

ИКОНОМИКА



България отбелязва успешен туристически сезон

На стр. 5

АВТОМОБИЛИ



Близо 2 млн. посетители се очакват на есенния автосалон край Париж

На стр. 24

СПОРТ



Започват мачовете от Шампионската лига

На стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 21, 18 - 24 септември 2012 г. (зог. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек

Йордан Йовчев:

**Чувството
ще ми
подскаже
дали е време
да спра**

Интервю на
Ирина Гигова
на стр. 19

В града на мъдрата светица

Дълги години главно слушахме, че българската столица е пребогата на паметници от различните епохи, през които градът се е развивал. Но дойде времето, когато можем и да видим останките от древните улици, храмове и къщи. По различни причини София си няма стар квартал дори от преди 100 години, но е съхранила светини, които постепенно разкриват своята хубост. Добре е човек да знае и да усеща, че не стъпва на голо поле в живота си, а е наследник на хилядолетни и пъстри традиции. Това ни доказва година след година старата Сердика. Градът не е сред огромните ме-



гаполиси на Европа, но по концентрация на духовна мощ със сигурност се съизмерва с тях. Затова си струва да разгледаме отново дори познатите храмове и археологически паметници - има какво да научите с днешна дата.

Още за светините на София, на стр. 8 - 9

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



25% НАМАЛЕНИЕ
1.99
750 г/кг



Масло "Deutsche markenbutter" 250 гр

0.49
цена за брой



Пудинг "Mio Delizzi" 200 гр

30% НАМАЛЕНИЕ
2.99
250 г/кг



Деликатес тип фета "Ферия" кг

29% НАМАЛЕНИЕ
4.99
цена за опаковка



Тоалетна хартия "Kleenex" Big pack 12 ролки, 3 пластова

15% НАМАЛЕНИЕ
3.99
350 г/кг



Охладено пилешко бутче кг, тарелка

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 18 ДО 24 СЕПТЕМВРИ 2012 Г

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

ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

Четете специалното приложение

Магнитната стимулация дава надежда при много неврологични заболявания

На стр. 9 - 16

На стр. 10

Как се възстановява загубена трудова книжка?

Понякога на края на трудовия си стаж или при преминаване на нова работа човек установява, че му липсва един от основните документи - трудовата книжка. Как се възстановява тя и къде трябва да се съхранява,

четете в рубриката "Кантора" на стр. 20. Там ще намерите отговори и на други често срещани въпроси в правната област.



Най-популярният автомобил в света

Повече от половин милион автомобиля с марката Ford Focus са били продадени по целия свят от януари до юли, като моделът изпревари предишните фаворити Toyota Corolla и Volkswagen Golf. За първи път Focus се появява в Европа през 1998 г., а

през 1999 г. става автомобил на годината. Третото поколение беше разработено на безпрецедентно глобална платформа, което позволи достъпът до много технологии, които по-рано не бяха представени в този сегмент. Ключовите нововъведения

включват система за активно спиране в града, система за автоматично паркиране, за предупреждение при напускане на лентата, за разпознаване на пътните знаци, автоматични дълги светлини, засичане на умора у водача и адаптивен автопилот.

Изобретиха велосипед без седалка и педали

Първият поглед към велосипеда, конструиран в Германия, буди недоумение. Без педали някак си може да се мине, но без седалка... Оказва се, че и това е възможно. Връзката на тялото с конструкцията се осъществява чрез ремъци, висящи от рамката. Авторите на уникалното возило го нарекоха FLIZ от думата lützen, която означава придвижване чрез собствените си крака. Очевидно велосипедът вече има сериозна конкуренция, защото FLIZ предлага всички здравословни ефекти, характерни за колелата, комбинирайки ходене (по-някога доста бързо) с возене.



BMW се включи в създаването на компютърна мишка

Известната тайванска компания Thermaltake заедно с BMW пусна в масово производство нестандартна компютърна мишка, предназначена за професионални геймъри. Устройството, наречено Level 10 M, беше представено по-рано тази година на изложението CES 2012. Мишката е направена от алуминиева сплав, която широко се използва в самолетостроенето. Благодарение на този материал Level 10 M е лека и много издръжлива. За обезпечаване на комфортната работа в мишката е вградена система, която не позволява да се изпотпят дланите на геймъ-



ра. Трябва да се отбележи, че резолюцията на вградения сензор е 800 точки на инч, като ползвателят може да ги увеличи до 8200. Това е добра новина за притежателите на големи монитори. Разработчиците уверяват, че приликата между Level 10 M и останалите мишки е като между суперавтомобил и семеен миниван. Те са се постарали да придадат на изобретението си и доста необичаен вид, напоявящ състезателен автомобил. Очевидно, включвайки се в производството на компютърни мишки, BMW преследва рекламни цели. Вероятно компанията иска да популяризира марката си сред активната компютърна аудитория, на която принадлежи бъдещето.



Швеция оглави рейтинга на интернет ползвателите

Швеция оглави световния рейтинг по ползване на интернет. Класацията, съставена от World Wide Web Foundation, обхваща 61 напреднали и развиващи се страни, като включва и показатели като политическо, икономическо и социално влияние на глобалната мрежа. Първото в историята издание на годишния "Уеб индекс", отчитащ количеството и качеството на ползвания интернет ресурс, беше обявено в Лондон. Представители на фонда отбелязаха, че предмет на изследването е била съдържателната част на мрежата, а не технологичното изпълнение, т.е. хуманитарната среда, осъществена благодарение на техническите средства. При съставянето на рейтинга са използвани данни от Световната банка, Световния икономически форум, "Репортери без граници", ООН, мнения на експерти и др. Резултатите сочат, че трите държави, които са световни лидери по използване и влияние на интернет, са Швеция, САЩ и Великобритания. Списъкът завършва с Буркина Фасо, Зимбабве и Йемен. Китай е на 29-то място, а Индия - на 33-о. В първата десетка са още Канада, Финландия, Швейцария, Нова Зеландия, Австралия, Норвегия и Ирландия.

По-ниски месечни такси за лоялните клиенти на VIVACOM

25% по-ниски месечни такси за целия срок на договора ще плащат всички лоялни клиенти на VIVACOM, които продължат да ползват или заявят нова мобилна, интернет или ТВ услуга до края на октомври 2012 г. Процентното намаление от абонамента важи за най-търсените мобилни тарифи на оператора - MegaCall и UniCall, както и за всички тарифи за интернет и телевизия, независимо от скоростта или броя канали, заявени от потребителите. Новата концепция, която VIVACOM започва да прилага към лоялните си клиенти, е иновативно решение, което няма алтернатива на българския пазар в момента.

За да се възползват от 25-те процента

отстъпка, потребителите трябва да представят своята VIVACLUB карта, която ги идентифицира като членове на клуба на лоялните клиенти на компанията. Ако нямат издадена карта, но отговарят на условията за участие в Лоялната програма VIVACLUB - т.е. ползват поне една абонаментна услуга на телекома през последните шест месеца и нямат закъснели плащания, те могат да я заявят напълно безплатно на 123 и тя да им бъде доставена на посочен от тях адрес. VIVACLUB картата осигурява още до 50% отстъпки от различни продукти и услуги в магазините на VIVACOM, както и в обектите на всички партньори на компанията от различни сектори.

Хранителна добавка

COMFORTEX® 5 булки за добро храносмилане

- премахва излишните газове и чувството на тежест
- подпомага храносмилането

Само 2 капсули след хранене

Есopharm

1421 София, бул "Черни Врх" 14, бл. 3; тел.: 02/ 963 15 96

За цигарите, сметките и кръчмаря



Вестник "Животът днес" от години не е безучастен към дискусията за забрана на пушенето и позицията ни винаги е била - личната "свобода" на пушача не може да игнорира правото на околните да не дишат стотиците отрови в цигарения дим. Да се изтъкват икономически аргументи (евентуални загуби на ресторанти и барове) срещу неоспоримите здравни последици от пасивното пушене е неморално. Наистина ли печалбата на ресторантьорите е по-важна, каквито гласове се чуват отново? Възможно ли е нагласи за т.нар. смекчаване на забраната за пушене да успеят отново, каквито сигнали идват дори откъм депутати? В писмото на **д-р Гергана Гешанова от Коалиция "Без дим"** се съдържат отговорите - с факти и числа.

по-големи градове от нашите, по цял свят - и то без да хвърлят фаса си на улицата, а ползват специално поставени за целта пепелници.

Може би тук е моментът да отговорим на всички онези, които мислят, че въвеждането на забраната за пушене на закрити обществени места е нещо като реверанс, даже поклон пред Европейския съюз. Нищо подобно!

Важно е всеки в България да знае, че забраните, както и промяната във вида на цигарените кутии, която се въвежда в много страни по света, рестрикциите в рекламата, не са приумица на ЕС. Те са включени в клаузите на Рамковата конвенция за контрол върху тютюна - първият световен здравен договор, подписан и ратифициран от 174 страни по света, включително Бъл-

гария. Държави много далеч от ЕС, като Австралия, Канада, Уругвай, Сингапур, САЩ, въвеждат тези забрани. Така че това не е приоритет на ЕС, а само логична и мъдра линия на поведение в интерес на здравето и живота на хората.

Коментира се видът на цигарената кутия, това, че не само надписите, но и много впечатляващите и стряскащи картинки, които ще започнат да се отпечатват по кутиите, няма да накарат заклетия пушач да откаже цигарите. Той просто не възприема предупредителните надписи или картини. И сигурно е така. Но не е така за младия пушач, за детето, което от любопитство, от интерес, под натиск на връстници ще посегне към кутията. Тези грозни картини сигурно ще отблъснат една го-

ляма част от децата ни от тютюнопушенето и всъщност това е целта.

Някои пък приплакват защо през 2010 г. парламентът е задължил ресторантите да въведат отделни зали за пушачи и непушачи, което е погълнало значителни вложения, а днес никой не иска да ги овъзмезди. Да внесем яснота - никой не е задължавал заведението да строят каквото и да било. През 2010 г. те имаха свободно право на избор - да са за пушачи или не. Всички "огромни" вложения са направени единствено по тяхна воля и въз основа на неправилна стратегия. Днес всеки плаща за решенията си.

Разбира се, ще има и проблеми с недобросъвестни собственици или посетители на заведения. Затова, за да подпомогнем контрола, каним гражданите с будна съвест да станат наши сътрудници. Всички доброволци ще преминат обучение и ще могат да участват в контрола даже и с държавните здравни инспектори. Споразумение, подписано от министъра на здравеопазването г-жа Атанасова и сдружение "България без дим", определя тези взаимоотношения. Можете да участвате и вие, като се запишете за обучение или подавате сигнали на горещ телефон 0700 20 009 или на електронната платформа www.bezdim.org/signali/

Нека да имаме активна гражданска позиция.

Нека поставяме здравето, живота на нас и децата ни по-високо от икономическите интереси на група хора, които се облагодетелстват от тютюнопушенето, и нека бъдем не на последните, а на едно от първите места в света - по мъдрост и далновидност. Плодовете ще покажат правилността на избора ни.

ПОСОКИ

Следварително



Петър ГАЛЕВ

Тази дума я няма дори в най-новия правописен речник на българския език, но съм сигурен, че повечето хора прекрасно разбират какво означава. По-лошото е, че не само разбират, но и го усещат на гърба си. Защото сме царе на следварителното. Винаги след някое драматично събитие се взимат мерки, все едно че проблемът тепърва предстои.

Така пропускаме да се огледаме какво друго може да се случи, та да се опитаме да го предотвратим, но предварително. Иначе напълно покриваме смисъла на старата народна поговорка "След дъжд качулка". То не бяха проверки на тролейните жици, след като убиха жена; инспекции по трафопостове, след като изгоря дете; рязане на гнили дървета след затиснати от клоните хора; изгонване на изпрашачите от летищата след атентата в Сарафово и какво ли още не.

Проблемът е, че почти никога злото не се повтаря в идентичен вид и предприетите постфактум извънредни мерки само ни затормозяват без особен смисъл. Истината е в постоянните, планирани и дългосрочни усилия за сигурност в различните сфери, а не в кампанията. Естествено, няма 100 процента гаранция, че всичко може да се предвиди, но и няма нещо по-жалко от закъснели напъни за превенция на вече ударил ни гръм. Лошото е, че в това отношение има пълно единомислие между държавата и отделните й граждани. И институциите, и повечето от нас обичаме да се вайкаме "после". А преди това само чукаме на дърво да не ни се случи. Ама то все някога се случва...

Здравейте, приятели, Изминаха три месеца, откакто пълната забрана за тютюнопушене на закрити и някои открити обществени места, в работни помещения, градския транспорт и др. влезе в сила. В началото очаквахме, че това ще бъде нещо много трудно за спазване от гражданите на България, но се оказа, че не е така. В първите месеци целият състав на районните здравни инспекции беше включен в осъществяване на контрол за спазване на закона. Данните показват, че само за десетте дни след въвеждането на забраната от всички 7229 проверки са съставени 16 акта и 193 предписания. Но това са цифри. Практиката показва, че хората са удовлетворени от възможността да посещават ресторанти и други заведения, в които не се пуши, могат да отидат там с децата си, дрехите им не се пропиват от тютюнев дим и това се харесва както от непушачи, така също и от пушачи.

Особено много промяната се чувства в работните помещения, където досега правата на непушачите бяха тотално нарушавани. На практика един пушач имаше възможност да тероризира всички свои коле-

ги, без те да са в състояние по някакъв начин да му противодействат.

Днес нещата коренно се промениха. С удоволствие минаваш покрай заведения и виждаш спокойната чиста атмосфера и въздух. От време на време някой излиза и изпушва своята цигара - тъй както правят хората и в Лондон, и в Париж, в Мадрид, Ню Йорк, Истанбул и други, далеч

СТОПКАДЪР



На добър час!

МАЙСТОРИ



В ателието на реставратора

На стр. 6

СЕТИВА

Арт фотографии се събраха в Приморско



На стр. 7

СТОЛИЦА



Съкровищницата на София
На стр. 8 и 17
ЗА ДАМИ

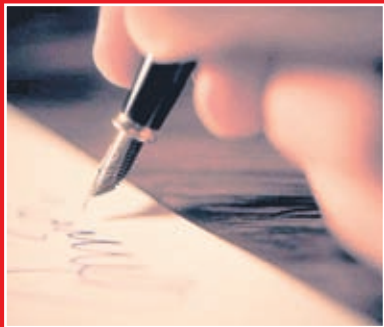


Как да привлечем вниманието на мъжете

На стр. 18

КАНТОРА

Юристът съветва



На стр. 20

ТОНУС



Чаят е част от световните традиции

На стр. 16

Милиардерите забогатяват и се спасяват поединично



Само преди брое дни Бернар Арно - най-богатият французин и близък приятел на експрезидента Никола Саркози, огласи решението си да стане гражданин на Белгия. Арно заема четвърто място в рейтинга на световните мили-

ардери, като състоянието му се оценява на 41 млрд. долара. Неговият холдинг LVMH обединява луксозните марки Louis Vuitton, Christian Dior, Givenchy, Bulgari, Moët & Chandon, Hennessy, Veuve Clicquot, Chaumet, Zenith, Kenzo, Hublot и др. Според много наблюдатели решението

на Арно да стане белгиец е продиктувано от свирепата данъчна политика на френския президент спрямо богатите граждани. Франсоа Оланд вече обяви намерението си да въведе данък от 75% върху доходите на хората, които печелят повече от 1 млн. евро годишно. Самият Арно твърди, че и за в бъдеще ще плаща данъците си във Франция. Според официалната версия целта на милиардера да поиска белгийско гражданство е да поддържа и развива инвестициите си в тази европейска страна. Това едва ли ще удовлетвори експертите, но съвсем естествено е най-богатият човек на Франция да се опита да избегне скандала и публично

да обяви нежеланието си да се раздели с огромна част от състоянието си. А и никой няма да го обвини за опитите му да потърси страна с по-благоприятен данъчен климат. Въпреки твърденията му, че не се занимава с бизнес заради парите, а двигателят му е страстта. "Парите никога не са били моя цел - казва собственикът на най-голямата в света империя за разкош. През всичкото време безкрайно ме привличат творчеството и стремежът към съвършенство на най-високо ниво."



Кой е Бернар Арно?

Роден е на 5 март 1949 г. близо до френския град Рубе, едва ли не на самата граница с Белгия. Баща му Жан е от Елзас, произхожда от семейство на потомствени военни. На 21 години Арно получава диплома за инженер, но почти не е работил по специалността си. Предпочита да е близо до баща си и след четири години оглавява семейната строителна фирма Ferret-Savinell. Управлението на неголямата компания не е пределът на мечтите му, затова решава да продаде фирмата. "Радостната" вест съобщава на баща си чак когато сделката вече е сключена. Арно заминава за САЩ, където няколко години изучава бизнес методите, най-вече сливане и поглъщане на компании от корпорации. От Щатите се връща въоръжен с целия арсенал на типично американските начини за агресивно превземане на компании. Случайността доста бързо му предоставя възможност да ги приложи на родна територия. А и трябва някъде да вложи парите, придобити от продажбата на семейната фирма.

През 1984 г. вниманието на Бернар Арно е привлечено от наскоро банкрутирала конгломерат Boussac, който е собственик и на Christian Dior. В този момент компанията се управлява от френското правителство, което му търси нов собственик. От апетитното бизнес парче се интересуват няколко ком-

пании, между които Louis Vuitton, но Арно изпреварва всички. "Синът ми нищо не разбираше от текстил и ме помоли да му купя книги на тази тема. Намерих три - спомня си баща му. - Тогава можехме да се разорим, но Бернар ме убеди, че не греша, а аз винаги съм му вярвал."

"Ако питате в Ню Йорк един шофьор на такси знае ли как се казва днешният президент на Франция, той ще ви отговори отрицателно. Но със сигурност знае Christian Dior, за него това е един от символите на Франция наред с Айфеловата кула." Така Арно обяснява интереса си към известната марка.

Скоро амбициозният французин попада под очарованието на света на модата и започва да изгражда от желание да създаде компания, която да стане световен лидер по производство и продажби на стоки за разкош. Осъзнавайки, че да осъществи проекта си от нулата е нереално, през 1988 г. Арно започва да купува акции на неотдавна появилата се компания Moët Hennessy Louis Vuitton (LVMH). През 1989 г. младият бизнесмен с помощта на банков кредит придобива 24% от компанията. През следващата година, вече придобил 43% от акциите на LVMH, той прави преврат в компанията - уволнява всички топ мениджъри и взема управлението в свои ръце. Пресата и обществеността са в шок, но всич-



ко е в рамките на закона.

И до момента Арно твърди, че е превзел LVMH, за да спаси компанията от раздробяване, което според него било неминуемо. Така или иначе той започва да строи империята си, осъществявайки идеята да централизира различни търговски марки, обединени в класа "лукс".

В средата на 1990 г. Арно вкарва в състава на компанията си модните къщи Givenchy и Celine, производителите на часовници TAG Heuer, парфюмерийната компания Sephora и много други. LVMH постепенно се очертава като конгломерат, всички части на който се състоят от елитни марки и предмети за разкош. Днес подразделенията на компанията са 60. А техният собственик е един от най-богатите мъже на планетата. (ЖД)

Снимка Рада ПЕТКОВА



Кристина ПЕШИНА

Отпускарският сезон е към своя край. Гафове както винаги и тази година не липсваха. Инциденти разпопосочи, но най-малко бяхме подготвени за терористичен атентат в разгара на лятото. Как всичко това се отрази върху туризма? Какви изводи можем да направим за летен сезон 2012? Мнение потърсихме от специалистите в бранша.

"Като цяло може да се каже, че изминалият летен сезон бе успешен за българския туризъм. Особено в период на криза", сподели Лора Пейчева, управител на туроператорска фирма. За българина предпочитани дестинации и тази година си останали Гърция и Турция за морска почивка, а Испания и Италия - любими европейски държави. С всяка изминала година все повече хора обръщат поглед към нашите географски ширини. Оказва се, че неслучайно южната ни съседка Турция се налага все по-устойчиво на туристическата карта. "Турският пазар е доста пъргав. Бързо строят но-

ви обекти и ги въвеждат в обръщение. Българинът се научи на този тип почивка - хранене и настаняване ол инклузив, а когато се каже, че хотелът е петзвезден, той наистина е такъв", разясни събеседничката ни. Определено има какво да научим от тях!

Отдръпва ли се все повече българинът от родното си Черноморие и рискуваме ли скоро въобще да не чуваме майчината си реч по него? Отговора потърсихме отново при Лора Пейчева. "Дали поради близостта на гръцкото крайбрежие или поради скандала с огромното замърсяване на нашето море тази година, но имаме много малко записвания и те бяха предимно за Южното Черноморие, както и за утвърдени курорти като Албена и Златни пясъци. Не липсваха, но основният наплив беше за съседните страни."

"Но това е и сравнително субективно, тъй като българинът рядко използва услугите на агенция, когато организира почивката си на нашето Черноморие. Обикновено се справя сам", допълни Александрина Пеева съ-

Балканите стават печеливша туристическа дестинация

що от туристическата агенция.

Що се отнася до чуждестранните туристи, съществена промяна в бройката им не се наблюдава. По принцип те предпочитат зимния сезон и ски курортите ни.

Кризата не се е отразила особено върху туризма по мнение на събеседничките ни. Не се забелязва секване или отлив. Не липсват запитвания и интерес от страна на хората. Разбира се, цената си остава водещ фактор при избора на екскурзия или почивка. На всички ни се иска хем хубаво, хем евтино! За съжаление се оказва, че кризата удря повече по нашите джобове и възможности, отколкото върху цените на предлаганите пакети.

"Любопитното е, че тази година интересът бе особено засилен към Балканите. Към страни като Албания, Румъния, Македония", споделя Лора Пейчева.

Българският туризъм се развива и макар да има още какво да се доизглажда, определено вървим в правилната посока. Проблемите, с които най-често се сблъскват в своя бранш и които в много случаи се оказват пагубни за всички, са обикновено свързани с комуникацията. Непрофесионалното отношение на хотелиери и други по веригата. Типичното за нас гледане в собствена паничка и липсата на преценка, че това ще до-

Българският туризъм се развива и макар да има още какво да се доизглажда, определено вървим в правилната посока

веде до загуба за всички. "Най-често тези проблеми възникват с хотели в по-малките градчета на страната. В големите градове работата с бизнес хотелите е изчистена от подобни спънки и гафове. Друг проблем е, че голяма част от собствениците

на новите хотели нямат никаква представа от хотелиерство и туризъм. Правилната комуникация между всички звена е ключова", твърдят събеседничките ни.

Посоката, в която ще се развива туризмът, е пряко свързана с търсенето и се определя от клиентите. "Всичко можем да им предложим, стига те да ни подшушнат какво би ги заинтригувало. Албанският туризъм в момента се явява ниша, към която се оказва, че има интерес, и все повече агенции го предлагат като дестинация", продължава Лора Пейчева.

Разнообразието от чуждестранни туристи се обогатява. През послед-

ните две години все повече румънци започват да посещават страната ни. Дълго време само са преминавали транзит, но вече могат да се видят по курортите на Северното ни Черноморие, а зимата - в Банско.

Важно е, че туристи не липсват. Въпросът е да съумеем да ги задържим, а не да ги прогоним с нелепи издънки. "Атентатът в Бургас дори да е повлиял, е било временно. Хората забравят. В Турция също са ставали и продължават да стават редица атентати, но това не отказа хората да ходят там. Да, имаше известно време отлив, но след години всичко се нормализира. За добро или лошо и това ще бъде забравено. Няма място по света, което да е абсолютно сигурно. Земетресенията в Италия също не прогониха туристите", твърдят събеседничките ми.

Лошото отношение и липсата на добро обслужване е това, което трайно би отблъснало хората и би било в най-голям ущърб за българския туризъм.



Хранителна добавка

HEPA SAVE S^{PLUS}

125 mg Silymarin + Vit. B1, B2, B6, B12

Хепасейв S плус оказва благоприятно въздействие върху функцията на черния дроб

НОВО

Есopharm

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

Мирослава КИРИЛОВА

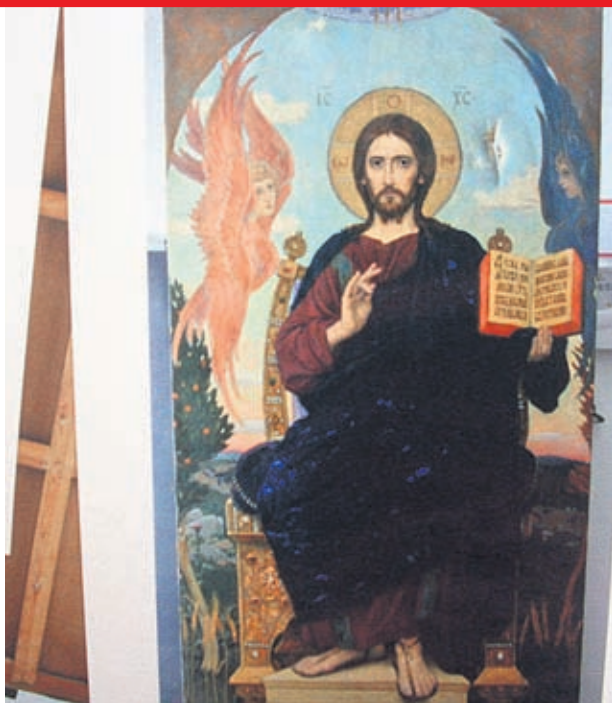
Възрастна жена в Испания наскоро реши сама да "обнови" фреска на Исус Христос от XIX в., която украсява местна църква. 80-годишната жена се въоръжила с четка и бои и започнала работа. Служителите на храма забелязали обаче ентузиазма на мирянката твърде късно. Прекрасно изрисуваното лице на Спасителя било обезобразено, затова със случая се заели реставратори.

Как трябва да се отнасяме с произведенията на изкуството, с картините, старите икони и образци на културно наследство ни разказа реставраторката Дана Дечева с над 30-годишен стаж. Тя е и зам.-председател на Асоциацията на реставраторите в България. "Ако живописиста не е увредена, единственото, което можем да правим, е леко да минаваме със сухо, меко кадифе съвсем внимателно върху платното, за да съберем праха", посъветва ни Дана Дечева. Според нея най-големи щети върху картините и иконите нанасят температурата, светлината и влажността в помещението, където се съхраняват. "Под влияние на парното например дървото се свива, а живописиста не. Тя се напуква и става на люспи, тогава е вредно дори да я почистваме с мек плат, защото можем да я увредим" - категорична е реставраторката.

В интернет форумите има най-разнообразни съвети как да дадем нов живот на домашните икони и стари картини - от гума за молив до силен спирт и дори плюнка, която съдържа силно разграждащи ензими. Реставраторката каза, че саждите действително могат да се махнат с внимателно търкане с гума, ако живописиста е твърда, добре лакирана и съхранена. Но спиртът е абсолютно противопоказан. Според нея най-голямата грешка, която се допуска, е да се повери реставраторска работа на художник. "Защото той започва да твори, може да изрисува безкрайно красиво картината, но той я променя, а не я съхранява." Събеседничката ни със съжаление отбелязва, че реставраторството не е престижна професия и малко млади хора тръгват по този път.

"Днес реставраторите сме не повече от 150 в България. Заплатите са ниски, но ние сме тук, защото това е, което обичаме да правим. Чувството да даваш нов живот на произведение на изкуството е уникално. То е съприкосновение с картина, с образа от иконата, с вдъхновението на майстора, който го е сътворил."

Останахме няколко



Реставраторите са като реаниматори - даряват нов живот

часа в сградата на бивше-то МЕИ, където във фондохранищата и реставрационните ателиета Дана Дечева прекарва всеки работен ден. В момента тя работи над огромната икона на Исус Христос, дело на руския художник Виктор Васнецов, която бе наранена от вандалска проява в храма "Св. Александър Невски". На 30 май млад мъж нахлу в храм-паметника и замери с камък една от иконите в светлата обител, оценявана на повече от 2 млн. евро.

"Господ е пазил иконата" - каза със смирение Дана Дечева. Разкъсването е във фона, лицето на Спасителя и изображението са съхранени. "Иконата е в много добро състояние и няма да си личи", отбелязва тя. Докато си говорим, реставраторката започна работа. Отпред на разкъсването е залепена японска хартия, която изправя платното и изглажда деформацията. Заедно със своя колежка Дана Дечева обърна огромяната творба и започна да подрежда нишките

Според новата естетика големи части от произведения на изкуството, които са изгубени, не се възстановяват, защото те са част от историята на творбата

на платното така, както са били - милиметър по милиметър. Използва смола и различни вещества, смело топва четката и внимателно попълва разкъсванията. След това включи уред, подобен на миниатюрна ютияка, голям колкото един нокът, който нагрява платното, за да залепи поставените материали. Казва се калтер.

"Личи си, че художникът е бил боговдъхновен. Детайлите на иконата говорят много - в левия ъгъл са изобразени гарва-

ните, които изкълват зърната, попаднали край пътя (според притчата за сеяча). Въпреки че дрехата на Исус Христос е тъмна, той блести отвътре." Тя пристъпва със страхопочитание към всяка творба. "С трепет я оглеждаш, изучаваш технологията и, трябва да я усетиш", категорична е нашата събеседничка. В ателието са подпрени и платна на Владимир Димитров - Майстора, които направо сияят - сякаш току-що са сътворени от четката му.

На въпроса ни дали има творчество в работата на реставратора Дана Дечева ни отговори така: "Аз лично съм на мнение, че всяка работа е творческа. Можеш да създадеш проект, да напишеш статия, да съготиш нещо у дома, но да намериш нещо ново. Ако попитате трима реставратори как ще подхождат към определена творба, могат да ви дадат три различни решения. И те да са правилни, стига да се спазват общите принципи на технологията и реставрация". Според новата естетика обаче големи части от произведения на изкуството, които са изгубени, не се възстановяват, защото те са част от историята на творбата. Може да е горял пожар или да е имало чуждоверски набези, но хората възприемат творбата, дори и да е сериозно увредена.

За съжаление в десетки храмове из цялата страна стенописите и иконите са в окаяно състояние. Пушекът от свещите, влагата, неподходящите температура и светлина оставят своя отпечатък. Например в Бачковския манастир "Успение Богородично" в съборната църква, където се съхранява чудотворната икона "Св. Богородица", стенописите са силно почернели. Дана Дечева сподели, че неведнъж е давала съвети на свещениците, когато е посещавала различни храмове в страната. Неслучайно в повечето храмове е забранено да се снима със светкавица, защото светлинният удар може да увреди живописиста, той дори минава през стъкло, ако не е защитно.

Най-голямото предизвикателство

в професионалния път на Дана Дечева това е иконата на Христос Пантократор. Тя е донесена от Несебър в София през 60-те години, но е изоставена поради сложността на реставраторската проблематика. През 2007 г. обаче работа по нея започва Дана Дечева. С екип от експерти тя успява да открие четири културни слоя, обединени в иконата. Тя е създадена в края на XI и началото на XII век и е една от най-старите запазени в България иконописни творби. Произведението е дело на зограф от Константинопол, водещ духовен център в епохата на Комнините. През XIV в. иконата вече е в крайно лошо състояние. Дървесината отчасти е изгнила, а има и сериозни загуби на живописен слой. Иконата е била обаче много почитана, ето защо е вградена в дървена рамка, а на обратната ѝ страна е изографисана сцената "Разпятие Христово" и така става двулицева. Иконата придобила нови функции - изнася се на големи църковни празници и се носи на празнични шествия - литии. Изработва се още сребърен и златен обков, с който се покриват големи части от иконата. Така тя до-



живяла до 1598 - 1599 г., когато се наложила нова промяна. По това време се изписвала Несебърската нова митрополия, където се съхранявала иконата. Ликът на Исус Христос обаче бил доста тъмен, а лакът замърсен. Неизвестен майстор изографисва нов лик на Спасителя, без обаче да маха "кафявата пелена". 200 г. по-късно ликът бил пак обновен.

След редица анализи и реставрационни операции Дана Дечева и екипът от специалисти снемат и трите лика на Христос. Те се разслояват и пренасят върху нова основа на части. Така успява да се възстанови изображението от четирите културни епохи, включително и иконата от XII в., която е укрепена и възстановена въпреки крехкостта си.



След края на първия "Арт фест мултимедия", проведен в Казанлък, където майсторите на обектива предизвикаха истински фурор, те се събраха отново в станалата традиционна фотоваканция в Приморско. Силното им представяне в Долината на тракийските царе роди идеята арт фотографите от цялата страна да се обединят в ново движение, в което да участват както профитата, така и най-талантливите фенове на фотоапарата.

Импулсът за това решение дойде от небивалия успех, който предизвикаха четирите мултимедий-

ни представления, наградени в казанлъшкия фестивал "Докоснати от древността". След това те бяха демонстрирани пред 400-те участници в Приморско по време на крайбрежната фотоваканция. Вдъхновител на движението станал известният художник-фотограф Бедрос Азинян.

Откъде започна всичко? От първия по рода си фест, който се проведе в края на август на живописната сцена зад Тракийската гробница в Казанлък. В три състезателни вечери 15 фотографии показаха работите си по три различни теми: "Полет над Долината на тракийските владетели", "Съвременният ритъм в Долината на древните траки" и "Светлини и сенки в Долината на тракийските владетели". Всички участници представиха оригиналните си решения, пресъздадени чрез средствата на съвременните фототехнологии. "Фантастично!", "Невероятно!", "Забележително!" бяха част от спонтанните реакции на публиката, станала свидетел на арт синтеза между фотог-

От Казанлък тръгна фотодвижение

Бъдещето на изкуствата е в синтеза им със съвременните технологии

рафия, кино и музика, което би трябвало да се види от повече българи.

Няма да е пресилено, ако се каже, че след 24 столетия съжителство фреските на Тракийската гробница оживяха и напуснаха купола ѝ в ритъма на хитовата песен "Дим да ме няма". Това бе сюжетът в мултимедийната акция на фотографката Антония Маринова, която спечели наградата на публиката. Зрителите бяха и жури, като за целта всяка вечер момичета в тракийски тунки раздаваха на присъстващите светещи сини и червени гривни, с които те гласуваха за представянето, което най-силно ги впечатлило.

Във феста работеше и международно жури, съставено от известни фотограф-художници - преподавателите Петър Абаджиев от НБУ, д-р Алеш Хръдличка от НАТФИЗ, доц. д-р Росен Коларов от НБУ, както и Юрий Трейман, зам.-председател на Фотографската академия.



Голямото отличие "Полет над Долината", присъдено за групово участие, спечели фотографът Любомир Жеков, който заедно с петима колеги беше заснел от делтапланер казанлъшките красоти, а "пилот на полета" бе местният майстор на фотоапарата Александър Иванов. Отличieto на тема "Ритъмът на Долината" според експертите бе най-добре уловено от Галина Велева, която грабна първата награда. Други шестима оспорваха приза в

раздела "Светлини и сенки в Долината", но наградата отиде при колежката им Надежда Павлова.

"Арт фест мултимедия" бе съществена част от програмата на тракийските празници "Докоснати от древността", проведени в Казанлък, и се превърна в събитие от национален мащаб, разкрило само част от големите художествени възможности, които съдържа в себе си арт синтезът между фотографското изкуство и новите технологии.

ДУМИТЕ

Нов български успех в Словения



Приключи световният литературен фестивал "Виленица", носещ името на една от най-красивите пещери в Словения. По традиция на феста се връчват две награди - за цялостно творчество и приза "Кристалът на Виленица", за който се състезават поети и белетристи от цял свят. Тазгодишното 27 издание ще се започне с големия успех на Румен Леонидов, първия български поет, който успя да преодолее конкуренцията на 35 автори от САЩ, Канада, Австралия, Китай, Средна Европа и Балканите. Седемчленното международно жури е гласувало единодушно в полза на нашия поет и наградата "Кристалът на Виленица" му бе тържествено връчена в двора на средновековния замък Щаниел. Преди пет години Леонидов участва в Медана, в другия международен поетичен фестивал, където стана любимец на публиката. Организаторите бяха също силно впечатлени от сърдечния прием на зрителите и за първи път сами нарушиха регламента на фестивала, като го поканиха и през следващата година да бъде специален гост. Междувременно му издадоха солиден том с поетични творби, озаглавен "С върха на езика". Сборникът е първата двуезична сбирка на български автор в Словения и намери много радушен прием сред читателите. Въпреки че цената му е 15 евро, тиражът много бързо свърши. Наградата "Кристалът на Виленица" е третият успех на нашия автор в Словения. Признанието има и втора част - като победител Леонидов автоматично получава покана за участие в международния поетичен фестивал КОРТ, който се провежда всяка година в Голуей, Западна Ирландия. Някои от предишните участници в КОРТ по-късно стават Нобелови лауреати за литература: Дж. М. Кутси, Дерек Уолкът, Надин Гордимър, Шеймъс Хийни, както и световни имена като Алън Гинзбург, Иън Макюън, Джърмейн Гриър, Карлос Фуентес, Ървин Уелш, Джулиан Барнс. Нашият поет е бил поздравен лично от д-р Данило Тюрк, президента на Република Словения, който е поискал автограф от Леонидов върху словенската му книга, а после двамата са се снимали за спомен.

Фондация „Едмонд Демирджиян“ връчва награда за живопис

За трети път фондацията "Едмонд Демирджиян" връчва ежегодната си награда за живопис за млад художник. Призът се дава за обещаващо развитие и посветеност на изкуството. Мястото на действието е известно - по традиция това е галерия "Ракурс", една от най-авторитетните в страната. Този път изборът на журито, което включва Мария Василева, Надежда Олег Ляхова и Даниела Радева, е родената през 1986 г. художничка Велислава Гечева.

През 2010 г. завършва Националната художествена академия, специалност "Живопис", но вече има няколко престижни участия: изложба-конкурс "Национални награди "Алианс България", 2012; "Зона Urban", 2011; "Нощта на номинираните", Essl Art Award CEE 2011; Национален конкурс за млади художници, критици и куратори на Фондация "Св. св. Кирил и Методий", 2011 и др.

Едмонд Демирджиян (1951-2009) е известен не само с яркото си творчество, но и с позитивното си и подкрепящо отношение към младите таланти.

Неочакваните покаяния на Талев, Радичков и Стефан Цанев



Както писахме в предишния брой, темата на тазгодишния международен фестивал "Сцена на кръстопът", който се провежда вече за 16-и път в Пловдив, е "Театърът - покаянието". Специално за "Животът днес" драматургът Елин Рахнев, който заедно със Стефан Данаилов е основател на двуседмичния сценичен маратон, сподели: "Избрахме за слоган "Покаянието", защото 2012 г. е особена година и дали ще дойде краят на света, или не - няма значение, но идва време за равностметка и трябва да се постареем да бъдем поне малко по-добри, по-нематериални, да помагаме на ближния..."

Въпреки кризата най-ярките постановки вече втора седмица успешно дефилират във Филибето: 24 спектакъла от 19 театъра от страната и един от Украйна, 220 актьори и театрални работници от Благоевград, Габрово, Хасково, Варна, Сливен, Кърджали, Бургас, София и Пловдив.



С четири представления участва НТ "Ив. Вазов", а билетите за пиесата "Животът е прекрасен" на Александър Морфов вече са продадени, макар че са по 30 лева. Понеже станала дума за пари, нека споменем и още две суми: бюджетът на форума е 160 000 лв., като 45 000 от тях са предоставени от Община Пловдив.

Фестивалната програма предлага пет атрактивни съпътстващи прояви - гостуването на младите поети от "София: Поетики", поетичния спектакъл "И падам си по тебе, Ема Бовари", фотографската изложба на костюмографката Татяна Димова, озаглавена "Да", както и среща със създателите и авторите на www.fakel.bg - сайт за поезия, проза и драматургия.

Останалите чисто театрални "гвоздеи" от фестивалния афиш са постановките по текстове на Димитър Талев, Йордан Радичков и Стефан Цанев. Спектакълът "Железният светилник" по знаменитото про-



изведение на българския класик е осъществен от трупата на Театър "Българската армия", като режисурата, сценографията и музиката са на Асен Шопов. Мъдрецът Радичков е представен с "Нова библия - Суматоха", дело на гост-режисьора Маргарита Младенова, постановка на Сливенския театър.

Кърджалийският театър се представя с най-успешната пиеса на Стефан Цанев. Това е драмата му "Сократ", която от години обикаля нашите и чуждестранните сцени и всяка постановка се играе по няколко сезона.

Закриването на феста е на 23 септември със зашеметяващата постановка "Животът е прекрасен" по "Самоубиецът" и други произведения на Николай Ердман. Това е последният засега творчески взрив на режисьора Александър Морфов, за чието представление билети отдавна няма, но всеки може да опита и на "търси се"...

На 17 септември нашата столица отново чества своя празник - деня на патрона си света София и нейните дъщери Вяра, Надежда и Любов. И макар да не е кръгла годишнината, новият лъч на дълго лелеяното метро, новооткритите пространства от археологическото минало и тестовите за нови маршрути на някои транспортни линии радват софиянци и гостите на столицата. Още преди да влезе в територията на българската държава преди цели 12 века, градът е бил известен заради кръстопътното си местоположение и горещия минерален извор.

Бойка ВЕЛИНОВА

С ега е трудно да се определи колко жители има София - много от хората, които учат, живеят и работят тук, са с адресни регистрации по родните си места. Твърди се, че заедно с приходящите работници от съседни градове сме почти два милиона. За сравнение - когато Първото учредително Народно събрание във Велико Търново единодушно избира София за столица на възстановената българска държава, населението ѝ е било едва тристотина хиляди.

В забързания си ден стотици минаваме всеки ден през центъра на града - край десетките религиозни светини и църкви, които са буквално на крачки една до друга. Някои се отбиват, за да запалят свещ и да се помолят, други не ги забелязват. А те напомнят за благочестието на хората от средните векове и Възраждането, за подвизи на християни, канонизирани за светци. В житията четем за тяхното мъченичество в дан на съхра-

нението на православната вяра.

„Свети Спас“ и „Света Неделя“

Тръгвам от мястото, където до края на XIX век се е извисявала една от най-старите църкви в София - средновековната базилика „Свети Спас“, свързана с историята, разказана от Матей Граматик през XVI век за мъченическата гибел на св. Никола Нови Софийски. От нея днес са останали само руини под централната сграда на Булбанк, но са запазени майсторски стенописи и богат некропол. Случайният посетител не може да ги види зад яките метални решетки. Една от версиите църквата да не бъде възстановена и да не се споменава в туристическите пътеводители е, че в София изобилстват много по-ценни исторически и културни паметници. Заедно с близката „Света Неделя“ двата православни храма са доминирали над двукатните къщи и централния софийски пейзаж.

Пред пищния олтар на катедралния храм на Софийската митрополия

Светини

Градът на „небесните жители“



Храм-паметник „Св. Александър Невски“

„Света Неделя“ на едноименния площад, изпълнен от един от най-талантливите представители на самоковската школа Станислав Доспевски, се сещам, че баба ми наричаше тази църква „Свети крал“. Историята е, че тук в дървено ковчеже се съхраняват мощи на рашкия владетел Стефан Урош II Милутин. Той е канонизиран за светец и се почита на специална литургия в 11 часа на 27 декември. Има поверие, че късче от ризата му предпазва от зли сили и помисли, носи късмет и закриля болните. В сегашния си вид „Света Неделя“ е постро-

че е споменат в дневника на пътешественика Стефан Герлах. На двайсетина метра от нея е параклисът „Св. Николай Мирликийски“, вероятно също изграден от Калоян: в анализите четем, че тук се е черкувало семейството му и приближени знатни фамилии.

Чудотворните мощи

През ларгото и бившия царски дворец стигам за няколко минути до „Св. Николай Чудотворец“, известен като руската църква, защото е изграден за молитвен дом на руските емигранти. Храмът е осветен през 1913 г. и със строителните златни кубета, приличащи на луковици, е една от най-красивите сгради в столицата. Него-



Криптата на „Св. Александър Невски“

„Св. Неделя“

ена и напълно възобновена след атентата срещу цар Борис III през април 1925 г.

„Св. Петка Стара“

На още няколко крачки от площада, надолу по ул. „Съборна“, е една от най-посещаваните църкви в София „Св. Петка Стара“, чийто патрон е родената по нашите земи мъченица Петка-Параскева. Можете да слезете в най-старата ѝ подземна част както от улицата, така и от другия вход откъм двора на Софийската митрополия. Предполага се, че е строена по поръка на местния севастократор Калоян в средата на XIII век. И тази църква има съдбата на повечето християнски светини по нашите земи - разрушена е от османските нашествия. Населението я възстановява със свои средства незнайно кога, но през 1578 г. храмът ве-

вото нетрадиционно вътрешно разпределение и староруски мозайки и дърворезби привличат много поклонници. Магнит за вярващите е и саркофагът на архиепископ Серафим Соболев в криптата, смятан от мнозина за чудотворец. Там те споделят своите тегоби и измолват помощта му, като втъкват бележчици с молби в малък процеп. Твърди се, че праведните, когато опрат ухо в мраморния капак, чуват как бие сърцето на светеца.

„Света София“, на която е наречен градът

Църквата беше запусната и затворена дълги години, но вече е един от предпочитаните храмове за светите тайнства кръщение, венчавка и опело на много софиянци - не само заради



ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

Нови шансове за сърдечноболните

Известният френски професор Филип Ритер, който ръководи Клиниката по кардиология и департамента по електрокардиостимулация в Университетската болница в Бордо, Франция, беше гост-консултант в Националната кардиологична болница в София. В екип с българските специалисти д-р Ивайло Кожухаров и д-р Жоро Ничев той извърши 8 интервентни процедури при пациенти с тежка сърдечна недостатъчност. Чрез имплантираните високотехнологични ресинхронизиращи устройства значително се подобряват качеството и продължителността на живота на тези болни. Спо-

ред проф. Ритер българските му колеги работят на много високо ниво и разполагат с необходимата апаратура за дейността си.



Френският специалист обяви пред в. "Животът днес", че в следващите години се очаква значителен напредък в областта на електрокардиостимулацията. Скоро в практиката ще навлязат пейсмейкъри от ново поколение с миниатюрни размери (дължина 24 и диаметър 7-8 милиметра), без електроди, които ще издържат най-малко 7 години. Тяхната работа ще може да се контролира дистанционно от съответния център. Освен това вече има устройства, които не са пречка пациентите да се изследват с магнитно-резонансен томограф.



Кафето помага след работа с компютър

Една чаша кафе облекчава болката, предизвикана от няколко часовия престой пред компютъра. Учени установили, че доброволци, прекарвали 90 минути в интензивна работа пред монитора, по-малко страдат от дискомфорт в шията, раменете, ръцете и китките, ако изпият чаша кафе, преди да напуснат офиса. Резултатите от изследване, проведено от медици в

университета в Осло, показват, че и неголеми дози кофеин може да окажат силно обезболяващо действие. Вече е доказано, че тонизиращата напитка е ефективно средство за профилактика срещу рак на черния дроб, болестта на Алцхаймер и даже инсулт, но в последно време изследователите все повече се интересуват от обезболяващите свойства на кофеина.

Чуй сърцето си!

Световният ден на сърцето приближава и едно голямо сърце скоро ще затупти в центъра на София. От 19 до 21 септември жителите и гостите на столицата ще могат да чуят здравия му ритъм. "Чуй сърцето си" е информационна кампания за Световния ден на сърцето - 29 септември, с основен партньор Българското кардиологично дружество. Председателят му проф. Асен Гудев обяви, че в София екипи безплатно ще измерват кръвно налягане на всички желаещи и ще им предоставят адекватна ин-

формация за превенцията и контрола на високото артериално налягане, диабета и наднорменото тегло. Артериалната хипертония днес е глобална епидемия, от която са засегнати над 1,5 млрд. души по света. Заболяването е налице, когато кръвното налягане е трайно повишено над 140/90 мм живачен стълб. В България два от всеки три смъртни случая се дължат именно на сърдечно-съдови инциденти като миокарден инфаркт и мозъчен инсулт.

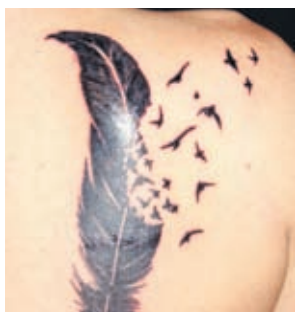
Къде ще са консултациите:

- 19 септември: от 10 до 14 ч. на метростанция "Стадион Васил Левски", а от 14 до 19 ч. при метростанция "НДК";
- 20 септември: на Женския пазар от 10 до 14 ч., а от 14 до 19 ч. до сградата на Президентството;
- 21 септември: при метростанция "Сердика" от 10 до 14 ч. и от 14 до 19 ч. до метростанция "Стадион Васил Левски".

НОВОТО В HEALTH.BG



Салата за хора, които си следят холестерола



Татуировките и рискът от хепатит



Енциклопедия „Здраве“: Краставицата

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема



A-175/13.05.2010

Облекчава:

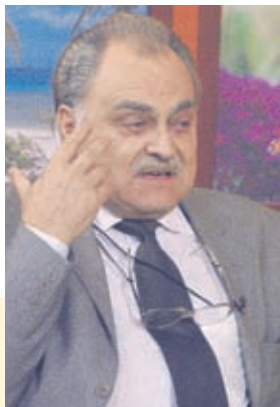
- ☒ Течащ нос
- ☒ Сърбеж и кихане
- ☒ Парене в очите



Антиалергичен лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца над 7 г. Търсете в аптеките.

Ecopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни Врх № 14 б.з.3
тел. 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61



Магнитна стимулация пренастройва мозъка при болест

Репетитивната транскраниална магнитна стимулация (rTMS) е оригинален метод за

лечение на заболявания на нервната система. Той е атраматичен и безболезнен, с незабавни бързопреходни странични действия, които нямат трайни последици. Съобразно целите методът позволява да се нормализират увредени функции или да се потиснат прекомерно активни процеси. Магнитната стимулация повлиява регенеративните способности на нервните клетки и създава нови форми на активност. В последните години методът се прилага успешно при все повече неврологични заболявания. За още информация по темата се обърнахме към известния невролог проф. Димитър Чавдаров, защото неговият екип в Неврологичен център "Сацер" е сред водещите в прилагането на метода.

В мозъчната кора имат определено представителство всички човешки функции - двигателна, зрителна и сетивна, а също така и всички мисловни, обучителни и емоционално-психични способности. Транскраниалната (т.е. през черепа) магнитна стимулация на мозъка води до фокусирано локално електрическо дразнене на определени

структури чрез слаби единични или ритмични импулси. Според техния вид се синтезират медиатори, които могат да бъдат с възбуждащо или потискащо действие. Това позволява, когато при едно заболяване има недостатъчна продукция на медиатор, нормалният синтез да бъде възстановен и обратно, когато повишената продукция е причина за заболяването, да бъде



възстановена нормалната продукция.

Широкото приложение на магнитната стимулация в неврологията стана възможно, след като науката създаде мощни и добре контролируеми магнити, чието

действие може да проникне през кожата и черепната повърхност до мозъка. Методиката се прилага активно в ЕС, САЩ, Австралия и особено успешно в Канада и Израел. Напоследък техниката навлиза по-активно и у нас. Качествената апаратура за генериране на различни стимули е много важна, но най-съществена е квалификацията на специалистите. Те трябва да ползват метода за диагностика и лечение, да знаят къде и как да стимулират и да владеят електрофизиологията, която се ползва за насочване и контрол. Грешките не могат да бъдат с фатални последици, затова мнозина посягат към тази техника, но лечението може да бъде безрезултатно, дори влошаващо състоянието на болния.

Диагностицира и лекува

rTMS може да се ползва както за диагностика, така също и за лечение. Диагностиката включва установяване на функционалното състояние на мозъчните структури при болни с прекарани травми, невроинфекции, инсулти, страдащи от дегенеративни заболявания като множествена склероза или различни видове дистонии и болка, произхождаща от гръбначния стълб.

Като лечебно средство методът се развива в началото за преодоляване на тежки депресии, като лечебният ефект се простира от 20 до 70%

подобриение според различните съобщения. Паркинсонизмът е друго заболяване, което се лекува успешно, като се повлияват както треморът, така и сковаността. След една лечебна серия стабилизирането на болните може да продължи до 6 месеца. Широко поле на приложение rTMS има при тинитус (шум в ушите), при който резултатите зависят от формата на заболяването. Друго показание е болката във всичките ѝ аспекти, като се започне от гръбнака, тензионното главоболие, болките след травми, след наранявания на нерви и др. Особено перспективна област за rTMS е генера-

Като лечебно средство методът се развива в началото за преодоляване на тежки депресии, като лечебният ефект се простира от 20 до 70% подобриение

последък много активно се работи в областта на алкохолизма и наркомахиите.

Магнитната стимулация не е таблетка

Заслужава внимание една съпоставка между особеностите на магнитната стимулация и лекарствените средства. Лекарствата се дават при болести за компенсиране недостига на някакво вещество в човешкото тяло. Магнитната стимулация, без да въвежда чужди вещества, активира специфични структури и произвежда същата активна субстанция в организма доказано по-физиологично. Но няма пречка методът да се прилага в комбинация с лекарства по преценка на лекаря. Медикаментите се разпространяват по всички органи и често имат множество странични действия. Наред с възможната индивидуална свръхчувствителност различните лекарства си взаимодействат понякога съвсем непрогнозируемо.

Процедурата не е болезнена и опасна

Самият сеанс обикновено трае 20 - 30 минути, като близо до главата се държи специален електрод, който издава пукащи звуци. Няма болка. Понякога се провокират определени усещания - на тъга, на радост, или изолирани движения. Най-тежкото усложнение е получаването на гръч, ако се възбуди неподходящ център с неподходящи параметри. В добрите клиники почти не се съобщава да се е наблюдавал гръч. Важно е да се знае, че цялата процедура няма трайни последици за здравето.

Подводните камъни при магнитната стимулация са свързани с лекарствата, с която неспециалисти посягат към метода, с което се разкрива поле за бизнес и шарлатания. Въпреки това, убеден съм, че методът ще се разпрострира и върху редица други заболявания, а изискванията и стандартизирането на процедурата ще позволят магнитната стимулация да се наложи още по-широко в практиката.

Sargenor



3 x 1
дневно

Нагвий умората!

Лекарство за възрастни и деца над 2.5 год. Съдържа Аргинин Аспартат. Преди употреба прочетете листовката. А99/29.04.2010.

Екофарм

„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни брѝх" № 14, бл.3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61

www.ecopharm.bg

Подкрепена за най-важната мисия на жената

Снимка Рада ПЕТКОВА



Д-р Генчева, повишава ли се информираността на младите жени по отношение на подготовката за майчинството?

- Да, и техните въпроси все по-често биват задавани още преди забременяването. А всички добри професионалисти знаят, че когато семейството планира да има дете, здравословното състояние на майката трябва да бъде добро, което предполага съответните своевременни прегледи и изследвания. Младите жени получават информация освен от нас, лекарите, и от интернет. Но винаги казвам на пациентките си - това не е сто процента достоверен източник. Разговорът с лекаря, на когото жената има доверие и който познава състоянието ѝ, не може и не бива да бъде заменен с прочетеното в интернет. Така че грижата за бъдещите майки започва още пре-

ди зачеването. Бременността и раждането са едно голямо изпитание за жената, но и най-важната и отговорна мисия, отредена ѝ от природата. И има постулат - здрава майка, здраво бебе.

- Как съвременната медицина осъществява тази синхронна грижа?

- Първо, винаги съветваме напълно да се игнорира пушенето, алкохолът, големите физически натоварвания. Акцентираме на течностите - по 2-3 литра дневно, като се избягват газирани напитки, кафето също. Храненето да е добре балансирано, да се приемат малки порции 4-5 пъти дневно, като преобладават белтъчините - това е градивният материал на организма, пресните плодове и зеленчуци. Изключват се консервираните храни, намаляват се солта, рафинираната захар, тестените изделия. Бременната жена се нуждае от поне 8 часа сън, умерено физическо

Пълноценното хранене е много важно за организма на майката заради повишени нужди, свързани с хормоналната пренастройка и необходимостта да се подаде на плода балансирано количество витамини и микроелементи

натоварване, разходки на чист въздух по равен терен, плуване, йога за бременни и т.н. индивидуално съобразена двигателна активност.

Пълноценното хранене е много важно за организма на майката заради повишени нужди, свързани с хормоналната пренастройка и необходимостта да се подаде на плода балансирано

С д-р Петя Генчева, акушер-гинеколог, разговаря Галина Спасова

количество витамини и микроелементи. Само хранителните продукти, макар и съобразени подходящо, не са достатъчни. Затова са разработени различни видове добавки, които имат за цел да доставят в организма необходимото количество витамини и микроелементи, осигуряващи пълноценното развитие на бебето, доброто състояние на майката. За бебето от първостепенна важност е включването на фолиевата киселина. Тя подпомага растежа на клетките и доброто развитие на зародиша. В естествено състояние съществува в зеленолистните зеленчуци и месото, но абсорбцията е много малка. Затова фолиевата киселина трябва да бъде внесена допълнително, тъй като недостигът ѝ е свързан с повишен риск от тежки, често несъв-



Д-р Петя Генчева

местими с живота малформации. Малките дефекти на невралната тръба също не са за подценяване, тъй като те правят индивида непълноценен. Напоследък на пазара се появи "Огестан", продукт с много добре съчетано количество фолиева киселина с други добавки, които идеално покриват нуждите на майката и бебето.

- Вече никой не приема за нормално бременността да подронва под каквато и да е фор-

ма здравето на жената.

- Това е идеята на тези добавки - да се запази доброто здравословно състояние на майката, свежият вид на кожата, косата, на ноктите, състоянието на зъбите. "Огестан" е съчетание от всички необходими за целта съставки - той намалява и риска от артериална хипертония и съответно възможните опасни последици, свързани с нея. Съдържа също омега-3 мастни киселини, които подпомагат развитието на мозъка и ретината на плода. Йодът също е важна част от препарата, като ролята му е да предпазва майката от нарушена функция на щитовидната жлеза, а за бебето да осигури добро умствено развитие.

**За контакт
с д-р Генчева:
0893 665 708**

Ogestan®

НОВО

Точно най-необходимото за бъдещата майка!

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

Еcopharm

Маркетинг от ЕКОФАРМ ЕООД
1421, София, бул. „Черни Врх“ 14, бл.3
тел.: 02/ 963 15 96; 963 15 97

Онкология и фунготерапия



Д-р Милен Христов е специалист по вирусология с 38-годишен лекарски стаж. Работил е 20 години като завеждащ лаборатория по клинична вирусология във Военно-медицинска академия в гр. София и близо 5 години в НЦЗПБ - София. От 2004 г. е консултант по фунготерапия.

гр. София
д-р Христов,
тел.: 0878 931 252

Д-р Христов, вие сте вирусолог. Как решите да се занимавате с фунготерапия?

Фунготерапията е древна медицина, разпространена особено в Япония (от 2000 години) и в Китай (от 5000 години). От 2004 г. консултирам пациенти с най-различни заболявания как да приемат лекарствените гъби и за моя голяма радост имам случаи на оздравели дори и от рак с метастази. Обучаван съм от руски и германски фунготерапевти, техните школи са водещи в Европа.

Как лекарствените гъби се борят с рака?

В състава на гъбите са представени балансирани от природата комплекси от различни биологично активни 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 започва да отделя веществото перфорин, един високомолекулен белтък с ензимна природа, който унищожава злокачествени клетки. Перфоринът създава отворения във външната мембрана на туморните клетки ("перфорира" ги), вследствие на което те губят течност и загиват.

Какво бихте предпоставили при най-често срещаните видове рак?

При всички тези видове рак почти винаги съветвам болния да приема най-силния комбиниран гъбен препарат "Имюн Модулятор" на фирма "Доктор Биомастер". Той съдържа най-силните шест "противоракови" гъби, и то като 40-процентен екстракт, защото това е оптималната концентрация на полизахариди.

Всички големи резултати съм постигнал с използването на комбинацията от няколко лекарствени гъби. Например при рак на гърдата е добре да се приема освен

"Имюн Модулятор" и висококачествени (с 20-40% полизахариди) монопрепарати от гъбите Мейтаке, Агарикус блазеи и Кориолус. При рак на стомаха - Херициум, Рейши и Шиитаке и т.н.

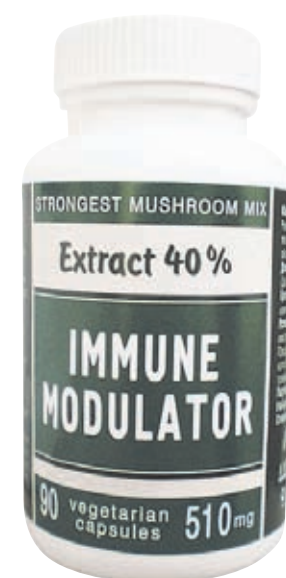
Каква е разликата между евтините и скъпите гъбени препарати?

Наистина има гъбени монопрепарати, носещи името на една и съща гъба, но единият струва 14 до 30 лв., а другият - 60 лв. Най-силният комбиниран гъбен препарат "Имюн Модулятор" струва 105 лв. По-евтините гъбени препарати са приготвени само от мицела на гъбата, който се размногожава за около 10 дена във вани, пълни с трици. Скъпите продукти се приготвят от плодното тяло на гъбите, които са отглеждани от 6 до 12 месеца в специални екологично чисти райони. За тези месеци гъбите натрупват голямо количество полезни за човека вещества.

Може ли да се приемат гъбите и по време

на лъче- и химиотерапия?

Особено при такива терапии гъбите могат и трябва да се приемат, даже е по-добре да се приемат още преди пациентът да е започнал химио- или лъчетерапия. Лекарствените гъби намаляват в голяма степен негативните странични ефекти от химиотерапията и лъчетерапията и помагат за по-бързо възстановяване след това.



Д-р Лилия Евтимова 35 години лекарски стаж. Фитотерапевт от 1988 г. Фунготерапевт от 2007 г. Ендокринолог

гр. Пловдив
тел.: 0878 790 336

- Наблюдавала съм стотици случаи, в които лекарствените гъби са помогнали на онкологично болни да преминат през химио- и лъчетерапия по един отличен начин. Тези продукти наистина помагат на имунната система да работи по-добре, което е особено важно в такива тежки моменти.

Баща ми оздравя от рак



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-голяма част от дебелото черво, тъй като имаше и разсейки. Беше поставена колостомата. Лекарите решиха да не правят лъче- и химиотерапия, тъй като баща ми има пейсмейкър. Освен това баща ми има отстранен жлъчен мехур заради го-

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

лям камък и дългогодишна язва на стомаха. Дебелото му черво беше "прибрано" на 6-ия месец. Две години му правихме инжекции с ваксина на основата на БЦЖ. След тези 2 години се появи много силни болки. Изследвахме го с рентген и ехограф и открихме много ракови разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Онколозите казаха, че в случай като този не могат да предложат никакво лечение. Тогава ми попадна вестник, в който имаше информация за д-р Милен Христов и това, което той предлага да се използва в подобни случаи. По неговата препоръка първите 4 месеца приложихме възможно най-силната схема, която включваше препарата „Имюн Модулятор“, Мейтаке, Херициум, ленено олио, Алое Арборесценс, сребърна вода и много строга вегетарианска диета. Баща ми беше загубил мно-

го килограми и нямаше апетит. Още след втората седмица се появи апетит и той започна да се храни нормално. След четвъртия месец той продължи да приема само „Имюн Модулятора“ и така вече 3 години. През този период той не пожела да се изследва, тъй като много се притесняваше какво ще се открие при изследванията. Скоро го поканиха за планово изследване и за 3 дена му направиха изследвания с рентгенов апарат, ехограф, скенер, гастро- и ректоскопия и не откриха никакви проблеми. Бяха изчезнали метастазите в черния дроб и язвата. С изключение на сърцето всички други органи бяха в норма. Лекарите в Бургаската болница бяха удивени от резултатите. Много се радваме, че баща ми се възстанови и през последните 2 години работи нележа физическа работа на село.



Г-жа на 45 год.,
от гр. София

Огромна фиброзна киста, която обхваща почти целия ляв яйчник. По указание на д-р Христов след четири-месечно приемане на два от гъбените продукти на фирма "Доктор Биомастер" кистата изчезва напълно. Туморният маркер (Ca125) от 162 единици спада на 52,4 U/ml.

КЪДЕ ДА НАПРАВИМ КОНСУЛТАЦИЯ

● **СОФИЯ**
ул. "Лайош Кошут" №24,
вътрешен двор,
офис 8, от пон. до пет. /9-19 часа/,
тел.: 02/ 952 34 49
д-р Милен Христов /9-17 часа/,
тел.: 02/952 51 99, GSM: 0878 931 252

● **ПЛОВДИВ**
Търговски център КИАРА,
бул. "Васил Априлов" №20 Б, ет. 5
тел./факс: 032/62 24 55,
GSM: 0878 780 742
д-р Лилия Евтимова,
GSM: 0878 790 336

● **БУРГАС**
Магазин и консултация
ул. "Трайко Китанчев" №23
тел. 056/ 82 11 70, GSM: 0878 95 03 97
д-р Николай Ненчев,
GSM: 0896 888 589
д-р Цветан Балкански,
GSM: 0878/80 00 44

● **ВАРНА**
Научно сдружение по натурална медицина
Свилен Лапаков,
тел.: 052/65 13 65, GSM: 0878 10 54 76

● **СТАРА ЗАГОРА**
Магазин и консултация
бул. "Цар Симеон Велики" №158,
ет. 2, офис 2
(срещу сладкарница "Неделя"),
тел./факс: 042/62 62 22
GSM: 0878 780 306

● **РУСЕ**
д-р Борисов, GSM: 0896 83 15 79
д-р Кънева, GSM: 0896 83 15 80

● **ПЛЕВЕН**
д-р Косева, GSM: 0886 07 50 24

● **ВЕЛИКО ТЪРНОВО**
д-р Запрянова,
тел.: 0898 46 63 76

● **КЮСТЕНДИЛ**
д-р Василка Захаријева,
тел.: 078/52 32 39

● **МАДАН**
д-р Недко Димитров,
тел.: 0897/922 230

Обучаваме лекари
за представители!
тел.: 0878/780 302



Има ефективно лечение за наркоманите

С проф. Икро Маремани, председател на Световната федерация за лечение на опиумна зависимост, преподавател по медицина на зависимостите в университета в Пиза, Италия, разговаря Камен Здравков

Проф. Маремани, какви са причините младите хора да посягат към героина?

- Всъщност причините са едни и същи независимо от възрастта, половете и расовите различия. Наркотичните субстанции създават бързо и лесно чувство на удоволствие. На човешката природа е присъщо желанието да се изпитва удоволствие, но повечето хора си го създават по пътя на различни видове усилия, в резултат на което се постига удовлетворение. А наркотиците предлагат съкратен път към чувството на щастие, без да се налага да работиш системно и упорито за постигането му. Съвременната наука смята, че има и генетично предразположение към възникването на зависимост, без значение дали ще е към наркотици, алкохол или от друг тип.

- Има ли връзка между социално-икономическото развитие на една държава и разпространението на наркотиците сред обществото в нея?

- Не! Сред зависимите хора има представители и на бедните, и на заможените слоеве на обществото. Но от икономическото равнище на държавата зависи много как здравната система се справя с лечението на зависимостите, какви ресурси се отделят и какъв е достъпът до адекватни грижи.

- Възможно ли е човек да се подведе и да използва даден наркотик, след което сам да се откаже от това?

- Разбира се! Не всички



Проф. Икро Маремани

ки употребяващи наркотични вещества стават зависими. Но никой не може да знае как неговият организъм ще реагира физически и психически на наркотика и затова не съветвам никого да опитва. Положението е подобно на това с алкохола. Както има хора, които пият, но никога не стават алкохолици, така има и спорадично употребяващи дрога, които не стават зависими. Но превърнеш ли се в зависим, няма начин да се откажеш сам, само със силата на волята си. Това е честа заблуда в началния период на наркотичната зависимост.

- Има ли "по-малко вредни" наркотици?

- Механизмът на създаване на зависимост е еднакъв независимо от конкретната субстанция. Различни са само последиците. Ако си зависим към тютюнопушенето, ти увреждаш здравето си в по-дългосрочен план и като правило нямаш асоциално поведение, докато героинът например бързо води до комплексна здравословна, психическа и социална деградация.

- Обществото възприема наркоманите

повече като престъпници, отколкото като болни хора. Какви са последиците от това?

- Ако започнем да се отнасяме към наркотичната зависимост като към нормално заболяване, голяма част от престъпното поведение на зависимите може да бъде предотвратено. В момента много от престъпленията от наркомани се извършват в опита им да се снабдят с веществата, към които са зависими.

- Докъде е ролята на семействата на зависимите и откъде започва ролята на държавата в справянето с проблема?

- Това е много важен въпрос! Семейството има същата роля както при пациентите с всички други заболявания. Както един човек с рак, инсулт или бъбречна недостатъчност има нужда от подкрепата на семейството си, така е и със зависимите. Но тук семейството често е обект на стигма, на изолация заради поведението на техния роднина. А ролята на държавата е да осигурява съвременни и адекватни условия за преодоляване на зависимостите. Важно е лечението да се покрива финансово от съответните фондове.

- В България навлиза новият препарат за лечение на зависимости бупренорфин, който е добре познат в Европа и САЩ, какво очаквате от него?

- Този препарат е от същата група като метадона, но той има предимства по отношение на сигурността и по-малкото странични ефекти. Това улеснява терапията и позволява пациентите по-бързо да се измъкнат от употребата на героина. Но това е продължителна терапия, която намалява и спира само след преценката на лекуващия екип. Държавата трябва да приеме философията, че е по-добре да финансира съвременно лечение на наркозависимите, вместо да отделя повече пари за справянето с последиците от заболяването на тези хора.



Важна информация!!!

Ако ви мъчат болки, имате различни проблеми със здравето и търсите бързо и ефикасно решение на много изгодна цена, нека ви помогнем с:

Класация на 10 - те най-добри здравни продукти в България*

При болки и дискомфорт в ставите

Най-добър продукт – „Реставит Алфа + Омега“ – Допринася за премахване на болки и скованост в ставите, износване, възпаления и дегенеративни изменения в ставите – артроза, артрит, ревматоиден артрит, остеоартрит и др. *Цена за 60 капс. – 16 лв., а за 120 капс. – 28 лв.*



При проблеми със ставите, костите, съединителната тъкан, кожата, косата, ноктите

Най-добър продукт – „Коллаген комплекс“ – Допринася за възстановяване на ставните хрущяли, сухожилия и връзки, увеличава здравината и плътността на костите. Възстановява след тежки контузии. Регенерира кожата и изглажда бръчките, заздравява ноктите, косата и зъбите. *Цена за 100 табл. – 16 лв, за 50 табл. – 9 лв, а за 200 табл. – 28 лв.*



При проблеми с паметта и кръвооросването

Най-добър продукт – „Виногин макс“ – Допринася за подобряване на паметта и концентрацията, кръвооросването 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. *Цена за 30 капс. – 12 лв, а за 60 капс. – 20 лв.*



При цистит, проблеми с бъбреците и пикочните пътища

Най-добър продукт – „Урохелп“ – Допринася при оплаквания от цистит, дискомфорт при уриниране, парене, песчинки в бъбреците, задържане на излишни течности в организма и др. *Цена за 30 капс. – 12 лв.*



При проблеми с простатата – болки и трудно уриниране

Най-добър продукт – „Конпроста“ – Допринася за по-бързо и трайно облекчаване на симптомите при доброкачествено уголемяване на простатата, премахване на дискомфорта и паренето по време на уриниране, намаляване на позивите за уриниране, намаляване обема на простатната жлеза, и поддържане на нормална сексуална функция. *Цена за 60 табл. – 12 лв.*



При проблеми с наднорменото тегло

Най-добър продукт – „Витаголд слим кафе“ – вкусно и ароматно кафе за отслабване. Допринася за намаляване на апетита, засилва процесите на изгаряне на мазнините в клетките, очисти организма от токсини. *Цена за 15 пакетчета за 15 дни – 16 лв.*



При проблеми с имунитета и често боледуване

Най-добър продукт – „Коластра фемели протект“ – Подпомага при срыв на имунната система, грип и вирусни заболявания, ангина, бактериални инфекции, възпаления на дихателните пътища и нарушена микрофлора. Подходящ и за деца. *Цена за 30 капс. – 16 лв.*



За повече енергия и тонус, за засилване на имунитета - организма се нуждае от витамини, минерали и важни биологично активни съставки.

Най-добър продукт – „Витаголд лайф от А до Z“ – съдържа всички най-важни витамини и минерали в оптимално съотношение, както и едни от най-ефикасните и модерни лечебни съставки на 21 век. *Цена за 30 табл. – 12 лв и 60 таблетки за 20 лв.*



При чести алергии, проблеми с белите дробове и имунитета.

Най-добър продукт – „Масло от черен кимион“ – Подпомага при нарушен имунитет, хронична податливост към инфекции, чести респираторни заболявания. Подобрява състоянието при алергия и сезонна хрема, повлиява кожни проблеми - екземи, акне, пърхот. *Цена за 60 капс. – 16 лв.*



При висока кръвна захар

Най-добър продукт – „Канела с хром и цинк“ – Подпомага за регулирането на кръвната захар в организма. Подходящ за хора с риск от диабет тип II. *Цена за 30 капс. – 12 лв.*



Мнението на специалисти: Маг. фарм. Иво Ковачев: В продуктите на Витаголд се използват най-новите достижения на биотехнологиите и на съвременната наука, което ги прави изключително ефективни за укрепване на здравето. Използваните ingrediente са от водещи лаборатории от Германия, Франция, Италия, Швейцария и Китай.

Мнението на потребители: След направено проучване Българската Асоциация за Здравословен Живот препоръчва продуктите на Витаголд заради съчетанието в тях на високо качество, доказан произход, ефективност и приемлива цена. Те са регистрирани в Българската агенция по храните и действително са ценен помощник на хората от всички възрасти.

от - **VITAGOLD - ЖИВЕЙ ЗДРАВΟΣЛОВНО**

Търсете в аптеките.

Биологично активни хранителни добавки от природата! За информация: 0886 73 63 63, www.vitagold.bg

*Класацията е направена само между най-продаваните продукти на Витаголд в българските аптеки.

Бактериалната инфекция на пикочните пътища не си отива като хремата

Д-р Ортова, доколко сериозно трябва да се отнасяме към симптомите, с които се свързва циститът, още повече през преходен сезон, в каквото навлизаме?

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

Възпалението на пикочните пътища има различни лица. Често то досажда с неприятни, дразнещи усещания на парене, дискомфорт и чести позиви за уриниране, друг път с тежест и болки в кръста, температура във вечерните часове. Много по-рядко протича без никакви субективни оплаквания.

Виновник за инфекцията най-често са баналните и много упорити бактерии Ешерихия коли, които нор-

С д-р Марта Ортова от Клиниката по нефрология и трансплантация на УМБАЛ „Александровска“ разговаря Галина Спасова



Никога не бива да се забравя, че уроинфекцията може да се появи някой ден отново, да увреди сериозно бъбречната функция и да промени изцяло живота на пациента

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

- Как точно действат екстрактите?

- Те променят киселинността на урината, действат диуретично, успокояват болката, блокират закрепването на бактериите към лигавицата на пикочните пътища.

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

За контакт с д-р Ортова: 0887 65 21 26

Хранителна добавка

UROCOMFORT

Благоприятно повлиява функцията на пикочните пътища

НОВО!

За комфорт по всяко време

Уникална комбинация от стандартизирани екстракти на червена американска боровинка и коприва

 ЕКОФАРМА ДОООЛ СОФИЯ

В АПТЕКИТЕ ОТ СЕПТЕМВРИ 2012

мално поселяват чревния тракт.

Едва ли има жена, която поне веднъж в живота да не е получила цистит, което се улеснява от анатомията на нежния пол - къса и широка уретра, в съседство с половата система, откъдето също твърде често става предаване на инфекцията. Уроинфекцията е чест спътник на хората със захарен диабет, с потиснат имунитет - като трансплантираните болни или със зависимости. Наблюдава се при страдащите от камъни в бъбреците и смутен дренаж на урината, заболявания на простата, автоимунни заболявания или изложените на неблагоприятни климатични влияния - охлаждане и прегряване, радиация. Уретралните катетри също често способстват за такова възпаление.

- Какво да бъде поведението на хората с уроинфекции?

- Първо, да се изследва сутрешна урина или да се направи микробиологично изследване. Личният лекар или специалист нефролог ще прецени как най-бързо и адекватно може да се преодолее проблемът. Ще се спестят нерви и страдания, защото специалистът по бъбречни болести ще може да определи с какъв антибиотик да се изкорени инфекцията. И още по-важно, ще насочи как да се избегнат честите рецидиви на това възпаление, без да се увреждат други органи и системи в организма. От специалиста ще научите и кои са най-достъпните начини за справяне с инфекцията - прием на вода (не по-малко от 2 литра дневно), грижата краката да са винаги топли и сухи през есенно-зимния сезон, топло и удобно, не прекомерно тясно бельо. Антибиотиците и химиотера-

Безплатни прегледи

Сдружението на пациентите с бъбречнокаменна болест съвместно с Пета МБАЛ София ЕАД организира безплатни прегледи на пациенти с бъбречнокаменна болест, на които ще се определи метаболитната причина на заболяването.

Само с предварително записване!

Прегледите ще се извършат на 21.09.2012 г. (петък) в Пета МБАЛ София ЕАД.

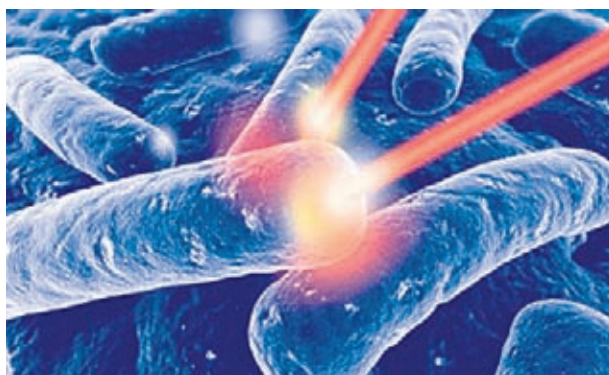
Записване за безплатни прегледи ще се извършва всеки работен ден на мобилен телефон 0885 729 557 от 9:00 до 17:00 часа.



Д-р Венета Павлова

HELBO терапията - най-новото лечение на пародонталните заболявания

фекция в устната кухина, както и тя да се предпази от възпаление по време на оздравителен период след имплантиране на зъби. Използваните при HELBO лечението специални разтвори, активирани с лазерна светлина, осигуряват почти стерилно поле и предвидими резултати от операцията, самата лазерна светлина действа аналгезиращо (обезболяващо), а фоточувствителният разтвор въздейства целево само върху инфектираните участъци - плака, пародонтални джобове, вътрекоренови канали, имплантна ложа. Установената резултатност при тази



HELBO терапията премахва много бързо всяка инфекция в устната кухина

процедура е 99% деактивиране на патогенните бактерии, които са и основните причинители на пародонталните заболявания. Според специализираната статистика поч-

и клатене на зъбите, лош дъх, разрушаване на костната тъкан и прочее. Все признаци за сериозни болестни процеси, които в годините назад дълго се приемаха за трудно овладяеми или направо за неовладяеми. Това обаче вече съвсем не е така. Справянето с тях, особено след като я има апаратурата за HELBO терапията, вече е напълно възможно, обръщат внимание от ЕО Дент и гарантират надеждни, трайни резултати. И съветват: в никакъв случай да не пренебрегваме на пръв поглед и най-невинните заболявания на устната кухина. Защото микроорганизмите, причиняващи проблемите там, присъстват в целия организъм и му влияят пагубно, повишават риска както от инфаркт, така и от инсулт, диабет и от много други тежки заболявания. Екипът на ЕО Дент е истински горд, че в България вече пациентите могат да се възползват от това лечение и да се радват на добрите резултати, доказани и в световен мащаб, подчертава д-р Венета Павлова. Нашите специалисти, уточнява тя, завършиха курсове в Германия, като предстоят и още такива квалификации, за да може по-голям брой колеги да работят с най-съвременната апаратура за HELBO терапия.

„Бъдещето на денталната медицина е в новите технологии. Иновациите в сектора навлизат толкова скоростно, че примерно имплантологията до няколко години ще стане ежедневие - като пломбите“, твърдят специалистите от Дентална клиника ЕО Дент. Те са категорични, че е близо времето, когато хората ще могат да забравят за протезите. И това не е мит. Така както лечението на особено масовите пародонтални заболявания вече не е мит, за което революционна роля има едно от последните постижения на денталната медицина - HELBO терапията. В България тази терапия вече се прилага именно в ЕО Дент и гарантира на много хора бързо и безболезнено връщане на качеството на живота, дава нови сигурни възможности за лечение на широко разпространените пародонтални заболявания (пародонтити), както и нова надеждност на имплантирането. Модерното лечение на тези заболявания е силно оръжие в

борбата с патогенните бактерии и има много важно значение в имплантологията, разказва стоматологът д-р Валентин Павлов, чийто екип от висококвалифицирани специалисти успява да върне все повече усмивки и да ги направи вечни. С HELBO терапията, описва още д-р Павлов, може много бързо да бъде премахната всяка ин-

Специалистите на ЕО Дент отговарят на читатели

Всеки ли може да има импланти?

Разбира се, има случаи, в които не може да бъдат поставени импланти. Примери за това са:

- ✓ деца, които все още растат;
- ✓ пациенти, пристрастени към лекарства или алкохол;
- ✓ възрастни, страдащи от тежки сърдечни заболявания, проблеми със съсирването на кръвта или заболявания на костта.

При диабетичите може да се използват импланти, при условие че нивото на кръвната им захар е стабилизирано и внимателно се проследява по време на лечение. В подобни случаи нашият стоматолог работи в тясно сътрудничество с Вашия лекуващ лекар. Както при естествените зъби, и тук е необхо-

дима отлична устна хигиена, за да се гарантира дългият живот на имплантите. Рано или късно лоша хигиена ще доведе до загуба на импланта. Така че стоматологът може да откаже лечение с импланти, ако устната хигиена не е добра.

Тук изброяваме само няколко случая, в които лечението с импланти не е подходящо. Дали такъв лечение е възможно конкретно при Вас ще разберете след подробна консултация в нашата клиника. Ще Ви информираме за всички възможни рискове, ако имате някакви общи заболявания, след допълнителни изследвания, които са необходими.

Колко време издържат имплантите?

Имплантите отговарят на научните изисквания за дълготрайни протези. Най-общо казано, от Вас зависи колко време ще запазите Вашите импланти. Когато имате добра орална хигиена, Вие ще се предпазите от възпаление, което би застрашило Вашия имплант.

Много пациенти имат импланти от дълги години без никакви проблеми. Ако сте готови да спазвате важните съвети относно добрата хигиена и редовните контролни прегледи, Вие ще се наслаждавате на здраво закотвените Ви нови зъби много дълго време.

Добрата устна хигиена ще запази здрави не само Вашите естествени зъби, но дълго време ще съхрани функцията и на новите Ви зъби, поставени върху импланти.



Къде да се прегледаме в Студентски град?

Модерен медицински център, отговарящ на европейските стандарти в медицината, преглежда пациенти и по НЗОК в Студентски град в София

Медицински център **FiHealth** София приема пациенти в Студентски град и с направление на НЗОК.

Центърът е открит официално преди година, като разполага с диагностична апаратура от най-висок клас и предлага консултации с над 50 водещи лекари - специалисти в своята област.

Медицински център **FiHealth** осигурява и платени консултации със специалисти по: вътрешни болести, аку-

шерство и гинекология, пулмология, кардиология, неврология, педиатрия, хирургия, ортопедия и травматология, венерология, урология, ендокринология, офталмология, гастроентерология и дерматология (услуги по медицинска козметика: химически пилинг, мезотерапия и хиалуронови филъри).

Медицински център **FiHealth** София разполага с два ехографски апарата от ново поколение (3D и 4D обра-

зи), които помагат при проследяване на бременност. Има и дигитален рентгенов апарат, който гарантира високо качество на снимките с най-ниско и безвредно облъчване на пациентите.

Кардиологичният кабинет е оборудван с велоергометър и холтери за проследяване на кръвното налягане и сърдечния ритъм, както и с ехокардиограф.

Медицински център **FiHealth** София

извършва и обстойни профилактични прегледи, което го прави предпочитан партньор на фирмите за провеждането на качествена профилактика и трудова медицина.

FiHealth е модерен, надежден и бърз начин да се погрижите за своето здраве, както и за това на вашите деца на територията на динамично развиващия се Студентски град в столицата.

Медицински център FiHealth - София приема пациенти на адрес:

гр. София,
кв. „Студентски град“,
ул. „Проф. Александър Фол“ 2, вх. В, ет. 1
(до зала „Христо Ботев“),
работното време е
от 8 ч. до 19 ч.
от понеделник до петък.

Можете да се възползвате и от специално обявената промоция на медицински център FiHealth София от 20 септември до 20 октомври, като запишете сега час с 10% отстъпка от цената за всички платени прегледи на телефони: 02 445 66 66 и 0882 140 666.

Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

Според статистиката чайът е втората най-консумирана напитка след водата. Той се е превърнал в неделима част от ежедневието и традициите на много народи. Историята му се губи далеч във вековете и е обгърната с множество легенди. Според древния песенно-поетичен сборник "Шъдзин" чайът е бил познат на китайците 11 века преди Новата ера. Първоначално в продължение на столетия той се използвал като целебно растение - за тонизиране и ободряване на организма (главно от монасите по време на дългите медитации), за подобряване на храносмилането, като противоотрова, ефикасно средство срещу ревматизъм и т.н. В онези далечни години чайът се използвал изключително в прахообразно състояние и неговата преработка и качество били далеч от днешното съвършенство. Дълго време рецептите за приготвяне на лечебните чайове се пазели в строга тайна и били достъпни единствено на императорското семейство и тесен кръг знатни особи. С времето удивителните свойства на чая печелят все повече и повече привърженици в необятната китайска страна. Особено широко разпространение той получил по време на династията Тан (618 - 907 г.) - върхов златен период в китайската история. Важна крачка в развитието на чаеното производство и чаената култура представлява трактатът за



Чаят - напитката, която завладя и промени света

чая "Ча цзин" на Лу Ю от 780 г., в който подробно били описани начините на преработка и запарване на чая, качеството на водата, необходимите съдове, както и употребата на напитката. Истинския си разцвет обаче чаената култура бележи по време на династията Мин (1368 - 1644 г.), когато прахообразният чай губи своята популярност и отстъпва място на цялолистния. С височайшата протекция на императорския двор били разработени разнообразни технологии, в ре-

Заслуга за създаването на прословутите чаени традиции и етикет в Англия имат крал Чарлз II, отраснал в Холандия, където усвоил навика за редовно пиене на чай, както и неговата съпруга португалката Катерин де Браганса. В Америка чаят е внесен през XVII век от търговеца Питър Стивънсън, където получава бързо разпространение, но не в такава степен както в Русия, където били създадени традиции, утвърдили се трайно в бита в последвалите години.

въздействие се открояват т.нар. флавоноиди, включващи над 6500 представители. Техните забележителни свойства са подробно изследвани от унгарския физиолог и носител на Нобелова награда Алберт фон Сент Дьорди. По антиоксидантна активност три чаши чай се равняват на шест ябълки, а способността да неутрализират свободните радикали на две чаши чай е съизмерима с пет порции плодове и зеленчуци или 400 мг витамин С. Простите полифеноли - катехините, съдържащи се в чая, са няколко пъти по-активни от витамините С и Е. Установено е, че катехините повишават еластичността на кръвоносните съдове, облекчават кръвообращението, нормализират кръвното налягане, премахват главоболието и шума в ушите и заедно с пектина действат благотворно на дейността на дебелото черво. Има убедителни сведения, че те играят важна роля в превенцията на раковите заболявания. Съдържанието на катехини е най-високо в белия и зеления чай, които се получават по особено щадящи технологии. При белия чай не се допуска протичането на ферментационни процеси, а при зеления, ако те въобще протичат, то е в съвсем незначителна степен. Щадящ е и начинът на запарване на тези т.нар. неферментационни чайове. За получаване на качествена запарка те се заливат за 1-2 минути с вода, загрята само до 70 °С. Според едно британско изследване консумацията на четири чаши зелен чай дневно в продължение на две седмици води до понижение на кръвното налягане, на съдър-

жанието на холестерола и на телесните мазнини. Технологията на жълтия чай е твърде близка до тази на зеления, поради което и неговият вкус, аромат и физиологично въздействие са близки до него. Тюркоазеният и черният чай се отнасят към ферментационните, в които под действието на ензимите на чаения лист с различна дълбочина протичат сложни процеси, между които от особено значение са окислението и полимеризацията на простите флавоноиди - катехините. В резултат последните се превръщат в значително по-сложните полифеноли - теафлавини и теарубигини, които също имат изявено антиоксидантно действие. В качествения чай съотношението на двете вещества е 1:10. Има убедителни доказателства, че теафлавините понижават нивото на "лошия" (LDL) холестерол и на триглицеридите и проявяват изявено антиканцерогенно действие. Теарубигините придават характерния червено-кафяв цвят на чаената напитка, докато на теафлавините се дължи нейният златист оттенък. Оолонг и черният чай съдържат значително повече танини, на които се дължи специфичният им стипчив и леко горчив вкус. Добре познатият ободряващ ефект на чая се дължи на аминокиселината тианин и на алкалоида теин - чаения кофеин. Тианинът се характеризира с ред положителни въздействия върху организма - понижаване на чувството на тревожност и депресия, възстановяване на паметта (например след инсулт), понижаване на захарното съдържание и на артериалното налягане, укрепване на сърдечния мускул и сърдечния ритъм и т.н. Теинът стимулира централната нервна система и в комбинация с тианина подобрява настроението и познавателните процеси - памет, мисловна дейност, възбуждане, както и различните възприятия. Ограниченият обем на тази статия не позволява да се напише повече за удивителния, несъдържащ кофеин, червен чай Ройбос, добиван в Южна Африка, както и за един от най-прекрасните китайски чайове - Пу ер, получаван чрез специална, контролирана ферментация с продължителност от 1 до... 60 години, който се характеризира със специфичния мирис на пръст и плесен, но получената от него напитка е с неподражаем и уникален вкус и чародейно въздействие върху организма. Подобно на качественото вино неговата цена расте с времето и обикновено е около 3000 долара за килограм.

gpopov_bg@yahoo.com

зултат на което били създадени огромен брой сортове чай с уникален вкус и аромат. Поради затвореността на Поднебесната империя много векове забележителната напитка останала достъпна единствено за нейните поданици. През XII век култът към чая се пренася и в съседна Япония, където е създадена прочутата чаена церемония, за която китайците с усмивка казват: "Много ритуали, а малко... чай". През 1516 г. екзотичната напитка се появява в Стария континент - в кралския двор в Португалия. В началото на XVII век холандската Остиндийска компания започва редовна доставка на чай в Холандия, а по-късно и в останалите страни на континента. Първоначално поради високата му цена чайът бил изключителна привилегия на богатите. С увеличаването на предлагането обаче неговата цена чувствително спаднала и той станал достъпен за по-широки кръгове от населението.

Днес са известни повече от хиляда вида чай, отличаващи се по вкус, аромат и въздействие върху организма. Това ог-

ромно многообразие се вмества в шест основни групи - бял, жълт, зелен, тюркоазен (оолонг), червен и черен. Тайната на придобития вкус и аромат на чаената напитка се крие в почвено-климатичните условия на отглеждане на чаения храст, сезонна на събирането на листата, технологията на тяхната преработка и, разбира се, в начина на запарването им. От чаените листа, набрани рано напролет и през есента, се получава значително по-ароматен, по-качествен и много по-полезен чай в сравнение с тези, брани през лятото. За експорт обаче отиват главно летните партиди, които са много по-евтини и чието количество е значително повече. Пролетният чай е изключително скъп и рядко напуска границите на Китай. През тази година половин килограм такъв чай е продаден за рекордните 28 300 долара!

Изключителните качества на чаената напитка се дължат на съдържащите се в чаения лист над 150 биологично активни вещества. Сред тази пестра палитра със своето мощно физиологично



FiHealth
Медицински центрове



Нова и модерна медицинска апаратура

София
кв. Студентски граг
ул. „Проф. Александър Фол“ 2, вх.В, ет.1 (по зала Хр. Ботев)
тел.: 02/445 66 66, факс: 02/445 66 69, мобилен: 0882 140 666
e-mail: medc@sofia.fihealth.bg

Пловдив
бул. „България“ 4, ет.1
тел.: 032/307 666, факс: 032/307 669
мобилен: 0882 310 666
e-mail: medc@plovdiv.fihealth.bg

www.fihealth.bg

е на София



„Св. Петка“

централното си разположение и близостта до "Св. Александър Невски". Изградена е върху няколко пласта археология - древен римски театър, където са се провеждали кървави спектакли, и няколко стари храма. Днешната къснохристиянска базилика във византийски стил е запазила духа на император Юстиниан Велики. Заедно с ротондата "Св. Георги" това са най-старите и ценни паметници на православната вяра от римско време по нашите земи. Поклонниците вярват, че чудотворната сила на света София е защитавала храма през вековете, пазила го е при многобройните неприятелски набези и природни бедствия, за да пребъде до наши дни.

Катедралният храм

Св. Александър Невски е бил светецът - покровител на руския цар Александър II, наричан от българите Цар Освободи-

тел. Решението за построяването на храм-паметника взима същото Народно събрание, което избира и София за столица. Внушителен, с позла-

тени кубета, тронове от бразилски оникс и стъкла с алабастър, той е проектиран от проф. Александър Померанцев. За декорацията му допринасят таланти руски и български художници, сред които проф. Антон Митов, автор на мозайката под камбанарията. Много ценна реликва на храма е камъкът от Голгота, подарен от патриарх Кирил, поставен в седефена кутия с герба на Царство България. В криптата се намира една от най-стойностните експозиции от над 300 старинни икони, стенописи и църковна утвар.

Римският император Константин, канонизиран заедно с майка му Елена заради приноса им в налагането на християнството като религия през IV век, е имал София за един от любимите си гра-



Руската църква „Св. Николай Чудотворец“

Снимки Рада ПЕТКОВА

дове. Свързан емоционално с тези земи, той е прочут с повтарянето на фразата: "София е моят Рим". Е, ако загърбим

черногледството си, ще открием в нашата столица вековни светини, с които малко други могат да се гордеят.

Наличието на светци и техните мощи в някое селище се счита за залог за привличането на Божията благодат върху него. Примерът на светците по гумите на един житиенписец "окрилява ни и ни кара да летим от земното в превисините". Светците пазят своя град и са застъпници пред Бога за тези, които ги почитат и им се молят с вяра. В България няма друг град с толкова много "небесни жители" като София и в робските векове това е поддържало духа на неговите обитатели, издигало ги е духовно, укрепвало е надеждите им (цитат от портала за православие <http://www.pravoslavnoto-hristianstvo.com>).



Ротондата „Св. Георги“

В метрото като в музей



Една от най-новите придобивки на столичани е новият метродиаметър от "Надежда" до "Лозенец". В самия център на София, на метростанция "Сердика", се прави връзка с досегашната линия. Именно там, между ЦУМ, Партийния дом и „Шератон“, човек може да види нещо повече от подземни тунели, модерно осветление и ескалатори. Метростанция "Сердика II" вече е една от малкото спирки-музеи на Балканите, а и в Европа. Антиките са на повече от 9000 години.

Сред интересните експонати е реставрирана антична базилика в северния вестибул на метростанцията, архитектурни детайли на древна Сердика и др. В изложбата са показани мраморни капители от II век и мраморна колона с надпис на латински език за възстановяването на водопровода в Сердика през 580 г. Могат да се видят още оброчни плочки от II-III век с изображения на Херос, Пан, Артемида и Митра, статуетка на Кибела с гръцки надпис от II в., фрагмент от ваза с релефна украса от III в., бюст на мъж тип Палиатус от II в., мраморен



Снимка БУЛФОТО

релеф с изображение на градската порта на Сердика от II в. и др.

Преплитането на динамиката на съвременния транспорт и историята на София е едно от основанията да кандидатстваме за културна столица

на Европа, категорична е кметката Йорданка Фандъкова. Според нея културните пластове, закодирани в центъра на града, са не просто атракция за туристите, но и повод за гордост.

Жените винаги мечтаят да пленят силния пол със своята прекрасна душа, остър ум или делови качества. Но уви! Мъжете са си мъже. Срещайки някоя жена, те се вслушват само в либидото си. Така са устроени и трябва да се примирим.

Много са неоспоримите истини, но една трябва да запомните: колкото външността ви се различава от тази на мъжете, толкова повече ще му допаднете. Да започнем с най-елементарното. Мъжете обичат жени с рокли. Деловите дами, естествено, може да облекат костюм. Такъв обаче с по-дълбоко вълнуващо деколте и пола малко над коляното. Не прекалявайте с разголените ръце и крака. Не забравяйте, че силният пол много предпазливо се отнася към сексуалните провокации. Затова, ако искате да демонстрирате прелестта на фигурата си, съсредоточете се върху един елемент от облеклото си.

Веднага под полата следва още един крайно вълнуващ елемент - чорапогащникът. Колкото по-прозрачен е, толкова по-добре. Слизайки надолу, стигаме до поред-

Превърнете се в магнит за мъжките погледи



Мъжете не понасят безформените пулвери с дълги ръкави, независимо какво диктува модата

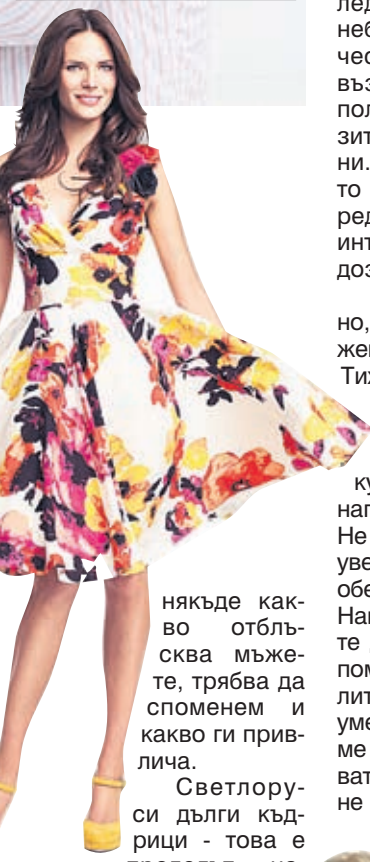
ния магнит за мъжкия поглед - обувките. Остри като кинжал носове и съвсем тънки токчета пронизват мачовците направо в сърцето. Те не си падат по напълно зак-

рити стъпала. Това означава, че обувките трябва да са или съвсем изрязани, за да се вижда началото на палците, или съвсем открити.

От женския тоалет

мъжете не обичат панталоните. Силният пол се е примирил, че половинките им ще носят панталони и джинси, но дори и да са плътно прилепнали, пак не са в състояние да събудят чувствеността им. Мъжете не понасят безформените пулвери с дълги ръкави, независимо какво диктува модата. Наследничка на Ева в подобни дрехи те възприемат като "свое момче". Освен това мъжете извърщат поглед от тъпоноси боти на дебела подметка.

Като изяснихме до-



някъде какво отблъсква мъжете, трябва да споменем и какво ги привлича.

Светлоруси дълги къдрици - това е пределът на

мъжките възжеления. Неоспорим факт е, че джентълмените си падат по блондинки. Тази азбучна истина поставя в неизгодно положение три четвърти от дамите, но тук нищо не може да се направи, освен да се прибегне до козметиката. Що се отнася до дължината, то мъжете почти поголовно ги тегли към дългосите нимфи.

Червилото е разковничето на вашия сексапил. Кървавочервени устни изглеждат доста вулгарно, но са силно притегателни за мъжете, макар и само при първата среща. След това започват да ги дис-

танцират. Малко нормални мъже ще искат да целунат жена с толкова агресивно червило.

Специалисти твърдят още, че сухото червило се харесва повече от мазното. Предпочитат повече топлите оттенъци пред студените, а от виолетово-черния цвят изпадат в депресия. За съжаление не всички модни вейания се приемат от силния пол адекватно и безусловно.

Както се досещате, не само външността, но и походката, маниерите също могат да предизвикат вихър в мъжкото възбуждение. Погледът обаче е лидер в науката на съблазняването. Наблюдавайте се. Как реагирате на случайно хванат мъжки поглед? Най-често извърщате очи, зачитате се във вестника или започвате да разглежда носовете на обувките си. Правилната тактика е откровен директен поглед, последван от по-небрежен. Дамите, които често се усмихват, се възприемат от силния пол като общителни, позитивни и жизнерадостни. Но има и усмивки като на Мона Лиза. Те определено демонстрират интерес към нищо не подозиращата особа.

Безспорно е установено, че мъжете не обичат жени с високи гласове. Тихата реч добавя интимност на общуването.

Мъжете по принцип са убедени, че в дискусиата с една жена винаги ще удържат победа. Не ги лишавайте от тази увереност. Не спорете с обекта на вашия интерес. Най-доброто, което можете да направите, е да му помагате да излага мислите си, да задавате уместни въпроси и от време на време да възкликвате: "Сериозно! Никога не бих допуснала...".

Съсредоточено слушащата жена мъжете наричат умна. А заплени от да-

мите им дами определено се харесват.

Ако трябва да обобщим, ще кажем, че мъжете са доверчиви като деца. Опитът доказва, че на не особено хитри прийоми се хващат дори най-сериозните, талантиливи и доходоносни представители на силния пол. Бъдете гъвкави, а по-нататък те може би ще обърнат внимание и на вашата прекрасна душа. (ЖД)



N-Ti-Tuss

Хранителна добавка

Булков сироп

Действа благоприятно върху дихателните пътища

Екофарм



Радвам се, че не се отказвах след Атина 2004

С Йордан Йовчев
разговаря Ирина Гигова

Биографията на великия гимнастик Йордан Йовчев доказва, че фразата "жива легенда" понякога има реално покритие. Единственият в своя спорт участник в 6 олимпиади и на почти 40 години все още е непохватим на халките - това е напravo феноменално! Пловдивчанинът стана седми на финала на този уред в наскоро

отшумелите игри в Лондон, но за да се добере до квота, понеже отборът ни не се класира, преди това му се наложи да бори конкуренция от 400 състезатели от цял свят на всички 6 уреда в квалификациите. В славната си колекция от олимпийски трофеи Данчо е скътал сребро на халки от Атина 2004, както и бронз на земя от Сидни 2000 и Атина 2004. Притежава 4 златни, 3 сребърни и 1 бронзов медал от световни първенства, както и 1 златен, 3 сребърни и 1 бронзов от европейски. Но това са само цифри. Талантът и силата на духа засега нямат числово измерение. Йордан Йовчев е и президент на Българската федерация по гимнастика, а заедно със своя бивш съотборник и настоящ треньор Красимир Дунев поддържа собствен гимнастически клуб в Града на тепетата. Женен е за Боряна, от която има 10-годишен син Джордан.

Данчо, в едно интервю веднага след олимпиадата в Лондон каза, че си в отлична форма и вече обмисляш участие на европейското първенство идната пролет, а защо не и на игрите в Рио след 4 години? На пресконференция брое дни по-късно обяви оттеглянето си от активна състезателна дейност. На какво да вярваме?

- Аз по принцип избягвам конкретния отговор. Защото, ако кажа, че спирам със спорта, утре може пак да ми се доиграе и хората ще си мислят: "Ама тоя нали обяви, че приключва?!". Ако кажа, че ще продължа, пък повече не отида на състезание, пак ще се получи същото. Затова си оставям вратата отворена. Емоциите са моментни, а като си почина 2, 3, 5 или 10 дни, мога да преценя потрезво. Наистина мисля, че трябва да ми дойде отвътре, чувството ще ми подсказва дали е време, или не е. За момента не ми се състезава, но тренирам всеки ден дори повече от преди, играя тенис, ходя на фитнес. Опитвам се да си запазя физическата активност, не мога рязко да спра. Имам доста покани за участие в различни шоу-програми - от Мексико, от Франция... В тези формати звездите на световната гимнастика изпълняват

сложни съчетания с по-интересна хореография главно за удоволствие на зрителите. Ако направим бенефис през февруари в София, ще организираме такъв тип празнична гала-вечер.

- После със сигурност ще липсваш на публиката, а и тя на теб...

- Радвам се, че трудът, който съм положил, е оценен. В България обикновено е много трудно да бъдеш харесван или одобрен, но хората явно не са загубили националното си чувство... А бе, кефят се, което е хубаво. Виждам и с какво съжаление реагират, като разберат, че вече си отиваш от големия спорт. И на мен ще ми липсват, ако взема това решение. Знам, че не всичко съм постигнал, обаче някои неща виждам, че е невъзможно да бъдат постигнати...

- Според теб кога един спортист трябва да се откаже - когато е на върха, или когато престане да изпитва удоволствие?

- Това, че е добре да се откажеш, докато си на върха, може би 90% е вярно. Но моят връх например отдавна мина. Сега просто изпитвах удоволствие, че се подготвям, че тренирам яко и ще покажа нещо, което ще изуми хората, че е възможно и на тази възраст да се получи. Трябва винаги да търсиш стимул за работа,

Сега завършвам кариерата си, така поне за момента си мисля, не на върха, но пък виждам върха в очите на хората

да се бориш. Олимпийските игри в Атина навярно бяха моят връх, радвам се, че не спрях тогава. Сега завършвам кариерата си, така поне за момента си мисля, не на върха, но пък виждам върха в очите на хората. И за мен като спортист влизането ми във финала беше равносилно на медал: моето лично щастие е същото, все едно съм взел медал. Ако утре се наложи някъде "да запълня дупка", не за да печеля медали, а за да се чувства отборът по-спокоен, защо да лиша и себе си, и другите от този хубав миг?!

- Има ли на кого да предадеш короната, виждаш ли свой наследник в залата?

- Има много деца в залата, но кой от тях ще стане шампион зависи преди всичко от личната мотивация. Иначе има добра база, полагат се грижи за тях, ала това е капка в морето след разрушението, което е било преди.

Липсват кадри. Българската федерация по гимнастика, на която от 4 години съм председател, се стреми да ги запази, помагаме, с каквото можем, на клубовете. През лятната ваканция много деца от страната идват да тренират при нас на базата в зала "Раковски" в София, напълно безплатно спят там, храним ги. Но после те се връщат в провинцията, където ситуацията е по-сложна. Оборудването за спортна гимнастика е доста скъпо и не всяка община може да си го позволи.

- Днешните спортни идоли сякаш говорят от екрана и страниците на вестниците само за интересите си, за бонуси и заплати, за успешни и не толкова успешни трансфери, с една дума: за пари...

- Светът стана много комерсиален. Навсякъде, където се обърнеш, опираш до пари. Дори ти да не искаш да говориш за тях, реалността около теб те принуждава. Иначе изоставаш от групата и трябва да ги гониш или да не си вече част от тях. Едно време имаше неща, които не се купуваха с пари, имаше някаква построена система. Казаха ни: тръгваме в София на лагер, треньорът купуваше билети. Обяснявах ни: тук ще спим, там ще ядем. Майките ни даваха 2 или 5 лева, да имаме за всеки случай.

Парите тогава бяха "за всеки случай", докато сега е крайно наложително да ги имаш.

- Защо обаче сега като че ли няма такива бойци като теб и състезателите от твоето поколение?

- Спортната гимнастика е страшно травматичен спорт! Изключително труден е, изисква хиляди качества. Например от дадено упражнение трябва да се направят 10 възможно най-добри опита и това е само на един уред, а в гимнастиката те са 6 и сякаш си многобоец. Резултатите идват след дълго време. А правилника го променят през 4 години. Примерно вече си на 22, като цяло си станал силен, но потвърди, и изведнъж правят така, че елементи, предпологащи голяма гъвкавост, започват да се котираят много високо. Ти няма как да се върнеш на 14, за да повишиш гъвкавостта си, и светкавично от добър състезател се превръщаш в аутсайдер. Сложно е... Питаш ме има ли следващ Данчо Йовчев. Има много потенциални шампиони в залата, всеки един от тях може да бъде.

- Ще цитирам по памет един герой на Бруин Шоу, бивш шампион, който твърди, че би заменил всичките си купи и медали срещу възможността да се отърве от травмите и болезните по тялото си. Ти навит ли си на подобна трампа?

- Няма как. На мен ми харесва това, което съм правил в годините, и съм съвсем наясно, че при високото спортно майсторство травмите са неизбежни. Да се приземиш на крака при изпълнението на тройно салто иска много усилия, саможертви и грешни опити. Падаш по корем, на гръб, на врат, всякак, докато го научиш. Няма начин да минеш от другата страна на реката, без да се намокриш.

- На какво дължиш изумителното си спортно дълголетие?

- Аз имах много хъс и съм преодолявал болките, които и до ден днешен си нося. Приел съм, че това е част от спорта. И все пак съм късметлия, че не съм имал прекалено тежки контузии благо-

дарение на някакви качества, придобити във времето. Едно от тях е правилната преценка на елементите, които можеш да изпълниш по най-добрия начин, вместо да рискуваш да се пребиеш.

- Някога идвало ли ти е да махнеш с ръка и да зарежеш всичко? Най-голямото изпитание в кариерата ти?

- Много са, няма "най". Всяко състезание, в което се взимаш на сериозно и поемаш отговорност, е изпитание. А може би най-голямото е да съумееш да се запазиш във времето, не да блеснеш и да си отидеш, че даже и да не ти запомнят името.

- Десетина години си живял в САЩ след Олимпиадата в Атланта през 1996, когато заедно с други звездни български гимнастички, като Краси Дунев, Иван Иванов, Калофер Христов, решихте да потърсите шанс отвъд Океана. Какво успя да "купиш" от американците?

- В спорта ние сме ги учили. Иначе там някак си по-бързо пораснахме, защото сами се справяхме, никой нищо не ни е подарил. Най-малкото научихме езика...

- А носталгията ли те върна обратно в България?

- Аз реално не съм се отделил, идвах си всеки месец, продължавах да се състезавам за България, така че нямаше носталгия. Тук искаха да поема ръководен пост във федерацията; чувствах, че има нужда от промяна. Надявам се, че съм допринесъл за нея. Освен това често ми се налагаше да пътувам до Европа. Уморих се от тоя път, трябваше или да не виждам по цял месец семейството си, или непрекъснато да летя през океана. Оказа се, че е по-удобно базата ми да е в България. Родителите ми са тук, не че ги виждам толкова редовно, но като знаят, че съм си у нас, е по-друго. Отново съм с приятелите, с хората, с които съм израснал. Пък с глобализацията светът стана по-достъпен да отидеш, където би искал, нещата по-лесно се случват. Така че в България или в Америка, какъв е проблемът?!



С какъв документ се оформя заем между познати?

Мой близък иска от мен пари назаем. Решихме да го оформим с документ, защото сумата е голяма. Как да постъпим? Колебаем се между запис на заповед или договор за заем. Кое е по-добро?

Димчо Дряновски, Русе

Отговор: Записът на заповед е строго формален документ. Той има определени законови реквизити, които, ако са налице, при неплащане по него кредиторът може да получи изпълнителен лист от Районния съд в рамките на няколко дни, като по този начин спестява време и такси. В това кратко производство държавната такса е само 2% вместо обичайните 4%, когато се налага да се води стандартно съдебно производство и доказване на основателност на иска, каквото е производството по неизпълнение на договор за заем. Този вид сделка гарантира най-голяма сигурност, защото не се налага при некоректен длъжник вие да го издирвате и молите да ви върне парите. Той разбира директно от съдия-изпълнителя, че е заведено изпълнително производство срещу него.

Как се наследява имущество на търговско дружество?

Съпругът ми е гражданин на Испания. Женени сме от 3 години, а от 2 се установихме трайно да живеем в България. Съпругът ми регистрира тук еднолично дружество с ограничена отговорност и закупи на името на фирмата къща в близко село край София, където живеем. И двамата имаме деца от предишен брак. При евентуална негова или моя смърт кой какво наследява?

Клавдия Стоянова, София

Отговор: Щом съпругът ви има регистрирано търговско дружество тук, то е българско юридическо лице. Всички имоти, които са на името на дружеството, независимо колко са и кога са купени (преди или по време на вашия брак), са собственост на юридическото лице. При смърт на едноличния собственик неговите наследници разполагат с три възможности:

1. Могат да продължат дейността на дружеството, като поемат дяловете на наследодателя си, т.е. ще станат съдружници. Имотите, които са

собственост на дружеството, продължават да бъдат собственост на същото дружество.

2. Може обаче само някои от наследниците да желаят да продължат дейността на дружеството. Останалите наследници трябва да декларират нежеланието си да участват в дружеството. В този смисъл само този от нас-



ледниците, който има желание да продължи дейността на дружеството, поема дяловете на наследодателя. В този случай имотите продължават да бъдат собственост на дружеството.

3. Ако наследниците не желаят да продължат дейността на дружеството, се задейства производство по ликвидация, като след неговото приключване имотите ще се разделят

между наследниците.

При евентуална смърт на вашия съпруг според българския закон вие, като негова законна съпруга, наследявате равна част с тази на децата му. Вашата квота в наследството на съпруга ви се изчислява не само върху имуществото, което притежава юридическото дружество, а върху всичко, което съпругът ви притежава към момента на смъртта си.

Да прехвърляме ли имот при жив родител?

Майка ми е вдовица от 15 години. Собственик е на един апартамент във Велико Търново и къща във видинско село. Аз съм единствената ѝ наследница. В момента майка ми е тежко болна и се притеснява как да постъпим с имотите - да ми ги прехвърли, да ми ги продаде или да ми останат като наследство?

Петя Христова, В. Търново

Отговор: Уважаема госпожо, при положение че сте единствена наследница на имотите на майка си, няма значение как ще уредите този въпрос. То е само въпрос на желание от страна на майка ви.

Ето някои от възможностите: ако тя реши да прехвърли приживе недвижимите си имоти на вас, е добре това да стане с дарение, защото така избягвате местния данък за придобиване на имот,

който е минимум 2%. Друг вариант е продажба срещу задължение за издръжка и гледане, т.е. майка ви прехвърля имота, а вие се задължавате да ѝ осигурите спокойни и без лишения старини. При всеки от случаите е добре майка ви да си запази право на ползване на поне един от имотите, за да бъде сигурна, че няма да остане без жилище. Но щом вие полагате нужните грижи за нея, без да ви прехвърля нищо, най-християнско би било да дочакате времето, когато ще станете собственик по наследство. При всички случаи се плащат различни такси и данъци.

Как се възстановява трудова книжка?

Не мога да си намеря трудовата книжка. Дадох я на шефа си, а той твърди, че ми я е върнал. Аз не си спомням и искам да знам как е по закон. Кой трябва да държи трудовата книжка и как се възстановява, ако е загубена?

Георги Вълчев, Кюстендил

Отговор: Според чл. 348, ал. 3 КТ трудовата книжка се съхранява от работника или служителя, който е длъжен да я представя на работодателя при поискване, както и за вписване на нови обстоятелства в нея. А според чл. 350, ал. 1 КТ при прекратяване на трудовото правоотношение работодателят е длъжен да впише в трудовата книжка данните, свързани с прекратяването, и да я предаде незабавно на работника или служителя.

Ако постъпвате за първи път на работа, работодателят трябва в срок от 5 дни да ви снабди с надлежно оформена трудова книжка.

Когато трудовата книжка е изгубена по вина на работодателя, по искане на работника или служителя се издава нова трудова книжка от съответната инспекция по труда. В този случай работодателят представя на инспекцията по труда необходимите данни от предишните работодатели. В случай че трудовата книжка бъде изгубена от работника или служителя, инспекцията по труда му издава нова въз основа на представени от работника или служителя достоверни данни.

Отговорите подготви
Владислава ГАЛЕВА, юрист

3 ГОДИНИ ЗАЕДНО

специална оферта

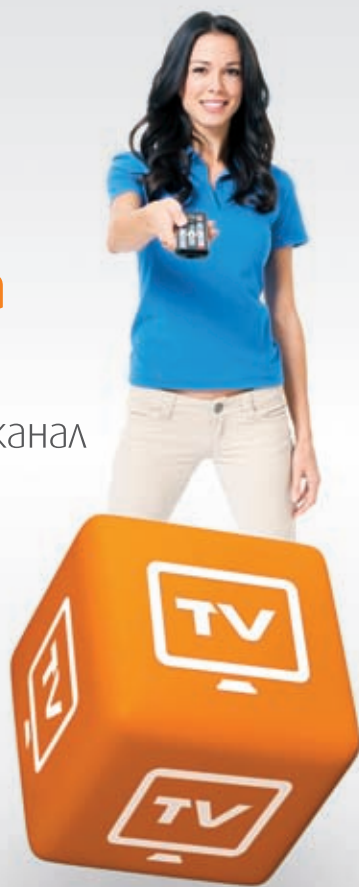
на 70 канала

цифрова телевизия
и VIVACOM ARENA – 24/7 канал
за филми и спорт

12⁸⁰

лв./мес.

за целия срок
на договора



При подписване на договор с първоначален минимален срок от 12 или 24 мес. за предоставяне на телевизионна услуга в пакет EXTRA при условията на промоция „3 години VIVACOM“, клиентите на VIVACOM TV/IPTV заплащат месечна абонаментна цена от 12.80 лв. с ДДС, валидна за първоначалния минимален срок на договора. След изтичане на минималния срок на договора се прилагат стандартните цени и условия за VIVACOM TV/IPTV пакет EXTRA, които са достъпни на www.vivacom.bg. Клиентите по настоящата промоция не заплащат първоначална инсталационна такса. Повече информация на www.vivacom.bg

VIVACOM
Всичко, което ни свързва

ВСЕОБЩ
СТОКОВ
ЕКВИВАЛЕНТ

НАША
АКТРИСА
„ДУНАВ МОСТ“

ПОВЕСТ ОТ
ВЪРБА
СТАМАТОВ

ХОРМОН,
ОТДЕЛЯН ОТ
НАДБЪРЕЧ-
НАТА ЖЛЕЗА

НАШ ЛЕКО-
АТЛЕТИЧЕСКИ
ТУРНИР

ГЕРОИНА НА
ЕКАНЕТИ
„СВАТБА“

ГРАД В
МЕСОПОТАМИЯ

РАЗКАЗ ОТ
Б.НИНКОВ

ФOLKПЕСЕН
НА БОЙКА
ДАНГОВА

ЖЕНСКИ
БАСКЕТБОЛЕН
ОТБОР ОТ
РИГА

ЗАБОЛЯВАНЕ
НА РЕТИНАТА

НАШ МЪЖКИ
НАРОДЕН ХОР

ПЪРВИЧНА
ТЪКАЧНА
СПЛИТКА

МИТИЧЕН
ГРЪЦКИ ЦАР,
СИН НА ЗЕВС

БИВША
БЕЛГИЙСКА
ТЕНИСИСТКА

ИСПАНСКИ
КИНОАРТИСТ
„СЛУЖЕБНА
ЗАЩИТА“

КИНОАКТРИСА
ОТ САЩ-„АЗ
ЩЕ ЗАВЗЕМА
МАНХАТЪН“

МАЛКА
ПЛАНЕТА

ЛЕКАРСТВО
ПРОТИВ
ПОВРЪЩАНЕ
ПРИ
ПЪТУВАНЕ
СЪС САМОЛЕТ

ТРАДИЦИОННА
НАША СПИРТНА
НАПИТКА

КАНАДСКИ
ТЕНИСИСТ

СОЛ НА
АЗОТНАТА
КИСЕЛИНА

ЯПОНСКИ
КОМПОЗИТОР
1921-1980
„КОПРИНЕНИЯТ
ПОЯС“

НАШ ИГРАЛЕН
ФИЛМ, РЕЖ.
КОНСТАНТИН
БОЖАНОВ

СЪЩЕСТВУВА-
НЕ НА ЖИВ
ОРГАНИЗЪМ

БЕЛГИЙСКИ
ПИСАТЕЛ
1903-1989
„ЗАТВОРЪТ“

КОМПЮТЪРНА
ПАМЕТ

ПАРТИЙНИ
РЪКОВОДИТЕЛИ

ЕЗЕРО В
АНДИТЕ

ЛАТВИЙСКА ПОЕТЕСА
„КАМЕННАТА КОТВА“

САЛОНЕН
ТАНЦ

МАРКА НАШ
ШАМПОАН
ПРОТИВ
ПЪРХОТ

РЕКА В РУСИЯ
ПРИТОК НА
УРАЛ

ПЛАНИНА В
ЮЖНА ГЪРЦИЯ

СТАРОПЛАНИН-
СКИ ГРАД

ПСЕВДОНИМ
НА АКТРИСАТА
АХИНОРА
КУМАНОВА

ЮЖНИ
ПЛОДОВЕ

ГЕРМАНСКИ
ФИЗИК
1787-1854
ТИХ ШУМ НА
ПОТОЧЕ

МАРКА
РУМЪНСКИ
ДЖИПОВЕ

ЛИТОВСКИ
ОПЕРЕН
ПЕВЕЦ

КАЛУГЕРКИ

АНГЛИЙСКА
КИНОАКТРИСА
„КМЕТЪТ НА
КАСТЪРБЕРИДЖ“

ЦВЯТ КАРТИ
ЗА ИГРА

МОДЕЛ НА
„ФОРД“

ГРАД В
ЛАОС

МАРКА РУСКИ
САМОЛЕТИ

НАША
ПИСАТЕЛКА
1912-1974
„ЛЕВСКИ“

АНГЛИЙСКА
КИНОАКТРИСА
„СЕДМОРКАТА
НА БЛЕЙК“

СТИХОТВОРЕ-
НИЕ ОТ АДАМ
МИЦКЕВИЧ

ТЪНКИ
МАКАРОНИ

ЕВРЕЙСКИ
МЕСЕЦ

ВРЪХ ВЪВ
ВОГЕЗИТЕ,
ФРАНЦИЯ

РАЗКАЗ ОТ
ИВАН ВАЗОВ

АРАБСКИ ПИ-
САТЕЛ, ЛИТЕ-
РАТУРОВЕД
1886-1973

КАШ КИНО-
РЕЖИСЪР
„ВУЛА“

НАЗВАНИЕ

ВЕЧНОЗЕЛЕНО
ТРОПИЧЕСКО
ПЛОДНО
ДЪРВО

НАУСТНИК
НА ФАГОТ

ИГЛОЛИСТНО
ДЪРВО

БИВШ
КАНАДСКИ
ХОКЕИСТ

ПУСТИННО
АМЕРИКАНСКО
РАСТЕНИЕ

ПОРЪЧИТЕЛ-
СТВО ВЪРХУ
ПОЛИЦА

АМЕРИКАНСКИ
РАПЪР

ХРАНИТЕЛНА
ДОБАВКА ЗА
ЗЪТЯГАНЕ НА
БЮСТА

ГЕРОИНА НА
С.ПРОКОФИЕВ
ОТ ЕДНОИМЕН-
НА СЮИТА

АРАБСКИ
ОВЦИ

ПЪТНО-
СТРОИТЕЛНА
МАШИНА

ИМЕНАТА НА
НАША
ХОРЕОГРАФКА

ФИГУРА ОТ
ВИСОКИЯ
ПИЛОТАЖ

ПОППЕВИЦА
ОТ САЩ

МАРКА ПАСТА
ЗА ЗЪБИ

ГЕРОЙ НА
ЕЛИН ПЕЛИН
„ЗЕМЯ“

МЯРКА ЗА
ЗЕМНА ПЛОЩ

ПРОЧУТ
СТОЛИЧЕН
РЕСТОРАНТ

МОДЕЛ НА
„ФОРД“

СТАРОПЛАНИН-
СКИ ВРЪХ

ХОЛИВУДСКИ
АКТЪОР
„ГЕРОЙ“

ИСПАНСКИ
ФУТБОЛЕН
ОТБОР

СБОРНИК С
ПРИКАЗКИ НА
РАН БОСИЛЕК

МАРКА РУСКИ
САМОЛЕТИ

КАЗАРМЕНА
ЛЕЧЕБНИЦА

ЛЕГЕНДАРЕН
АРМЕНСКИ
ГЕРОЙ

МОДЕЛ НА
„ОПЕЛ“

КОРЕЙСКА
МЯРКА ЗА
ДЪЛЖИНА

ФрумуЛакс

Справихте
ли се със
запека?

РЕЧНИК : АВОТИН, ИЛАН, МАЛАКА, ОНАНО, ОНЕК, РАОНИЧ, ЮКА

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 20:

ВОДОРАВНО: Вярa, Надежда, Любов. Рек. Тонер. Лиотон. Мотели. Боб. Тагил. Енис (Джесика). Рилец. Тото. Онагра. Ипанема. Мото. "Ера". "Ема". ЕКА. Липома. Ирис. Го. "Тя". "Алина". Аденит. ТЕЗИС. Зосима. Лов. "Васа". Ноа. Ария. Табарес (Оскар). Тик. Смок. Полар. "Това ви чака". Кри. Усет. "Навуходоносор". Беносен. Лала. Ерикина. ЛАН. Невена. Книн. Ник.

ОТВЕСНО: "Лятото, лятото". "Ел". Роботи. "Ева Луна". Пан. Топаз. Басон. Нето. Оливарес. Фара (Мохамед). Емисар. Тен. Горан. Сет. Не. Нелина. Анасон. Жила. Вале. Идо. Раван. Атер. Вула. Илона. Тиха. Юни. Ничо ("Хаджи Ничо"). Об. Симид. Окаден. Ом. Пареза. Кори. Евора. "Ино". "Санин". "Ти не си сам". Ок. Орелек. Тироксин. Елемаг. Микрони. Скица. Омая. Ирак.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

Издава Хелм ЕООД

Адрес на редакцията:

София 1574,
бул. „Шипченски проход“ 65

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

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

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

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Графична концепция
РЕМЕ-син

Редактор
Галина Спасова

Наблюдатели:
акад. Румен Леонидов,
акад. проф. г-р Григор Велев

Репортер
Мирослава Кирилова

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

Health MEDIA

ISSN 1314-6092

Валентин МАРИНОВ

Петък, 7 септември. Вечерта. Половин час преди световната квалификация България - Италия, първи мач по пътя към мондиала в Бразилия, на стадион "Васил Левски" се случва нещо странно. Двата отбора загряват, а от колоните ехти рок и хеви метъл по едно популярно радио. Доста хора се спогледаха учудено. Това и през 80-те - в апогея на твърдата музика, не би вървяло на такъв мач. Дори да бе разрешена тогава.

Отличен вкус на "отговорника по музикалното оформление", но нямам нищо общо със страстите на националите. Може пък това да е причината Ивелин Попов да изтърве няколко положения после. Трябваше да слушаме Елена Паришева и (или) Алисия и тогава жална им майка на "адзурите", хикса щяха да са го прежалили още в първите минути.

Разказвам това, защото се бяхме настроили за загуба от европейския вицешампион. И, нека си го кажем, журналистите бяхме наточили брадвите с разни чалга подхвърляния. В най-добрия случай щеше да има равнодушие към последните в групата от евроквалификациите. А какво стана?! Да слушат каквото искат Попето и

Националният отбор - хубаво е да си аутсайдер



компания, стига да играят така!

Само едно нещо навяваше тъга след паметния хикс - полупразният "Васил Левски". Както и отделните лупменски подвиквания в секторите зад вратите (за "благодарност", че БФС даде безплатни билети на фенклубовете, а в "Б" се и сбиха).

Връщам се 4 години назад, когато почти по същото време приехме Италия, тогава актуален све-

товен шампион. Арената бе пълна, но пък после мрънкахме след едно гросмайсторско 0:0. Били сме прекалено предпазливи, нямали сме нито едно голово положение... Срещу шампиона от германския мондиал! Тогава каручката бе дърпана от трите коня - Димитър Бербатов, Стилиян Петров и Мартин Петров. Ние бяхме по отбор (само на книга), а в "скаудра адзура" играеха повече звезди.

Разликата е, че тогава лъхаше тъга не от празничния стадион, а от селекцията. Не бяхме повече отбор, а по-малко. Точно защото "трите коня" бяха един тим, а останалите друг. В края на срещата Бербатов се караше на половината състав. Сигурно е имал право. Нямам намерение да търся виновници със стара дата. То няма такива. Просто положението беше такова. Но както било - било. А с поредния си маньовър в една впечатляваща поредица, станала световна драма, Бербатов взе най-правилното решение за себе си и националния. И индиректно помогна за неочаквано добрия старт. Благодарим ти, Митко, както написа журналист в един сайт.

Хубаво, но след Арменния мрънкането се върна. Не сме повторили играта си от петък, грозен мач станал... Най-хубавото в цялата работа е реализмът на Любослав Пенев, този път споделян и от шефовете на футбола у нас. Толкова е хубаво, че сякаш не може да е истина! Пенев-младши хем има самочувствие и гони високи цели, хем е наясно, че още сме никакъв отбор, аутсайвери, нищо особено не сме направили, че не бива да скачаме високо в облаците... И ги казва тези неща открито.

BGfootball.com

Както и Борислав Михайлов. Кое е добре, защото някои предшественици на Пенев свиреха различна музика с бившия вратар. Като да смесиш рок с турбофолк.

Да сме аутсайвери май е най-доброто не само за пред съперниците, но и за самите нас. Просто защото този национален отбор на България все още е далеч от каквато и да било класа, за да се перчи. Мачът с Армения го показва - между другото доста приличен отбор, но по-неопитен и от българския и с "хеви метъл" емоции. Точно невъзможността на нашите да "затворят" интригата с втори гол показва, че реализмът на треньора, предаден и на неговите футболисти, е повече от задължителен.

Мач за мач. Ако трябва, и полувреме за полувреме. Визита в Страната на кафето след две лета все още е химера. Макар че в тази група тепърва ще се раздават шамари и не са изключени въртележки. Постижимата цел е европейското след 4 години, защото във финалната му фаза ще играят 24, а не 16 отбора. Реална изглежда сега, но и това предстои да претърпи проверката на времето.

Run to the Hills или "Бягайте към хълмовете" на "Айрън Мейдън", ехтеше онази вечер преди шоуто България - Италия. Парчето е за това как е населена Америка, а индианците избити и затворени в резервати. Ту бяхме нашественици, ту индианци срещу великата "скаудра адзура". За наша чест - повече от първото.

Run for your life ("спасявайте си живота") пее още Брус Дикинсън, покрай многото си хобита и футболен фен. Е, в първите два мача българите доста потичаха и вложиха сърце, за да спасяват живота на родния футбол. Това не бива да им се отрича.

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 18 септември

21:45 ч. Реал М - Манчестър Сити (футбол, ШЛ) по bTV action
21:45 ч. Монпелие - Арсенал (футбол, ШЛ) по Ринг.бг
00:00 ч. Милан - Андерлехт (футбол, ШЛ) запис по Ринг.бг

Сряда, 19 септември

21:45 ч. Манчестър Юнайтед - Галатасарай (футбол, ШЛ) по bTV action
21:45 ч. Челси - Ювентус (футбол, ШЛ) по Ринг.бг
00:00 ч. Байерн - Валенсия (футбол, ШЛ) запис по Ринг.бг

Четвъртък, 20 септември

20:00 ч. Ъйнг Бойс - Ливърпул (футбол, ЛЕ) по bTV Action
20:00 ч. Фенербахче - Марсилия (футбол, ЛЕ) по Ринг.бг
22:05 ч. Тотнъм - Лацио (футбол, ЛЕ) по БНТ 1
22:05 ч. Твенте - Хановер (футбол, ЛЕ) по Ринг.бг

Петък, 21 септември

19:00 ч. Унион - Кьолн (футбол, Втора Бундеслига) по Евроспорт 2
21:30 ч. Нюрнберг - Айнтрахт (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

Събота, 22 септември

13:00 ч. Франция - САЩ (футбол, СП до 17 г.) по Евроспорт
14:45 ч. Суонзи - Евертън (футбол, Висша лига) по Нова спорт
16:30 ч. Шалке 04 - Байерн (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2
19:30 ч. Байер (Л) - Борусия М (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

Неделя, 23 септември

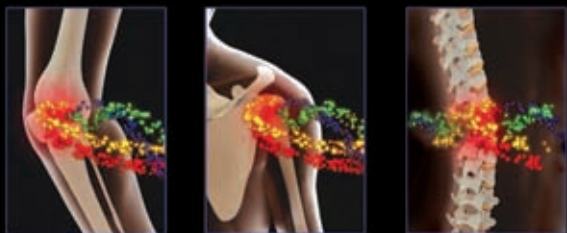
16:30 ч. Вердер - Щутгарт (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2
18:30 ч. Хофенхайм - Хановер (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

Понеделник, 24 септември

19:30 ч. Видзев - Гурник (футбол, Екстракласа) по Евроспорт 2

Забележка: Това е предварителна програма и "Животът днес" не носи отговорност за промени след публикуването ѝ.

Времето променя ставите...



С грижа за всяка става!



CHONDROSAVE

Хранителна добавка

Ecopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черноморец бр. 18 в. 3
тел: 983 13 90; 983 13 97
факс: 983 13 61



Тази седмица стартира същинското начало на най-комерсиалния футболен клубен турнир в света - Шампионската лига. Естествено там няма място за български тим. До момента "Левски" е единственият наш отбор, който е достигал до груповата фаза - през 2006/07 година. Тогава "сините" в компанията на Барселона, Вердер и Челси завършват на последно място без спечелена точка и отбелязан само един гол, а инкасиращи седемнадесет. Това лято първенецът ни "Лудогорец" бе елиминиран от Динамо (Загреб) след 1:1 в Разград и 2:3 в Загреб, като последните голове на хърватите и в двата мача бяха реализирани в допълнителното време, дадено от съдията. Въпреки липсата на български състав, на любителите на царя на спортовете у нас ще им е доста интересно. Само Интер и Ливърпул отсъстват от Топ 10 на европейските

Шоуто Шампионска лига започва тази седмица

14 трофея събрани в „Групата на смъртта“, само Интер и Ливърпул отсъстват от Топ 10 на турнира

клубни шампиони.

Жребият определи и една "Група на смъртта", където са събрани шампионите на четири държави. В група D са първенецът на Испания и деветкратен европейски клубен първенец "Реал Мадрид", на Англия "Манчестър Сити", на Холандия и четирикратен на Европа "Аякс" и германският "Борусия" (Дортмунд), който има една купа на Стария континент.

Другите групи са значително по-леки, но също предлагат доста интрига. Един от основните фаво-



рити за трофея ще мери сили с португалския колос "Бенфика", "Спартак" (Москва) и "Селтик". Седмкратният европейски първенец "Милан" пък е в компанията на руския шампион "Зенит", "Андерлехт" и бившите богаташи от Малага.

Рекордьорът по титли на Англия "Манчестър Юнайтед" ще има визита край Босфора на "Галатасарай", като сър Алекс Фъргюсън има неприятни спомени от турския клуб, който датират от 1993 година. Тогава едно 3:3 с "Чим Бом" на "Олд Тра-

форд" изхвърли "червените дяволи" от Шампионската лига. Другите два тима в тази група H са "Брага" и румънският "Клуж".

Загубилият последен финал в турнира "Байерн" (Мюнхен) се падна в група с "Валенсия", "Лил" и традиционния участник напоследък беларуският БАТЕ (Борисов). В групата на английския "Арсенал" пък са "Шалке 04", "Олимпиакос" и "Монпелье".

Само в група A като че ли няма изявен фаворит, където са "Порто", ПСЖ и динамовците от Загреб и Киев.

Финалът е на 25 май догодина на стадион "Уембли" в Лондон.

ГРУПОВА ФАЗА

Група A
Динамо Киев, Динамо Загреб, Порто, ПСЖ

Програма на мачовете

Дата	Час	Резултат
18/09/2012	21:45	Динамо Загреб - Порто
18/09/2012	21:45	ПСЖ - Динамо Киев
03/10/2012	21:45	Динамо Киев - Динамо Загреб
03/10/2012	21:45	Порто - ПСЖ
24/10/2012	21:45	Порто - Динамо Киев
24/10/2012	21:45	Динамо Загреб - ПСЖ
06/11/2012	21:45	Динамо Киев - Порто
06/11/2012	21:45	ПСЖ - Динамо Загреб
21/11/2012	21:45	Порто - Динамо Загреб
21/11/2012	21:45	Динамо Киев - ПСЖ
04/12/2012	21:45	Динамо Загреб - Динамо Киев
04/12/2012	21:45	ПСЖ - Порто

Група B
Шалке 04, Монпелье, Арсенал, Олимпиакос

Програма на мачовете

Дата	Час	Резултат
18/09/2012	21:45	Монпелье - Арсенал
18/09/2012	21:45	Олимпиакос - Шалке 04
03/10/2012	21:45	Олимпиакос - Шалке 04
03/10/2012	21:45	Шалке 04 - Монпелье
24/10/2012	21:45	Арсенал - Олимпиакос
24/10/2012	21:45	Монпелье - Шалке 04
06/11/2012	21:45	Шалке 04 - Арсенал
06/11/2012	21:45	Олимпиакос - Монпелье
21/11/2012	21:45	Арсенал - Монпелье
21/11/2012	21:45	Шалке 04 - Олимпиакос
04/12/2012	21:45	Монпелье - Шалке 04
04/12/2012	21:45	Олимпиакос - Арсенал

Група C
Андерлехт, Малага, Зенит, Милан

Програма на мачовете

Дата	Час	Резултат
18/09/2012	21:45	Малага - Зенит
18/09/2012	21:45	Милан - Андерлехт
03/10/2012	19:00	Зенит - Милан
03/10/2012	21:45	Андерлехт - Малага
24/10/2012	19:00	Зенит - Андерлехт
24/10/2012	21:45	Малага - Милан
06/11/2012	21:45	Андерлехт - Зенит
06/11/2012	21:45	Милан - Малага
21/11/2012	19:00	Зенит - Малага
21/11/2012	21:45	Андерлехт - Милан
04/12/2012	21:45	Малага - Андерлехт
04/12/2012	21:45	Милан - Зенит

Група D
Манчестър Сити, Борусия Дортмунд, Аякс, Реал Мадрид

Програма на мачовете

Дата	Час	Резултат
18/09/2012	21:45	Борусия Дортмунд - Аякс
18/09/2012	21:45	Реал Мадрид - Манчестър Сити
03/10/2012	21:45	Манчестър Сити - Борусия Дортмунд
03/10/2012	21:45	Аякс - Реал Мадрид
24/10/2012	21:45	Аякс - Манчестър Сити
24/10/2012	21:45	Борусия Дортмунд - Реал Мадрид
06/11/2012	21:45	Манчестър Сити - Аякс
06/11/2012	21:45	Реал Мадрид - Борусия Дортмунд
21/11/2012	21:45	Аякс - Борусия Дортмунд
21/11/2012	21:45	Манчестър Сити - Реал Мадрид
04/12/2012	21:45	Борусия Дортмунд - Манчестър Сити
04/12/2012	21:45	Реал Мадрид - Аякс

Група E
Ювентус, Шахтър Донецк, Нордшеланд, Челси

Програма на мачовете

Дата	Час	Резултат
19/09/2012	21:45	Шахтър - Нордшеланд
19/09/2012	21:45	Челси - Ювентус
02/10/2012	21:45	Ювентус - Шахтър
02/10/2012	21:45	Нордшеланд - Челси
23/10/2012	21:45	Нордшеланд - Ювентус
07/11/2012	21:45	Ювентус - Нордшеланд
07/11/2012	21:45	Челси - Шахтър
20/11/2012	21:45	Нордшеланд - Шахтър
20/11/2012	21:45	Ювентус - Челси
05/12/2012	21:45	Шахтър - Ювентус
05/12/2012	21:45	Челси - Нордшеланд

Група F
Валенсия, Лил, БАТЕ Борисов, Байерн Мюнхен

Програма на мачовете

Дата	Час	Резултат
19/09/2012	21:45	Лил - БАТЕ Борисов
19/09/2012	21:45	Байерн Мюнхен - Валенсия
02/10/2012	21:45	Валенсия - Лил
02/10/2012	21:45	БАТЕ Борисов - Байерн Мюнхен
23/10/2012	21:45	БАТЕ Борисов - Валенсия
23/10/2012	21:45	Лил - Байерн Мюнхен
07/11/2012	21:45	Валенсия - БАТЕ Борисов
07/11/2012	21:45	Байерн Мюнхен - Лил
20/11/2012	21:45	БАТЕ Борисов - Лил
20/11/2012	21:45	Валенсия - Байерн Мюнхен
05/12/2012	21:45	Лил - Валенсия
05/12/2012	21:45	Байерн Мюнхен - БАТЕ Борисов

Група G
Бенфика, Барселона, Спартак Москва, Селтик

Програма на мачовете

Дата	Час	Резултат
19/09/2012	21:45	Барселона - Спартак Москва
19/09/2012	21:45	Селтик - Бенфика
02/10/2012	19:00	Спартак Москва - Селтик
02/10/2012	21:45	Бенфика - Барселона
23/10/2012	19:00	Спартак Москва - Бенфика
23/10/2012	21:45	Барселона - Селтик
07/11/2012	21:45	Бенфика - Спартак Москва
07/11/2012	21:45	Селтик - Барселона
20/11/2012	19:00	Спартак Москва - Барселона
20/11/2012	21:45	Бенфика - Селтик
05/12/2012	21:45	Барселона - Бенфика
05/12/2012	21:45	Селтик - Спартак Москва

Група H
Клуж, Манчестър Юнайтед, Галатасарай, Спортинг Брага

Програма на мачовете

Дата	Час	Резултат
19/09/2012	21:45	Манчестър Юнайтед - Галатасарай
19/09/2012	21:45	Спортинг Брага - Клуж
02/10/2012	21:45	Клуж - Манчестър Юнайтед
02/10/2012	21:45	Галатасарай - Спортинг Брага
23/10/2012	21:45	Галатасарай - Клуж
23/10/2012	21:45	Манчестър Юнайтед - Спортинг Брага
07/11/2012	21:45	Клуж - Галатасарай
07/11/2012	21:45	Спортинг Брага - Манчестър Юнайтед
20/11/2012	21:45	Галатасарай - Манчестър Юнайтед
20/11/2012	21:45	Клуж - Спортинг Брага
05/12/2012	21:45	Манчестър Юнайтед - Клуж
05/12/2012	21:45	Спортинг Брага - Галатасарай



На фокус е Парижкият автосалон

Най-старото автомобилно изложение в света - Парижкият автосалон (първото му издание датира от 1898 г.), е сред четирите най-известни световни автомобилни прояви. В Топ 4 на Стария континент освен френското моторно шоу са още Франкфурт и Женева. Четвъртото автоизложение е в сто-

2012
PARIS
MONDIAL DE
L'AUTOMOBILE
29 SEPT - 14 OCT

залите на "Порт дьо Версай", като ще стартира на 29 септември и ще продължи до 14 октомври. 27 и 28 септември са предните, отредени на средствата за масова информация. Домакините очакват над 1,6 млн. посетители, които да разгледат експонатите, разположени на близо 200 хил. кв. м изложбена площ.

лицата на американската автомобилна промишленост Детройт. В Париж тази годишната проява отново ще е в



Peugeot Partner се срочи с контакта

С новата 100% електрическа версия Peugeot предлага вариант на професионалистите с универсалния си помощник Partner, за да не се чувстват те зависими от цената на горивото. Новият електрически Partner се осланя на успеха на предшествениците си и не прави компромис с познатите достоинства: модулност, практичност и товароносимост. Търговското му лансиране е предвидено за второто тримесечие на 2013.

Новият Partner, рестилиран през пролетта на 2012 г., е снабден с електрическа задвижваща верига, разположена в двигателния отсек, функционира с помощта на две групи литиево-йонни батерии с висока енергийна плътност и капацитет от 22,5 kW/h. Разположени са в основата на автомобила, в задната част на каросерията. Компактният му електрически мотор с висока производителност предлага динамично представяне с мощност от 67 к.с. и въртящ момент от 200 Нм. Елект-

рическият Partner е способен на 170 км пробег при нормален европейски режим. Този Partner разполага с два начина за зареждане на батериите: нормално зареждане (до 16 A) от 6 до 9 часа и бързо зареждане (до 125 A), позволяващо да се запълни 80% от капацитета на батерията само за 30 минути.

Присъствието на индикатори за консумацията и възстановяването на енергия постоянно помага на водача да шофира икономично и екологично. Допълнителен индикатор за консумацията (отопление и климатизация) допълва информацията на водача, а борд компютърът показва оставащата автономия и средния разход в kWh. Електрическият Partner разполага с регенерация на енергията във фазата на намаляване на скоростта и в активната фаза на спиране, превръщаща кинетичната енергия в електрическа. Произвеждан с две дължини (4,38 м и 4,63 м), електрическият Partner предлага полезен товар, достигащ 685 кг.

Екологичният Mitsubishi Outlander PHEV

В Париж Mitsubishi ще махне покривалото на серийната си плъгин хибридна версия Outlander PHEV, чиито продажби ще започнат в началото на идната година. За направата на екологичната версия японците дадоха заявка през 2009 г. с Concept PX-MiEV. Mitsubishi Outlander PHEV е с перманентно задвижване и на четирите колела. Автомобилът съчетава електромотор и 4-цилиндров бензинов двигател, монтирани в предния мост, и втори електрически агрегат, разположен отзад. Предвидени са три работни режима - електрически, като сериен хибрид и като паралелен хибрид. В първия участват електромоторите, във втория - двигателят с вътрешно горене предимно удължава пробега, но при необходимост задвижва предните колела. При третия режим бензиновият мотор играе основна роля, като при необходимост се включват и електрическите агрегати. Динамиката ще е като на автомобил с 3,0-литров V6, съчетан с изключителна икономичност. Батериите са 12-киловатчасови литиево-йонни. Бензиновият силов агрегат е 2,0-литров 4-цилиндров с фирмената система на Mitsubishi за променливи фази на газоразпределение MIVEC.



Слънчевият Citroen DS3 Cabrio

Citroen продължава да твори историята на DS линията, от която са продадени 250 000 коли, като показва в Париж един нов силует - DS3 Cabrio. Кабриолетът е истинско модерно техническо решение. Неговият отварящ се покрив е още едно допълнение в богатата палитра от възможности за персонализация с предлаганите три цвята на покрива: черен, син и с монограм DS. В задната му част изпъкват дизайнерските фарове с иновативния 3D ефект. DS3 Cabrio внася нова мода в света на кабриолетите. Предлага покрив, който се задвижва елект-

рически при скорост до 120 км/ч, а за пълното му затваряне са необходими 16 секунди, предлага и най-големия багажник в сегмента (245 л). Инженерите на Citroen са успели да придадат на DS3 Cabrio твърдост, сравнима с тази на традиционен автомобил. Добавени са усилващи структурата елементи около пространството на багажника. Кабриото се произвежда в завода в Поаси, Франция, и ще се продава от пролетта на 2013 г.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ



Хранителна добавка

Lacto 4

пробиотични капсули

ЖИВИ ЛАКТОБАЦИЛИ

Поддържа жизнеността на чревната микрофлора
Подпомага храносмилането

30 капсули