

КРЕДОУЕБ



Бърз достъп до вашия лекар през интернет

На стр. 5

СПОРТ



Родният футбол - предстоят емоционални мачове

На стр. 23

АВТОМОБИЛИ



Opel ще покаже Monza Concept във Франкфурт

На стр. 24

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 32 (66), 3 - 9 септември 2013 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Адриана Николова -
Печенката:

Всеки трябва
да открие
своя талант

Интервю на
Галина СПАСОВА
на стр. 19

Когато се появи наследникът

Какви са правата на мъжете, когато станат бащи, полага ли им се отпуска, колко дена, кога и как могат да я ползват, закриля ли ги Кодексът на труда при уволнение?

Отговори на тези въпроси ще прочетете на стр. 20.

Добрият Съсед наблизо!

T MARKET

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 03 ДО 09 СЕПТЕМВРИ 2013 г.

<p>2.59 2.59 лв./кг</p> <p>Сирене 0.40кг. Имитирац продукт „На корото“ K2</p>	<p>3.99 3.99 лв./кг</p> <p>Сирене 1.80кг. Охладени пилешки крила „Лудогорско“ K2</p>
<p>1.69 цена за 100 гр</p> <p>Сирене 1.21кг. Печено кашу K2</p>	<p>1.99 1.99 лв./л</p> <p>Олио „Optima linija“ 1л</p>
<p>0.99</p> <p>Червена чушка K2</p>	

Всички цени са в български левове, с включен ДДС. Представените цени са за ориентировъчна информация.

ЕСО PHARM
Comfortex®
30 капсули

Само 2 капсули след хранене премахват:

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

Хранителна добавка

Comfortex®

5 билки за добро храносмилане

Кула от „Лего“ се бори за Гинес



В американския щат Делойуър учащи и преподавателите им построиха кула от "Лего" с височината на 11-етажна сграда. "Строителите" се надяват да влязат в Книгата на рекордите на Гинес. Според тях това е най-високата постройка, издигната от детския конструктор. Тя е висока 34,5 метра и е сглобена от над 500 хиляди детайла. Построяването ѝ е отнело на учениците няколко месеца. Кулата е стъпила здраво върху метална конструкция и е укрепена с подсилени въжета. Според един от авторите на проекта основната им задача е била да сплотят учениците и нагледно да им демонстрират до какви впечатляващи резултати може да доведе работата в екип. През април 2011 г. в Бразилия беше издигната кула от "Лего" с височина около 31 метра. Но рекордът в момента принадлежи на 32-метровата постройка, сглобена през 2012 година в Прага.



Зеленият цвят се превръща в хит на автомобилния пазар

Автомобилите, боядисани в зелено, ще станат най-популярни през близките пет години. Според специалистите причината е, че този цвят се асоциира с екологичните технологии и световния призив за опазване на околната среда. С изследване на автомобилния пазар от гледна точка на цветовете се е захванала германската компания BASF. Според прогнозата на немските експерти скоро потребителите ще се отка-

жат от модерните днес бели, сребристи и черни оттенъци и ще се ориентират към по-ярки палитри и най-вече към зеленото. Популярност ще набират и други натурални цветове като кафявото.

Белият цвят беше най-разпространен през миналата година. От всички продадени автомобили 22% са били с този цвят. Следват сребристото и черното. В зелено са били боядисани само 2% от колите, реализирани на пазара.

Интернет ще стане достъпен за 5 млрд. души

Свободният достъп до интернет е неотменното право на всеки човек. Но от 7 милиарда жители на планетата възможност да ползват глобалната мрежа имат само 2,7 милиарда. Даже в САЩ от достъп до интернет е лишен всеки пети гражданин. Има страни, в които съвременният начин за общуване и информиране е утопия. Затова Марк Зукърбърг се амбицира да увеличи ползвателите на интернет до 5 милиарда. Съзателят на Facebook започва проект, наречен Internet.org. Негови партньори ще бъдат Ericsson, Opera, Qualcomm, MediaTek, Nokia и Samsung. Целта е интернет да стане достъпен за всеки. Участниците в проекта ще работят за създаването на евтини, но качествени смартфони, които ще заменят скъпите устройства, предоставящи възможност за ползване на глобалната мрежа. Лидерите в съвременните технологии ще се стремят да внедрят по-ефективни мрежи и сървъри за предаване на данни, ще развият нови бизнес модели за стимулиране на мобилните оператори за предоставяне на интернет услуги на по-ниски цени.



Смартфон разпознава отпечатъци на пръсти

Южнокорейската компания Pantech стана първата в света, която пусна на пазара смартфони, умеещи да разпознават отпечатъци от пръсти. Уникалното мобилно устройство Vega LTE Advanced е снабдено с огромния за класа си 5,6-инчов екран и с висока резолюция. На задния панел на смартфона е

монтиран невидим сензор, който може да запаметява и разпознава отпечатъците от пръстите на собственика. Ако те не съвпадат, апаратът автоматично блокира до 60 приложения, което позволява да се защитят личните данни на притежателя. Цената на Vega LTE Advanced е 787,5 долара.

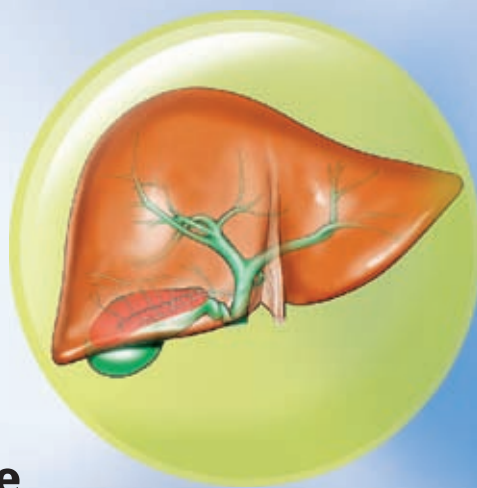
Програма разшифрова детския плач

Да се разбере защо плаче бебето е сложна задача, с която не могат да се справят нито родителите, нито педиатрите. Дали реве от болка, глад или по друга причина е почти невъзможно да се установи. Изследователи от САЩ в сътрудничество с болницата Women & Infants решиха да поверят нелеката задача на компютърна програма. Оказало се, че анализ на записа на детския плач позволява бързо да се стигне до истината. Системата изследва над осемдесет параметъра на плача, сред които сила, ритмичност, продължителност и т.н., като хваща всички отклонения, неуловими за човешкото ухо. Според специалистите компютърният анализ е най-лесният и бърз начин да се определи причината за плача. Изследователите се надяват в скоро време да предоставят новата технология за масово ползване.

Хранителна добавка

Нерасave®

Екстракт от Picrorhiza kurroa



Хепасейв се препоръчва като помощно средство за възстановяване на черния дроб при:

- **мастна дегенерация, хроничен хепатит, увреждания като цироза.**
- **за засилване на жлъчната секреция и обмяната на веществата.**

ESOPHARM

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

МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Гергана Петрова, 15 г.



Винаги съм ходила на Българското Черноморие по време на летните ваканции. Тази година бях в Приморско и останах доста доволна. Плажовете бяха сравнително чисти, в морето нямаше водорасли. В българските курортни градчета по морето се предлага добро обслужване на сравнително ниски цени. Естествено, ако искаш невероятни условия, те струват пари. От баба ми и майка ми, които са от Русия, знам, че и там човек може да си изкара незабравимо и обслужването е на ниво. Лятото беше страшно, само дето ваканцията свърши много бързо, сега използваме останалото малко време преди училище за вечерни разходки.

Атанас Миланов, 18 г.

По тена ми личи, че съм бил на море. Хубаво си е на нашето море, особено когато си с любимия човек. Не мога да направя сравнение с чуждестранни курорти, защото съм ходил само в Македония, и то спях на нещо като общежитие, защото бях на обмен за четири дни. Иначе хората като цяло се отнасят добре, винаги ще ти услужат, ще те упътят. Честно да ви кажа, важна е компанията, не толкова къде ще спиш. Ходил съм и на палатка, и под открито небе, въпреки капризите на времето съм си прекарвал страхотно.



Тони Стоянова, 15 г.



Бях на Китен за десет дни тази година с лагера от училище. Обслужването беше нормално. Според мен обаче не са толкова важни условията на хотела, бунгалото или къщата за гости, където ще спиш, дали има басейн и дали на плажа ще лежиш на хавлии или на шезлонг. По-важно е компанията, с която ще отидеш. Дори и най-скъпата ваканция не си струва, ако нямаш приятели, с които да споделиш хубавите моменти. Иначе ми се иска да видя какво е отношението към туристите в чужбина и мечтая за екскурзия до Франция, като задължително ще посетя Париж.

БЪЛГАРСКИТЕ КУРОРТИ

Илиан Костадинов, 14 г.



За лятната ваканция съм в България, иначе от няколко години живея в Кипър. Там температурите са доста по-високи и хората започват да ходят на плаж от май месец, като сезонът продължава поне до края на септември. В Кипър не вали сняг. Ходил съм на почивка и на Българското Черноморие и мога да кажа, че като обслужване по нищо не отстъпваме на курортите на острова. И тук, и там хората са топли, усмихнати, готови да ти помогнат и услужат. Там обаче плажовете са по-чисти, туристите не хвърлят боклуци навсякъде, а дори и нещо да падне, на следващата сутрин ще го съберат. Изключено е отходни канали да се вливат в морето в близост до плажната ивица и водата е кристално чиста.

Андрейна Влатова, 15 г.



Все още не съм ходила на почивка. Родителите ми успяха да си пуснат отпуска и да се освободят по едно и също време чак за септември. Може обаче да хванем т. нар. циганско лято и времето да е хубаво. Не съм ходила в чужбина за съжаление, за да сравня какво е отношението на хората там към туристите, но тук, в България, също не мога да се оплача. Отиваме в хотел на пълен пансион - нощувка със закуска, обяд и вечеря. Плажът през деня е задължителен, като естествено винаги има какво да се иска от гледна точка на чистотата. Въпреки че има спасители, трябва да сме внимателни в морето. През септември има по-малко курористи и няма да сме хавлии до хавлии.

Александра Бъркалова, 15 г.

Ходих с приятеля ми в Приморско на лагер. Отидохме на Българското Черноморие, защото се стига бързо и е достъпно като финанси. Макар да се убедих, че за същите пари можеш да си позволиш почивка и в Гърция. Била съм на Халкидики, което не е никак далеч от границата, и обслужването беше отлично, както и хотелът, където спяхме. Иначе съм обиколила почти цяла Европа и мога да кажа, че българите имаме определено какво да се учим в сферата на туризма. Невероятно впечатление ми остави Виена - като цяло - обслужване, отношение на хората, чистота, спокойствие и в същото време добри условия за живот.

Теа Замурска, 15 г.



Тази година не съм ходила на море, бяхме на вилата. Иначе смятам, че българските курортни градове посрещат на високо ниво своите туристи всяка година. Любимият ми черноморски град е Варна, обожавам морската столица и там винаги има какво да правиш и къде да отидеш, за да релаксираш и да се забавляваш. От разказите на братовчед ми знам, че и морето в Гърция не е за изпускане. Общо взето, за близки до нашите цени условията са доста по-добри. Морето е кристално чисто, камериерка почиства стаята ти всеки ден, можеш да се гмуркаш и да търсиш морски таралежи и всякакви други животинчета.

Анкетата подготви **МИРОСЛАВА КИРИЛОВА**

ПОСОКИ

Бутици за насъщния



Петър ГАЛЕВ

Не е реалистично малките магазинчета да разчитат за оцеляването си на принудителното затваряне на хипермаркетите в почивните дни. Ясно е, че няма как клиентите масово да бъдат привлечени в бакалиите с асортимента, който се предлага и в супермаркетите, при това на по-ниска цена и в несравнимо по-добри условия. Близостта до жилището е наистина важна, но моделът на пазаруване се промени така, че все по-малко хора разчитат да си набавят нужните продукти в случаен момент. Освен това големите вериги гарантират стандарт и качество в съхранението на храните, които не могат да се постигнат в преустроен гараж, заден вход или трафопост. И все пак дребният търговски бизнес с хранителни стоки има шанс, ако в тези обекти започнат да предлагат градински плодове и зеленчуци, донесени сутринта от производители от района; ръчно приготвени за деня малки количества хляб и закуски; прясно и кисело мляко, сирене и кашкавал от местни ферми, домашни сладка и туршии и изобщо всякакъв тип стоки, които не са типични за търговските гиганти. В държавите с традиции в това отношение личното познание с бакалина е гаранция, че стоките, които ти продава, са наистина доставени за деня от доказани с години семейни производители. И всеки по кратката верига на производство и квартална търговия е наясно, че загуби ли доверието на клиентите си, с неговия бизнес е свършено. А у нас дори по пазарите масово купуваме вносни зарзавати, престояли със седмици по борсите. Ето тази ниша за местни и домашни продукти нека да заемат бакалиите, а не да чакат държавата насилва да ни вкара в тях, за да си купим промишлени стоки...

СТОП КАДЪР



На две колела - гордост и предразсъдъци...



Снимки: Стоян МИНЧЕВ, Италия; Рада ПЕТКОВА, София

СЕТИВА



„Румботавър“ е кръстил новата си стихосбирка Румен Леонидов

На стр. 6

ИКОНОМИКА

Хипермаркети срещу квартални магазинчета - мнение на специалиста

На стр. 7



КОМПАС



Витоша - екологичната екстра на софиянци

На стр. 8

ДЕСТИНАЦИИ



Музикалният фестивал в сръбското селце Гуча

На стр. 18

КАНТОРА

За правата на бащите



На стр. 20

АНТИЕЙДЖИНГ



Опасността, наречена „газирани напитки“

На стр. 16

Близо 5000 домакинства контролират етажната си собственост в интернет

Освен в най-големите градове София, Пловдив, Варна и Бургас www.e-dom.bg (е-ДОМ) бързо става среда за общуване на съседите и инструмент за управление на етажната собственост в още близо 50 български града. Системата вече ползват и в Благоевград, Враца, Русе, Добрич, Банско, Казанлък. Близо 4500 домакинства в цялата страна. Причината е ясна - платформата създава удобство и сигурност, предлага надеждна технологична основа за ускоряване на процесите на управление и контрол в една от най-масовите области на човешкото взаимодействие - жилищната среда и общежитието в големите селищни системи. Е-ДОМ дава нови възможности в една архаично развиваща се дейност, каквато е управлението на етажната собственост. Наред с другото платформата позволява бързо разгръщане на бизнес инициативи, свързани с поддръжката, използването и контрола на етажните собствениости. Тя дава категорични предимства в няколко аспекта:

- **материален** - улеснява организацията и поддръжката, развитието и благоустройството на материалната база, вкл. подпомага процесите на саниране на сградния фонд, съответно подобрява показатели за енергийна ефективност (сваля сметките);
- **социално-икономически** - пести време на собствениците и на живеещите в конкретните сгради, отделяно за подобряване качеството и



результатността на управлението на етажната собственост;

- **психологически** - използването на интернет-базираната система води до засилване на мотивацията и на заинтересоваността на хората от решаване на "общите проблеми", които зависят до голяма степен от комуникацията между самите съседи, както и с доставчиците на услуги, с институциите и с администрацията - общинска и държавна.

Е-ДОМ е единствена в България публична

електронна платформа, работеща в реално време в интернет - модерен инструмент за достъп до информация, за контрол и управление на етажна-

та собственост:

- Дава възможност за пряка (онлайн) комуникация на съседите в рамките на една етажна собственост.
- Осигурява начин за провеждане на онлайн събрания с възможност за дистанционно гласуване (без лична идентификация с електронен подпис).
- Дава възможност за двупосочна, персонализирана и групово комуникация между хората в отделната етажна собственост, както и за връзка със съответната общинска администрация.
- Системата събира и организира цялата документация на етажната собственост, като всеки собственик или живеещ там във всеки момент има пряк достъп до нея чрез интернет.
- Автоматизира дейностите на финансовото управление на етажната собственост.

Създателите на платформата е-ДОМ са категорични: социалната мрежа за съседни може да промени бързо живота на хиляди граждани към по-добро. Тя предлага решение на проблемите на близо 5 млн. българи, живеещи в системи на етажна собственост. Днес това са около 170 000 входа.

Е-ДОМ предлага услуги за външно професионално управление на етажните собствениости. Благодарение на новите дигитални технологии и възможностите за управление на етажни собствениости в интернет разходите за управление и поддръжка на един вход намаляват съществено. Ако предпочитате да прехвърлите грижите по управлението и поддръжката за етажната ви собственост на професионален домоуправител, е-ДОМ ви предлага тази възможност при изгодни месечни абонаменти. Вижте условията в www.e-dom.bg.

Битовите клиенти на ЧЕЗ получават фактури по новите, с 5% по-ниски цени

Битовите клиенти на ЧЕЗ вече получават фактури по новата тарифна структура, с новите, по-ниски с 5% цени на електроенергията. Те съдържат данни за консумираната електроенергия до 31 юли по стари цени и от 1 август по новите, по-ниски цени.

Крайният ефект е понижение на крайните продажни цени с 4,32% за тока дневна тарифа и с 5,59% за нощна тарифа.

През тази година частта от



крайната цена на електроенергията, която остава в дружествата на ЧЕЗ в България, бе намалена два пъти.

До март 2013 г. тя бе 9% от крайната цена.

От 5 март, след решение на Регулатора за намаление на крайните цени на електроенергията, тя намаля до 2,88%, а към 1 август 2013 г. тя е вече 2,49%. Т.е. от сметка на стойност 100 лв. за ЧЕЗ остават 2,49 лв.

С този минимален обем от

средства компанията поддържа и подобрява клиентските услуги, инвестира и обновява електроразпределителната мрежа в Западна България.

От идването си на българския пазар компанията е вложила над 1,7 млрд. лв., което я нарежда сред най-големите инвеститори в българската енергетика.

Повече информация за съдържанието на новите фактури - на корпоративния уебсайт www.cez.bg в секциите "Бъдете информирани" и "Цени" (Разяснение на цените).

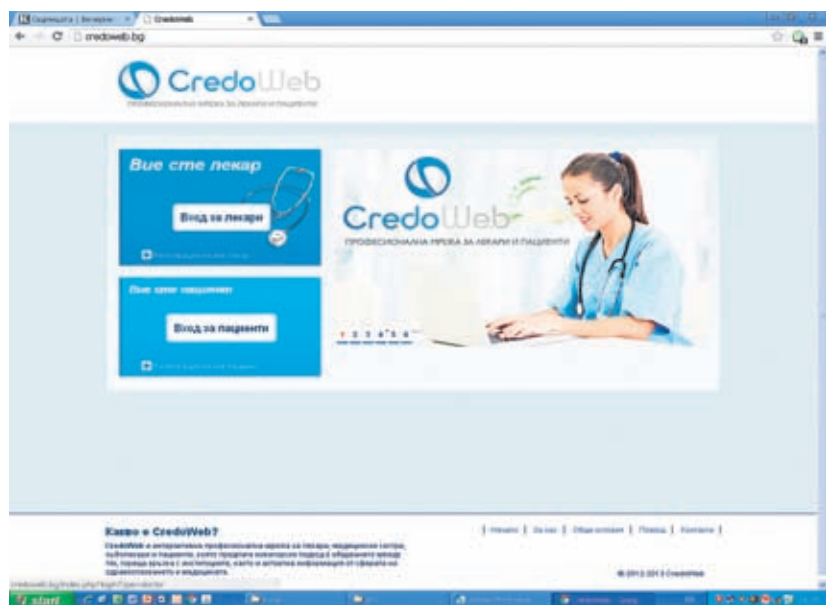
credoweb.bg



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

Намерете точния лекар с Кредоуеб



Кредоуеб е новата интерактивна платформа, която свързва лекари и пациенти в интернет. Създаването ѝ бе наложено от все по-нарастващия глад в обществото за достоверна информация за

различните заболявания и възможностите за тяхното лечение. Често хората се сблъскват със здравословен проблем и не знаят как да изберат точния специалист. Други пък искат да получат второ мнение, да све-

терапия или да зададат конкретен въпрос на лекар.

Кредоуеб дава шанс да споделите личната си история на пациент, както и да се борите по-успешно за правата си в рамките на конкретна пациентска организация.

Проф. Диана Петрова: Солта е табу за болните с цироза

Спирането на алкохола води до стабилизиране и дори до обратно развитие на чернодробното увреждане, твърди проф. Диана Петрова, началник на Отделението по гастроентерология в Александровска болница.

Чернодробната цироза е краен стадий на всички хронични чернодробни заболявания. Изразява се в повишаване на количеството на съединителната тъкан на черния дроб, което влошава работата на нормалните клетки, извършващи всички обменни функции в организма.

Болестта е значително разпространена в България, което се дължи на повишената консумация на алкохол - най-честата причина за чернодробни увреждания, обяснява специалистът. Протича в два



стадия - компенсирани и декомпенсирани. Ако пациентите продължат да пият, рискът от декомпенсация на черния дроб се увеличава. Декомпенсацията се проявява с подуване на корема поради налягането на вода (асцит), отоци по долните крайници. Болните имат сериозни проблеми със съсирването на кръвта, разширени вени, възможно е да пожълтеят.

Вирусната инфекция с хепатит В и С и пиенето ускоряват де-

компенсацията на болестта. Съществуват и други причини, които допринасят за задълбочаване на заболяването - употребата на антибиотици без консултация със специалист, както и на наркотици.

Лечението на декомпенсираната чернодробна цироза налага задължително диета и специално спиране на солта. При хората с асцит или отоци в долните крайници организмът отделя чрез бъбреците само определено количество натриев йон. Над определено количество натрий бъбрекът престава да отделя йона. Така той се задържа в организма и събира течност. Това е причината за събиране на вода в корема.

Какво предлага Кредоуеб на пациентите?

- ☐ Богато разнообразие на статии и интервюта за новости и алтернативни възможности в лечението на различни заболявания;
- ☐ Точна информация за услугите, които предлагат различни здравни заведения;
- ☐ Актуални данни за лекарствата, които напълно или частично покрива НЗОК;
- ☐ Възможност да гледат видео със съвети на специалисти;
- ☐ Шанс 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 достъп до приемния кабинет преди хоспитализация.

Д-р Росен Икономов,
шеф на неврологичното отделение
в „Софиямед“:

Мъчи ви световъртеж? Може да е резултат от зимна инфекция

В последните седмици има бум на оплаквания от световъртеж и замаяност, съобщи д-р Росен Икономов, шеф на неврологичното отделение в "Софиямед", цитиран в онлайн платформата Кредоуеб. Почти всеки втори пациент, който влизал в кабинета му, имал подобни оплаквания. "Това не е някаква епидемия, просто късен ефект от вирусна инфекция, изкарана през зимата или пролетта, която е увредила вестибуларния апарат - обясни специалистът. - Затова при внезапно възникналата нестабилност не е нужно да се слагат страшни диагнози като тумор на мозъка, а да се потърси лекар, който да препоръча адекватна терапия за проблемите на вестибуларния апарат."

Симптомите в случая са доста неприятни - гадене, многократно повръщане, но прогнозите за лечение са благоприятни. Докато когато световъртежът е причинен от мозъчни увреждания, симптомите са леки, често едва забележими, но с по-лоша перспектива, уточнява д-р Икономов. По думите му сам човек трудно може да прецени каква е причината за оплакванията му, затова задължително трябва да се



консултира с невролог или отоневролог.

Хората често подценяват главоболието, което е порочна практика, казва още д-р Икономов. Причината може да е умора, претоварване, служебни ядове, стрес. Задължително е невролог да прецени дали се налага скенер, ЯМР, или проблемът ще се реши с малко обезболяващи и почивка. Главоболието може да е и симптом на тумор, но тогава има други безпокойтелни признаци - близките забелязват, че човек не разбира какво му се говори, чувства се объркан и това не се дължи на склероза, уточнява специалистът от "Софиямед".

Роджър Уотърс - посланикът

Един мъж, една сцена, една стена. И вулкан от послания, които ни оставиха без дъх в късната съботна вечер. Когато посивялото, позастаряло, посърнало поколение на 60-те прибра в килера на душите си безрадостните делници и колебливо се потътри към стадиона, за да се върне 40 години назад. В своята младост, кипяща от надежди, мечти, решимост и непоклатима вяра, че светът ще стане по-добро място за живеене, и то не без тяхното участие.

Светла ФОТЕВА

И чудото се случи пред очите ни. Направи го Роджър Уотърс. В смирения, с отдавна потушени искри поглед на хилядите някогашни хипари отново изригнаха фойервер-

ките на бунта, косите стигнаха под раменете, гърбовете се изправи-ха, коремите се прибра-ха. Те отново бяха там, прилепени до очуканите касетофончета, внимателно слагащи игличката на грамофонната плоча, и отново слуша-ха Пинк Флойд.



Под недружелюбно-то софийско небе те тухла по тухла иззидаха стената от спомени. Два часа на ръба на халюцинациите. Всичко, случващо се на сцената, беше част от живота им, израснаха с тези символи, нямаха сили да ги отрекат или да се сблъснат фронтално с тях, бяха свидетели на много от събитията, чийто концентриран вид виждаха пред себе си. Но са наясно с последиците и не се гордеят с моралното наследство, което оставят на децата си. Минали събития, които помнят, но само Роджър Уотърс успя да ги превърне в послания.

Изправиха се очи в очи с човека месия, който не се остави мътните страсти на съвременното човечество да го повлекат във водовъртежа си и да го изплюят дребен, приведен и апатичен.

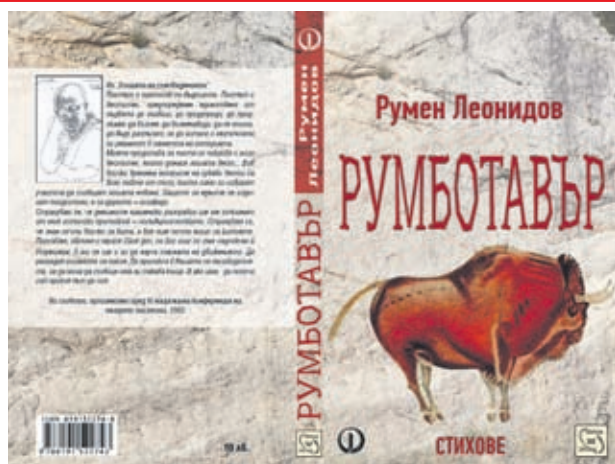
Съпричастен, без да

поучава, ангажиран, без да очаква това от нас, Роджър Уотърс ни накара да направим крачка назад, за да видим и осъзнаем бъдещето. Послания простички и вечни, предадени не с наставнически тон и размахан пръст, а изтръгнати от грифа на китарата, от децибелите на изконното човешко право на самоуважение. На достоен живот. На свободен дух. Все стари истини, засмукани от вакуума на безумието, алчността и агресивността.

В нажежения до червено въздух на стадиона изкристализира идеята - докато има кой да вдига стени, ще има и кой да ги руши.

Тръгнахме си тихо, но с по-твърда крачка, с няколко децибела по-високо самочувствие и самоуважение. А всички бяхме скътали в душите си една и съща тайна - на 20 сме!

Новата поетична книга на Румен Леонидов ще има премиера на 5 септември по време на тазгодишната „Аполония“



Наричам се Румботавър

Проф. д-р Галя Симеонова-Конах е написала послеслова към стихосбирката "Румботавър", в който казва:

"Румен Леонидов принадлежи към най-значителните и оригинални автори на литературното поколение, дебютирало през 80-те години на XX век. Още в сборника си "Край на митологията" поетът се самонарича Румботавър и този необикновено изразителен неологизъм вярно предава качествата на художествената му чувствителност. Метафората на Румботавъра е изведена и в новата му книга. В изданието са включени творби от различни творчески периоди на автора. В лабиринта на съвременното Леонидов коментира опустошенията от комунизма, състоянието на съвременното изкуство, изследва днешната стойност на ценностите, отделя истината от фалша, предлага

на младите рецепта как да се опитат да живеят истински. Стиховете му са свидетелство на несвършващите лудости на века, ироническа реплика на бездуховността, изследване на ужасите на новата "ценностна" система и култура, политическите игри. Тази поезия е лишена от илюзии въпреки силните емоции, но в нея няма нито ненавист, нито спокойствието на абсолютната резигнация... В нея има страдание, съпричастие, безпокойствие, нужда от творчество. Не се спасява с цинизъм и nihilистично отрицание. Това е поезия, според мен важна и генетически свързана с българския авангард, с усета към фрагмента, с динамиката на образите, с което показва любовта към експеримента.

Румен Леонидов е един от първите, който показва кризата на словото, описващо действител-

ността, той загърби официалния, високия език на изказа, неадекватен за променената действителност. С вкус и умереност използва словото на улицата и така създаде своя поетика, без тя да е нахална или измислена. Поетът разбива оковите на езика с нови образи и предназначение, кара ни да мислим, да излезем извън контрола на клишетата. Така поетът се превръща в поет на парадоксите: на свободните поетически изкази. Въпреки че поезията му е изпълнена и с тъмни тонове, въпреки че е смятан за неуравновесен "румботавър", развалящ спокойствието на деня, Леонидов е неуморим изследовател на злосторничествата на силните, но и на слабите, а днес го виждаме и като творец, стоящ пред вратите на Тайната и на нещо огромно, прекрасно, извън зоната на словото и битието".

Библейските рисунки на Чапа



Върволицы от почитатели на акаг. Чапкѐнов се изредиха да видят новите му работи

на художника чародеец, който мечтае да илюстрира Свещената книга. И дано Бог му даде здраве и време, за да го стори. Рисунките на Чапа могат да бъдат разгледани до 16 септември 2013 г.

Изключителният български творец, всепризнатият майстор на малката пластика акад. Георги Чапкѐнов - Чапа откри в пловдивската галерия "Възраждане" нова изложба от рисунки с библейски сюжети. За мнозина тази експозиция ще е истинска естетическа изненада, защото световноизвестният скулптор у нас е по-малко познат като красив рисувач, владеещ до съвършенство филигранната графична линия.

За галерия "Възраждане" това е четвърта поред изложба от двугодишния ѝ проект на тема "XXI век. Библията и художниците", с която домакините отбелязват 18-ата годишнина на галерията и 70-ата годишнина



Хипермаркети или бакалии - за всеки влак си има пътници

ИДЕЯТА:

Големите хипермаркети да затворят врати в събота и неделя, за да се стимулира търговията в малките квартални магазини.

КОМЕНТАРЪТ:

Йордан ИВАНОВ, преподавател в катедра "Икономика и управление на индустрията" в Икономическия университет, Варна

Идеята на един депутат от БСП за затварянето на големите хипермаркети през почивните дни не намери положителен отзвук сред политиките. Но е добре по едно такова предложение да се чуят различни мнения, и то най-вече на икономистите, защото не се знае дали утре на някого друг няма да му хрумне да подпомага малкия бизнес за сметка на големия.

Идеята може да бъде анализирана през различни гледни точки. Нека започнем с тази на бизнеса на малките (квар-

тални) магазини, които съществуват от зората на прехода към пазарна икономика. За наша радост много от тях продължават да функционират и да носят доходи на техните собственици. Вероятно една подобна "крайна" мярка би повишила оборота на тези магазинчета, което би било полезно за тях. Въпреки това по мое лично мнение това повишение едва ли ще е значително предвид ограничени асортимент, с който те разполагат, от една страна, а от друга, невъзможността да обслужват потока от клиенти, който ще генерира липсата на работещи големи хипермаркети по това време. Т.е. от икономическа гледна точка ползите няма да са толкова големи, колкото депутатът планира. Нещо повече, ако се проследи динамиката, с която потребителите посещават магазини и пазаруват, всеки човек, който е запознат с това, ще забележи, че в големите хипермаркети потокът от клиенти в края на работ-



ната седмица е наистина голям и кварталните бакалии трудно ще го поемат.

От гледна точка на потребителите това е изключително крайна мярка, която ще доведе до значителни затруднения. Онези от тях, които пазаруват рядко, предимно в почивните дни, имат идеята да направят покупки от един хипермаркет за значителна част от работната седмица. Обикновено такива потребители са голяма част от работещите хора в големите населени места в България. Със сигурност значител-

на част от тях пазаруват и от малки квартални магазини, но това са по-скоро инцидентни покупки през работната седмица предимно на стоки от първа необходимост. Подобно решение на депутатите би нарушило правото на избор на българските граждани. Те от своя страна, както се вижда през последните месеци, могат да реагират крайно негативно и да бойкотират и да провалят ефекта от подобно решение. Това пък ще ни изправи пред ситуация да определим резултата от подобна идея като поредните популистки

мерки. Те нямат реален икономически ефект, но се тиражират по медиите.

От гледна точка на законодателството смятам, че подобна мярка е в категорично противоречие с принципите на свободната конкуренция. Приемането ѝ би направило страната ни уязвима пред институциите на ЕС, тъй като това е дискриминационна мярка към пазарните субекти - хипермаркети и потребители, с цел защитаване на интересите на определени стопански субекти и не на последно място, нарушава се свободната конку-

ренция.

Световният опит показва, че е възможно съществуването на големи хипермаркети и малки хранителни магазини. По цял свят умело се съчетава съществуването на големи и малки хранителни магазини. Както се казва, за всеки влак си има пътници. Със сигурност това няма да подобри икономическото благосъстояние на собствениците на кварталните бакалии или плод-зеленчуци, няма да ги накара да отворят нови работни места или да се повишат инвестициите им.

Подобен, разбира се, е и опитът в България. Лично аз живея в близост до голям хипермаркет от популярна у нас верига. Около жилищната сграда от години, дори преди появата на конкурента гигант, функционират три малки хранителни магазина. Наличието на този хипермаркет не отне техния бизнес, напротив, обслужването, асортиментът и цените в тях бяха значително подобрени.

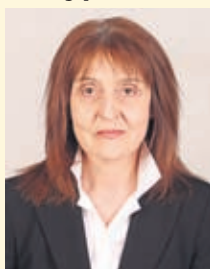
В обобщение трябва да отбележа, че подобно решение е против правилата на свободната конкуренция и пазарната икономика. Както стана ясно, добре, че вероятно няма да стане факт.

Отговаряме на очакванията на модерния бизнес

Соня Боянова, директор на Частен професионален колеж „Международни услуги за охрана и сигурност“, София, пред в. „Животът днес“

- **Управлявате колеж, предизвикващ специален интерес още с наименованието си - за международни услуги за охрана и сигурност. Какво всъщност предлагате?**

- Предлагаме професионално обучение на кандидати, завършили средно образование, които искат да получат квалификация в по-кратки срокове, сравнено с висше училище или университет. Водеща при подбора на специалностите е идеята да отговорим на разностранните интереси на младите, да предложим качествено обучение, съответно на потребностите на бизнеса, с перспективи за реализация на колегите и на националния, и на международния пазар. Гарантираме добри възможности за професионална реализация, специалностите ни не се предлагат масово: треньор по спортна стрелба, по карате киокушин и по джу джуцу,



Соня Боянова

инструктор по фитнес, спортен масажист, охранител (организация на охранителната дейност), парамедик. Създали сме модерни условия за обучение, имаме договор с болница "Токуда" за практическите обучения по предметите, свързани с областта на медицината ("Парамедик" и "Спортен масаж").

- **Охранител, охрана, бодигард - у нас тези понятия дълго бяха доста компрометирани. Как се справяте с това?**

- Все повече се осъзнава необходимостта от качествени охранителни дейности, за ефективно противодействие на рисковете и заплахите за сигурността. Нашият отговор са съвременни учебни програми, квалификацията на преподавателите - специализирали в страни от ЕС или с богат международен професионален опит. В специалността "Организация на охранителната дейност" са включени основни дялове от право-

то, психологическа и физическа подготовка, придобиване на организационни и тактически знания и умения, за отделни направления в сигурността, подготовка за противодействие на терористични заплахи и др.

Упражняването на професиите "Организация на охранителната дейност" и "Парамедик" често пъти е в екстремни условия, изискващи специална подготовка - психологическа и физическа, развитие на силни личностни и професионални качества, което е особено привлекателно за младите. Усвояването на техниките на спортовете, по които подготвяме треньори, също е в кръга на интересите на много младежи.

Програмите за обучение в направленията "Спорт" и "Сигурност" са частично съобразени с тези в НСА и други висши учебни заведения. Очакваме да постигнем признаване на част от обучението ни от някои университети - възможност за колегите да завършат бакалавърска степен в съкратени срокове.

ЧАСТЕН ПРОФЕСИОНАЛЕН КОЛЕЖ



МЕЖДУНАРОДНИ УСЛУГИ
ЗА ОХРАНА И СИГУРНОСТ

ОБЯВЯВА ПРИЕМ ЗА СПЕЦИАЛНОСТИТЕ:

- ✦ парамедик
- ✦ организация на охранителната дейност
- ✦ спортен масажист
- ✦ инструктор фитнес
- ✦ треньор спортна стрелба
- ✦ треньор карате-киокушин
- ✦ треньор джу джуцу



За повече информация и записвания тел. 02 964 00 40, GSM 0879 00 43 34.
E-mail: management@isps-college.com

www.isps-college.com 07001 99 66



Още в далечното минало хората открили, че могат да пренесат през сезоните ароматите на летните цветя - и така розовите листенца и лавандулата станали пър-

вите естествени домашни освежители на въздуха. Домакините ги оставяли да завехнат за ден-два, а после ги консервирани със сол. Дехидратирани растения се слагали в делвички с дупки,

за да пръскат миризмата си из къщата. Всяко листо, семе или коричка, които интригували с натуралния си мирис, ставали част от запазеното за по-хладните месеци лято. И до днес първият из-

Съхрани лято

бор пада върху дъхавите сортове рози, които дълго време напояват въздуха с фин аромат на гюл, и върху лавандулата. Към тях могат да се добавят още и още цветове, листа и подправки, които сушени да се подсилват с естествени или изкуствени есенции. Смята се, че за правенето на потпури се използват повече от 300 вида растения от 95 семейства, включително гъби и лишеи.

Аромати за всяка част от дома

Сушената лавандула (от латински - измит, изпран) с богатия си дъх на чисто е в основата на много комбинации. За кухнята и дневната е подходяща с корички от лимон и портокал. Може да

се замени или допълни с борчета карамфил, пръчки канела, цели индийски орехчета и дафинови листа. Използват се също семена от копър, листа от цитрусови дръвчета, всякакви ароматни цветя от градината.

За спалнята обичайната комбинация от свежест и романтика (розовите листенца) може да се подкрепи с етерично масло от мащерка и босилек, което успокоява и отпуска. За гардеробите е хубаво да включите към потпурите кедрова или кипарисова кора - внимавайте с количествата, защото и двете са токсични, но пречат на развъждането на молци. За детската стая има няколко терапевтични мириса - лавандула, лай-

ка и мащерка за спокоен сън; риган и розмарин за профилактика срещу вирусите и за концентрация; салвия (градински чай) при чести ангини и проблеми със сливиците; смрадлика, босилек и мащерка при бронхити. Хизопът е най-доброто средство при астми. Всички изброени дотук са и добри репеленти, които ще предпазват пространството на децата от насекоми. У нас вече се предлагат билкови възглавнички и играчки за профилактика и лечение на малките. За деца до 2-годишна възраст етеричните масла за допълнителен мирис и въздействие не се препоръчват, освен ако не сте се консултирали с ароматерапевт.

Крачка по крачка към билото на Витоша

Кристина ПЕШИНА

Нагоре в планината? Какъв по-чудесен начин да избягаш от градската жега и скука? А когато зелените хълмове са на един хвърлей, просто нямаш оправдание да зяпаш цял уикенд в телевизора. За щастие столичани все по-често се сещат какви късметлии са да живеят в подножието на Витоша, затова планинарите през уикенда никак не са малко. Ако решите да се присъедините към тях, но сте новобранци, ще се опитаме да ви бъдем максимално полезни в тези първи стъпки към билото на примамливата зеленина, която виждате през прозорците си.

Маршрутът

Може да се качите на Витоша от няколко квартала на София - Княжево, Бояна, Драгалевци, Симеоново. Информирайте се предварително за пътя, защото, ако се окаже, че не сте физически добре подготвени, рискувате екскурзията ви да се превърне от приятна в агонизираща.

Интересните места, които можете да посетите, са Витошкият дендрариум, Боянският водопад и Боянското езеро. Дендрариумът представлява територия от 1400 дка, на която се отглеждат на открито колекция от дървесни видове. Както типични за нашата флора представители, така и внесени от вън. Началото на Дендрариума се намира по пътя за местността Златните мостове срещу разклона за Копитото. До там можете да стигнете с автомобил или с маршрутка №10, която тръгва от Руски паметник.

За Боянския водопад се тръгва от центъра на квартала покрай Боянското ханче. Няколко улици по-нагоре вече сте в началото на гората. Там ще видите напътстващите табели. Има две пътеки, между които да изберате. Едната е покрай реката и е по-стръмна, но пък по-бърза. След 50 минути сте там. Другата е по-блага. Изкачването по нея ще ви отнеме час и половина, но ще ви дари с невероятни панорамни гледки. Ще преминете през единственото естествено тисово находище на Витоша.

Боянското езеро е на километър и половина от кв. Бояна. Пеш се стига за около 50 минути. То е изкуствено създадено върху някогашно блато. Земновод-



ните му обитатели го правят изключително ценно, тъй като са сред обектите на Европейското природно наследство.

Времето

Преди да тръгнете нагоре, се информирайте за метеорологичната прогноза. Никой не би тръгнал в лошо време, но ненадейните летни гръмотевични бури са нещо обичайно в планината. Ако ви застигнат и сте нависоко, трябва незабавно да слезете на по-ниско. Избягвайте високите дървета и стълбове или поне стойте на разстояние от тях най-малко равно на тяхната височина. Доброто укриване са дупките и вдлъбнатините. Трябва да заемем свита поза, клекнали с обвити около коленете ръце. Така контактната зона с повърхността на земята ще бъдат само стъпалата. В никакъв случай не лягайте по корем. Отървете се и от всички метални предмети.

Багажът

Независимо дали отивате на едnodневна екскурзия, или ще останете с преспиване, ще ви е необходим багаж. За неговото пренасяне пък най-подходяща е раницата. Затова тя трябва да е удобна и надеждна. Задължително вземете вода, храна и връхна дреха. Дали от чистия въздух, дали от изгорените калории по време на изкачването, но горе ще се окажете гладни като вълци. Затова се подгответе. Използвайте пластмасови

съдове, тъй като са по-леки, но не забравяйте да се погрижите за тях след обяда.

Лични вещи, които е добре също да присъстват по време на планинската ви разходка, са слънчевите очила, слънцезащитен крем, лекарства от първа необходимост, джобно ножче, кърпички, фенерче, запалка и кибрит.

Подходящо облекло е всяко, в което се чувствате удобно. Ако нямате специалните планинарски обувки, то чифт стабилни маратонки би свършил работа. При слизване обаче пръстите неизбежно се сблъскват с вътрешната предна част на подметката и това създава известен дискомфорт. Затова за през лятото добър избор са планинарските сандали. Подметката е удобна, а пръстите са свободни.

Защитата

Наред с положителните емоции в планината е възможно да се сблъскате и с някои доста неприятни. Например ухапване от насекомо или змия. Насекомите са опасни заради алергичната реакция, която могат да предизвикат. Особено при хора, страдащи от алергии. Добре е да сте подготвени с някой от специалните мехлеми. Ухапаното място първо се охлажда и след това се третира. Змиите са друга опасност. В България има шест вида отровни змии. За радост на никоя от тях отровата не е толкова силна, че да предизвика мигновена смърт. Противозмийският серум се пос-

тавя само в здравно заведение, тъй като предизвиква тежки алергични реакции. Какво обаче може да направите като първа помощ? Първо се опитайте да се успокоите. Тревогата ще ускори пулса ви, а той ще засили циркулацията на кръвта, което ще доведе до бързото разнасяне на отровата до жизненоважните органи. Крайникът трябва да се обездвижи. Стойте така, че ухапаното място да е задължително на по-ниско ниво от сърцето. Измийте остатъка от отровата около раната, ако е възможно, със сапун. Направете превръзка на няколко сантиметра над ухапаното място и няколко сантиметра под. Идеята е да се забави кръвообращението, а не да се спре изобщо. Спирането ще доведе до задържане на отровата в организма, като по този начин ще се изолират естествените му механизми да я неутрализират. Забравете какво сте гледали по филмите с пристягането, срязването на раната и изсмукването на отровата. Опасно е както за пострадалия, така и за извършителя на манипулацията. Максимално бързо се придвижете до болница. Ако пренасяте пострадалия на носилка, крайникът трябва да виси от нея.

Дебнещите заплахи не бива да убиват ентусиазма ви. Просто трябва да бъдете подготвени за тях и при нужда да знаете как да реагирате адекватно. Така се застраховате и си гарантирате едно наистина чудесно прекарване в планината.

то в потпури



Как да си направим дъха купа

За правенето на потпури най-важно е сушенето, което става по класическия метод - на малки букетчета или поотделно върху хартия или чисто парче плат на полутъмно и проветриво място. Резенчетата цитруси или ябълки пък можете да оставите във фурна с вентилатор на не повече от 70-80 градуса за една нощ. Ако не бързате, върху решетката ще изсъхнат и в килера за около седмица. Обръщайте ги всеки ден.

Сега готовите потпури в магазините за декорация представляват предимно корички от екзотични растения, които са оцветени в приятни за окото багри и са ароматизирани допълнително с есенции, които често нямат нищо общо с естествения им аромат. Това можете да направите и вкъщи, ако натуралният мирис на сушените цветове и билки ви се стори твърде слаб и не страдате от алергии. Сложете сухите листенца в найлонов плик и наръсете с капки масла в подходяща комбинация. Затворете отгоре и леко разтръскайте. Оставете така за една нощ, за да попият добре миризмите. Имайте предвид, че маслото от потпури може да наруши лакираните и боядисаните повърхности и да направи петна върху текстила ви.

За съхранение на ароматизирани потпури могат да се използват красиви памучни или шифонени торбички, които да поддържат свежестта в гардероба или шкафа за спално бельо и хавлии. За банята е подходяща стъклената купа, където могат да се нареждат и камъчета, миди и други морски декорации. За кухнята ще намери приложение всяка

стъклена, дървена или керамична купичка, която не използвате за друго. За спалните помещения и дневните са приемливи бамбуковите и ратановите кошнички.

НЯКОЛКО БЕЗПЛАТНИ ИДЕИ

С боров аромат

В плоско дървено плато (с диаметър не повече от 20 см) сложете няколко различни по вид и размери шишарки (от бор, туя, кипарис). Напръскайте ги с 10 капки борова или кедрова есенция. Декорирайте ги със свежи борови клонки или червени плодове от калина на цяло клонче.

С цитрусов аромат

Голям и сочен портокал се набожда с карамфилчета. Към аранжировката, подходяща за кухня или дневна, могат да се добавят кори от канела, иглички розмарин, зърна бахар, листа от лайм или

дафинов лист, индийски орехчета.

Спомен от сватбата

Потпуриите могат да станат и идеален спомен от сватба - направете за гостите си малки торбички от органза, които да напълните с ароматизирани сушени листчета. Върху панделките за завързване напишете имената си и паметната дата.



АКО НЕ ЗНАЕТЕ

В домашното си приложение потпуриите са сушени цветя, листа и билки (Potpourri obsht), които освежават пространството с финия си естествен мирис, аранжирани са в красиво съдче и ни напомнят с цветовете и аромата си за лятото.

Буквално от френски думата се превежда като "гнило гърне", а в английския се използва за колекция от разнородни предмети. "Потпури" означава още китка от песни и скечове, изпълнявани от инструментална група и артисти. Може да бъде и цял музикален фестивал, на който се представят части от произведения от различни музикални жанрове.

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА

Графити шедьоври „превзеха“ столичен хотел

Мирослава КИРИЛОВА

Вървим към ъгъла на булевард "Възкресение" и "Иван Гешов" в столицата, отдалеч се вижда надписът "Симона". На пръв поглед нищо необичайно. Когато се приближаваме обаче, пъстра феерия от цветове започва да искри пред очите ни. Уникални графити разкрояват фасадата на зданието. Качваме се на петия етаж, за да се срещнем с участници в най-новия проект на Арт хотел "Симона" - "Be free" (Бъди свободен). 18 млади таланти и почитатели на графитите са превъплътили идеите си в дизайнерски рисунки, дали нов живот на хотелските стаи.

3D пеперуди, летящи къщи, околосветско пътешествие от пирамидите в Египет през руския цирк до Лондон бидж, България на длан, африканската савана, морски съкровища, интерпретация на сцени от

филм - тук човек може да види всичко. Провокативни, нестандартни, свежи, различни, но в същото време толкова хармонични са интериорните решения на стаите в хотела. "Всичко е въпрос на фантазия, а най-хубавото е, когато хобито ти се превърне в професионално занимание", разказва най-младият участник в арт надпреварата - 17-годишният Андрей Чорбаджийски. Той е работил самостоятелно и е възпитаник на Националната гимназия за приложни изкуства "Св. Лука".

В "Летящата стая" на Димитър и Васко посетителят сякаш може да надникне в сънищата на един младеж, сладко прегърнал възглавницата. Като от сюжет на приказка във въздуха летят къщи, излизат от стени, за да ни потопят в чудния свят на съня.

"За първи път частна организация допуска свободно представители на уличното изкуство, които доказаха по безкомпроми-

сен начин, че когато им се даде шанс, графитът може да превърне в произведение на изкуството всяка стена" - разказва Венцислава Милтенова, организатор на инициативата.

До 13 септември вратите на хотела са отворени за всички желаещи да посетят, видят, оценят и гласуват за най-красиво изрисуваната стая. Посетителският вот ще определи и кои автори ще получат парични награди от конкурса.

"Показателно за успеха на кампанията е, че още в ранните часове на изложбата посетители отправиха първите покани за професионални ангажименти към някои участници, което е част от целите на проекта", допълва Венцислава Милтенова.

"В хода на работата много неща се променяха и част от решенията са плод на спонтанно хрумване", сподели Илиян. Той е автор на проекта "Room in Rome" ("Стая в Рим").

Пътешествието из абстрактните композиции продължава в стая №504, наречена "Свобода". Свежа и изпълнена с приключенски дух е стаята на Мартин и Теодор от София. Момчетата са пресъздали магията на морското дъно, което пази не само своите обитатели, но и крие истинско съкровище. Следваща спирка: Африка. Невероятно пъстра и живописна е творбата на Даниел, Мария-Елена и Александър, която буквално те пренася в саваната на горещия континент. Нестандартно решение на предизвикателството да творят в затворено пространство представят райтьрите от т.нар. екип "LOV crew" - Наско (TASK) и Йоан (JAHONE).

Можем да ви разкажем и за нестандартната стая "Де/Конструкция", за идеята на "Пеперудено лилаво", за летящи гълъби, за околосветско пътешествие, но не това е целта. Арт хотел "Симона" отваря врати преди три години, за да достави удоволствие на ценителите на различното изкуство. Отидете, за да се уверите как разнообразни теми се превръщат в графити шедьоври, а млади таланти са намерили нестандартно поле за изява. Последният, четвърти уъркшоп предстои на 5 септември тази година отново върху стените на Арт хотел "Симона", София.





Едва ли има други като сърбите, които могат да се веселят с пълна сила дни наред, без да пропуснат да се похвалят с всичко родно - с музиката, с природата, с плескавиците. Част от националната им гордост е вече световноизвестният музикален фестивал, който се провежда всеки август в селцето Гуча.

Бойка ВЕЛИНОВА

Местният *драгачевски култ към тромпета*, с който хората тук озвучават своите празници и делници, е съхранена повече от двеста години традиция, неповлияна от политически пристрастия и религиозна принадлежност. Горещите ритми постепенно стават популярни през морета и океани, а победителите - герои до следващото състезание. Тази година, на 53-тото издание, организаторите преброиха 450 хиляди посетители и над 1200 участници. Компетентно жури излъчи за шампион сред тромпетистите Кристиан Азирович от Бойник, а за най-добър оркестър - брас бенда на Екрем Мамотович от Вранье. Основният въпрос е, че не е ясно от какво са така неудържимо привлечени всички - от музиката или от френетичния купон.

От първото импровизирано надсвирване с тромпети в двора на църквата "Св. архангели Михаил и Гавраил" (откъдето направо ме изритаха, защото в храм не се снимало) до днес графикът е все по-пълнен: официалната музикална програма на открития стадион е съпътствана от пресконференции и екскурзии, представяния на тематични книги и монографии. Има дори

МУЗЕЙ НА ТРОМПЕТИСТА,

където в първите дни на събора се открива специализирана изложба.

Виртуозните местни и чужди изпълнители излизат на основната и съпътстващите сцени с народни носии или поне с тишърти с логото на оркестъра си. Те свирят без ноти и често импровизират, като влагат целия си талант и

Лудостта ГУЧА



стремеж да бъдат забелязани. Тази година отново блеснаха много ярки музиканти, сред които провъзгласеният за Крал на балканския тромпет Бобан Маркович и синът му Марко. Те правят не само традиционна музика, но и забъркват взривоопасна смес от различни музикални стилове, а в съвместни проекти с колеги от други страни обикалят целия свят.

Според регламента на надпреварата участниците забиват по две парчета - едно тяхно и едно фолклорно. Кулминацията на събора, както се случва през последните няколко години, е финалният концерт на победителите, този път последван от двучасово шоу на неудържимия Горан Брегович.

СВЕТОВНИЯ ПОСЛАНИК НА БАЛКАНСКАТА МУЗИКА,

и неговия Оркестър за сватби и погребения. Как да останеш безразличен?!

Всъщност най-малко значение посетителите отдават на факта кои са точно победителите. Оркестрите обикалят пазара, улиците, заведенията на открито и цялата околност и не спират да свирят дори в момента, когато някой ги по-

ПОТОПЕНИ В АТМОСФЕРАТА



Експлозивни ритми на духови оркестри по сцените и улиците, като циганските най-качествено подпалват кръвта. Неудържими пушеци и аромати на сръбска скара и печени прасенца. Денонощно веселие, което заразява стотиците хиляди купонджии от различни възрасти и държави. Топовни гърмежи или мощно надсвирване, будещи всяка сутрин в седем опиянените от енергичната музика и лееещия се алкохол субекти. Това е съборът в Гуча, чието съвсем скромно начало е през далечната 1961 г. Традиционното състезание между тромпетисти сега е легендарен фестивал на духовата музика, за чиято слава допринесе и документалният филм "Гуча", направен през 2005 г.

"Не знаех, че на тромпет може да се свири по такъв неповторим начин", коментира великият Майлс Дейвис впечатлението си от уникалното музикантско преживяване.



вика с банкнота. Около Паметника на тромпетиста до общината най-ленивите или уморени сеирджии просто седят и пият ледено Jelen pivo - те знаят, че тук е стъргалото и няма начин да бъдат подминати от десетките духови ансамбли. Въпреки предварителната програма шествията са непрекъснати и непредсказуеми. Възстановката на ста-

ра драгачевска сватба пред културния дом се обръща в надсвирване на няколко групички музиканти, а веселящи се понасят с воала на булката за следващата каса бира от склада на едро.

Абсолютният гвоздеи на допълнителната програма обаче е

ЕТНО СЕЛИЩЕТО МЕЧАВНИК,

построено по идея на "балканския Фелини" Емир Кустурица на хълм, който го впечатлил по време на снимките на "Животът е чудо". 35-те дървени къщи в имажинерния "средновековен град" са докарани от различни краища и са сглобени наново. Отвътре са обзаведени с традиционни рисувани мебели, но и модерни електроуреди и дори интернет. Посетителите гледат кратък документален филм и посещават църквичката "Свети Сава", могат да плуват в подземния басейн и да хапнат вкусни домашни гозби от био-продукти.

Любезните домакини ще ви разкажат вдъхновено, че фестивалните дни в Гуча са катарзис за сърцето и душата на жадните за емоции купонджии. Западници, китайци, мексиканци, новозеландци и японци гледат и слушат втрещени очарователната какофония от бравурни звуци и стават част от безкрайния купон по селските улици, превърнати за дните на фестивала в базар и сцена на открито. Денят и нощта се сливат в едно и лудостта на ритмите, цветовете и ароматите, наречена Гуча, продължава в спомените.

Снимки авторката



ДОБРЕ ДОШЛИ!

От София до фестивалното градче се стига за около 4-5 часа: след преминаването на границата при Калотина се пътува към Ниш и от там към Краљево и Чачак, най-близкия

по-голям град, само на 22 км. На входа на селото има бариера, където се плаща официална такса и се лепи нещо като винетка на предното стъкло на колата (тя служи като пропуск

за влизане и излизане на събора). Останалите байчовци, които ще ви искат пари по паркингите, не са оторизирани.

Огромната част от посетителите изобщо не се вълнуват от настаняването и дори не си правят труда да опънат палатки край реката или на всяко по-равно място. Доста придиремват в докаралите ги бусове или направо под открито небе. Малкото тоалетни са платени, а къпането и прането често става в реката. Единственият по-носен хотел и квартирите и тази година бяха напълно заети. Затова за следващата планирайте отрано или се запишете в организирана от български фирми екскурзия. Предимството е, че няма да имате никаква грижа с транспорт и настаняване. Офертите включват и разглеждане на основни

забележителности, от които се добива представа за културното наследство в посещавания район. Сред тях са църквата - символ на Чачак, "Възнесение Христово" (от XII век) и Националният музей с богата неолитна и етнографска колекция. Край Горна Треча можете да посетите дегустация на сръбска домашна ракия. Тук има и популярен СПА курорт (Овчар баня, за лечение на ревматизъм и кожни заболявания) и няколко ценни православни манастира - "Св. Никола", "Св. Въведение" (от XIII век) и "Св. Благовещение", в който се съхранява реликвата "Благовещенско евангелие" от 1372 г. Романтичната разходка в Мокра гора с влакчето на "Шарганска осмица" доближава част от историята на сръбската железница.



За бийтбокса са нужни чувство за ритъм и много упражнения

С Агриана Николова - Печенката разговаря Галина Спасова

На първи април м. г. Печенката (Адриана Николова) и Скилър (Александър Деянов) зарадваха България не на шега със съвсем истински световни шампионски титли - по бийтбокс. Дотогава не знаехме почти нищо за тази специфична вокална техника, възпроизвеждаща основно ударни инструменти, а днес тя има вече хиляди почитатели у нас. Историята на бийтбокса не е дълга, той се заражда преди около 40 години в Ню Йорк. В превод буквално означава "удар по кутия". Наричан е "инструмент на бедните", защото гласът замества ритъма при рап песните в гетата. Печенката е действително амбициозно, мотивирано, печено момиче, което успя да победи на финала в Берлин френската състезателка. Випусничка е на Училището по изкуствата "Панайот Пипков" в Плевен от класа по класическо пеене на Володя Истатков. Най-новият ѝ проект "Либертанго", в дует с цигуларя Веско Ешкенази, обра оvationите на меломаните. Ако не сте попаднали все още на него, потърсете го в интернет, удоволствието си заслужава. Печенката си извоюва място сред българските участници в тазгодишното, шесто издание на "Spirit of Burgas" и във вече започналото турне на "Фортисимо фест" в шест български града, което ще продължи до 15 септември.

Свикна ли вече с интервюта, с това, че много хора знаят коя си и какво правиш?

- Свикнах и се понаучих. В началото имах притеснения, емоции. Сега стремежът ми е единствено да постигна повече по пътя към успеха.

- Беше абитуриентка тази пролет. Коментира ли ти се еуфорията, която обзема зрелостниците?

- Аз мисля, че това е една обикновена вечер. Момичетата и момчетата са облечени в по-официални дрешки, отиват на официална вечеря... след това се напиват в дискотеките. И не дай си боже да стане някой гаф. Може би връстниците ми отдават толкова голямо значение на бала, защото сигурно нищо интересно не се случва в техния живот и те решават, че това е най-важното събитие.

- Какво не харесваш у връстниците си? Възрастните винаги ще им намерят кусури...

- Аз все пак съм в различна среда, в училище по изкуства и малко или повече имам сходни черти и интереси с моите

връстници - и като културни изяви, и като начин на живот. Но като цяло забелязвам ясно в моето поколение едно безхабери, безразличие към всичко. Може би нямат мотивация, стимул, не знам. Дали може да се промени? Хората, които могат да го направят, замислят за чужбина. Така че - едва ли. Като цяло нашият манталитет ни пречи. Но това ми е болна тема и не искам да я засягам. То е казано във вица за дяволите, дето нямали работа около казана с българите.

- Вече усети ли от собствен опит този манталитет?

- Да, и се радвам дори, защото имам вече обща на ухото. Но това не е само у нас.

- Напускането на България влиза ли в твоите планове?

- Смятах да го направя, преди да ми се случи цялото това нещо през последната година, но засега се отказвах. Поотложих, но да - сигурно ще замисля. Сега ще се опитам да попроменя нещо тук, в България, да й дам нещо. Започвам да преподавам курсове по

бийтбокс в школата "Войс Академи" на Петя Данкова. Това е единственото място в цяла България, където се предлага обучение по бийтбокс. За всички възрасти е и мисля, че ще бъде много интересно. Тази школа е за хора, които наистина искат да станат музиканти. През юни и юли в школата имаше и училище по бийтбокс в две възрастови групи - от 4 до 6 и от 7 до 14 години.

- Твоята световна титла ли предизвика интереса към тази почти неизвестна техника?

- Да, мисля, че е така. Скоро разглеждах клипчета в интернет - имаше страшно много малки момичета, които са се запалили по това изкуство и се опитват. В последната година се увеличиха наистина много ентузиастите - едва ли не вече всеки втори го прави. Но съв-

стил. Всеки има собствен стил (като изключим моята главна конкурентка, която копираше на финала много бийтове). Аз включих и оперно пеене, и народни мотиви, неравнотелни размери, които са единствено български, никъде другаде в света ги няма. Може би това ми помогна.

- Как тръгна пътят ти в музиката?

- Началото на моята музикална кариера беше в яслата, бях на 3 години и пях за патенцето. После родителите ми ме насочиха към музиката, но никога не са ме принуждавали. То това е и естествено, тъй като и двамата са музиканти, имахме пиано. Но аз седнах на него късно, на 8 години. По принцип децата започват на 4-5 години. Но те така си остават без детство.

- Клипът с Веско Ешкенази е изящен, изпъл-

но парче". Той ме изгледа и вика: "Еми добре, дай да чуя". И после поработихме малко и... стана.

- А чия е находката с кухненската част от клипа?

- На режисьора Васил Стефанов, за което много му благодаря. Получи се наистина оригинален клип. За по-малко от месец имаше към 40 хиляди гледания, което е много добре.

- В свои води си сред тенджерите. Готвиш ли?

- Мога да готвя и много обичам да го правя, когато имам свободно време. Специалитет са ми чушките бюрек (най-любими!), както и палачинкова торта. Затова така подхвърлям палачинките в клипа, понеже в това съм си вече тесен специалист. Леля ми ме научи да готвя, когато ѝ ходех през лятото на гости в Ямбол.

- Списъкът ти с фейсбук приятели набъбна ли? Какво ти пишат?

- Ами достигнала съм си лимита, значи са над 5 хиляди. Честно казано, за този проект с Веско Ешкенази няма негативни коментари, което супер-много ме радва. Но аз по принцип не чета коментари, защото е тъпо и е загуба на време.

- Очевидно си се научила вече да го пестиш, за да ти остават и свободни часове.

- Не ми остават. Но бих искала да имам свободно време и пак да мога да играя тенис, футбол - както допреди 3 години.

- Плановите ти за образованието по-натък?

- Продължавам с оперно пеене в консерваторията и после евентуално може би ще замисля да специализирам някъде - дали ще е в Италия или в Москва... Има време. Наблягам доста върху оперното пеене от началото на тази година, заех се вече малко по-сериозно.

- Срещата ти с бийтбокса как стана?

- Приятел от компанията ми показа и оттам се влюбах в него. В бийтбокса де, не в приятеля! Веднага започнах да търся в

интернет - как се пише, намерих уроци и след пет месеца пуснах първото си видео за националния шампионат.

- На самоподготовка ли разчиташе?

- Точно затова ще преподавам в тази школа. Защото знам какво ми е коствало да стоя с часове пред компютъра, да слушам на английски уроците - аз тогава не разбирах езика и ми беше адски трудно. Абсолютно сама съм се учила, гледах и слушах на стерео пред компютъра с часове всеки ден. И ето сега искам да предоставя по-достъпен и лесен начин за обучение. Радва ме, че това изкуство намира приложение вече и в българската музика. Слава богу родителите ми са най-добрите ми приятели, много ми помагат, дават ми креативни идеи и като музиканти ме контролират да не се захласвам по неправилни работи, приземяват ме.

- С каква музика си почиташ?

- С тишина. Защото всичко покрай мен е музика. Иначе харесвам много джаз и съм участвала дори в различни проекти.

- Какво би искала да се промени у българите?

- Отношението към хората. Примерно в Австрия, отидох да си купя от едно павилионче хотдог, бях страшно прегладняла. Невероятна жегата беше, но продавачката, усмихната, започна надълго да ми предлага, показва, обяснява различни подправки. Все едно прави най-великото нещо на света и е супер-доволна да продава хотдог на 40-градусова жегата. Това ми харесва най-много навсякъде, където съм била. Не е като тук - да вляза в магазин, да разместя дреха и те да ме изгледат така, сякаш съм откраднала нещо. Но ние, българите, не бива да се оплюваме, защото сме си една нация и сме много талантиливи. Всеки един от нас трябва да открие своя талант и да му намери приложението. И рано или късно ще се оправим.



сем малко успяват да продължат напред. Защото научаващ основните звуци, но в един момент идват и второстепенните, които са много по-ефектни, но и по-трудни. И ако нямаш воля и желание, се отказваш.

- Необходима ли е музикална подготовка?

- Нужно е човек да има чувство за ритъм и с много упражнения става.

- А как стана възможно да се пребориш за световната титла сред много и силни конкуренти?

- Две години преди това бях положила огромни усилия и отидох там, за да спечеля. И го направих. Моето изпълнение беше изцяло различно по

Абсолютно сама съм се учила, гледах и слушах на стерео пред компютъра с часове всеки ден

нен и заснет с фантазия и мярка. На кого хрумна идеята?

- А, историята е много интересна, запозна ни Любо Неиков. Аз дори не съм си мечтала да се запозная или да работя с музикант от такъв ранг... Но се престраших, отидох при Веско и му казах: "Трябва да направим ед-

Владислава ГАЛЕВА,
юрист**Ползване на
отпуска**

Когато майката и бащата имат сключен брак или живеят в едно домакинство, бащата има право на 15-дневна отпускат при раждане на дете от датата на изписване на детето от лечебното заведение. Тази отпускат е уредена в чл. 163, ал. 7 от Кодекса на труда и се ползва въз основа на писмено заявление на бащата. Към заявлението се прилагат копието от акта за сключен граждански брак или декларация от двамата партньори, че бащата е припознал детето и те живеят в едно домакинство. Прилага се и документ от лечебното заведение, удостоверяващ датата на изписване на детето - това именно е датата, от която възниква възможността да се ползват 15-те дни отпускат.

Предприятието е длъжно да разреши отпускат от деня, посочен в заявлението. Ако административният ръководител прецени, че по някаква причина бащата няма право на тази отпускат, предприятието е длъжно

Бащата също има права при раждане на дете

да го уведоми за това незабавно, като мотивира отказа си. Важно е да се знае, че тази отпускат се заявява и ползва в календарни, а не в работни дни.

Тези 15 дни се предоставят, за да има реална възможност бащата да участва непосредствено в грижите за детето веднага - в първите две седмици след изписването му от родилния дом. Ето защо като отпускат със специално предназначение, тя може да се ползва само в рамките на 15-те календарни дни от датата на изписване на детето от родилния дом и не може да се отлага за по-късен период. В този смисъл отпускат може да се ползва отчасти, но не и на части. Така например бащата може да поиска в заявлението до работодателя да му се разреши отпускат при раждане на дете, смятано не от следващия, а примерно от третия ден след датата, на която детето е изписано. Но в такъв случай той ще може да ползва най-много само останалите 13 календарни дни до изтичане на 15-дневния

срок - толкова дни, колкото посочи в заявлението. Няма пречка също така, след като веднъж е поискал отпускат, бащата да прекъсне ползването й, да се върне на работа, след което отново да подаде заявление, придружено с нужните документи, и да продължи ползването на отпускат, отново до изтичане на срока от 15 календарни дни.

В случай че бащата работи по трудов договор с клауза за изпитване и излезе в отпускат при раждане на дете, да се има предвид, че в срока за изпитването не се включва времето, през което работникът или служителът е бил в законоустановен отпуск или по други уважителни причини не е изпълнявал работата, за която е сключен договорът. Тоест изпитателният срок спира да тече за времето на отпускат и изпитването ще продължи и приключи едва след като бащата се върне на работа и реално отработи остатъка от договорения срок за изпитване.

**Закрила при
уволнение**

Докато ползва отпускат от 15 календарни дни след изписване на детето от родилния дом, работникът или служителът попада в обхвата на закрилата при уволнение на чл. 333 от КТ. Закрилата се прилага при уволнение на следните основания: закриване на част от предприятието; съкращаване на щата; намаляване обема на работата; липса на качества на работника или служител за ефективно изпълнение на работата; промяна на изискванията за изпълнение на длъжността, ако работникът или служителът не отговаря на тях; при дисциплинарно уволнение. Законовата закрила се изразява в това, че работодателят може да уволни на някое от посочените основания работник или служител, който е започнал ползването на разрешения му отпуск, само с предварително разрешение на Инспекцията по труда.

Трябва да се има предвид, че в случаите, когато работникът или служителът работи по някой от видовете сключен трудов договор и ползва отпускат при раждане на



дете, ако срокът, за който е сключен договорът, изтече по време на тази отпускат, закрила при уволнение няма и договорът се прекратява. Това може да стане с изтичане на уговорения срок, със завръщането на титуляря на длъжността - при договорите за заместване, с постъпване на работа на работника или служителя, който е спечелил конкурса, когато договорът е сключен за времето, докато длъжността бъде заета въз основа на конкурс, и др.

**Прекратяване
на отпускат**

Работник или служител, на когото е разрешено отпускат по чл. 163, ал. 7 от КТ, е длъжен незабавно да уведоми предприятието, ако по време на ползването на отпускат настъпи някое от следните обстоятелства: бракът бъде прекратен с влязло в сила съдебно

решение; бащата престане да живее в едно домакинство с майката на детето; детето бъде дадено за осиновяване; детето бъде настанено в детско заведение на пълна държавна издръжка; детето бъде настанено по реда на чл. 26 от Закона за закрила на детето; детето почине. Бащата може да прекрати ползването на отпускат също така и по свое желание с писмено заявление до предприятието, в което работи.

През време на отпускат осигуреният за общо заболяване и майчинство баща има право на парично обезщетение при раждане на дете в размера за обезщетенията поради бременност и раждане за срок до 15 календарни дни, ако има 12 месеца осигурителен стаж като осигурен за този риск. Дневното парично обезщетение на бащата за този срок се определя в

размер на 90 на сто от среднодневното брутно трудово възнаграждение или среднодневния осигурителен доход, върху който са внесени или дължими осигурителни вноски. За самоосигуряващите се лица обезщетението се определя от среднодневния осигурителен доход, върху който са внесени осигурителни вноски за общо заболяване и майчинство за периода от 24 календарни месеца, предхождащи месеца на ползване на отпускат. Дневното парично обезщетение не може да бъде по-голямо от среднодневното нетно възнаграждение за периода, от който е изчислено обезщетението, и по-малко от минималната дневна работна заплата, установена за страната.

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

**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“.

Във връзка със сесия август - септември на
държавните зрелостни изпити, ВУ „КТП“ обявява
допълнителен прием по държавна поръчка.

Приемът се извършва след класиране по бал, формиран:

- Чрез матура по математика ИЛИ физика;
- Чрез матура по български език и литература;
- Приемът се документира и с положен изпит в
груго ВУ/Университет по математика/физика.

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

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

Пълна информация можете да намерите на сайта на ВУ „КТП“
www.hctp.acad.bg и на тел.: 02/862 10 34;
02/806 21 14; 088 715 46 46.



Снимка Рада ПЕТКОВА

ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СЪЛЪНЕВИ ИЗГАРАНИЯ
ДЕБЕЛ КНИЖЕН ЛИСТ

БИВШЕ НАШЕ "ЗЛАТНО" МОМИЧЕ, ШЕФ НА БФХТ

ЕСТОНСКИ ОПЕРЕН ПЕВЕЦ-БАРИТОН
1920-1975
ОКИСЕН СЛОЙ ПО ЖЕЛЕЗА

"ИМЕЩИ" МЕЧКИ

НАША АРТИСТ "КОМИЦИТЕ" ОТСЛАБВАНЕ НА ОРГАНИЗМА ПОРАДИ СТАРЕЕНЕ

МАРКА СТАРИ ГЕРМАНСКИ КАМИОНИ
МАРКА РУМЪНСКИ ДЖИПОВЕ

НАША ПИСАТЕЛКА 1912-1974
"ЛЕВСКИ"
НАШ ЧЕРНО-МОРСКИ НОС

БИВША СВЕТОВНА ОРГАНИЗАЦИЯ
ХЪЛМ КРАЙ БЕЛГРАД

ИМЕНАТА НА НАША ШАХМАТИСТКА, ГРОСМАЙСТОР
СЕЛО В ОБЩИНА СЕСЕБЪР

ТУМОР НА ЖЛЕЗА

ГЕРОЙ ОТ ФИЛАМА "ЛАВИНА"
МЕКСИКАНСКО ИНДИАНСКО ПЛЕМЕ

ИМЕНАТА НА БИВШ ФУТБОЛИСТ НА "ЛЕВСКИ", НАЦИОНАЛ

ФРЕНСКИ КИНОАРТИСТ "ШАТОВАЛОН"
МОДЕЛ КАМИОНИ НА "МЕРЦЕДЕС"

ИМЕНАТА НА НАШ АРТИСТ "КОМБИНА"

ОСВЕТИТЕЛЕН БОЕПРИПАС

БИВША НАША ВОЛЕЙБОЛИСТКА-НАЦИОНАЛКА

ВДЛЪБНАТО МЯСТО МЕЖДУ БРЕГОВЕ

ГЕРОИНА ОТ НАШИЯ ФИЛМ "АДАПТАЦИЯ"
ГЕРОЙ НА БОЯН БОЛГАР "СИН СРЕЩУ БАЩА"

МОДЕЛ НА "ФОРД"

КРАСИВО ГОРСКО ЖИВОТНО

МЯРКА ЗА ЕЛЕКТРОСЪПРОТИВЛЕНИЕ
ИТАЛИАНСКИ ПОЛИЦИ

ГОЛЕМИ ОБЯВЛЕНИЯ, АФИШИ

ХРОНИКА, ЛЕТОПИС
НАШ АРТИСТ "СТЪКЛЕН ДОМ"

ПРИТОК НА ДУНАВ
СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ УСИН КЕРИМ

СТУДЕНТСКО СПОРТНО ДРУЖЕСТВО
ХРАНА

ХИЖА В СРЕДНА ГОРА
ГЕРОЙ НА Й. ЙОВКОВ "ДИВАЧКА"

ДВИ СВИНЕ
ПРИМАТА НА НАШАТА ПОПМУЗИКА

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ
МАРКА СЛОВЕНСКИ

ЛИЧНО МЕСТОИМЕННИЕ

ИТАЛИАНСКИ ХУДОЖНИК XV ВЕК

ПОДПИСНИК

ГЕРОИНА НА ОНОРЕ БАЛЗАК "ИЗГУБЕНИ ИЛЮЗИИ"

ЗАМРЪЗНАЛА РОСА

МАРКА ЛАПТОПИ

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

ПИЕСА ОТ АРТУР ШНИЦЛЕР

КИНОРЕЖИСЬОР ОТ САЩ "ТЕЗИ ПРЕКРАСНИ МЪЖЕ"
РЕКА В ИСПАНИЯ

БУХАЛКА ЗА БЕЙЗБОЛ
ГЕРОЙ НА М. КЕНЕДИ И М. САБАТИЕ "ЕДНА ПРОЛЕТ"

РОМАН ОТ НИЛС ОЛСЕН
КИСЕЛА ТЕЧНА ПОДПРАВКА

МАРКА РУСКИ ПЪТНИЧЕСКИ САМОЛЕТИ
БОЛТ С ФОРМА НА БУКВАТА "Г"

МЕСТНОСТ В ГАБРОВСКИЯ БАЛКАН
ГРАД-МУЗЕЙ В ПОРТУГАЛИЯ

ГЕРОЙ НА Н. ХАЙТОВ "КРАТ НА ПЕСЕНТА"
ГРАД В НИГЕРИЯ

КЪСА ГОРНА СПОРТНА ДРЕХА
НАШ РАКЕТЕН ЕЛЕКТРОФОТОМЕТЪР

ИМЕНАТА НА АНГЛИЙСКА ПИСАТЕЛКА "ФРАЙНКЕНЩАЙН ИЛИ СЕВЕРНИЯТ ПРОМЕТЕЙ"

РУСКА ТОПОЛЕЛЕКТРОИНСТАЛАЦИЯ
ИГЛОЛИСТНИ ДЪРВЕТА

ФРЕНСКИ КИНОАРТИСТ "СИЛНИТЕ НА ДЕНЯ"
ОТРИЦАНИЕ

ВИД УДАР В ТЕНИСА
СЕЛО В ПЛЕВЕНСКО

МАРКА ФРЕНСКИ СМАЗОЧНИ МАСЛА

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ, ДЕПАРТАМЕНТ МАРНА

ГЕРОЙ НА ЛУДВИГ МИНКУС ОТ БАЛЕТА "ЗОРАИЯ"

ГРАД НА ЛУДВИГ МИНКУС ОТ БАЛЕТА "ЗОРАИЯ"

Отново се движиш!

РЕЧНИК: АТЕГО. БАТА. ЕНИН. ИВОР. ОКАЛИНА. ОНАГЕР. ОТОМИ. ТАМАРАТ.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 31:

ВОДОРАВНО: Балканска чубрица. АВО. Раева (Александра). Ирина. Ринолит. Ало. Ето. Аладин. Грил. Осен. Рила. Авителина. Ав. Бюрек. Икили. АП. Сто. Иго. Мо (Томи). Ези. Икономов (Боян). Ас. Вагон. Иридин. Амадина. Еметин. ИЛИИ. Ара. Ир. Нипел. Татами. Особи. "Опасен ум". "Санин". Атомизатор. Тар. Ре. ЛЕКИ. Денев (Георги). Рупор. Лов. Тартан. Рап. Пирамида.

ОТВЕЧНО: Карловски мискет. Лаос. Тореро. КА. Яке. Ебонит. Баир. Авеню. Единит. Инат. Римини. Ода. Орегон. Помен. ОКИ. ИКОВ. Репин (Иля). АРАП. Лазер. Очила. Сава. Уна (Паул). Сет. Обада. Нор. Ивица. Итуруп. Бирник. Салам. Пи. Ци (Даниъл). Тим. Мит. Тор. Рангелова (Нели). Асара. Орли. Адамар (Жак). Далии. Егирин. Ли (Джет). "Вилна зона". Ирод. Пот. "Алина". Янева (Ева).

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Редактор
Галина Спасова

Репортери
Мирослава Кирилова,
Кристина Пешина

Графична концепция
РЕМЕ-син

Наблюдатели:
акаг. Румен Леонидов,
акаг. проф. g-р Григор Велев

Прегнечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

Издава Хелт ЕООД

Адрес на редакцията:
София 1574,
бул. „Шипченски проход“ 65

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ
София, тел.: 0887/93 98 89,
m.vazharova@health.bg

Печат: Алианс
Медиапринт АД,
Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,
ул. „Илия Бешков“ №3

Разпространение:
0887 75 33 70
k.kostadinov@health.bg

Безплатен абонамент за електронното ни издание
В PDF формат на: info@health.bg

ISSN 1314-6092

Бразилия - на няколко крачки или на края на света

Футболните ни национали отново са на прага на съдбоносен мач. Такъв, който може да ни даде надежда, но в същото време и да сложи край на мечтата, която се роди преди година и половина, оформи се и се разви през последните месеци и която днес има съвсем ясни очертания - тези на държавата Бразилия. Там догодина по това време тъкмо ще сме разбрали името на новия световен шампион по футбол. Той по всяка вероятност няма да се казва България, но със сигурност ще е хубаво, ако и нашите родни „трикольори“ са имали някакво участие в събитието на 2014-а.

Емилиян ОНУФРИЕВ

Иска ни се да открием отново Бразилия 514 години след самото Велико географско откритие. За нас, които от десетилетие не сме помисляли голям шампионат, стойността му ще бъде горе-долу със същото значение. Какво обаче трябва да направим, за да стане това? Във всички случаи работата е много, а количеството и е пропорционално на трудността й. Можем да я разделим на три етапа. Първо, преди всичко друго трябва да мине мачът с Италия. Преди няколко броя бях написал, че този мач е много особен. Досега нямаме загуба, но ако точно там претърпим поражение, последствията може да са непоправими.

Какви са вариантите? Най-малки са шансовете да победим, въпреки че клишетото казва, че във футбола всичко е възможно. За миналия век на нас ни се случи веднъж да направим чудо, въпросът е дали за този го искаме точно

сега... Успех в Палермо ще означава на 99% сигурен поне плейоф, който може да бъде затвърден още до края на седмицата, ако и Италия победи Чехия в следващия си мач.

Евентуалният равен ще ни остави или втори, или трети. По-вероятно е второто, тъй като Чехия едва ли ще се издъни у дома с Армения.

Загубата пък може да бъде оправдана единствено ако четири дни по-

късно "адзурите" се наложат и над чехите. Тогава ние ще сме победили Малта и разликата между втория (ние) и третия (Чехия) ще е отново минимална. Има, разбира се, вариант и да не бием Малта, ама в този случай закъде ще сме тръгнали?

Досега никой не е казал нищо по темата, но съм длъжен да отбележа, че мачът с Армения на 11 октомври ще е далеч по-важен от този с Италия. Тогава успехът ще е задължителен, а тази категоричност може да налее олово в краката на националите. Дори да предположим, че завършим наравно, то при логично развитие на нещата за пореден път ще се изправим в решаващ мач в края на квалификационния цикъл.

Той ще е с Чехия на Националния стадион. И там ще ни трябва задължителна победа.

Това бяха първите два етапа - крайгълният камък Италия и останалата част от цикъла. Логиката гласи, че по-големият процент е да минем благополучно през тях и да участваме в жребия за плейофите. Не съм сигурен дали в новата история на българския национален отбор се е случвало нещо подобно - елиминация в два мача. Това

само по себе си ще бъде новина.

Но да погледнем евентуалните съперници - вторите и отборите с шансове да са втори в групите към момента.

Хърватия, Австрия, Ейре, хм... Швеция!!!, Унгрия, Румъния, Албания, Исландия, Русия, Гърция, Англия, Франция или Испания. Нещата варират от увиснали носове до летящи във въздуха шапки. Във всички случаи обаче дори и Исландия и Албания не са отбори за подценяване. Ситото става все по-ситно, а напрежението - по-голямо.

Сухата статистика и сметки са едно, реалността е съвсем друго. А тя е, че поне последните изяви на националния отбор и на участниците в него определено не ни впечатлиха. Особено в контролата преди няколко дни срещу Македония. Тогава загубихме с 0:2 от отбор, открито по-слаб от средните в Европа. Нещата се замазаха с ниската степен на важност на двубоя, но поведите за притеснение не са един и два.

Титулярният вратар е резерва, при това не от тази седмица. В защитата Иван Иванов се лашка два месеца между Белград и Базел и от това пострада концентрацията и формата му. Футболист

острови.

Играчите от вътрешното първенство също не са "върхът на сладoleда" в момента. Експериментът с "жълто-черното" нашествие от Ботев се оказа не особено успешен. Лудогорец е терминатор у нас, но средняк като Базел го сваля на земята с не повече от 60-70% от възможностите си. Трима играчи от Черно море в разширена група също не ни кара да пляскаме радостно с ръце.

И все пак нека сме умерени оптимисти. Предстоят ни емоционални мачове, в които се надяваме емоциите да са с положителен знак. Особено тези след мача с Чехия в София, когато един блокиран Орлов мост, залят от хора с трикольори в ръцете, в късните часове на деня едва ли ще бъде проблем за когото и да е!

BGfootball.com



ПРОГРАМАТА В ГРУПА В ДО КРАЯ НА КАМПАНИЯТА

06.09.2013, Италия - България
06.09.2013, Чехия - Армения
06.09.2013, Малта - Дания

10.09.2013, Италия - Чехия
10.09.2013, Армения - Дания
10.09.2013, Малта - България

11.10.2013, Малта - Чехия
11.10.2013, Армения - България
11.10.2013, Дания - Италия

15.10.2013, България - Чехия
15.10.2013, Италия - Армения
15.10.2013, Дания - Малта

ВРЕМЕННОТО КЛАСИРАНЕ В ГРУПАТА

1. Италия	6	4	2	0	12 - 4	14
2. България	6	2	4	0	11 - 4	10
3. Чехия	6	2	3	1	6 - 4	9
4. Армения	6	2	0	4	6 - 8	6
5. Дания	6	1	3	2	6 - 9	6
6. Малта	6	1	0	5	2 - 14	3

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 3 септември

18:00 ч. Тенис (USA Open) по Евроспорт 2 и Евроспорт

Сряда, 4 септември

18:00 ч. Тенис (USA Open) по Евроспорт 2 и Евроспорт
18:45 ч. Испания - Хърватия (ЕП, баскетбол, мъже) по Нова спорт
22:00 ч. Сърбия - Литва (ЕП, баскетбол, мъже) по Нова спорт

Четвъртък, 5 септември

17:30 ч. Колоездена (Обиколка на България) по БНТ 1
18:00 ч. Тенис (USA Open) по Евроспорт 2 и Евроспорт
22:00 ч. Гърция - Русия (ЕП, баскетбол, мъже) по Нова спорт

Петък, 6 септември

18:00 ч. Сърбия - България

(волейбол, жени, ЕП) по News 7

18:00 ч. Гърция - Русия (ЕП, баскетбол, мъже) по Нова спорт
18:45 ч. Тенис (USA Open) по Евроспорт

19:00 ч. България - Естония (футбол, ЕК за младежи) по Диема
21:45 ч. Италия - България (футбол, СК) по БНТ 1
21:45 ч. Германия - Австрия (футбол, СК) по Нова спорт
22:00 ч. Англия - Молдова (футбол, СК) по Диема

Събота, 7 септември

18:45 ч. Тенис (USA Open) по Евроспорт
19:00 ч. Чехия - Армения (футбол, СК) по ТВ 7
21:00 ч. България - Полша (волейбол, жени, ЕП) по News 7

22:00 ч. Турция - Гърция (ЕП, баскетбол, мъже) по Нова спорт

Неделя, 8 септември

16:00 ч. Чехия - България (волейбол, жени, ЕП) по News 7
18:45 ч. Украйна - Франция (ЕП, баскетбол, мъже) по Нова спорт
19:30 ч. Тенис (USA Open) по Евроспорт
22:00 ч. Словения - Хърватия (ЕП, баскетбол, мъже) по Нова спорт

Понеделник, 9 септември

17:00 ч. Колоездена (Обиколка на Испания) по Евроспорт

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



НОВО

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин B6

Само 2 ампули дневно!

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ECOPHARM
www.ecopharm.bg

Търсете в аптеките

С атлетичната си външност, уникалната проекторна технология в интериора и суперкомуникациите на бъдещето Opel Monza Concept е израз на следващото поколение модели на компанията. Широката публика ще го види на Международното автомобилно изложение (IAA) във Франкфурт от 12 до 22 септември. С новаторската LED проекционна технология за контролните прибори и инфоразвлекателните дисплеи моделът навлиза в едно друго измерение.

Monza Concept е базиран на тенденцията към увеличаване на електрозадвижването на автомобилите, включващо системи, подпомагани от двигателя за удължаване на пробега. Моделът вече имаше своята премиера на IAA още през 1977 г. Тогава това бе голямо купе с перфектно работещ 6-цилиндров двигател. Monza се произвеждаше до 1986 г. и още тогава бе причислен към кръга на автомобилите икони. Новият Concept с красиво оформление преден капак продължава традициите на Monza с ярко изразена типична за марката централна гънка. Дългата 4,69 м 4-местна Monza Concept с плавните си повърхности внушава усещане за лекота. Дизайнът и конструкцията на каросерията осигуряват лесен достъп в кокпита



Иноваторът Opel Monza Concept

та на пътниците както на предния, така и на задния ред седалки. Независимо от спортните очертания и ниския силует с височина едва 1,31 м не липсва нито пространство в багажното отделение (обем 500 л), нито простор за пътниците. Това е така, защото цялото купе е разположено с около 15 см по-ниско от това на конвенционалните модели и по този начин моделът предлага същото пространство за

пътниците като един автомобил от среден клас.

Monza Concept залага на 18 LED прожектора, които са фокусирани върху адаптивен мултифункционален дисплей. Това решение е световна премиера в бранша. Триизмерните графики са впечатляващи и отразяват всички важни функции - от прецизната информация за водача и автомобила до интернет и комуникационни възможности, като

имат и декоративни функции. Както зоната, изобразяваща информацията, така и фонът зад нея могат да бъдат индивидуално конфигурирани, като работата на системата се управлява с помощта на гласов контрол и бутоните на волана.

Monza Concept е подчинен изцяло на бъдещите HMI системи (от Human-Machine-Interface или връзка човек-машина), тъй като дизайнът и

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Неправилното изпреварване

Това лято у нас станаха серия тежки челни катастрофи заради неправилно изпреварване на превозно средство. Ако сте млад шофьор, е хубаво да наблюдавате дълго време как предприемат маневри за изпреварване колегите ви с повече опит зад волана. Първото нещо е да се уверите, че имате видимост напред и достатъчно свободен пътен участък, за да ускорите колата спокойно и да задминете превозното средство пред вас. Отсреща не трябва да има автомобил. Следете пътните знаци и не предприемайте изпреварване при непрекъсната осева линия или срещу знака за забранено изпреварване. Припомняме, че той е кръгъл и на него са изобразени две коли една до друга - вляво е червена, вдясно черна. Абсолютно е забранено и е много рисково да се изпреварва в завой. Последствията винаги са ужасяващи.

Ако тръгнете да изпреварвате, преминете на подолна предавка, ако сте с механична трансмисия, доближете се плътно зад автомобила, който ще изпреварвате, вижте в огледалото дали идва отзад друго превозно средство, което се готви да изпреварва, пуснете лъв мигач, още веднъж погледнете напред, като леко се изнесете с вашата кола вляво, и подайте газ до дупка. Така си гарантирате успешно изпреварване на прав път. Не правете грешка да изпреварвате наведнъж две или повече коли. При задминаване на ТИР се уверете, че той не е автовлак и че пред него няма друг, плътно застанал камион, който кара едва ли не броня в броня.

конструкцията на неговия интериор са базирани на последните изследвания в тази област. Това се отнася и за връзката със смартфон и с трите свята на комуникационна свързаност, наречени ME, US и ALL, чрез които водачите могат да се фокусират основно върху своето преживяване зад волана или да се свържат с приятели и семейството, както

и с цялото интернет общество.

За Франкфурт инженерите залагат на електрическо задвижване с удължаващ пробега двигател с вътрешно горене, захранван със CNG (компресиран природен газ). Това ново поколение 3-цилиндрови бензинови 1.0 SIDI turbo агрегати също има премиера на IAA.

БГ ПРЕМИЕРА



Едва ли има момче, което да не желае да седне зад волана на "по-наточен" малък спортен автомобил. Да-

ли водени от тази предрепция или от желанието да покажат, че и Серия 1 може да е голям спортист, баварците по-

По момчешки с BMW Серия 1

казаха наскоро у нас BMW Серия 1M пакет 120d xDrive. Автомобилът има своята спортна индивидуалност и тя си личи отдалеч. М алуминиевите опционални 18-цолови джанти съчетават мощ и елегантност, а М аеродинамичният пакет очертава атлетични контури чрез предната и задната, както и страничната броня. Общата визия се допълва от индивидуалните фарове за мъгла Individual High-gloss Shadow Line B задната част спортните амбигии се подсилват от

впечатляващия дифузор в Dark Shadow metallic и хромирания накрайник на ауспуха.

Благодарение на интелигентната система за двойно задвижване BMW xDrive Серия 1 (5 врати) впечатлява с невероятна стабилност в завои и оптимално сцепление при всякакви пътни ситуации. Промениливото спортно кормилно управление, което за пръв път се предлага за BMW Серия 1, има високо предавателно число при средно положение и ниско при останалите.

Независимо от желанието ви за спортни емоции в един момент можете да преминете на режим Eco за по-икономично шофиране. Автоматичната Start-Stop система, която е особено полезна при спиране на светофар, също реализира икономии. Учудващо е, че с един 52-литров резервоар стигнахме до почивна база "Журналист" на морето и ни остана малко повече от четвърт гориво в резервоара.

При разумно каране средният разход може да се сведе без усилия до

4,9 л на 100 км. Еластичният дизелов двигател с обем 1995 куб. см имаше мощност от 184 к.с., която развиваше при 4000 об./мин. Максималният въртящ момент е 380 Нм и се постига в диапазона 1750-2750 об./мин. Максималната скорост по каталог е 228 км/ч, но не си направихме труда да разберем дали можем да изпълним километража. От 0 до 100 км/ч спринтьорът, тежащ 1505 кг, ускорява за 7,3 сек.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ



CHONDRO SAVE

Хранителна добавка

Хондросейв - с грижа за Всяка става!

ECOPHARM

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

www.ecopharm.bg

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

3 - 9 СЕПТЕМВРИ 2013

Смартфоните ускоряват появата на късогледство

От появата на смартфоните на пазара през 1997 г. досега броят на пациентите с късогледство се е увеличил с 35%, твърди д-р Дейвид Еламби, водещ офталмолог и лазерен хирург във Великобритания, цитиран от изданието Business Standard.

Проучване показало, че хората държат смартфоните на 18-30 см от лицето, а книгите и списанията - на 40 см. Във връзка с това може да се говори за късогледство, провокирано от мобилните устройства с монитори. "Хората трябва да ограничават времето, през което използват смартфоните. Да отчитат дори времето, когато боравят със съвременната техника на улицата. Също трябва да се следи те да не се използ-

ват от съвсем малки деца. Впрочем пребиваването на слънце забавя развитието на късогледството", коментира д-р

Еламби. Според него съвременното поколение деца са особено застрашени от късогледството, известно също като миопия.

Родителите купували смартфони дори на съвсем малки деца, които още не са навършили на 8 години.



Кога започва средната възраст?

Последни изследвания показват, че границата между младостта и средната възраст става все по-размита. Нарасналата продължителност на живота и здравословните навици може да съхранят хората и те съвсем да не изглеждат на годините, на които в действителност са. Затова някои учени смятат, че за средна възраст трябва да се приемат не 41, а 53 години. Изследване, направено по поръчка на компанията Benenden Health, установило, че почти половината от хората над 50-години са на мнение, че още не са достигнали средната възраст. Осем от десет души не могат да опре-



делят рамките на понятието "средна възраст", като са убедени, че това не е състояние на ума, а на физическата форма.

С броколи срещу остеоартрозата

Британски учени доказали, че по-честото присъствие на броколи в менюто помага да се предотвратят появата и развитието на остеоартроза. В този зеленчук, както и в брюкселското зеле, се съдържа органичното съединение сулфорафан, което предпазва хрущяла в ставите от разрушаване. Вече успешно са преминали изпитанията с лабораторни мишки.



Специалистите очакват аналогичен ефект и при човешкия организъм. Експертът Алан Силман, който се занимава с изследване на артрит, заяви, че потвърждаването на ползата от броколи ще бъде сериозен пробив в науката. До момента специалистите не са могли убедително да докажат, че диета, богата на тези два зеленчука, може да спре развитието на остеоартрозата.

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...



Въпреки разпространеното мнение международна група изследователи - лекари, диетолози, психиатри и психолози, доказа, че колкото повече захар употребявате, толкова сме по-податливи на депресия.

Учени от университета в Пенсилвания установиха, че хората с високи доходи по-рядко страдат от мигрена. Причината засега не е открита.



Работохолизмът носи заплаха за здравето и живота. Според британски специалисти при 11-часов работен ден рискът от инфаркт нараства със 70%.

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

STADA
Stada Pharma Bulgaria
1710 София, БП. ГМ.Димитров 18А, ет1

Не отлагайте лечението на уроинфекцията

С настъпването на преходния сезон хроничният цистит напомня за себе си, а ако страданието се появява за първи път, добре е колкото може по-скоро да се разпознае и диагностицира.

По честота наличието на възпаление и бактерии в урината се нарежда веднага след това на горните дихателни пътища. За жалост обаче възпалението на бъбреците и пикочните пътища не може да премине така бързо и без лекарска намеса.

Възпалението на пикочните пътища има различни лица. Често то се афишира с неприятни, дразнещи усещания на парене, дискомфорт и чести позиви за урини-



Д-р Марта Ортова от Клиниката по нефрология на УМБАЛ „Александровска“ съветва какво да е поведението при най-разпространените уроинфекции

ране, друг път с тежест и болки в кръста, температура във вечерните часове. Много по-рядко протича без никакви субективни оплаквания. Виножник за инфекцията

най-често са баналните и много упорити бактерии Ешерихия коли, които нормално поселяват чревния тракт.

Особено често от цистит страдат жените,

което се улеснява от анатомията на нежния пол - къса и широка уретра, в съседство с половата система, откъдето също твърде често става предаване на инфекцията. Уроинфекцията е чест спътник на хората със захарен диабет, с потиснат имунитет - като трансплантираните болни или със зависимости и т.н. Наблюдава се при страдащите от камъни в бъбреците и смутен дренаж на урината, заболявания на простатата, автоимунни за-

болявания, както и при изложените на неблагоприятни климатични влияния - охлаждане и прегряване, радиация. Уретралните катетри също нерядко способстват за такова възпаление.

Още при първите симптоми на уроинфекция трябва да се изследва сутрешна урина или да се направи микробиологично изследване. Личният лекар или специалист нефролог ще прецени как най-бързо и адекватно може да се преодолее проблемът. Ще се спестят нерви и страдания, защото специалистът по бъбречни болести ще може да определи с какъв антибиотик да се изкорени инфекцията. И още по-важно, ще насочи как да се избегнат честите рецидиви на това възпаление, без да се увреждат други органи и системи в организма.

От специалиста ще научите и кои са най-достъпните начини за справяне с инфекцията - прием на вода (не по-малко от 2 литра дневно), грижата краката да са винаги топли и сухи през есенно-зимния сезон, топло и удобно, не прекомерно тясно бельо. Антибиотиците и химиотерапевтиците са

само една част от лечението, тяхното действие е насочено към потискане или унищожаване на бактериалния причинител на инфекцията. Справянето с проблема има и друга страна, към която нефрологът ще се насочи - целта е да се променят условията, които благоприятстват или правят възможно развитието на бактериалната инфекция. Имам предвид лечебните чайове, екстрактите от американска червена боровинка, брезови листа и Д-маноза, какъвто е например препаратът "Урокомфорт".

Няколко думи за действието на тези екстракти. Те променят киселинността на урината, действат диуретично, успокояват болката, блокират закрепването на бактериите към лигавицата на пикочните пътища.

Никога не бива да се забравя, че уроинфекцията може да се появи някой ден отново, да увреди сериозно бъбречната функция и да промени изцяло живота на пациента. Затова съветът ми е: не се отнасяйте към наличието на бактерии в урината като към маловажен проблем, от който ще се отървете лесно.

UROCOMFORT

Хранителна добавка

Благоприятно повлиява функцията на пикочните пътища
За комфорт по всяко време



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



ESOPHARM

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

Повече спорт в школото

Здравните експерти настояват и за по-малко учебни часове

Всеки ден да има часове по физическо възпитание и спорт в българските училища. Това предвижда проектонаредба на здравното министерство, подготвяна от експерти на ведомството. Идеята е всекидневното движение да балансира постоянното седиене на учениците зад чина и претоварването с информация, като по този начин се избегнат агресията, гръбначните изкривявания, обездвижването и редицата заболявания в детска възраст, които са резултат от нездравословния начин на живот.

Българчетата са в първата десетка по излишни килограми в Европа. Над 30% от учениците в нашата страна са с наднормено тегло, а 13 на сто от тях са със



затлъстяване. Същевременно само 3% от тях се занимават активно със спорт. За разлика от нас в Швеция и Хърватия процентите са съответно 26 и 15. В резултат на излишните килограми децата ни развиват във все по-ранна възраст хипертония, бъбречни заболявания и диабет.

За освобождаване от агресията и изграждане на устойчива психика проектонаредбата на МЗ предвижда всеки ден в училищата да има час по изкуство, бит и техника. Препоръката на здравното ведомство е четвъртокласниците да имат

най-много 5 учебни часа. Предвижда се учениците от пети до осми клас да не учат повече от 6 часа на ден, а не както сега и по 7, дори 8. Гимназистите също трябва да учат по 6 часа, като се допуска два пъти седмично те да имат и по 7.

Наредбата на образователното министерство в момента надхвърля броя на часовете, нужни за придобиване на общообразователния минимум на учениците, констатира здравните експерти. Проектът на МЗ предстои да бъде съгласуван с Министерството на образованието.

Прегледите, които мъжът не трябва да пропуска



■ На 20 години:

✓ Добре е да се направи кардиограма, която да засвидетелства как работи сърцето, когато няма оплаквания. При профилактично ЕКГ могат да се установят и някои аномалии, които не дават симптоми - напр. проводни нарушения и др. След това кардиограмата може да служи за сравнение, когато с течение на годините възникнат някакви проблеми;

✓ Кръвна картина, липиден профил (общ холестерол, LDL, HDL, триглицериди), бъбречни показатели (креатинин, урея), чернодробни проби (АсАТ, АлАТ), пикочна киселина.

■ На 30 години:

✓ Измерване на кръвното налягане поне веднъж годишно сутрин след ставане от сън;

✓ Кръвна картина, кръвна захар, липиден

профил;

✓ Изследване на урината за наличието на белтък (протеинурия);

✓ Стоматологичен преглед.

■ На 40 години:

✓ ЕКГ;

✓ Начало на редовното измерване на кръвното налягане поне веднъж месечно и записване на резултата;

✓ Кръвна картина, липиден профил, кръвна захар, бъбречни и чернодробни проби, пикочна киселина;

✓ Преглед за установяване на съмнителни за меланом образувания по кожата (включително в окосмената част на главата);

✓ Стоматологичен преглед всяка година и почистване на наледи и зъбен камък.

■ На 50 години:

✓ ЕКГ и по преценка

Съвременната медицинска концепция залага на предотвратяването на заболяванията, а когато това е невъзможно - на максимално ранното им откриване, защото тогава лечението е несравнимо по-ефективно. През последните години заради активността на лекарите и на медиите значително се увеличи броят на жените, които си правят профилактични прегледи за рак на гърдата и на маточната шийка. Мъжете обаче все още не са осъзнали, че посещението при лекаря, без да имаш оплаквания, не е женска работа или глезотия. Редица потенциално смъртоносни заболявания, които поразяват основно силния пол, могат да бъдат стопирани, ако се хванат навреме.

Какви прегледи и изследвания и на каква възраст е добре да прави всеки мъж, за да избегне капаните на коварните заболявания? Разбира се, когато човек има конкретни оплаквания, трябва винаги да се обърне към лекаря си. Тук става въпрос за внимание към организма, без той да е сигнализирал.

на лекаря - ехографско изследване на сърцето за установяване на състоянието на сърдечните кухини, клапите и помпената функция;

✓ Измерване на кръвното налягане два пъти месечно, а при високи или гранични стойности - и по-често;

✓ Кръвна картина, кръвна захар, липиден профил, С-реактивен протеин (показател за т.нар. тихи възпаления, които са свързани с висок сърдечносъдов риск), бъбречни и чернодробни проби, пикочна киселина;

✓ Изследване на туморния маркер за рак на простатата - простатно специфичен антиген и при завишен резултат или оплаквания, свързани с уринирането - първи преглед при уролог;

✓ Изследване на урината за наличието на белтък и съдържание на седимента;

✓ Изследване за окултно кървене и консултация с лекаря за необходимостта от преглед при

гастроентеролог и профилактична колоноскопия, която да установи състоянието на дебелото черво и риска от рак;

✓ Нов преглед за профилактика на меланом.

■ На 60 години:

Обикновено около тази възраст човек вече има някои оплаквания, които задължително трябва да бъдат консултирани с лекар и изяснени.

✓ Редовно измерване

на кръвното налягане и лечение при трайно повишени стойности дори и те да не причиняват никакви субективни оплаквания;

✓ Кръвна картина, кръвна захар, липиден профил, С-реактивен протеин, бъбречни и чернодробни проби, пикочна киселина;

✓ Продължава профилактиката за рак на простатата, като към урологичния преглед и простатно специфичния антиген се

добавя ехография на малкия таз;

✓ Според предишната консултация с гастроентеролог - ново изследване за окултни кръвоизливи и евентуално колоноскопия;

✓ Изследване на костната плътност - остеоденситометрия. Остеопорозата не е само женско заболяване!

■ На 70 + години:

✓ Редовни - поне веднъж годишно (при липса на оплаквания) прегледи при личния лекар и при необходимост консултации с кардиолог, уролог и гастроентеролог;

✓ Ако има предписано хронично лечение по повод хипертония, ИБС, мозъчносъдова болест, диабет, то трябва да се провежда редовно и стриктно. Всяка промяна в състоянието да се консултира с лекуващия лекар;

✓ Поддържане на адекватна за възрастта физическа и умствена активност - всекидневно движение - най-добре ходене пеша с умерено темпо, четене на книги, решаване на кръстословици.

Магнезият - малко познат, но много важен минерал

Магнезият участва в около 300 биохимични реакции в организма. Помага за поддържане в нормално състояние на функцията на мускулите и нервите, важен е за състоянието на имунната система и здравината на костите, участва в енергийния метаболизъм и синтеза на протеини в тялото. Важна е ролята му в превенцията и борбата срещу сърдечносъдовите заболявания и диабета.

Магнезият се абсорбира от тънките черва, транспортира се чрез кръвта до клетките и тъканите и се отделя чрез бъбреците. Ето защо състоянието на храносмилателната система и бъбреците е възлово за способността на тялото да го абсорбира.

Много стомашно-чревни заболявания могат да изразходват запасите на тялото от магнезий, което в екстремни случаи може да причини магнезиева недостатъчност. Ранни симптоми са загуба на апетит, гадене, изтръпване, мускулни контракции и крапми, слабост, диария. При задълбочаване на проблема следват обилно повръщане, изтощение, вкочаненост, припадъци, резки промени на

настроението, причинени от прекомерна електрическа активност на мозъка, неравномерен сърдечен ритъм, коронарни спазми. Тежката магнезиева недостатъчност може да доведе и до ниски нива на калций или калий в организма. Много от тези симптоми са общи и могат да се появят и при други здравни проблеми, така че лекарят трябва да реши има ли нужда от допълнителен магнезий, или не. До магнезиева недостатъчност могат да доведат и някои медикаменти като диуретици, антибиотици и лекарства срещу рак. Групите хора, за които е препоръчително допълнителното приемане на магнезий като добавка, са:

- **страдащите от гиабет** (заради хипергликемията има увеличена загуба на този минерал чрез урината);

- **алкохолиците** (при 90% от хората, прекаляващи с алкохол, има намаляване с 30 до 60% на нивото на магнезий в кръвта);

- **възрастните хора** (заради промени в бъбречната функция, а и много от тях приемат медикаменти, които допълнително намаляват нивото му);

- **бременните жени** (нормалното ниво на магнезий по време на бременност предпазва от ненавременни контракции, намалява риска от преждевременно раждане, помага и за бъдещото изграждане на здрави кости и зъби на детето).



Училището за парамедици на БЧК открива учебната година

Продължава записването на студенти за обучение на парамедици в трета квалификационна степен по програма, съгласувана с Германския Червен кръст. Обучението ще започне на 1 октомври 2013 г., като неговата продължителност е 960 часа, разпределени в два семестъра, съответно от 3 и 4 месеца. Вторият семестър предвижда стаж в спешните приемни отделения на ВМА.

Успешно издържалите държавния изпит по теория и практика ще получат сертификата за упражняване на професията.

Българският Червен кръст и Германският Червен кръст, област Баден-Вюртемберг, съвместно създадоха училището за парамедици съгласно утвърдените в Европа и света стан-

дарты за подготовка на немедицински кадри в спешната медицинска помощ. Учебното заведение е разположено в Националния учебен център на БЧК в с. Лозен (край София), официално лицензиран от Националната агенция за професионално образование и обучение.

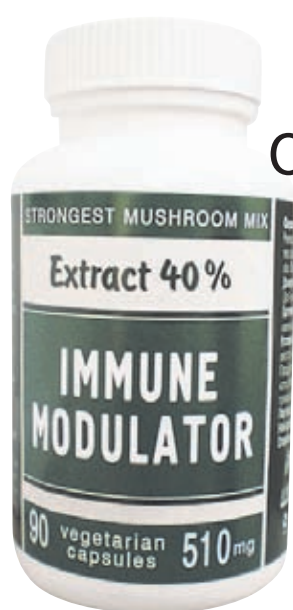
Обучението на нови кадри за нуждите на спешната медицинска помощ в България и въвеждането на тази световна практика у нас ще даде възможност да се подобри качеството на здравното обслужване при внезапно възникнали инциденти и ще допринесе за по-оптимално използване на лекарите при спешни случаи.

За повече информация GSM: 0882 98 89 02; 0889 60 12 60.

Лекарствените гъби не лекуват рак

Те само помагат на организма да се справи сам

Виж това: www.youtube.com/mikoterapia



МОЩЕН ИМУНЕН МОДУЛАТОР ОТ ЛЕКАРСТВЕНИ ГЪБИ

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

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

БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!

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

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

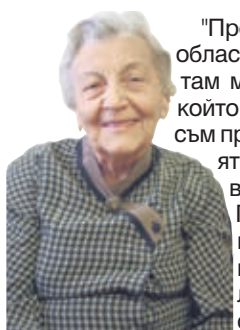


заха, че в случай като този не могат да предложат никакво лечение. Тогава по препоръка на д-р Милен Христов започна да приема възможно най-пълната схема от лекарствени гъби. Баща ми беше загубил много килограми и нямаше

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

ВЕЧЕ НЯМАМ ТУМОР В КОРЕМА

Николина Калянджиева, 92 г.,
гр. София



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



Д-р Христов:

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

Дядо ми вече няма рак и метастази!

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

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

Консултация с д-р Христов - 02/9525199

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

• гр. СОФИЯ

ул. Лайош Кошут № 24
(до Руски паметник), вътрешен двор,
офис 8, тел./факс 02/ 952 34 49
д-р Милен Христов, тел. 02/ 952 51 99;
GSM 0878 931 252
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)

От 9 септември до 4 октомври
записвания стават на тел.: 0877 231 599
и консултациите се провеждат на адрес:
ул. Родопи № 68-70 (до Сточна гара),
вход вдясно, ет. 2

• гр. ПЛОВДИВ

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

д-р Лилия Евтимова, GSM 0878 790 336

• гр. СТАРА ЗАГОРА

ул. "Цар Калоян" № 30,
тел./факс 042/ 62 62 22
и GSM 0878 780 491

• гр. ВАРНА

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

Свилен Лапак, тел. 052/ 65 13 65

и GSM 0878 10 54 76

• гр. БУРГАС

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

д-р Цветан Балкански,

GSM 0878 800 044

• гр. КЮСТЕНДИЛ

д-р Василка Захариева,

тел. 078 52 32 39 и GSM 0889 32 67 58

• гр. ПЛЕВЕН

д-р Косева,
GSM 0886 07 50 24

• гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Радосвета Запрянова,

GSM 0898 466 376

• гр. РУСЕ

д-р Дарина Кънева,

GSM 0896 83 15 80

• гр. ШУМЕН

д-р Стоян Стоянов, GSM 0878 646 034

(всеки ден),
от 21.00 до 22.00 часа)

• гр. МАДАН

д-р Недко Димитров,
GSM 0897 92 22 30

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

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



БЕЗ АЛЕРГИЯ И АСТМА! bezalergia.com

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

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

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

Кога забравянето изисква лекарски преглед

Камен ЗДРАВКОВ

Едва ли има човек, който в определени периоди от живота си да не се е оплаквал, че му убягват думи, че трудно се сеца за имената на познати хора или е забравил информация, която със сигурност е знаел.

Когато това се случва при млади и по принцип здрави хора, най-често става въпрос за преумора, хронично безсъние, претоварване на паметта, стрес. В тези случаи проблемът се преодолява след почивка, здравословно хранене, спорт, поемане на толкова ангажименти, колкото реално човек може да изпълни.

Има обаче и много здравословни проблеми, които причиняват отслабване на паметта или водят до други симптоми, подобни на деменция.

Отдавна е известно, че атеросклерозата с течение на времето уврежда функциите на основните човешки органи, включи-

телно и на мозъка. Но не е правилно всеки по-възрастен човек, който има проблеми с паметта, да бъде определян като "склеротик". Освен специфичното заболяване алцхаймер, което причинява сериозни проблеми с мисленето, паметта и поведението, има редица други специфични състояния, които трябва да се диагностицират от специалист, за да се приложи най-адекватното лечение, което може да забави и дори да спре развитието на заболяването.

По отношение на атеросклерозата, чието развитие през последните десетилетия се измести в по-ранна възраст, основната профилактика е свързана с овладяване на рисковите фактори. Те са добре познати, но малко хора им обръщат внимание навреме. Става въпрос за контрол на кръвното налягане, на нивата на т.нар. лош (LDL) холестерол и триглицеридите, кръвната захар, телесното тегло. Редовната физи-

ческа активност и постоянното използване на мозъка за придобиване на нови знания също имат голямо значение за запазване на паметта и интелекта. При вече диагностицирана мозъчносъдова болест трябва стриктно да се спазва предписаното лечение дори пациентът да няма сериозни субективни оплаквания. Съвременните препарати могат да подобрят кръвоснабдяването на мозъка, да променят положително реологичните свойства на кръвта (способността ѝ да тече през по-тесни кръвоносни съдове), директно да повлияят върху метабо-

лизма в мозъчните клетки.

Извън най-често срещаните с напредването на възрастта причини отслабването на паметта може да се дължи на редица други фактори:

● **Прием на определени лекарства или на комбинация от лекарства.** Някои медикаменти могат да предизвикат като странично действие временни проблеми с паметта и обърканост.

● **Травма на главата,** дори и да не е била оценена като тежка (например без загуба на съзнание).

● **Депресията, тревожността и други психически заболявания**

често водят до трудно запаметяване, лесно забравяне, обърканост, невъзможна концентрация и други проблеми, нарушаващи всекидневната активност.

● **Алкохолизъм** - хроничната злоупотреба със спиртни напитки доказано води до умствени увреждания от различен тип. Отделно от това комбинацията на различни лекарства с алкохол води до по-сериозна изява на медикаментозните странични ефекти.

● **Дефицит на витамин В₁₂.** Този витамин има голямо значение за поддържане на здравето на нервните клетки и на червените кръвни клетки. Затова неговото недостатъчно количество може да рефлектира и във вло-

шаване на паметта.

● **Хипотиреоидизъм.** Понижената активност на щитовидната жлеза забавя процеса на производство на енергия за клетките от хранителните вещества. От това може да пострада и паметта.

● **Мозъчен тумор** може да се прояви и чрез паметови нарушения, но по-често на преден план изпъкват двигателни, говорни и зрителни нарушения, както и главоболие и повръщане.

Правилното поведение изисква при хронична или много очевидна промяна във възможностите за възприемане на нова информация и за възпроизвеждане на вече известни факти да се обърнете към своя лекар.

Съставка в гинко билоба крие риск от рак и алергии

Безопасният препарат за освежаване на паметта трябва да е с ниско съдържание на гинколова киселина

Екстрактът от гинко билоба може значително да подобри паметта, умствените способности и да забави стареенето на мозъка. Изключително важно е обаче да знаете как да изберете най-добрия продукт на пазара, защото в противен случай има риск да похарчите парите си, без да получите очакваните резултати. Може дори да си навредите.

В листата на гинко билоба има токсична съставка - гинколова киселина. Използваните във фармацията екстракти от растението трябва да съдържат 24% флавоноиди и 6% терпени, и по-малко от 5 ppm (частички на милион) гинколова киселина. Няма как обаче човек да бъде сигурен колко точно гинколова киселина има в избрания продукт, освен ако това не е изрично упоменато на етикета. Повечето производители премълчават тази информация, а често киселината е в количества над безопасното. Масово гинко продукти, забранени в някои страни заради високото съдържание на токсичната съставка, у нас се продават като хранителни добавки на изгодни цени.

Безспорен научен факт е, че нивото на гинколова киселина трябва да бъде контролирано, защото тя може да предизвика сериозни алергични реакции. Доказано е също, че тя уврежда ДНК, което създава риск от ракови образувания. Токсична е за нервните клетки и имунната система. При избора на гинко продукти задължително трябва да се насочите към такива, които съдържат под 5 ppm гинколова киселина.

Следете задължително за високо съдържание на билобалид. Това гарантира ефективността му. Билобалидът е единствен по рода си фитохимикал с мощен ефект срещу стареенето на мозъка. Според последните проучвания повлиява на важни фактори за растежа на мозъка, предотвратява смъртта на клетките от амилоидови протеини - причинители на алцхаймер, защитава митохондриите, считани за малките "фабрики за енергия" в клетките. Предпазва от алцхаймер и други невродегенеративни заболявания, увеличава продължителността на живота, засилва действието на другите съставки в гинко билоба. За да постигнете тези ефекти, съдържанието на билобалид в продукта трябва да е поне 2,4%. (ЖД)

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm

ПРИРОДЕН ПРОДУКТ ОТ ГИНКО БИЛОБА

СПОСОБНОСТ ЗА КОНЦЕНТРАЦИЯ

ПОЗНАНИЕ, ЗНАНИЕ

СПОСОБНОСТ ЗА МИСЛЕНЕ

СПОСОБНОСТ ЗА МИСЛЕНЕ

УМО. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СЪЖДАНИЕ, РАЗМИШЛЕНИЕ

КОГНИЦИЯ

ВНИМАНИЕ

ИНТЕЛЕКТ

ПОЗНАНИЕ

ИНФОРМАЦИЯ

ЛОГИКА

МИСЛЕНЕ

ЕСOPHARM

Food supplement

Ginkofol

60 mg стандартизиран сух екстракт от листата на Гинко билоба, съдържащ 24% флавоноиди гликозиди и 6% терпени лактони

30 таблетки

Екстракт от листата на Гинко Билоба

ЕСOPHARM

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

С д-р Лъчезар Лозанов, ендокринолог в „Токуда Болница София“, разговаря Галина Спасова

- Д-р Лозанов, какви "отговорности" има щитовидната жлеза в организма?

- Изключително важно е влиянието ѝ върху растежа и развитието още в утробата, после в ранна детска възраст - най-вече за развитието на централната нервна система и на костите. По-нататък тя има решаваща роля за интелектуалния потенциал, за нормалното развитие на мозъка, на мускулите, на сърдечносъдовата система. В по-късна възраст има влияние върху плътността на костите - при някои от заболяванията на щитовидната жлеза започват и процеси на намаляване на костната плътност и остеопороза. Също така има влияние върху половата функция. При по-млади жени нарушената функция на щитовидната жлеза води до проблеми в менструалния цикъл. Освен това се оказва, че много жени, които страдат от безплодие, имат ендокринни на-



Д-р Лъчезар Лозанов

рушения, част от които са свързани с щитовидната жлеза.

- Достатъчна ли е информираността за проблемите, които биха могли да се дължат на нарушена функция на жлезата?

- В последните години в резултат на нашата разяснителна работа, чрез медиите включително, както и на подобряването на възможностите за диагностика на тези заболявания хората се интересуват все повече. Пък и честотата на нарушенията на функцията на щитовидната жлеза много нарасна - особено при жените. Смята се, че всяка четвърта жена в България има някакъв проблем с щитовид-

ната жлеза.

- Симптомите, които трябва да ни отведат при ендокринолог?

- Най-честите симптоми са повишена нервност, сърцебиене, изпотяване, намаляване на телото. Тези симптоми се срещат предимно при хора с повишена функция на щитовидната жлеза. Обратното, при намалена функция е налице напълняване, оточност, сънливост през деня и безсъние през нощта, нарушени паметови способности. Сухота на кожата, чупливост на ноктите - всичко това може да са симптоми на заболяване на щитовидната жлеза. Много важна е ролята на образователните програми. Защото човек не може да държи непрекъснато на фокус всички заболявания, постоянно да мисли, да се оглежда, да трепери, да ходи по лекари. Но със сигурност хора, които имат роднини със заболявания на щитовидната жлеза или имат необясними оплаквания, били са при различни специалисти и не са излезли никак-

ви причини за техните симптоми - това е именно контингентът, който трябва да се прегледа при ендокринолог. Разбира се, симптомите, характерни за заболяванията на щитовидната жлеза, съпадат и със симптомите на много други заболявания. Могат да се дължат включително и на външни фактори - недопийване, преумора, тютюнопушене, стрес... Така че нещата трябва да се отграничат и диагностицират по системата на отхвърляне.

- Кои други фактори освен наследствеността благоприятстват развитието на тези заболявания?

- По принцип много заболявания се изявяват при генетична предразположеност в съчетание с външни фактори, които я отключват. Най-често обвиняваме инфекциите в областта на гърлото, на ушите, стоматологични инфекции. Все повече като един от основните възбудители за изява на такива заболявания се смята никотинът. Също така повишеният прием на

йод, който се съдържа най-вече в пресните орехи и в някои водорасли, също може да провокира автоимунни заболявания на щитовидната жлеза. Разбира се, има и външни фактори, свързани с храненето, с местоживеенето. Например в планинските райони влияние оказва обстоятелството, че водата и почвата са по-бедни на йод и това благоприятства увеличаване на щитовидната жлеза, т.нар. гушавост, и евентуално и други заболявания. Но след провежданата у нас след 1958 г. профилактика на йодния дефицит в момента СЗО ни обявява като една от страните, които са преодолели проблема с йодния дефицит.

- Храненето е факторът, върху който най-лесно може да се повлияе.

- Има храни, т.нар. струмигени, които дават отражение върху растежа на щитовидната жлеза - т.е. смята се, че хора, които консумират зеле, моркови, ряпа, цвекло, ядки (става дума за големи, а

не за обичайни количества), са предразположени към увеличена щитовидна жлеза. Пестицидите, които се влагат при земеделското производство, имат също така доказани съставки, предизвикващи гушавост. Оттук нататък накъде ще тръгнат нещата - дали пациентът ще остане само с увеличена щитовидна жлеза, или ще се развият и други заболявания като възли, автоимунни заболявания, повишена функция на жлезата, зависи от някои други предпоставки, включително и генетични.

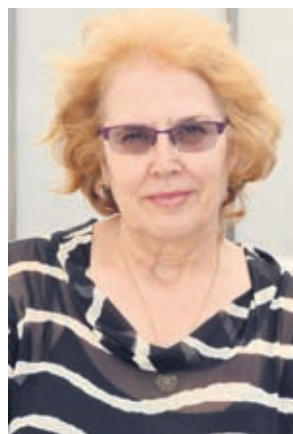
- Необходими ли са профилактични прегледи при липса на симптоми?

- Прието е, че след 50-годишна възраст е необходимо и двата пола да преминат профилактичен преглед. Но зачестяват и пациентките, които са с намалена функция на щитовидната жлеза в хода на бременността. Затова стои въпросът дали всяка жена при установяването на бременността да не изследва щитовидната си жлеза.

Спасих се от тежки киселини с BG билков продукт

- Д-р Минковска, отдавна работите с уникален, по ваши думи, български билков продукт, дори наричан от вас четвъртата храна на столетието. За какво става дума?

- За продукта SIRIUS D, той за мен е откритие на столетието. Подобрява цялостно регенерацията на съединителната тъкан, връща жизнеността на тялото. Аз страдах от гастроезофагеална рефлуксна болест - с тежки киселини и остра пареща



Д-р Цветанка Минковска

болка зад реброто, като проблемът бе свързан със състоянието на съединителната тъкан. Получава се и при хора с наднормено тегло, при бременни, пациенти с неправилно хранене, стрес. Дълго се лекувах с куп медикаменти, без резултат. Имах тежка ерозия на лигавицата на хранопровода - риск за язва или карцином, още - проблеми в костно-ставния апарат. Но се спасих с откритието на проф. Димитър Димитров. Това наистина е четвъртата храна, която по никакъв друг естествен начин не бихме могли да си набавим, осигурява цялостно

възстановяване на тъканите. Знаете, с напредване на възрастта организмът влиза в капана на дегенеративните проблеми.

- Споменахте и костно-ставния апарат. Може ли да се разчита на ефект и при ставни болки, при остеопороза?

- Определено, но при остеопороза трябва много време, за да се подобри състоянието. Добър е ефектът при гонартроза - заболяване на коленните капачки, при коксартроза - на тазобедрените стави, както

и при дископатия. И дума не може да става за панацея и светкавичен ефект, трябва доста упоритост от страна на болния, като са от значение и индивидуалната конституция на организма, и възрастта. SIRIUS D аз препоръчвам и при промени в оросяването - той може да почисти отлаганията в кръвоносните съдове и да подобри състоянието им. Като цяло това е една чудесна профилактична субстанция, но за да си помогнем срещу възрастта, на нас, българите, ни трябва и повече здравна култура. Знаете - ние търсим лекар едва когато безвъзвратно сме загизили.

Сириус-Д подобрява регенерацията на съединителната тъкан. Съдържа натурални водоразтворими белтъчини от животински произход, канела, куркума - нискомолекулни (олигомерни) полипептидни вериги, които включват широк спектър аминокиселини. Бързото усвояване от организма на този тип белтъчини противодейства на стареенето на тъкани и органи.

*Д-р Цветанка Минковска, Център BIOSCAN - София, 0885 36 87 88

Хранителна добавка

Lacto4VIP

Пробиотик Кансулу X 15

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

Четворна сила

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

Vitality Internal Protection
VIP

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

ЕСOPHARM

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

Розата е царица на цветята, но нейната роднина - шипката, е коронованата особа на билките. Малките червени плодове на дивата роза (*Rosa canina*) укрепват тялото и духа. Още древните са смятали шипката за символ на жизненост, красота и вяроност. Много са легендите за магическата ѝ сила, а за лечебното ѝ действие споменават още Хипократ и Авицена.

Тина БОГОМИЛОВА

Шипката - коронованата особа на билките



Природата е натъпкала в малката шипка почти цялата азбука на витамините - А, В1, В2, С, Е, Р, К. Казват, че дори в лимона няма толкова витамин С. Шипката превъзхожда много плодове и зеленчуци по количеството минерали и елементи като калий, магнезий, натрий, калций и фосфор. Съдържа и пектини и флавоноиди.

Шипката стимулира образуването на червени кръвни клетки и засилва съпротивителните сили на организма. Затова се препоръчва при диабет, анемии, умствена и физическа преумора, простудни заболявания, авитаминози. Червеното плодче укрепва сърцето и кръвоносната система, намалява високата кръвна захар и лошият холестерол.

Помага при стомашно-чревни и бронхиални заболявания, безценна е за добро храносмилане и прочистване от токсини.

Природата е натъпкала в малкия плод почти цялата азбука на витамините

ните. Намалява чувството на глад при диети, облекчава болките в ставите и при менструален цикъл.

Плодовете се използват и за лечение на рани, изгаряния, премръзвания.

Шипковият чай не просто гони грип и настинки, но успокоява нервната система, помага при тревожност, безсъние и депресия.

Царицата на билките обаче не само лекува, но разкроява и подмладява.

От семките се извлича тъмночервено масло, което подхранва кожата, заличава белези и бръчки. Придава на кожата равен и красив тен.

Маслото от шипка помага и в борбата с акнето. Полезно е още за суха и раздразнена кожа. Домашната козметика прави чудеса от шипки, мед, овесени ядки или

зехтин. Шипковият чай освен за пиене става и за миене и почистване на кожата.

Шипковата вода се използва за освежаване на лицето от персийките и арабките от векове до днес. Две шепи свежи цветове на шипка се слагат в буркан, добавят се две лъжици захар и литър топла вода с лъжица оцет. След два часа се разбърква, прецежда и слага в хладилника.

Шипковият тоник освежава и успокоява раздразнена кожа. Необходимо са чаена лъжичка мед, няколко капки сок от лимон и няколко листа шипков цвят. Листенцата се заливат с чаша гореща вода и престояват половин час. Добавят се медът и лимонът и се нанася върху лицето за десетина минути.

Маска, която почиства и свива порите на ко-

жата на лицето, се прави от отвара от шипки, яйчен белтък и лъжичка лимонен сок. За съгъстяване се добавя малко пшенично или оризово брашно. Сместа се слага

на лицето за двадесетина минути.

Шипките помагат и за лъскава коса. Малко отвара от сварените плодове се смесва с овесено брашно и лъжица ли-

монов сок. Нанася се за половин час върху суха коса.

Шипките са в изобилие през есента. Най-много витамин С има, когато плодовете са яркочервени и твърди. При брането трябва да се запазят зелените чашелистчета на плода, защото без тях шипките бързо се развалят. Изсушаването трябва да става много бързо. Изсушените плодове могат да се съхраняват до две години, но трябва да се държат в добре затворени съдове.

Най-често шипките стават на чай, особено през студените месеци, когато гонят настинки. От шипки се прави още мармалад, сладко, сок, дори и вино.

Много тонизиращо действа и шипковият еликсир, който може да се пие и вместо вода. Една трета от трилитров буркан се напълва с цели плодчета шипка, добавят се 700 г захар, половин пакетче мая за хляб и се долива с вода. След три дни е готово, а когато водата свърши, процедурата се повтаря със същите плодове шипка.

Така че през септември е време май за онези позабравени шипкови ваканции, за да има енергия за тялото и духа в студените дни.

Собствен мармалад в килера

Добре узрели шипки се почистват от дръжките и листенцата отпред и се измиват. Разрязват се на две по дължина и се почистват от семената. Тази процедура може и да си я спестите. Мармалад става и от цели шипки.

Заливат се със студена вода - 4 литра или да се покрият до 5-6 см над повърхността. След като напълно омекнат, шипките се прецеждат през гевгир, пасират (претриват) се, като се поливат с отварата, в която са се варили. Получената каша се прецежда 2-3 пъти през ситно сито и се премежава. Поставя се в тенджерата и се добавя захарта. Тя трябва да бъде в следното съотношение: на 5 л каша - 2 кг захар. Вари се отново, като непрекъснато се разбърква, за да не заgorи. Мармаладът е готов, когато добие гъстотата на течен мед.

Докато е още топъл, се изсипва в сухи и топли буркани, които се затварят, но не се стерилизират.

От 5 кг шипки се получават около 2 кг мармалад.



С Кройтерхоф косопадът е само спомен

Asam® 50
от 1963 г. Произведено в Германия!

Кройтерхоф Серум за растеж на косата 100 мл

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

Кройтерхоф Шампоан с кофеин против пърхот и косопад 400 мл

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

Търсете в аптеките и на **www.bionat.bg**

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



Снимка Рада ПЕТКОВА

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Според световната статистика всеки жител на нашата планета ежегодно изпива около 1000 чаши газирани питиета! От 1950 до 2011 г. тяхната консумация в световен мащаб нарастна цели четири пъти... Какво се крие зад приятната свежест на газовите мехурчета на тези напитки, с които може да се сдобием буквално на всяка крачка? Жълти, оранжеви, червени, червено-кафяви, зелени, може да си ги закупите във всеки магазин или супермаркет, във всяко заведение за обществено хранене, във всеки павилион, дори и в най-затънтения край, във всяка бензиностанция.

Според специалистите огромната част от здравните проблеми на съвременния човек се дължат на усвоенията от него вредни напитки.

Учените са категорични, че 80% от това, което ние правим в ежедневието си, го правим по грешен начин. Казаното в пълна мяра се отнася и за вече споменатите газирани напитки. И все пак, преди да провъзгласим окончателния вердикт за тяхното влияние върху

здравето на човека, нека изясним какви компоненти съдържат. На първо място, разбира се - вода. В която обаче са разтворени редица вещества - захар, глюкозо-фруктозен сироп, изкуствени подсладители, киселини (въглеродна, лимонена, ябълчна, ортофосфорна), кофеин (само в някои напитки), синтетични оцветители, консерванти и други достижения на съвременната химия. При всичката си безпристрастност трябва да признаем, че почти всички изброени вещества в една или друга степен са вредни за организма, особено при прекомерното консумиране на газирани напитки, каквато тенденция напоследък трайно се оформи.

За жалост основната част от активните консуматори на тези напитки са децата и подрастващите, което ни кара още по-сериозно да се замислим над фактите, свързани с тяхното влияние върху човешкия организъм.

Учените са категорични, че прекомерната консумация на въглеhidрати посредством газирани напитки не само че не утолява жаждата, но и е сериозна предпоставка за наднормено тегло, захарен диабет, както и за рак на задстомашната жлеза.

Измамната свежест на газовите мехурчета

Близо 70% от човешкия организъм се състои от вода, която играе основна роля в жизненоважните процеси, затова е необходимо ежедневно попълване на запасите от безценната течност. А правим ли това? Какви течности прием, за да осигурим на организма си необходимия воден комфорт? За съжаление с годините човекът все повече се отдалечава от най-правилния и най-ефективен начин за утоляване на

жаждата - пиенето на обикновена, природна вода, чиито състав и структура, сътворени от природата и гениалното прозрение на Твореца, са най-приспособени за удовлетворяване на тази насъщна потребност. Напоследък, понесени от вълната на свръхагресивната, високоплатена и всепроникваща реклама, статут на най-консумирани питиета постепенно си извоюваха газирани напитки.

Многобройни изследвания доказват, че в голямата си част съдържащите се в газирани напитки въглеhidрати (до 5-6 захарни бучки в една чаша!) се превръщат в... мазнини.

Според мащабно проучване на изследователи от университета в Минесота (САЩ) хора, които поне два пъти седмично пият сладки газирани питиета, увеличават двойно риска от заболяване от рак на панкреаса. Ако на това удоволствие се отдават пет пъти седмично, вероятността да се сдобият с това заболяване нараства с близо 90%! Според ръководителя на проекта д-р Макс Перейра този факт може да се обясни с постоянната необходимост от производство на инсулин от панкреаса за погасяване на залповете от прости въглеhidрати, с които организмът непрекъснато се атакува. До подобни изводи достигат и изследователи от Израел, според които изпиването на повече от литър сладка течност (в т.ч. и газирани напитки) дневно неминуемо води до затлъстяване на черния дроб, а впоследствие до диабет и проблеми със сърцето.

Лукавият подход на производителите да заиграят със стремежа на все по-голяма част от консуматорите да избягват продукти, съдържащи големи количества лесноусвоими въглеhidрати (глюкоза, фруктоза, захароза), доведе до появата на множество газирани напитки с инициала "лайт", в които споменатите захари са заменени със синтетични подсладители - саха-

рин (Е 954), аспартам (Е 951), ацесулфам К (Е 950), цикламат (Е 952) и т.н. Много изследвания обаче недвусмислено доказват, че в голямата си част тези вещества са вредни за организма, а някои от тях са и потенциални канцерогени. Лидер по компромати е аспартамът, който инкасира около 75% от възраженията срещу тези вещества. Описаните в литературата странични ефекти на този подсладител, синтезиран през втората половина на миналия век, са... 92. От относително "безобидните" главоболие, замаяност, шум в ушите и депресия до мозъчни проблеми и рак.

Съдържащите се в газирани напитки киселини по единодушното мнение на лекари и диетолози също не носят полза на организма.

Стойността на рН на повечето от тях (около 2,4) застрашително се доближава до тази на оцета. Поради високото съдържание на захари или подсладители обаче тази висока киселинност не се забелязва, което предполага поглъщането на значителни количества напитки. В тази връзка най-сериозни възражения срещу газирани напитки имат стоматолозите, според които тяхната висока киселинност води до увреждане на зъбния емайл, венците и появата на кариеси. Според редица изследвания постоянното "подкиселяване" на кръвта в дългосрочен план води до цяла колекция от заболявания като остеоопороза, артрит, стомашен рефлукс, хронични възпаления и сърдечносъдови проблеми. За пре-

дотвратяване на ферментацията на въглеhidратите в газирани напитки се добавят консерванти, които също се отнасят към вредните за организма вещества. Според едно изследване на английския професор Питър Пайпър натриевият бензоат (Е 211), който е един от най-използваните консерванти, деактивира част от молекулата на ДНК и води до цироза на черния дроб, както и до дегенеративни заболявания, например до болестта на Паркинсон. Особено неблагоприятни за организма са ефектите на ортофосфорната киселина, която е неотменна съставна част на някои популярни газирани напитки. Има безспорни доказателства, че тя нарушава крехкия, но изключително важен баланс на един от най-важните химични елементи в човешкия организъм - този на калция. По данни на Медицинския център на Харвардския университет в САЩ повишеното съдържание на тази киселина води до общо намаление на съдържанието на калций в организма и неговото "измиване" от костите, което има за последствие тяхната повишена чупливост. Този факт е особено тревожен при малките деца и подрастващите, при които вероятността от счупвания и проблеми с опорно-двигателния апарат в резултат на консумиране на напитки, съдържащи ортофосфорна киселина, нараства цели пет пъти. Според учените от същия университет повишеното съдържание на фосфати води до преждевременно остаряване на организма, хронични бъбречни заболявания, до атрофия на скелетните мускули и сърдечносъдови проблеми.

Според професор Рамчадран Васан от Бостънския университет (САЩ), който осъществил мащабно изследване с участието на 6000 доброволци, човек, изпиващ ежедневно повече от чаша газирано питие, трябва психически да се подготви за среща с т.нар. метаболитен синдром

- група от пет рискови фактора (т.нар. смъртоносен квинтет), водещ до диабет и сърдечносъдови заболявания. Известно е, че за сдобиването с въпросния синдром е достатъчно наличието само на "трио" от този квинтет. Присъствието на изкуствени оцветители в газирани напитки (безвредните природни такива, които са значително по-скъпи от синтетичните си събратя, са екзотична рядкост) допълва и без това твърде неоптимистичната картина. Спектърът на тяхното негативно въздействие върху организма е твърде широк - от хиперактивност и понижено внимание у децата, през малформации и сърдечен порок у новородените, до увреждане на дейността на бъбреците, черния дроб и рак. Известно е, че кофеинът, който някои газирани напитки съдържат, води до различни нарушения в дейността на централната нервна система. Неговото въздействие върху работата на вътрешните органи на неукрепналия детски организъм е особено вредно, тъй като на по-късен етап може да се отключат сериозни здравни проблеми. До този категоричен извод стигнаха сътрудниците на университета в щата Охайо в САЩ.

Сумирайки негативните последици от прекомерното консумиране на газирани напитки от подрастващите, много от училищните администрации в повечето американски щатове забраняват тяхното разпространение в учебните заведения. А иначе изводът от казаното дотук се съдържа в знаменитата и неувяхваща фраза на Великия комбинатор Остап Бендер - "Спасението на давящите се е в ръцете на самите давящи се".

gpopov_bg@yahoo.com