сте за своята нова професия, най-прекрасната и най-отговорната, професията мама и татко? Ако все още имате тревоги и въпроси как ще се справите, столичната болница "Софиямед" ви кани на лятно Училище за бременни.

ПРОГРАМАТА ПРЕЗ АВГУСТ - СЕПТЕМВРИ:



- Кърменето - най-добрата храна и емоционална връзка с бебето - 31.07.2013
- Ваксините - необходими и безопасни - 07.08.2013
- Физиология на новороденото, поведение и грижи - 14.08.2013
- Майчинството - правата на бременната жена, отпуск по майчинство и раждане - 21.08.2013
- Най-честите здравословни проблеми през първата година - 28.08.2013
- Раждане - нормално или секцио - 04.09.2013
- Атопичен дерматит при малки деца - 11.09.2013
- Обезболяване на раждането - 18.09.2013

МБАЛ "Софиямед", ет. 6, Всяка сряда в 15 часа.
София, бул. "Г. М. Димитров" 16,
тел. 02/465 0001, 0895 555 444, 0879 878 666
www.hospitalsofiamed.bg

Д-р Брънзалов, през зимата се чувстваме изтощени заради обездвижване, преяждане, през пролетта - от недостиг на витамини... Но защо умората ни наляга и през лятото?

- По принцип това естествено е свързано с високите температури, по-дългата светла част на денонощието също има значение. Особено горещините действат много зле на организма по простата причина, че се отделят телесни течности и соли не само с потта и с урината, а така лесно се стига до неблагоприятен дисбаланс. При високи температури течностите, които губим и при дишането, се увеличават. Самата пот съдържа много соли и е необходимо те по някакъв начин да бъдат набавени. Поставям акцента върху микроелементите, които задължително трябва да присъстват в постоянно количество в организма. Естествено е, че електролитен дисбаланс може да настъпи много по-бързо през лятото, отколкото в другите сезони. Отделен е въпросът, че типичните и много разпространени летни вирусни инфекции протичат обикновено с диарии и повръщане, които допълнително влошават електролитното рав-

Мускулите страдат от недостиг на магнезий

С д-р Николай Брънзалов, общопрактикуващ лекар в XVII ДКЦ, София, разговаря Галина Спасова

новесие в организма. Неслучайно лятото е време за отпуски - не само защото е топло и се ходи на море или на планина, но човек чисто емоционално, чисто физически има нужда от някаква почивка. Затова и медикаменти за преодоляване на натрупаната умора са винаги добре дошли. Една сполучлива по своите съставки иновация е "Амбинор". Дори и организъмът да е напълно доволен в електролитно и метаболитно отношение, тези съставки могат само да му помогнат. Магнезият например е един микроелемент, който се изследва само в най-големите лаборатории и е трудно ние, лекарите, и съответно пациентите да знаем дали е в недостиг.

- А до какво води недостигът и какви са признаците?



Д-р Николай Брънзалов

- Магнезият е изключително важен микроелемент, защото с него са свързани много физиологични процеси. Акцентирам на първо място върху сърдечната дейност. Магнезият е естествен антагонист на калция, а калцият има важно отношение към сърдечната дейност и към съдовата

стена. При по-значителен недостиг първите признаци могат да се засекат електрокардиографски. Най-общо казано, "прескачането" на сърцето, ритъмните проводни нарушения много добре се коригират с магнезий. Той има основна роля при мускулните клетки - т.е. за сърдечната муску-

латура, мускулатурата на кръвоносните съдове и скелетната мускулатура. Каква е проявата? Спрях се бегло на сърдечностъдовите проблеми, другият най-чест симптом са мускулните крампи. Всеки от нас е имал това неприятно усещане, дори и по време на сън - внезапно стягане на дадена мускулатура, което е много болезнено и много трудно преминава. Магнезият бързо тушира тези оплаквания. Този елемент намира много голямо приложение по време на бременността - защото матката също трябва да бъде релаксирана.

- Как се преодоляват психическата преумора, стресът - те са като епидемия, особено в големия град?

- Другата важна съставка на "Амбинор" е незаменимата аминокиселина аргинин аспартат. Знаем, че белтъчините в човешкото тяло са изградени от аминокиселини, свързани по определен начин. Има много аминокиселини, които се прие-

мат с храната, има такива, които не могат да се набавят с храната и не могат да бъдат заместени от други. Трябва да се осъществи определен тип биохимичен процес. Аргининът е една от тези аминокиселини и той именно е много важен за мозъчната дейност.

- Как от гледна точка на лекаря лятната отпускар ще е равностойна и на почивка?

- Първо, тотално откъсване от всекидневните професионални задължения. Второ, тотално откъсване от ежедневието битови проблеми и сгоди или несгоди. Почивката не означава, че човек трябва да яде и да пие по цял ден, да лежи на плажа. Отпуската трябва да бъде свързана основно с различен от всекидневния тип мисловна и двигателна дейност. Силно препоръчително е активното движение през дните на годишната почивка като поне малка компенсация на нездравословния, застоял начин на живот.

Реално разбулване на човешкото тяло

Интересът към устройството и функциите на тялото датира от зората на човечеството. Но за да достигнем до истинските отговори, е трябвало да се измине дълъг път. Днес е достатъчно човек, дори и да не е специалист, да отиде на изключителната изложба, представена на третия етаж на ЦУМ, за да види реалности, до които предците ни са се добивали с векове.

Обучението по анатомия съществува от около V в. пр. Хр. В древна Елада е организирано училище за лекари, усвояващи анатомията върху животни. По-късно цар Птоломей организира медицинско училище в Александрия, където се правят дисекции и на човешки тела. Следват около 1300 години, в които водещи са текстовете на Гален - лекар и автор на около 200 медицински книги.

С раждането на Ренесанса в Италия художници, скулптори и учени изучават подробно човешкото тяло. Въпреки противопоставянето на църквата анатомичните изследвания се превръщат в практика за бъдещите лекари. Началото на анатомията като наука е поставено най-вероятно от Андрея Веса (1514-1564). Много професори по медицина завещават след смъртта си своите тела за изследвания. Във Флоренция, Модена, Париж могат да се видят цели човешки тела



на възраст 200-250 г., във вените на които са инжектирани разтвори на метални йони.

Днес представеното от американската компания Premier Exhibitions е изключително продължение на експозициите на анатомични препарати. Дължим го на развитата от проф. Гюнтер фон Хагенс (роден през 1945 г.) техника на пластинация на човешките тъкани.

На изложбата в ЦУМ са показани около 200

пластифицирани човешки органи и цели тела. Има и патологично променени вследствие на различни заболявания, което е с голяма познавателна стойност. Видни са например тежките последствия от тютюнопушенето - това е онагледено с вида на белия дроб на пушача и този на непушача.

Възприемайки нещата откъм познавателната страна, за мен изложбата предизвиква истинско възхищение. Има, разбира се, и много възражения - и от църквата, и от политици, дори от медици и журналисти. Не само у нас е така. Всяко мнение заслужава уважение, но все пак, за да може да се изказва мнение за качествата и значението на една такава изложба, всеки трябва да я посети и да я оцени сам.

проф. д-н Ивелин Кулев
Факултет по химия и фармация,
Софийски университет
"Св. Кл. Охридски"

Само сега на промоционална цена в

Моята аптека

www.moyata-apteka.com



-25%

~~5,68 лв~~

4,26 лв

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

Динята безспорно е един от сигурните атрибути на лятото. Вълнуващият ритуал с изваждането на леденостудената диня от кладенеца след горещия ден, за който с умиление все още си спомня част от повъзрастното поколение, почти безвъзвратно е забравен. Модерната придобивка - хладилникът, който иначе успешно се справя със задачата си, не може да предизвика онази незабравима идилия, онези емоции на светещите детски очи, очакващи цял ден с нетърпение този върховен момент - разрязването на динята. В дълбините на историята потъна още един ритуал на българския бит, още един спомен...

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Съществуват цели 1200 разновидности на динята, които се отглеждат в около сто страни на света. Известни са видове с бяла, жълта, светло- или тъмнозелена, както и пъстра окраска на плода и бяла, жълта, розова или тъмночервена месеста част. Най-голям производител на дини е Китай, чийто годишен добив се оценява на около 65 милиона тона. Следват Турция (близо 4 милиона тона), Иран (около 3,3 милиона тона) и т.н. Световният рекорд принадлежи на диня от сорта "Каролина Крос", чиято "рожба" достигнала рекордните 119 кг.

Освежаващото и укрепващо действие на динята е известно от столетия. С напредването на познанията в различните научни направления и особено с развитието на аналитичната техника се натрупва богата информация за химическия състав и физиологичното ѝ въздействие, в резултат на което интересът към нея, особено през последните години, нарасна изключително много.

Месестата ѝ част съдържа 80-90% вода, 6-18% лесноусвоими захари (глюкоза, фруктоза, захароза), белтъчини (около 0,7%), мазнини (0,2%), фибри, органични киселини, витамини (А, С, В₁, В₂, В₃, В₅, В₉), както и редица ценни минерали - калий, калций, магнезий, фосфор, желязо, мед, цинк, кобалт, йод, фосфор и т.н. Калорийността на динята е около 38 ккал/100 г. Фруктозата съставлява около половината от захарите на динята и доколкото 30-40 г от нея се усвояват от организма на практика без участието на инсулин,

Динята - афродизиак и съкровищница на безценни вещества



то дори пациенти с инсулинозависима диета могат да консумират до 200-300 г плод дневно. Фолиевата киселина, чието значително наличие в динята беше установено неотдавна, играе значителна роля в кръвотворната и имунната система на организма. Тя е особено важна в периода на неговото развитие - във вътреутробното и в ранното детство, което предопределя продължителното ѝ присъствие в менюто на бременните, кърмещите майки и малките деца.

Динята е изключително ценен източник на магнезий

- химичен елемент, който играе важна роля в стабилизирането на кръвното налягане, в отделянето на жлъчния сок, в предотвратяването на образуването на оксалатни камъни в бъбреците, в понижаване на нервната възбудимост, в предотвратяването на мускулните спазми, стабилизирането на чревната моторика и т.н., и т.н. За покриване на дневната необходимост на организма от този важен минерал е необходима скромната порция от 150 г. Уникалността на този плод се състои в това, че той на практика не съдържа киселини и соли, които дразнят отделителната система. Нещо повече, благодарение на уникалния си състав и слабокиселата реакция (рН 5,2-5,6) той способства за успокояване на налични раздразнени участъци от нея. Нефролозите препоръчват на пациенти, склонни към образуване на бъбречни камъни, както и на страдащи от рецидиви на цистит и пиелонефрит, да

Родина на този уникален плод е Южна Африка, където и до днес се срещат негови диворастващи видове. Трудно е да се каже кога човекът е култивирал изключително полезното растение. Достоверно е известно, че то е било познато и почитано още в древния Египет, където плодовете му били поставяни в гробниците на фараоните - за утоляване на жаждата в дългия им задгробен път. В Европа динята попада във времната на кръстоносните походи през Средновековието. Благотворното ѝ въздействие върху човешкия организъм било оценено по достойнство и тя получила широко разпространение в целия свят.

консумират до 2 кг диня дневно.

Доказано е, че тя способства за извеждането на токсините от черния дроб,

т.е. тя е ефективно средство за детоксикация на организма както при хронични заболявания, така и при остри хранителни и медикаментозни отравяния. Изключително ефективен метод за цялостно възстановяване на организма (например след алкохолна или друга интоксикация) е т.нар. динена диета, състояща се в консумиране на продължение на 3-4 дни само на диня и черен хляб. Задълбочените изследвания с последните достижения на аналитичната химия показваха, че динята крие още твърде много тайни. Оказа се, че тя съдържа значителни количества от каротеноидите ликопен и бета-каротин (провитамин А),

на които се дължи цветът на месестата ѝ част и които са изключително мощни антиоксиданти. За разлика от бета-каротина, в организма ликопенът не се превръща във витамин А. Неговият антиоксидантен капацитет превъзхожда два пъти този на бета-каротина и около сто пъти на витамин Е. Известно е, че каротеноидите, в частност ликопенът, са ефективно средство за превенцията и лечението на редица ракови заболявания - на белия дроб, простатата, стомаха, панкреаса, маточната шийка, кожата и т.н.

В динята е открито и наличието (300 мг/100 г) на едно почти вълшебно вещество - аминокиселината цитрулин.

Под действието на определени ензими в организма цитрулинът се превръща в друга аминокиселина - аргинин, която

върши истински чудеса със сърдечносъдовата и имунната система. В организма тази аминокиселина се проявява като донор на азот, който е необходим при изграждането на мускулната тъкан. Той способства за увеличаване на мускулната маса и намаляване на количеството на мастната тъкан. Установено е също така, че аргининът повишава съдържанието на азотен оксид в кръвта, който има подчертан съдоразширяващ ефект. Това му свойство способства за чувствително подобряване на мъжките еректилни функции - определено добра новина за силния пол. Лошата е, че въпросният ефект, който редица специалисти приравняват с този на виаграта, се проявява с известно закъснение - след месец или два.

За да си лъв в леглото през есента и зимата, "батериите" трябва да се заредят през лятото,

консумирайки големи количества от този наистина вълшебен плод. На аргинина се приписват и психотропни ефекти като подобряване на настроението, физическата активност и либидото. Изключително благоприятният ефект, който цитрулинът оказва върху човешкия организъм - повишаване на неговия енергетичен потенциал, очистване от токсини, повишаване на имунитета и нормализирането на артериалното налягане - е основният аргумент за разработването на технологии за производството на препарати, съдържащи тази удивителна аминокиселина - цитрулин. Същите се радват на голям интерес от страна на активните спортисти поради техния ефект на "напомпване" на мускулите преди сериозно физическо натоварване. Има данни, че тази аминокиселина има благоприятен ефект и при лечението на диабет тип 2, болестта на Алцхаймер, деменцията, както и хроничната умора.

Благодарение на изключително благоприятното съчетание на полезни за организма вещества диетолозите препоръчват динята при редица заболявания - артрит, подагра, ревматизъм, атеросклероза, гастрит, язва на стомаха и дванадесетопръстника и т.н. Тя е ефективно средство и срещу анемията поради съдържанието на желязо и способността ѝ да активизира кръвотворния апарат.