

ИКОНОМИКА



Швеция като модел за излизане от еврокризата

Анализ на Чавдар Киселинчев

На стр. 7

БЪЛГАРСКИНА



Какво е значението на битката при Траянови врата

Интервю с акад. Григор Велев

На стр. 4

СПОРТ



Столицата отстъпи на провинцията във футбола

На стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 33 (67), 10 - 16 септември 2013 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Проф. Любомир Халачев,
ректор на НАТФИЗ
„Кр. Сарафов“:
**Борете се за
идеите си**

Интервю на
Румен ЛЕОНИДОВ
на стр. 19



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

DREAMWORKS

От 12-ти Септември до 23-ти Октомври.

T MARKET

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 10 ДО 16 СЕПТЕМВРИ

0.79 Цена за 3 броя	0.10 Цена за брой
1.78 Цена за 3 броя	4.49 Цена за куп
Кисело мляко "Бор Чоор" 2%, 400 гр	Шоколадови бонбони "Merci" 250 гр, млечни с шоколад
Цена извън промоцията 0.89 лв./бр	

Всички цени са в Български лев, с включен ДДС. Предлаганите цени са изцяло нови и не са валидни на територията на Република България.

ЖИВОТЪТ И ЗДРАВЕ

Полезните бактерии

Пробиотиците отдавна са известни на науката, но през последните години се установиха множество техни допълнителни ползи. Нормалният микробиологичен баланс в храносмилателната система е важен не само за стомашно-чревния тракт, но и за цялостния имунитет на организма. Затова е важно при нарушаване на естествената флора нейното възстановяване да бъде елегантно подпомогнато.

Още по темата четете в интервюто с д-р Кремена Гроздева

на стр. 13

Как се избира първи дом

Опитът да се прескочи професионалната помощ преди и при покупката на жилище може да завърши зле. Има прекалено много тънкости и подробности, с които са запознати брокерите и юристите, но не и кандидат-новодоимците. Затова по-добре е да се отдели известна сума за тази услуга, вместо след това да се окаже, че има проблем със собствеността на купения апартамент или с качествата на сградата и района.

Още по темата четете на стр. 20

Първите хибридни джипове вече са факт

Компанията Jaguar Land Rover представи първите в света хибридни джипове. Range Rover Hybrid и Range Rover Sport Hybrid са икономични, щадящи околната среда, при това запазват най-доброто от марката. Възможностите на двата модела бяха демонстрирани по "Пътя на коприна-

та" - от британския град Солихъл до компанията "Тата" в Бомбай, Индия. Маршрутът е дълъг 16 хил. км и минава през 12 държави.

Новата трансмисия Range Rover Hybrid предлага три режима и съчетава дизелов двигател SDV6, чийто обем е 3 литра, с електрически мотор



с мощност 35 кВт. Хибридната система тежи 120 кг. Производителността на дизеловите и електрически двигатели е 340 к.с. при 4 хил. оборота в ми-

нута. Моделите могат да вдигнат от 0 до 100 км/ч за 7 секунди. Максималната им скорост е 218 км/ч, като вредните емисии са намалени с 28%.

Най-търсените GSM-и на 2013 г.

Мобилните телефони отдавна станаха част от живота на съвременния човек. Днес те са не само средство за комуникация, но и устройства, които се използват в работата и бизнеса, осигуряват връзка в интернет, а и опциите им непрекъснато се увеличават. Естествено конкуренцията и битката за клиенти между различните компании - производители на мобилни телефони, става все по-ожесточена. Затова експерти направиха рейтинг на най-предпочитаните от потребителите модели през тази година. Лидер е iPhone 5 на Apple. Това е най-продаваният телефон в момента. Следват Samsung Galaxy S4, Apple iPhone 4S, Samsung Galaxy S III, Sony Xperia Z, HTC One, Samsung Galaxy Note II GT-N7100, Nokia Lumia 920, HTC One S. Топ 10 на мобилните телефони, спечелили интереса на клиентите, завършва с HTC One X.



Nokia продава част от бизнеса си за 5,44 млрд. евро



Всe по-тясното сътрудничество между Microsoft и Nokia през последните години стигна до логическата си развръзка - американска-

та корпорация се договори с финландската компания да изкупи по-голямата част от бизнеса ѝ. Сделката е за 5,44 млрд. евро. За тези пари софтуерният гигант взима подразделението на Nokia, занимаващо се с мобилните и навигационните устройства, картографски услуги, сървъри и др. Очаква се

придобиването да приключи през първото тримесечие на 2014 г. Това ще се случи, ако акционерите на финландската компания одобрят сделката. Генералният директор на Nokia Стивън Елоп, както и няколко топмениджъри ще станат сътрудници на Microsoft. На работа в американския интернет

гигант ще преминат още около 32 000 души, работещи в Nokia.

И пътищата поумняват



Съвременните автомобили стават все по-интелигентни, но и пътищата се опитват да не изостава. Датската компания Smart Highway създаде умно трасе, което може да предупреждава шофьорите за опасни участъци, задръствания, предлага и зареждане на акумулаторите на електрическите модели по време на движение. Иновацията вече предизвиква интереса на много ав-

томобилни концерни. Интелигентният път предлага още най-различни екстри - може да осведомява водачите за температурата навън, валежите, както и да предава друга полезна информация. Според авторите на проекта тези пътища ще станат неотменна част от инфраструктурата на градовете на бъдещето, когато екологичните електрически автомобили ще заемат полагаемото им се място.

N-Ti-Tuss Хранителна добавка

Биаков сироп

Подпомага отхрачването. Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища.

ЕС©PHARM

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

Logitech представи модела Logitech Bluetooth Speakers Z600 - комплект безжични стереоговорители с елегантен дизайн, които допълват изчистената визия на компютрите Mac и Ultrabook. С тези говорители можете лесно да стриймвате музика и друго аудио от вашия компютър, смартфон или таблет. Едновременно могат да бъдат активни до три устройства, а превключването между тях е просто - натискате бутона за пауза на едното и бутона за възпроизвеждане на другото.

"Logitech Bluetooth Speakers Z600 са проектирани така, че да напомним за произведение на изкуството чрез използването на форми, материали и цветове, които се впитват в модерното пространство за живеене и допълват вида на ултратънките

Logitech показва стереоговорители с премиум дизайн



лаптопи", каза Шарлот Жос, глобален вицепрезидент за развитие на марката и портфолиото от PC аксесоари в Logitech.

В комплекта на Logitech Bluetooth Speakers Z600 е включен

USB Bluetooth предавател. Той позволява безжичното свързване на компютри, които не поддържат Bluetooth. В допълнение можете да свържете говорителите към всяко устройство с 3.5 мм аудиоизход.

МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Борис Недялков, 25 г.



Нямаше как да пропусна изпълнението на рок легендата Роджър Уотърс. Ходил съм на негови концерти и извън България - два пъти във Великобритания и веднъж в Германия. Всеки път музиката му ти дава нещо ново и усещанията се надграждат. Той е уникален творец и изпълненията му определено носят силни послания. За разлика от чалга песните обаче, чиито послания са първични и примитивни. Не казвам, че хората, които се наслаждават на такава музика, са примитивни или неинтелигентни. Може и да има ядрен физик, който слуша чалга в свободното си време, но с него едва ли ще можеш да си кажеш две приказки по друга тема освен ядрена физика. Чалга културата ограничава хоризонта и принижавя човешката духовност.

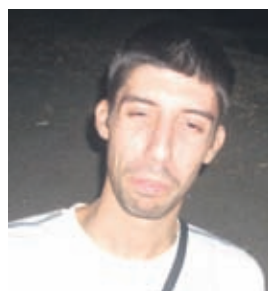
РОК МУЗИКАТА

Марина Томева, 17 г.



Нямах възможност за съжаление да гледам на живо концерта на Роджър Уотърс в София, но го слушах пред стадиона. Зарядът на музиката му е взривоопасен. Баща ми също харесва неговите изпълнения и дори ме караше да си взема билет. Рок музиката определено е нещо, което обединява поколенията. Но може би какво точно ще слушаш до голяма степен се предопределя от семейното възпитание и родителите, а също и от приятелската среда. Много мои връстници обожават да слушат поп фолк и им харесва. Тази музика като ритъм и мелодия понякога е интересна, вариативна, с богата палитра от използвани инструменти, но когато човек се заслуша в текста - той е ужасен. Приравнява всичко с материалното, секса и някаква любов, която въобще май не е любов, а някакво плътско влечение.

Павел Ковачки, 26 г.



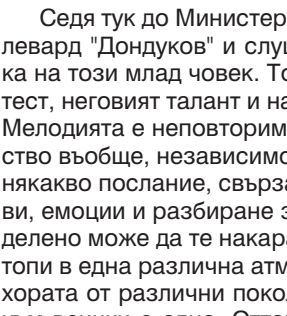
Обожавам да слушам музика, защото ме изпълва с неповторими емоции. Има определени песни, които ме пренасят в конкретни моменти от живота ми и ги свързвам с чудесни спомени. Като цяло слушам почти всякаква музика. Завърших английска филология семестриално, така че слушам и доста банди от Острова. Не харесвам чалга, но обичам народните ритми от българския фолклор. Тази музика е национално богатство и според мен всеки българин трябва да се гордее с нея. Гайдите, тъпанът и съчетанието им с други автентични инструменти дават неповторимото усещане за пречистване. Любими са ми песните и танците от Шоплука.

Ния Славкова, 19 г.



И аз слушах концерта на Роджър Уотърс пред Националния стадион "Васил Левски". Отвън имаше страшно много хора, а да не говорим отвътре. Направи ми впечатление, че въпреки че "Пинк Флойд" са любими на поколението от 60-те години, там имаше всякакви хора. И младежи, и баби с внуци, и стари рокаджии - въобще почитатели на хубавата музика от различни възрасти. Освен неповторимите "Пинк Флойд" харесвам британската хард рок група от 70-те години "Лед Цепелин" и американската рок и хевиметъл банда "Металика". Изпълненията им са доста силни, а текстовете - смислени.

Томислав Петков, 24 г.



Седя тук до Министерски съвет на тротоара на булевард "Дондуков" и слушам изпълнението на цигулка на този млад човек. Това е неговият начин за протест, неговият талант и начин да изкаже мнението си. Мелодията е неповторима изява на духа. Всяко изкуство въобще, независимо от какъв жанр и тип е, носи някакво послание, свързано е с определени представи, емоции и разбиране за света. Рок музиката определено може да те накара да се замислиш и да те потопи в една различна атмосфера. Тя често обединява хората от различни поколения, защото посланието ѝ към всички е едно. Оттам нататък всеки е свободен да направи своите интерпретации.



Мария Василева, 27 г.



Груба грешка от моя страна, че не си купих навреме билет за концерта на легендата от "Пинк Флойд" - Роджър Уотърс. На звездното шоу обаче ходиха мои близки, приятели, роднини - почитатели на качествената музика. Тя носи символика, кара те да се замислиш за живота и смъртта, за любовта и омразата. Знаете ли, рок музиката обаче не е толкова популярна сред младите хора. И преди, и сега голяма част от хората се увличат по комерсиалното. Същото важи и за книгите. За да се продава една книга на милиони читатели, тя ще има нещо грабващо, но самото послание няма да е особено дълбоко. Наскоро четох едно интервю на Сърчаджиев, в което той казваше, че и в театъра има чалга. Напълно съм съгласна с него. Има комерсиални постановки, направени с чувство за хумор, но само толкова, не оставят в теб нищо.

Анкетата подготви Мирослава КИРИЛОВА

СТОП КАДЪР



Когато си гладен, менюто е без значение...



Снимки: Бойка ВЕЛИНОВА, Рада ПЕТКОВА

ПОСОКИ

Формули на вятъра



Петър ГАЛЕВ

Един спор преди 15 септември привлече вниманието на родители и учители - адекватно ли са натоварени децата и трябва ли учебното съдържание да се промени или съкрати. Ясно е, че видът и обемът на заниманията имат значение за нормалното израстване на учениците. Но не това е проблемът на нашата образователна система. Анализите показват, че подрастващите не получават устойчиви познания какво представлява обществото, как функционира и какво значи да си адекватен гражданин. Така дори и да знаеш много дати, формули и имена, няма да се превърнеш в пълноценен възрастен. Вярно е, че е отговорност и на семейството да направи от детето си нормален във всяко отношение човек, но тази задача трябва да е основна и за училището. Днес то продуцира випуски, които са научили основни факти, за да вземат матурата и евентуално да влязат в университета (това почти не става без частни уроци), но не формира в съзнанието на младежите отговори на основните въпроси - защо трябва и как можем да станем истинска общност, а не просто население, живеещо между устието на р. Тимок, нос Картал, Резовска река и вр. Тумба. В това познание и умение е ключът към просперитета на България. Иначе знаещите и можещите деца ще продължат да заминуват в чужбина, а мнозина от останалите, дори и с диплома, няколко години след последния звънец няма да помнят и 10 процента от амбициозните учебни програми, опитващи се да ги направят енциклопедисти. Затова нека да обучаваме новите поколения колко е важно да разбираш и уважаваш другите, да спазваш правила, да помагаш, да си честен и да очакваш за себе си толкова, колкото усилия си положил. Другите знания няма да избягат.

СЕТИВА



130 години от
рождението
на Преподобна
Стойна

На стр. 6

ИКОНОМИКА

Швеция показва
как се излиза
от кризата



На стр. 7

ЕКОСИСТЕМА



Влиянието на въздуха, водата и
храната върху здравето

На стр. 8 и 17

НА ВЪРХА



10-годишната
Ивана изкачи
Елбрус

На стр. 18

ПОРТФЕЙЛ

Когато за първи
път купуваш
жилище



На стр. 20

ОГЛЕДАЛО



Епиляция вкъщи

На стр. 16

Успехът на Самуил при Траянови врата може да се сравни с разгрома на кан Крум над Никифор I

С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Акад. Велев, в предишният ни разговор стана дума за опитите на днешните историци в Р Македония да фалшифицират националната ни история, като твърдят, че между Самуил и цар Роман е имало непреодолим конфликт...

- Да, те твърдят, че Самуил искал да защити "независимостта на македонското царство", на което той е начело, и че Самуил е "първият македонски цар". Но тази фалшификация се опровергава от редица исторически извори, включително и от монографията на сръбския историк Сържан Пириватрич (1997).

- След завръщането на престолонаследника Роман от плен той, със съдействието на Самуил, е обявен за цар, а самият Самуил става първи главнокомандващ на армията... Как се развиват събитията по-нататък?

- След завръщането на цар Роман българската армия начело с военачалника си Самуил започва често да нахлува в територията на Византия, като се насочва към Солун, Тесалия, Елада и Пелопонес. Според византийския писател Кекавмен битката за Тесалия продължила шест години - между 977 и 983 г. От Лариса Самуил взима мощите на св. Ахил, който е живял през IV век, и в негова чест построява църква на едноименния остров на Преспанското езеро. По-късно в Преспа си построява и резиденция, от която след своето възцаряване управлява държавата.

- Но преди това е битката при Траянови врата. Как се стига до нея?

- Успешните походи на Самуил в Тесалия създават сериозни грижи на Цариград. През 986 г. император Василий II Македонец, за да отклони вниманието на Самуил, организира голям поход, насочен към центъра на българската държава. Основната цел на похода е град Средец (София), управляван по това време от Арон. Обсадата на Средец продължава около двадесет дни. Тя е съпроводена със значителни загуби на войници, военни съоръжения и обоз. Провалът на похода е принудил императора Василий II Македонец бързо да напусне района и да се прибере в Цариград. По този повод Лъв Дякон пише, че този поход е предизвикан от



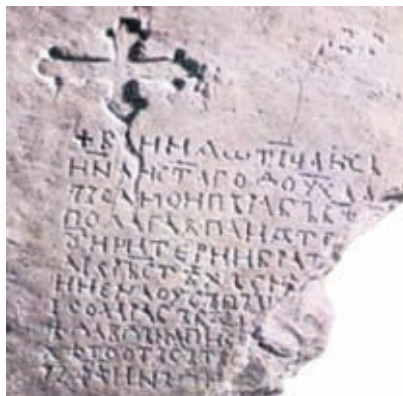
Акад. Григор Велев

непрекъснати български набези в Македония (Източна Тракия) и заради "българската дързост и жестокост, заплашващи ромейската държава". Според него походът е резултат "... по-скоро от гняв, отколкото от благоразумие".

Така се стига до 17 август 986 г., когато в прохода Траянови врата, в близост до гр. Щипон (Ихтиман), армията на императора Василий II Македонец е разгромена от Самуил - пръв пълководец на българския цар Роман, с участието на брат му Арон. По време на битката са унищожени цялата византийска конница и по-голямата част от пехотата. Пленен е целият обоз на ромеите. Императорът се спасява по чудо благодарение на арменската си гвардия.

- Разгромът при Траянови врата позволява войските на цар Роман, предвождани от Самуил, да се насочат на изток и да освободят старите български столици Преслав и Плиска...

- Точно така, но въпреки това столицата на държавата ни остава в днешна Македония, тъй като Източна България и по-специално Плиска са разорени и разграбени от войските на руския княз Светос-



Самуиловият надпис



Българите убиват солунския управител Григорий Таронит - миниатюра от XII-XIII в.

лав. Но е важно да се знае, че по мащаб разгромът при Траянови врата може да се сравни с разгрома на кан Крум над Никифор I Геник през 811 г. Този разгром нанася страхотен удар върху престижа на младия император Василий II Македонец.

- Но след като гражданската война във Византия е преустановена, Василий II Македонец подновява военните действия срещу България...

- Това става през 991 г. и конфронтацията между България и Византия добива изключително остър характер. В своите летописи Яхия Антиохийски пише: "И посрещнал цар Василий българите и ги обърнал в бягство и уловил в плен техния цар (Роман) и го възвърнал в тъмницата, от която той бе избягал. И се спаси Комитопулът (Самуил), началникът на неговите войски, и управлявал българската държава. И останал цар Василий да воюва с тях и да напада техните страни в течение на четири години".

- Нападението срещу България обаче внезапно са преустановени заради настъплението на фатимидите срещу Византия - това е шиитска династия, владееща по-голямата част от мюсюлманския свят от началото на X до края на XII в.

- Точно в този момент Самуил се възползва от новосъздадената ситуация и напада Солун, но не успява да го превземе. През 996 г. край река Сперхей Самуиловата войска се среща с тази на византийския пълководец Никифор Уран, който е главнокомандващ византийската армия на Западните Балкани. Никифор напада българите през нощта и войската на Самуил е разбита. Той и синът му са ранени и едва се спасяват, като изминават почти 400 км, за да се завърнат в България. Пленени са 12 000 български войници. Това по същество е военна катастрофа на кан Крум и цялата власт в българската държава отново попада в ръцете на пълководца Самуил. Той успява да преодолее преживения шок от разгрома при река Сперхей и поема цялото държавно управление от резиденцията си в гр. Преспа.

- Има ли исторически данни за това?

- В близост до този град е намерена гробницата на баща му комит Никола и на майка му Рипсимия, както и на брат му Давид. За това говори и откритият Самуилов надпис край с. Герман (992-993). В него Самуил се определя като "раб божи", но не и като цар. Очевидно е, че Самуил приема царската титла едва след смъртта на цар Роман (997).

credoweb.bg



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

Изберете вашия лекар в новата интернет платформа

Кредоуеб е новата онлайн мрежа, която свързва лекари и пациенти. Това е мястото, където специалистите разказват как лекуват и дават препоръки за здравословен начин на живот. Ако имате неясни симптоми и оплаквания, в **credoweb.bg** можете да се ориентирате от какъв специалист се нуждаете, да се свържете с него и дори да си запишете онлайн час за преглед. Друга опция е след това пациентът да сподели впечатленията от качеството на предоставената услуга. Натрупаните отзи-



ви правят рейтинга на конкретния лекар. Така следващите потребители на Кредоуеб лесно могат да видят кои са най-харесваните от пациентите лекари.

В специализираните форуми пък всеки може да постави конкретен медицински въпрос, да обмени опит с други пациенти и да коментира актуални проб-

леми в системата на здравеопазването.

Информационната част предлага публикации по различни здравословни проблеми и новини от сферата на медицината и здравеопазването. Виртуалната платформа предоставя информация за лечебните заведения в различните региони на страната, за видовете услуги, които те предлагат, и за работещите в тях специалисти. В **credoweb.bg** лекарите присъстват с персонален професионален профил, което открива възможността за директна комуникация на пациентите с тях.

Безплатни прегледи за катаракта и глаукома в Пловдив

Безплатни очни прегледи за пациенти с катаракта и глаукома ще се проведат в Пловдив. Доц. Красимир Коев, един от консултантите в онлайн мрежата **Кредоуеб**, специалист по очни болести, ще приема в Медицински център "Св. Йоан Рилски" на 27 септември, 8 октомври и 11 октомври от 12:00 до 18:00 часа. Необходимо е предварително записване на тел. 032/670 100. Инициативата се организира от Фондация "Съпричастен кръст" и е по повод Световния ден на зрението, който тази година ще бъде отбелязан на 10 октомври и ще премине под мотото "Универсално здраве за очите". Целта е да се повиши обществената осведоменост относно слепотата и зрителните увреждания.

Според СЗО катарактата (потъмняване на естествената леща на окото) е най-честата причина за слепота. Най-застрашени от това заболяване са хората над 60 години. Проучванията показват, че от катаракта страдат 60% от населението между 65 и 74 години и 80% над 75 години. 60 милиона от населението в света са слепи вследствие на катаракта. Основното оплакване при това заболяване е постепенно намаляване на зрението. Популярното название е "вътрешно перде", защото пречи на ясното виждане. Единственото ефективно лечение е оперативното. Не е правилно да се чака "пердето да узрее напълно" - т.е. пациентът да различава само светлина - това затруднява съвременните хирургични техники.

Глаукомата е втората най-честа причина за слепота. Според проучванията заболяването е причина 4,5 милиона души по света да загубят зрението си, като тази цифра се очаква да нарасне. В световен мащаб болните от различни форми на глаукома са между 70 и 90 милиона с тенденция непрекъснато да се увеличават. Приблизително 50% от болните остават недиагностицирани. Между 2 и 4 процента от населението над 40-годишна възраст боледува от глаукома, като само половината от болните знаят за това. Очаква се засегнатите от глаукома да достигнат до 11,2 милиона до 2020 г. Глаукомата не може да се излекува, но чрез ранното ѝ диагностициране е възможно да бъде спряно нейното развитие и зрението да бъде запазено. Напоследък се наблюдава появяване на глаукомата в по-ранна възраст - над 30 години.

Положението у нас е аналогично. По данни на Националната глаукома асоциация в България от заболяването страдат между 70 000 и 80 000 души, като само половината от тях знаят, че са болни, и се лекуват.

Д-р Стефка Тишкова:

„Детските“ инфекции това лято удрят по-тежко възрастните

Смятаните за типично "детски" летни вируси тази година тръшват по-тежко възрастните, казва пред **Кредоуеб** д-р Стефка Тишкова, общопрактикуващ лекар и специалист по вътрешни болести от Велико Търново. Тя е един от докторите, които ще отговарят на читателски въпроси във форума на credoweb.bg. Най-често виновници за летните неразположения са ентеро-, рота- или адено-вируси. Източник на инфекцията са вече заболелите, но и здравите носители.

Вирусите се разпространяват лесно и бързо главно по въздушно-капков и контактно-битов път, най-често на места, където се събират много хора. Там личната хигиена се подценява и опасността е налице.

Ентеровирусите са най-различни. Те докарват т.нар. летен грип, който протича с висока температура, болки в мускулите, в корема, повръщане, зачервяване и болки в гърлото. Симптомите

отшумяват до 5 дни.

Коксаки вирусите причиняват херпангитната, позната на майките и децата с внезапно настъпила висока температура, болки в гърлото и липса на апетит. По небните дъги и мекото небце се появяват червени надигнати петна, които преминават във везикули (мехурчета). Те бързо се пукат и на тяхното място се образуват афти. Те са много и предизвикват изразена болезненост при преглъщане на твърди, кисели и пикантни храни. Стомашно-чревната форма се характеризира с висока температура, болки в корема, повръщане и умерено изразена диария (5-8 воднисти или кашави изхождания в денонощието). Респираторната форма протича с висока температура, мускулни болки, главоболие, хрема, кашлица, отпадналост и болки в гърлото и зад гръдната кост.

Аденовирусите се проявяват с кашлица, запушен нос, болки в гърлото, както и ко-

нъюнктивит. Има обилна носна секреция, зачервено и болезнено гърло, появява се парене и сълзене в очите и фотофобия.

Ротавирусите са най-честите причинители на остри вирусни диарии. След кратък инкубационен период (най-често 1-3 дни) се появява повишаване на температурата, болки в корема, многократни диарични изхождания до 10-15 пъти и повече в денонощие, придружени с многократни повръщания, което бързо довежда до дехидратация на организма.

При вирусна инфекция се прилага хранителна диета за най-малките, която ще облекчи стомаха и ще потисне повиците на повръщане и разстройство. При бебетата се продължава с кърмене, а ако са на изкуствена храна, се използва диетична. При по-големите деца режимът включва предимно обикновени бисквити, солети, сухар и препечен хляб. Не се дават



Д-р Стефка Тишкова

плодове, както и погрешно смятаните за полезни в такива случаи мляко, картофи и банани. Това хранене продължава, докато се възстанови дейността на стомашно-чревния тракт - обикновено за 3-4 дни. До връщане към нормален начин на хранене захранването е задължително. Прави се постепенно с въвеждане на попара, зеленчукова супа, картофено-морковено пюре, макарони със сирене.

Изключително важно е през целия период на боледуване да се приема много вода, за да се избегне обезводняването. Не се препоръчват сладки течности като натурални сокове, газирани напитки, подсладени млека. Това само ще влоши състоянието. На пазара вече има специални разтвори за орална рехидратация.

На 9 септември се навършват 130 години от рождението на Преподобна Стойна. Тя е била необикновена жена. За нея леля Ванга кажува: "Тая е светица, она целиот живот го е страдала като светица. Как ме гледеш мене, она е десет пате по-голема от мене! Яз пак апнувам, пийнувам, такива работи, а она - нищо - ни месо е турала в уста, ни ракиа, само водичка и трошка лебец. Она сите работи със свети Георги ги е онаждала..."

Румен ЛЕОНИДОВ

Народът я нарича Преподобна Стойна, в православната и католическата църква преподобна означава категория светец за човек от църковния клир, който в земния си живот се е отдал на монашество и аскетизъм. Това е единствената категория светци, които биват признати за такива само поради чисто духовните си подвизи. За разлика от народа Светият синод и до днес отказва да започне процедура за канонизирането на Стойна, защото трябвало да бъдат регистрирани доказателства като знамения, ос-

Преподобна Стойна - неканоничната светица

За нея леля Ванга кажува: „Тая жена е светица, она е десет пате по-голема от мене!“

видетелствани от униформените и посветени в Божиите тайни люде, а не само разкази на цивилни хора за чудесата, които е сторила. Тези чудеса обаче са съхранени в народната памет и са събрани в нарочен сборник, публикуван през 2003 г., когато се навършиха 120 години от появата ѝ на белия свят и 70 лета от нейната кончина.

Стойна Димитрова е родена на 9 септември 1883 г. в с. Златарево (българското име на с. Хазнатар), Серско, и живее точно 50 години, от които 43 спяла, но със силно духовно зрение. Споминала се е на 22 декември 1933 г. в с. Златолист, Мелнишко. Стойничка на седем годинки се разболява от едра шарка и ослепява. Когато станала на 16, явява ѝ се свети Георги, който ѝ казва: "Копни в двора, където ще намериш икона и кандило". И рекла на чичо си: "Днеска ке копаме в дворо - ке извадиме едни работи". Изкопали кандило и иконка на свети Георги. Поискала да се направи малка черковичка. Събрали се мъжете от селото и вдигнали параклисче. Тя положила в него изровената иконка и заживяла в тази

черквица.

След края на Междусъюзническата война през 1913 г. с. Хазнатар остава в гръцка територия и повечето българи се преселили в околностите на Петрич, но незрящото момиче поискало да иде в село Долна Сушица и да заживее в тамошната черква "Св. Георги". Приспособили ѝ малка собичка в горния кат на храма и там Стойна останала до смъртта си. Стайката и до днес се пази като светиня и в нея само Ванга си е позволявала да преспива веднъж в годината.

Случките, свързани с чудодейната ѝ сила и лечебни способности, са много на брой и не могат да се разкажат в два-три

реда. Те са записани през 1990 г. от фолклористите Валентина Измерлиева и Петко Иванов. Двамата са събрали редица спомени, като са анкетирали всички възрастни люде, които си спомнят Стойна като невръстни деца, които са съхранили в паметта си разказите на родителите си за нея и тяхното страхопочитание към забрадената и облечена в черно жена.

Да, може би Стойна е неразбираема от светска гледна точка, но тя е реално чудо, непостижимо за повечето хора. Времето доказва, че мястото ѝ днес е сред нас - като самоотдаване на полза роду, на полза Мати България. И занаяпред Злато-



листката светица ще ни е нужна, дори по-нужна от всякога, защото тя не е поредната ясновидка или врач народен - тя е морална единица за почитение, духовност, стоицизъм.

Самоотказът ѝ от почти всичко материално не е за всеки като подражание, а може да бъде за всеки като подобие: по-малко жад по жидкостта на временното, по-малко ламтене по пари и предмети, по-малко алчност и лакомия... И повече грижовност за хигиената на душата. Затова местните хора най-вече са повярвали в религията на примера ѝ - оценили са, че нейният е непосилен за тях, но е достоен за възхищение. И я наричат Преподобие.

България и днес изпитва духовен глад за извисени личности. И този глад непрекъснато се залягва с временни заместители. Как да се изправим срещу връхлитачото ни беззаветие? Може ли житието на една свята българка да стане повод нацията ни да се вгледа в забравените и загърбени дела на наши предци и лични личности? Или наopak, както всичко у нас, особено напоследък, примерът ѝ ще остане само самотен жест срещу отчаянието и пошлотията, които заливат света.

Дай боже нещо в народа ни да трепне, да помръдне, да заскърца и бавно да тръгнем по посока на праведния път. Само тогава на помощ ще ни се притече и народната светица Стойна.

И само тогава тя ще призове небесните закрилници да подкрепят усилията ни.

Идете в Златолист и се поклонете на гроба ѝ. И постоите в минутка размисъл в собичката ѝ, в размисъл за нея, за вас, за житейската ви пътека дотук. Мястото е с божествена природа, скътано и някак тайнствено, природната гледка е рисувана сякаш от ангели, а кристалната тишината звъни тихо, нежно и трепти във въздуха като духнат от въздишка листец. Тук е извисил огромния си ръст много старият, хилядолетен чинар, който, откакто я няма Преподобна Стойна, се е превърнал в изповедалня за поклонниците ѝ. Той е живата българска Стена на плача - в огромната му коруба са въткнати хиляди бележчици с пожелания за здраве и благ живот...

Никой не може да обгърне дънера му, но се опитайте и този вкоренен мъдрец ще ви обвие с диханието на богопомазано с енергия място.

В двора на осветената още по турско черква има стръкчета златна трева. Поверието разказва, че там понякога нощем свети Георги е разигравал белия си кон и където са стъпвали копитата му, тревите са ставали златни...

Потърсете тези следи. Не заради благородния метал, а заради високоблагородието на Преподобна Стойна. Чийто кръст не е бил златен, но нейната вяра е по-чиста, по-ценна и по-висококаратна и от най-чистото злато.



„Великата княгиня Елена-Олга“ в Берлин

от президента Петър Стоянов с най-високото държавно отличие - ордена "Стара планина" първа степен.

В новия си роман "Великата княгиня Елена-Олга" авторът проследява житейския и владетелския път на внучката на българския покръстител цар Борис I - княгиня Елена - от дворците на Преслав и Плиска до снежните степи на Киевска Русия...

Д-р В. Павлов цитира няколко оценки, взети от статия на известната литературна критичка акад. Благовеста Касабова: "Можем само да предположим какъв огромен труд, колко усилия, колко ходене по мъките е струвало на автора написването на подобен идейно-художествено обоснован и фактически защитен роман... Струва ми се, че през последното двадесетилетие не се е появявал исторически роман с по-голям принос за националната ни гордост..."

Миладин Апостолов разказа за срещата си преди 16 години с тогавашния архимандрит Нестор.

Той му подарил копие от защитена пред руския Свети синод дисертация на тема "Българският произход на великата княгиня Олга". Според архимандрита (станал по-късно епископ на БПЦ и починал неотдавна в манастира Лопушна на преклонна възраст) българите нямали почти никаква информация за този изключително важен факт в историята на Русия и България.

"Беше много развълнуван - разказа писателят. - Подари ми копие от дисертацията си и настойчиво ме помоли: "Напишете, моля ви, нещо, достъпно за всеки българин, нещо като повест или роман за българския произход на великата княгиня Олга... Защото виждате какво става около нас... национален нигилизъм, отродителен процес... Страшно е...". Съгласих се, защото наистина беше време да се даде достоен отпор на съветския и руския шовинизъм, да се разкрие и популяризира участието на Олга в християнизацията на Русия, да се спре и ограничи националният нигилизъм."



В Българския културен институт в Берлин беше представен историческият роман на писателя Миладин Апостолов "Великата княгиня Елена-Олга". Водещият д-р Валентин Павлов, представител на нашата диаспора в сърцето на Германия, обяви романа за най-голямото лично постижение на автора. Проследено беше неговото израстване в науката и литературата: от раждането му в с. Комощица, Ломско, до награждаването му



Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,
международен
наблюдател

Шведският модел - успешният пример за излизане от кризата



Но да се обърнем към шведския модел за справяне с икономическата криза, който е много поучителен. В края на 60-те години Швеция застана на едно от първите места в света по размера на националното богатство, изчислено на глава от населението. Разбира се, глобалната финансово-икономическа криза се отрази и на шведската икономика. Според данните на Международния валутен фонд въпреки световната криза страната има най-ниската инфлация в Европа, положително салдо на държавните разходи и сравнително ниско данъчно облагане на нейните корпорации.

Естествено възниква въпросът - на какво се дължат успехите на Швеция и как Стокхолм успява да се справи в тези тежки за целия свят времена.

Първо, в скандинавската държава има интелектуален консенсус между лявоцентристките и дясноцентристките партии. Реформите, започнати от едните, се продължават и доразвиват от другите. Второ, Стокхолм проведе коренни реформи на банковата система, което позволи на страната да излезе почти незасегната от глобалната финансова криза. Трето, след

настъпването на кризата Швеция намали държавните разходи с 20%, като оряза социалните помощи и помощите за безработни, което обаче не наруши съществено благосъстоянието на хората. Същевременно страната проведе важни структурни реформи, като премахна държавните ограничения върху пазара. Това се осъществи в определена последователност и същевременно бе съпроводено с извършване на приватизация там, където пазарните условия позволяваха това. Ще добавя към всичко това, че шведската социална защита се превърна в истинска "застрахователна" система, нещо, което я отличава от другите европейски държави, да не говорим за САЩ.

Днес Швеция е държава на социалното благосъстояние, като държавните разходи се равняват на половината от нейната икономика. В допълнение правителството в Стокхолм проведе макроикономически и структурни реформи, които увеличиха значително ефективността - например в образованието и здравеопазването.

Принципът, от който се ръководеха шведските правителства, особено по време на глобалната криза, се състоеше в

това, че обществото на общо благосъстояние трябва да бъде консервативно в областта на финансите и ефективно в сферата на администрацията.

Тук искам да дам един пример за консенсусното общество в скандинавската страна. По време на пика на глобалната икономическа криза профсъюзът на шведските металурзи се съгласи с намаляването на заплатите с цел да осигури своя бъдещ разцвет в дългосрочен план. Като резултат от тази стратегическа стъпка лидерът на споменатия профсъюз бе избран за председател на социалдемократическата партия на трудещите се в Швеция.

Днес в скандинавската страна, известна на света със своята висококачествена стомана и с марката „Волво“, съществува едно изключително рядко съчетание между общество на всеобщо благоденствие, паралелно с ефективна пазарна икономика и високо ефективно управление.

Швеция влага много по-висок дял от своите разходи за иновации и научно-техническо развитие в сравнение с повечето страни от ЕС. В резултат на това скандинавската страна притежава висока конкурентоспособ-

ност и значително положително салдо по текущите разходи. Съседните на Швеция скандинавски страни, като Норвегия и Финландия, се стараят да приложат на практика шведския икономически модел и в това отношение вече са постигнали значителни успехи, макар и не толкова внушителни като направеното от Швеция. От друга страна, шведският модел може да послужи като успешен пример на страните от ЕС за тяхното окончателно излизане от капана на икономическите и финан-

сметен курс на еврото силно стимулира нейната експортно ориентирана икономика. Същевременно скандинавските държави - Финландия и Дания, които са членки на еврозоната, и Швеция и Норвегия, които са извън нея, също се радват на стабилна финансова система и успешно развиваща се икономика.

совите проблеми. Нещо повече, неслучайно американският президент Обама посети първо Стокхолм преди срещата на 20-те в Санкт Петербург. Явно целта му беше да извлече поуки от шведския опит в борбата с икономическата криза.

**Имаш уменията,
нужна ти е само
малко подготовка**

**Посрещни
Възможностите!**

**Присъедини се към
нашия екип от кредитни
консултанти в Провидент!**

- ✓ работиш близо до вкъщи
- ✓ имаш свободата да определяш кога и колко ще постигнеш според усилията си
- ✓ печелиш пари седмично - атрактивно заплащане
- ✓ получаваш професионално обучение и постоянна подкрепа от нас, за да успееш

„Провидент Файненшъл България“ ООД е част от британската група „Интернешънъл Пърсънъл Файненс“, която е международен лидер в предоставянето на кредити по домовете и е една от 250-те най-влиятелни компании във Великобритания, тързувани на Лондонската фондова борса. Групата обслужва повече от 2,4 милиона потребители в Полша, Чехия, Унгария, Словакия, Румъния, Мексико и отскоро в Литва.



02 903 3366



www.provident.bg

PROVIDENT

Човечеството забрави

Средната продължителност на живота на българина е 74 години - с над единадесет по-малко от тази на французина, италианеца или испанеца.

Човешкият организъм е изключително сложна и високоорганизирана система, на чието състояние и съществуване могат да въздействат множество фактори. Ще оставим настрана тези от тях, с които при

раждането са ни ошастливили мама и тате, т.е. наследствените, от които няма как да избягаме, и ще се спрем на тези, въздействието върху които е в наши ръце. За съжаление повечето от здравните

проблеми на съвременния човек се дължат на неговите действия и вредни навици. Специалистите са пресметнали, че около 80% от това, което правим ежедневно, го правим неправилно. Това включва

както собствените навици, така и действията ни като съществен елемент от екосистемата на нашата планета. За своето съществуване човекът се нуждае от три основни неща - въздух, вода и храна.

Въздухът

Сериозните и задълбочени изследвания за влиянието на състава на въздуха върху здравето на човека датират от 1952 г., когато вследствие на т.нар. температурна инверсия и насищане на приземния въздух с невероятен букет от отровни газове за няколко дни в необичайно мразовития декември в Лондон умират над 4000 души. В следващите десетилетия след множество наблюдения беше доказано, че съществува пряка връзка между замърсяванията на въздуха и широк спектър от заболявания с най-различна етиология.

Най-съществен дял за насищането на въздуха с вредни вещества имат т.нар. антропогенни (причинени от човешката дейност) замърсители, които могат да се разделят на три основни групи - транспортни, промишлени и битови. В резултат на изброените замърсители въздухът, който дишаме (особено в големите градове и промишлените зони), се превръща в сложна смес от отровни газове - въглероден оксид и диоксид, серен диоксид и триоксид, азотен оксид и диоксид, амоняк, озон, въглеводороди, алдехиди и др., "гарнирана" с различни по размер прахови частици, състоящи се от тежки метали и техни съединения, прах от циментовите заводи и различните производствени предприятия, сажди от изгарянето на разнообразни фосилни горива и т.н. Въглеродният оксид е токсичен газ, който се свързва с хемоглобина на кръвта, образувайки т.нар. карбоксиемоглобин, като по такъв начин блокира снабдяването на клетките с кислород. Критичните органи, които първи реагират на повишеното му съдържание във въздуха, са мозъкът (един от

основните консуматори на кислород в организма) и сърцето, което е принудено (пропорционално на наличния във въздуха въглероден оксид) да увеличи работата си, за да осигури достатъчно кислород за жизнената дейност на всички 220 милиарда клетки на организма. В резултат въглеродният диоксид може да стане причина за по-леки или по-сериозни проблеми с дишането и дори и за инфаркт на миокарда. **Азотните оксиди са най-често срещаните антропогенни замърсители на атмосферата**, които се изхвърлят от топлоелектрическите централи, металургичните и химическите предприятия, както и от различните видове транспортни средства, задвижвани от органични горива. Количеството азотни оксиди, което човечеството ежегодно изхвърля в атмосферата, се оценява на 65 млн. тона. Основната част от азотните газове се пада на азотния оксид, който в атмосферата постепенно се превръща в азотен диоксид. Известен като "газа на големите градове", той предизвиква катар на горните дихателни пътища, възпаление на белите дробове и бронхит. Това е особено опасно за астматиците, хората със заболявания на дихателните органи и емфизем на белите дробове. Попадайки в човешкия организъм, азотният диоксид се превръща в азотиста и азотна киселина, които сериозно увреждат алвеолите на белите дробове и капиллярите на кръвоносната система с всички негативни последиствия за организма.

Серният диоксид е токсичен газ с рязка миризма, който се образува главно при изгарянето на сяросъдържащи горива, както и при пре-



работката на сяросъдържащи руди. Ежегодно в атмосферата, главно от антропогенни източници, попадат около 190 млн. тона серен диоксид. Продължителното му въздействие върху организма води до изчезване на вкусовите усещания, затруднение на дишането и нарушение на кръвообращението. При високи концентрации е възможен и летален изход. В атмосферата серният диоксид частично се превръща в серен триоксид, който е не толкова токсичен газ.

Озонът е газ с характерна миризма, представляващ мощен окислител, който се отнася

към най-токсичните замърсители на атмосферата. В долните слоеве се образува главно в резултат на фотохимични (инициирани от слънчевата радиация) взаимодействия с участието на азотния диоксид и определени летливи органични замърсители. Симптомите от интоксикация с озон включват възпаление на белите дробове, кашлица и стягане в гръдната клетка. Изследване, проведено в САЩ, установи пряка зависимост между нивото на смъртните случаи през лятото (когато слънчевата радиация е най-висока) и това на озона в атмосферата. Освен в образуването на озона азотните

оксиди играят важна роля и в сложните фотохимични процеси, водещи до образуването в атмосферата и на друго летливо и високотоксично вещество - формалдехида.

Финодиспергираните частици на атмосферния прах увреждат необрати-

мо алвеолите и попадат в кръвния ток, нанасят поражения на сърцето и други органи. Тези от тях, които съдържат тежки метали и техни съединения, водят и до различни по тежест интоксикации, нерядко с фатални последиствия.

Очевидно в резултат на човешката дейност атмосферата над големите градове, а и над обширни територии в промишлено развитите страни, се е превърнала в уопомрачителен коктейл от вредни за човешкия организъм вещества, в който последният полага неимоверни усилия (за жалост - невинаги успешни) да продължи да съществува. На този фон повече от странна и необяснима от здравна гледна точка, както и от гледна точка на здравия разум е привычката на съвременния човек да прекарва свободното си време в душите дискотеки и питейни заведения, в повечето случаи обгърнат от не толкова токсичния смог на цигарения дим. А в много страни (в частност - и в нашата) значително по-чистият и свеж планински въздух е почти на една ръка разстояние. Освен че е далеч по-чист, той е особено богат на фитонциди, вещества с подчертан абиогенен, губителен за патогените, ефект. Планинският въздух е почти стерилен и съдържа едва 200-300 бактерии в куб.м, докато в градския въздух техният брой достига десетки хиляди, а в затворените помещения (киносалони, дискотеки, ресторанти, офиси и др.) - стотици хиляди. Любопитно ще бъде да споменем, че всеки квадратен сантиметър от клавиатурата на персоналния ни компютър се обитава от над 3000 микроорганизма, което е около 70 пъти повече, отколкото са микроорганизмите по столовете на пристанищна кръчма.

За ефекта на бумеранга

Водата

Водата съставлява около 70% от човешкия организъм, като играе основна роля в жизнено-важните процеси като храносмилане, кръвообращение, извеждане на отпадъчните вещества от метаболизма и т.н. За правилното функциониране на всички органи и системи на човешкото тяло нейното количество ежедневно трябва да се попълва. По категоричен начин е доказано, че най-полезна и приспособена за неговите нужди е природната вода, която внася живителните сили, закодиранни в прозренията на Твореца.

Макар и обект на сериозни спорове, тезата за наличието на т.нар. структура и памет на водата има и редица авторитетни поддръжници. Според тях две трети от клетъчната вода в живите организми е структурирана. Такава е и природната вода, както и водата в плодовете и зеленчуците. Ето защо тя е полезна и способна за възстановяване на нарушената структура на водата в организма.

Водата от водопроводния кран, която ежедневно ползваме, е твърде далеч от свойствата и качеството на природната, тъй като е претърпяла множество физикохимични и химични въздействия, които (по думите на американски специалисти в тази област) я правят безвредна, но не и полезна. Поне в този смисъл, както природната, изворната вода. Във всеки случай в нея отсъства структурирането на природната вода.

През своя живот човек изпива около 75 тона вода, което означава, че чрез нея в организма постъпват значителни количества разтворени вещества, както и колосален обем информация, които насочват и влияят съществено на жизнените процеси в него. Освен редицата обработки, целящи постигане на необходимата бистрота, достигащата до нас вода се обеззаразява - най-често с хлор или с озон. Редица изследвания недвусмислено показват, че хлорирането освен с неприятния мирис е свързано и с редица проблеми и опасности.

Тази обработка отстранява повечето (но не всички!) микроорганизми. Съществуват такива, които са устойчиви на действието на хлора. При определена концентрация във водата той унищожава полезните микроорганизми в чревния тракт.

Обработката с озон е по-ефективен и по-бърз, но и далеч по-скъп начин за дезинфекция. Първата инсталация за получаване на озон е създадена от известния немски инженер Вернер фон Сименс в средата на XIX век, а първата хидростанция с такава установка е пусната в експлоатация от фирмата "Сименс" в далечната 1901 г. Понастоящем в страните на ЕС около 95% от питейната вода се обработва с озон. В САЩ усилено върви процес на заместване на хлорирането на водата с озониране. Към предимствата на озонирането може да се отнесат по-надеждното обеззаразяване на водата, отстраняването на наличен страничен привкус и мирис и т.н. Наред с това тази обработка възстановява едно от съществениите достойнства на природната вода - високото съдържание на кислород, което съществено подобрява нейните органолептични качества. Обработката с озон има и своите "компромат".

При обработката на води с по-високо съдържание на органични вещества в резултат на озонирането се образуват продукти, които нерядко са по-опасни от изходните, като формалдехид, глиоксал, метилглиоксал, пероксиди и др.

Всичко това предполага филтриране на водата през активен въглен, което допълнително оскъпява процеса. Наличието във водата дори и на следи от бромиди води до образуването на бромати, които дори и в нищожни концентрации имат мощно канцерогенно действие.

Т.нар. минерална вода е толкова по-далеч от първообраза си - природната вода, колкото по-далеч от местодобиването ѝ е била бутилирана и колкото повече операции е претърпяла преди това. Във всички случаи тази вода е многократно по-полезна за организма в сравнение с невероятния брой газирани напитки, в които най-често си дават среща съвременните достижения на синтетичната химия - подсладители, оцветители, изкуствени аромати, киселини (в някои от тях опасната фосфорна киселина), консерванти и т.н. На гребена на агресивната и всепроникващата реклама консумацията на тези напитки застрашително нараства, особено сред децата и подрастващите, което създава предпоставки за бъдещи сериозни заболявания.



Храната

Според редица авторитетни специалисти значителна част от болестите на съвременния човек, в това число и почти епидемичното разпространение на раковите заболявания, се дължат на радикалното изменение в състава и качеството на храната, която той консумира, в начините на нейното приготвяне, както и на хранителните навици.

Използването на пестициди, чийто брой наближава хиляда, за борба с вредителите и болестите по земеделските култури е масова практика в селското стопанство. В животновъдството не само за лечение, но и за осигуряване на по-голям прираст или добив (на месо, яйца, мляко) се използват стотици антибиотици и хормонални препарати. При всички взети мерки огромната част от тези вещества в крайна сметка попада в храната, която консумираме, предизвиквайки проблеми с черния дроб, бъбреците, артериалното налягане, зрението и т.н. Някои от тях отслабват имунитета или са канцерогени.

Диоксините, добили напоследък особена популярност чрез средствата за масова информация, са глобални екоотоксиканти с мощно мутагенно, канцерогенно и имунодепресивно действие, които попадат в менюто ни чрез храни като месо, риба, яйца, млечни продукти и т.н. В основната си част диоксините, чието семейство включва стотици хлорорганични, броморганични и смесени циклични етери, 17 от които са изключително опасни, са продукт на човешката дейност. Те имат способността да се акумулират в организма и да предизвикват заболяване на черния дроб, щитовидната жлеза, захарен диабет, отслабване на имунитета и рак.

Бисфенол А е химично вещество, което почти половин столетие се използва в производството на епоксидни смоли и пластмаси (бутилки за вода, съдове за храна и напитки, найлонови торбички, детски играчки и т.н.) и доколкото последните обсебиха напълно нашето съществуване, това вещество се среща повсеместно, в това число и в храната, която консумираме. Бисфенол А се "развихря" особено, когато подобни съдове се използват в микровълновата фурна за затопляне на храната или за приготвяне на чай или кафе. Той има способността да се акумулира, увреж-

дайки молекулата на ДНК и предизвиквайки хормонални нарушения. Според последни изследвания по неизвестен механизъм неговото натрупване в организма води и до затлъстяване.

Бензпиренът е канцероген, чиято голяма опасност се заключава в способността му да се акумулира в организма. Този полицикличен въглеводород се образува главно при изгарянето на течни и твърди горива. Попадайки в почвата, той мигрира в растенията, откъдето преминава в организма на животните. На всеки етап неговата концентрация нараства около десет пъти (ефект, известен като биоматрификация), достигайки в крайна степен (например в месото, яйцата, млякото) критични стойности. По категоричен начин е установено, че наличието в храната на стотици химични вещества, продукт на синтетичната химия - оцветители, консерванти, антиоксиданти, стабилизатори, емулгатори, модификатори и т.н., и т.н., които са чужди на естествения метаболизъм, води до редица здравни проблеми. Промяната на хранителните навици на съвременния човек, подчинил частично или изцяло живота си (за жалост и на своите деца) на фаст фууда, е обширна и отделна тема. Т.нар. бърза храна привидно спестява време, но всъщност, увреждайки черния дроб, сърдечносъдовата и храносмилателната система, съкращава живота ни. Диетолозите и медиците свързват невероятния ръст на хората с наднормено тегло с увлечението по фаст фууд продуктите.

Има една сентенция, която е подходяща за завършек: "На младини поради неразумност човек трупа заболявания, от които на старини напразно се старае да се избави". Може би си струва да се замислим над това?

gropov_bg@yahoo.com

Страниците подготви
доц. д-р Димитър ПОПОВ

10-годишната Ивана постави Кавказ в краката си

Мирослава КИРИЛОВА

Десетгодишната Ивана Пенчева от София изкачи кавказкия връх Елбрус, който се намира на 5642 м надморска височина. Така тя стана най-младата българка, покорила подобни висини, потвърди от Българската федерация по катерене и алпинизъм. "Радвам се за децата си и изпитвам малко гордост, защото изпълнихме това, за което сме тръгнали. Благодарни сме най-вече на планината, която се окача благосклонна към нас - за останалото, което зависи от нас, нямаме сериозни притеснения. Знаем, че ще положим всички усилия, за да се справим" - сподели 56-годишният й баща Бойко Пенчев, който в трио с 14-годишния си син Борис и дъщеря си завладя кавказкия първенец.

Момчето също е рекордър, след като преди две години развля националния трибагренник. "След Монблан естествено продължение е Елбрус. Следват останалите континентални първенци, седем- и осемхилядници, накрая естествено Еве-

рест. След него няма накъде. Говоря за височина естествено, не за трудност, защото там няма таван" - коментира Бойко.

Покоряването на кавказкия първенец е предшествано от солидна подготовка. "Бойното кръщение" на децата е бил преходът от връх Ком до нос Емине, който продължил 26 дни. Ивана е била на 7, а Борис - на 11 г. Две-три години преди това семейството е започнало да прави преходи в Рила и Пирин за по 4-5 дни на палатка. "Естествено тогава повече беряха ягоди, малини и боровинки, отколкото ходеха, но така планината им хареса, свикнаха с нея и я обикнаха" - сподели бащата. Тримата са преминали алпийски курс и осъществили десетки изкачвания на родните ни първенци. Често са се качвали на Мусала и през зимата. Преди Монблан за един месец 12 пъти преодолели рилския връх.

Изкачването на Елбрус е било немалко изпитание за децата въпреки солидната им подготовка. Маршрутът бил стръмен, времето - студено. "На

разсъмване, когато температурите са най-ниски (около -20, с добавка остър вятър), казаха, че им е студено на краката и че имат слабо главоболие, но това е в рамките на нормалното. Изпитват го 90% от изкачващите върха" - уточни бащата, който е алпинист и е наясно с капаните на световните първенци. Тримата намалили темпото, за да избегнат височинната болест, и успели благополучно да достигнат върха. Специалистите обаче предупреждават, че Елбрус е предизвикателство и за алпинисти със солиден стаж заради сероводородните изпарения. "В рамките на шегата ще ви отговоря, че това в никакъв случай не би ни уплашило, тъй като живеем на около километър от сметището в Суходол и сме добре тренирани. Другото е, че българинът вече какво ли не е преживял и е станал устойчив почти колкото хлебарките. Сега сериозно. През целия ни четиридневен престой над 4100 м не сме усетили миризма на сяра. Отделянето на сероводород е доста вляво и по-ниско от трасето и се усеща само при слаб вятър от юг-югозапад", категоричен е Бойко Пенчев. Според думите му Ивето, както я наричат галено, е най-мързелива от тримата. Винаги е последна в групата и не си дава много зор, затова често я слагат за водач. "Иначе трудностите ги приема стоически и не се оплаква изобщо, което невинаги е добра стратегия, защото, ако напри-



мер има проблеми с някоя от обувките, го разбиха на следващия ден, когато видях мехурите и мазолите по краката й. Затова по време на изкачването към Елбрус често ги питах как се чувстват", коментира бащата.

Изкачването на Елбрус на четвъртокласничката от 72-ро ОУ "Христо Ботев" в Суходол е регистрирано в Спасителната служба към Министерството на извънредните ситуации в Русия, намираща се под върха. Ивана достигнала най-високата точка на Голям Кавказ по собствено желание, уточнява баща й, защото никога не прави нещо, ако сама не го пожелае. "Голяма грешка е, че някои родители мотивират малчуганите с пари. И без това днешните деца са по-големи материалисти, отколкото би трябвало, но ако успееш да запалиш искрата в детето, мотивацията идва от само себе си", споделя Бойко Пенчев. Семейството планира през следващата година да катери Памир или да направи велопоход до Алпите, като междувременно покорят някой от върховете на европейската планина. Бойко Пенчев, който вече е ходил в Андите, мечтае да

Елбрус се намира в Кавказ на територията на република Кабардино-Балкария в Руската федерация, на 10 км от границата с Грузия, на 220 км от черноморския курорт и пристанище Сочи (където ще се проведе следващата Зимна олимпиада) и на 255 км от Тбилиси. Смята се, че при Елбрус е границата на Европа с Азия. Ето защо съществува спор кой е най-високият връх в Европа - Монблан в Алпите (4810 м) или Елбрус в Кавказ (5642 м).

Кавказкият първенец е кратер на застинал вулкан, покрит целогодишно със сняг и ледници (най-големият от които е дълъг 8,2 км). "Върхът е голямо изпитание не заради техническата трудност при изкачването (дори не се налага да се използват ръце при катеренето), а заради вредните сероводородни изпарения, които силно се усещат" - уточнява Красимир Томанов, началник на Планинската спасителна служба - Благоевград, чийто отряд се грижи за безопасността на туристите в югозападната част на Рила. Според думите му неслучайно известният пътешественик Райнхолд Местнер - първият алпинист в света, покорил всичките четиринадесет осемхилядника, се отказва да катери Елбрус.

"Изкачвал съм се на най-високата точка в Кавказ, но и родните ни планини са подходящи за всякакви възрасти", коментира Томанов, който е и преподавател в Националното училище за планински водачи. Мнението му е, че за височини над 3500 м се изискват сериозна мобилизация на организма и солидна подготовка.

развее националния трибагренник на Аконкагуа (6960 м) заедно с двете си деца.

След изкачването на Елбрус Ивана и брат й, който учи в софийската строителна гимназия, са започнали подготовката за първия учебен ден - тетрадки, химикалки, спортни екипи, раници. А малко преди началото на учебната година са

били на море.

Баща им пожела на тях и на всички ученици по случай 15 септември: "Най-вече да са здрави и усмихнати. Естествено не е необходимо всички да са отличници, но да не забравят все пак и защо ходят на училище. От удоволствията - повече игри, спорт и истински приятели вместо компютри и приятели във Фейсбук".

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



www.isps-college.com

07001 99 66

Колеж, обърнат към интереса на бизнеса и новото поколение

Частен професионален колеж "Международни услуги за охрана и сигурност" предлага специализирано обучение на кандидати, завършили средно образование, които искат да получат квалификация в по-кратки срокове от тези в университетите.

Водещи при подбора на специалностите са интересите на младите, модерните изисквания за качествено обучение, съответно на потребностите на бизнеса. Специалностите са атрактивни и не толкова често предлагани: треньор по спортна стрелба, по карате кюкушин и по джу джуцу, инструктор по фитнес, спортен масажист, охранител, парамедик.

Колежът работи по съвременни учебни програми и с преподаватели с международен опит. Специалността "Организация на охранителната дейност" включва основни дялове от правото, 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" изисква специална подготовка - психологическа и физическа, развитие на силни личностни и професионални качества и за екстремни условия, което е особено привлекателно за младите.

Програмите за обучение в направленията "Спорт" и "Сигурност" са частично съобразени с тези в НСА и други висши учебни заведения. От колежа очакват скоро да постигнат признаване на част от обучението от някои университети, което ще даде възможност техните младежи да завършат бакалавърска степен в съкратени срокове.

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

Проф. Халачев е завършил ВГИК в Москва. От 1975 г. работи в студия "Време" като оператор и режисьор на документални и научнопопулярни филми. Бил е декан на факултет "Екранни изкуства", ръководител на катедра "Филмово и телевизионно операторство и фотография". Специализирал е в Италия и Франция.

Автор е на повече от 100 документални филма, а за "Образ невъзможен", посветен на Г. С. Раковски, става носител на "Златна роза" от фестивала във Варна. Други негови ленти също са отличени на различни фестивали: в Минск, Тренто (Италия), Унгария, Берлин, Краков, "Златна ракла". Филмът му "Благослов" е продаден в САЩ, Полша и Швейцария, а "Духът на българина" е номиниран за наградата "Еразмус Евро Медиа". От две години е ректор на НАТФИЗ "Кръстьо Сарафов".



Проф. Любомир Халачев (вляво) връчва грамотата за доктор хонорис кауза на Карлос Саура

За актьорите основният пазар е тук, у нас

С проф. Любомир Халачев, ректор на НАТФИЗ, разговаря Румен Леонидов

Проф. Халачев, в момента вървят кандидат-студентските изпити за висшата театрална академия, има ли много кандидати?

- Тази година са се записали 600 души...

- Повече ли са от предишните години? Питам, защото се говори, че интересът към професиите, свързани с изкуствата, рязко е намалял...

- От 14 години преподавам в Академията и всяка година броят е различен - понякога е 800 души, друг път 500. Тази година сме по средата. Като количество е добре, интересът към специалността "Актьорско майсторство" традиционно е най-голям, но при някои други дисциплини за съжаление наблюдаваме спад - например малко са желаещите да следват кинорежисура... А няма как да правим българско кино без режисьори.

- Как си обяснявате тази тенденция?

- Режисьорското образование е по-комплексно, по-сложно, изисква повече търпение, за тази професия е нужна и повече образованост, ако щете. Но през последните една-две години по неразбираеми за мен причини кандидатите за тази специалност намаляват... Подобна е ситуацията и при теоретичните дисциплини като кинознанието и театрознание.

Едно време беше друго - завършваш театрознание и работиш като театровед, а днес всеки може да пише за кино или за театър. Според мен някой трябва да насочва

публика, да възпитава вкуса й... В някои софийски училища, където работят по-будни директори, вече започнаха да канят наши възпитаници и преподаватели, за да преподават на средношколците - по няколко часа кино или театър... Учителите явно усещат, че на днешните тийнейджъри някой трябва да им помогне да се ориентират в проблемите на изкуството, да им създаде интерес към културата.

- Вече втора година сте ректор, какво променихте и какво имате намерение да промените в театралната ни академия?

- Станах ректор през годината, в която кризата беше възходяща, Затова основната ми задача бе да запазя Академията - да стабилизирам финансите, да успокоя колегите, че няма да останат без работа, че ще продължим да работим. Трябваше да успокоим и онези родители, чиито деца следват при нас, че те ще продължат обучението си. И въпреки трудностите и финансовите проблеми успяхме и не се стигна до спиране на учебния процес.

- Въвеждате и нови учебни програми...

- Да, опитваме образованието, което даваме на студентите ни, да бъде по-всеобхватно. Например у младите има определен интерес към така наречения мениджмънт на екранните изкуства и театъра. Доста се колебахме дали да го въведем и при нас, тъй като мениджмънт се учи в почти всички висши училища.

- Какви са резултати-

те, може ли да се каже, че на този етап са удовлетворителни?

- Студентите ни много пътуват, участват в международни програми и там, в чужбина, съизмерват наученото тук с тамошните възможности на връстниците си. И много често, след като се завърнат, идват и ми казват, професоре, да знаете, не сме по-лоши, дори сме много добри... Затова непрекъснато им повта-

Големите идеи, които вълнуват националните лидери, обезателно трябва да бъдат съобразени с мястото за тяхната реализация, със състоянието на държавата и зрелостта на обществото

рям - тук не ви учим, за да застанете утре пред вратите на Министерството на културата и да питате къде са парите за култура... Тук ви подготвяме, за да се научите как да стигнете до европейските фондове, където парите никак не са малко. И нека част от тези средства да дойдат в България, борете се, за да реализирате идеите си.

- Как виждате бъдещето на вашите студенти?

- За актьорите основ-

ният пазар е тук, у нас, въпреки че има някои изключения. Много е радостно, че вече имаме съживяване на театралния живот, но не всички се ориентират към театъра. Той е особено изкуство, което изисква повече посвещение. Второ, появи се доста български телевизионни филми, и трето, което е много важно, забелязвам, че мнозина наши студенти правят успешна кариера в различни телевизионни предавания. Това са подготвени хора, които могат да говорят, да пеят и да танцуват, и родните телевизии им нуждаят от тях.

- Някъде писаха, че учебният ви театър прави общи постановки със Сатирата...

- Преди няколко години Министерството на образованието поиска във всеки университет да бъде изграден Кариерен център, който да следи къде отиват студентите, къде се отварят възможности за тях, да знаем с какво можем да им помогнем. Ние обаче преценяхме, че нямаме нужда от човек, който да стои по цял ден в офиса и да вдига телефона, ако някой му се обади. Решихме, че нашият Кариерен център ще бъдат професионалните театрални сцени. Така започнахме дипломните спектакли да ги правим като копродукции с колежите от театрите във Варна, Пловдив, Шумен, а също и със Сатирата. И дипломните постановки се играят както на нашата, така и на професионалните сцени. Така младите ни актьори, а вече и театралните ни режисьори, макар и още незавършили, непрекъснато пътуват и

играят из страната, където възможностите им се виждат от директори и от различната публика. Чрез този Кариерен център утрешните звезди участват реално в театъра, научават се да носят отговорности, да гонят творческите си задачи, получават пари и слава, ако щете...

- А остава ли ви време за любимото кино?

- Проблемът е, че през тези две години нямам почти никаква възможност да отделям време за него. Едва сега завършвам един филм. Той е за братя Прошек, които са изключително интересни личности и най-вече с това, че идват в България в началото на XX век. И сякаш попадат в джунглата, защото страната ни тогава им се е сторила точно такава, много изостанала в развитието си, а те са високообразовани, с културните и битовите навици от Средна Европа. Но си казват: ще направим печатница, ще правим пивоварна, ще построим тухларна, и ги правят. Накрая не им стига времето, за да завършат варненското пристанище, което е тяхно дело, факт, който вече малцина варненци знаят...

- Но най-високото ви признание идва за филма "Образ невъзможен", посветен на Георги Раковски...

- Професор Точно Жечев, лека му пръст, с когото бяхме в добри отношения, ми подсказа тази тема. По онова време той се занимаваше с житието на Раковски и ми каза: "Ако някой добър писател седне и опише житието му, ще стане роман,

по-интересен от този за граф Монте Кристо. И започна да ми изброява факти и събития, които, въпреки че се интересувам от този исторически период, не знаех.

- Какво открихте, докато работехте над този филм?

- Първо, че големите идеи, които вълнуват националните лидери, обезателно трябва да бъдат съобразени с мястото за тяхната реализация, със състоянието на държавата и зрелостта на обществото. И второ - непременно да открият типично българския център, около който ще се реализират възгледите им. Не можеш да съчетаващ вижданията за живота на ескимосите с тези на аборигените. Изберете такава идея, която да е приложима в родните ни условия, а след сто години тя може да се замени с друга, която да е по-подходяща за променените обществени условия. И Раковски, въпреки всичките си курсури, цял живот се е борил за осъществяването на своята много българска идея... Той е изключително нестандартна личност...

- Имате авторитетно настоятелство към Академията...

- Вярно е, от шест-седем години в настоятелството ни влизат хора от бизнеса, които ни създават контакти, помагат на театралния живот да съществува. Привлекли сме шефове от печеливши фирми, представители на фондации, преподаватели. Много сме благодарни за подкрепата на Българо-американската фондация, начело на която е Алексей Христов, на Дейвид Варон, директора на "Бояна филм", който сам ни се обади и каза, че иска да работим заедно, да помага с каквото може. Всяка година получаваме от него определена сума във валчери, с които имаме право да използваме техниката му, дава ни безвъзмездно помощи, връчва награди на наши фестивали, студентите ни ходят на практика в Бояна, с една дума - имаме много добри отношения. Помага ни и голямата строителна фирма "Трейс-груп" на Николай Михайлов, много интересна личност, той е професор във ВИАС, където преподава, при нас са и Румен Янчев, директор на Булстрат, директорът на ЦКС Петър Стефанов, бившият ректор на УНСС Борислав Борисов, а председател е предишният ни ректор проф. Станислав Семерджиев. Той е изпълнителен директор на CILECT, Световната асоциация на филмовите и телевизионните висши училища, базирана в Брюксел, Белгия.

Градският апартамент е мечта за българина, а вече никой не иска да отлага живота си заради нескончаемата криза или политическата ситуация. Така пазарът на недвижими имоти у нас се поразбуди от стремежа към самостоятелност, комбинирана с благоприятни цени. Анализаторите изтъкват, че основните клиенти за проект "Първи дом" са хора, които имат спестени средства и не са склонни да ползват кредит за повече от половината от стойността на сделката. Сред тях са най-вече заетите в ИТ, банковия и други по-активни сектори на икономиката, но това доста ограничава кръга на потенциалните купувачи и за трайни възходящи тенденции още не може да се говори.

Бойка ВЕЛИНОВА

Анализирай

Първата ни работа е да дефинираме ясно потребностите: къде и какъв да е апартаментът. Този избор трябва да бъде съобразен не само с моментното състояние и брой на членовете в домакинството, но и с перс-

Проект „Първи дом“



пектива от 10-15 години напред. При определяне на локацията е много важно да ни харесва мястото, където ще живеем, и евентуално да е близко до местоработата или роднините ни. В близост е желателно да има паркинг, удобен градски транспорт, супермаркет и пазар, детски площадки, училище и поликлиника.

Жилището трябва да отговаря с размера си на професиите и стила на

живот на хората, които ще го обитават. Специалните предупреждения, че при новопостроените сгради реалната площ е по-малка от това, за което плащате. В обявената квадратура се включват и общите части на сградата, които са пропорционално разпределени от архитектите. В панелните сгради, в ЕПК, ПК и някои по-стари тухлени сгради квадратурите на жилищата, записани в нотариалния акт, са реалните чис-

ти площи на имотите.

В последните години бъдещите купувачи обръщат внимание и на друг важен детайл: една четвърт от тях взеха своето окончателно решение и според разходите за ток и централно парно отопление. Логично жилищата с добра изолация, качествена дограма и южно изложение спестяват от сметките. Нема ловажен е и въпросът как се отопляват бъдещите съседи на новодомците.

мо запазват цената си, но в последно време се забелязва и покачване.

Новите жилищни сгради, които не бяха довършени с краха на строителния бранш, представляват резерв, който евентуално ще удовлетвори част от търсенето на наскоро построени жилища. Липсата на нови проекти ще доведе до голям дефицит в този сегмент, тъй като качествените имоти се намират все по-рядко.

Имотът може да се дава и под наем, затова при наличие на спестени пари по-добре вземете апартамент, отколкото да ги държите по сметка и инфлацията да ви ги подядва, съветват специалистите. Нивата ѝ от около 4-5 процента годишно са често по-високи от лихвите по банковите депозити.

План за финансиране

Независимо дали ще купувате основно жилище, вила или апартамент в строеж, трябва да си изработите подробен финансов план. Това ще ви даде яснота дали мечтите и възможностите ви имат пресечна точка в реалността. Подходящо е като начало да опишете приблизителните стойности и в процеса на реализация да ги обновявате така, че при стартиране на проект "Първи дом" да знаете точно колко ще ви струва. Тук няма никакво място за емоционални решения, колебание или нерешителност. Те могат да се превърнат само във ваши минуси. Трябва да бъдете и напълно сигурни в реалните си и редовни приходи, ако ще ползвате банков заем за покупката.

Планът за финансиране трябва да включва първо всички разходи, свързани с вашия проект, като: цената на имота; разходите за евентуален ремонт; разносните за обезпечения и нотариалните такси и не на последно място - сумите за месечна поддръжка и комуналните разходи.

- Не си мислете, че разбирате и от имоти и можете да минете без квалифицирана помощ от брокер на недвижими имоти. Проверете фирмата, от която ще купувате - ако има добро име, опасността жилището да е зле изпълнено значително намалява.
- При избора на инвестицията на живота си - мечтаното жилище - поканете също опитен строител или специалист по конструкции, за да преценят "скритите дефекти", които би трябвало да помогнат за отстъпка в цената.
- Прочетете детайлно документацията на избирания имот: съответствието на описаното в нотариалния акт и реалното положение. Проверете имота за тежести, защото там има по-голяма опасност от измами.

В съседната колонка изчислете средствата, на които можете да разчитате: собствен капитал (включва лични спестявания, приходи от продажба на имущество, дарение от близък и др.); заем от семейството или роднини; кредит от банкова институция. Преди да изберете кредитния план, е необходимо да оцените способността си да го погасявате, съветват експертите от natisfinansite.bg.

Макар че банките излязоха от периода на трудно отпускане на ипотечни кредити и започнаха да търсят нови клиенти и да подобряват условията, те отпускат заеми само на хора, при които рискът е сведен до минимум. Потребителите пък станали много по-разсъдливи при подобно финансиране и предпочитат да имат спестени средства, с които да подпомогнат покупката. И не забравяйте, че трябва да сравните кредитните условия на няколко банки не по лихвения, а по Годишния процент на разходите (ГПР), защото там проличава цялото оскъпяване.

Много млади хора с добре платени професии полагат основите на нова тенденция: дори и да могат да си позволят изплащането на ипотеката, предпочитат апартамент под наем, но да не се заробват с месечни вноски за следващите 20-30 години. Те преценяват, че искат да живеят по-качествено, без да се ограничават от нищо заради един имот.

Не пропускай

Обичайното клише е, че цените на софийски имоти, строени преди 30-40 години, като панелните блокове, вървят надолу, но това не важи за квартали с добра инфраструктура и комуникации. В близост до спирките на метрото (като в "Надежда" и "Люлин") дори се отбелязва, макар и минимално, оживление. Наемите на жилищата с подобно местоположение също малко са се покачили. Тук най-често новите си притежатели намират двустайни апартаменти, които са и най-търсените в София. Все пак за трайни тенденции на пазара в момента предвид политическата и икономическата ситуация няма как да се говори. Логично най-активни са младите до 35-40 години, които могат да финансират покупката. Идеалният център и особено районът около Докторския паметник не са

Ако бързате с продажбата на имота си:

1. От първостепенно значение е да изберете агенция за недвижими имоти с безукорна репутация, която може да осигури най-добрата реклама на вашата собственост по своите информационни канали.
2. Обявената цена е от решаващо значение. Предложете имота си на най-ниската цена, която можете да си позволите. Колкото и да ви е неприятно, пазарът определя цената!
3. Не си слагайте резерв в продажната цена, за да отстъпите при евентуален пазарлък. Определете най-ниската, за да е атрактивен имотът ви.
4. Когато се появи потенциален клиент и иска допълнителна отстъпка, не намалявайте повече. Така клиентът ще знае, че сте предложили най-ниската за вас цена, и това ще го мотивира да купи имота без допълнителни преговори.
5. Стига да имате тази възможност, предложете на купувача гъвкав план за изплащане на имота дори това да включва настаняването на новите собственици преди окончателното изплащане. Те ще станат реални притежатели и ще получат нотариален акт едва след като си платят задълженията.



Имаш добро начало.
Трябва ти само
малко подкрепа.

Провидент е международна компания за лично кредитиране по успешен британски бизнес модел. Довказателство за това са нашите над 2,4 млн клиенти в 8 държави, които ни доверяват нуждите, мечтите и възможностите си, а ние им даваме малка подкрепа в точния момент.

Сега и ти можеш да последваш мечтите си,
а ние ще те подкрепим с
персонални кредити за теб:



- ✓ бързи
- ✓ прозрачни
- ✓ гъвкави

Посрещни възможностите. Обади ни се!

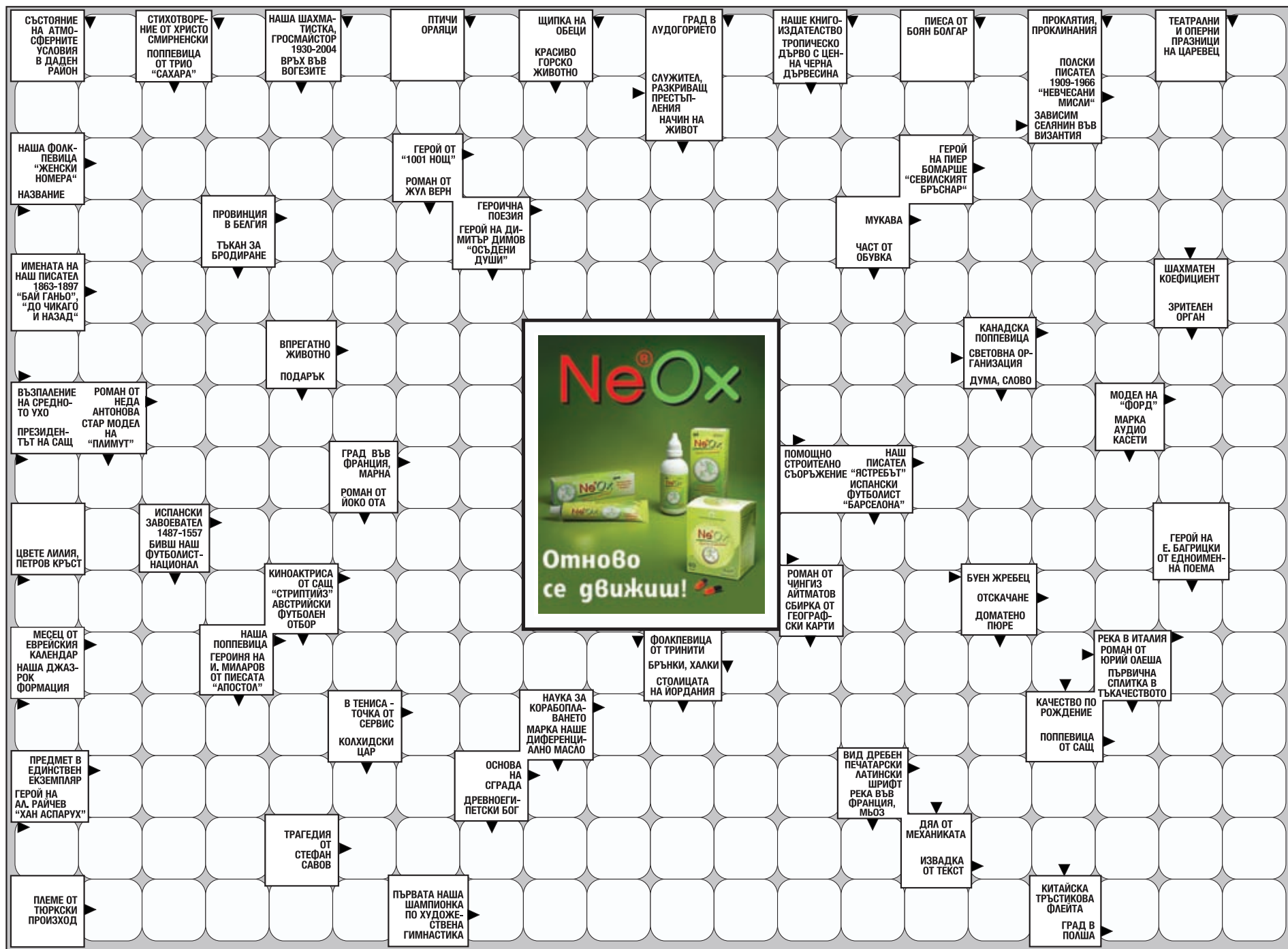


0700 159 59



www.provident.bg

PROVIDENT



РЕЧНИК: АДОН, АЛДИНЕ, ЕВЕЛЕ, ИРАЛА, КЛИПС, ОНЕК, ОПАНАС, ШАВИ.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 32:

ВОДОРРАВНО: Картон. Лафазанов (Кръстьо). Дол. Наско Сираков. Ракета. Ате (Пиер). АТЕГО. Иван Иванов. Евелина. Анализи. Ом. Анани. Ин. "Академик". Анали. Орела. Плакати. Ядене. Ар. Ти. Ати (Бартоломео). Онега. Слана. Ев. Имов (Георги). Лоб. Ен. Бата. "Иконата". "Анатол". Николова (Жорета). ЕНИН. Осениковец. Нагел. Ге (Пол). Евора. Ово. ЕМО. Елиноор. Ов. Тамарат. Мери Шели.

ОТВЕШО: Пантенол. ЛЕНОВО. Раева (Илиана). Атанасов (Атанас). Отс (Георг). Енакин (Кен). Тер. Окалина. Абонат. Еноти. "Ата". Али. Сенилитет. Ком. Глигани. Иванова (Лили). АРО. Ивор. ИФА. Яке. Акин. Оцет. Язова (Яна). ИЛ. Авала. Иконом. ОН ("Общество на народите"). Никодимова (Десислава). Оризаре. Онагер. Ива Виденова. Ели. КА. Елен. Телиш. Аденома. ЕЛАН. Не. Отоми. Аго. ИГОЛ. Слав. Карабинери.

LECHO

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

Защо провинциалните отбори изпреварват столичните

Лудогорец, Ботев (Пловдив) и Берое тепърва могат да накарат ЦСКА и Левски да страгат

Валентин МАРИНОВ

Още е рано за прибързани заключения, но да - любимата игра се чувства много по-добре в провинцията, отколкото в София. "Другата България" изпреварва, още е не е отвяла големия град напълно, но налице са всички наченки на тенденция.

На първо място се набиват фактите в най-лесната за поглед и показателна витрина - първенството в "А" група. Дори ако оставим този сезон, шампионът от последните четири години е извънстоличен отбор - по два пъти Литекс и Лудогорец. Подобна е картинката с турнира за Купата на България, където Берое и Лудогорец вдигнаха трофея за 2013-а и 2012-а.

Нататък се виждаме в националния отбор, съставен предимно от момчета, представители на провинцията. Някои от тях може да са тръгнали от Левски примерно, но са се утвърдили като футболисти отново в Лудогорец, Литекс, Черно море, Ботев (Пловдив), Берое и т.н., и т.н.

Защо е така? Причини колкото искаш. На първо място във въпросните клубове се работи много по-спокойно. Липсва истерията в София, където медии, запалнянковци и футболни специалисти постоянно устройват психози (често взаимни) и не разбират, че единствено, което постигат по този начин, са циркове. Всичко тръгва от обстановката, след това опира до базата, за да стигнем до конкретната работа, в която селекцията е по-премерена и целенасочена, а на треньора се предоставя малко повече свобода и време.



Лудогорец е №1 в родния футбол два сезона поред

Каквото и да говорим, с всичките недостатъци и проблеми на растежа Лудогорец си е за пример, поне за "българските стандарти". От едва втория опит в Европа отборът достигна до групите на Лига Европа. Чисто спортно-технически този успех се дължи най-вече на Ивайло Петев, който имаше мегдан да развие своите идеи. Нали не вярвате, че Стойчо Стоев дойде, видя и промени нещата така, щото отборът изведнъж да заиграе като отвързан?! Имаше някакъв проблем с Петев в Разград, може би най-вече психологически, и след освобождаването му нещата отново потръгнаха. Но за да изглеждат "зелените" по този начин дори и само функционално преди Базел (където класата на родния шампион на този етап отстъпва значително), заслугата е на Петев.

Ако Лудогорец започне да реализира плана на своя собственик Кирил Домусчиев да вади момчета от школата, тогава ще стане още по-интересно. Но в ДЮШ нещата все още са далеч от желаното ниво, което все пак е обяснимо. Грешките са повече и пътят е по-труден, тъй като целият български футбол изгуби способността да произвежда добри играчи.

Което ни отвежда в Ботев (Пловдив) - тези дни там ще открият база за чудо и приказ, може би по-впечатляваща и от тази в Разград. И за разлика от Лудогорието "канарите" имат традиции, от града под тепетата са излезли някои от най-големите в родния футбол. Но да оставим тази тема засега. Факт е, че Станимир Стоилов наистина може да гради отбори, които да играят не само печелившо, но и красиво. Мъри почна да го показва в Ботев, където се радва на солидна подкрепа от ръководството и на добър екип. Неслучайно пренебрегна покана от любимия си Левски. Ако не се чувстваше щастлив в Пловдив, нямаше да го стори.

Не е казано, че Ботев непременно трябва да стане шампион във втория си сезон от завръщането в елита. Въпросът е, че нещо се гради при "канарчетата". И ако на Стоилов се даде време, "проектът Ботев" може да задмине много бързо този на Лудогорец. Най-малкото заради историята, традицията и... публиката.

За Литекс е казано май всичко. В момента



Така би трябвало да изглежда новият стадион на Ботев (Пловдив). "Канарчетата" са готови с чудната база в Коматевото и вече трайно се настройват към градежа на новата арена

Златомир Загорчич отстъпва от линията с налагане на млади български футболисти, но нека все пак изчакаме, преди да му слагаме етикети. Дори да има отклонение в момента, Гриша Ганчев не е човек, който лесно се отказва от идеите си.

Положението в Берое наподобява Ботев (Пловдив) - не с такива мащаби, но и там изглежда, че Петър Хубчев знае какво прави. Ключовата дума

за всички клубове е "време". Време за реализиране на проектите (там, където ги има), време за треньорите, ако щете, да бъркат, но да се поправят и вървят по верния път. Ако това се случи, тежко ѝ на София. ЦСКА тепърва ще се бори за оцеляване и търсене на изгубената си идентичност. В Левски началниците са твърде много, проект няма (освен за стадион), а и вре-

мето до 100-годишнината ги притиска, цари параноя и нищо чудно чистилището още да не е преминато.

Няма изгледи Славия и Локомотив скоро да излязат от миманса.

Ще кажете, Ботев и Берое дръпнаха благодарение на държавни пари. А нима държавата не стоеше зад Левски доскоро? Нима не беше така през комунизма, когато в родния футбол се деляхме на ЦСКА, Левски и останалите? Благодарение на какви пари двата гранда царуваха тогава? Ще кажете, да, ама сега времената са други, няма пари, криза е, хората едва могат. Примирете се - няма спорт, ако държавата отсъства. Поне с парите ѝ да се прави нещо добро. Засега, най-вече в Пловдив, това е налице.

Viasport.bg

МОЖЕТЕ ДА СПЕЧЕЛИТЕ

СПЕЦИАЛЕН

15 СЕПТЕМВРИ

2013

СЕПТЕМВРИЙСКИ ТИРАЖ

КЪДЕ КАЦА ПТИЧЕТО?

ОЧАКВАЙТЕ СЕПТЕМВРИЙСКОТО "ТЕГЛЕНЕ НА ТИРАЖИТЕ НА ИГРИТЕ НА СПОРТ ТОТО" ПО БНТ.

СПОРТ ТОТО

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 10 септември

00:05 ч. Тенис (финал USA open) по Евроспорт
19:00 ч. Армения - Дания (футбол, СК) по ТВ 7
21:00 ч. Малта - България (футбол, СК) по БНТ 1
21:45 ч. Украйна - Англия (футбол, СК) по Диема
21:45 ч. Фар. острови - Германия (футбол, СК) по Нова спорт

Сряда, 11 септември

18:45 ч. Баскетбол (ЕП, мъже) по Нова спорт
22:00 ч. Баскетбол (ЕП, мъже) по Нова спорт

Четвъртък, 12 септември

18:45 ч. Баскетбол (ЕП, мъже) по Нова спорт
22:00 ч. Баскетбол (ЕП, мъже) по Нова спорт

Петък, 13 септември

16:15 ч. Пирин ГД - ЦСКА (футбол, А група) по ТВ 7
18:45 ч. Баскетбол (ЕП, мъже) по Нова спорт
22:00 ч. Баскетбол (ЕП, мъже) по Нова спорт

Събота, 14 септември

16:00 ч. Ботев Пд - Локо Пд (футбол, А група) по ТВ 7
17:00 ч. Фулъм - УБА (футбол, Висша лига) по Диема
19:00 ч. Интер - Ювентус (футбол, Серия А) по bTV Action
19:30 ч. Евертън - Челси (футбол, Висша лига) по Нова спорт
21:00 ч. Литекс - Славия (футбол, А група) по News 7
21:00 ч. Волейбол (финал, жени, ЕП) по ТВ 7
21:00 ч. Барселона - Севиля (футбол, Серия А) по TV +

22:00 ч. Баскетбол (ЕП, мъже) по Нова спорт
23:00 ч. Вилареал - Реал М (футбол, Серия А) по TV +

Неделя, 15 септември

17:00 ч. Локо Сф - Берое (футбол, А група) по News 7
18:00 ч. Саутхемптън - Уест Хем (футбол, Висша лига) по Нова спорт
20:00 ч. Левски - Лудогорец (футбол, А група) по ТВ 7

Понеделник, 16 септември

17:00 ч. Любимец - Черноморец (футбол, А група) по News 7

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

BGbasket.com

БАСКЕТБОЛЪТ

В един сайт

BG basket



Има няколко момчета, които трябва да влязат в отбора, дори и с риск квалификацията догоди на да се жертва, но постепенно да се изгради национален отбор, който наистина да радва хората. Защото този сега не доставяше удоволствие дори и с победите си. Да, бихме тук Естония, но зала "Универсиада" бе изключително тиха. А помним само преди няколко години, че и втората трибуна се пълнеше, а на терена играчи и треньори не можеха да се чуят. Сега е моментът за нещо ново.

Настана време раз-
делно - време за промя-
на. Време е за ново мис-
лене, нов начин на рабо-
та и обновяване на сис-
темата. Сега е моментът
да бъдат наложени мом-
чета от набори 1993 и
1994, плюс роденият 1995
г. Александър Везенков.

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
Swiss made food supplement
Ambinor
Балканска компания
за производство на витамини и минерали
в България

20 ампули за пиене

EcoPHARM
www.ecopharm.bg

Търсете в аптеките

Градският кросоувър Renault Captur направи дебют на салона в Женева през март и за броени месеци се превърна в хит на световните пазари. Линиите му са елегантни, а изнесено напред скошено челно стъкло подчертава динамично излъчване. Компактният обем, повдигнатият просвет, колелата с голям диаметър и страничните прагове му позволяват да се справя с предизвикателства както при градско, така и при извънградско шофиране. Явно френските създатели на модела силно са повлияни от успехите на събрата, създаден от алианса Renault-Nissan - пионера в класа Qashqai.

Независимо от компактните си размери (дължина 4122 мм) вътре в кокпита интериорното пространство е предостатъчно за тази универсална семейна кола. Имаме висока позиция на водача, голям багажник, модулариен интериор и иновативни решения. Стандартното оборудване се доближава до това на горния сегмент, включително хендсфри, асистент за потегляне под наклон и задни сензори за паркиране.

На таблото впечатляват технически глезотии като Renault R-Link сензо-

Многоликият Renault Captur



рен таблет, плюс система, която се състои от шест високоговорителя, Bluetooth, аудиострийминг, Arkamys Hi-Fi звук, управление на функциите от волана - навигация, камера за заден ход и др.

Renault Captur е базиран на платформата на новото Clio 4, определяна като една от най-добрите в B-сегмента. Кросоувърът предлага отлични динамични параметри - перфектно пътно поведение, еластичност на двигателя и прецизно управление.

Captur е сполучлива

БГ ПРЕМИЕРА

Наскоро у нас бяха представени на тест драйв фейслифт моделите S/V40 и XC60 на Volvo. Стана ясно, че промените са правени с идеята колите да са в услуга на хората. Преди да започне обновяването, е сондирано и взето под внимание мнението на дългогодишни клиенти на шведската марка, които писмено са изразили своите претенции за повече лукс и удобство. Стига се до решението да се предложи по-високо качество на материалите и по-динамично пътно поведение. Новият дизайн на S40 подчертава агресивно-спортните възможности на модела. Отличават се новите фарове, променените предна решетка и задни светлини. При фаровете е търсена аналогия с очите на сибирски вълк. Отпаднаха са вече допълнителните вертикални фарове за дневни светлини, даден е повече простор на новите дневни LED светлини.

В кокпита имаме нови цветове на тапицерията, по-щедри дървени приложения по таблото и хромирани рамки около въздуховодите на климатичната инсталация и контролните уреди. Моделът предлага четири вида шаси - балансираните Touring и Dynamic, електронно контролираното Four-C, което извършва 500 изчисления в секунда, и Lower Sport, което е заимствано от R-Desing серията. С последното в комбинация с автоматичната трансмисия, перата за смяна на предавките от волана и спортните седалки имате усещането, че пришпорвате истински спринтьор. От пръв поглед се вижда, че от класическата V-форма на предния капак до интегрираните ауспузи всички решения са подчинени на елегантността. Новост е главоугово активизиращата се система Sensus Connected Touch.

Системата Active High Beam ос-

комбинация, която съвместява положителните неща от SUV, MPV и хечбек. Автомобилът с 5 врати е заложил на по-дълго с 12 см междусосе и по-висок просвет - 20 см, който се доближава до всъдеходите с постоянно задвижване 4x4.

Икономичното шофиране се подпомага от Stop&Start система, както и от система за регенерация на енергията при намаляване на скоростта и при спиране. За по-спокойно и пестеливо каране има осигурен ECO режим. Като прибавим и маленото тегло, разбираме защо кросоувърът, който тежи колкото Clio 3, е новият разбивач на пазара.

Дизеловият двигател е добре познат от гамата

- Energy 1,5 dCi с мощност 90 к.с. и среден разход 3,6 л/100 км. Последното поколение бензинови двигатели на алианса Renault-Nissan имат голяма мощност спрямо работния обем и предлагат висок въртящ момент още при ниските обороти. Energy TCe с работен обем 900 куб. см предлага мощност от 90 к.с. и среден разход 4,9 л/100 км. Новият бензинов 1,2-литров агрегат TCe 120 EDC има мощност от 120 к.с. и среден разход от 5,4 л/100 км. Той е в комплект с Efficient Dual Clutch (EDC) автоматичната трансмисия с два сухи съединителя, която по-късно ще се монтира и в dCi 90. Captur се произвежда в завода на Renault във Валядолид, Испания.

Кохортата на Volvo



ветява отлично пътя, без да заслепяват другите водачи. Нощем опционалната система Ambient Light облива в бяла светлина цялото табло и създава неповторим уют в купето.

Volvo V40 R-Design се отличава с опционално спортно шаси и силни, но икономични двигатели с пъргав характер. Изисканият хечбек с 5 врати се гордее с мощния си (254 к.с.) T5 бензинов двигател и с ултра ефективния турбодизел D2 (115 к.с.), който отделя едва 94 г CO₂/км и дава разход 3,6 л на 100 км. Всички двигатели на V40 се предлагат със Stop&Start система. Арматурното табло има три настройки на информацията - Elegance, Eco и Performance. Моделът се предлага и с първата в света въздушна възглавница за пешеходци, както и със системата за разпознаване на пешеходци със задействането на автоматична спирачка в градски условия при скорост до 50 км/ч. Важна при-

добивка е асистентът за паркиране, който без ваша помощ спира колата на сантиметри между две превозни средства.

Всъдеходът XC60 в съчетание със системата за контрол на сцеплението в завои дава изключителна увереност както по магистрала, така и по селски пътища. Той е сигурен върху всякакви терени благодарение на по-големия си пътен просвет и предлаганата като опция технология за задвижването на четирите колела All-Wheel Drive. В комбинация с асистента при потегляне в наклон Hill Start Assist и опционалния асистент за спускане Hill Descent Control може да сте сигурни, че пред вас няма пътни предизвикателства. Новата по-широка решетка и променените дневни LED светлини открояват този SUV от всички на пътя.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Внимателно по междуселските пътища

Есента предлага немалко изпитания за тези, които редовно шофират на дълги разстояния. Припомняме, че трябва да сте особено внимателни, когато се движите в населени места или по междуселски пътища. Сега е сезонът на прибирането на есенната реколта. Често изневиделица пред вас може да се появят каруци, трактори и камиони, напълнени с неукрепени товари. В момента, в който видите кални следи от гуми по асфалта, намалете скоростта. Това е предупреждение, че скоро оттам е минала тежка машина. В много случаи бавно придвижващата се селскостопанска техника изниква от полето в последния момент или иззад храсти и може да се стигне до катастрофа. Дръжте дистанция, ако попаднете в колона и сте зад камион, напълнен например с дървен материал, царевица и др. При изпреварване се съобразете с габаритите на селскостопанската техника пред вас.

При мускулни и ставни болки

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

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

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

NeOx
Просто се движиш!



ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

10 - 16 СЕПТЕМВРИ 2013



Сънят гони диабета

Недоспиването през седмицата увеличава опасността от диабет не заради напъняването, а защото така се появява инсулинова резистентност. На нея обаче може да се противодейства, ако човек си поспи добре през почивните дни.

Питър Лиу от Инсти-

тута по биомедицински изследвания в Лос Анджелис и негови колеги от университета на Сидни провериха инсулиновата чувствителност (способността на тялото да пречиства кръвта от захар) на 19 мъже без диабет, спящи по около 6 часа на нощ през работната седмица и по 10 часа на нощ през почивните дни.

Резултатите от изследването показват, че така инсулиновата чувствителност, която е маркер за диабет, се подобрява.

Учените препоръчват на всички да спят редовно повече от шест часа нощем. Ако през седмицата обаче не могат да го направят, добър вариант е да си доспят през уикенда.

Склонността към определен спорт е закодирана в ДНК

В структурата на ДНК се съхранява информация за склонността на човека към определен вид физически натоварвания, твърдят американски биолози. Те провели експеримент и доказали, че в реакцията на организма на степента на натоварване, възникването на травми и процеса на възстановяване участват около 20 гена от структурата на ДНК. Това означава, че изборът на правилния спорт е много важен. Ако физическото натоварване, на което сте се спрели, не ви подхожда биологически, няма да получите желаните резултати. Експертите дори съставили специален генетичен тест, който може да помогне на човека да намери своя спорт, както и да се откаже от този, който носи риск за здравето му.



Кивито може да замени антигенпресантите



Ежедневната употреба на няколко плода киви може да подобри настроението и да бъде отлична профилактика срещу депресията, смятат новозеландски учени. В продължение на шест седмици те наблюдавали група от 54 млади хора, за да проследят ефекта от употребата на киви. Така установили, че точно два плода са способни да намалят умората и проявата на депресия. Освен това зареждат с енергия за целия ден. Учените предполагат, че причината е високото съдържание на витамин С в кивито. Участниците в експеримента били със занижено съдържание на витамина, защото не били привърженици на пресните плодове и зеленчуци.

Нов плюс на пробиотиците

Приемът на пробиотици по време на бременност укрепва имунната система на бебето и снижава риска от алергии, смятат изследователи от детската болница в Питсбърг. Те проучили 25 изследвания на жени и техните деца до 1-годишна възраст и установили, че

децата на майки, които са приемали пробиотици по време на бременността, страдат от алергични заболявания с 12% по-малко. Както е известно, микрофлората на стомашно-чревния тракт в значителна степен влияе на имунитета и защитава от патогенни бактерии.

С „Дюо-ренал“ казвате сбогом на госагните отоци

Задържането на вода е често явление дори за здрави възрастни, които изпитват колебания в теллото. Повечето хора могат да запазят до 5 кг "скрита" вода в теллото си в естествената течност, която заобикаля клетките, докато тези с наднормено тегло или страдащи от затлъстяване могат да задържат до 8 кг течност.

В предменструалния период за много жени част от общия дискомфорт нерядко е задържането на вода. Усещането за подуване - ръце, крака и най-вече в областта на корема, създава сериозни проблеми, както и вътрешните, скрити отоци, които натоварват сърцето.

В периода на менопауза често има оплаквания от повишаване на теллото, като в по-голямата част от случаите става дума за задържане на вода и подуване на корема в резултат на понижените нива на прогестерон. Появява се чувство на тежест, тремор и неодобрение на външния вид.

Високото кръвно налягане и задържането на вода вървят ръка за ръка. Кръвното налягане измерва натиска на кръвта срещу стените на кръвоносните съдове и ако той оста-

не висок, с течение на времето се развива хипертония. Ето защо е много важно да се управляват нивата на течностите, които могат да повлияят на кръвното налягане. Важно е да се знае, че и приемът на недостатъчно вода през деня също предизвиква отоци - външни и вътрешни!

Правилният хранителен режим с добавка на

"Дюо-ренал" е добро решение на проблемите.

Хранителната добавка има меко диуретично действие, разтоварва организма от излишните течности. "Дюо-ренал"

съдържа стандартизирани екстракти от два вида бяла бреза. Подобрият му ефект в срав-

нение с други подобни продукти се дължи на съчетаването на диуретичното и спазмолитичното действие на двата вида бреза, за да не се превърне изхвърлянето на вода от тялото в неприятно преживяване. Той запазва водно-солевия баланс в организма, което го прави предпочитан избор в случаите на проблеми, свързани с менопаузата и високото кръвно налягане.

За да се почувствате по-леки и за да облекчите функцията на сърцето, пийте достатъчно течности и поне два пъти дневно по 1 капсула "Дюо-ренал"!



С внимание към ставите още от детството

С д-р Хариета Елкова, началник на отделението по физиотерапия и рехабилитация в МБАЛ „Св. Пантелеймон“, Пловдив, разговаря Галина Спасова

Д-р Елкова, правилно ли е да се приема за нормално, че с възрастта неизбежно идва болката в ставите?

- Да, наистина ние сме свикнали да свързваме оплакванията от болки в ставите с възрастта на пациента. Обикновено с напредването на възрастта болките в ставите зачестяват, но за съжаление в последните години все повече и млади хора - още от юношеска възраст дори започват да се оплакват от тях. Докато при по-възрастните пациенти в повечето случаи става дума за износване на ставния хрущял, то при юношите много често се появяват болки в гърба



Д-р Хариета Елкова

от неправилната поза при дълго стоене пред компютъра или от носенето на тежка ученическа чанта на едното рамо. Друг проблем при тях е и залитането в двете крайности - обездвижването, водещо до качване на

килограми, или фитнес-манията, при която се тренира не просто за здраве, а с идеята бързо да се "направят" мускули, без съобразяване с особеностите на подрастващия организъм. В резултат често се полу-

чават травми и може да се увреди ставният хрущял.

- Необратим процес ли е увреждането от гледна точка на съвременната физиотерапевтична практика?

- Голямо значение има кога пациентът е решил да потърси лекарска помощ и какво е естеството на болестта. В случаите, когато става въпрос за начална форма на заболяването, когато промените са започнали да настъпват скоро и няма деформации и контрактури на засегнатите стави, обикновено и резултатите от провежданото физиотерапевтично лечение и рехабилитацията са по-добри. Тогава с помощта на апаратната физиотерапия и рехабилитацията целим да овладеем болката, да възвърнем нормалния обем на движение в засегнатите стави и така да помогнем на болния, че той да продължи нормалния си начин на живот. Когато обаче заболяванията са с дълга история и са настъпили трайни промени, целта е да задържим процеса и да поддържаме засегнатите мускули, които обикновено много бързо отслабват и още повече влошават състоянието

на болния. С други думи, работи се индивидуално според конкретния болел с неговите оплаквания и според състоянието му. Общото при лечението на ставните заболявания в нашата практика е, че използваме средства, които предпазват и забавят процесите на износване на ставния хрущял. В отделението за физикална терапия и рехабилитация, в което работя, сме много доволни от "Хондросейв" - както за профилактика, така и при настъпили вече промени в ставния хрущял. Препоръчвали сме го на много наши пациенти и отзивите от самите тях са много положителни - добре се понася, облекчава болката, улеснява движенията и помага за по-бързото възстановяване на засегнатата област при травми.

- Какви са първите сигнали за ставен проблем и какво следва да се направи?

- Най-често болката е тази, която първа сигнализира, че има някакъв проблем в ставите, може да се появи оток, да се затруднят движенията. Редно е при появата на оплаквания да се обрнем към личния си лекар, който да прецени какво

да бъде по-нататъшното поведение, да ни насочи към съответния лекар специалист - ортопед, ревматолог, физиотерапевт - и да се започне най-подходящото според състоянието лечение. Аз като лекар физиотерапевт мога да кажа, че е най-добре, преди да започнат някакви самолечение, болните да потърсят нашата помощ. Защото обикновено със средствата на физиотерапията и рехабилитацията и съответно с приемането на някои медикаменти ще получат облекчение. А ако ние не можем да помогнем, то поне ще ги насочим къде да търсят адекватното решение.

- От гледна точка на физиотерапевта какви грешки на младини си казват думата след 50-те?

- За съжаление ние не сме свикнали да се грижим за здравето си, да го пазим. Докато човек е млад, не се замисля за това и обикновено когато започнат болките, се сещаме да търсим помощ. Трябва да възпитаваме децата си, че здравето се поддържа и пази още от детските години с правилния режим на хранене, със спорт, т.е. необходима е профилактика.

CHONDROSAVE



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

Анализ на ретината разкрива риска от инсулт

Високото кръвно налягане е един от най-важните фактори за появата на инсулта, посочва ръководителят на новото изследване професор Мохамед Икрам от Националния университет в Сингапур. Досега беше невъзможно да се определи кой хипертоник е с най-висок риск от инсулт, но според нашето изследване един обикновен преглед на очите може да даде такава информация, казва той и добавя, че са необходими допълнителни проучвания за потвърждаване на откритието, което е публикувано на 12 август в списанието *Hypertension*.

Високото кръвно налягане може да увреди кръвоносните съдове на ретината. Това увреждане се нарича хипертонична ретинопатия. С неинвазивно изследване на ретината се оглеждат уврежданията на кръвоносните съдове и се преценява рискът от инсулт, който е една от водещите причини за смърт в Съединените щати.

Неврологът д-р Ралф Сако от университета в Маями приветства резултатите от изследването и посочи, че те допълват предишните проучвания за ретинопатията като индикатор за заболяване на малките кръвоносни съдове и повишен риск от инсулт.

Според него лечението на високото кръвно налягане при пациентите с признаци за ретинопатия трябва да се провежда по-агресивно, за да се намали рискът от инсулт. Често не обръщаме достатъчно внимание на по-малките изменения, които се забелязват при изследването на ретината, а това е важно за общата оценка на съдовете и риска от инсулт, добавя д-р Сако.

По време на изследването екипът на д-р Икрам е проследил почти 3000 пациенти, които страдат от високо кръвно налягане средно от 13 години. В началото на изследването на всички пациенти била направена снимка на ретината, на светлочувствителния слой от клетки в задната част на окото. Учените определили степента на хипертонична ретинопатия на всеки пациент като нулева, лека, средна и тежка според уврежданията, които се виждат на снимките.

В следващите години 165 от изследваните пациенти прекарали инсулт. Учените установили, че пациентите с лека хипертонична ретинопатия са с 35% по-висок риск от инсулт, а тези със средна или тежка ретинопатия - със 137% по-висок риск.

Не си представяйте основно хора в третата възраст, когато става дума за сърдечен удар. За съжаление все повече представители на третото и четвъртото десетилетие получават инфаркт. Не че няма пациенти в графата 70-80-годишни, но те не са преобладаващата част.

Камен ЗДРАВКОВ

Причините за изместването на заболяемостта към помладите са известни отдавна. Добрата новина е, че повечето рискови фактори могат да бъдат успешно контролирани. А лошата вест е, че много малко хора полгат усилия изобщо да разберат какви са рисковете и дали самите те са в застрашената група.

Инфарктът представлява остро настъпило несъответствие между нуждите от кръв и реалното кръвоснабдяване на сърдечния мускул (миокарда). Причината за това най-често е запушване на определен клон от сърдечните (коронарните) артерии. Лишената от кръвоснабдяване част от сърцето най-често сигнализира чрез силна болка зад гръдната кост. Колкото по-голям участък е засегнат, толкова по-сериозни са последиците. Възможно е да настъпи бърза смърт, остра сърдечна недостатъчност, тежки аритмии и др.

Затова основната стратегия на всеки разумен човек е да не допусне инфаркта. Как може да стане това?

1. Редовно измерване и контрол на кръвното налягане. Ако стойностите трайно надвишават 135 на 85 мм живачен стълб, непременно се консултирайте с лекар и приемайте редовно и постоянно предписаните лекарства. Но това не е достатъчно. Важно е лечението да доведе до нормализиране на кръвното. Ако въпреки медикаментите налягането остане високо, посещавайте лекаря, докато не се стигне до комбинацията от хапчета, която е ефективна при вас. Това често става по метода на пробите. Лекарят няма 100-процентов критерий, по който предварително да е сигурен какво да

Инфарктът може да се избегне при разумно поведение



предпише. Важно е и вие да проявите упоритост.

2. Проверка на кръвната захар (трябва да е до 6,1 ммол/л сутрин на гладно) и стриктно лечение на проявите на преддиабет и диабет.

3. Поддържане на нормално за пола, възрастта и ръста телесно тегло. Това се проверява чрез т.нар. индекс на телесната маса: цифрата на теглото в килограми се разделя на цифрата на ръста в метри, но повдигната на квадрат. Ако например един човек тежи 75 килограма и е висок 1,70 метра, то неговият индекс на телесната маса е 75, делено на 2,89 (1,70 на втора степен е 2,89), следователно крайният резултат е 25,95. Нормалните стойности са от 19 до 25. При стойности от 25 до 29,9 говорим за свръхтегло. От 30 нагоре вече става въпрос за затлъстяване. Особено вредно е затлъстяването около кръста, защото мастната тъкан в тази област не е просто естетичен проблем. Тази тъкан има хормоноподобно действие и може да отключи диабет и ранна атеросклероза.

4. Редовно физическо натоварване. Не става въпрос за професионален спорт, а за бързо ходене пеша, изкачване на стълби, каране на колело, плува-

не и всякакви други физически занимания, които са приятни за вас. Все пак целта е упражнението да предизвикват ускоряване на пулса и ускорено дишане, без да причиняват болки, силно задъхване и прималяване. Целта е натоварването да надхвърля фоновата ви всекидневна активност и да бъде поне 3-4 пъти седмично.

5. Оставете цигарите. Тук коментарите и дългите обяснения са излишни. Отровите в тютюневия дим действат изключително зле върху вътрешната стена на артериите и създават благодатна почва за атеросклеротични плаки. Заплахата е не само от инфаркт, но и от импотентност при мъжете, както и от запушване на артериите в мозъка, долните крайници, вътрешните органи.

6. Проследявайте холестерола. Не е достатъчно само измерването на т.нар. общ холестерол. Важни са фракциите. Добрият HDL трябва да е по-висок от 1 ммол/л, лошият LDL да е по-нисък от 3 ммол/л, а триглицеридите да са под 1,7 ммол/л. При лоши показатели започнете с промяна в хранителния режим, а ако тя не помогне, по лекарско предписание може да започнете и медикаментозно

лечение, след като се преценят комплексно рисковите ви фактори.

7. Избягвайте негативните емоции. Те предизвикват излив на стресови хормони в кръвообращението, спазъм на кръвоносните съдове, неестествено ускоряване на пулса. При силен стрес може да се получи инфаркт дори без тежки изменения в артериите, а само от силния спазъм.

Рисковите фактори, които не могат да се контролират, са наследствените предразположения, полът и възрастта. Но при стриктен контрол на другите фактори, въпреки генетиката инфарктът се отдалечава.

Другият основен проблем е ранното разпознаване на симптомите на стенокардията

(болка в центъра на гърдите при физически усилия, при излизане на студено и др.) и на настъпващия инфаркт. За съжаление оплакванията понякога се пренебрегват и това може да струва живот. При остро настъпило неразположение и болка в гърдите, която може да се разпространява към ръцете, корема, гърба, долната челюст, безсилие, изпотяване, повръщане, непременно викайте спешна помощ! Съвременните методи на лечение могат не само да спасят живота, но и да минимизират последиците от инцидента, стига болният да е стигнал до здравно заведение с инвазивна кардиология в рамките на 2-3 часа от началото на оплакванията.

С Кройтерхоф косопадът е само спомен

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

Кройтерхоф Серум
за растеж на косата 100 мл

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



Кройтерхоф Шампоан
с кофеин против пърхот и косопад 400 мл

Достатъчно силен, за да неутрализира пърхота и 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 събжежите, 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

Краят на лятото е много подходящо време за посещение при дерматолога дори и да нямате никакви особени оплаквания. Голяма част от сериозните заболявания, свързани с кожата, дълго време могат да протекат без видими изяви, включително най-злокачественият тумор, който се среща при човека - малигненият меланом. Освен това кожните лекари могат да установят външни белези за редица общи заболявания, които все още не са се проявили драстично. Но най-важната задача е навреме да се установи рискът от меланом, за да се предприеме правилно ранно радикално лечение. Ако се допусне този тумор да се развие, много често последиците са фатални. А кожата все пак е най-достъпният за диагностициране орган и би било изключително нелепо да се допусне развитието на тежко заболяване поради немарливост. За профилактиката при кожните образувания се обърнахме към опитен онкодерматолог - д-р Елмира Павлова:

Д-р Павлова, кой и кога трябва да посещава дерматолог за профилактичен преглед?

- Това трябва да става най-малко един път годишно без значение през кой сезон. Ако човек установи някакво развитие в образуванията по кожата си - като брой или като вид и размери, трябва да се консултира със специалист. Тези прегледи са наложителни още от детската възраст, защото малките наследяват бенките от своите родители. Майките предават гените, отговарящи за кожата и кожните проблеми, на своите сино-



Д-р Елмира Павлова

ве, а бащите - на своите дъщери.

- Какво се търси основно при тези прегледи?

- Най-важно е навреме да се установят предракови и ракови заболявания. Кожният рак се дели на две основни групи - меланомен и немеланомен.

Не пренебрегвайте бенките - понякога са коварни

Първият се развива от определен тип бенки и е изключително злокачествен. Когато напредне, той не е просто кожен проблем, а се превръща в тежка и труднолечима болест за целия организъм. Немеланомните видове рак в огромното мнозинство от случаите се лекуват дефинитивно при правилна навременна диагноза и действие според съвременните стандарти.

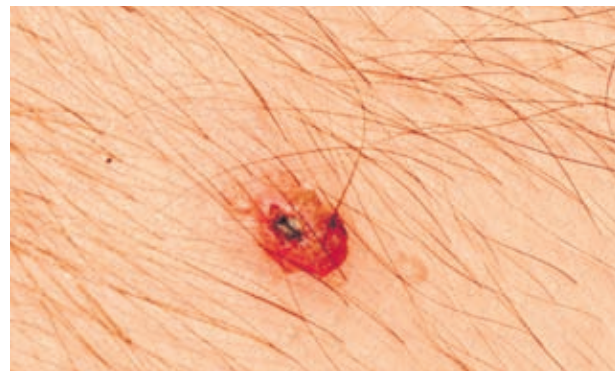
- Защо дерматолозите съветват родителите да не излагат на слънце децата си?

- Защото особено в първите три години от живота кожата няма изграден имунитет, но има "памет" за слънчевите изгаряния. Затова в по-късните години броят на бенките започва да се увеличава дори и човек вече стриктно да се пази от слънцето. Определен спектър от слънчевите лъчи е основният фактор за

развитие на злокачествени кожни заболявания в зрялата възраст. Също така стареенето на кожата и лошият ѝ вид до голяма степен се дължат на непремерено излагане на слънце. Трябва да е ясно, че дори една нормална всекидневна разходка на открито в градски условия е достатъчна за синтезирането на витамин D. Не е необходимо печене на тялото под прякото слънце, а това е особено нежелателно при хора със светла кожа и наличие на повече бенки.

- По какво можем да съдим в домашни условия дали имаме опасни бенки?

- Има едно практическо правило, наречено ABCDE. Чрез това правило може да се определи дали едно кожно образувание е тревожно и трябва непременно да се консултира с дерматолог. Какво означават тези букви? То-



Пример за проблемна бенка

ва са първите букви от думите, които назовават признаците за проблемна бенка. "А" означава асиметрия - когато една бенка не е с правилна овална форма, трябва да се наблюдава усилено. "В" идва от английската дума border - граница. Размитите и неясни граници с околната кожа са друг тревожен признак. "С" идва от color - цвят. Обърнете внимание на бенка, която променя цвета си към черно или не е с еднакъв цвят по цялата повърхност. Също така са

възможни и зони без пигмент. "D" идва от диаметър. Проблемните образувания обикновено са над 5 милиметра. "Е" идва от елевация, повдигане, и означава издигане на бенката над околната кожа. Ако имате образувания, които едновременно отговарят на няколко от критериите на правилото ABCDE, непременно се прегледайте! Друг тревожен признак е спонтанно кървене от бенка, без да е наранена по някакъв начин.

За консултация с д-р Павлова: 0889 23 84 11

хранителна добавка

ФрутиЛакс®

Лагсативен сироп с екстракт от сликиня и слива

Подходящ за бременни и деца

мек лагсативен ефект

възстановяване на физиологичния ритъм

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

Цинкът - жизненонеобходим минерал, но в разумни количества

Цинкът е важен минерал за човешкото тяло. Има го и в мускулите (60%), и в костите (30%), и в кожата (около 5%). Най-високите му концентрации са в простатата и спермата. Фактор е за добрата обмяна на веществата, подобрява устойчивостта срещу инфекции, подпомага синтеза на протеини, зарастването на рани. Важен е за нормалния растеж и развитието на плода по време на бременността, специално за правилните усещания за вкус и мирис. Тъй като човешкото тяло няма специализирана система за пазене на цинка, се налага и допълнителен прием за поддържане на стабилно ниво. Хранителните добавки с цинк помагат при акне и екземи, при простатни проблеми, анорексия, алкохолизъм и много постоперативни състояния.

Първите признаци за липса на цинк в организма са: промяна на вкусовите усещания, слаба имунна реакция и кожни проблеми. Възможни са и косяпа, диария, отпадналост, трудно зарастване на рани, а при децата - забавен растеж, забавено умствено развитие.

Добавяне на около 15 мг цинк дневно е напълно достатъчно за поддържане на добър баланс и за предпазване



от цинков дефицит.

Някои групи хора обаче често имат определено завишени потребности от цинк. При вегетарианците храната е много

бедна на този минерал поради липсата в нея на месо. На абсорбирането му пречи и голямата консумация на бобови растения. Бременните жени са в повишена опасност основно заради големите нужди на плода от този минерал. Проблем може да дойде и после - в периода на кърменето. Силно активните сексуално мъже са друга застрашена група. (Спермата съдържа около 100

пъти повече цинк от кръвта, колкото по-активен е мъжът, от толкова повече цинк се нуждае. Препоръчителните количества цинк при мъжете са с около 30% по-високи, отколкото при жените.)

Продуктите на ABO PHARMA Цинк-Биотин и Витамин С + Цинк са ключ за набавяне на така важния за организма минерал. Освен за здравето правилно избраният комплекс може да помогне и за вашата красота, да забави процеса на отслабване или загуба на коса, да подсили косъма и ноктите, да подобри състоянието на кожата.



Нормалните чревни бактерии са част от имунната защита

Защитата на организма срещу инфекциозни агенти се гарантира от интегритета на анатомичните бариери, каквито са кожата, лигавиците, както и от различните компоненти на имунната система. Стомашно-чревният тракт е в директен контакт с причинителите на инфекции и играе основна роля за адекватната защита на организма. Нормалната чревна флора е част от имунния отговор на организма. Пробиотиците повишават имунитета, като подобряват неимунологичните и имунологичните бариерни защитни функции. През летните месеци децата често боледуват от инфекциозни диарии, които нарушават нормалната чревна флора и повишават пропускливостта на чревната лигавица.

Известни са ползите от приложението на пробиотици при лечението на инфекциозни диарии, антибиотик-асоциирана диария, някои извънчревни прояви на алергията към протеините на кравето мляко и други сериозни заболявания на стомашно-чревния тракт. През последните години се предполага, че пробио-

Кои са типично летните негативни фактори, влияещи върху детския имунитет, и как да го подсилим, преди да настъпи студенто време? Въпросите си отправихме към д-р Кремена Гроздева, детски гастроентеролог в Токуда Болница София



Д-р Кремена Гроздева

тиците могат да намалят заболяемостта и от респираторни инфекции, които са най-честите в детска възраст. Приложението на пробиотиците обикновено се понася добре, без странични ефекти, но трябва да се има предвид, че при някои заболявания приемът им мо-

же да бъде опасен за пациентите. Тук е ролята на лекаря, който препоръчва конкретен препарат, изхождайки от своята компетентност и клиничен опит.

Пробиотичните продукти, съдържащи лактобацили, какъвто е "Лакто 4 VIP", стимулират локалния и систем-

датливостта към инфекции.

Ако се спрем по-подробно на храненето, трябва да кажем, че навиките се формират в семейството. Ние като родители трябва да имаме култура на пазаруване, да обясняваме защо е необходимо да се избере една пред друга храна. С търпение и с повече въображение възрастните могат да възпитат здравословно хранително поведение у малките. Децата трябва да се хранят 5 пъти дневно - 3 основни хранения и 2 малки закуски. Моите впечатления са, че малко деца закуavat вкъщи, преди да отидат на училище. Продължителният период на гладуване повишава "апетита" към сладки храни. И когато децата разполагат с джобни пари, те трудно устояват на изкушенията. Храните, които съдържат пробиотици,

каквито са млякото и млечните продукти, повишават имунитета по гореописания начин. В бананите, овесените ядки, меда, кленовия сироп, бобовите растения, чесъна, лука се съдържат пребиотици (несмилаеми компоненти на храната), които са необходими за развитието на нормалната чревна флора и по този начин имат благоприятен ефект върху здравето.

Ефективността на пробиотиците зависи от вида на щамовете и количеството на живите бактерии в тях, правилното им съхранение и прием. Например при съпътстващо антибиотично лечение е необходимо пробиотичните препарати да се взимат поне на двучасов интервал от приема на антибиотик. Препоръчително е и пробиотиците да се пият поне 2 седмици след антибиотичното приложение.

Защо бившите пушачи качват килограми



Известно е, че когато спре цигарите, човек напълнява. Това обаче не се дължи на повишената консумация на храна, както се предполагаше доскоро, а на промяна в чревната флора. Изводите са на учени от университета в Цюрих, които публикуваха работата си в специализираното издание *PLoS One*.

Статистически погледнато, 80% от бившите пушачи качват средно по 7 кг само за няколко месеца, след като се

разделят с вредния навик. Това се случва дори ако те приемат по-малко калории отпреди. За проучването са анализирани проби от изпражнения на пушачи, непушачи и хора, които са отказали цигарите преди седмица. С времето разнообразието от бактерии в първите групи почти не се променяло, докато отказът от тютюна променил състава на тези микроорганизми при третата група. Ако щамовете Firmicutes и Actinobacteria намалявали, то щамовете Proteobacteria и Bacteroidetes се размножавали. Хората, спрели наскоро цигарите, вече били напълнели средно с 2,2 кг, въпреки че запазили същите навици за ядене и пиене.

Обяснението на учените е, че промените в чревната флора допринасят за това енергията, която се съдържа в храната, да бъде оползотворена по-ефективно. Тази допълнителна енергия, която организмът извлича, изглежда, е отговорна за качването на килограми.

Хранителна добавка

Lacto 4 VIP

Пробиомук Капсули X 15

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

Четворна сила

**Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник**

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

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

Коя бременност е рискова?

Бременността е физиологично състояние, но независимо от това в някои случаи има риск от повишена заболяемост, а в други - дори от фатален изход за бременната, родилката, плода или новороденото. Понякога има и късни последици, засягащи физическото и нервно-психическото развитие на детето и/или здравословното състояние на жената в резултат от усложненията на прекараната бременност. Рискови според различните класификации са между 15 и 30% от всички бременности. Затова една от най-важните задачи на лекарите - акушер-гинеколози и други специалисти, обгрижващи бъдещите майки, е да идентифицират пациентките с повишен риск от усложнения. Това позволява да се планира ефективна намеса по време на бременността и раждането, а понякога дори преди планирано зачатие. Важна роля в превенцията на усложнения-

та имат и семействата, които планират създаването на поколение, както и самите бременни жени. В XXI век информацията е много достъпна и всеки трябва да се интересува как да постъпва, за да запази своето и на бъдещото си дете здраве.

Преди забременяването например трябва да се спре приемът и да бъдат заменени определени лекарства (антиконвулсанти, антихипертензивни и др.), както и да се прекрати работата в рисковата среда - лъчеви, химически и физически вредности. Затова още при планиране на бременност лекарят трябва да бъде уведомен за хронични заболявания, прием на медикаменти, характер на работата.

Основни социални фактори, обуславящи висок майчин риск: нисък социално-икономически статус; недостатъчни пренатални грижи или липса на такива; самотни майки - неомъжени и без подкрепа на партньор; много млада



(под 18 г.) или напреднала възраст (над 30 г.); разстояние до най-близката болница и нивото ѝ.

Основни медицински фактори, обуславящи висок майчин риск:

Те могат да бъдат свързани с предшестващо/съпътстващо бремен-

ността заболяване, предишни усложнени бременности и раждания или с протичането на настоящата бременност. Най-важните фактори от тази група са: диабет, уроинфекции, ендокринни, сърдечни, бъбречни, чернодробни, неврологични, белодробни, аутоимунни заболявания. Хипертонията, предшестваща бременността или индуцирана от нея, е свързана с рискове от еклампсия. Наднорменото тегло повишава риска от хипертония, гестационен диабет, уроинфекции, оперативни раждания, инфекции на оперативната рана. Предишни проблемни бременности и раждания увеличават риска и за следващите бременности.

Всички майчини рискове влияят отрицателно и

върху изхода за плода и новороденото. Някои рискови фактори обаче влияят директно предимно върху плода и косвено (чрез предприеманите интервенции) върху бременната. В тази група могат да бъдат посочени: **Вродени аномалии на плода.** В много страни при подобни случаи е разрешено прекъсването на бременността до определен гестационен срок. Развити са също и стратегии за пренатален скрининг и диагностика на най-честите вродени аномалии - синдром на Даун и отворени дефекти на невралната тръба. **Преждевременно раждане.** Води до проблеми в неонаталния и по-късни периоди от живота и е една от най-честите причини за детска церебрална парализа и нарушено

нервно-психическо развитие. **Родилен травматизъм.** Той може да бъде предотвратен чрез правилна акушерска преценка за начина на раждане, наличие на квалифициран персонал, способен да се справи с екстрени ситуации, възможност за извършване на спешно цезарово сечение.

Своевременното идентифициране на рисковите бременности и адекватното им проследяване в извънболнични и в стационарни условия позволява правилна преценка за времето, мястото и начина на родоразрешение. В резултат на това се минимизират случаите с неблагоприятен изход и се подобряват качествените показатели на майчиното здравеопазване. (ЖД)

Ogestan®

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

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

ЕС©PHARM

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

ИЗЛОЖБА EXHIBITION

BODIES REVEALED

ЧОВЕШКОТО ТЯЛО
РАЗКРИТО И РЕАЛНО

Видяна от милиони хора по света!

**ЦУМ, етаж 3
София**

www.bodies.bg
Виж, за да знаеш!

"Белаконтур" убеждава още с първата процедура, че добрата форма и здравето могат да се постигнат лесно

Трета година в България работи единственият медицински уред, създаден за лечение на затлъстяване, целулит и изхвърляне на токсини. Уникалното устройство е изобретено в Ерусалим от инж. Илан Фелфелберг и неговия екип и тествано в световноизвестната болница "Хада-са".

В какво се състои самата процедура

"Чрез ултразвукова вълна се предизвикват вибрации на мастните клетки и чрез триене се освобождават съдържатите се в тях мазнини. На практика ефектът е като от липосукция, но безкръвен, безболезнен и без нежеланите естетични деформации на тъканите. Има маса медицински уреди за редуциране на мазнини, алтернативна липо-

Израелско изобретение топи тлъстини



сукция, но апаратът **Белаконтур** няма аналог", казват създателите на **Белаконтур** от Израел.

Пациентът ляга, отпуска се, поставят се електроди и кожата се намазва с гел. С апликатор, излъчващ ултразвукова вълна, започва спираловидно движение по проблемните участъци на тялото. Манипулацията продължава 40 минути. Следва кратко натоварване с велоергометър. Движението след процедурата е важно, тъй като малките капчици мазнина, изхвърлени в кръвта или в лимфата след проце-

дурата, се разпознават от организма като свободна енергия, която трябва да се изразходва, като колкото по-бързо стане това, толкова по-добре.

Една процедура обхваща избраната зона - корем, бедра или ръце, шия. Следващата е след минимум 48 часа.

Преди XX век затлъстяването е било рядко явление, но днес Световната здравна организация официално го оценява като масова епидемия, проблем, засягащ не само индустриално развитите държави, но и държави с развиващи се икономики. Забър-

заният начин на живот, стресът, съставът на храните и режимът на хранене се оценяват като основна причина за начина, по който изглеждат даме, и за самочувствието, което имаме.

Какво е първото нещо, което правим

Хапчета за отслабване с неясен произход и съдържание. Резултат - опасни последици за здравето, отслабване, но с отпусната плът.

Диета - глад, нерви, стрес за организма. Дори да отслабнем, бедрата и коремът винаги се повлияват последни и най-трудно. Резултат - йо-йо ефект.

С **Белаконтур** ефектът е траен: мастните депа се стопяват моментално и не се възстановяват, дори ако човек напълнее отново, мазнините се натрупват в други участъци. Броят на процедурите и резултатите може да

варират, но повечето клиенти, които вече са пробвали израелското изобретение, твърдят, че ефектът е видим от първия път. Особено бърз е резултатът на корема и затова **Белаконтур** се радва на изключителна популярност и при мъжете. А при десетина процедури на бедра ефектът е наистина изумителен.

И ако всичко това ви звучи "прекалено хубаво, за да е вярно", но все пак сте любопитни сами да се убедите в резултатите на другите преди вас, единственият начин да разберете е, като посетите елегантното студио на **Белаконтур** в столицата. Там освен първа процедура на половин цена ще видите и достатъчно убедителни доказателства за предстоящата ви бърза и трайна раздяла с неприятните тлъстини.

Възползвайте се от есенните отстъпки и пакети. Да посрещнем есента и зимата здрави и със самочувствие.

МЦ "Епика", GSM 0879 853 557
Тел. 02/820 38 55
<http://www.bellacontour-bg.com/>

Пет причини да хапваме шоколад всеки ден

Откритието, че черният шоколад е много здравословна храна, бе наистина сред най-приятните новини, които съвременната наука ни поднесе в последните години. Макар да не е точно зеленчук, шоколадът е базиран на растителна основа, с богато съдържание на важните за организма флавоноиди, антиоксиданти и полифеноли. Разбира се, нито е нужно, нито е полезно да се консумират големи количества, препоръчителна е умерената доза от около 30 грама дневно, но задължително черен шоколад, с не по-малко от 70% какао. Дори и да намирате белия или млечния шоколад за по-вкусен, знайте, че той не притежава същите здравословни качества. В същото време има поне пет най-важни причини да се спрете именно на черния.

● **Той е превъзходна храна за мозъка.** Известно е, че добрите мазнини са полезни за мисловната дейност, но може ли шоколадът наистина да държи мозъка ви остър като бръснач? Отговорът е "да". Според специално изследване хората, които пият по две чаши горещо какао всеки ден в продължение на месец, показват с 30% по-добри резултати при познавателни тестове в сравнение с хората на същата възраст, които не консумират какао. Тези

от пациентите, включени в изследването, които са били с нарушено кръвоснабдяване на мозъка, в края на експеримента са имали подобрение с 8%.

● **Предпазва от слънчеви изгаряния.** Наистина, докато похапвате шоколад, може да прекарате на слънце по-дълго време. Обяснението е, че съдържащите се във вкусните тъмни парченца флавоноиди защитават кожата от опасното въздействие на ултравиолетовите лъчи. Добре е да се знае, че на колкото по-малко промишлена обработка е бил подложен шоколадът, толкова по-високо е съдържанието на флавоноидите в него. Естествено шоколадът не е причина да злоупотребявате с престоя на слънце.

● **Подпомага превенцията на сърдечносъдовите заболявания.** За това трябва да се замислите по-сериозно, ако имате повишен риск. Проучване, проведено в Шотландия сред почти 5 хиляди души, показва, че тези, които са консумирали черен шоколад повече от пет пъти седмично, имат с 42% по-нисък сърдечносъдов риск. Достатъчно стабилно основание да се сприятели с черния шоколад.

● **Намалява възпаленията.** А те по принцип могат да доведат до твърде нежелателни

проблеми в организма - високо кръвно налягане, диабет, заболявания на сърцето. Италианско проучване доказва, че хората, които консумират черен шоколад веднъж на три дни, имат средно с 27% по-нисък C-реактивен протеин в кръвта в сравнение с тези, които изобщо не го включват в менюто си. C-реактивният протеин в кръвта е маркер за наличие на възпалителен процес, така че колкото по-ниски са стойностите му, толкова е по-добре.

● **Помага за овладяване на стреса.** Това е предимство, което важи практически за всеки съвременен човек. В тази посока е проучване, направено в Швейцария, което стига до заключението, че консумацията на 35 грама черен шоколад дневно в продължение на две седмици може да намали нивото на кортизола. Той е известен като хормон на стреса и повишеното му ниво води до нездравословен хормонален дисбаланс. Кортизолът също така може да стане причина за повишаване на кръвното налягане, както и за активизиране на съществуващ възпалителен процес. Така че не само когато сте под активно напрежение, но и във времето за релаксация - не забравяйте да вземете със себе си блокче черен шоколад. (ЖД)



В заключение - за да се възползвате пълноценно от доказаните и впечатляващи здравословни предимства на черния шоколад, не забравяйте: съдържанието на какао трябва да е поне 70%. Още по-добре е продуктът да е био (органичен). Като привикнете към редовната употреба на блокчетата със 70% какао, е време да опитате 80% и повече. Колкото повече е какаото в черния шоколад, толкова по-силно е здравословното му действие.

Чалъми за обезкосмяване у дома

Най-новият пазарен хит се нарича масло от яйца на мравки

Тина БОГОМИЛОВА

Женските пропорции като еталон за красота са се променяли през вековете, но гладката кожа май си остава постоянно мерило. Според мнозина мъжете дори са станали по-суетни и от дамите по този въпрос. Опити за отървяване от окосмяването се правят от хилядолетия, но и до днес не е открито тотално обезвреждане. Арсеналът е пребогат, а изборът между технология, цени, мазила, времетраене и липса на болка - труден. Цяла индустрия помага в битката с нежеланото окосмяване,

а козметичните салони са с претъпкани графици, особено когато времето е хубаво. Рекламираят се и много мехлеми и чалъми, които могат да се правят и у дома.

Сайтовете за колективно пазаруване се надпреварват с оферти за възшебно масло от яйца на мравки. Според рекламната и в български, и в чужди интернет пространства маслото трайно решава проблема с нежеланите косъмчета. Тайната е донесена от Близкия изток, където го наричат Tala. Според производителите още шумерите открили, че мравешкият хайвер унищожава космите, а



Клеопатра и жените в султанските хареми се мажели с него.

Маслото съдържа специален протеин, който за дълго време унищожава основата на корена и пре-

дотвратява появянето му отново.

Друга древна техника идва от Персия, където красавиците се сдобивали с гладка кожа с помощта на конец. Двата края на

плътен копринен конец се завързват с възел, след това се прави примка, в която се хващат косъмчетата и се изскубват. За обезболяване кожата предварително се натърква с лед.

От Индия пък идва обезкосмяването с куркума и морска сол. Разбъркват се, за да се получи каша, и с нея се намазват желаните зони. Ефектът обаче не е мигновен и се правят няколко процедури.

Популярното напоследък шугаринг, или обезкосмяване със захар, се е появило от Турция. Съседките ни загряват сок от половин лимон с чаена чаша мед и чаена чаша захар. След като сместа малко изстине, се нанася върху окосмените зони и с тънки платнени ленти се изскубват космите. Ефектът е подобен на този от кола маска. Друга рецепта за шугаринг е 2 супени лъжици вода, 20 супени лъжици захар и сок от един лимон. Всичко се смесва в emailиран съд и се оставя на бавен огън. Температурата трябва да е постоянна и сместа се разбърква, докато не стане златистокафява. Ако от една капка се направи топче, тя е готова

за епилация, но трябва да поизстине.

Зелените орехи също се сочат като унищожител на косми. Просто се разрязват и кожата се натърква няколко пъти.

Твърди се, че и билковата вана премахва нежеланото окосмяване. Необходимо са по 150 грама от полски хвощ, жълт кантарион и змийско мляко. Накисват се в два литра вряла вода, след това сместа трябва да поври около пет минути. Отварата се излива във вана с топла вода и се стои около половин час в нея. За да има ефект, се препоръчва процедурата да се прави поне по два пъти седмично в рамките на 2-3 месеца.

Друго мазило се приготвя от 35 г спирт, 5 г нишадър, 1,5 г йод и 5 г рициново масло. Окосмените места се намазват два пъти на ден няколко дни.

Има и изследвания, според които чаят от джоджен премахва прекомерното окосмяване.

Преди да се опита каквото и да е ново средство, е необходима консултация с дерматолог, за да не се получи алергична реакция.

Но е ясно, че обезкосмяване завинаги няма и не може да има.

Епилацията не е от вчера

Процедурата за премахване на излишното окосмяване е била известна от древни времена. Старите гръцки скулптури демонстрират гладки женски тела без каквато и да било излишна растителност. При мъжки фигури нещата не изглеждат по този начин. Епилацията обаче е била приоритет на знатните и богати хора. Нефертити е използвала пинцети и восък, за да се справи с нежеланото окосмяване. Едни от главните недостатъци на тези процедури са били болката и непродължителният ефект, но в името на красотата жените винаги са правили жертви. Египтянките използвали за обезкосмяване много остри предмети. Историците смятат, че те са поставили началото и на самобръсначките в древния Египет. По-късно се появява специална паста за епилация. Идеята принадлежи на Нефертити.

Краят на XX век ознаменува първите опити с електроепилацията. В наши дни методът е стигнал своето съвършенство. Гладката и чиста кожа отново е издигната в култ, въпреки че понякога се стига до крайности. И корекциите на природните дадености трябва да имат някаква мярка.

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm

НОВО

ПРИРОДЕН ПРОДУКТ ОТ ГИНКО БИЛОБА

СПОСОБНОСТ ЗА КОНЦЕНТРАЦИЯ

ПОЗНАНИЕ, ЗНАНИЕ

ИНТЕЛЕКТ

СЪВЪРШЕНОСТ ОТ ЗНАНИЯ

СПОСОБНОСТ ЗА МИСЛЕНЕ

ИНФОРМАЦИЯ

УМОЗАКЛЮЧЕНИЕ

СЪЖДАНИЕ, РАЗМИШЛЕНИЕ

МИСЛЕНЕ

КОГНИЦИЯ

ВНИМАНИЕ

КОНЦЕНТРАЦИЯ

ПОЗНАНИЕ

ИНФОРМАЦИЯ

МИСЛЕНЕ

ЕСОФАРМ

Food supplement

Ginkofol

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

30 таблетки

Екстракт от листата на Гинко Билоба

ЕСОФАРМ

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