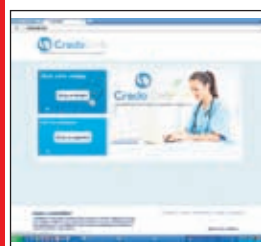


КРЕДОУЕБ



За какво служи
електронното
досие
на пациента

На стр. 5

АВТОМОБИЛИ



Хитовите на
изложението
във Франкфурт

На стр. 24

СПОРТ



Имаме ли шанс
на европейското
по волейбол

На стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 34 (68), 17 - 23 септември 2013 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Проф. Тодор Танев,
политолог:

**Идва времето
на голямата
реформа
в политиката**

Интервю на
Галина СПАСОВА
на стр. 19

Първият учебен
ден по света

Кога и как влизат в клас в различните държави

четете на стр. 18

DREAMWORKS

От 12-ти Септември до 23-ти Октомври.

T MARKET

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 17 ДО 23 СЕПТЕМВРИ

5 ⁹⁹ Криле сирене „Милени“ 12	4 ⁹⁹ Зелено „MIO OLIVA“ 1.5л
4 ²⁹ Охлаждени пиле „Лудогорски“ 12	6 ⁹⁹ Сушени лешници 12
12 ⁹⁹ Подпалено варено „Lewa“ 1.5л	8+2 Подпалено варено „Lewa“ 1.5л

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



CHONDRO SAVE

Хранителна добавка

Хондросейв - с грижа за Всяка става!

ECOPHARM

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

www.ecopharm.bg

Новата версия на Android отново с вкус на десерт



Предната версия на най-разпространената в света мобилна операционна система Android ще се нарича KitKat. Все още не е известно дали Google са подписали някакво споразумение с компанията Nestle, собственици на шоколадовите десерти. До момента не е разпространена информация за функциите, които ще предложи Android 4.4, но създателите ѝ са обявили, че операционната система ще бъде достъпна за всеки. Всички предишни версии на Android получиха имена на сладкиши и десерти - Android 4.1 Jelly Bean, Android 4.0 Ice Cream Sandwich, Android 3.0 Honeycomb, Android 2.3 Gingerbread, Android 2.2 Froyo, Android 2.0 Eclair, Android 1.6 Donut, Android 1.5 Cupcake.

В интернет вече е разпространена и снимка на човечето на Android с формата на KitKat на поляната пред главния офис на Google.

Компанията Ford направи проучване, в което взеха участие 6000 жители на Стария континент. Целта беше да се разбере какво е отношението на хората към различните проблеми, свързани с автомобилите, екологията и транспорта. Резултатите показват, че повечето европейци се безпокоят от състоянието на околната среда и смятат, че промените в климата са най-големият проблем, с който днешният свят трябва да се справи. 72% от участниците в допитването смятат, че електрическите автомобили са добър вариант за възстановяване на екологичното равновесие, а 28% са готови да преминат на такива модели.

Европейците са „за“ електрическите автомобили



Бившият топменеджър на Nokia Томас Зилиакус възнамерява да създаде нова компания, която ще върне славата на финландската марка, след като мобилният бизнес на компанията само преди броени дни стана собственост на Microsoft. Зилиакус заяви, че станалото е покъртило душите на финландците, затова той е привлякъл разработчици и свои бивши сътрудници от Nokia и до края на годината ще пусне

Nokia се възражда под името Newkia

смартфони Newkia на базата на Android. Новата компания ще работи в Сингапур и продукцията

и ще бъде ориентирана към азиатските потребители, но не е изключено след време смартфоните

да се появят и на американския пазар. Според бизнесмена Nokia е изпуснала много изгодни възможности по времето, когато имаше доминираща позиция на пазара. Причината, твърди Зилиакус, е била високомерието на компанията.



Броненосецът вдъхнови корейски инженери

Недостигът на места за паркиране и изхвърляните отровни газове са проблеми, добре познати на всеки собственик на автомобил в големия град. Затова неотдавна група инженери от Сеул разработиха ново транспортно средство - малък сгъваем електромобил, наречен Armadillo-T (броненосец). Главното му преимущество е удобството при паркиране. Подобно на броненосеца (който се сгъва при усещане на заплаха) собственикът може да остави автомобила на места,

където по-големите му събратя не могат да се поберат. При това само с едно натискане на копчето на смартфона. Двуместното превозно средство намалява размерите си от 2,8 на 1,65 м, което е близо една трета от площта на обичайните места за паркиране. Също с помощта на мобилния телефон Armadillo-T се движи във всички направления, дори се върти на 360 градуса. Компактният автомобил тежи 450 кг, развива скорост до 60 км/ч и може да измине 100 км с едно зареждане.

Samsung представил интелигентен часовник

Южнокорейската компания Samsung Electronics представи ново устройство - часовник, който работи като handsfree устройство, позволява диктуване на текстови съобщения, водене на визуални бележки с вградена камера или диктофон. GALAXY Gear се рекламира като идеалния компаньон. Часовникът разполага с 800 Mhz процесор, 512 MB оперативна памет и 1,63-инчов сензорен AMOLED дисплей с резолюция 320x320. Операционната система е Android, но интерфейсът на Galaxy Gear е максимално опростен, като повечето приложения са мини-малистични и напомнят плочките на Windows

Phone. Теглото на Galaxy Gear е 73,8 г, а според производителите батерията издържа около 25 часа с едно зареждане. Часовникът има функция S Voice, чрез която може да търсите информация в интернет и да я получавате на екрана на устройството.



хранителна добавка

ФрутиЛакс®

Лаксативен сироп с екстракт от стокиня и слива

Подходящ за бременни и деца

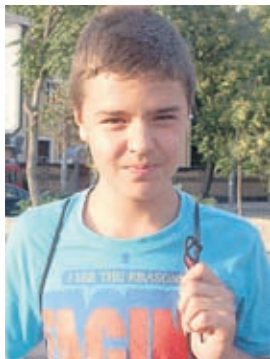
мек лаксативен ефект

възстановяване на физиологичния ритъм

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

МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Даниел Николов, 13 г.



Нямам търпение да започна училище, за да видя съучениците си. С повечето се разбираме много добре. Свързват ни много общи неща, като спорта например. Аз тренирам хандбал и лятото не прекъснах тренировките си. По принцип те се провеждат в училище в Люлин, но през ваканцията залата беше затворена и ходехме до ЦСКА на 4-ти километър, което ни е малко далече. Може би е добре да има промени в училищната среда, например създаване на по-добри условия за спорт. Връстниците ми определено се интересуват от физическите натоварвания и активния начин на живот. Е, винаги има и такива, които ги мързи и не стават от компютъра вкъщи или от чина в училище. Това обаче не е хубаво, защото могат да имат здравословни проблеми.

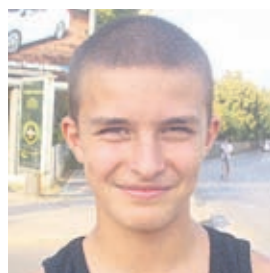
Лиляна Красиминова, 15 г.



Мога да кажа, че с желание тръгвам на училище. Двата месеца ваканция обаче минаха доста бързо. Ходих на море в Гърция, сега използвам последните си свободни дни и вечери, за да се разхождам и излизам с приятели. После ще трябва да се заляга над учебниците. Уча във Френската гимназия в София. Много ми харесва езикът, но има предмети, по които се затруднявам - химия например. В гимназията учителите определено са по-взискателни, отколкото в училището до 7-и клас. Програмата става по-натоварена, а задачите и четенето са значително повече.

Асен Кожухаров, 13 г.

Сега ще бъда в седми клас и трябва да се ориентирам къде да кандидатствам. Повечето ми съученици са се насочили към езикови гимназии, аз обаче искам да съм по-добър в сферата на компютрите. Ще се опитам да вляза в Софийската професионална гимназия по електроника "Джон Атанасов". Когато бях по-малък, много се увличах от компютъра, прекарвах часове пред екрана, играейки. Сега обаче не ми е толкова интересно и прекарвам повече време навън с приятели или ходя да спортувам. Вдигам се на лостове, тренирам хандбал, дори ходих на републиканско това лято. Извънкласните занимания като спорт и музика определено са полезни, защото те правят по-дисциплиниран и организиран във времето.



УЧИЛИЩЕТО

Светла Стоянова, 15 г.



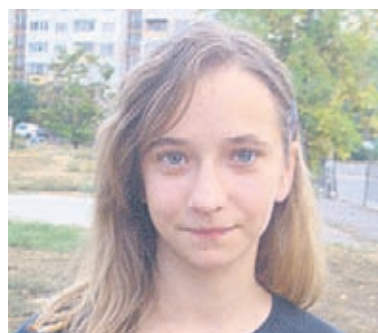
Лятото мина неусетно, но определено ме зареди с нови сили. Ходих три пъти на море и затова още имам тен. Отделих все пак и време за четене на задължителната литература, за да ми е по-лесно по време на учебната година. Като цяло учителите ми са доста взискателни и има предмети, по които изпитвам трудности да се подготвя на необходимото ниво - като биологията например. Иначе се старая да отделям достатъчно време и внимание на текущите си задачи по време на срока, за да не ми става напрегнато в края на годината. Тогава обикновено се струпват класни, контролни, изпитвания, всеки гони някаква оценка.

Васил Пиров, 15 г.



Винаги може още малко ваканция, но като цяло това лято си починах добре. Ще се радвам да видя повечето от съучениците си и да ги разпитам как са прекарвали последните месеци. В класа ми имаме представители на различни етноси и нации - гърци, турци, араби, но с всички се разбирам. Повечето от тях владеят отлично български, защото са родени тук, просто имат по-различно възпитание и по-друга култура. Дори и традициите им са различни, защото някои от тях не са християни. Доста интересен ми беше дебатът дали да има вероучение в училище. В интерес на истината смятам, че този предмет така или иначе се застъпва от различни дисциплини по малко - история, литература, дори география.

Калина Мутафчиева, 13 г.



Малко ме е страх преди началото на учебната година, като си представя, че в края ѝ ще ми се струпат доста изпити. Тестове за външно оценяване и изпити за кандидатстване след 7-и клас. Уча в 31-во СУЧЕМ в София, но ще се опитам да вляза в езикова гимназия - немската или английската. В интерес на истината баловете за прием за момичета са доста по-високи от тези за момчета, което според мен трябва да се промени в системата. Не разбирам защо момчетата трябва да са по-облагодетелствани от нас. Може би ще започна да ходя и на допълнителни курсове или уроци по български език, за да съм сигурна, че ще се подготвя максимално добре. Иначе много обичам математиката и по този предмет ми е по-спокойно.

**Анкетата подготви
Мирослава КИРИЛОВА**

ПОСОКИ

Откъде е мишката



Петър ГАЛЕВ

Една сварена мишка в болничната закуска на малко дете се превърна в саркастична илюстрация на много тенденции в обществените услуги у нас. Не казвам медицина, защото - съгласете се - лекарите нямат нищо общо със злополучната попара. Макар че нищо чудно отново точно те да я изсърбат, без да са я надробили. Колкото и да е несправедливо, мнозина оценяват медицинската помощ по комфорта в стаята, разнообразието на храната, чистотата на тоалетната в отделението и вниманието на санитарката. А мишката всъщност идва от липсата на истинска заинтересованост на държавата към здравето ни и изобщо към грижата за болните и немошните. Но под "държавата" не разбирайте само институциите, там сме и всички ние. Защото стотици хиляди не плащат здравни вноски, въпреки че не са бедни, а срещу това явление няма никакъв реален отпор. Хазната не превежда на здравната каса реалните суми за огромни групи от хора, като деца, студенти и пенсионери. И като допълнение по традиция всеки чака напълно да се срина, та тогава да иде на лекар, когато лечението става много по-трудно и много по-скъпо. А нарочените за изначално виновни медици масово отиват в държавите, където им плащат достойно и ги уважават. Няма да има оправия, докато не приемем, че здравето е изначална ценност и струва скъпо във всеки смисъл. То изисква индивидуални и колективни усилия, които ние още не сме осъзнали, че трябва да полагаме. А дотогава все повече мишки ще изплуват от казана на родната здравна система.

СТОП КАДЪР



По стъпките на еволюцията



Снимки: Миро НАНКОВ, Галина ХРИСТОВА

СЕТИВА

Изложба с непоказвани
творби на Жул Паскин



На стр. 6

ИКОНОМИКА

Какви могат да са последиците
от кризата в Сирия



На стр. 7

ПОКОЛЕНИЕ



Математиката може
да бъде забавна

На стр. 8 и 17

ЗВЪНЕЦ

Кога започва
учебната
година
по света



На стр. 18

НАВИГАТОР



Есен в Дубровник

На стр. 20

АНТИЕЙДЖИНГ



Здравословният
ефект на
отрицателните
йони

На стр. 15

„Придвижвай се разумно“ хвърли ръкавица на автомобилния трафик

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Разумната комбинация от каране на колело, ходене пеш, използване на градския транспорт и по-малко личния автомобил ще се отрази благоприятно не само на околната среда, но и на здравето и джоба ни. Това е едно от посланията на стартиралата двегодишна информационна кампания на Евросъюза "Do the right mix - Придвижвай се разумно". Тя цели промяна в мисленето и нагласите на хората в 28-те страни - членки на ЕС (плюс Норвегия, Исландия и Лихтенщайн), а не промяна в инфраструктурата и логистичния парк.

Страната ни е на трето място в света след Армения и Румъния по смъртност на 1 млн. жители вследствие на замърсения въздух (437 души). София пък е европейската столица с най-мръсен въздух. Това се дължи на движещите се около 800 000 автомобили (плюс още 300 хил. по неофициални данни). Един от начините, който ще допринесе за по-чиста градска среда, е именно умелото комбиниране на транспорта. Ако работите или учите в центъра, използвайте градски транспорт до някъде, а след това походите 15-20 минути пеш. Това ще се отрази благоприятно на здравето, настроението и бюджета ви. Не са малко родителите, които возят детето си в коша на велосипеда, като така лесно стигат до детската градина например или до пазара.

Германският опит в борбата срещу трафика и проблемите на пътя набира скорост и у нас. Става въпрос за т.нар. споделено пътуване, по-известно с английската дума carpool. Това е покана за пътуване с кола, която минава по предварително обявен маршрут в конкретно зададен час. Модерните млади хора, сърфящи в интернет, се уговарят чрез специални сайтове закъде ще пътуват и ако дестинацията ви съвпада, може да използвате свободните седалки в автомобила. Пестят се време, нерви и не на последно място пари за гориво. Още един бонус е, че разширявате кръга на познанствата си, а споделеното пътуване намалява задръстванията и замърсеността на въздуха.

България е избрана заедно с още 5 държави (Ве-



ликобритания, Италия, Румъния, Латвия и Гърция) за провеждане на национална кампания в рамките на 2013-2015 година. Различни инициативи ще провикат гражданите към информиран избор и комбинация от начини за придвижване. Първата инициатива стартира на 11 септември и ще продължи до 20-и този месец. Целта е да се съберат печати от 20 места в столицата. В кампанията могат да се включат всички жители и гости на София, като обиколят набелязаните точки като метростанции, градски забележителности и арт пространства пеша или с обществен транспорт и съберат печати от всички тях. "Така ще изразите позицията си за по-чист, уреден, спокоен и красив град и ще се уверите, че в центъра на града е възможно и приятно да се придвижим пеша, с велосипед или с градски транспорт", уверява мениджърът на проекта "Придвижвай се разумно" за България Катя Димитрова. С томбола ще бъдат избрани и късметлиите, събрали 20 печата, които ще получат специални награди от партньорите на инициативата. В рамките на двегодишната кампания предстоят още тематичен конкурс за късометражен филм за студенти от НАТФИЗ, организирани в форуми, фотоизложби в Градската градина пред Народния театър "Иван Вазов", на Моста на влюбените и др. Сайтът на кампанията www.dothemix.bg ще бъде платформа за новини, където всеки желаещ може подробно да разгле-

да всички активности на проекта.

Популяризирането на културно отношение към градската мобилност вече дава своите резултати в редица европейски градове. Не е рядкост да видите костюмирани мъже и жени, които отиват на работа с велосипед в центъра на Лондон. Там само за една година използването на двуколесното превозно

средство е нараснало с 15%. Немалка заслуга за това има водената политика от кмета на столицата на Великобритания Борис Джонсън. При всеки удобен случай той също яхва колелото, инициира изграждането на нови пунктове за велосипеди под наем и дори подари на малкия престолонаследник Джордж - син на Кейт и принц Уилям, детско колело.

В Австрия често по спирки и на други обществени места се виждат залепени обяви за споделено пътуване. На тях с големи букви пише, че споделеното пътуване ще ви икономиса поне 1000 евро годишно.

В Румъния в рамките на кампанията пък беше организирано събитие под мотото "Ти избра ли правилния транспорт?". Стоици хора се включиха в ходенето по определен маршрут в центъра на Букурещ, имаше много спортни площадки с безплатен вход, а наградите за най-умелите в комбинацията на придвижване включваха ваучери за спортни магазини, крачкомери, здравословна храна и напитки.

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

АКРЕДИТИРАНО ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ
С ИСТОРИЯ, ТРАДИЦИИ И АВТОРИТЕТ

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

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

Приемът се извършва след класиране по бал, формиран:

- Чрез матура по математика ИЛИ физика;
- Чрез матура по български език и литература;
- Приемат се документи и с положен изпит в друго ВУ/Университет по математика/физика.

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

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

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

credoweb.bg



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

CredoWeb и НЗОК стартират онлайн проучване за качеството на болничното обслужване

Много от жалбите, които постъпват в здравната каса, са свързани с качеството на болничното обслужване. Хората се оплакват от необходимостта постоянно да доплащат за

нещо, от недостатъчното внимание или некачествено лечение. Понякога разбират, че диагнозата, с която са записани в болницата, е много по-тежка от реалната, за която ги лекуват. От касата предполагат, че възраже-

нията, които хората имат, са много повече. Желанието да се подаде жалба обикновено се потиска от осъзнаването на факта, че лечението на пациента зависи от лекаря или клиниката, които нарушават правилата.

Затова credoweb.bg - новата онлайн мрежа, която свързва лекари и пациенти, стартира с подкрепата на НЗОК проучване за удовлетвореността от болничното обслужване. Тя е насочена към хората, които имат лични

впечатления от престоя и лечението в стационар. Всички, попълнили въпросите, участват в томбола с 10 награди - комплекти хранителни добавки от "Екофарм", всяка на стойност 25 лв.

За нас е много важно да получим обратна връзка за качеството на медицинската помощ от хората, които са били хоспитализирани, подчертават от НЗОК. Предстои поредица от проверки в лечебните заведения, планирани са и общи посещения

заедно с агенция "Медицински одит". Тяхната цел ще бъде именно да се установи дали са спазени правата на пациентите, дали е назначена най-подходящата терапия.

Анкетата за качеството на болничното обслужване можете да намерите в credoweb.bg. Ако нямате регистрация, изберете от стартовата страница опцията "Искам да разгледам" под входа за пациенти.

Най-често задаваните въпроси за електронното пациентско досие

Пациентите в ролята на контролори на здравната система - това е възможно от 15 април 2013 г., след като НЗОК започна да издава безплатно код за достъп до личното електронно здравно досие. Интересът на хората е много голям, казват от здравната каса. Затова още веднъж коментират за онлайн мрежата Кредо-Уеб най-често поставяните за досието въпроси.

Как се влиза в досието?

Всеки може да разгледа своето досие от сайта на НЗОК nhif.bg или през страницата на credoweb.bg (линк към пациентското досие). Необходимо е само да въведе уникален код за достъп (УКД) и ЕГН, личен номер на чужденец или служебен номер от регистъра на НАП (за лицата без ЕГН/ЛНЧ), както и символите, които се изписват на екрана.

Как да получим своя личен код?

Това е 10-символен буквено-цифров код, който се издава безплатно от всяка районна здравноосигурителна каса (РЗОК) независимо от местоживеенето, като за целта е необходимо гражданинът да подаде заявление за издаване. Кодът е персонален, поради което заявленията за неговото издаване се подават лично в РЗОК срещу представяне на документ за самоличност или чрез упълномощено лице. В тези случаи задължително се прилага (в оригинал или нотариално заверено копие) изрично пълномощно с нотариална заверка на подписа. УКД служи за достъп и до личните данни на лицата, за които притежателят му е направил избор на личен лекар - деца до 18 г., лица, на които е настойник или попечител.

Имаме ли право да получим код за достъп, ако здравноосигурителните ни права са прекъснати?

Да. Право на достъп имат само задължително здравноосигурени лица по смисъла на Закона за здравното осигуряване, включително в случаите, когато техните здравноосигурителни права са прекъснати.

Къде в София можем да получим УКД?

Адресите, на които в София може да подадем заявление за издаване на УКД, са: РЗОК София-град 1408, ул. "Енос" 12-14, както и в нейните регионални офиси: ДКЦ №20 в кв. "Красно село", ДКЦ №25 в кв. "Младост", ДКЦ №18 в кв. "Подуяне", ДКЦ №12 в кв. "Люлин" и ДКЦ №8 в кв. "Надежда".

Какво да направим, ако открием, че в електронното ни досие има невярна или непълна информация?

За всяко несъответствие между получена медицинска помощ и отразените дейности в електронното здравно досие можем да подадем жалба в районната здравноосигурителна каса.

Отговори на още въпроси четете в credoweb.bg.

Проф. Стоимен Иванов, председател на Българското гружество по акушерство и гинекология:

Лиляна ФИЛИПОВА

- Проф. Иванов, продължава модата бременните да раждат със секцио, без да има медицински показания за това. Какви са рисковете?

- Секциото си е класическа коремна операция, която крие опасност от неочаквани усложнения по време на упойката и риск от нараняване на съседни органи или големи съдове. Пациентките не бива да подценяват тези проблеми и затова трябва да се противодейства на желанието им да родят с операция, ако няма медицински индикации за това. Българското дружество по акушерство и гинекология е категорично против залитането в тази посока. Световната организация на гинеколозите също го е доказала с документи. За съжаление у нас някои болници са регламентирали тази възможност с вътрешните си правила.

- Кога секциото е задължително?

- Има категорични индикации и при майката, и при плода. Когато жената е с високо кръвно, повишено количество албумин, диабет, зрителни проблеми, не може да се мисли за естествено раждане. Възрастта 35 г. също е критична. При един недоразвит, хипотрофичен плод, при асфикция (б.ред. - недостиг на кислород в мозъка в резултат на нарушения в дихателния процес), при проточило се раждане обикновено се взема такава решение. В много случаи

Секцио не трябва да се прави по желание



Проф. Стоимен Иванов

се налага секцио и при усложнения по време на раждането, особено ако възникне риск за живота на родилката.

- Напоследък инцидентите при раждане като че ли зачестяват, а успоредно с това и упреците към гинеколозите.

- Категоричен съм, че няма акушер-гинеколог, който да върне или да пренебрегне жена, която ще ражда. Никой не може да си позволи да разреже бременна или да не я наблюдава. При нас в "Майчин дом" например ръководството, Управителният съвет, директорът ни проф. Виктор Златков положиха много усилия и преди време се сдобихме със супермодерна родилна зала. В резултат от близо 3000 ражданията миналата година се увеличиха на повече от 4000. На 12-ия етаж направихме основен ремонт и майките са заедно с бебетата си. На 5-ия етаж е секторът с т.нар. рискови бременни, където има 42 легла.

- Качествено ли е наблюдението на жените в хода на бременността?

- Това е един от най-големите проблеми. В момента няма сериозно професионално наблюдение на бременните. Женските консултации са под всякаква критика. Масово идват бременни в 9-ия месец с бебе, което по показатели на развитието си отговаря на 7-и месец. Такъв хипертрофичен плод страда. Причината не е в бъдещата майка - тя е ходила на лекар, твърди, че е прегледана, но никой не е обърнал внимание на високото и кръвно например. В малките градове е направо страшно, но и в София има такива случаи.

- Вие сте председател на дружеството на акушер-гинеколозите. Не може ли да се вземат мерки?

- У нас гинеколозите са близо 2000, като около половината са в дружеството. Опитваме се непрекъснато да ги мотивираме да се развиват, да спазват по-високи професионални критерии. Списанието ни "Акушерство и гинекология" е единственото българско медицинско издание, което се индексира в Medline. Смятам, че комуникационна платформа като CredoWeb може да даде допълнителен тласък за пълноценно професионално общуване в гилдията, обучение, от което ще спечелят и лекарите, и пациентите.

Боряна СТАТКОВА

Пламенно като името си тя веднага покорява от големите световни сцени с много страст! Музика е животът на Пламена Мангова. С огромната си артистичност раздава щедро любов, топлина, музика и красота. Освен изключителната природна музикалност, с която е надарена, Пламена Мангова притежава и таланта да открие богатство от много и различни чувства, да ги разбере, след като задълбочено е вникнала.

Пламена Мангова вече няколко години поред гостува на Международния фестивал "Софийски музикални седмици", все с по няколко концерта. Стремителна, ярка, тя брилянтно пресъздава музикалната мисъл. Интересува се от успехите на своите именити колеги музиканти и от предишните поколения, и от своето, знае как да ги уважава, приятел е с тях и свири с тях!

Тази година на фестивала "Софийски музикални седмици" Пламена Мангова дойде от Брюксел, където живее, за два концерта. Единият с нейни колеги в трио. Вто-

Апартament, къща или музикален инструмент



Наталия Пришепенко

рият със "Софийски солисти" и с диригента Пламен Джурев. За да могат повече хора да се насладят на постиженията на днешното съвършенство, БНТ записа концерта им.

Срещнахме се с тримата музиканти солисти - Наталия Пришепенко, която живее в Берлин, Себастиан Клингер - в Мюнхен, и Пламена Мангова, часове преди да от-



Пламена Мангова

летят.

- Защо решихте изяви в камерна музика в трио?

- Разбираме се толкова добре, че нещата стават автоматично! - каза Пламена Мангова. - Работим предварително и когато се съберем, само трябва да проверим баланса между инструментите, след като имаме индивидуализирано възприятие. Добре се



Себастиан Клингер

чувстваме в нашето съзвездие!

Наталия Пришепенко свири на цигулка "Йосиф Гуарнери", а Себастиан Клингер - на виолончело, създадено от Камилус Камили от Мантуа през 1736 г. Тримата уникално съчетават музицирането на скъпи инструменти.

- Мисля, че за качеството на цветовете в музиката 70% отговаря изпълнителят и въобра-

жението му - каза Наталия Пришепенко. - Това са стари инструменти и може да търсим нови цветове.

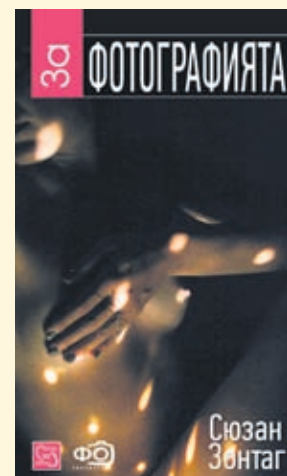
- Винаги мислим, че музикантите трябва да се нагодят към техните инструменти - каза Себастиан Клингер. - Ние сме късметлии, че свири на инструмент със скъпоценен звук, изключително богат на обертонове. Много е индивидуално, не може просто да се вземе един инструмент и да се свири. Фондация или човек ги заема. Или трябва да се направи избор между апарта-

мент и инструмент.

Наталия Пришепенко е родена в Сибир, за нея пишат: "Силна личност и страхотна цигуларка със собствена музикална аура, която омагьосва публиката". Себастиан Клингер е израснал и учил в Испания, свири с най-големите в джаза - Чик Кърия, Боби Макферин и в класиката Ланг Ланг, Юрий Башмет, Гидон Кремер. Пламена Мангова е с ярко изявена страст и силна индивидуалност, с международна кариера, изнася концерти в най-престижните зали от Европа до Токио и Южна Корея.

Книга за фотографията

Така е кръстила своята най-известна творба видната американска писателка Сюзан Зонтаг, авторка на художествена литература и есеистика в областта на философията, литературната критика, културологията и фотографията. Тя разказва за тайната агресия на фотоапарата, въпреки че реално той улавя действителността, в някаква степен я и интерпретира, подобно на творбите на изобразителното изкуство. Според авторката именно тази пасивност на снимането е скритото послание на фотографията. Самата Зонтаг разяснява: "Снимката не е само резултат от



Зонтаг е родена през 1933 г. в Ню Йорк, САЩ. Прекарва детството си в щата Аризона, завършва училище в Лос Анджелис, а висшето си

образование получава в College of the University of Chicago. Специализира в Харвардския университет и Saint Anne's College, Оксфорд, с дипломна работа на тема философия, литература и теология. Автор е на редица книги, пиеси и четири пълнометражни филма. Сюзан Зонтаг преборва успешно рака на гърдата, от който страда, и умира от естествена смърт през 2004 г. "За фотографията" е второ, осъвременено издание и е част от поредицата "Фо" на издателство "Изток-Запад", която се осъществява под редакцията на Николай Трейман, проф. Цочо Бояджиев и Катерина Гаджева.

образование получава в College of the University of Chicago. Специализира в Харвардския университет и Saint Anne's College, Оксфорд, с дипломна работа на тема философия, литература и теология. Автор е на редица книги, пиеси и четири пълнометражни филма. Сюзан Зонтаг преборва успешно рака на гърдата, от който страда, и умира от естествена смърт през 2004 г. "За фотографията" е второ, осъвременено издание и е част от поредицата "Фо" на издателство "Изток-Запад", която се осъществява под редакцията на Николай Трейман, проф. Цочо Бояджиев и Катерина Гаджева.

Естетическо приключение с непоказвани творби на Жул Паскин

В чест на празника на столицата Софийската градска художествена галерия откри голяма ретроспективна изложба на световноизвестния български художник Жул Паскин. Това са непоказ-

вани досега у нас творби, притежание на частни колекции и галерии в Париж, Осло, Люксембург, Лондон и Тел Авив.

Експозицията тръгва под наименованието "Жул Паскин - от Видин

до Париж" и ще продължи до 21 ноември 2013 г.

След пауза от близо 38 години благодарение на изключителните усилия на Посолството на Франция в България тази ретроспективна изложба става факт у нас. В нея са включени 118 произведения - живопис, акварел, рисунка, графика, колаж.

На откриването на изложбата присъства министърът на културата д-р Петър Стоянович, кметът на София г-жа Йорданка Фандькова, временно изпълняващата длъжността посланик на Франция г-жа Флоранс Леви. Сред гостите бяха и колекционерите Том Крог - председател на Комитета "Паскин", Розмари Наполитано - зам.-председател на Комитета "Паскин", членове на семейството на художника - Ирина и Даниел Папаро, десетки искрени почитатели на творчеството и личността на Паскин.

На столичани и гостите на София предстои истинско естетическо приключение, защото Паскин е гениален творец, чието творчество винаги носи изненада и събужда запалите ни сетива.



Средната сметка за ток през август е с 9% по-ниска от тази през 2012-а

При почти едно и също количество консумирана електроенергия средната сметка за ток през август 2013 г. е с 3 лева (или с 9%) по-ниска от тази за август 2012 г. Ако при битовите клиенти на ЧЕЗ сега е 31 лв. с ДДС при средна консумация от 183 кВтч, миналата година през август средната сметка е била 34 лв. с ДДС, а средната консумация - 186 кВтч.

1 194 002 от битовите клиенти (81%) сега са получили сметка до 50 лв., при 16% сумата варира между 50 и 100 лв. и 2,37% от клиентите са получили фактура между 100 и 200 лв.

От 01.08.2013 г. регулаторът намали крайните цени за битовите клиенти на ЧЕЗ със средно 0,7 ст./кВтч без ДДС. Така цените на електроенергията в Западна България вече са най-ниските в страната. Намален бе и делът на ЧЕЗ в крайната цена на електроенергията. От сметка на стой-

ност 100 лв. за дружествата от групата на ЧЕЗ в България вече остават само 2,49 лв.

От 1 август ДКЕВР промени и структурата на цената. Компонентите "добавка за зелена енергия", "цена за високоефективно комбинирано производство" и "невъзстановяеми разходи" бяха прехвърлени от цената за разпределение в цената за снабдяване. Така реално цената за снабдяване беше повишена, което беше компенсирано с цената за разпределение, но след нейно значително намаление. Крайният ефект от решението на ДКЕВР е понижение на крайните продажни цени за битови клиенти на ЧЕЗ със средно 4,54%.

Фактурите, получени през август, включват потреблението през отчетния период, разделено на 2 части - от датата на предишно отчитане до 31 юли и след 1 август до края на отчетния период.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Чуждестранната военна намеса в разрастващия се конфликт между силите на президента Башар Асад и сирийските бунтовници може да окаже негативно въздействие върху българската икономика, прогнозира експерти в бранша. Освен засилващата се бежанска вълна кризата в Дамаск сигурно ще доведе до сериозен скок в цената на суровия петрол, а оттам и на всички стоки и услуги в България.

Най-песимистичните прогнози вещаят ръст на цената на нефта до 150 долара за барел. В момента стойността на черното злато на международните пазари е около 117 щатски долара. Ако подобен сценарий наистина се случи, цените на бензина ще скочат с 10-20% в рамките на един месец.

Високият ръст в цените на нефта ще се отрази и върху стойността на газа. Синьото гориво може да поскъпне до 500 долара за 1000 куб. м (сега е около \$400). Пряката последица от това ще бъде увеличаването на енергийните разходи, които производствените кръго-

Домино ефектът на кризата в Сирия



ве в България вече определят като твърде големи. Увеличаването на разходите за транспорт ще повлече след себе си и цените на всички стоки и услуги. Колелото на инфлацията ще се завърти без възможност цените на родните стоки да бъдат намалени дори на

вътрешния пазар.

В зависимост от мащаба и продължителността на кризата последиците могат да се разпространят в различни сфери и да направят невъзможно овладяването на инфлацията. Най-тежки вероятно ще бъдат негативните ефекти върху земеделие-

то и транспорта. Според специалистите, ако цените на суровия петрол скочат драстично, България няма особено много варианти за справяне със ситуацията.

"Цените на нефта непрекъснато варират заради нестабилността в Близкия изток. Не знаем

кога САЩ ще започнат военни действия и това неминуемо се отразява на пазара на горивата", заявява Юсуке Сета, японски финансов анализатор, пред Ройтерс. Най-големият износител на черното злато в света - Саудитска Арабия, има намерение да добива рекордните 10,5 млн. барела в денонощие, за да регулира световния пазар.

Конфликтът в Сирия вече е оставил следа върху оборотите на фирмите за международни превози. Близко година български ТИР-ове не пътуват за Сирия и Йордания.

При евентуален военен удар срещу Дамаск се очаква и поскъпване на долара спрямо еврото. Това ще засегне българския експорт извън еврозоната, в страни, които са наши основни партньори, като Турция, Русия, Грузия, Сърбия, Китай. Горива и мед, следвани от електрически и електронни изделия и ма-

шини, остават нашите водещи експортни стоки, сочи анализ на Българската стопанска камара (БСК). Техният ръст изпреварва ръста на световния внос, като и при двете групи стоки голяма роля играе нарастването на цените. Житото, облеклата (без трикотажните), желязото и стоманата, както и фармацевтични продукти са следващите стоки с най-голям дял в износа ни.

"Домино ефектът" от чуждестранна военна интервенция за разрешаването на конфликта в Сирия ще се усети и на пазара на златото, смятат анализатори от лондонското Сити, цитирани от британския вестник "Телеграф". Те прогнозираха, че цената на ценния метал ще достигне 1500 долара за тройунция, тъй като инвеститорите търсят "сигурно убежище" за спестяванията си. А златото носи сравнително малко рискове на фона на геополитическата обстановка в Близкия изток. В началото на септември, когато САЩ поде повойнствена реторика спрямо Сирия, цената на златото прехвърли прага от 1433 долара за тройунция - най-високата стойност от май месец тази година.

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 киокушин 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.

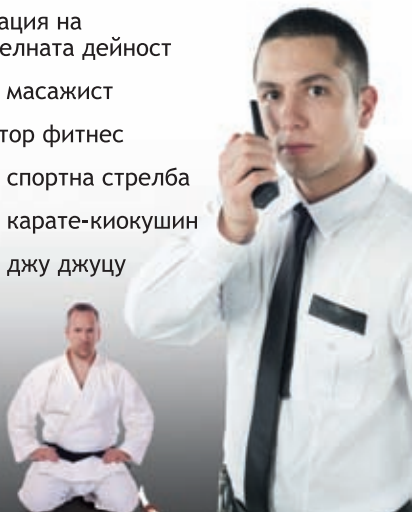
ЧАСТЕН ПРОФЕСИОНАЛЕН КОЛЕЖ



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

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



Имаш добро начало.
Трябва ти само
малко подкрепа.

Провидент е международна компания за лично кредитиране по успешен британски бизнес модел. Доказателство 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

Знаете ли, че математиката може и да не е скучна? Сигурно не ви се вярва, както и на мен, докато не прекрачих прага на Центъра по забавна математика в София. Посрещнаха ме двете учителки Светлана Горанова и Галя Пенчева и цяла тумба деца. Занятията бяха свършили, но в апартамента все още имаше малчугани, които видимо се забавляваха страхотно и въобще не им се тръгваше от "школото". Как ги омагьосват ми разказаха двете учителки.

Кристина ПЕШИНА

Идеята се ражда през 2009 г., но става факт през 2010-а. Галя и Светла завършват заедно Софийската математическа гимназия и след това пътищата им се разделят. Галя се ориентира към авиационната техника, а Светла следва магистратура по математика в Германия. Там тя се занимава и с обучение на деца. Това е и причината, когато се връща в България, да се заеме с нелеката задача да преподава обичаната дисциплина на малките, но не по онзи

традиционен и скучен начин. Ентузиазмът на Светлана запалва Галя. Трудностите, които неизбежно съпътстват осъществяването на един такъв амбициозен проект, не ги отказват. "Във важните моменти винаги е имало кой да ни подаде ръка", казва Галя. И докато слушам с каква увереност двете млади момичета разказват за извървения път, започвам наистина да вярвам, че няма невъзможни неща, стига наистина да ги искаш.

Работата с деца не е лека и не е за всеки. За Галя и Светла тя е истинско удоволствие. Та-

Другото лице на



ка твърдят и аз съм склонна да им повярвам, виждайки всички тези мъници около тях. Неформална обстановка, иновативен подход, липса на каквито и да е задължения - това е само част от печелившата стратегия за сърцата на хлапетата.

"Работим с много малки деца и се възползваме максимално от тяхното вродено любопитство. Всяка задача я свеждаме до забава, театър, някакво разиграване. На децата им казваме "Сега ще играем нещо", а не "Сега ще решаваме задача" и те сами проявяват желание", разкрива Светла формулата за забавна математика.

Девоиците са разработили пет учебни модула - аритметика, забавна геометрия, логически игри, математика в природата и математическо изкуство. Те са свърза-

ни и всеки от тях е с надграждане. Учениците са разделени в две основни възрастови групи - деца от 4 до 7 години и от първи до четвърти клас. Идеята на Светлана и Галя е първо да запалят интереса им към математиката, а после да ги насочат към по-задълбоченото ѝ изучаване. Заниманието започва с игра или някакво откритие, което детето само прави. При най-малките съвсем в началото е математическият танц. След това се обобщават резултатите и с още няколко примера се затвърждава наученото. Часовете на най-малките са с времетраене 45-50 минути. С нарастването на възрастта и минутите растат. За по-големите са по час и половина, а за най-големите - по два астрономически часа. Записвайки детето на 4-годишна възраст, то може да продължи да

Професия „баба“

Тина БОГОМИЛОВА

Баба знае две и двестата. От закваската на млякото и сладките приказки до тенкю и сърфиране в интернет. И докато наборките ѝ на Запад стягат куфарите и обикалят света, то нашата беша и си остава стожер на изкривени икономически реалности.

Благата баба от поколения се грижи за отглеждането на хлапетата. Готви вкусно и не мърмори за счупените вази. Май и затова много реклами залагат на обичта и майсторлъка ѝ.

Баба се става на различни години. Може да има пред нея още кариера и бизнес, но може да е безработна или пък да иска да си живее на село и да си гледа градината. Разни хора, разни баби. Казват, че първото дете на жената е последната ѝ кукла, а първият внук - последното дете. Но, общо взето, бабата или трябва да работи, защото не ѝ стигат годините за пенсия или парите, или да си стои вкъщи и да гледа внучето, защото никой не е длъжен да ѝ го гледа.

А пък и държавата май насърчава бабинството в големите градове, тъй като детските градини остават мираж за много родители. Но

ако са отдалече, то бабата може да помага само през ваканциите.

Шефовете обикновено се хващат за главите, когато служители отиват по-късно на работа и си тръгват по-рано - обяснението е, че няма кой да вземе детето от детската градина. Или пък безкрайните болнични, тъй като хлапето постоянно пипва всякакви вируси. Това често се случва, ако няма баба с пенсия на разположение.

Но пък на овакантеното от родната прародителка място се настанява цял бранш от детегледачки, икономки, учители, детски помощнички, шофьори. На тях обаче трябва да се плаща. Дефицитът на баби в големите градове роди и професия "баба". Почасово или денонощно, през делнични и почивни дни може да наемете баба. Не е задължително даже да е възрастна, за да работи бабинство. От смяната на памперсите до домашното по химия няма трудни задачи за професионалните баби. Те имат компютърна грамотност и шофьорска книжка, знаят чужди езици и свирят на пиано. И за разлика от родната баба наетата си има подходящо CV, а родителите избират дали е подходя-

ща за тяхното хлапе.

Фирми предлагат почасови грижи за бебета и деца до 6-годишна възраст - тоалет и преобличане, подходящи игри, хранене, разходки, песни, танци, гимнастика. Както и почасови грижи за ученици - изпращане до и посрещане от училище, придружаване до различни занимания, помощ при подготовка на уроци и домашни, сервиране на храна. Предлагат се и обучения по чужди езици, училищни предмети, рисуване, музика и танци, които също се заплащат на час.

Допълнително се плаща и за помощ в домакинството - пране, гладене, готвене, почистване. Има и опция за внезапно повикване, което обикновено означава два часа предвартелно. И ако родната баба прави всичко това безплатно, то професионалната взима между 8 и 10 лева на час. Не може да се калкулира обаче бабинската обич.

Пенсионираната съседка също е вариант за някои родители, когато детските градини хлопнат врати през ваканцията. Заради малките пенсии те се наемат да гледат чуждите малчугани, понякога дори и няколко. Така и на родителите излиза по-евтино, пък и

С Кройтерхоф косопадът е само спомен

Asam® 50
от 1963 г. Произведено в Германия!

Кройтерхоф Серум за растеж на косата 100 мл

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

Кройтерхоф Шампоан с кофеин против пърхот и косопад 400 мл

Достатъчно силен, за да неутрализира пърхота и косопادا и достатъчно мек за ежедневна употреба - това е новият шампоан с двойно действие Кройтерхоф. Кофеинът подобрява микроциркулацията в скалпа, подсилва космените фоликули и удължава жизнения цикъл на косъма. Piroctone olamine (противопърхотен агент от второ поколение) премахва сърбежите, регулира мастната секреция, спира изтъняването на косъма и косопادا, причинен от себореен дерматит. В допълнение пантенол, вит. B3 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

Математиката

посещава занятията до 4-ти клас.

Заниманията по забавна математика в първите години са за всички. А пък за учениците, затаили в дебрите на "тъмната математическа Индия", е лечебната математика, където споделят какво не разбират, къде изпитват трудности и нещата да се изгледят навреме.

Групите са от 6 до 12 малчугани. Младите учители работят и с някои от столичните училища. Там групите могат да достигнат 20-30 ученици. Малко страшничко звучи, но не и за Галя и Светлана, които казват, че с годините и натрупаният опит увереността им все повече нараства. Успяват да намерят подход за всяко дете и така да се справят с предизвикателствата в работата им.

За своето кратко двегодишно съществуване Центърът по забавна ма-

тематика може да се похвали с все по-широка популярност и подкрепа от страна както на родителите, така и на учители и директори на училища, чийто брой непрекъснато расте.

Как виждат бъдещето си? "Искаме още повече да се утвърдим като система, която реално помага на децата, тоест да видим плодове на нашия труд, резултата от нашата работа в един по-дългосрочен план. Също така бихме искали да работим с домове за сираци, защото вярваме, че математиката, поднесена по този начин, може да ги заинтригува и да им отвори една вратичка за кариерно ориентиране още от малки. Вярваме, че може да помогне и на деца с проблеми в развитието. Като цяло ни се иска да се насочим към по-социална дейност. Моята мечта е да работим с повече чуждест-

ранни партньори и проекти. Да почерпим и обменим опит с другите държави. Целта ни е да се утвърдим, да видим как вървят децата и да създадем мрежа от партньори, организации, с които да работим, и това естествено ще доведе до някакво израстване, но то не е целенасочено, а по-скоро като резултат от това, което правим", сподели Светла.

Трудно е да работиш с деца, но пък има и какво да научиш от тях. Ето и каква история ми разказа Галя: "В час с второкласници правим оригами и подочувам разговор между две дечица: "Абе, тя Галя откъде знае как се правят оригами?", пита едното, а другото отговаря: "Ами тя е учителка по математика, тя може всичко". Това е голямото ми вдъхновение",



сmee се нашата събеседничка и допълва, че не спира да си го повтаря всеки път, когато е из-

правена пред някаква трудност - тя е учителка по математика и може всичко.

Родителски кооперативи - алтернатива на детските градини

Мирослава
КИРИЛОВА

Недостигът на места в ясли и детските градини, както и желанието на родителите да участват по-активно във възпитанието и развитието на децата си са главните причини за създаване на родителски кооперативи. Ентусиазирани майки и татковци със сходни възгледи обединяват усилия, за да отглеждат заедно децата си и взаимно да си помагат. На ротационен принцип те дежурят по-недълго седмично да гледат малчуганите, а за изготвянето на оригинална програма за обучение и занимания на хлапетата най-често се обръщат към професионален педагог.

"Правим всичко заедно - наехме си място, където дечицата ни да прекарват деня си. Правим забавни ателиета за моделиране с пластилин, рисуване, екология" - разказва Ния Иванова от Варна. Когато е хубаво времето, излизат на разходка, ходят до делфинариума, правят забавни упражнения. Всеки ден се приготвя разнообразна и здравословна храна. В менюто се включват много плодове и зеленчуци, крехки меса, риба, млечни продукти, ядки, прясно изцедени сокове. Всичко, разбира се, е съобразено с индивидуалните нужди на всяко дете и с желанията на родителите му. "На малките деца трябва да се гледа като на любопитни изследователи. При тях речникът е поограничен и словото няма толкова силно въздействие. Ето защо и заниманията са основно свързани със сетивата им, с това да боравят с материали. Естествено, четем им приказки,

а телевизор нямаме и не е необходим", добавя още Ния.

Според педагозите средата в родителските кооперативи е много близка до семейната, затова дори и малчуганите да са на различна възраст, адаптацията им е доста бърза. В първите дни от постъпването си в кооператива децата могат да останат заедно с родителите си. Когато пък самите майки и татковци дежурят в групата, децата се чувстват още по-спокойни, лесно свикват с промяната и след това са готови да посещават друго заведение с удоволствие. В София, където недостигът на места в детските градини е най-силен, има и най-много родителски кооперативи. Тази алтернатива обаче става все по-привлекателна и в други градове на страната заради многобройните ѝ предимства. Не

без значение е, че родителските кооперативи излизат доста по-евтино от частните детски градини (където месечната такса е средно между 300 и 450 лв.), парти центровете и индивидуалните бавачки. В новия модел на обучение родителите също събират такса всеки месец, но тя се определя след общо събрание и калкулиране на всички разходи - наем за помещение, учебни материали, храна. Сумата зависи от това колко пъти родителите дежурят в групата, колко често идва детето им, участват ли в почистването на мястото, в приготвянето на храната и т.н.

В момента родителските кооперативи не са нито забранени, нито разрешени от закона. Активни майки и татковци са подали документи за придвижването на законопроект и са започнали да работят в

посока на легализирането на новата форма за обучение. В нея намират своето място и деца със специални нужди - с намалена подвижност, с умствена изостаналост или с определен диетичен режим. Обучението е почти индивидуално и затова на всекиго може да се обърне достатъчно внимание, а същевременно хлапетото се социализира с връстниците си и не се чувства различно.

Един от недостатъците на тази форма на отглеждане и обучение е липсата на медицинско лице. Друг проблем е, когато възгледите на един родител се сблъскат с тези на другите майки и татковци, дежурещи в групата. Професионалният възпитател винаги съветва конфликтите да се решават спокойно, в приятелска среда и след задълбочено дискутиране.



жената си докарва някой лев над пенсията. Дали обаче възрастната съседка ще разказва приказки, или ще гледа турски сериали е трудно да се отгатне.

И както памперсите изместиха стягането с пелени, така и икономическите реалности превърнаха отглеждането на децата в игра на "сляпа баба".

Когато има пенсионни-

рана родна и здрава баба наблизо, е по-лесно. Тя май е единственото решение при малките доходи и безхаберията при осигуряване на достатъчно места в детските градини. А когато семейството има пари за частни заведения, учители и детегледачки, бабата спокойно може да ходи на йога и да почива в чужбина. Ама, както се казва - така и баба знае.



Първият учебен ден по света - различни дати, различни традиции

Щом замирише на есен, деца и родители трескаво започват да се подготвят за учебната година. И докато някои чакат последния момент, други са готови месец преди 15 септември. Раници, тетрадки, химикалки, спортни екипи, маратонки, тоалет за първия учебен ден, цветя за учителя - това е само малка част от списъка с покупки, преди звънецът да напълни класните стаи. У нас занятията тепърва стартират, но на някои места по света децата вече залягат над учебниците.

Мирослава КИРИЛОВА

Първият училищен звънец отдавна би в голяма част от Европа. На 1 септември в Чехия, Русия и бившите съветски републики децата прекрачиха прага на школото. На много места в Русия беше отслужен молебен за началото на учебната година, а свещениците ръсеха със светена вода, изричайки молитва за здраве, благополучие и укрепване в пътя на знанието. В първия ден на септември и полските деца нарамват учебниците. Интересно е, че според тамошния обичай не те носят букети на учителите, а класната ръководителка им подарява по едно цвете.

Очаквано в по-северните страни и райо-

ни учебната година започва още през август.

"Знанието е сила!" - е казал Юлий Цезар. В родината му - днешна Италия, обаче децата не бързат да се впуснат в училищния живот преди първи октомври. В Гърция малчугани и подрастващи влизат в класните стаи в средата на август.

Във Франция и Великобритания училищата сами решават според педагогическите си планове кога да започне учебната година. Затова в някои градове класните стаи се оживяват на първи септември, другаде на 15-и. На Острова малчуганите чуват първия училищен звънец на 5-годишна възраст. Във Франция пък учениците са най-облагодетелствани откъм ваканции. Те почиват малко след пър-



вите занятия - от 21 до 30 октомври, след това за Коледа от 24 декември до 3 януари. Ски ваканцията също е бонус за френските ученици от 7

до 14 февруари, след това се отдават на почивка за Великден. В училищния план са предвидени и два неучебни дни - официални празници на школото с разрешението на кмета.

В Дания децата са най-ошетени от тази гледна точка. Малолетните поданици на кралството почиват само месец и половина - юли и

първите 15 дни на август, след това отново залягат над учебниците.

Най-щастливите първокласници може би живеят в Германия. На откриването на учебната година те получават големи хартиени конуси Schultüte (буквално от немски - "училищна фуния"), пълни с лакомства и дребни подаръци. Тази традиция започва още през XIX век. Заради все по-актуалните изисквания за здравословно хранене обаче все повече родители пълнят конусите с училищни принадлежности, играчки и плодове. Самите първокласници си правят конуса. До двора на училището обикновено ги изпраща цялото семейство. Там директорът ги посреща с приветствие, а по-големите ученици - с песни. В Германия няма една дата за откриване на учебната година. А на колко години децата ще влязат в класните стаи е избор на родителите - някои ги пускат на 5 години, други изчакват да навършат 6.

Японските първолаци тръгват на училище в началото на април, когато започва цъфтежът на японските вишни - сакура. В Страната на изгряващото слънце е прието, че пролетта символизира началото на нов живот, ето защо няма подходящо време за за-

почване на училищни занятия. Не след дълго обаче идва продължителна ваканция - от края на юли до началото на септември. След това учениците трупат знания до следващата декемврийска ваканция. Училищните терзания приключват през март.

През пролетта бие и първият училищен звънец в Индия. Децата се записват в първи клас на четиригодишна възраст, като в началото заниманията са по-леки и свързани с много игри. Преподават предимно мъже. За най-важен предмет се приема математиката. В повечето училища в страната носенето на униформа е задължително.

В Израел Денят на знанието е първи септември. Месецът обаче минава доста неусетно заради многото празници, свързани с еврейската Нова година. Според местния обичай на първия учебен ден децата пускат балони с хелий. Учениците обикновено носят тениска с емблемата на училището. В делнични дни могат да си позволят всякакви цветове, но на празник се слага бяла блуза.

Училищните емоции в Канада започват от първия вторник на септември, а в Австралия учебната година започва през февруари.

CIRQUE DU SOLEIL
представя нов зрелищен спектакъл

С над 14 милиона зрители по света!

ALEGRIA
DIRECTED BY FRANCO DRAGONE

АРЕНА АРМЕЕЦ СОФИЯ
20 - 22 септември 2013

www.cirquedusoleil.com

INFINITI xerox

LIVE NATION TICKETPRO

Билети: касите на Тикетпро в цялата страна и онлайн на www.ticketpro.bg

SOFIA MUSIC ENTERPRISES

Еlegantно уникално бижу ИНСУЛИН БЕЗСЪННИЕ ДЕПРЕСИЯ ВИСОКО КРЪВНО АТЕРОСКЛЕРОЗА ГЛАВБОЛИЕ РЕВМАТИЗЪМ АРТРИТ ОСТЕОПОРОЗА ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ ПОДПОМАГА ЛИБИДОТО

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

За поръчки
0897 72 10 10 Глобул
0889 72 10 20 Мтел
0877 72 10 40 Виваком

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА 49 ЛВ

WWW.MEGASMART-BG.COM

При поръчка на 2 гривни, получавате ПОДАРЪК - стикер за телефон, неутрализиращ електромагнитната радиация

Имате високо кръвно налягане, мигрена, неспокоен сън, ставни болки?

С биогивна MEGASMART с 5 вградени активни елемента болката изчезва и здравето се подобрява само в рамките на месец.

Д-р Минкова, ОПЛ, София:

"Препоръчвам убедено тези гривни на много мои пациенти, защото носенето им дава наистина чудовиден резултат и при по-възрастни, и при млади хора. Това е една модерна технологична разработка, ползвана все по-широко по цял свят. Комбинацията от елементи е уникална и се въвежда само в тези гривни."

Официален вносител на гривната е фирма "Мегасмарт България".

Проф. Тодор Танев е доктор на политологическите науки, преподавател по политическо управление в Софийския университет, един от основателите на първата у нас катедра по политология (ръководи я от 1993 до 2000 г.), по-късно създава катедра "Публична администрация". Владее английски, руски, немски и унгарски. Книгите му са с признат принос в теорията и практиката на доброто управление. Сред тях са "Анализ на публичните политики", "Политическата култура", "Стратегическо управление на публичната сфера". Главен редактор е на електронното списание Публични политики.bg. Представяйки последната си книга "Държавничеството", проф. Танев каза: "Трябва ни български Конрад Аденауер - авторът на немското чудо след войната, който прави стратегия за следващите поколения".



Огромната част от нацията иска рестарт в политиката

С проф. Тодор Танев разговаря Галина Спасова

Професоре, как някои народи успяват да формират държавност, гръбнак на нацията, а други се провалят? Питаме се дори - държавностроен народ ли сме ние, та не ни се получава подредбата на "къщичката"?

- Интересно, че в рамките на един век, XX, българите са и едното, и другото. Защото подемот, особено през 1908-а с Независимостта, блестящото изпълнение на тогавашните ни политики и дипломати контрастира с разрушаването на държавността, настъпило от средата на века насам. По света 90% от политологичната литература е посветена на това как се взема властта и едва 10% как тя се използва - какво да се прави, за да има единение между политиката и управлението. Още в древна Гърция, когато казвали "политик", са имали предвид държавник, т.е. едновременно политик и администратор. За съжаление през последните два века в целия свят, включително у нас, продължава да има разделение между двете.

- Политиците и администраторите (управленците) не са едни и същи хора.

- Точно. А държавата е управление, т.е. двете. Държава се управлява само чрез съгласие за дългосрочното бъдеще на нацията, а не чрез междупартийни крамоли. Доброто управление не се базира на миналото. Ис-

тинското държавничество е погледът от бъдещето върху настоящето, преценка на сегашната ситуация от позициите на далечното бъдеще. Това правят успешните нации със силни държави. Съседна Турция ни е много близък пример, Китай, Южна Корея, Финландия, Дания, разбира се, Германия. Турция непрекъснато бомбардира със заявления къде ще бъде страната в 2070-а, 2090-а, зад което се събира огромният процент от населението - интелектуалци, технократи, но и безименните бабички с шалвари от Анадола. Търсят общо разбирателство какво ще представлява страната след известно време и по това кроят настоящето.

- Тук постижимо ли е подобно разбирателство, като си знаем, че единодействието е националната ни ахилесова пета?

- Начинът да имаме така нужната далечна визия, за да се създаде държавност, е да излезем от капана на пределната партийност, в който ни вкара новата конституция. Тя фиксира централната роля на партиите в цялата политика и управление. Да се реши един въпрос политически, мислим си, е да се разберат помежду си партиите и сенчестите кръгове зад тях. Нашата конституция от политическа гледна точка би била модерна около Балканската война: пирамидално управление - централна власт с

волята на сенчести кръгове, прокарана надолу с раболепен бюрократичен апарат, и накрая поданиците, които просто търпят последиците и нямат думата. Този модел е съществувал навсякъде след 1830-а и днес издиша в целия свят. Бил е добър за затворената национална държава, каквато повече няма. В затвореното й пространство е много ясно кой какво дели и кое е ляво и кое - дясно. Хората нямат нужда вече от лява или дясна политика, имат нужда от конкретни политики в здравеопазването, образованието и пр. Идеологическите партии от миналото са като пияния шофьор - изправят завоите или наляво, или надясно, казват всичко да бъде или ляво, или дясно. Не става така. Отделните области на живота имат или ляво, или дясно поданство. Примерно здравеопазването е класическа лява област - и най-десните биха започнали да има обща каса и държава, която да им помага. Образованието пък е дясно, консервативно, там хората не обичат експериментите. Англичаните, първи открили партиите в XIX век, днес първи се отказват от тяхната хегемония. Тони Блър трупаше кротко конкретни мнозинства зад всяка отделна политика на своето правителство, лява или дясна, и затова го преизбраха 2 пъти, а нашите партийци трудно стигат до края на мандата, защото по негово време са диктатори, а това XXI век

не позволява.

- Нали и ние имаме социално партньорство, тристранен диалог...

- Колажът от различни добри намерения без трайна стратегия не помага. В преамбюла на всяка конституция се определя едно - кой е господар, кой е шефът. Американската конституция започва в преамбюла с "Ние, народът, постановяваме за трите власти следното". Нашият преамбюл започва с "Ние, депутатите от Седмото Велико народно събрание..."! С всички последици от това. Според член първи сме република с парламентарно управление. В еднокамарен парламент това означава, че имаме една партия с нейните сателити, която управлява. Партийният ръководител става министър-председател, той е редил листите преди това - т.е. министър-председателят и неговите обръчи откън получават възможност в парламента да узаконят субективната си воля. България е министър-председателска република, една от трите власти е обявена за най-важна. За да имаме правова държава, не е достатъчно т.нар. върховенство на закона. Даже и него го нямаме, защото по конституция членовете на висшите съдилища се избират с квоти на другите две власти, следователно от партиите. Абсурдно! Силната партийност се фиксира от тази конституция.

- Конституционните промени са незаобикомими?

- Някой ден трябва да се ревизира всичко. В момента обаче е нужно да се извършат реформи в нейните рамки, за да се постави най-после доброто управление в центъра на целия политически живот и гражданите да участват в политиката - но не толкова като "обществени съвети" или чрез пряка демокрация, а най-вече като започнат да участват в правенето на отделните политики. Партиите правят политиките тайно в своите централи. Реформата означава партиите да споделят творчеството на политики с гражданите, бизнеса и независимите експерти. Така ще имаме по-силни партии, по-добра демокрация, по-силна икономика и повече щастливи граждани. Партиите не могат да заместят това, което вече има по-голяма адекватност за правенето на конкретните политики - мрежите. Мрежата не е граждански комитет. В нея има партийци, но и представители на администрацията, на заинтересованите от съответната политика граждани, на бизнеса, експерти. Никой не е против партиите - те

Истинското държавничество е погледът от бъдещето върху настоящето, преценка на сегашната ситуация от позициите на далечното бъдеще

остават, но играят по-адекватно своята роля, като отстъпват от амбицията си да са единствени изразители на обществени интереси. Те трябва да стоят на входа и изхода на създаването на политиките - от сътворяването им до узаконяването. Кой освен партиите би могъл да представи съответните политики, създадени от трите съставни части на мрежата, и да ги превърне в закон? Това е естествената роля на партиите и разумната им претен-

ция. Ако в България дойде партия или група партии, които отстъпят от старовремския рефлекс да владеят всичко, пирамидално от горе надолу да го управляват, а започнат да моделират социалния диалог и превърнат властта си в съгласие, вече ще е модерен вид партия. Времето на голямата реформа в политиката идва.

- Проектирано върху злосторнието, звучи безалтернативно, но и трудно осъществимо.

- Не може да е еднократен акт. Ще отнеме известно време, не много. Разчитам на ефекта на снежната топка - една добра практика ще доведе до две нови добри практики и постепенно ще стане необратимо. Все отнякъде ще се започне и вероятно това ще се инициира от модерно мислещи политици, не от сегашните и миналите активисти. Както в момента няма дясно, и лявото ще започне да запада. Българската политическа класа се е изчерпала, това е банален факт, но аз се надявам, че някой ще успее да изоставят "голямата" партийна политика на миналото и ще имат творчески импулс за новото, за конкретните политики. Огромната част от нацията иска този рестарт и тези, които не повтарят като папагали партийни лозунги, го разбират.

- Има със сигурност хора, които могат и желаят да се занимават с това безкористно, но се страхуват, че покварената среда ще ги вземе на мушка.

- Така е, срещу тях ламията е триглава. Първата глава обаче - политическата система - е отслабена, не съществува. Втората глава на ламията е олигархията и третата са емисарите на чужди интереси. Една трета от взела в момента вече е разхлабена, партиите са слаби. Световните сили също усещат своята неефективност в отношенията с България, тъй като нямат стратегия за тях също толкова, колкото ние нямаме стратегия за собственото си бъдеще. Някой трябва да започне писането и синхронизирането на подобни стратегии. Последната глава на ламията е съдебната власт, която се нуждае от реформа, за да имаме държава. Който политик или партия в момента не говори за реформа в съдебната власт, е предателят на българските интереси. Както и за новата политика на доброто управление, а не на партийните интереси, от което печелят всички, включително партиите.



Хърватия, която през юли стана 28-ата страна - член на Европейския съюз, е световноизвестна не толкова със столицата си Загреб, колкото с великолепната морска крепост - епичния Дубровник.

Бойка ВЕЛИНОВА

Чувствам се като пренавита пружина: толкова години съм слушала елейни слова за този "Рай на земята" (според Бърнард Шоу), а все отлагах да го видя. Затова наруших правилата си и хванах първата изпречила ми се нашенска екскурзия: естествено разочароваща заради суперскапания автобус и ниските стандарти на услугата. Поне да бях взела ваучери от сайтовете за колективно пазаруване: същият неизбежно дълъг път (над 700 км и 13-17 часа в едната посока) и същите "условия" като цена щяха да ми излязат почти наполовина. Със самолет до Дубровник наистина е бързо и тежкарско и от високото се вижда деликатната дантела от острови и суша на Далматинското крайбрежие, но се "прехвърчат" много интересни места, които е жалко да пропуснеш по трасето. С кола си е рисково - "зелената" карта е с ограничение при грабеж или кражба на МПС и в Черна гора, и в Босна, през които се минава.

ПЕРЛАТА НА АДРИАТИКА

От Сараево и Мостар пътят върви право надолу към Адриатическото крайбрежие на Хърватия. После ядранската магистрала минава по високото и не спестява нищо от средиземноморската растителност, спретнатите вили и хотелчета, уютните уредени заливи. Водата е тюркоазена, спокойна като в езеро, защитена от дължания си Стон. Знаем, че зад него са прелелите от история и природни прелести острови Млиет и Корчула.

Удобният полуостров, върху който е старата крепост, сега е само малка част от модерния Дуб-

Сладък живот на Далматинската ривиера

ровник. Някога печелившата търговия със сол и корабостроенето са го направили популярен и преуспяващ средновековен град държава, в който са преплетени исторически и културно влияния от католическия Запад и православния Изток.

Специфично е непреклонното чувство за свобода и независимост, което местните жители изповядвали като най-висша своя ценност. Това се пренася и в по-ново време, от което помним осеммесечната обсада на Дубровник от югославската армия. Пораженията могат да се видят в снимки и факти, а и новичките керемидени покриви свидетелстват за това, но са забележителни перфекционизмът и бързината, с които градът се е съвзел и възстановил (дори възвешаната линия към близкия връх, откъдето се открива уникална панорама).

Дубровник десетилетия беше недостижим за нас поради визовия режим с Югославия, но сега е една от най-посещаваните от българи близки дестинации. Той е под защитата на ЮНЕСКО и през топлите месеци е пренаселен от туристи, с които се сбутваме още на влизане през западната порта Пиле. Историческото и достояние е много от рекламните брошури и картичките от града. Спираме до един от фонтаните на неаполитанеца Онофрио дела Кава, въпреки че сегашният му вид е доста по-скромен от оригиналния, поразен от земетресение през XVII век. Той е бил част от системата на градското водоснабдяване. Не уста-



нових колко от 16-те чучура функционират, но хората са свикнали да се срещат тук, водата е питейна и много вкусна. Тръгваме по главната улица "Страдун", обградена с кафенета и магазинчета, към централния площад. Тук пружината на пренавивката ми се къса, зарязваме групата и хукваме с широко отворени възприятия към

ПЪРВОСТЕПЕННАТА АТРАКЦИЯ НА ДУБРОВНИК

- крепостните стени (90 куни или към 25 лева на калпак, ако не си с група или не си студент).

Изкачването и обикалянето на импозантните отбранителни съоръжения не е трудно за човек с умерена физическа кондиция. Предимствата от ранния тур са няколко: камъкът още не е нажежен, няма ги тълпите и слънцето е благо за снимки. Сенчестите места също не са много: предимно в наблюдателните кули или малкото заведение (рутинно туристически,



без никаква кулинарна и стилова идентичност). Единственото кафене, което ни привлича, е откъм стената и се вика "Бужа" - с прилични коктейли, озвучаване от Франк Синатра и убийствени морски панорами.

От масивните, идеално възстановени крепостни стени, защитаващи богатия средновековен град от крадливи нашественици, има идеални панорами към старинните криволичещи улички, църквите, оранжевите керемидени покриви. Казват, че ако не си ги обиколил на собствен ход - все едно не си бил в Дубровник. Градежът им почва някъде през XIII век и системно и прецизно са доофор-

мяни до 1660 г., когато южният бастион, наречен на свети Стефан, слага финалната точка.

За любителите на статистиката стените са високи до 25 метра и са широки от 1,5 до 5 метра, има много кули и военни укрепления и оценяваме по достойнство таланта на десетките строители, оставили следа. Целта им е била да направят непристъпна откъм море и суша крепост, защитаваща с най-добрите технически достижения на епохата, където местното население може спокойно да живее и да се развива. Обиколката е под два километра, но всеки спира за снимки и почивки и престоят на високото се

АКО НЕ ЗНАЕТЕ

През юни тази година се чества 655-годишнината от основаването на Дубровнишката република - територия, владяна преди това от византийци и венецианци. Осемте тома на исторически кодекс от онова време съдържат важни правила за хармоничното развитие на местното общество в различните сфери на живота. Всеки бил назначаван пропорционално на престъплението си: и лъжесвидетелите, и подкупните съдии, а на крадците отсичали дясната ръка или избождали очите. Умишлените убийства се заплащали със смърт. Едно от строгите правила било кухнята да е на най-високия етаж в къщата, за да може да се предпази останалата част при пожар. Избраният княз (ректор) бил с мандат от един месец, за да се гарантира амбициозно и безпристрастно управление.

В стария град сега живеят не повече от 900 души, а през летните месеци хотелите и квартирите поемат по 7000 гости на вечер. Климатът тук е средиземноморски и със средно 2600 часа слънчево греене годишно, а температурата на морската вода през лятото достига 25-27°C. Идеалното време за посещение е септември-октомври.

удължава от два до няколко часа. Алеята, да я наречем, следва естествената линия на укреплението: равно, спускане по стълби, изкачване до кула.

boyka_velinova@abv.bg
Снимки авторката

ДА ВИДИМ ВСИЧКО НАЙ-НАЙ

Най-хубавото на Дубровник е, че в рамките на крепостните стени пропускането на автомобили е изключително строго и на практика улиците са пешеходни.

Сърцето на града на централния площад "Луца" е Княжеският (ректорският) дворец (олицетворение на държавността от времето, когато градът се наричал Рагуза), съчетал умело готиката, ренесанса и барока. Възстановяван е след много поражения и сега е градски музей.

Пак там е Колоната на рицаря Орландо, която от началото на XV век е символ на свободата и над нея се вее знамето на града. Зад нея е църквата на свети Блас или Власий (мъченикът - покровител на Дубровник), чиито мощи се изнасят за поклонение на

патронния празник на 3 февруари. Той често е изобразяван да държи в дланите си крепостните стени на Дубровник.

Тук е и красивият с готическата си фасада дворец "Спонца", където се пазят старинни архиви, както и часовниковата кула от XV век с двамата зеленашили бронзови юнаци Баро и Маро, които бият камбаната.

Катедралата е също задължителна за посещение: освен на полиптиха "Успение Богородично" на Тициан зад олтара в подземие то ще се насладите и на уникално красива църковна утвар. Може и да се поклоните на мощи на светци, сред които и тези на свети Власий.

В Дубровник се намира една от най-старите аптеки в Европа (от 1317 г.) в рамките на францисканския манастир. В лазарета му (по-късно преместен в квартала "Плоча") за първи път се въвеждат трентина и карантина (30- и 40-дневни периоди на изолация) за предотвратяване на градските жители от ширещите се из Европа свирепи епидемии като чумната.

Религиозната толерантност е налице с действащите в стария град джамия, синагога и сръбска православна църква "Свети Никола". Доминиканският манастир и йезуитите допълват картината.

От старото пристанище (наблизо са аквариумът и морският музей) тръгват кораба-

чета до съседните острови, като най-посещаван е маслено-зеленият Локрум (само на 15 минути) с ботаническата му градина, свободно разхождащите се пауни и нудистките плажове.

Посетете също крепостта Сан Лоренцо, известна като дубровнишкия Гибралтар.

Опитайте непременно от местните гозби: супа от миди, паста с трюфели, пършут (сушен свински бут) и калмари на скара. Според тукашните сардината трябва да плува три пъти - първо в солената морска вода, после в зехтина при готвене и накрая във виното, което отпивате. Сладък далматински живот, който всеки иска да си заслужи.

ХРИСТИАН-СКИ ПРАЗНИК, ИМЕН ДЕН НА ВСИЧКИ МАРИИ

ПОМОЩНИЦИ НА СВЕЩЕНИЦИ

ЗВЪНЕЦ, ХЛОПАТАР

ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ НА ОРГАНИЗМА

СЪЗНАТЕЛЕН СТРЕМЕЖ, ЖЕЛАНИЕ

ЗЛАТНА ПЕРСИЙСКА МОНЕТА

ДИНАМИКА

СЪД ЗА ЦВЕТА

НАШ ПОЕТ 1881-1972 "БЪЛГАРИ ГЛАВА ДИГНАЛИ"

ИМЕНАТА НА АВСТРАЛИЙСКА КИНО-АКТРИСА "ЗАВРЪЩАНЕ В РАЙ"

НОРМАТИВЕН ДОКУМЕНТ

ЦИТРУСОВ ПЛОД

ЗВЕЗДА ОТ СЪЗВЕЗДИЕТО ЦЕНТАВЪР

ИМЕНАТА НА НАША БАЛЕТНА РЕЖИСЬОРКА "АРАБЕСК" ТЕРОРИСТИ В АФГАНИСТАН

ПОВЕСТ ЗА ДЕЦА ОТ АНГЕЛ КАРАЛИЙЧЕВ

МЯСТО, ЗАПАЗЕНО ОТ ВЯТЪР

ЖРЕБИЕ

МИНЕРАЛ, СЪСТАВНА ЧАСТ НА ЦИМЕНТОВИЯ КЛИНКЕР

НАШ ПОП-ПЕВЕЦ И МУЗ. ПЕДАГОГ СЪЕДИНИТЕЛНИ ВОДОПРОВОДНИ ЕЛЕМЕНТИ

РАЗТВОР НА ВЕЩЕСТВО В СПИРТ ИЛИ ЕТЕР

КРЪВОНОСНИ СЪДОВЕ

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

НАРОДНА ПЕВИЦА ОТ БАНСКО

ОБШИТ ПРОРЕЗ НА ДРЕХА

БИВША ГЕРМАНСКА ФИГУРИСТКА

МАРОКАНСКА МЯРКА ЗА ТЕЧНОСТИ

ГОРСКИ ГРИЗАЧ С ДЪЛГА ОПАШКА

ИЗКУСТВЕН ПАРКЕТ

ПОСЛЕДНИЯТ ПЕРИОД ОТ КАМЕННИЯ ВЕК

СЪЗВЕЗДИЕ ОТ ЗОДИАКА

ГУЛИЯ

ПАРК КРАЙ ХАСКОВО

СИН НА ЮДА (БИБЛ.)

ПОТЪМНЯВА-НЕ НА КОЖАТА ОТ СЛЪНЦЕТО

РЕКА В МАРОКО

ПОДСЛАДЕН ПЛОДОВ СОК

МАРКА НАША БОЯ ЗА КОСА

ПОЛСКИ ПАЗАЧ

НЕЩО ЗАГЪНАТО, ЗАПЕЧАТАНО

ЕТЕРИЧНО-МАСЛЕНО РАСТЕНИЕ; ХАРДАЛ

ТУРИСТИЧЕСКО РЕМАРКЕ

ПЪРВИЧЕН АРОМАТЕН АМИН

ПОУКА

МАЖОРНИТЕ ЛАДОВЕ И АКОРДИ

МОДЕЛ НА "ФОРД"

АМЕРИКАНСКИ НАГРАДИ ЗА АНИМАЦИЯ

СПЪТНИК НА ЮПИТЕР

ИСПАНСКИ КОМПОЗИТОР 1844-1908 "ЦИГАНСКИ НАПЕВИ"

МАРКА СЛО-ВЕНСКИ СКИ

РЕКА В ЛАОС

УНГАРСКИ КИНОКОМИК 1902-1970 "ОТМЪЩЕНИЕТО НА КОПЧЕТО"

РАЗКАЗ ОТ АЛЕКСАНДЪР КУПРИН

КОЗЯ ВЪРБА

ЛЮДОЕД, ЧОВЕКОЯДЕЦ

ЯПОНСКИ ТЕАТЪР

МОДЕЛ ПИКАП НА "НИСАН"

СТОЛИЦАТА НА ИЕМЕН

ИРАЛАНДСКИ ОСТРОВ В АТЛАНТИЧЕСКИ ОКЕАН

РЕКА В ЦЕНТРАЛНА ЕВРОПА

МИНЕРАЛ, ВИД ЖЕЛЕЗНА СЛЮДА

ДЪЩЕРЯТА НА КНЯЗ БОРИС I

НАШЕ КНИГО-ИЗДАТЕЛСТВО

РЕКА В ГЕРМАНИЯ

ЕДИН ОТ БРАТЯТА НА ЦАР САМУИЛ

РУСКА ТЕНИСИСТКА

ОСТРОВЪТ НА ОДИСЕИ

Comfortex®

5 билки за добро храносмилане

Само 2 капсули след хранене

РЕЧНИК: АЛИТ, АНИТ, ЕЛЕ, ЛАТАБАР, РИНА, ТАЛИБАНИ, ТОЛИМАН, ФАРА.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 33:

ВОДОРАВНО: Следовател. Парик. Лец (Станислав Йежи). Ивена. Али баба. Евеле. Име. Ено. Епика. Картон. Алеко Константинов. Отит. Вол. ООН. Дион (Селин). "Надали". Скеле. КА. Обама (Барак). Ов. Мантов (Димитър). Ирала (Доминго). "Ешафод". Крин. Мур (Демис). Ат. Скок. Ав. Ганева (Росица). "Завист". По. "Акага". Ас. Навтика. Лав (Къртни). Уникат. Темел. Алдине. Адон. "Кара Танас". Цитат. Авари. Атанасова (Цветана). Осе.

ОТВЕСНО: Климат. БАРАКУДА. Евелина. Иванов (Трифон). "Иде". Етамин. Гина. Онек. Дар. "ГАК". Иванова (Антония). "Ама". Аки. "Около Луната". Ята. Оливарес. Ра. Елен. ТАТ. Клипс. Анета. Бит. Аман. Опака. Звена. Абанос. Атлас. "Ера". Ток. Шави (Ернандес). Со. Кинематика. "Океан". Лаф. Салца. Вроденост. Ди. Клетви. ТДК. Лито. Ело. Око. Опанас. "Сцена на вековете".

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

ISSN 1314-6092

Health MEDIA

Издава Хелт ЕООД

Адрес на редакцията: София 1574, бул. „Шипченску прохог“ 65

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

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

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

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

Главен редактор

Петър Галев

Отговорен редактор

Светлана Любенова

Редактор

Галина Спасова

Репортери

Мирослава Кирилова, Кристина Пешина

Графична концепция

РЕМЕ-син

Наблюдатели:

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

Прегнечат:

Веселка Александрова, Росица Иванова

Коректор

Татяна Джунова

Националите ни искат най-после да прескочат злокобното за тях четвърто място

Време за по-високо стъпало!

СЪСТАВ НА БЪЛГАРИЯ

Разпределители:
Георги Братоев
Добромир Димитров

Центрове:
Теодор Тодоров
Виктор Йосифов
Николай Николов
Светослав Гоцев

Посрещачи:
Тодор Алексиев
Тодор Скримов
Валентин Братоев
Николай Пенчев
Александър Симеонов

Диагонали:
Цветан Соколов
Данаил Милушев

Либеро:
Теодор Салпаров



Ани КОЛЕВА

Само след броени дни мъжкият национален отбор по волейбол на България стартира участието си в Европейското първенство 2013 в Дания и Полша (19-29 септември). Настъпва изключително важен момент за състезателите ни, които ще се опитат да влязат в тройката на Европа, защото някак си лепнахме етикета "четвъртите". Четвърти на Олимпиадата 2010 г. в Лондон, четвърти на Световната лига 2013. Безспорно големи успехи на международна сцена за всички други спортове, но във волейбола това им е ниско. Затова и вкусът от четвъртото място е леко горчив, а медалът продължава да ни убягва... Все нещо малко не достига на тима да влезе сред призъорите. А сме отбор, който е с възможности и е способен на истински подвизи. Именно

сега на европейското първенство е време за нов опит за доказване на амбициите и възможностите на всеки един състезател. Време е за по-високо стъпало.

Това естествено няма да бъде никак лесно. Защото отборът на България е в предварителната, определена като "железна", група D в полския град Гдиня с тимове от Русия, Германия и Чехия. На едно място са събрани изключително класни отбори, а изравнеността на силите може да доведе до всякакви изненади. Безспорно като фаворит е сочен отборът на Русия, който прави невероятна поредица от успехи, триумфирайки с олимпийското злато на Игрите в Лондон 2012, а през настоящия сезон спечели титлата в Световната лига. Въпреки това руснаците за малко да отпаднат от финалната фаза на Световната лига, след като взеха визи за турнира в Аржентина

буквално в последния момент. Именно тимът на Германия, който надигра Русия в директния спор и се спрягаше като втори финалист след Италия, направи услуга на Сборната, след като в последния кръг загуби изненадващо от Иран. Единствено отборът на Чехия, срещу който стартираме в първия мач от групата, е определян като тим с по-слаби възможности. Често обаче първите мачове на големи форуми са и най-трудни, като влизането в шампионата е ключов момент, а едно подценяване и непредвидена загуба (справка - на предишното Европейско 2011 г. под ръководството на Радостин Стойчев паднахме точно от Словакия в първия мач) водят до тежки последствия. Така нашите ще трябва да заиграят на

пълни обороти още от самото начало на европейското, като влязат в нужния ритъм за тежките

битки със следващите съперници.

В нашия поток по-натък на шампионата са съставите на Полша, Франция, Словакия и Турция, като за фаворит е сочен тимът на домакините от Дружина полска, спечелил Световната лига 2012. Който и да ни бъде съперник при участие на баражите, имаме съвсем реална възможност да преминем на четвъртфинал, тъй като този сезон записахме вече три победи над Франция, две над Полша, а Словакия като съперник не е непреодолим.

Остава само родните

национали да покажат същия дух и себепознание, който демонстрираха на Световната лига, където с класирането си за финалите изненадаме дори и най-големите волейболни специалисти. Да продължат напред със същата успеваемост, още повече че в тима ни се завърнаха основни титуляри, които отсъстваха по време на Световната лига. Така мъжкият национален отбор на България отново е със състава си от Олимпиадата в Лондон 2012, като всички очаквания на феновете са насочени към медал!

BGvolleyball.com

Регламент на Евроволей 2013

В Европейското първенство участват 16 отбора, които са разделени в четири групи по четири тима. Два от потоците са в Полша (включително и нашата група D) и два в Дания. Финалната четворка на шампионата ще се играе в Копенхаген (Дания).

Регламентът предвижда четирите победители в предварителните групи да се класират директно за четвъртфиналите. Завършилите на второ и трето място отбори пък трябва да минат през осминафинални пресявки. Така тези отбори отиват на осминафинали, като група A се комбинира на кръст с група C, а група B - с група D. Двубоите на осминафиналите придобиват следния ред: 2A - 3C и 3A - 2C за отборите от групи A и C и 2B - 3D и 2D - 3B за отборите от групи B и D.

Победителите от тези пресявки

продължават в следващата фаза, като се изправят срещу четирите първенци от групите и оформят четвъртфинални двойки. Победителите от тези двойки продължават във финалната четворка на Евроволей.

ГРУПИТЕ

A	C
Белгия Беларус Дания Италия	Словения Сърбия Финландия Холандия
B	D
Франция Словакия Полша Турция	Русия Германия Чехия БЪЛГАРИЯ

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 17 септември

21:45 ч. Галатасарай - Реал М (футбол, ШЛ) по bTV Action
21:45 ч. Манчестър Юн - Байер Л (футбол, ШЛ) по Ринг.бг

Сряда, 18 септември

18:45 ч. Баскетбол (ЕП, мъже, четвъртфинал) по Нова спорт
21:45 ч. Барселона - Аякс (футбол, ШЛ) по bTV Action
22:00 ч. Баскетбол (ЕП, мъже, четвъртфинал) по Нова спорт

Четвъртък, 19 септември

18:45 ч. Баскетбол (ЕП, мъже, четвъртфинал) по Нова спорт
20:00 ч. ПСВ Айндховен - Лудогорец (футбол, ЛЕ) по БНТ 1
22:00 ч. Баскетбол (ЕП, мъже, четвъртфинал) по Нова спорт

Петък, 20 септември

18:00 ч. Русия - Германия (волейбол, мъже, ЕП) по News 7
18:45 ч. Баскетбол (ЕП, мъже, полуфинал) по Нова спорт
21:00 ч. Чехия - България (волейбол, мъже, ЕП) по News 7
22:00 ч. Баскетбол (ЕП, мъже, полуфинал) по Нова спорт

Събота, 21 септември

16:00 ч. Германия - България (волейбол, мъже, ЕП) по ТВ 7
17:00 ч. Славия - Любимец (футбол, А група) по News 7
19:30 ч. Челси - Фулъм (футбол, Висша лига) по Диема
20:00 ч. Черноморец - Левски (футбол, А група) по ТВ 7
21:00 ч. Франция - Полша (волейбол, мъже, ЕП) по News 7

Неделя, 22 септември

18:00 ч. Манчестър С - Манчестър Юн (футбол, Висша лига) по Диема
18:00 ч. Лудогорец - Нефтохимик (футбол, А група) по News 7
19:00 ч. България - Русия (волейбол, мъже, ЕП) по ТВ 7
20:00 ч. Берое - Ботев (футбол, А група) по News 7
22:00 ч. Баскетбол (ЕП, мъже, финал) по Диема

Понеделник, 23 септември

20:00 ч. ЦСКА - Литекс (футбол, А група) по ТВ 7

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

BGvolleyball.com

ВОЛЕЙБОЛНАТА МЕДИЯ на България



Емилиян ОНУФРИЕВ

Прогнозите се сбъднаха. Лесно то за футболните ни национали приключи още през пролетта, а мачът с Армения е най-решаващият до момента в световните квалификации. Докато си губим времето да се лашкаме от крайност в крайност, ние се окопаваме все повече и повече в златната среда. Дори за нея обаче трябва повече предвидимост и постоянство, а ние все още ги нямаме.

Това разбрахме от последните три мача на "трикольорите". Загубихме неприятно от Македония и колкото да negliжираме това, трябва най-сетне да разберем правилно номер едно във футбола - "Всеки мач е важен!". В Скопие паднахме след слаба игра, като само единици бяха тези, които не разочароваха. И кой знае защо точно един от тях не игра в Италия. Иронично, но и показателно, че одите на радостта са крайно пресилени.

Палермо се очакваше да бъде крайгълният камък на тези квалификации. Прогнозите спрямо България се сбъднаха, но странните развръзки в останалите мачове доведоха нещата до пълна истерия. Загубата с 0:1 не е повод за гордост, колкото и страхотни спасявания да е направил вратарят на италианците. Просто защото България показва две лица. Отчайващо първо полувреме и сносно второ, в което спрямо чистата статистика дори изпуснахме победата.

Но на какво трябва да обърнем внимание? Преди всичко на несигурността в защитата, като се започне от вратаря. Точно той трябваше да седне на скамейката за сметка на Владислав Стоянов, който играе редовно и стабилно от началото на сезона, а срещу Македония се легитимира напълно за националния отбор. Иначе какъв е смисълът да играеш добре, като след това някой друг излиза на терена във важната среща? А Михайлов дори направи грешка за гола. Нещо, което мина покрай натруфената еуфория около трите наши пропуски. Освен това сиънт на президента на БФС е загубил игрова практика.

Николай Бодуров пък играе като тотално абониран за мястото си, независимо в каква форма е, стига да си стои на краката. Не е срамно, че може да седне на скамейката.

Манолов от своя страна не е обличал клубна фланелка от пролетта, а Тонев беше във вихъра си, преди да се преквалифицира в резерва в Астън Вила.

Срещу България пък имаше играчи, които да-

България вече постигна голямата си победа!



леч не оформят облика на съвременната Италия. Но все пак бяха достатъчно класни, за да спечелят с точно толкова, колкото им е необходимо. И те го направи.

Непостоянството пролича и в следващия мач. Очакванията бяха едва ли не да вкараме нови 5-6 гола на Малта, но истината е, че можеше и да загубим и това нямаше да е никак нелогично на фона на показаното. Отново колебания в защита. Нападението печели битките, защитата печели войните. Това е всеизвестна истина. Грозно 1:0 (като на Италия) върши далеч по-добра работа от красиво, но безсмислено 2:3 например. Да превръщаш атаката в самоцел пък е най-малкото излишно.

Уверявам ви, че никой нямаше да се прехласва по триковия удар на Ивелин Попов, ако не бяхме спечелили на Рикарския остров. Защото след двете греди на малтийците тази опасност си беше съвсем реална.

И идваме на мача с Армения през октомври. На него не се ли случи нещо крайно благоприятно за нас като например двама арменци да се сбият на полувремето и ги изгонят или да вкараме бързи голове, ни чакат най-тежките минути от началото на кампанията. Защото селекцията на бившата съветска република вече показва, че не я интересува временно класиране в групата и играе надъхано всеки мач. Биха Дания с много навън, удариха и Чехия - отбори, които ние все още не сме победили. Накратко - непредвидими са, освободени са, не вадят калкулатори да смятат на кое място са сред вторите в групите и това всъщност е най-опасното в цялата ситуация.

ция. А всички помним 1993 г., когато ние бяхме освободени...

И малко за мантрата "серия без загуба". За щастие тя приключи, за да спре да се преекспонира. Крайно време е да се разбере, че загуба и победа срещу Дания например щеше да е далеч по-добре от размени по един равен. Най-малкото сега сякаш да имаме точка в повече и още една в класирането на вторите отбори.

Като казахме за вторите отбори, не може да не си зададем въпроса дали това е най-удачното решение. Една завър-

зана, равностойна група, каквато на практика е нашата и в която ще изгори със сигурност един измежду Дания и Чехия - редовни участници в големи шампионати, неминуемо ще създаде ситуация като сегашната - малко точки в импровизираното класиране на деветте отбора. А в случая се появихме и ние, за да объркам сметките на гореспомнатите държави.

И в края сме длъжни да признаем това, което се вижда от всички - българският отбор израсна. От Четвърта урна, докаран от "специа-

листа с разкопчания дюкян", и след серия от опити да играе "правилен" футбол, днес отново сме сред тези, с които трябва да се съобразяват всички. А това е най-важното, защото до този момент се стига много трудно. И Любослав Пенев очевидно е човекът, който помогна на "трикольорите" да се разпознаят не просто като сбор от най-добрите български играчи на своите постове, а като истински отбор.

А това е голямата победа на тези квалификации!

BGfootball.com

НОВО

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин B6

Само 2 ампули дневно!



За повече енергия и жизнен тонус при:

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




ECOPHARM
www.ecopharm.bg

Търсете
в аптеките

Безспорно 65-ото издание на автомобилното изложение във Франкфурт (IAA), което завършва на 25 септември, наред с "нормалните" премиери носи настроението на необиновените концептуални и електрически автомобили. В тазгодишното издание на моторното шоу на площ от 220 000 кв.м със свои

щандове се представят над 300 изложители от 32 страни. Дните 10-11 септември бяха предоставени на журналистите, а 12-13 септември организаторите отделиха на партньорите търговци. От всички премиери близо половината са прототипи, студия и концепти. Франкфурт на Майн е

домакин на германския автомобилен салон от 1953 г. Провежда се през година - на всяка нечетна, и се редува с изложението в Париж. Организаторите очакват повече от 1 млн. посетители. Със самостоятелни палати се представят у дома Mercedes, BMW и Volkswagen.

Франкфурт носи електрически заряд

Обновената Dacia Duster



Новата Dacia Duster е обновена версия на офроудъра, която запазва дизайнерските характеристики, довели в голяма степен до неговия световен пазарен успех. Предницата е обновена, с нова предрадиаторна решетка, украсена с две хромирани ивици, и нов, нискоразположен въздухоотвор и оптични фарове с дневни светлини. Нови са и Duster-бандираните релси на покрива, които подчертават SUV характера на автомобила. Обновеният профил на въсьдехода се дължи на 16-цоловите Dark Metal алуминиеви джанти и на Mud and Snow гуми. Отзад имаме нови стоп светлини, които стилистично са съобразени с предницата заради използването на хром. Хромираният ауспук и новото 4WD обозначение завършват екстериорните промени по дизайна и допълнително подсилват индивидуалността на автомобила.

Chevrolet Camaro кабрио

Chevrolet с новия Camaro кабриолет и купе прави крачка напред в технологичното си развитие. Със своя стремителен, нисък и динамичен силует, както и с модерната инфоразвлекателна система, Chevrolet MyLink с достъп до интернет, последното издание на прочутия американски "muscle car", се представя с уникален дизайн. Подобрената спортна аеродинамика спомага за по-ефективно охлаждане на задвижващия тракт и дава по-висока стабилност при движение с висока скорост. Задвижването на Camaro се осигурява от изпитания 6,2-литров 8-цилиндров V-образен двигател в съчетание с 6-степенна механична или автоматична трансмисия. Версията с механична предавателна кутия постига максимална мощност 432 к.с. при 5900 об./мин и максимален въртящ момент 569 Нм при 4600 об./мин. Времето за ускорение от 0 до 100 км/ч е 5,2 секунди при версията Coupe с механична предавателна кутия и 5,4 секунди при открития Convertible с механична трансмисия.



Страницата подготви Станчо ШУКЕРОВ

Вълнуващи приключения с анимационните герои на

DREAMWORKS



Книга-албум за стикери

На всеки 10 лева* от сметката ти в Т Маркет в рамките на едно пазаруване получи БОНУС 1 брой пакет магнит-стикер+бонус стикер с героите от Dreamworks.



Може да го закупите и на регулярна цена само за 0.99 лв./бр.



Събирай, разменяй, играй!



Колекционерска кутия



DreamWorks чаши



Магически степен метър за деца

DREAMWORKS ANIMATION SKG
Kung Fu Panda, Madagascar, Puss in Boots, and Shrek
© 2013 DreamWorks Animation LLC

От 12 септември до 23 октомври.

T MARKET

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

17 - 23 СЕПТЕМВРИ 2013

С бира срещу... затлъстяването

Швейцарски учени откриха в бирата особена молекула, която може да се бори със затлъстяването, да укрепи мускулите и да удължи живота на хората. Тази молекула чудо се съдържа и в

млякото. В момента учените се опитват да определят каква трябва да бъде концентрацията ѝ, за да се постигне най-добрият ефект. Специалисти открили необикновените свойства на молекулата, наречена nicotinamide

riboside - NR, при изпитания, проведени с лабораторни мишки. Установено било, че гризачите, чиято храна съдържала молекулата чудо, тежали с 60% по-малко, отколкото контролната група. Освен това се увеличила тяхната

издръжливост и се подобрило състоянието на мускулите им. По време на изпитанията дозата от молекулата била увеличена десет пъти, без това да предизвика никакви странични ефекти при лабораторните мишки.

В САЩ кампаниите на здравните власти срещу тютюнопушенето се оказали ефикасни, след като над 100 000 души са отказали цигарите, сочат резултатите от изследване. Около 1,6 милиона пушачи са се опитали да се разделят с вредния навик, 200 000 незабавно са спрели пушенето, а над 100 000 завинаги са минали в лагера на непушачите след провеждането на инициативата "Tips For Former Smokers" на американския Център за контрол и превенция на заболяванията от 19 март до 10 юни м.г.

Става въпрос за първата платена от правителството национална рекламна кампания, поставила си за цел да убеди възможно най-много хора да откажат цигарите.

Резултатите показват, че 80 на сто от пушачите и 75 на сто от непушачите са видели рекламите в тази инициатива. Обажданията за съвети на специални телефонни номе-

Кампания в САЩ отказа 100 хил. души от цигарите



ра са се удвоили по време на кампанията. Посещенията на специализирани сайтове срещу тютюнопушенето пък са се увеличили 5 пъти в сравнение със същия период на миналата година.

Най-много щастливци живеят в Дания

Според световния рейтинг за благосъстояние на жителите на планетата на първо място е Дания. В списъка на най-щастливите хора на второ място са норвежците, следвани от швейцарците.



Новото е, че показателите за благосъстояние растат в страните на Тропическа Африка и Латинска Америка. Като цяло хората са станали малко по-щастливи и щедри през последните пет години независимо от кризата. Изследователите, съставляващи рейтинга, са подложили на оценка настоящото настроение на хората и общата степен на удовлетвореност. Оказва се, че шест фактора имат ключова роля: брутният вътрешен продукт на глава от населението, продължителността на живота, наличието на партньор, на когото можеш да разчиташ, свободата да взимаш решения, щедростта и липсата на корупционни практики. От 130 държави, участващи в проучването, в 60 нивото на щастие и удовлетвореност се е повишило. Такива са фактите в Ангола, Албания, Еквадор. Обратната тенденция е констатирана в Египет, Гърция, както и в САЩ. В Канада нивото на щастие през последните пет години си остава традиционно високо.



Дио-ренал - природният диуретик

Причините за задръжането на вода са много и различни, но най-често срещаните са:

- предменструален синдром;
- наднормено тегло;
- менопауза;
- употребата на повече сол и захар в диетата;
- липсата на витамин В;
- дехидратация на организма;
- високо кръвно налягане;
- някои заболявания на сърцето, бъбреците и черния дроб.

Диуретиците са субстанции, които спомагат за изхвърлянето на излишната вода от тялото чрез по-честото уриниране. Те биват както синтетични, така и натурални, или естествени. В резултат на действието им се изхвърля повече натрий в урината. Тялото от своя страна опитва да балансира това завишено количество на натрий, като прибавя повече вода към нея.

По този начин, с изхвърляне на излишната вода в урината, в кръвоносните съдове остава да циркулира занижено количество от течности и натискът върху стените на артериите намалява. Синтетичните диуретици действат агресивно и продължителната им употреба води до водно-солеви дисбаланс - състояние, което застра-

шава нормалното функциониране на системите в организма.

Поради тази причина за предпочитане е да се обърнем към природните диуретици с по-мекото действие. Едно възможно решение за проблемите ви със задръжане на течности е българската хранителна добавка "Дио-ренал", съдържаща стандартизирани екстракти от два вида бяла бреза. По-добрият му ефект в сравнение 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. Мекото действие на "Дио-ренал" запазва водно-солеви баланс в организма, което го прави предпочитан избор в случаите на проблеми, свързани със задръжането на вода в клетките.

Дневната доза е 2-3 капсули!



Циститът хронифицира при хаотично лечение

Какви са причините да се появяват неприятните симптоми на цистита, сериозно ли е това заболяване и защо така често се завръща, хронифицира? С тези въпроси при първото есенно застудяване се обърнахме към доц. Иван Дечев, началник на Клиниката по урология в УМБАЛ "Св. Георги", Пловдив.



Доц. Иван Дечев

уринарния тракт бактериална флора да стане патогенна и да предизвика заболяване.

Бактериалните причинители на инфекциите на пикочните пътища са известни и са много добре проучени. Известен факт е също, че циститите се наблюдават доста по-често при жените заради по-късата и по-широка женска уретра и близостта ѝ до ануса. Освен това до инфекция на пикочния мехур може да доведе наличието на възпалителни заболявания на влагалището.

Трябва да се отнасяме изключително отговорно към диагнозата

цистит, защото, когато той е неусложнен, има възможности за пълното му излекуване. Ако лечението е хаотично, много често резултатът е рецидивизиране на инфекцията. Като казвам хаотично, имам предвид самолечение. В момента има разнообразни фитопрепарати и други продукти, с които пациентите могат да пристъпят към самолечение.

Това е много порочно, защото процентът на първичните, т.е. на неусложнените цистити е по-малък. По-често в клиничната практика се наблюдават вторични цистити. Те трябва да бъдат консултирани от специалист уролог. Освен това понякога под формата на цистит могат да се крият и твърде сериозни заболявания на пикочния мехур, например тумори. Искам отново да подчертая, че това не е безобидно заболяване, а изисква поставяне на точна диагноза. Смятам, че фитопрепаратите

имат определено, доказано значение при тези цистити, които не са усложнение на друго съществуващо заболяване на долните пикочни пътища. Има достатъчно данни, доказващи, че фитопрепарати унищожават бактериите, като пречат на прикрепването им към епителните клетки. Съществуват естествено и други механизми - на ниво бактериална клетка, при което се нарушава синтезът на белтъци в клетъчната стена и бактериите загиват. Един от най-добре проучените бактериални причинители на инфекциите на долния уринарен тракт е

Ешерихия коли. Тя има способността успешно да се прикрепва към епителните клетки на лигавицата на пикочния мехур, след което развива своето болестотворно действие. Част от фитопрепаратите пречат именно на този процес - на прикрепването на бактериите към епитела. Какви са симптомите на цистита? Най-общо казано - често или затруднено уриниране, нощно уриниране, спазми долу ниско в малкия таз. Обикновено тези локални симптоми, свързани с пикочния мехур, могат да се съпровождат и с общи симптоми в зависимост

от вида на цистита - например с повишена температура. Ако урината е мътна, това винаги е безусловен показател за възпаление на пикочния мехур. Общото изследване на урината и по-специално на седимента може да покаже разнообразен клетъчен състав, който да насочи лекаря в една или друга посока.

Не трябва да се приема в никакъв случай, че циститът е безобидно заболяване и че лечението му е много лесно. Уролог трябва да установи дали циститът е първичен или вторичен, усложнение на някакво друго урологично заболяване.

Простудата може да е сериозен предразполагащ фактор, но причините за възникване на цистита са най-често бактериални инфекции. Най-вероятно простудата снижава общата активност, имунитета на организма, което дава възможност дори нормално намиращата се в

Революционен метод спасява и от най-тежките венозни заболявания



Д-р Яир Галили е водещ съдов хирург в Израел и началник на клиниката "Венозни заболявания" в Медицинския институт "Мор" в Тел Авив. Специализирал в САЩ, той вече десет години прилага иновативния метод, известен като USG или Склеротерапия под ултразвуков контрол, за лечение и на най-тежките стадии на варикозните заболявания.

кога е необходимо да се обърнем за помощ или съвет към специалист?

Ето отговора на д-р Галили: "Прилаганият от мен метод - на склеротерапия, дава над 95% успеваемост, резултати, несравними с който и да е друг познат до момента метод. На пациента не му се налага болничен престой и той може веднага да се завърне към ежедневните си ангажименти и работа. Не се налага използването на анестезия, не остават белези или други неестетични елементи. Процедурата отнема минути, включително с прегледа, при който модерен ултразвуков апарат установява мястото на заболяване на вената.

В повечето от случаите 1-2 манипулации са достатъчни за цялостното излекуване. Използва се техника, при която даденото вещество се превръща в пена, която, инжектирана във вената, предизвиква склерозизиране на неправилно функциониращата вена. Това води до слепване на стените ѝ по естествен начин. От няколко седмици до няколко месеца кръвните съдове изчезват и дори не се забелязват.

Варикозното заболяване в различни стадии е много често наследствено или последица от професионално натоварване. Силно засегнати са учители, лекари, сервитьори, спортисти и други.

Добре е заболяването да се хване в по-ранен стадий, още при наличието на болка или тежест в краката, за да не се стига до тежките усложнения като варикозните рани.

Следващото посещение на д-р Галили в България ще е през октомври.

Десетки хиляди са пациентите, намерили при д-р Галили трайно решение на тежки венозни заболявания, при които оперативното лечение не може да помогне. Немалко са хората, които поради кожните проявления на някои от стадияте и разновидностите на болестта търсят лечение при дерматолози, но след преглед при израелския специалист разбират, че проблемът не е кожен, а решението и успешното лечение са другаде.

Оказва се, че много от дерматолозите у нас и по света не подозират, че не рядко пристигащи при тях болни с отворени рани по кожата всъщност страдат от варикозни заболявания и следва да бъдат насочвани към съдови специалисти. При поредица от конференции, на които е поканен да участва, д-р Галили и лекари по кожни заболявания установяват, че има недобро познаване от страна на дерматолозите на този вид проблеми и това е причината те да не успяват да излекуват много свои болни.

При поредното си идване в България през октомври д-р Галили се съгласи да представи и запознае български дерматолози с изяви на венозните болести.

Какво представлява методът, практикуван от д-р Галили, с който успешно се лекуват варикозните заболявания? Каква е причината за тези заболявания, как можем да се предпазим от тях, а също и

UROCOMFORT

Хранителна добавка

Благоприятно повлиява функцията на пикочните пътища
За комфорт по всяко време



Познатите на много поколения уникални свойства на



американската
червена боровинка,
преоткрити днес

ESOPHARM

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

**За повече информация
и записване за лечение:**
0879-851-557, 0886-54-84-54,
www.dr-galili-bg.com, МЦ Епика,
гр. София, пл. Преображение 1

Перитонеалната диализа позволява на болния да води активен начин на живот

С доц. д-р Кирил Ненов, началник на Клиника по диализа, УМБАЛ "Света Марина", Варна, национален консултант по хемодиализа, разговаря Георги Георгиев

Доц. Ненов, какво представлява хроничната бъбречна недостатъчност?

- Това е състояние, при което бъбреците трайно се увреждат вследствие на продължителни хронични двустранни бъбречни заболявания - пиелонефрит (интерстициален нефрит), хроничен гломерулонефрит, дългогодишен захарен диабет, бъбречна поликистоза, аутоимунни заболявания и др.

Най-честото заболяване в света през последните години е хипертонията. От нея страдат около 40% от хората над 40-годишна възраст. Голяма част от тях не спазват редовно предписаното лечение и това обуславя високата смъртност от инсулти и инфаркти. Неправилното или нередовно лечение на високото кръвно налягане може да предизвика и бъбречна недостатъчност. Друг рисков фактор е захарният диабет, който през последните години достига второ място по честота на разпространение. Затова не е случайно, че диабетиците са сред основните пациенти в диализните центрове.

- Има ли симптоми, по които да разпознаем болестта?

- Лесната умора е един от първите симптоми, който може да подсказва, че съществува проблем. В тези случаи е необходимо да се изследва нивото на хемоглобина в кръвта - дали е спаднал под 130 г на литър за мъжете или под 120 г за жените.

Възможно е обаче да липсват изяви признаци, а човек да страда от хипертония. Неглижирането на проблема може да бъде причина да се стигне до диализно лечение. Много по-ефективно би било лекарят да предпише необходимите медикаменти, които да поддържат кръвното налягане в нормални граници.

- Може ли да бъде спряна процесът на развие на ХБН?

- За съжаление при много от заболяванията



Доц. д-р Кирил Ненов

това не може да стане. Преди години бе прието, че болните с хроничен гломерулонефрит достигат до диализа след 4-8 г. Днес този период е 8-16 г., което все пак може да бъде отчетено като успех. Хипертонията обаче е едно от състоянията, които могат да бъдат коригирани и да се избегне заместващата терапия.

- Кога се пристъпва към диализно лечение?

- От диализа се нуждаят пациентите, които са достигнали до терминален стадий на бъбречна недостатъчност. В много държави болните се включват на перитонеална диализа през първите години на лечението, когато все още има остатъчна бъбречна функция. Впоследствие вече се преминава на хемодиализа. Проблемът е, че при хемодиализните процедури пациентите често губят кръв и по този начин се задълбочава анемията, която е едно от най-сериозните усложнения при ХБН. При перитонеалната диализа липсва кръвозагуба, защото лечението се осъществява през перитонеума - чрез специален разтвор, въведен в коремната кухина през катетър.

Този метод е подходящ за хора, които желаят да продължат да работят и да бъдат социално активни. След поставяне на катетъра и началното обучение пациентите на практика могат сами да извършват манипулациите. Самата процедура по смяна на разтвора продължава около двадесет минути и може да се осъществява в извънболнична обстановка.

В сравнение с хемодиализата перитонеалната диализа е икономическа по-изгодна, защото не

се ангажира медицински персонал.

- Съществува ли риск от някакви усложнения при лечение чрез перитонеална диализа?

- Понякога може да се развие т.нар. перитонит, затова е важно пациентите да бъдат обучени как да извършват процедурите и да спазват точно лекарските указания за стерилност. Ако все пак се стигне до усложнение, болните трябва веднага да се обърнат към лекуващия лекар. Обикновено лечението се извършва в болнична обстановка, където се изписват подходящи антибиотици. Оперативна намеса обикновено не се налага.

- В кои случаи не се препоръчва лечение с перитонеална диализа?

- Методът не е подходящ за пациенти, които са преживели тежки и усложнени коремни операции, в резултат на които са получили сраствания. В тези случаи не може да се осъществи обмяната на разтвора.

- Какъв процент от пациентите се лекуват чрез перитонеална диализа?

- По света на перитонеална диализа са между 9 и 11% от всички болни с терминална ХБН. У нас тези пациенти са малко под 7%.

Причината е, че до преди около 15 г. методът се прилагаше само при болни, които не можеха да бъдат включени на хемодиализа поради различни причини. С времето разбиранята се промениха, перитонеалната диализа стана по-популярна. Вече имаме много добри специалисти във водещите университетски центрове във Варна, Плевен, София, Стара Загора.

Независимо от вида на заместващата терапия обаче, за да бъде качествено диализното лечение, са необходими четири основни компонента - подготвен екип, добра апаратура, необходимите лекарства и не на последно място - болният да се отнася съвестно към собственото си здраве.



Най-известният български фитотерапевт - проф. Христо Мермерски, човекът, който е помогнал на хиляди хора да намерят изцеление от болестите си без химия, вече е главен консултант на популярната българска компания за здравословни хранителни добавки Витаголд. „Природата, която ни е създала, се е погрижила, както да се храним здравословно, така и да се лекуваме от стотици заболявания, стига да знаем откъде да вземем този лек, как да го подготвим, в какъв вид да го ползваме и за колко дни," казва известният учен. Читателите всяка седмица ще получават уникална рецепта и препоръки от проф. Мермерски за избавяне от множество проблеми.

Съветите на проф. Мермерски:

Кои са най-добрите решения за добра памет и кръвооросяване?

Моята специална рецепта:

Прави се смес от 450 г мед, 100 г ленено брашно и анасон. Вари се 10 минути на водна баня. Тридесет минути след като сте взели по 1 ч.л. от горната смес, пийте чай от по 10 г бяла ружа /цвет и корен/, бъзов цвят, волски език, мащерка, мента, листа от тесен живовлек, иглика, риган и сладко коренче.

Моята специална препоръка за продукти от аптеката за добра памет и кръвооросяване:

„Виногин макс“

Допринася за подобряване на паметта и концентрацията, кръвооросяването на мозъка и крайниците, спиране на шума в ушите, за подобряване работата на сърцето и кръвоносната система, особено важно за намаляване на риска от инсулт и инфаркт и за предотвратяване на схващания и крампи. Съдържа екстракт от гинко билоба за по-добро оросяване, екстракти от гроздови семена и ябълка за укрепване на кръвоносната система, селен – антиоксидант и магнезий за здраво сърце.



„Виногин Гинко плюс“

С двойно повече Гинко билоба - 200 мг и уникален екстракт от гроздово семе - 50 мг. Допринася за доброто кръвооросяване на мозъка и крайниците (за топли ръце и крака). Подпомага за подобряване на концентрацията, паметта и вниманието. Подпомага сърдечно-съдовата система и намалява риска от образуване на тромби - има мощен антиоксидантен ефект. На изключително достъпна цена!



„Виногин Ай Кю Макс“ - уникална формула без аналог!

Ако Вие имате желание не просто да подобрите паметта и кръвооросяването на мозъка и крайниците си, а и винаги да сте супер концентрирани, работоспособни и използващи максимума на своята интелигентност, то тогава Вашият продукт се нарича Виногин Ай Кю Макс! Революционната му формула съдържа цели 11 важни активни съставки, като Гинко билоба, Фосфатидилсерин, Диметиламиноетанол (ДМАЕ), Хуперизин А, Родиола и др. Комбинацията е изключително подходяща, както за хора от 3-тата възраст, така и за хора подложени на засилено умствено напрежение и стрес, хора на интелектуалния труд, студенти, ученици и др. Помага и на хора с нужда от повишено внимание, като шофьори, техници и др. Подпомага функциите на сърцето.



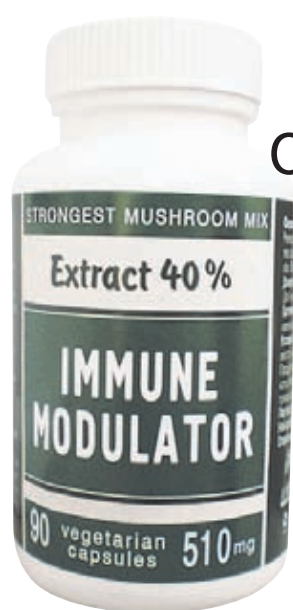
Желая Ви здраве и дълголетие

проф. Мермерски

Лекарствените гъби не лекуват рак

Те само помагат на организма да се справи сам

Виж това: www.youtube.com/mikoterapia



МОЩЕН ИМУНЕН МОДУЛАТОР ОТ ЛЕКАРСТВЕНИ ГЪБИ

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

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

БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!

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

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

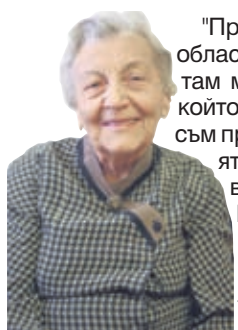


заха, че в случай като този не могат да предложат какво лечение. Тогава по препоръка на д-р Милен Христов започна да приема възможно най-пълната схема от лекарствени гъби. Баща ми беше загубил много килограми и нямаше

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

ВЕЧЕ НЯМАМ ТУМОР В КОРЕМА

Николина Калянджиева, 92 г.,
гр. София



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



Д-р Христов:

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

Дядо ми вече няма рак и метастази!

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

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

Консултация с д-р Христов - 02/9525199

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

• гр. СОФИЯ

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

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

• гр. ПЛОВДИВ

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

д-р Лилия Евтимова, GSM 0878 790 336

• гр. СТАРА ЗАГОРА

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

• гр. ВАРНА

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

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

• гр. БУРГАС

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

д-р Цветан Балкански,

GSM 0878 800 044

• гр. КЮСТЕНДИЛ

д-р Василка Захаријева,

тел. 078 52 32 39 и GSM 0889 32 67 58

• гр. ПЛЕВЕН

д-р Косева,
GSM 0886 07 50 24

• гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Радосвета Запрянова,
GSM 0898 466 376

• гр. РУСЕ

д-р Дарина Кънева,
GSM 0896 83 15 80

• гр. ШУМЕН

д-р Стоян Стоянов, GSM 0878 646 034

(всеки ден),
от 21.00 до 22.00 часа)

• гр. МАДАН

д-р Недко Димитров,
GSM 0897 92 22 30

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

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



БЕЗ АЛЕРГИЯ И АСТМА! bezalergia.com

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

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

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



Доц. Гриша Матеев

Доц. Матеев, какво представяват кожните микози?

- Кожните микози са повърхностни заболявания на кожата и кожните придатъци - нокти и косми, които се причиняват от микроскопични гъбички. Те засягат обикновено ноктите на краката, и то главно на палците. По-рядко се засягат останалите пръсти и на по-късен етап.

- Защо това е така?

- Главната причина за по-честото засягане на ноктите на краката е техният по-бавен растеж. Ноктите на краката растат три пъти по-бавно от тези на ръцете, а на големите пръсти на краката - още по-бавно. Тук имаме едно "състезание". Гъбата расте навътре и инвазира все по-дълбоко нокътната плочка, а растящият нокът я избутва навън. Който е по-бърз, той побеждава.

- Кои фактори на организма и околната среда влияят на тази гъбична инфекция?

- На първо място са травмите. Те са главната причина за нарушаване на целостта на нокътната плочка и отварянето на входна врата за навлизане на гъбните нишки. Травмата може да бъде едновременно - падане на тежък предмет върху нокъта, но може и да е хронична - повтаряща се травма от тесни обувки. При жените такъв влошаващ фактор са и високите токчета, които водят до изместване на центъра на тежестта на тялото и силно притискане на ноктите на палците.

Има спортове, при които съществува постоянна травма на ноктите. Това са футбол, тенис, ски. Рязкото спиране и штуровете буквално набиват нокъта в обувката. Изпотяването и претоплянето на стъпалото водят до омекване на нокътната плочка и оттам до по-лесно инвазиране на гъбата навътре.

Това обяснява и по-голямата застрашеност от онихомикози на хора, които често плуват или правят водни процедури - вани, джакузи и др.

- А от къде гъбичките попадат върху нокътя?

Как да се спасим от терора на гъбичните инфекции

С доц. Гриша Матеев, дерматолог, Александровска болница, разговаря Мила Михайлова



Постоянните травми на ноктите при някои спортове са сериозна предпоставка за развитие на кожни микози

- Гъбичките нормално живеят по кожата на стъпалата, попадат там още в ранна детска възраст от околната среда. След 4-5-годишна възраст всички деца вече ги носят в роговия слой на стъпалото - най-вече в областта на петите. В зряла възраст, когато има условие за техния растеж, а това са главно влага и топлина, те се развиват и причиняват кожните микози, а малко по-късно идват и микозите на ноктите.

- Как да познаем, че сме се заразили от онихомикоза?

- Външният вид на нокътя се променя, променя цвета си, става непрозрачен, под него се натрупва рогова материя, която надига нокътя и може да причини притискане от обувката. Грозният вид на нокътната плочка е причина хората да не могат да носят отворени обувки през лятото, а това води до още по-силно засягане на нокътя. Обикновено заболяването започва от свободния край на нокътя, като гъбичката по-често влиза под него, а не засяга повърхността му, няма субективни оплаквания, но онихомикозата може да доведе до сериозни усложнения при болни

от диабет или при хора с нарушена периферна циркулация.

- Какви са профилактичните мерки?

- Главните са предпазване от остри или хронични травми на ноктите, намаляване на прегряването и изпотяванията на стъпалата, носене на проветриви и нетравматични обувки, редовното изрязване на ноктите.

- Какво да направим, ако вече сме се заразили?

- Необходимо е диагностиката онихомикоза да бъде поставена от дерматолог. Той ще прецени дали е достатъчно само локално лечение, или то трябва да е комбинирано и със системно лечение. Ако е засегната по-малко от половината на дължината на нокътя, локалното лечение е достатъчно. То обаче трябва да продължи няколко месеца до пълното израстване на здрав нокът. Доскоро локалните средства не бяха достатъчно ефективни поради невъзможността им да проникнат през нокътната плочка.

От няколко години обаче има продукт за локално приложение под формата на лак, при който активната състав-

ка е свързана със специални съединения, т.нар. транспортери. Те се получават, като от рак (Crab saarax) се извлича веществото хитин, което допълнително се обработва, докато се получи хидроксипропилхитозан. Такъв продукт е Polinail®. Хидроксипропилхитозанът в него се свързва с активната съставка ciclopirox и активно я транспортира през нокътя до засегнатия участък. Polinail® показва 2 до 3 пъти по-висока ефективност от класическите лакове, този продукт има отличен ефект за лечение на онихомикози. Но пак подчертавам - за успешно лечение е необходим продължителен курс - поне шест месеца при ноктите на ръцете и 12 месеца при ноктите на краката.

Polinail®

ciclopirox ONY-TEC®

Първият водно-разтворим ЛЕЧЕБЕН ЛАК, разработен специално за лечение на гъбични инфекции по ноктите

Polinail® ONY-TEC® - лечебен лак за нокти

- Специална ONY-TEC® технология на основата на хидроксипропилхитозан (естествен биополимер, изолиран от рак), осигуряващ 2 пъти по-добра пенетрация на активната съставка в ноктите
- Съдържа ciclopirox - противогъбичен (антимикотичен) лекарствен продукт с широк спектър на действие (дерматофити, дрожди, плесени)
- Образува невидим, еластичен и пропусклив за влага и въздух филм върху ноктите
- Изглажда и заздравява ноктите
- Polinail® ONY-TEC® се нанася върху засегнатия нокът, веднъж дневно вечер преди лягане за 6 месеца при онихомикози по ноктите на ръцете и 12 месеца по краката

Пациент с онихомикоза лекуван с Polinail® - веднъж дневно за 12 месеца

Д-р Богатинова, рязката промяна на температурите съвпадна и с началото на учебната година, нека поговорим за респираторните инфекции, които обикновено нарастват по това време.

- Безспорно събирането на много деца на едно място, на организирани колективи силно благоприятства разпространението на респираторните инфекции. Те засягат носа, фаринкса, ларинкса, като се проявяват с хрема, кашлица, повишаване на температурата. Предотвратяването на тези инфекции е много трудно, защото особено малките ученици не могат да вземат никакви мерки сами. Иначе би трябвало учителите и родителите да заострят вниманието си към стриктно спазване на хигиената, към добро, витаминозно хранене. Извънредно важно е да се проветряват много редовно помещенията, да се излиза на открито винаги, ако времето позволява. Когато започне отоплителният сезон, въздухът се изсушава, което прави лигавиците по-податливи на вирусите. Затова овлажняването на въздуха в учебните помещения не трябва да се пренебрегва.

- Във форумните дискусии майките търсят съвет най-често срещу кашлицата, особено като се проточи със седмици.

- Да, най-притеснителни са кашлицата и хремата. Ако е лека респираторна инфекция, кашлицата отминава бързо. Но в големия брой от случаите тя е съпроводена и от хрема. И аз обикновено разчитам на при-

Задават се респираторните проблеми

С д-р Елена Богатинова, общопрактикуващ лекар от Плевен, разговаря Галина Спасова



Д-р Елена Богатинова

родни продукти, в които има билкови екстракти, подходящи за всяка възраст, и за кърмачетата. Много подходящ е ЕнТи-Тус, защото има различни форми - за възрастните капсули, а сиропчето е приятно на вкус и децата го възприемат добре. Възможно е да се използва по-дълго време и затова е подходящ именно при тези есенни и пролетни инфекции на горните дихателни пътища. Освен това не се изискват специални условия за съхранение.

- Каква информация трябва да могат да дават родителите на лекаря?

- При лекаря родителите трябва да разкажат подробно откога е кашлицата и дали се променя характерът ѝ. Има роди-

тели, които игнорират това. Важно дали е влажна или суха, дали се отделят храчки, кога се изяснява най-силно - през деня, след събуждане, или пък нарушава съня на детето, има ли промяна на гласа. Има родители, които започват сами лечение, отиват в аптеката и избират сироп по съвет от фармацевта. Много често този сироп не е най-подходящият и нещата се усложняват и проточват във времето. Така че основното е веднага да се потърси компетентна помощ, да се започне адекватно лечение. Задължително е проследяването по-нататък - да се мери температурата, да се следи за усложнения. Тъй като понякога към леката кашлица могат да се насложат ангина, синусити и т.н. инфекции.

- Какви съвети давате за храненето в периода, когато се активизират инфекциите?

- Витамините са особено важни като противодействие, но естествените, съдържащи се в плодовете и зеленчуците най-вече. Сега сме в сезона на ябълките, лимоните са незаменими съ-

що така. Най-добре е по принцип храната да бъде пряко приготвена и децата да бъдат максимално предпазвани от привикване към т.нар. джънк

фууд - пръчици, солети, сладкиши, вафли, джонери. Ние винаги съветваме родителите да следят за пълноценното, ритмично хранене, съобразено с



възрастта на детето, 4-5 пъти дневно. Съветваме освен плодове и зеленчуци да се подбират пълнозърнести храни, доброкачествени млечни и месни продукти (с ограничаване на колбасите), да се избягва пържено. Родителите, както и училищното хранене трябва да предлагат колкото може повече пресни, необработени и неконсервирани храни. Изисква се постоянство и настойчивост, защото повечето деца не харесват зеленчуци и плодове. Трябва да се намират начини децата да ги приемат. Това е въпрос на изграждане на култура на хранене и в крайна сметка на здравна култура. Ако се налага, нека се потърси съветът и на диетолог. Физическото натоварване - ходенето пеша, активните игри, спортът, излетите сред природата, е много важна част от изграждането на имунитета. Наднорменото тегло е все по-разпространено, то прави децата по-мързеливи, по-неподвижни. Това е също въпрос на пример в семейството - там, където се придвижват навсякъде с кола, децата също нямат афинитет към движението.

Коластрата - най-силният естествен имуностимулатор

Най-подходящият алтернативен източник на майчината коластра е тази от крава, която доказано не отстъпва по качество. Важен източник е на белтъци, мазнини, въглехидрати, витамини и минерали и съдържа много биологично активни молекули с важна роля за имунната функция и растежа. Коластрата чувствително повишава съпротивителните сили на организма към вирусни и бактериални инфекции благодарение на съдържанието на т.нар. широкоспектърни антитела (IgG, IgA, IgM, IgE, IgD) във висока концентрация, които принадлежат към гамаглобулините.

Освен че подпомага и предотвратя-



ва развитието на много болести и е мощен антиалерген, коластрата от крава подобрява емоционалното състояние, предпазва от депресия.

Редовният ѝ прием води до увеличаване на мускулната тъкан за сметка на намалената подкожна тъстина. Факторите на растежа в коластрата създават положителен ефект в здравия организъм, като увеличават способността за изгаряне на мазнините и за добавяне на мускулна маса, "подмладяват" мускулите, както и кожата, като подобряват еластичността ѝ.

„Имунокол Перфект“ е подходящ за всички възрасти и поради своя естествен произход не може да се предозира.

N-Ti-Tuss

Хранителна добавка

Биакъв сироп

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

Ен-Ту-Тус Биакъв сироп

100 ml

ЕКО PHARM

бул. "Черни Върбени" №14, бл. 2, 1421 София
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Плюсовете на... отрицателните йони

Ролята на кислорода в дишането е била разкрита в края на XVII век от забележителните английски учени енциклопедисти Робърт Бойл и Робърт Хук. След това многостранните изследвания на този фундаментален процес, при който става поглъщане на кислород и отделяне на въглероден диоксид, показваха, че той е противоположен на друг уникален процес - фотосинтезата, протичащ в растителното царство. Много скоро обаче учените стигат до идеята, че в алвеолите на белите дробове освен кислород, от въздуха в кръвта попада и "нещо друго", което играе съществена роля за човешкия организъм. В определени случаи тя е положителна, а в други - отрицателна.

Йоните в атмосферата възникват под действието на множество фактори - частици на радиоактивните елементи радий и торий, намиращи се постоянно във въздуха, гамалъчите на друг радиоактивен елемент - радия, съдържащ се в почвения слой, както и във водите, слънчевата радиация, космическите лъчи, мълниите, движенията на водни маси (водопади, морски прибой, дъжд), различни химични процеси и т.н. Любопитен факт е, че някои растения (здравец, кедр, ела, бор, туя) също продуцират значителни количества отрицателни йони.

Йоните проникват в човешкия организъм по два пътя - чрез вдишвания въздух и чрез кожата. Кое то означава, че ние постоянно сме изложени на тяхното въздействие. За съжаление праховите

частици, аерозолите от автомобилите и производствените предприятия, които изобилстват в градската среда, както и цялата патогенна микрофлора (вируси, бактерии), привличат положителните йони. Тези т.нар. "тежки" йони получиха съвсем неласкавото прозвище "йони убийци".

Прекарвайки 90% от времето си в затворени помещения, в които решително преобладават положителните йони, човек подкопава своя имунитет, боледува, остарява и завършва земния си път далеч преди срока, определен му от природата. В частност Чижевский изчислил, че срокът, даден ни от Твореца, е... 180 години, но поради редица фактори (не на последно място и поради губителното действие на положителните йони) той значително се съкращава. Задълбочените изследва-

ния в това направление доказаха, че от отрицателните йони най-голяма е ефективността на кислородните.

Замервания на въздуха в големи градове показват, че дори на обяд количеството на тези животелни йони едва достига стойности около 50/см³, което е около 4 пъти под нормата. Отрицателното въздействие на този т.нар. "мъртъв" въздух върху човешката психика и самочувствие било убедително демонстрирано от японски изследователи още през 30-те години на миналия век.

В наши дни други японски изследователи под ръководството на професорите Кендзи Тадзава и Нобору Хируито доказаха, че в атмосфера, богата на отрицателни йони, човешкият организъм синтезира мощния антиоксидант убиквинол, който участва активно в синтеза на главния енергиен източник на човешкия организъм - АТФ (аденозинтрифосфат). С това се обяснява повишаването на жизнения тонус и психическия подем в такава среда. Японските учени са убедени, че убиквинолът ефективно противодейства на свободните радикали, които са в състояние да отнемат десетки години от човешкия

живот. Според учените йотерапията (пребиваването в среда, богата на отрицателни йони) е ново, изключително перспективно направление за профилактика на раковите и сърдечносъдовите заболявания. В други изследвания беше установено, че убиквинолът регенерира (възстановява ефективната форма) на важните антиоксиданти - витамините С и Е. Американски учени (психоаналитици, отоларинголози) установиха, че лявата човешка ноздра "предпочита" и пропуска преимуществено отрицателните йони, а дясната - положителните. Според психоаналитиците у пациентите, оплакващи се от депресия и мрачно настроение, дясната ноздра е значително по-широка от лявата. Обратно, у оптимистите и хората с ведро настроение лявата ноздра е по-широка от дясната. Едно просто, но ефективно средство за възстановяване на тонуса и психическото състояние се състои в запущване на дясната ноздра и дишане в продължение на две-три минути с лявата. След няколко такива сеанса с интервали около половин час се почувствате определено по-добре.

gpopov_bg@yahoo.com



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

През 1780 г. френският физик Пиер Бертолон в книгата си "За електричеството на болното и здравето човешко тяло" изказва революционната мисъл, че "всички болести имат пряка връзка с електрическото състояние на въздуха". Идеята на французина намира своето продължение в Русия, където младият, едва 21-годишен, гениален руски учен Александър Чижевский я прегръща с цялото си сърце, достигайки в началото на XX век до забележителни резултати. Те внасят сериозни корекции във вижданията за противичащите в човешкия организъм процеси, както и за факторите, които влияят върху неговия здравен статус. Според младия учен еволюцията на живите организми, в т.ч. и на човека, е протекла в наситена с електричество атмосфера, поради което напълно естествено е те да разполагат с механизми за взаимодействие с електрическите частици в нея и да изпитват влияние както от техния заряд, така и от тяхното количество. Тази мисъл получава убедително потвърждение в експериментите, в които са получени наистина зашеметяващи резултати. Чижевский доказва, че отрицателните йони стимулират жизнените процеси и имат общо благотворно въздействие върху човека и животните, докато положителните имат противоположно действие - понижават техния жизнен тонус и могат дори да доведат до тяхната гибел. Според учения богат на отрицателни йони е въздухът около водопадите (до 50 хиляди/см³), планинският (8-12 хиляди/см³), морският (4 хиляди/см³), както и този след буря (1,5-4 хиляди/см³). Многобройни опити показват, че само 20-минутен престой в среда с високо съдържание на отрицателни йони има магическо въздействие върху човешкия организъм, предизвиквайки неочакван прилив на жизнена енергия, на оптимизъм и добро разположение на духа.

Всъщност още древноръският лечител Хипократ за лечение на широк кръг заболявания е предписвал... разходка край морето или високо в планината. Обратно, при 20-минутен престой в среда с високо съдържание на положителни йони се появява кашлица, главоболие и хрема. Продължителното въздействие води до допълнителни ефекти - раздразнителност, понижаване на вниманието и способността за концентриране, мускулни болки и отслабване на имунната система. Проведените през последните години изследвания убедително доказват, че положителните йони са причина за редица нервни и сърдечносъдови заболявания, както и за "болестта на века" - нервното изтощение. Установено е, че те са причина за свръхпроизводство на невротрансмитера серотонин, което води до тахикардия, повишено кръвно налягане, спазъм на бронхите, включително до астматичен пристъп, засилена чревна перисталтика, както и до повишена агресивност. Отрицателните йони чрез регулиране на нивото на този невротрансмитер премахват негативните ефекти.

Косата се храни отвътре

Знаете ли защо косата ви пада, къса се и започва да цъфти, въпреки че ползвате уж „подходящия за вашия тип коса“ шампоан и балсам? И маски си правите, но нищо не се променя!

Истината за косата

Няма да решите проблема само с тези средства, защото те работят отгоре – върху мъртвата част на косъма. Истинското решение изисква грижа и за живата част на косъма –



вечерна иглика

подхранване на неговата луковица. Луковицата е под повърхността на кожата и се храни от-

вътре, от кръвта.

Храната на косата

Най-„питателната“ храна за косата са някои специални растителни масла. Фаворити в менюто ѝ са маслото от пореч (бораго), маслото от пшеница и това от вечерна иглика. В тях има много не-



бораго

заменими за човешкия организъм киселини, които заздравяват косата отвътре, а здравето отвътре личи отвън.

Порция красота всеки ден

Идеално количество от трите хранителни масла за косата съдържат течните капсули Vitaslim BEAUTY (Витаслим БЮТИ). Благодарение на капсулирането силата на маслата е запазена. А за още по-добър ефект към тях са добавени и специални витамини и антиоксиданти.

МЪРТВА ЧАСТ

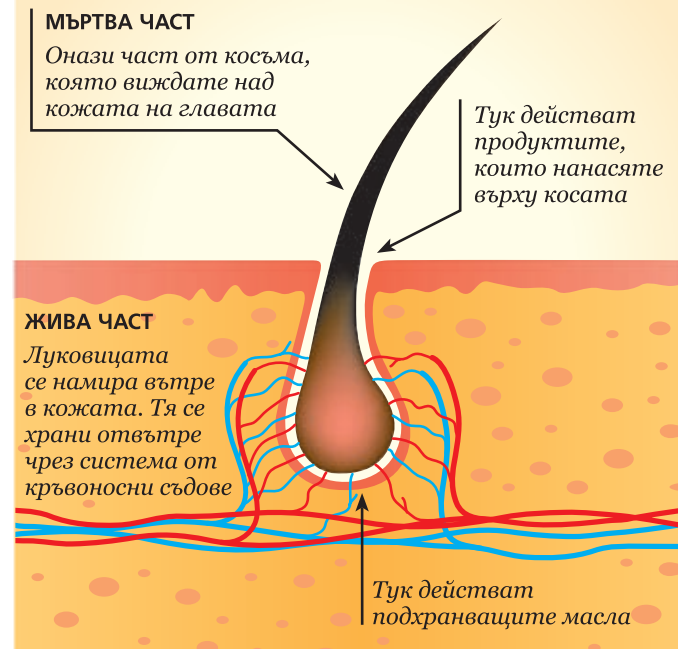
Онази част от косъма, която виждате над кожата на главата

Тук действат продуктите, които нанасяте върху косата

ЖИВА ЧАСТ

Луковицата се намира вътре в кожата. Тя се храни отвътре чрез система от кръвоносни съдове

Тук действат подхранващите масла



Затлъстяването на майките застрашава здравето на децата им



За децата, родени от страдащи от затлъстяване майки, рискът да починат преди 55-годишна възраст е с 35 процента по-голям, отколкото за останалите, пише в "Дейли експрес", позовавайки се на резултатите от британско проучване, обхванало 28 540 жени и техните 37 709 деца. Авторите му от университетите на Единбург и Абърдийн са установили, че за поколенията на жени с излишно тегло рискът от ранна смърт от сърдечносъдово заболяване е по-голям.

Според изследователите проучването хвърля светлина върху спешната необходимост от стратегии, предотвратяващи затлъстяването сред жени в детеродна възраст, както и нуждата от оценка на сърдечносъдовия риск при деца, родени

от майки с наднормено тегло.

Изследването е поредното в подкрепа на идеята, че здравето на майката през бременността може да повлияе върху сърдечното здраве на детето като възрастен.

Процентът на майчиното затлъстяване бързо се увеличава през последните две десетилетия. Една на всеки пет жени във Великобритания е била категоризирана със затлъстяване при първото посещение на лекар през бременността.

Смята се, че свръхтеглото през този период може да предизвика трайни промени в регулацията на апетита и енергийния метаболизъм при поколенията. Това на свой ред може да доведе до повишен риск от проблеми със сърцето в по-късна възраст, обясняват изследователите.

ФАРМАЦЕВТЪТ СЪВЕТВА

Съставка в гинко билоба крие риск от рак и алергии

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

**Магистър фармацевт
Станислава Иванова
отговаря на читателски
въпроси**



*** Какви са ползите от гинко билоба?**

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

*** Съществува ли риск растението да бъде токсично?**

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

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

*** Има ли стандарт по отношение на състава на екстракта?**

Използваните във фармацията екстракти от растението трябва да съдържат 24% флавоноиди, 6% терпени и по-малко от 5 ppm (частици на милион) гинколова киселина.

За съжаление добавките, които се предлагат на пазара, могат да съдържат количества от токсичната гинколова киселина, които са хиляди пъти над разрешеното. Изключително важно е да използвате само продукти, които изпълняват наложените фармацевтични стандарти и имат под 5 ppm гинколова киселина. Те са се доказали като безопасни и ефективни след няколко десетилетия международни проучвания. (ЖД)

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - под 1 ppm

НОВО

КОГНИЦИЯ

ВНИМАНИЕ

ИНТЕЛЕКТ

ПОЗНАНИЕ

ИНФОРМАЦИЯ

МИСЛЕНЕ

ПРИРОДЕН ПРОДУКТ ОТ ГИНКО БИЛОБА

СПОСОБНОСТ ЗА КОНЦЕНТРАЦИЯ

ПОЗНАНИЕ, ЗНАНИЕ

СПОСОБНОСТ ЗА МИСЛЕНЕ

УМОЗАКЛЮЧЕНИЕ

СЪЖАНИЕ, РАЗМИШЛЕНИЕ



Екстракт от листата на Гинко Билоба



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