

## ИКОНОМИКА



80 на сто  
от българите  
обслужват редовно  
кредитите си

На стр. 5

## АВТОМОБИЛИ



Защо  
Mercedes  
ползва  
двигатели  
на Renault

На стр. 24

## СПОРТ



Григор  
Димитров се  
готви за новия  
сезон в Швеция

На стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 31, 27 ноември - 3 декември 2012 г. (год. I)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

**actavis**  
think smart medicine

Светът на модерния човек

**Мецосопран №1 в света  
Веселина Кацарова:**

**Всеки артист  
е и много голям  
естет**

Интервю  
на Венелина  
ПОПОВА  
на стр. 19

Арбанаси привлича  
с история и природа



Днес селището е туристическа атракция, но преди три-четири века е било и силен търговски център, който е изнасял стоки чак до Индия и Персия. И това не е случайно, защото Арбанаси е приютявал летни-те резиденции на търновските боляри.

Ако отидете в културния резерват, ще чуете много легенди, които са се запазили през вековете. Освен това ще опитате неповторими местни специалитети и ще се насладите на спокойствие, което е направо лукс през XXI век.

Още на стр. 8 и 17

## ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

**И мозъкът страда  
при грип**

Преди сезонната епидемия да ни атакува, е добре всеки да познава не само симптомите на грипа, но и възможните усложнения, за да се насочи навреме към специалист.

Как вирусът може да засегне нервната система и какви са мерките, които трябва да вземем, четете в интервюто с водещ невролог - доц. Ара Капрелян, ръководител на Катедрата по нервни болести в Медицинския университет - Варна

на стр. 15

**Четете подробно  
договора за наем**

Често при наемане на жилище договорът се подписва, без да бъде прочетен внимателно от страните. Обикновено се използват типови договори, съставени в агенциите за недвижими имоти. В началото и наемодателите, и наемателите смятат за най-важния елемент цената, но след това във връзка с конкретно подписания договор могат да възникнат различни проблеми и недоразумения. Още по този въпрос, както и отговор на други, четете в редовната ни рубрика "Кантора"

на стр. 20

**Т MARKET** Добрият Съсед наблизо!

ЦЕНЕТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 27 НОЕМВРИ ДО 03 ДЕКЕМВРИ 2012 г.

<p><b>1.70</b> цена за 3 броя</p> <p>КУСЕЛО МАЙКО</p> <p>2.55 лв. / бр. / 0.85 лв. / бр.</p>	<p><b>0.59</b> 2.68 лв./кг</p> <p>КАЙМА универсална</p> <p>1.49 лв. / кг / 0.50 лв. / кг</p>	<p><b>7.39</b> 7.39 лв./кг</p> <p>КАШКАВАЛ "Ферия" 48</p> <p>8.99 лв. / кг / 1.60 лв. / кг</p>
<p><b>3.79</b> 3.79 лв./кг</p> <p>Охлаждени пилешки бутчета 4 бр. / трепалесто</p> <p>4.69 лв. / кг / 0.90 лв. / кг</p>	<p><b>0.99</b> 0.99 лв./кг</p> <p>Lovey</p> <p>1.75 лв. / кг / 0.76 лв. / кг</p>	

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





## Очаква се първият хибрид между дизел и електричество

Шведският автопроизводител Volvo пусна в серийно производство хибридният вариант на модела V60. Компанията обяви, че това е първият в света хибрид, движен с дизел и електричество. Производителите подчертават, че Volvo V60 Plug-in Hybrid се сглобява на същата линия, на която се правят и другите модели - V60, V70, XC70, S80 и XC90. Това е спестило на компанията средства за нови производствени

мощности. Интегрирането на хибриден модел във вече съществуващ конвейер също се прави за първи път. Иновацията дава възможност на клиентите да поръчват всички опции, достъпни за стандартните модели. Според производителите V60 Plug-in Hybrid е уникален модел, важна крачка за цялата автомобилна индустрия. Първите хибриди ще станат достъпни за клиентите в началото на следващата година.

## Скачаща камера ще помага при спасителни акции

Камера с големината на тенис топка може да реши основните проблеми на спасителните служби. За полицията, пожарната и другите аварийни екипи ситуацията, при която трябва да влязат в здание, без да знаят какво ги очаква вътре, е обичайна и изключително

опасна. Помогнаха изобретатели от американска компания, които предложиха топка с вградени шест камери, които снимат панорама от 360 градуса и веднага изпращат картината на смартфон. Според авторите на устройството то може да се използва при много ситу-

ации - при търсене в зона на бедствие като земетресение например. Сега използваното оборудване е много сложно и скъпо, а и се налага операциите да се провеждат само от специалисти, докато новото устройство може да бъде използвано от всеки доброволец.



## Прозрачен глобус предлага уединение

Шведски дизайнери изобретиха глобус с големината на човешки ръст, който нарекоха "място за уединение". Той е предназначен за хората, които търсят покой, но не искат съвсем да прекъсват връзката си със заобикалящия ги свят. Прозрачният глобус може да се използва и външ, и навън сред природата, може да се закачи на тавана или да се пусне във вода. Осигурена е възможност функциите на мястото за уединение да бъдат разширени, като се добави спален модул или шкаф за съхранение на вещи. За пълноценното му използване необичайният дом е снабден със самостоятелно хранване и без-



жичен интернет. Домът глобус, наречен Sosoop 1, е с диаметър 180 см, тежи 97 кг и ще бъде пуснат в продажба още през тази година.

## Шотландия си постави нова „зелена“ цел

Шотландското правителство реши, че до 2015 г. ще произвежда половината от употребяваното в момента електричество с помощта на възобновяеми източници. Новата цел стана достижима, след като страната превиши с четири процента планираните 31% "зелена" енергия. Екологичните организации обаче предупреждават, че без да се прекрати използ-

ването на изкопаемите горива, дългосрочни цели няма да бъдат постигнати. Според някои специалисти най-големият проблем с възобновяемата енергия е, че тя напълно се обезпечава от ветрогенератори. Те са не само ненадеждни и неустойчив източник, твърдят скептиците, но и оказват пагубно въздействие върху околната среда.

Хранителна добавка

# HEPA SAVE S<sup>PLUS</sup>

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

Оказва благоприятно въздействие върху функцията на черния дроб



НОВО



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



**МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...**

# Европейските ценности

**Десислава Георгиева, 19 г.**



По-високият морал определено е общоевропейска ценност. На Стария континент много се цени уважението между хората и взаимното разбирателство, независимо от културните различия. В това отношение България малко изостава, липсва ни толерантността. Все пак обаче основните добродетели се възпитават в семейството и си мисля, че по-младите поколения ще допринесем това да се случи. В момента дори чета книга, в която се подчертават именно патриархалните ценности и морални устои. Автор е една от най-популярните турски писателки в света - Елиф Шафак.

**Стефан Чилингиров, 19 г.**



Трудолюбието е основна европейска ценност. Понякога обаче се оказва, че българите далеч не сме толкова работливи, колкото ни се носи славата. Всеки гледа да вземе "мекото на баницата" и без много усилия да спечели най-хубавото. Това обаче няма как да се случи, ако не се променим и не сме готови да положим труд в правилната посока. Всичко започва от нашите ценности, мечти и идеали. Те определено са плод както на семейното възпитание, така и на образованието, а също и на медиите. Телевизията в днешно време оказва пагубно влияние особено на по-младите с негативните новини, с изкривяването на информацията и откровените лъжи.

**Михаела Рафаелова, 19 г.**



Не мога да кажа, че има някакви общоевропейски ценности. Власт, пари, слава - това са целите, към които се стремят повечето хора. Често без оглед на средствата, те преследват до край целите си. Материалното определено измества духовното, което не е никак хубаво. Хубаво е човек да ходи на театър, на кино, на опера или балет. Четенето на книги също оказва огромно влияние върху формирането на ценности, както и вниманието, което ти се обръща въкъщи, в училище, в университета. Характерът на човека се формира от средата, попадне ли на "плодородна почва", и семенцето ще покълне.

**Борислава Георгиева, 19 г.**



Уважението, честността, толерантността - това са част от европейските ценности, които важат и за България. Сякаш по-възрастните поколения обаче ги възприемат като такива, а по-младите нехаят как ще се държат например с човека в автобуса. Има и изключения, разбира се. Българите обаче като цяло сме добронамерени и гостоприемни към чужденците. Мога да кажа, че например в Италия хората въобще не са толкова топли и сърдечни. Италианците са страшни националисти и говорят само на езика си. Ние, българите, винаги ще заговорим на английски или ще се опитаме поне с жестове и мимики да помогнем на човек, който не е от тук.

**Александър Горненски, 22 г.**



Доверието, надеждата, любовта между хората - това са ценности, които определят живота на хората не само у нас, но и в Европа. За съжаление в България обаче доверието все повече липсва - както между властта и институциите, така и между хората. Отчуждихме се, всеки гледа как той да бъде добре и не обръща внимание на другия. Въпреки че има изключения. Аз например винаги бих помогнал на човек в беда. Инстинктивно. Правилните порядки обаче се възпитават у човека още в семейната среда. Допринасят и учителите, и приятелите, но основна е ролята на семейството. Защото в университета човек идва като завършена личност.

**Петър Кандов, 21 г.**



Всяка страна се опитва да докаже на общността, че може да ѝ се има доверие. Това е основно правило, ценност, стремеж. България все още не е доказала на другите 26 страни - членки на Европейския съюз, че може да ѝ се има доверие. От гледна точка на властта, въобще на системата - нещата куцат. Именно в това е проблемът. Би трябвало да се разбираме със съседните си страни поне - Гърция, Румъния, Турция, Македония, но това не се случва съвсем. Минаването с лична карта на границите също е въпрос на доверие. България има още много да работи по този въпрос.

**Анкетата подготви  
Мирослава КИРИЛОВА**

## ПОСОКИ

### Къде е щастието?



**Петър ГАЛЕВ**

Поредната международна класация, която поставя България доста назад, отново стана причина за песимистични изказвания и тъжно поклащане на главите. Този път ставаше въпрос за това къде е най-добре да се родиш през 2013 година. Ние сме на 61-во място от 80 попаднали в списъка държави. Дори размирният в момента Египет е преди нас... Но ако погледнете критериите на класацията, доста от тях са субективни - как самите хора в дадената страна се чувстват и оценяват живота си, какво е доверието помежду им и към институциите. Точно затова сме в дъното на списъка. Ние вечно се чувстваме зле и обичаме да обявяваме това, мърморенето става нещо като национален спорт, а обединението ни обикновено е "срещу", а не "за". Иначе, бъдете сигурни, че в доста от въпросните държави нямат по-добро здравеопазване и образование, нито живеят по-спокойно от нас. Но това, което тук е дефицитно, е чувството за благоприличие, масовата солидарност, вярата, че индивидуалните усилия, но положени от максимален брой хора, могат да променят реалността в обозрим срок. Ясно е, че отделните хора не можем да влияем върху глобалните икономически процеси. Но нима не е във властта ни да спрем да се бутаме - в буквалния и преносния смисъл, да изчистим около себе си, да се опитаме да разберем другия и да проявим елементарно уважение към мнението му? Тези неща определят как живеем тук и сега не по-малко от размера на заплатата и големината на жилището. Казват, че щастието се криело в мозъка, а не в портмонето. Дали пък не е вярно?

## СТОП КАДЪР

**Уважаеми читатели, изпращайте снимки на [info@health.bg](mailto:info@health.bg) и на [znaniето@yahoo.com](mailto:znaniето@yahoo.com)**



**Краката, начин на употреба**



**Снимки Рада ПЕТКОВА, Михал СТОЛАРСКИ**



## СЕТИВА



Йосиф Сърчаджиев поставя „Прелестите на изневърата“ в Сатурата  
На стр. 6

## СЪНАРОДНИЦИ

Една българка в Париж



На стр. 7

## КОМПАС



Арбанаси зарежда с позитивна енергия и гордост  
На стр. 8

## КОМПАС



Как да избираме часовник

На стр. 17

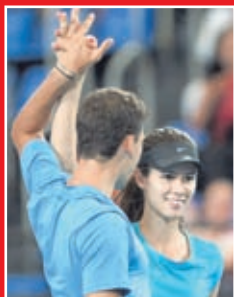
## КАНТОРА



Доверете се на юрист

На стр. 20

## СПОРТ



Как мина сезон 2012 за Григор Димитров и Цветана Пиронкова

На стр. 22

# Джеф Безос по-трудно харчи пари, отколкото ги печели

Едва ли някой ще отрече, че днес интернет е цял свят, в който работят, учат се и се развличат милиони жители на планетата. С помощта на глобалната мрежа много по-лесно общуваме с близки и приятели, печелим пари, извършваме банкови операции, правим бизнес и дори пазаруваме, без да излизаме от къщи. Именно интернет търговията е един от най-бързо развиващите се сектори в нашето съвремие. Продаваш или купуваш при минимална загуба на време, което е и най-голямото достойнство на електронния алъш-вериш. Тук изразът "Времето е пари" доказва на сто процента правотата си. Но светът на търговията изглеждаше съвсем по друг начин в началото на 90-те години на миналия век, когато нищо не знаехме за Джеф Безос, основателя на интернет магазина Amazon.com.

Той е роден на 12 януари 1964 г. в Албакърки, САЩ. На 3 години с отговорка разглобява креватчето си, а на 12 е записан в книгата на младите таланти в Хюстън. Освен това сам разработил електрическа сигнализация, за да не могат братята и сестрите му да нахлуват в личното му пространство. Към компютрите се припраща като ученик. Образованието си продължава в престижния "Принстън", където започва да изучава физика, а след това компютърни технологии и електротехника. Сериозна крачка в кариерата му е постъпването в голямата инвестиционна компания D. E. Shaw, където Джеф става първи вице-президент. Там той се запознава и с бъдещата си съпруга Макензи. Работата му в тази компания е последната като наемен служител.

Възможно е, ако не беше щастливата случайност, Джеф Безос да си бе останал високоплатен чиновник до края на живота си. През есента на 1994 г. обаче, четейки поредната финансова сводка, той попада на невероятна цифра: ръстът на ползвателите на интернет за една година е 2300 процента! Тази информация сигурно са прочели милиони хора, но само Безос решава да остави



всичко и да се хвърли в неизвестното. Идеята му е да създаде интернет магазин. Преди това Джеф анализира около 20 различни направления на пощенско-каталожния бизнес и веднага забелязва дисбаланс: търговията с книги чувствително изостава от хранителните продукти, детските играчки, битовата техника, бижутерията и лекарствата.

На 16 юли 1994 г. Безос открива интернет магазина Amazon.com. Бизнесът започва съвсем простичко - в собствения си гараж предприемчивият американец опакова книги. По това време той няма даже маса, затова джинсите му на коленете са протрити. Но само след година Безос разполага вече с конвейер. Маркетинговата му стратегия се изразява в съставяне на списък с трисата свои приятели и близки с молбата да влизат в страницата му и да разкажат на всеки за съществуването ѝ. През първия месец без стотинка от реклама Amazon започва да продава книги в 50 града и 45 държави. В края на 1995 г. става ясно, че само за една година Безос е продал книги за 1 милион долара. След като неговата история излиза през май 1996 г. в Wall Street Journal, потокът от купувачи нараства лавинообразно. В края на 1999 г. компанията му се оценява на 7,3 млрд. долара, повече от 4,5 милиона клиенти от 160 държави пазаруват от Amazon.

Днес компанията на Джеф Безос предлага 34 категории стоки, в това число електронни книги, битова електроника, детски играчки, хранителни продукти, мебели, спортни стоки и много други.

Amazon извежда интернет търговията извън

пределите на САЩ, като открива клонове в Канада, Великобритания, Германия, Япония, Франция и Китай.

Джеф Безос първи успява да използва възможността, която предоставя интернет, да контактува с много повече клиенти, отколкото в обикновен магазин, при това, без да си ограничен от наличностите, с които разполагаш в склада. Предимство е и това, че клиентите могат да споделят в интернет магазина отзиви за закупените от тях стоки.

Перспективите пред Amazon продължават да са все така блестящи. Акциите от 1997 г. стабилно растат, на многомилиардните обороти няма да

му завиди само Бил Гейтс, инвеститорите са готови да вложат още и още средства. Amazon отдавна не е само книжен онлайн супермаркет. Джеф Безос обаче не се задоволява с постигнатото. През 2004 г. той основава компанията Blue Origin, с помощта на която планира да пуска частни космически кораби. Състоянието на Безос се оценява на милиарди долари, което му позволява с право да носи титлата "Кралят на Амазонка".

Ако се интересувате как прекарва времето си извън бизнеса, най-ясна представа ще добиете от думите на съпругата му, която твърди, че Джеф харчи пари по-трудно, отколкото ги печели. (ЖД)

**EasyCredit 0700 18 100**

**4. Изисквайте всички документи, които кредиторът е длъжен да Ви предостави!**



Всички съвети за теглене на бърз кредит, може да намерите в „Наръчник на разумния кредитополучател - 7 полезни съвета за теглене на бърз кредит“ или на [www.easycrredit.bg](http://www.easycrredit.bg)



# Българите си позволяват кредит средно от 34 000 евро

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Средната работна заплата за България през септември достигна рекордните за последните няколко години 768 лв. Най-добре платени се оказват дейностите създаване и разпространение на информация и творчески продукти; далекосъобщения - 1750 лв., производство и разпределение на електрическа и топлинна енергия и на газообразни горива - 1522 лв., и финансови и застрахователни дейности - 1426 лева. В обратната класация водят административните и спомагателни дейности - 494 лв., а веднага след тях се нареждат доходите в сферата на хотелиерството и ресторантьорство - 506 лв. От този сектор сезонно са отпаднали и най-много кадри през септември - 10 700 души.

По-високата средна работна заплата обаче може да се дължи на факта, че фирмите съкращават нискоквалифициран персонал с по-ниски доходи, а на длъжност остават по-високоплатени кадри, коментират експерти. "Новината за по-висока средна заплата определено е добра за икономиката. Според мен донякъде тя се дължи на изсветляване на част от доходите в сивата икономика в последно време, а може би и на



международните корпорации, които инвестират в България и през последните годни мощно задвижват икономиката ни", посочи Тихомир Тишев - главен изпълнителен директор на "Кредит център".

Доходите на населението оказват най-голямо влияние на потреблението на кредитни продукти. Проучване на "Кредит център" показва, че средно сънародниците ни имат възможност да изтеглят ипотечен кредит от 34 000 евро. Българите, които живеят и работят в големите градове - София, Пловдив,

Варна, Бургас, Стара Загора, могат да получат средно 42 000 евро, докато жителите на малките населени места рядко надскочат възможността за финансиране над 23 хил. евро. Проучването е направено на база на индивидуалните данни за семейно положение, местоживее, възраст, стаж, доходи, собственост, задлъжнялост и др.

Всеки може да изчисли сам кредита, който може да му бъде отпуснат, на сайта [www.creditpoint.bg](http://www.creditpoint.bg). "Това се случва за 1-2 минути, като се следват 4 лесни стъпки. Имаме и онлайн плат-

форма, чрез която клиентите могат да се свържат с наш консултант и в пряка връзка да чуят съвет за възможни финансови операции. Целта е да консултираме максимално бързо клиентите и да им дадем професионален съвет относно личните възможности за кредит, като ги ориентираме кои са най-подходящите и изгодни предложения на банковия пазар" - обясни Тихомир Тишев.

Според данните на БНБ, които се потвърждават от наблюденията и на независимия финансов и кредитен експерт, около 20% от взетите кредити са "лоши". Това означава, че хората са надхвърлили възможностите си и се затрудняват да изплащат вноските по заема. "Това често се случва при настъпване на неочаквано събитие - болест, безработица, намаление на заплата", коментира събеседникът ни. В такива случаи неговият съвет е да се потърси мнението не само на независим финансов консултант, но да се говори и с представител на банката за възможно разсрочване или рефинансиране на кредита.

Според него хубавото е, че мнозинството - 80% от хората, успяват да се справят с кредитите си въпреки тежките икономически условия. "Кредитният рейтинг на България като цяло е добър.

През следващата 2013 г. според прогнозите на Международния валутен фонд и Световната банка ще има ръст на световната икономика, в това число и на българската

Това означава, че повечето българи не са прекалили със задлъжнялостта по време на кредитния бум 2005 - 2008 г. и са успели да запазят финансовата стабилност на семейството. От друга страна, се установява, че средният българин е далече от възможността да ползва по-големи по размер кредити, както и че ползването на повече на брой различни кредитни продукти може лесно да му създаде финансови проблеми", добавя Тишев. Дори и да се увеличава средната работна заплата в България, страната ни си остава с най-ниски доходи в Европейския съюз. Кризата допълнително засилва предпазливостта на банките да отпускат кредити, а също и на хората да искат такива, поради страх от финансовата си несигурност.

Несигурността обаче плаши и Европа. През

изминалата седмица авторитетното сп. "Икономист" излезе с унищожителна статия за френската икономика. Британското издание постави на корица няколко франзе-ли, завързани с френското знаме, напомнящи на взривно устройство. Заглавието е "Бомба със закъснител в сърцето на Европа". Основният текст по темата изразява притеснения, че президентът социалист Франсоа Оланд не предлага достатъчно амбициозни и ефективни реформи, което пък може да накара финансовите пазари да се обърнат срещу Франция и по този начин да застрашат бъдещето на еврото. Няколко дни след това агенция "Мудис" намали кредитния рейтинг на Париж с една степен за дългосрочните облигации - от максималните AAA до AA1 с отрицателна перспектива. "Общата несигурност в ЕС определено повлиява на всички членки на общността. Станахме свидетели на крах и дестабилизирано финансово положение не само в Гърция, но и в Италия, Испания" - коментира Тихомир Тишев. Той обаче изрази оптимизъм, че през следващата 2013 г. според прогнозите на Международния валутен фонд и Световната банка ще има ръст на световната икономика, в това число и на българската.

КОЙ БИ ПРОПУСНАЛ ТАКАВА ВЪЗМОЖНОСТ?

peugeot.bg

308  
с подарък  
АВТОКАСКО



508  
с големи отстъпки  
и цени от 35186  
лева с ДДС



Partner  
с подарък  
4 ЗИМНИ  
ГУМИ



Предложението важи за ограничено количество автомобили на склад. Разход на гориво (л/100 км): смесен цикъл 3.8 - 7.3, градски 4.2 - 10.4, извънградски 3.5 - 5.7, CO<sub>2</sub> емисии: 98 - 169 г/км.



Фиксирана лихва 4,9% и без такси за обслужване.



Сервизен пакет за пълна поддръжка на автомобила.

MOTION & EMOTION



София Франс Ауто

Бургас 056/860 590 Варна 052/554 111 В. Търново 0879/123 222 Добрич 058/690 138 Карлово 0335/94 209 Кюстендил 078/552 452 Монтана 096/300 013 Пазарджик 034/442 499  
Плевен 064/690 699 Пловдив 032/908 000 Разград 084/630 033 Русе 082/840 466 Сандански 0746/31 911 Севлиево 0675/32 003 Сливен 044/600 106 Смолян 0301/60 963  
София Ботевградско шосе 02/8922 131 София Люлин 02/9216 131 София Цариградско шосе 02/9601 131 Стара Загора 042/670 418 Търговище 0601/67 050 Хасково 038/601 100



Румен ЛЕОНИДОВ

Четири житейски истории, четири любовни авантюри, четири извънбрачни сексуални случки, обединени в "Прелестите на изневерята" - това е сюжетната линия на новата прелестна комедия, поставена на сцената в Сатиричния театър. Руският драматург Валентин Красногоров не е заложил на морализаторствата и назиданията, а на лирико-ироничния психологизъм - пиесата е писана през далечната 1979 г., но в областта на изневерите, които са част от вечните интимни изкушения между жената и мъжа, явно нищо ново не се е случило, защото интересът към секса продължава да е номер едно в света. Според последното мащабно изследване на учени от Нова Зеландия сексът носи най-много удоволствие на човеците. Целта на проучването е била да се разбере кои неща ни носят най-много радост и щастие. Оказва се, че първото място в списъка заема сексът, а на опашката са ходенето на работа и домакинските задължения.

От това изследване не става ясно на кое място в класацията е ходенето на театър, но тези от вас, които предпочитат жизнерадостния смях не помалко от секса, трябва непременно да видят тази постановка на Йосиф Сърчаджиев. Защото удоволствието е напълно удовлетворително: наред с четирите различни, но доста смешотворни семейно-битови ситуации в търсенето на място и време за извънбрачни срещи, освен остроумните диалози и верните психологически реакции на героите, всички актьори иг-

# Смешната страна на любовната изневяра

Фурията Йорданка Стефанова прави фурор на сцената



претенции за вечност. Макар че темата за семейната умора в секса и за изневерите е вечна, позната е на хората още от библейските времена, когато е казано: "Не прелюбодействай!" и "Не пожелавай жената на ближния си", че чак до наши дни, когато за "Прелестите на изневерята" можем да говорим с хумор, малко тъга и много смях.

Заслугата за този готин спектакъл, освобождаващ като въздишка и затрогващ до сълза, е както на постановчика, така и на Красногоров, който гледа на героите си с разбиране, обич и умиление, без да им спестява

неудобните ситуации, конфузните състояния или жалките реакции. "Стремежът на човека към разнообразие, любов, страст или щастие чрез изневяра е съпътстван от неудобства, терзания, страхове, подлост и лъжи и в крайна сметка остава непълноценен, недоизживян и някак недостоен. Това е положението", сякаш ни казва авторът на тази комедия. "Такива сме от Адам и Ева до нас самите. Не сме ангели, слаби сме, страстите са по-силни. Нека се погледнем чрез героите на пиесата и да се примирим със себе си", споделя Сърчаджиев. И за наша радост е напълно прав.

раят като отвързани, пеят и танкуват с явно приповдигнато настроение, което не се среща на всеки спектакъл. За това спомага и музиката, която се свири на живо, неистовата енергия на младите актьори, както и бляскавите превъплъщения на по-опитните като Йорданка Стефанова и Ана Вълчанова.

Но излъчваната от всички участници свобода е повече от заразителна - публиката се кефи с изобразените герои, съпребивява страстите и неволите на любовниците, смее се от сърце на

задължителните "жертви", които съпътстват всяка извънбрачна връзка.

Ако това е целта на Сърчаджиевия режисьорски прочит, тя е постигната, както обичат да казват футболистите, на 100 процента. Е, някой може да каже, че спектакълът е без претенции за високо изкуство. Но ако високо изкуство е например да покажеш Хамлет как скача и се мятат по сцената чисто гол, мерси. Йоско не е от този тип амбициозни новатори - при него високата естетика е над всичко дори когато текстът на пиесата няма



Сатиричен театър  
Алеко Константинов

Начало: 19:00

**29 Ноември**, Четвъртък  
**ИСТЕРИЯ** от Тери Джонсън  
**30 Ноември**, Петък  
**ВЕЧЕРЯ ЗА ТЪПАЦИ** от Франсис Вебер  
**1 Декември**, Събота  
**СПАНАК С КАРТОФИ** от Золтан Егреши  
**2 Декември**, Неделя  
**ЕДНО МАЛКО РАДИО** от Мая Новоселска, Теги Москов и Борислав Стоилов  
**3 Декември**, Понеделник  
**СЕНТРАЛ ПАРК УЕСТ** от Уди Алън  
**4 Декември**, Вторник  
**ГОСПОДИН БАЛКАНСКИ** от Георги Данаилов  
**5 Декември**, Сряда  
**ПРЕЛЕСТИТЕ НА ИЗНЕВЯРАТА** от Валентин Красногоров

Камерна сцена  
„Методи Андонов“

**1 Декември**, Събота  
**ЖИВОТЪТ, МАКАР И КРАТЪК**  
от Станислав Стратиев

**3 Декември**, Понеделник  
**ЖЕНСКО ЦАРСТВО** по Ст. Л. Костов  
и по текстове на Фреди Меркюри

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60

Голяма  
сцена

## Кога се появява названието „българи от Македония“



По време на робството хиляди черкви са преобразувани в джамии, разрушавани са манастири, унищожения са църковни утвари и богослужебни книги. До разпускането на Охридската архиепископия през 1767 г. названието "България" и "български" остават трайно в титулатурата на архиепископията. През XIX в. названието „Македония“ е наложено окончателно за областта от Западните Родопи и на юг до басейна на р. Бистрица. Това название се употребява винаги като българска област, а населението ѝ е наричано българско. Затова в писмените извори започва да се среща названието "македонски българи".

Повече подробности можете да прочетете в книгата "Българската национална кауза (1782 - 2012)" от акад. проф. д-р Григор Велев.





# Шопинг за полиглоти

Постепенно у японците настъпва обрат. Двамата вече са склонни да купуват. Обиколили са доста парфюмерийни магазини и намират, че цените тук са приемливи. На всичко отгоре са гости на хотела и веднага ще могат да си оставят покупки. Третият обаче още се колебае. Настоява да продължат с проучванията.

В този момент Нора решава, че е крайно време да се намеси. Естествено на български. Японците са туширани. Дешифрирани са напълно. На какъвто и език да за-

**Откакто България влезе в Евросъюза, половин Париж говори на български**

говорят - продавачката ги разбира. Не могат нищо тайно да си кажат. Няма измъкване. Дистанцираното дотогава поведение на третия самурай се заменя с приятелска усмивка и вежлив поклон. И започват да пазаруват.

"Купиха парфюми и козметика за над три хиляди долара", похвали се Нора. Не само това. Почувстваха някаква непреодолима близост, японците почнали да разказват за себе си. Инженери били. Годици работили в България. Първо на японския хотел. След това на други обекти. Оттам научили български.

"А вие" - попитали на свой ред японците, "откъде знаете български?"

"О, драги господо - отвърнала Нора, - откакто България влезе в Евросъюза, половин Париж говори на български."

Радко ХАНДЖИЕВ

**Н**ора държи бутик в четири-звезден хотел в центъра на Париж. Недалеч е от Лувъра. Продава козметика и парфюми. Маркови, естествено. Търговията ѝ върви. Не само защото общува на почти дузина езици. Но и заради подхода ѝ към клиентите. Омагьосва ги с нещо типично свое, което в никоя школа не може да се научи. Жестове, поглед, мимика, усмивка... Ах, тази усмивка и този поглед. Някогашните бургаски гимназисти сигурно още ги сънуват. Макар да са минали десетилетия, откакто Нора замина. Изсели се заедно със семейството си.

Година по-късно Нора се озовава в Париж, омъжена за французин. И той - български еврей. Ражда им се прекрасната Лоранс. И тя българка. "Ние сме българи", обичат да казват българските евреи по света. И пеят български песни, хващат се на българско хоро, попиват българска ракия, когато я има... Те са от онова поколение, което си отива. За съжаление...

Върти алъш-вериш нашата Нора. И добре го върти. Хотелът е в шикарния център, идват всякакви чужденци. И купуват ли купуват...

Един ден в бутика влизат трима японци. Посреща ги Нора на френски. Преминува на английски. Любезничи, но не изпуска погледите им. А те са вторачени към парфюмите. И най-вече към цените. Усеща Нора, че са купувачи, при това сериозни. Вади тестерите и кокетливо се завърта около тях. Макар на достолепна възраст, походката ѝ продължава да буди възхищение, а погледът ѝ

просто омайва. Улавя кой от тримата е най-склонен да купува. Деликатно поема ръката му и впръсква в малката му шепичка от вълшебния аромат. Японецът одобрява и предлага ръката си на другите двама. Помиришват, но погледите им остават безмълвни, по японски. Нора повтаря операцията с другите тестери. Благовония изпълва бутика. Японците започват да се съвещават. На японски, естествено. Единият приема цените за разумни, другият е на път да се съгласи, но третият изглежда непреклонен. Опасява се да не би да се мине. Проучването продължава близо половин час. Докато в един момент третият рязко отсича: "Кокотакаи. Тук е скъпо".

Нора не знае японски, но е научила няколко фрази на този език. Търговията го изисква. И деликатно възразява: "Коякасаи, драги господине", което ще рече "тук е евтино".

Японците са стъписани. Продавачката очевидно е била в курса на техния разговор, на словесните им колебания. Не са очаквали, че някой може да разбира езика им. Няколко минути стоят като истукани, но не си тръгват.

След кратко опомняне японците продължават да се съвещават, но вече на друг език. Усеща Нора, че е нещо близко, започва да долавя познати думи. Прилича ѝ на български. Да, наистина е български. С японски акцент, малко гърлено, но доста ясно артикулират български думи, цели фрази, правилно структурират изреченията си. Виж ги ти, какви дяволи, окопитва се на свой ред Нора, но не дава вид, че ги разбира.

## ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

**ИМУНИТЕТ**  
Хранителна добавка  
**Lacto 4**  
Живи лактобацили

**ОТПАДНАЛОСТ, УМОРА**  
**Sargenor**  
Аргинин аспарат

**ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ**  
**Антивирусни препарати**

**МУСКУЛЕН ТОНУС**  
**NeOx**  
Масажно масло

**ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА**  
Хранителна добавка  
**N-Ti-Tuss**  
Комбинация от 7 билки

**ГРИП**

А190/11.10.2012

.....> ВИЖ НА [www.health.bg](http://www.health.bg)

КАЧЕСТВО ОТ  
**Ecopharm**

За пълна информация: ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София,



# Арбанаси ще остане в с

Арбанаси съществува още от времето на Втората българска държава. Там именно са разполагали летните си резиденции търновските боляри. Според легендите там се е намирал и монетният двор на българските царе. Интересна е историята на Арбанаси по време на османското владичество. Със султански ферман от 1538 г. Сюлейман I Законодател подарява селото на зет си Рустем паша, който е и велик везир. От 1582 г. задължение на неговите жители е да охраняват близкия проход (днес пътя Велико Търново - Горна Оряховица), срещу което получават данъчни облекчения. Някои придобиват правото на свободни граждани на империята наравно с мюсюлманите. Заради тази привилегия Арбанаси се превръща в голямо селище със заможни жители от различни националности - българи, гърци и албанци. По онова време къщите в Арбанаси са били като палати. Местните търговци продават добитък, месо, кожи, мляко, бакър, сапун и т.н. по всички краища на империята. Те достигат до Влашко, Унгария, Полша и дори до Индия и Персия. Натрупаното богатство превръща селото в средище на християнската култура на Балканите. В края на XVIII в. то е ограбено и опожарено от кърджалиите. Това, което те не са могли да унищожат, го довършват чумните епидемии и катаклизмите. В началото на XIX в. Арбанаси е възстановен от преселници от Еленския и Тревненския Балкан.



Криси ЙОРДАНОВА

Ако преди години се двоумяхме дали да си вземам котка или куче, хамстер или рибки, то днес дилемата е много по-сериозна. Нестандартните домашни любимци стават все по-търсени. Питоните, игуаните и другите подобни влечуги несъмнено са връх на ексцентризма, но и новите попълнения са доста обещаващи. Най-екзотичните животни няма да ги намерите "изложени" в зоомагазините. Обикновено се работи по поръчка. Тъй като многообразието им е огромно, ще се спрем само на някои от по-търсените. Какво трябва да знаем, преди да заведем вкъщи някой странен представител на фауната, попитаме Елица Попова, продавач консултант в столичен зоомагазин.

Декоративното порче или фретка набира все по-голяма популярност у нас. Първо имайте предвид, че то не излъчва онази специфична миризма, с която се защитават събранията му в дива среда, тъй като жлезата, която я отделя, се отстранява. Когато избирате между мъжко и женско бебе фретка, които в тази възраст са с еднакви размери, знайте, че това ще се промени. Мъжкото става два пъти по-голямо от женското, така че да не



се окажете неподготвени. Женската фретка трябва да се кастрира, преди да се разгони, в противен случай може се разболеете от апластична анемия и да я загубите. Домашните порчета са изключително социални животни, затова и специалистите съветват да ги отглеждате по двойки. Като цяло фретката не е агресивно животно, но е възможно през размножителния период мъжката да стане особено

раздразнителен към другите от неговия вид. Домът на порчето може да бъде едноетажна или двуетажна клетка. Разбира се, може да го оставите и да щъка свободно из дома ви, но преди това трябва да му осигурите безопасна среда, тъй като то е изключително любопитно и вероятността да се провре някъде и да се заклеши е много голяма. Освен това порчетата са и изумителни крадци. Затова, ако не искате не-

що да ви изчезне, просто не го оставяйте в полезрението му. Фретка може да намерите на различна цена (около стотина лева). Оборудването на "дома" ѝ обаче ще ви коства повече. Затова пък изхранването и ветеринарните ѝ нужди няма да утежнят особено бюджета ви.

Чинчилата е следващият интересен домашен компаньон. На външен вид прилича на катерица, но ушите и рунтавата ѝ

опашка са по-малки. С подобен домашен любимец няма да ви е скучно. Чинчилата е изключително игрива, любопитна и любвеобилна. Не хапе и не е агресивна, стига да не я раздразните. Цената ѝ надскача стотачката. На черно може да я намерите и по-евтино, но вероятността да е болна от нещо е твърде голяма.

Ако искате да сте наистина нестандартни откъм домашен любимец, то тарантулата ще ви свърши чудесна работа. Да започнем с това - тарантулите са отровни, но при повечето видове (съществуват над 400) отровата не е достатъчно силна, за да нарани сериозно човек. Ухапването наподобява ужилване на пчела или оса и подобно на тях може да доведе до алергична реакция.

Храната на тарантулата са дребните насекоми. Скакалци, бръмбари, други паяци и дори дребни гущери. Любопитното е, че женските екземпляри не плетат мрежа, а парализират жертвата си с отрова.

Ако проходите в отглеждането на подобен домашен любимец, всеки специалист ще ви посъветва да започнете с някой от земните видове. Те са по-спокойни, слабоотровни и по-бавни, с което вероятността да избягат от терариума или ръцете ви намалява.

Подходящи видове за новобранци са Чилийска роза, Мексиканска червеноколенеста, Мексиканска огненокрака и Хондураска къдравокосмента.

Изключително сладък и нестандартен домашен любимец, все още не толкова популярен у нас, но станал хит на Острова, е домашното минипрасенце. То е чернобяло на цвят и достига до 5 кг тегло. Изключително чист и лесен за отглеждане, прасчо обича да се гушка, да се разхожда и, разбира се, да похапва. Освен това лесно се поддава на дресура и може да изпълнява команди от типа на "Седни!", "Легни!" и дори "Дай копитце!". Зурличката е слабото му място и ако искате да го накажете за някоя беля, леко първане по нея ще е достатъчно.

Независимо от това колко екзотично е едно животно, то има нужда от грижи и любов. Затова, когато решите да се сдобите с някакъв домашен любимец, първо се информирайте подробно за изискванията, свързани с неговото отглеждане. После преценете дали разполагате с необходимото свободно време за него и чак след това направете своя избор. Отчитането на тези фактори ви гарантира приятно съвместно съжителство.

## Да погалиш... тарантула



# Сърцето и сънищата ви

Кристина ПЕШИНА

Идеята да избягам от градския шум и да се потопя в тишината на някое гальовно българско градче винаги ме е блазила. За наша гордост разполагаме със завиден брой подобни местенца. Това прави и избора ни наистина труден. Но когато в ползрението ми попадна оферта за Арбанаси, не се поколебах, защото нито годините, нито кризата покриха славата на селцето с ръждата на забвението.

Първото нещо, което ще ви впечатли, е архитектурата. Реставрираните къщи от XVI-XVII век ще ви пренесат в една далечна епоха. Усещането, че стъпваш върху история, ще ви съпътства, докато се разхождате по калдъръмените улички. Високи каменни зидове и тежки дървени порти оградят добре поддържани дворове. Масивни постройките надничат над тях.

Сред забележителностите на градчето са запазените стари църкви с невероятен иконопис. По-известни са "Рождество Христово" от XI век и "Св. Архангели Михаил и Гавраил" от XII век, както и двата манастира - "Св. Никола" и "Св. Богородица". Възрожденският дух не е напус-

нал реставрираните в автентичен вид къщи на български революционери - Кандиларовата, Лечевата, Хаджипанайотовата и родната къща на Иларион Драгостинов, чийто монумент се издига почетно в централната част на селото. Къщата на поп Стойко Софроний Врачански също е тук.

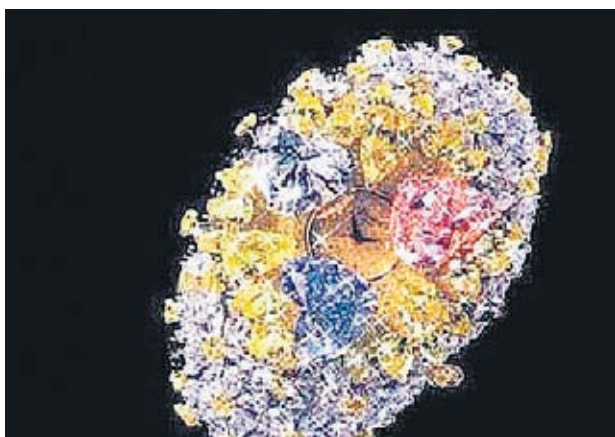
Интересът от страна на чужди и родни туристи навярно оправдава наличието на множество хотели и къщи за гости. Стандартните цени са леко солени (40-50 лева за единична стая, 70-90 лв. за двойна), но находчиви собственици предлагат и доста изгодни оферти. Сайтовете за колективно пазаруване изобилстват от ваучери за една, две или повече нощувки с включени закуски на цени, доста по-ниски от горепосочените. Похапването в някоя от механите в битов стил ще ви излезе катито в София. Универсалното мерило на столучани за скъпо и евтино.

Красивата гледка към гордостта на Велико Търново - Царевец и Трапезица, ще ви привлече като магнит дълго след като сте се прибрали. Старата ни столица има определено какво да ви покаже, така че разходката до там е абсолютно задължителна. Услужливото разписание

на маршрутите, залепено на информационното табло, ще ви свърши чудесна работа. След изморителното "прелистване" на многовековната история, а Търново е напоен с нея, няма нищо по-хубаво да се завърнете в спокойствието и уюта на Арбанаси. Тишината там е оглушителна. Това ще направи почив-

ката ви истински пълноценна и зареждаща.

А на тръгване към къщи не пропускайте антикварните магазинчета. Някой от причудливите предмети там е чудесен спомен, който ще ви връща постоянно към едно живописно местенце, заредено с толкова много позитивна енергия.



Мира ВАЛЕНТИНОВА

Будилници, стенни, ръчни, джобни, часовник на телефона и на компютъра - днес вариантите да се ориентираме във времето са много. Отдавна обаче часовникът е надскочил практичната си роля, а неговата марка и дизайн са част от имиджа и визията ни, говори за вкуса на притежателя си, за неговия стандарт и отношение към живота. Как да изберем обаче най-подходящия часовник - видът, марката, механизмът или цената трябва да са определящи, решихме да попитаме часовникар.

В ателието на майсторката на точното време Оханес Чилингирян почти всяка минута влизат клиенти. Тя работи заедно с колежата си повече от 15 години. Дватамата сменят батерии, каишки, поправят механизми, сверяват, почистват циферблати. "Когато си избираме часовник, трябва да следим не само за качествен механизъм, но и за доброто покритие. Случва се много често изключително точен часовник да е направен от некачествен материал и от непрекъснатия допир с кожата покритието му да падне", съветва часовникарката. Според думите ѝ цената не бива да е определяща при избора ни, а дадена марка не означава 100% гаранция за сполучлива покупка. "Все пак обаче утвърдените марки ни дават някакъв ориентир", добави тя.

Най-евтините часовници често са направени от некачествени материали. Ако са на китката ви и кожата ви е по-чувствителна, не са редки случаите на изприщване, зачервяване и сърбеж. Специалистите са категорични, че платината и бялото злато са ед-

## Часовникът - имидж и функционалност

ни от най-добрите материали за ежедневен допир с кожата. Титановите сплави се ценят високо. А сапфирът е най-добрият материал за горната част на часовника.

"Мъжете все повече предпочитат големи часовници, които са многофункционални. Търсят се аксесоари с прозорци за дата, за фаза на Луната, за времето в друг часови пояс, за температурата и т.н.", споделя нашата събеседничка. Експерти в бранша съветват - ако избираме часовник за мъж като подарък, ще се наложи да заделим добра сума. Трябва да се съобразим и със стила на обличане и средата, където представителят на силния пол ще носи аксесоара. Ако е строителен работник, извън-

редно скъп и елегантен часовник определено няма да се впише в ежедневието му. Най-неутралният вариант е да вземете спортно-класически тип часовник, който може да се носи непрекъснато.

При дамите изборът на часовник е доста по-сложен. Често критериите им се ограничават до външния вид. "Модата при дамите отново е в полза на големите часовници. Предпочитат се с повече камъни, ако каишката е кожена, то най-добре да е в свеж цвят", коментира Оханес Чилингирян. Неслучайно един от най-скъпите изработени някога часовници е дамски. Той е шедьовър и на ювелирното изкуство. Майсторите на компанията Chopard създават произведение, съчетаващо изящна многоцветна гривна и часовник. Три брилянта във формата на сърце заобикалят перфектно кръглият малък циферблат - те са в светлосин, червен и бял нюанс. Общата маса на всички скъпоценни камъни на аксесоара е над 200 карата. Този часовник струва "скромните" 25 млн. долара.

Оказва се, че джобните часовници с верижка не са останали във времето на нашите дядовци. "Почитателите на ретро визията много ги харесват. Предпочитани са и като подарък за ценителите на традицията", сподели опита си часовникарката. Огромен е изборът и при стенни часовници - с дървен, с метален корпус, с махало, с мелодия или камбанен звън на кръгъл час, в кръгли, ромбовидни или квадратни форми, с отчетливо тиктакане или безшумни, с големи цифри или със светещи през нощта циферблати.

Каквото и часовник да изберете, винаги ще се намери някой да ви каже, че точно този не е толкова хубав, подходящ, надежден или сполучлив. Така че избирайте аксесоара не според очакванията какво ще кажат хората, а според това какво на вас ви харесва.





# ХИТ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

# 2012

Най-търсените модели!

**rauch** made in GERMANY

Спалня **BURANO**, бяло и къпина, състои се от:  
 – легло за матрак 160x200 см, без матрак и подматрачна рамка, ШхВхД: 269x82x213 см,  
 – 2 нощни шкафчета,  
 – 5-крилен гардероб с 3 огледални врати и 6 чекмеджета, ШхВхД: 226x212x56 см.  
 – Допълнителни аксесоари по поръчка!  
 № 95109

Поръчайте вашите мебели и аксесоари и в нашия интернет магазин – [www.como.bg](http://www.como.bg)

НОВО!  
ТРЕНД 2013

Спалня  
**999,-**

Диван **LELA**, пестра дамска, клик-клак механизъм, метални хромирани крака, ШхВхД: 192x87x87 см № 370038

Празнична цена  
\*\*ВМЕСТО 499,-  
**299,-**

НОВО!  
ТРЕНД 2013

\*\*ВМЕСТО 449,-  
**399,-**

Легло **DALLAS**, рамка и табла - еко кожа, бяло, сив декоративен елемент на таблата, хромирани крака, леглова площ 180x200 см, без матрак и подматрачна рамка, ШхВхД: 186x85x210 см № 231053

Гардероб **SKATE**, корпус: бяло, фронт: бяло и дъб, 3 врати на панти, ШхВхД: 135x197x58 см № 215022

359,-

Декоративна лампа **АКВАРИУМ**, 31x23x18 см № 999307

29,90

Подматрачна рамка с 12 ламела в цвят бук, размер 90x200 см № 998063

made in GERMANY

-38%  
\*\*ВМЕСТО 79,90  
**49,90**

Всички цени\* и отстъпки се отнасят за цени, препоръчани от производителя. Всички посочени цени\*\* са свързани с досегашни продажни цени на КОМО.

София, ж.к. Младост IV  
 ул. „Околовръстен път“ 267  
 тел.: 976 70 70 факс: 976 70 71  
 e-mail: [info@como.bg](mailto:info@como.bg) [www.como.bg](http://www.como.bg)

РАБОТНО ВРЕМЕ  
 Понеделник – Неделя  
 10.00 – 20.00

**como**  
 живеј цветно

26. ноември – 02. декември 2012



В България през тези 22 години Веселина Кацарова е пяла няколко пъти. Тази година на 20 ноември откри заедно със Симфоничния оркестър на БНР и под палката на Емил Табаков 44-ти фестивал на оперното и балетното изкуство. Непогражаемата старозагорка със световна слава излезе на три биса и завърши концерта с акапелно изпълнение на народната песен "Калиманку Денку". Накрая се поклони до земята на публиката и призна, че не може да сравни тази си емоция с нито една друга, изпитана през годините на сцена.

Веселина е останала българка, мисли позитивно - за света, родината и народа си, и ни пожела същото и на нас, които оставаме тук. Говори прекрасно родния си език и сподели, че няма нищо по-страшно за нея да срещне сънародници, които са напуснали България преди три месеца и вече са забравили езика си.

Веселина иска да пее българска музика, намираща я за изключително интелигентна и чувствителна, сравнява я с импресионизма и се чуди защо тази музика е високо оценена в чужбина, но не и в родината ѝ.

- Госпожо Кацарова, дава ли си сметка публиката какви усилия са необходими, за да преминеш през една двайсетгодишна кариера по световните сцени и да се съхраниш като глас, интелект, морал?

- В тази изтощителна професия бих казала, човек трябва да гори в нещата, трябва винаги след нещо като прекарана болест (някои спектакли не са минали така добре или има разочарования от режисьори и диригенти) да става и да тръгва напред. Само по този начин може да оцелее - с много желание, дисциплина и интелект. Какво е интелигентността за мен? Винаги съм казвала, че аз съм като един хамелеон - сменям цвета на кожата си според моментната ситуация. Трябва човек да бъде много пластичен в характера, в реакцията си спрямо хората, трябва да бъде много дипломатичен. Всеки артист е и много голям естет. Моят девиз в живота е "Малкото е повече!".

- Всяка сутрин звездите обикновено се помпат със самouchствие, че са незаменими, а вие, както споделяте, всяка сутрин си казвате, че сте заменима. Тази философия ли съхранява и приземява един творец?

- Да, но аз имам

# Стремя се да пея умно и красиво

**С оперната прима Веселина Кацарова разговаря Венелина Попова**

Да срещнеш артист като Веселина Кацарова е двойно щастие, веднъж заради удоволствието да се насладиш на брилянтното ѝ пеене, втори път - за да разбереш, че признатата по всички световни сцени актриса не се побира в клишето "звезда". 47-годишната певица напуска България преди 22 години. Родена с талант, но и с шанс той да бъде открит и оценен. Кариерата ѝ започва от Старозагорската опера, минава за кратко през Софийската, а после започва възходът ѝ до днес, когато Веселина Кацарова е със славата на мецосопран номер едно в света. В репертоара ѝ ролите са над 50, няма голяма оперна сцена, на която да не се е качвала и да не е обирала оvationите на публиката - Цюрих, Виена, Мюнхен, Париж, Флоренция, Лондон, Ню Йорк, Чикаго. 13 години без прекъсване пее Моцарт на най-престижния музикален фестивал в родния му Залцбург. Певицата има колекция от най-престижни и мечтани от оперния свят награди: Echo за класическа музика 2003, Европейска културна награда, става Камернзенгерин на Баварската държавна опера през 2005 и Камернзенгерин на Виенската държавна опера през 2010 г.



имиджа извън границите на България на ausname Zengerin (изключителна певица). Аз не съм класическият тип певица. Не бива да говоря за себе си, но се оказах един много индивидуален артист и индивидуалист като човек. Това, което до този момент съм видяла в моята професия, е, че много малко артисти остават верни на себе си.

- Зад гърба ви е една над 20-годишна кариера, имате повече от 50 роли, сега вече започвате да се отказвате от някои - например от Розина в "Севилският бръснар"; други, като тази на Кармен, наричате роли клишета. Има ли роля, която през годините съзнателно сте отлагали да изпълните и към която сега искате да се върнете?

- Това е Еболи в "Дон Карлос". Защото мисля, че имам няколко роли, в които гласът ми беше абсолютно роден за тях. Но аз послушах много големи личности от рода на Холендер (интендант на Виенската опера - бел. В. П.). Имаш договор за "Дон Карлос" много млада. Още преди 23 години в Старозагорската опера изпях Розина и Еболи и напуснах България. Но изчаках и дебютирах с "Кармен" на 42 години, а с "Кавалерът на розата" на 39 и тази година ще изпълня ролята за последен път. Не желая повече да пея в тази роля, но не защото не я мога. Тази година се прощавам със "Севилският бръснар" - в нея дебютирах през 1991 г. във Виенската опера. През 2012 изпях за последен път и се простих с

**За мен пеенето е интимност, светлина, нюанси, чистота, детството ми!**

"Капулети и Монтеки". Защо? Ще ви кажа - защото научих от големи певци като Мирела Френи, че човек трябва да се прости с една роля, когато още я може. А не, когато вече съвсем не може. Аз мисля, че днес пея по-сигурно, отколкото като бях млада.

В първите години извън граница култивирах гласа си до екстремна степен и бях променила височините си. Те бяха малко по-тънки и по-инструментални - за Моцарт, защото 13 години пях нонстоп на Залц-

бургския фестивал Моцарт. Сега се връщам към това, което е една жена на 47 години. Същност моето развитие като мецосопран е съвсем нормален растеж и последователност. Аз нямам проблеми в големи театри. Една Ева Мортон може би е образцова, но моят глас е роден за тези неща, моят глас има колоратура. А колоратурата за мен това е животът, движението. Както е хубаво ние, хората, да спортуваме, така е добре за гласа да не губи пържавината си, защото пържавината е движение и живот, светлина.

- В този свръхкоммерсиален век в операта днес казват, че е времето на "виенските тортички", ако използвате тази ваша метафора. Как приемате факта, че режисьори, продуценти, импресарии търсят повече хора, които имат някаква харизма, но нямат достатъчно добри гласове?

- Не, дори не става дума за харизма. Вижте, това са много комплицирани неща. Аз имах щастие да работя с големи певци - като започна с Лео Нучи (дебютирах през 1991 година във Виенската опера в "Силата на съдбата"), после партньорството ми с Мирела Френи, Гяуров за съжаление срещнах по-късно. Това са певци, които гласове човек никога не може да забрави. Разбира се, винаги ще се раждат гениални гласове. Какво става днес обаче? Опитът на някои така наречени "познавачи импресарии" или интенданти, които имат претенции, че разбират от гласове, превръщат певците в опитни зайчета. Принудата е от страна на режисьорите, които дойдоха от театралната сцена. Те разбраха, че в оперния свят има пари, и решиха (аз съм много директна) да използват ситуацията и в това няма нищо лошо. Но те не разбират от пеене. Те искат изразителност и добре изглеждащи хора.

- В книгата на австрийския оперен критик Мариане Целгер Фогт за вас "Пея с тяло и душа", преведена и на

български, се разкрива онази Веселина Кацарова, която казва, че винаги се стреми да пее умно и красиво. Апропо, знаете ли, че музиката свързва ангелския с човешкия свят? Може би и затова най-високото определение за един певец е да кажат за него "пее като ангел"...

- Може би за един певец могат да кажат "пее като ангел", ако той докосне хората. Аз обичам певците, които разчувстват. Затова не търся перфекционизма в моето пеене. Имала съм кризи, описани в тази книга, но те никога не са били гласови. Имала съм психологически кризи, по-скоро емоционални. Минах през един период, в който не харесвах абсолютно нищо от моя глас и съм споделяла това със съпруга си. Не харесвах и един тон. Когато всички пишеха само добро за мен, аз нищо не харесвах, нищо! Не знам дали ми вярвате...

- Вярвам ви, разбира се. Всички творци навярно минават рано или късно през такъв период.

- Това беше моят проблем. Разбрах какво ми харесваше в големите певци - техният почерк. Те са в състояние за секунди да накарат една публика да затаи дъх. За мен пеенето е интимност, светлина, нюанси, чистота, детството ми! Фантазия! Това е за мен музиката.

- Музиката и пеенето най-добре изразяват човешката душа...

- Сега разбирам защо големите певци казват, че ролите идват с времето. Гласа го има, но какво труп човек с години те, за да бъде убедителен? Ето, забелязвам как изпълнявам сега Еболи в "Дон Карлос". Преди години, когато съм пяла тази роля, всеки тон е бил верен, но не е било достатъчно мъдро, не е било преживяно. И се връщам към това защо напускам "Севилският бръснар". Аз мисля, че днес съм по-сигурна в тази роля (на Розина) и не я напускам заради гласа си. Но виждам реалността - започнах да се срещам с колеги, които са на 28 години. Затова мисля, че на моята възраст трябва да се оттегля с достойнство и с благодарност, че съм успяла да изпълня всички тези роли с изключително големи музиканти.

- Защо твърдите, че българската публика е най-хубавата?

- Това е мое мнение. Мисля, че тя може би най-добре ме разбира, макар че не направих кариера в България. Това е едно откровение за любовта ми към моята родина.



# Как да сменя адвоката си?

*Водя дело в русенския съд. Наех адвокат, който ме представлява по делото. След известно време обаче разбрах, че той не защитава моите права, не се явява по делото, с което го бави, все няма време да говори с мен. Аз съм подписал пълномощно, но вече искам да ме представлява друг адвокат, от друг град. Как да си оттегля пълномощното и да взема другия адвокат?*

**Коста Милчев, Русе**

**Отговор:** Отказ от упълномощаване при вече започнато дело може да стане, като се подаде молба до съда, с която се изрази волята за отказ от упълномощаване и се представи ново пълномощно, ако има такова. Това може да стане както предварително, така и по време на съдебно заседание. Непременно трябва да се уведоми и пълномощникът, че делегираните му права са прекратени, и да се уредят финансовите отношения с

него за процесуалните действия, които той е извършил до момента на отказа от упълномощаване. Последното е задължително, защото, ако не се случи, той може да потърси това, което му се дължи, по законов ред. Тъй като не е ясно за какво точно сте упълномощили адвоката, срочно ли е, как е уговорено възнаграждението и други важни подробности, ви съветвам да потърсите друг негов колега, който да ви консултира.



*През това лято семейството ми претърпя автомобилна катастрофа. Най-пострадал от това беше синът ми, който и до момента се възстановява от травмите. Той е ученик в 9. клас от тази есен, но от училището не признават медицинската документация и искат още документи, за да го освободят от физическо. Моят въпрос е - какъв е редът, по който да освободя сина си от участието в часовете по физическо за цялата година?*

**Силвия Николова, Перник**

**Отговор:** Учениците имат право да бъдат освободени от учебния предмет "Физическо възпитание и спорт", за да се изключат заболявания, за които е противопоказан този час. Периодът, за който може да стане това освобождаване, се определя от компетентните медицински органи.

Видът на заболяването и заключението за освобождаване се определят с:

1. Медицинско удостоверение, издадено от личния или лекуващия лекар със срок за "допускане" или "недопускане" да се упражнява спортна дейност. Извършеният преглед се вписва в медицинската документация, издавана от лечебното заведение. При наличие на медицински документ за краткотрайно недопускане за упражняване на

## Какъв е редът за освобождаване от часовете по физическо

спортна дейност присъствието на ученика се контролира от учителя по физическо възпитание и спорт.

2. Протокол от лекарска консултативна комисия (ЛКК) по профила на заболяването.

3. Решение на ТЕЛК в случаите, когато с решение е определена "експертиза на степента на намалената възможност за социална адаптация на децата до 16-годишна възраст".

За да бъде освободен ученикът от физическо, трябва да представи на директора на училището медицински документ сред посочените по-горе (от т. 1 до т. 3).

Не е предвиден изричен ред, по който да става представянето на медицинските документи до директора на училището, но би трябвало това да стане с писмено заявление до директора на училището, към което да бъде приложен и съответният медицински документ.

Когато ученикът, който трябва да бъде освободен от физическо възпитание и

спорт, е на възраст до 14 г., заявлението се подава от единия от родителите (настойниците) му в качеството им на законни представители. Учениците на възраст от 14 до 18 г. могат и сами да подадат заявление, но съзнанието и съгласието на техните родители (настойници).

Директорът като орган на управление на училището, който организира цялостната дейност в него (чл. 147, ал. 1, т. 1 ППЗНП), определя със ЗАПОВЕД как учениците, освободени по здравословни причини от учебния предмет "Физическо възпитание и спорт" за учебен срок и/или учебна година, ще уплътняват времето, определено за този час.

Отговорността на директора на училището е свързана с осигуряване изпълнението на препоръките на здравните органи по отношение освобождаването на съответния ученик от физическо възпитание и спорт и спазването на тези препоръки от ученика.

## Приемателен протокол се подписва преди наемане на жилище

*Преди 16 месеца подписах договор за наем, в който пише, че апартаментът се предава с приемно-предавателен протокол, а такъв не съм подписвал в началото. Сега ми искат да подпиша на излизане и да поправа разрушения, които не съм направил аз, а предишните наематели. Те са имали деца, които са драскали по стените, корнизът беше пред падане, вратите на кухненските шкафове не се затваряха и още много други. Имат ли право сега да искат да подпиша приемно-предавателен протокол?*

**Румен Стоилов, София**

**Отговор:** Ако в договора пише, че така се предава апартаментът, и вие сте се подписали под тази клауза, значи сте задължен да съставите протокола. Това, че при наемане не е съставен приемателен протокол, е ваша грешка. Договорите трябва да се четат, преди да се подпишат, за да може страните да са

наясно с какви права са и с какви задължения. Обикновено при наемане на жилище се съставя приемателен протокол, който да бъде неотделна част от договора за наем. След напускането се съставя приемно-предавателен протокол, с който се прекратяват евентуалните ангажименти към вещите вътре - документ,

който също трябва да е неразделна част от договора. В тези протоколи се записва подробно състоянието както на жилището, така и на основните ел. уреди, кранчета, дръжки на врати, прозорци, мебели и т.н. Засичат се показания на водемери, топломери и т.н. в деня на настаняването и на напускането.

*Трудовото ми правоотношение е прекратено без предизвестие, като ми е начислено обезщетение по чл. 220 ал.1 от КТ за неспазен срок на предизвестие и обезщетение за неползван отпуск за 7 месеца. Искам да обжалвам заповедта за прекратяване на трудовото правоотношение за неспазена процедура по оценка на трудовото изпълнение, т.е. смятам уволнението си за незаконосъобразно. Ако бъде възстановена на работа, а аз не желая да заема длъжността отново, какво следва да ми изплати работодателят и какво се случва с обезщетенията, които ще получавам от НОИ?*

**Илина Стефанова, Плевен**

## Какво дължи работодателят при уволнение без предизвестие

**Отговор:** От конкретния въпрос не става ясно на какво основание е прекратено трудовото правоотношение, но ще се опитам да отговоря в общия случай. Обезщетението, което се дължи за неизползван отпуск, е само за текущата календарна година, затова определено ви обезщетение за 7 месеца е правилно. Има едно изключение, ако ползваните отпуск е отложен по чл. 176 от КТ. Ако оспорите законността на уволнението и бъдете възстановена на предишната длъжност, трябва в 14-дневен срок да се явите при работодателя за заемане на длъжността, на която сте възстановена.

Ако не се явите, работодателят има право да прекрати трудовото ви правоотношение без предизвестие на основание чл. 325, т. 2 КТ и тогава нямате право на обезщетение за безработица от НОИ, тъй като вие ще сте вече причината за повторното прекратяване на трудовото ви правоотношение. Относно обезщетенията, които са ви платени до момента, те са за овъзмездяване на това, че сте останали без работа за определеното време. След като уволнението бъде отменено, единствената последица е това, че времето, през което сте били без работа, ще ви бъде признато за трудов

стаж и съответно нанесено в трудовата ви книжка. Работодателят обаче няма да ви плати работни заплати за тези месеци. Ако бъдете възстановена на работа преди срока, в който НОИ ще ви плаща обезщетение за безработица, от момента на възстановяването ви на предишната работа губите правото на това обезщетение, защото вече ще получавате трудово възнаграждение.

**Отговорите подготви  
Владислава ГАЛЕВА,  
юридически консултант,  
тел. за контакти +359876083001**



**ОТВЕШО:** Чужкопек. Ретина. Ркацителѝ. Елит. Око. Етили. Слово. Адата. Емилова (Людмила). Инат. Фотосѝ. Филиз. Наварин. Италия. Пикап. Во. Овал.Едер (Симон). Еко (Умберто). "Алеко".Оран. Аков. Офика. "Ата". Етика. Оратори. Яр. Ром. Талер. "Те". Отавино. ЕНИКАР. ЕЛО. Анализи. Або. Пич. Риби. Омит. Брокер. "Ти". Омари. "Алавес". Сатирик. Яма. Авелино.

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





Станко ДИМОВ

От червените кортове в Париж Гришо се засили към твърдите кортове в Швеция, където под ръководството на Микаел Тилстрьом ще проведе подготовката си за новия сезон. Тренировката рокада бе логично действие на българина, след като доскорошният му наставник - Патрик Муратоглу, реши да акцентира усилията си върху американката Серина Уилямс, с която има не само професионални, но и лични взаимоотношения.

Какво представляваше сезон 2012 за Димитров и как се стигна до генералната промяна? В началото на годината по всичко личеше, че талант №1 на родния тенис най-накрая ще направи дългоочаквания пробив в АТР. Гришо, в tandem с Цветана Пиронкова, стартира през януари в Австралия на "Хопман кърп", където България завърши на трето място. Наистина вдъхновяващо начало на годината за родния тенис запалнянко!

Впоследствие обаче огромните очаквания към "малкия Федерер", както наричат Димитров по света, се оказаха различни от действителността. Дълго жадуваният пробив в Топ 30 така и не идваше, а Григор заплува в мътните води на непостоянството. И така до лятото, когато наше-нецът изигра първите си 3 полуфинала сред професионалистите и разгърна част от безспорния си потенциал. Първата цел за сезона - класиране на Олимпийските игри, бе изпълнена, но след лондонското лятото нещата за Димитров не потръгнаха. Заради различни по вид контузии Гришо на практика се провали в сезона на твърди кортове в Северна Америка, който логично приключи за него с отпадане още в първия кръг на US Open - турнира, който Димитров спечели през 2008-а като юноша.

За радост физическите проблеми изоставиха Гришо в последните седмици от кампанията и хасковлята пое към дебютно влизане в Топ 50.

## Швеция приюти Григор Димитров, Пиронкова се отгава на почивка

Сезон 2012 в световния тенис официално приключи и сега е време за заслужена почивка. Това важи с пълна сила за повечето звезди от АТР и WTA, но не и за българската надежда Григор Димитров. Веднага след края на сезона хасковлята потърси промяна и замени академията на Патрик Муратоглу, в която се подготвяше в последните 12 месеца, с Good To Great в Швеция, която се държи от бившите скандинавски професионални тенисисти Никлас Култи, Микаел Тилстрьом и Магнус Норман.

Силното му представяне в Базел и Париж в края на сезона осигури на Димитров 48-ото място в света, на което той ще зимува. Заслужено постижение за първата ни ракета! Не ни остава нищо друго, освен да пожелаем на Димитров да направи в шведската академия това, което не успя в тази на Муратоглу - да пробие в Топ 30 на мъжкия елит.

Постоянство! Това е думата, с която можем най-точно да определим сезона на Цветана Пиронкова в WTA. През цялата година българката се бе барикадирала око-

ло 40-50-о място в класацията, преди да приключи сезона като №42. Така за трета поредна година почетната гражданка на Пловдив ще посрещне Нова година като част от Топ 50 на световния елит. Доста добър резултат за страна като България.

През целия сезон тръпнехме в очакване на едно от най-значимите спортни събития, които страната ни организира - Турнира на шампионките през ноември. Получила специална покана от организаторите - "уайлд кард", Пиронкова достигна до полуфинал в

турнира в "Арена Армеец" в София, където бе спряна от Каролина Возняцки, тенисистката, която посрещна като №1 последните два сезона. Макар и да загуби в спора за финала, Цвети изпълни по-важната мисия и събра по 6-7 хиляди души на двубоите си в София, с което счупи всички рекорди по посещаемост на тенис мач в България. Върхът на сезона на Пиронкова бе US Open, където се задържа една седмица, преди да отстъпи на осминафиналите пред Ана Иванович, бивша №1 в света.

"Най-напред ще си подреда гардероба, че все не намирам време за него през сезона. След това ще се отдам на пълна почивка до средата на декември", разкри Пиронкова след последната си среща за 2012-а. При пловдивчанката и дума не може да става за тренировъски ролки, но и едва ли те са нужни, предвид постоянството в изявиите ѝ.

Очаквайте следващата седмица обзора на световния тенис през 2012

tennis24.bg



### TV АКЦЕНТИ

#### Вторник, 27 ноември

17:55 ч. Р. спортист - Кавала (баскетбол, БЛ) по БНТ свят  
21:00 ч. Борусия Д - Фортуна Д (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

#### Сряда, 28 ноември

18:15 ч. Биатлон (СК, Йостерсунд) по Евроспорт 2  
18:00 ч. Левски - Етър (футбол, А група) по БНТ 1  
21:00 ч. Фрайбург - Байерн (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

#### Четвъртък, 29 ноември

18:15 ч. Биатлон (СК, Йостерсунд) по Евроспорт 2  
19:00 ч. Ски скокове (СК, Куусамо) по Евроспорт  
21:15 ч. Херта - Кьолн (футбол, Втора Бундеслига) по Евроспорт 2

#### Петък, 30 ноември

17:25 ч. Пирин Балканстрой - Нефтохимик (волейбол, НВЛ) по БНТ свят  
19:45 ч. Ски алпийски (СК, спускане мъже, Бийвър Крик) по Евроспорт  
21:15 ч. Ски алпийски (СК, спускане жени, Лейк Луис) по Евроспорт

#### Събота, 1 декември

13:00 ч. Футбол, Купа на България по БНТ 1  
14:45 ч. Уест Хем - Челси (футбол, Висша лига) по Диема  
17:00 ч. Фулъм - Тотнъм (футбол, Висша лига) по Диема  
17:00 ч. Нюкасъл - Уигън (футбол, Висша лига) по Нова спорт  
19:30 ч. Рединг - Манчестър Юн (футбол, Висша лига) по Нова спорт

#### Неделя, 2 декември

15:45 ч. Футбол, Купа на България по БНТ 1  
16:30 ч. Хофенхайм - Вердер (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2  
18:00 ч. Норич - Съндърланд (футбол, Висша лига) по Нова спорт  
18:30 ч. Волфсбург - Хамбургер (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

#### Понеделник, 3 декември

15:00 ч. Снукър (UK шампионат на Йорк) по Евроспорт и Евроспорт 2  
19:30 ч. Футбол, Екстракласа по Евроспорт 2  
21:15 ч. Енерги - Херта (футбол, Втора Бундеслига) по Евроспорт 2

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



ТЕНИСЪТ  
на едно място!



Олимпийските игри направиха спортната 2012-а много по-емоционална, но за леката атлетика емоциите продължават да са в минорната гама. Измина една година, в която се затвърдиха проблемите на Царицата на спорта, а усилията за разрешаването им са само от малцина. Липсата на зала с нормални условия за подготовка и провеждане на състезания прати атлетите ни в Добрич. Зала "Фестивална" чака вече четири поредни години да влязат работници в нея. Обещанията от страна на спортния министър Свилен Нейков са по два пъти годишно, но атлетите се научиха, че те са неподплатени с действия.



Лалова стана европейска шампионка на 100 м. Този факт е един от малкото с положителен заряд в леката атлетика у нас

Яна КАСОВА

**З**ала "Добротица" в Добрич отвори врати за държавни първенства отново след 17-годишна пауза. Не че залата е модернизирана или ремонтирана - но е по-добра от "Фестивална". А и от общината осигуриха отопление. В тази зала обаче не стъпиха Ивет Лалова и Ваня Стамболова. Те намериха къде да тренират в чужбина и резонно се представиха най-добре от отбора ни на световното първенство в зала в Истанбул

**Българите ни са на средно ниво в европейската атлетика и на ниско в световната**

през март. Лалова стана финалистка на 60 м, а Стамболова - четвърта на 400 м.

Оптимизмът в атлетическата картинка идва от значителното подобряване на условия за подготовка на открито. Напра-

# 2012-а затвърди атлетическите проблеми

Царицата на спорта се върна в забравена зала, за да спасява сезона

виха се нови тартанови писти в Русе, Сливен, Правец, а скоро и в Стара Загора. По европейски проекти бяха обновени старите кортови писти и в някои от по-малките населени места.

И докато сме на вълната на положителните емоции, трябва да споменим и две имена - отново Ивет Лалова и Мирела Демирева. Това са атлетите, които дадоха оптимистични краски на нивото на атлетиката в България. Ивет стана първата ни европейска шампионка на 100 м на първенството в Хелзинки през юни и записа втори стабилен сезон в елита на женския спринт.

Мирела пък подобри личното си постижение в скока на височина със 7 см през изминаващата година. Възпитаничката на Лиляна Видева показва постоянство в психическата си и физическа форма през сезоните в зала и на открито. Тя имаше резултат от 188 см преди 2012-а, а вече е със 195 см. На европървенството в Хелзинки тя се класира осма, а малшанс ѝ попречи да дебютира на Олимпийски игри. Мирела покори норматив А от 195 см една седмица след края на определения срок.

Ваня Стамболова имаше травми през лятото и не можа да реализира възможностите, които загатна в началото на лятото. Но тя резонно е натоварена с очакванията за добро представяне с явяването си на пистата.

Изключвайки тези имена, големите първенства през 2012 г. - световното в зала, европейското на открито и Олимпийските игри, бяха белязани от монотонността на леката атлетика в послед-



ните години у нас. Българите ни са на средно ниво в европейската атлетика и на ниско в световната. Полетът на една или две успели птички в дадено състезание носи само моментна гордост. Но фактът, че само петима юноши и девойки представяха България на шампионата на планетата за старша възраст, е стресиращ. Липсата на перспективни спортисти при подрастващите е равнозначна на по-сериозно пропадане на спорта ни на международна сцена в бъдеще.

Но това е тенденция, която тлее и вече дава резултати, от момента, в който се унищожи организацията на масовия спорт в училищата и детско-юношеските школи.

Bgathletic.com

Демирева подобри със 7 см личното си постижение в скока на височина

## Въвведоха Стефка Костадинова в Залата на славата



На специалната церемония "Вековно галашоу на ИААФ" в Националния музей на изкуствата на Каталуния, който се намира в Националния дворец на хълма Монжуик в Барселона, бяха въведени първите 24 най-велики атлети в Залата на славата. Това се случи миналата събота (24 ноември). Шоуто е част от кулминацията на празника за 100-годишнината на международната лекоатлетическа федерация, която се отбелязва цяла година с различни събития. Под мотото на вековния празник беше и световното първенство по полумаратон в Каварна.

**Sargenor**

3 x 1 дневно

**Нагвий умората!**

Екофарм

„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни връх" № 14, 6л.3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61  
www.ecopharm.bg

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





# Adam търси Ева

теграция на функциите на личния смартфон в автомобила (при апарати с операционна система Android или Apple iOS). Adam има системите Park Assist, която паркира автомобила автоматично, Side Blind Spot Alert - за предупреждение при наличие на други автомобили в "мъртва точка" на огледалото, както и ново серво управление, включващо специален "олекотен" режим на работа за града - City. Adam предлага отлично съчетание между качества и цена. Базова-

та цена на 1,2-литровия бензинов двигател с мощност 70 к.с. е 11 500 евро (за германския пазар с ДДС). Инфразвлекателната система IntelliLink е на разположение срещу доплащане от 300 евро, а облицовката на тавана Starlight с 64 на брой LED светлини, създаващи впечатление то за пътуване под ясно звездно небе, се предлага само за 380 евро. Заявките за Adam стартираха от септември, а първите бройки тръгват от началото на идната година.

Adam, нетипичният градски автомобил на Opel, е сладко бижу, което за първи път събра любопитните погледи на журналистите в центъра на Париж преди официалното откриване на автосалона тази есен. Препратки към миналото напомнят, че Adam може да наследи пазарния интерес на Tigra. Мъникът е пипнат много добре дизайнерски и определено където и да мине, не оставя след себе си равнодушни погледи. Отделно всеки клиент има огромни възможности за индиви-

дуално оформление на автомобила си, и то не само в цветово отношение. Adam се цели в оформящия се "лайфстайл" клас, където очаквани потребители са младите хора, млади по дух активни бизнес дами и хора, чиито офиси се намират в големите градски центрове. Да, моделът определено е ориентиран към жените и затова казваме, че Adam търси Ева. Колата е дълга близо 3,70 м и широка 1,72 м. Красивият хечбек с три врати е задължителният втори семеен автомобил, ако фамилията обича нестандартните форми.

Той предлага високотехнологични решения, типични за по-високите автомобилни класове.

Инфразвлекателната система IntelliLink предлага свързване и ин-

## БГ ПРЕМИЕРА

# Съвременен дух във Ford B-max



В Париж компанията с емблема "Синия овал" вдигна булото на заместника на Fusion. Стилистичният ван Ford B-max използва платформата на новата Fiesta, но всъщност е малък MPV автомобил, който се изправя срещу конкуренти от рода на Honda Jazz, Kia Venga. За първи път като концепция той се появи в Женева през март, а сега вече има своето практически продължение. Компактните размери сякаш са съобразени за придвижване в градска среда и в потвърждение ще споме-на, че практичната система за отваряне на вратите подсигурава на пътниците лесен достъп с 1,5 м широчина на входа. Благодарение на регулируемите задни седалки се създава равно товарно пространство. B-max, освен че е красив, носи съвременен дух вътре в купе-

то. Предлага достатъчно на брой технологии, които правят шофирането по-лесно, по-приятно и по-ефективно. Системата Active City Stop е ефективна при бавен трафик и при необходимост автоматично спира колата, за да предотврати сблъсък. Със системата Ford Sync можете да управлявате телефона или музиката в колата просто с гласови команди. Тя дори чете текстовите ви съобщения вместо вас. Ford B-max е първият иновативен европейски автомобил, в който чрез системата Ford Sync и гласовото й активиране постоянно можете да сте свързани със спешна медицинска по-

мощ в случай на катастрофа. За радост на отънелите ни откъм парични знаци джобове прибавяме наличието в колата на революционния 1-литров бензинов двигател Ford EcoBoost, който е с мощност като на 1,6-литров агрегат (108 и 118 к.с.), но с впечатляващо нисък разход на гориво. Автомобилът демонстрира отлично пътно поведение, което е рядкост при подобен тип ванове. Ford B-max спечели най-високия възможен резултат от 5 звезди за безопасност на независимата компания Euro NCAP, а взе и наградата "Най-красив миниван на 2012".

## ФАКТИ

Четвъртото поколение на Mercedes-Benz C-Class ще ползва дизелов двигател на Renault с мощност 180 к.с. Франсетата и сега имат подобен мотор, който враждат в Laguna Coupe - 2-литров dCI с мощност 178 к.с. През 2015 г. ще се появят и бензинови агрегати, съвместно производство между двете компании, с обем 1,6 и 1,8 литра, съобщава френското списание L'Automobile. Навярно в Щутгарт са го закъсали с финансите, за да се откажат от разработката на нов собствен дизелов агрегат. C-класата на Mercedes ще се предлага и в хибридна версия, като само на ток колата ще изминава до 30 км. Новият C-клас ще разполага с адаптивен круиз контрол с функция за автоматично "натискане" на педала на спирачката и смяна на платното при необходимост. Ще има и 9-степенна автоматична скоростна кутия, ще е с 10 см по-дълъг и с 4 см по-широк от сегашния модел.

Чешката компания Skoda очевидно напредва бързо с работата по следващото поколение на модела Octavia. Тя е изградена на платформата MQB на Volkswagen Group, на която се базира VW Golf VII, Seat Leon и Audi A3. Практиката показва, че повечето от резервните части на гореизброените модели са взаимозаменяеми. От Skoda обявиха, че окончателната визия на Octavia ще стане ясна по време на салона в Женева догодина, но отсега е известно, че ще е доста идентична с тази на по-малкия Rapid. Засега се знае, че моделът ще разполага с изцяло обновена гама от двигатели, която ще включва и нов 1,4-литров бензинов TSI мотор, който пести гориво посредством система за деактивиране на цилиндри.

## СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

# Слагайте зимните гуми

Не е задължително да падне първият сняг, за да се сетите, че е време за смяна на летните гуми със зимни. Практиката показва, че когато среднодневните температури са паднали под 7 градуса по Целзий, е време за посещение на сервиза и гумаджийното отделение. Преди да ви монтират гумите, ги огледайте и проверете дали няма скъсвания, разреди, дали минималният грайфер на гумата не е паднал под 1,6 мм.

Дълбочината на шарката на протектора губи от основните си качества от 4 мм надолу. Ако се движите с летни гуми, сами се излагате на голям риск. Не препоръчвам и така наречените всесезонни гуми.

Зимните "обувки" на автомобила с необходимата височина на грайфера спомагат за нормално пътно поведение чрез по-доброто сцепление, намаляват и спирачния път. Ако ви се налага да смените зимните гуми, то това нека задължително да стане с четири нови. Те трябва да са от една марка, с еднакви шарки на протектора и с еднакви размери. Ако ползвате миналогодишните си, то тези с по-голямата дълбочина на грайфера трябва да се монтират на задната ос, независимо дали колата ви е с предно или задно предаване.

Страницата подготви Станчо ШУКЕРОВ

хранителна добавка

# COMFORTEX®

5 билки за добро храносмилане

2 капсули след хранене



# ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

8 специализирани страници

27 НОЕМВРИ - 3 ДЕКЕМВРИ 2012

НОВОТО В HEALTH.BG



Как да се отървем от навика за късно похапване?

[www.health.bg/17824](http://www.health.bg/17824)



На вкус е като кестен и тиква, но е корен и е сладко... Що е то?

[www.health.bg/17837](http://www.health.bg/17837)



Защо трябва да пиете зелен чай през зимата?

[www.health.bg/17838](http://www.health.bg/17838)

## Мръсният въздух влияе и на мозъка

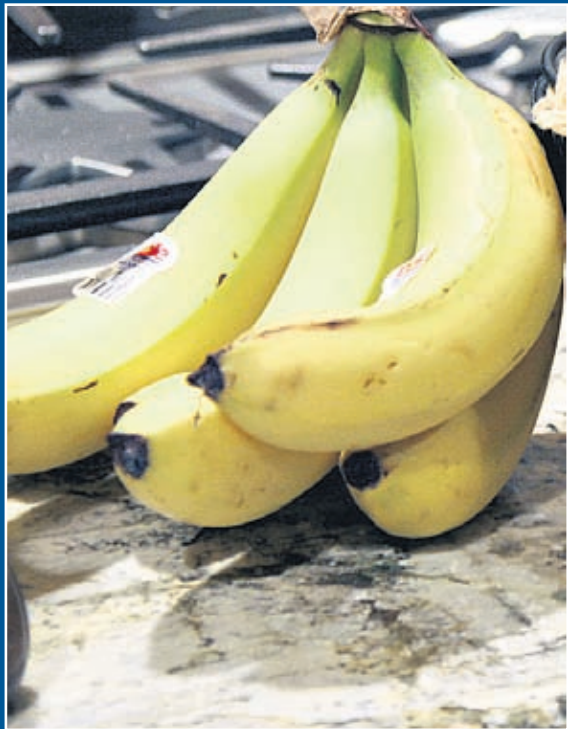
Замърсеният въздух ускорява процеса на стареене на мозъка, смятат американски специалисти в областта на геронтологията от университета в Южна Калифорния. Учените провели изследване и установили, че възрастни хора, които живеят в

райони с високо ниво на замърсяване на въздуха, са показали най-лоши резултати на тестове за памет и други мисловни дейности. Експертите потвърдиха, че мръсният въздух, типичен най-вече за мегаполисите, предизвиква в организма на човека

редица възпалителни реакции. Преди време се доказа, че това води до повишен риск от сърдечносъдови, белодробни и други заболявания. Очевидно мръсните частици във въздуха въздействат и на мозъчната тъкан, отбелязват учените.



## Бананите снижават риска от инсулт



Всекидневната употреба на два-три банана намалява риска от образуване на тромб в главния мозък, твърдят изследователи. Те установили, че екзотичният плод осигурява на организма калий в необходимото количество, което снижава опасността от образуване на тромб и последващ инсулт. Специалистите отбелязват, че съдържанието на калий в един банан може да достигне 500 милиграма. Това е достатъчно, за да се понижи кръвното налягане, както и да се регулира балансът на течностите в организма и те да влязат в нормата. Учените обаче предупреждават да не се прекалява с бананите, защото завишеното количество калий може да предизвика сърцебиене, раздразнителност и разстройство.

## Рибата помага срещу астма

Ако в менюто на детето навреме се включи риба, може да се намали рискът от развитие на астма. До този извод са стигнали холандски изследователи. Експерти от медицинския център в Ротердам проучили информация за здравето и хранителните навици на 7200 деца от раждането им до навършване на 4 години.



Най-подходящият период за включване на риба в менюто им се оказала възрастта между 6 и 12 месеца. Желателно е родителите да се ориентират към морските риби. Специалистите са на мнение, че морските обитатели не само разнообразяват менюто на децата, а и правилно настройват дейността

на имунната система благодарение на полиненаситените мазнини, които се съдържат в рибата. Според резултатите от изследването рибните блюда, предлагани на децата на възраст от 6 до 12 месеца, снижават риска от появата на астма с повече от 36 процента.

## GinkoPrim® MAX

хранителна добавка на годината\*

Ако цяла година забравяте да се погрижите за себе си, направете го по Коледа с ГинкоПрим Макс

Новият **ГинкоПрим Макс** е специална комбинация от Гинко билоба екстракт, диметиламиноетанол и магнезий, която засилва кръвооросването на мозъка и крайниците, подобрява паметта, затопля студените ръце и крака, спомага за повече жизненост и тонус.

Зарадвайте себе си и Вашите близки с Новия **ГинкоПрим Макс!**

Сега със Специален подарък – **Православен календар** за 2013 година и **20 таблетки безплатно**

\*Избран за Хранителна добавка на годината от Български Фармацевтичен Съюз



WALMARK®



С д-р Кремена Гроздева, педиатър в "Токуда болница - София", разговаря Галина Спасова

**Д**-р Гроздева, антибиотиците са сред великите медицински открития на миналия век и остават незаменими и днес. Все повече обаче се говори и за другата страна на медала.

- По принцип основният проблем в последните години е в приложението на антибиотиците, защото те започнаха да се използват почти като противотемпературно средство. Голяма част от протичащите с температура инфекции, дори при кърмачетата, са вирусни и не налагат антибиотично лечение. Добрата практика изисква преглед, кръвни изследвания, след което се преценява дали изобщо е необходимо лечение с антибиотик и какъв да

# Антибиотик се дава само след лабораторно изследване



Д-р Кремена Гроздева

бъде той според локализацията на инфекцията.

**- Антибиотици се отпускат по рецепта, как става така, че се приемат, без да има нужда?**

- Общо взето, заради страха на родителите от температурата. У нас все още битова схващането, че температурата сама по себе си е болест, лекува се с антибиотици и трябва да спадне до няколко часа. Всъщност температурата не може да покаже какъв тип е инфекцията и е един от начините организмът да се бори с нея. Не е изключение антибиотици да се

назначават без изследвания, понякога дори и по телефона, без преглед. Това, от една страна, води до ненужна употреба на антибиотици, тъй като, ако не е бактериална инфекцията, те не влияят, няма и да свалят температурата. В нашата практика има деца, които в рамките на седмица са приемали за по 2-3 дни три-четири различни антибиотика. Това създава резистентност, а диарии, предизвикани от антибиотици, са наистина чести. Проявяват се при около 30-40% от пациентите, лекувани с антибиотици, и доста по-често при децата.

**- Какъв е механизъмът, по който се стига до тези стомашни разстройства, свързани с приема на антибиотици?**

- Няколко са. Първо -

нарушава се балансът на микрофлората в дебелото черво. Там концентрацията на нормални, полезни чревни бактерии е най-висока. Те имат отношение към разграждането на въглехидратите и когато балансът им се наруши, това съответно смущава и процеса на разграждане на въглехидратите. Те извличат водата и по осмотичен път това води до диария. Освен това, убивайки нормалната чревна флора и нарушавайки баланса между нея и патогенната, антибиотиците практически стимулират развитието на болестотворни микроорганизми - такава е например бактерията, причиняваща колит. Затова е добре, когато антибиотичното лечение е необходимо, паралелно с него, а и от една до четири седмици след това да се приемат

Добре е, когато антибиотичното лечение е необходимо, паралелно с него, а и от една до четири седмици след това да се приемат пробиотици.

**- Каква работа се очаква да извършат те?**

- Да предотвратят появата на тази антибиотик асоциирана диария, за която стана дума. Приемането на пробиотик трябва непременно да е поне няколко часа преди или след антибиотика и е добре това да става по време или скоро след хранене. Ако се вземе на гладно, киселата среда в стомаха убива част от те-

зи полезни бактерии. А целта е те да достигнат до дебелото черво, да не бъдат ликвидирани още в стомаха - въпреки че лактобацилите са устойчиви на стомашната киселина. На пазара има доста пробиотици. При избора обаче е важно да се знае, че препаратът трябва да съдържа достатъчно количество комбинирани пробиотични бактерии. На това условие отговаря "Лакто 4", който освен това е удобен за дозиране и употреба. Подходящ е както по време и след антибиотично лечение, така и след и при лечение на инфекции на стомашно-чревния тракт, каквито са например ротавирусните гастроентерити. Тук искам да спомена и за другата крайност - когато деца със сериозни бактериални инфекции продължително се лекуват хомеопатично и се стига до иначе предотвратими увреди. Ако детето има температура и се направи бактериално изследване, това ще позволи да се приложи най-подходящият антибиотик, а не най-скъпият или "най-пречистеният", както често се казва.

Хранителна гобавка

## Lacto 4

Пробиотични капсули



- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

**ЖИВИ ЛАКТОБАЦИИ**



**Здраве през всички сезони**



Подпомага възстановяването на чревната микрофлора по време и след лечение с антибиотици



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

## Маслото от крил се справя с повече от 25 заболявания

Някои омега-3 киселини - особено DHA - са жизнено важни за вашата нервна система и особено за мозъка ви. Две различни проучвания показват, че приемането на 800-900 мг DHA дневно за 16 до 24 седмици води до значително подобряване на паметта, използването на речта, както и на възможността за учене.

Известно е, че ниските концентрации на ЕРА и DHA ускоряват когнитивния упадък и увеличават риска от резки промени в настроението. Хора, страдащи от депресия, имат по-ниски нива на омега-3 в кръвта в сравнение с хора, които нямат депресия.

Според статия, публикувана през 2007 г. в Alternative Medicine Review, DHA и ЕРА в маслото от крил могат да намалят голям брой от мозъчните и умствените заболявания, включително аутизма и дислексията. Също така DHA предпазва клетките ви от генно мутиране, което може да доведе до мозъчно заболяване като паркинсон и някои форми на алцхаймер.

Основната причина маслото от крил да води до такива впечатляващи ползи е, че то мощно намалява възпалителните процеси във вашето тяло. Изследване от 2011 г., публикувано в Journal of Clinical Nutrition, описва откритието, че при жените с най-високи нива на омега-

3 се понижава рискът от смъртност заради възпалителни заболявания с 44%. Проучването доказва възможността на маслото от крил да намалява болката, сковаността и функционалните нарушения при пациенти с възпалителни заболявания след само 1-2 седмици, както и да намалява симптомите на ревматоидните и остеоартритните състояния.

GreenMedInfo.com публикува списък с повече от 25 различни заболявания, които могат да бъдат предотвратени или лекувани с помощта на маслото от крил.



**Хербамедика ЕООД е вносител на най-качественото масло от крил, а именно Нептун Крил Ойл, което е наградено с престижната награда "Най-добър продукт на годината" за 2010 г. Нептун Крил Ойл можете да закупите от аптеките или да поръчате на тел. 02/818 48 70.**





Д-р Мария Папазова

# Да си осигурим пълна защита за сърцето

Д-р Мария Папазова, холистичен лекар, споделя пред в. „Животът днес“ какви са ползите от комплексното действие на омега-3, коензим Q10 и селен

Д-р Папазова, вашата практика на холистичен лекар потвърждава ли статистиката, която сочи все по-тревожни данни за здравословното състояние на българина - увеличен брой на сърдечносъдовите инциденти, на хората с наднормено тегло и нарушен липиден профил?

- За съжаление се потвърждава не само сред моите пациенти, но и сред мои познати и приятели. Все по-често срещам млади хора, дори 30-35-годишни, които имат метаболитен синдром и съответните белези на ранна атеросклероза, която се ускорява поради напрежнатия начин на живот. Ако погледнем навътре в нашето тяло, ще разберем какво точно се случва там. Високите нива на агресивните свободни радикали увреждат

стените на кръвоносните съдове - тези места стават грапови, по тях се прилепват кръвни елементи, окислени мазнини и бактерии и впоследствие се получават т.нар. атероматозни плаки, които носят голям риск за здравето и живота ни.

- Как може да си помогнем? Не всеки е склонен да промени хранителните си навици и начина си на живот.

- Има начин да противодействаме на натрупването на тези вредни плаки не само чрез ограничаване на рисковите фактори като обездвижване, стрес, нерационално хранене, вкл. ниска консумация на риба, употреба на цигари и алкохол и т.н., но и чрез силата на една **нова тройна синергична комбинация от Омега-3, Коензим Q10 и Селен.**

Все повече хора започват да разбират значението на полезните мастни киселини и приемат продукти с омега-3, но това само по себе си не е достатъчно за регулиране на метаболизма и отстраняване на последиците от стреса в сърдечносъдовата система. **Най-новата тенденция е съчетаване на омега-3 с две други иновативни вещества с висока биологична активност - коензим Q10 и селен.**

- Как коензим Q10 и селенът работят заедно



Омега Прим - комбинация от Омега 3, Коензим Q10 и Селен

в комплекс с омега-3? Може ли да се каже, че чрез този комплекс полезните мастни киселини стават още по-полезни?

- Трите съставки заедно осигуряват пълна защита за сърдечносъдовата система, действат в мощен синергизъм и ефектът на омега-3 се увеличава не трикратно, а много по-

вече, т.е. получаваме **най-мощната омега формула.** С комбинацията от омега-3, коензим Q10 и селен цялата кръвоносна мрежа, сърдечният мускул, скелетната мускулатура, мозъкът и кръвта получават необходимата клетъчна храна, за да функционират хармонично и в добро здраве. Омега-3 хранят сърдечните клетки, разреждат кръвта и заедно със селена оказват силен противовъзпалителен ефект, като регулират мастната обмяна и редуцират натрупването на холестеролни плаки. От друга страна, коензим Q10 подхранва сърцето и цялото тяло с енергия, като съхранява жизнеността на всички клетки. Селенът като силен антиоксидант проти-

водейства на окислителния риск, поддържа еластичността на кръвоносните съдове, а освен това активира и ускорява метаболизма.

- **Ще почувстваме ли осезаем ефект?**

- Осезаемият ефект, по-различното усещане в сравнение с приема на монопрепарати единствено с омега-3 идва от включения в комбинацията коензим Q10. Тъй като той е мастноразтворим антиоксидант, неговото действие е още по-мощно, когато се усвоява в мастна среда, каквато се създава от омега-3 мастните киселини от рибено масло. Добре усвояеният коензим Q10 в съдружие с омега-3 и селен предизвиква осезаем прилив на енергия и подобрява жизнения тонус.

## За да излезем с усмивка от „00“

Проблемът запек е много чест проблем. Причините могат да са различни: лошо хранене, продължително нервно напрежение, стрес, дехидратация, видове лекарствена терапия, болестни състояния. На всичко това може да се противодейства със смяна на режима на живот, включващ повече движение, целенасочени леки физически упражнения, които действат пряко на стомашно-чревния тракт, меню, богато на храни с много фибри (плодове, пълнозърнест хляб, варива и др.), и задължително много вода и подходящи сокове. Преодоляването на стреса също е отключващ фактор, като тук могат да помогнат приятните занимания, музиката за релакс, любимото хоби. Включването на подходящи растителни миксове е допълнително добро подпомагане. Актуална "италианска рецепта" под формата на хапчета с меко слабително действие е допълнителна гаранция за възстановяване на комфорта при запечен стомах. Тя има 40-годишна история по земите на Ботуша.

**Търсете в аптеките**

Производител: ESI s.p.a. Италия  
Изключителен представител  
за България Лим Фарм ЕООД  
02 943 11 38, GSM 0888 222 343  
www.limpharm.com



Ле Диечи Ербе  
100 таблетки

- меко слабително действие
- без колики и болки
- предотвратява подуването и образуването на газове
- 100% гарантиран ефект
- удобен за приемане и дозиране (таблетки)
- напълно безвреден
- подходящ за продължителна употреба

## Природен еликсир - коластра облекчава артрит, остеопороза, язви

Почти всички инфекциозни или дегенеративни заболявания, вкл. сърдечни болести и тумори, се предшестваат или придружават от понижена функция на имунната система. Подпомагането на организма за справяне с този процес, възстановяването на ефективността на вътрешната самозащита са възлова задача при лечението. Един сигурен от стари времена начин е "внасянето" на антитела в организма чрез първата храна, наречена коластра, която получават всички бозайници, включително и човекът. Вълшебната течност, която се отделя от млечните жлези на майките през първите 2-3 дни след раждането, е уникален микс от близо три дузини готови антитела, комбиниран с коктейл от 8 фактора на растежа. Тя има силата да подпомага връщането на здравословния баланс в почти всички системи в организма на човека, а при децата да стимулира по-бързото им развитие.

Качествата на коластрата я правят много надежден природен лек и при ред други здравословни проблеми, между които са артритът и остеопорозата. Еликсирът, осигуряван от майчиния организъм за новороденото като първа защита срещу непознатия и враждебен свят, е един от най-богатите източници на MSM (метил сулфанил метан) и на противовъзпалителни субстанции. Приеман при артрити, той действа добре срещу болката и отоците, стимулира регенерацията. Тъй като коластра е единственият естествен източник на трансфор-



миращите се фактори на растежа TGF, тя се препоръчва и за подобряване на костната плътност и здравина - проблем при

заболяването остеопороза. При него има разрушаване на костната тъкан, предизвикване на шупливост в костите и съответно загуба на здравина, предизвикани от клетки, наречени остеокласти. С напредването на възрастта тяхното количество започва все повече да надделява над клетките, които изграждат костта - остеобластите. Процесът е най-чест при жените в менопауза. Много лекари, които препоръчват схеми на хранене с включване на коластра, констатирали значително намаляване на оплакванията при пациентите с остеопороза. Режимът има добър ефект и при хора с храносмилателни заболявания като гастрит, колит, язва. В случая роля играе способността на хранителния суперсекрет от майчините млечни жлези да унищожава патогенни микроби, да създава среда за заселване на полезни бактерии, да успокоява и да заздравява раздразнителните и свръхпропускливи черва, да подпомага организма при лошо усвояване на храната, диарии, хранителни алергии.





# 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 НПЛ по ХИВ към НЦЗПБ - София. От 2004 г. е консултант по фунготерапия.**

гр. София  
д-р Христов

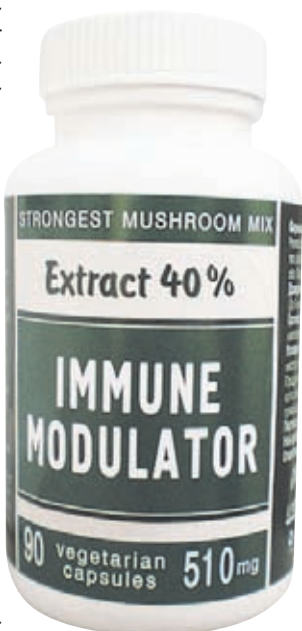
**Д-р Христов, вие сте вирусолог. Как решихте да се занимавате с фунготерапия?**

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



**„Вече нямам тумор в корема“**

**Николина Калаянджиева, 92 години, гр. София**

**"Преди около 4 години ми се появи втвърдяване в областта на корема.**

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



**Д-р 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

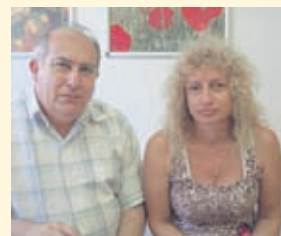


**Баща ми е на 70 години. Преди 5 години беше опериран от рак на дебелото черво. Туморът беше голям колкото ябълка и беше запушил червото. В Бургаската онкология отстраниха по-голяма част от дебелото черво, тъй като имаше и разсейки. Беше поставена колостома. Лекарите решиха да не правят лъче- и химиотерапия, 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 появиха 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 негова препоръка първите 4 месеца приложихме възможно най-силна 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 Модулятор“ 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

Магазин, ул. "Лайош Кошут" №24, вътрешен двор, офис 8, от пон. до пет. /9-19 часа/, тел.: 02/ 952 34 49  
д-р Милен Христов и д-р Валентин Русанов, от пон. до пет. /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 Лапак, 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 780 491  
д-р Антоанета Георгиева 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

**Търсим лекари за представители!  
тел.: 0878/780 302**





# Живот без главоболие? Възможно е, да!

Всеки, който някога е имал мигрена или обикновено главоболие, което просто не желае да престане, може да потвърди колко изтощителни могат да бъдат те. Измъчващата болка може дори да ви направи неспособни да вършите каквото и да било. Все пак има някои техники за справяне с болката, които могат да направят живота с главоболие поносим. Някои промени в начина на живот могат чувствително да облекчат главоболието:

- Старайте се да не се тревожите. Научете някои техники за емоционално разтоварване като дълбоко дишане и постепенно отпускане на напрежението в мускулите.

- Намалете физическото напрежение. Правилната почивка и сън ще ви позволят да бъдете дълбоко отпочинали. Когато ви се налага да сте седнали за дълъг период от време, ставайте и се



причини за него.

- Опознайте своите собствени причинители на главоболие. Водете си бележки за главоболията, за да проследявате какво ви причинява болка и как да го избягвате.

- Внимавайте с медикаментите за лечение на главоболието. Един добър избор е прахче Диалгин 1000 мг. Действа бързо, има приятен вкус, не съдържа захар и не дразни стомашната лигавица. Съдържанието на едно саше се разтваря в чаша с вода и се изпива. Максималната дневна доза е 3-4 прахчета.

Повече информация за болката и главоболието, причини и начини на лечение можете да откриете на интернет адрес: [bolkata.info](http://bolkata.info).

протягайте периодично. Опускайте челюстта, врата и раменете си.

- Правете физически упражнения редовно, поне 20 минути 3 пъти седмично.

- Поддържайте редовни навици. Хапвайте по едно и също време всеки ден и се наспивайте добре нощно време.

- Спрете цигарите и алкохола. Пушенето и пиенето не само изострят главоболието, но са и

**Еlegantно уникално бижу** ИНСУЛИН БЕЗСЪННИ ДЕПРЕСИЯ ВИСОКО КРЪВНО АТЕРОСКЛЕРОЗА ГЛАВОБОЛИЕ РЕВМАТИЗЪМ АРТРИТ ОСТЕОПОРОЗА ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

**БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА 49 ЛВ**

За поръчки: 0897 72 10 10 Глобук, 0889 72 10 20 Мтел, 0877 72 10 40 Виваком

WWW.MEGASMARK-BG.COM ПОДПОМАГА ЛИБИДОТО MEGASMARK

## Само сега при поръчка на 2 броя гривни получавате подарък биоколие

На 41 години съм, работя като строител в една фирма. Поръчах си гривната, защото вечер имам ужасни болки в ръцете. Мажех се с кремове, гелове, но болката все си оставаше. Откакто нося гривната, имам нормални вечери, без старите силни болки. За колеги станах направо рекламен агент на гривната, оказа се наистина уникален предмет.

**Игнат Соколов,**  
[ignatcho1971@gmail.com](mailto:ignatcho1971@gmail.com)

На каса съм в супермаркет. По цял ден съм на крак, това ме смазва. Приятелят ми ми подари гривната. Много не ѝ повярвах, но пък ми хареса дизайнът и си я сложих. Сякаш ви дава сили, трудно е да го обясня, но е факт.

**Вера Петрова,**  
[vpetva@yahoo.com](mailto:vpetva@yahoo.com)

Здравейте! Аз съм спортна натура и голямата част от времето си прекарвам в залата. Имам собствен клуб по танци. Тренирам от сутрин до вечер с момичетата от групата, а това изисква наистина много физически усилия. Освен това имам малко дете, което също се нуждае от грижи и внимание. Всичко това изпива енергията ми докрай. Прочетох за тази гривна и я поръчах. Дойде светкавично, а до седмица с нея на ръка имам нови сили. Четох много и за помощта при кръвно, за проходимостта на кръвоносните съдове, така че ще взема и на майка ми. Нейният проблем е кръвното.

**Наталия Колева,**  
[nataliko@mail.bg](mailto:nataliko@mail.bg)



## НОВИ НЕМСКИ КРЕМОВЕ С ЛЕКОВИТИ БИЛКИ РЕШАВАТ БЪРЗО ПРОБЛЕМИ И СПЕСТЯВАТ ПАРИ

Нови оригинални немски кремове, с търговската марка НАТУРХОФ превзеха българските аптеки и предизвикаха небивал интерес! Те са с високо фармацевтично качество и бързо и ефективно подпомагат решаването на редица проблеми като: болки в ставите, мускулите и гърба, уморени крака, разширени вени и кожни проблеми. Освен това любимите на милиони европейци кремове НАТУРХОФ са в голяма опаковка от 250 мл и са на **НЕВЕРОЯТНАТА ЦЕНА ОТ 4,95 ЛВ.**, с което спестявате цели 10%.

### Кремовете НАТУРХОФ СА 5 вида:

#### 1. НАТУРХОФ "Гел – балсам с дяволски нокът, арника и евкалипт" 250 мл

Неговите съставки бързо и ефективно допринасят за възстановяване при остри и хронични ставни проблеми като артрит, ревматизъм, болки и скованост на ставите и гърба, шипове, схващания, травми и др.

**4,95 лв.**

#### 2. НАТУРХОФ "Крем – балсам за крака с див конски кестен и червени лозови листа" 250 мл

Неговите съставки бързо и ефективно допринасят за укрепване на венозната система, помагат при разширени вени и спукани капилляри, стимулират кръвообращението, успокояват болката и напрежението при уморени и отекли крака, имат охлаждащ ефект.

**4,95 лв.**

#### 3. НАТУРХОФ "Крем – балсам с екстракт от арника" 250 мл

Неговите съставки бързо и ефективно допринасят за възстановяване при ставни и ревматични болки, артрит, скованост на ставите, шипове, схващания. При травми – изкълчване, натъртване, навяхване разтягане на сухожилия, мускули и др.

**4,95 лв.**

#### 4. НАТУРХОФ "Гел – балсам с див конски кестен, арника и алпийски билки" 250 мл

Неговите съставки бързо и ефективно допринасят за успокояване на болката и напрежението в мускулите, гърба, кръста и ставите. Подпомагат при артрит и ревматизъм, подобряват кръвообращението и са подходящи при разширени вени, спукани капилляри, отоци и синини, уморени и натежали крака и др. Имат охлаждащ ефект.

**4,95 лв.**

#### 5. НАТУРХОФ "Крем – балсам с екстракт от невен" 250 мл

Подходящ за лице и тяло. Екстрактът от невен има противовъзпалително, заздравяващо, успокояващо, омекотяващо и овлажняващо действие. Използва се при груба, грапава и напукана кожа, охлузвания, протривания, изгаряния и други ранички. Ухапвания от насекоми, екземи, лишеи, херпеси, брадавички и кожни раздразнения. Изключително подходящ за чувствителна кожа.

**4,95 лв.**



## А ето и нашата сензационна оферта!

Единствено сега можете да получите крем-балсамите НАТУРХОФ **само за 1 лв.**

**КАК?** Като закупите в аптеките от промоционалните пакети „Витаголд“. В тях ще намерите 2 продукта: Доказана хранителна добавка от „Витаголд“ на добре познатата изгодна цена + крем НАТУРХОФ само за 1 лв., като по този начин спестявате цели 4 лв., или до 30% от цената на двата продукта.

Пакетите са следните:

### 1. За здрави стави и движение без болка – 3 вида пакети

„Реставит Алфа + Омега“ 30+30 капсули за 16 лв. + НАТУРХОФ „Гел – балсам с дяволски нокът, арника и евкалипт“ 250 мл. само за 1 лв., **общо 17 лв.**

или

„Реставит Алфа + Омега“ 30+30 капсули за 16 лв. + НАТУРХОФ „Гел – балсам с див конски кестен, арника и алпийски билки“ 250 мл. само за 1 лв., **общо 17 лв.**

или

„Колаген комплекс“ 100 таблетки за 16 лв. + НАТУРХОФ „Крем – балсам с екстракт от арника“ 250 мл само за 1 лв., **общо 17 лв.**

### 2. За здрава и красива кожа – 1 пакет

„Колаген комплекс“ 100 таблетки за 16 лв. + НАТУРХОФ „Крем – балсам с екстракт от невен“ 250 мл само за 1 лв., **общо 17 лв.**

### 3. За уморени крака и разширени вени – 1 пакет

„Колаген комплекс“ 100 таблетки за 16 лв. + НАТУРХОФ „Крем – балсам за крака с див конски кестен и червени лозови листа“ 250 мл само за 1 лв., **общо 17 лв.**

### 4. За добро кръвооросяване и топли крайници – 2 вида пакети

„Виногин макс“ 30 капсули за 12 лв. + НАТУРХОФ „Крем – балсам за крака с див конски кестен и червени лозови листа“ 250 мл само за 1 лв., **общо 13 лв.**

или

„Виногин макс“ 30 капсули за 12 лв. + НАТУРХОФ „Гел – балсам с див конски кестен, арника и алпийски билки“ 250 мл само за 1 лв., **общо 13 лв.**

от - **VITAGOLD - ЖИВЕЙ ЗДРАВΟΣЛОВНО**

Търсете в аптеките.

Биологично активни хранителни добавки от природата! За информация: 0886 73 63 63, [www.vitagold.bg](http://www.vitagold.bg)



# При контролиран гуабет лечението е много по-евтино

Вече 16-17 години една от основните ни цели е да се осигурят достатъчно средства от НЗОК за самоконтрол на всеки диабетик - съобразно потребностите за лечението му, назначено от ендокринолог. Това значи, че хората, които са на интензифицирано инсулиново лечение, трябва да си измерват кръвната захар три-четири пъти на ден и на тази база да намаляват или да увеличават своята доза лекарства. Това значи, от друга страна, че за такъв пациент е необходимо за година да се отпускат 1100 тест ленти. За съжаление от 1996 г. насам касата отпуска 1100 тест ленти за деца и бременни и по 150 на хората над 19-годишна възраст. Доказано е в света, че интензифицираното лечение най-добре предпазва диабетика от всички видове увреждания и той може да живее както всеки, без да е нарушена неговата трудоспособност.

Дотук постигнахме единствено обещания. Съгласяват се с нашите мотиви, но основното оправдание е, че няма средства. Но от друга страна, около 10-20 пъти повече



Д-р Андриан СТОЕВ,  
председател  
на Българската  
асоциация „Диабет“

средства от тези, които са нужни за самоконтрол, се дават за хоспитализация, за ампутация на крайници, за слепота, за хемодиализа. За хемодиализа у нас се дават около 80 млн. лева годишно, 40 процента от тези хора са диабетици, защото бъбречната недостатъчност е едно от основните усложнения на диабета. Така че за диабетици по наши изчисления се дават около 30-40 млн. лева годишно. Тук става въпрос за около 1000-1500 души. А по данни на касата са нужни около 13 млн. за един добър самоконтрол на хората с диабет.

Защо не се прави тази проста сметка? За мен основната причина е, че българският бюрократ е сложен за 4 години на определено място и колко-

то по-малко неща прави, толкова по-малка е вероятността някой да го уволни. Затова той обича да спазва статуквото. Всичките отговори на нашите предложения - от НЗОК, от МЗ, от други инстанции - са, че в момента нещата са едни-какви и поради това са така. Ние не искаме информация как стоят нещата нормативно в момента, а какво ще направят, за да ги променят. Няма отговор. Нормативната уредба на касата трябва да се промени така, че да се отпускат толкова средства за самоконтрол, колкото са нужни съобразно назначеното лечение. Примерно хората, които са само на диета, имат съвсем малко нужда от самоконтрол, защото те произвеждат достатъчно инсулин и живеят почти нормален живот. Тези, които са на таблетно лечение, имат нужда от повече самоконтрол, защото при някои видове таблетки има опасност от хипогликемия, има нужда от поне ежемесечен контрол на кръвната захар, което изисква и средства за самоконтрол. Те дори не получават глюкомери и тест ленти, а тестове само за визуално определя-

не на захарта, което е много неточно. Сега отново сме внесли поредното писмо в НЗОК, в министерството, в Комисията по здравеопазване. Крайно време е да се въведе диабетният регистър, който да казва колко болни има от диабет тип 1, колко от диабет тип 2, колко болни са с различните усложнения, колко са на дадено лечение и т.н. Така ще се направи много точен план какви средства са нужни за следващата година и няма да се дават пари на вятъра. През 2008 г. парламентът прие декларация, в която се казва, че такъв регистър трябва да бъде създаден в най-скоро време... Според проучване 75% от хората с диабет в България имат лош диабетен самоконтрол. Именно той е причина за усложненията. В света са проведени хиляди изследвания, които доказват - ако има добър диабетен самоконтрол, се дават около 20 пъти по-малко пари за лечението на диабета, отколкото когато е лошо компенсирани

и има усложнения. От една страна, има крайно необходимо обучение на новооткритите диабетици. А по принцип един диабетик трябва постоянно да се обучава, да е в течение как трябва да живее, за да поддържа добра метаболитна компенсация. Друго - явно прилаганото лечение не е ефективно, след като 75% нямат добра компенсация. И третото - очевидно лекарят не поднася необходимите знания на пациента, а той пък няма достатъчно условия да провежда самоконтрол. Ако диабетикът има тези три неща - знания, мотивация и средства за самоконтрол, той ще бъде по-активният участник в лечението, отколкото лекарят. По принцип в диабетното лечение пациентът не трябва да е обект, а субект. Иначе резултатите са плачевни.

В последните години се констатира бум на диабетните усложнения в страната и много голямо увеличение на хоспитализациите за тях. Здравната каса постоянно дава

Нормативната уредба на касата трябва да се промени така, че да се отпускат толкова средства за самоконтрол, колкото са нужни съобразно назначеното лечение

информация, че прекалено много пари се дават за лечение. Ами това е причината - лечението не е добро и усложненията стават много бързо.

Едно от най-важните неща - ако се направи програма за системна профилактика и обучение на всички българи за здравословен начин на живот и хранене, това ще е превенция не само срещу диабета, а също срещу сърдечно-съдовите заболявания, рака и други социално значими заболявания. Повече от половината диабетици тип 2 няма да се разболеят изобщо. Това е начинът да се спре диабетната пандемия в момента. Нужни са нищожни средства и съдействието на няколко министерства.



Заедно срещу гуабета 2008-2012  
Unite for diabetes 2008-2012

## Обучение на хора с гуабет

по инициатива на

Българска Асоциация Диабет



Тема на обучението:

Как да контролирам гуабета си по-добре

Населено място	Дата на провеждане	Начален час	Място на провеждане
Момин проход	27 ноември	11.00	Клуб на пенсионера
Костенец	27 ноември	13.00	Клуб на диабетика
Троян	29 ноември	10.00	ул. "Хр. Ботев" 113
Ловеч	29 ноември	13.00	кафе "Сезони" бул. "България" 108

За повече информация се обърнете към местните гужества на БАД

С подкрепата на



Екофарм ЕООД



Диабетен център  
„Свети Лука“



Българско гужество по  
ендокринология



Съюз на гуабетните сестри  
в България



Ново Нордиск  
фарма ЕАД

Бъдеще за новите възможности

Интересувате ли се от участие в това клинично проучване?

Имате ли болест на Крон без да употребявате лекарството Имурел (Азатиоприн)?

В изброените по-долу центрове се провежда научно изследване на ново лекарство за лечение на болестта на Крон. Целта на проучването е да се оцени ефикасността и безопасността на това ново лекарство и ние набирате пациенти с болест на Крон. Интересувате ли се от участие в това клинично проучване?

Може би сте подходящ да участвате ако:

- сте на възраст от 18 до 50 год.
- имате потвърдена диагноза за болест на Крон, преди поне 4 месеца, но не повече от 10 години
- тежките между 50 и 120 кг
- имате активна болест на Крон
- не употребявате лекарството Имурел (Азатиоприн)

Участието в това проучване изисква 7 посещения за период от 13-15 седмици. Вашето участие е доброволно и безплатно. Може да оттеглите участието си по всяко време. Проучването е одобрено от Изпълнителната агенция по лекарствата и Комисията по етика за многоцентрови изпитвания. В момента проучването се провежда в 12 Европейски страни.

Ако отговаряте на това описание и се интересувате от участие, моля да се свържете с избран от вас изследователски екип от посочените по-долу.

Изследователски центрове и главни изследователи одобрени от Изпълнителната агенция по лекарствата и Комисията по етика за многоцентрови изпитвания:

1. Отделение по Гастроентерология, МБАЛ - Доверие АД, гр. София тел. (02) 403 6211, д-р Йордан Чурчев
2. Клиника по Гастроентерология и Хепатология, Военномедицинска академия "Многопрофилна болница за активно лечение София, тел. (02) 922 5486, доц. д-р Димитър Таков
3. Клиника по Гастроентерология, Университетска многопрофилна болница за активно лечение "Царица Йоанна - ИСУЛ" ЕАД, гр. София, тел. (02) 9432 103, проф. д-р Симеон Стойнов
4. Клиника по Гастроентерология, Университетска многопрофилна болница за активно лечение "Св. Иван Рилски" ЕАД гр.София, тел. (02) 952 6319, доц. д-р Зоя Спасова
5. Отделение по Гастроентерология, Многопрофилна болница за активно лечение "Токуда Болница София" АД, гр. София, тел. (02) 403 4700, д-р Асен Петров
6. Клиника по Гастроентерология, Многопрофилна болница за активно лечение "Света Марина" ЕАД, гр.Варна, тел. (052) 978217, проф. д-р Искрен Коцев
7. Първо вътрешно отделение с гастроентерологични легла, "IV Многопрофилна болница за активно лечение - София" ЕАД, гр. София, тел. (02) 952 2598, д-р Райна Драганова
8. Отделение по Гастроентерология, Многопрофилна болница за активно лечение "СОФИЯМЕД" ООД, гр. София, национален телефон 0700 89 089, д-р Пламен Петров

170CDT01\_Advertisement general\_Template\_15May2012\_Bulgarian



## УСЛОЖНЕНИЯТА СЛЕД ГРИП

# Нервната система също е уязвима

С доц. Ара Капрелян, ръководител на катедрата по нервни болести в Медицинския университет - Варна, разговаря Петър Галев

**Д**оц. Капрелян, кои са най-честите неврологични усложнения при грип?

- Грипът е сериозно заболяване, което може да предизвика тежки неврологични усложнения в резултат на грипния вирус, вторичните бактериални инфекции и токсичните увреждания на централната или периферната нервна система. Сред най-опасните усложнения са вирусният менингит (възпаление на мозъчните обвивки) и енцефалит (възпаление на мозъка), мозъчният оток, а в по-редки случаи мозъчните кръвоизливи. При засягане на периферната нервна система могат да се наблюдават различни симптоми на неврити на лицевия (изкривяване на устата), слуховия и вестибуларния нерв (намаление на слуха и световъртеж) или на полиневрити (симетрично увреждане на нервите на ръцете и краката).



Доц. Ара Капрелян

**- Кои съществуват неврологични заболявания могат да се влошат от вирусната инфекция?**

- Това са възпаленията на нервните коренчета (радикулит) и сплетения (плексити), хроничните автоимунни заболявания като множествена склероза и миастения гравис, епилепсията, дистрофичните мускулни заболявания и др.

**- Могат ли да останат трайни неврологични страдания след грипа?**

- Понякога усложненията, които причинява

грипният вирус, могат да предизвикат трайни увреждания на нервната система (парализи, епилептични пристъпи, симптоми на Паркинсонова болест и др.) или пряко да застрашат живота на пациентите. Тези тежки последствия се нуждаят от точната преценка на специалист невролог, както и от приложението на подходящи медикаменти и физикални методи на лечение.

**- Ако пациентите своевременно приложат специфичното противовирусно лечение, това може ли да ги предпази от усложнения?**

- Единствено антивирусните медикаменти са с доказана ефективност срещу развитието на грипа и неговите усложнения. Важно е лечението да започне още с появата на първите симптоми, през първите два дни на болестта. В някои европейски държави е разпространено профилактичното при-

ложение на антивирусните препарати. Употребата им е оправдана и при посочените рискови групи от населението. При симптоми на прибавена бактериална инфекция е необходимо да се приемат и антибиотици.

**- Какви други мерки могат да подпомогнат по-бързото и безпроблемно възстановяване от грип?**

- Сред важните мерки, които могат да подпомогнат по-бързото възстановяване от грип, са хранителният режим, богат на белтъчини (месо, мляко, яйца), витамини (цитрусови плодове, съдържащи вит. С) и микроелементи (селен, манган), приемът на топли течности, провет-

ряването на жилищните помещения, приложението на болкоуспокояващи и температуропонижаващи лекарствени средства, както и на хомеопатични продукти и имуномодулатори, които повишават естествените защитни сили на организма.

**- Кои са тревожните признаци от страна на нервната система, при които болните от грип трябва да търсят неврологична консултация?**

- Първо, хората трябва добре да познават симптомите, причинени от грипния вирус, които включват силно главоболие, отпадналост, мускулни и ставни болки, висока температура. Нарастването на главоболието, придружено от гадене и повръщане, промените в поведението, нарушението на съзнанието, появата на двигателни, сетивни, зрители и координационни нарушения, както и на епилептични пристъпи в хода на грипната инфекция налагат спешна консултация със специалист невролог. В тези случаи неврологичното изследване на болния има за цел да установи развитието на съответните усложнения, като

лекарят препоръча провеждането на допълнителни лабораторни и инструментално-диагностични изследвания.

**- Родителите на малки деца обикновено се страхуват от температурни гърчове. Оправдани ли са тези страхове и как може болното дете да се предпази от гърч?**

- Температурните гърчове възникват най-често при деца до 5-годишна възраст в хода на грипната инфекция. Продължителността на гърчовете е средно от 1 до 3 минути, като обикновено се появяват в началото на повишаване на температурата. В повечето случаи температурните гърчове протичат без тежки последствия, като рискът от развитие на епилепсия е между 2 и 5%. Въпреки това родителите трябва да знаят, че появата им изисква детето да бъде консултирано с педиатър и невролог с оглед преценка на състоянието, провеждането на допълнителни изследвания и евентуалното осъществяване на превантивни мерки и лечение.

**За контакт с доц. Капрелян 052/978 313**

Мнение на специалиста:

## ОСТЕОПОРОЗАТА наричана още "ТИХИЯТ УБИЕЦ"



**ПОКОСЯВА** ВСЯКА ТРЕТА ЖЕНА ВСЕКИ ПЕТИ МЪЖ

**COXAMIN D**  
Lithothamnium Calcareum

**Защо COXAMIN се препоръчва от специалистите?**

Натурален мултиминерален комплекс с най-високо съдържание на биоактивен калций;  
Съдържа още Магнезий, Желязо, Цинк, Фосфор, Селен (общо 74 биоактивни микроелемента и минерала) и Витамин Д<sub>3</sub> (за COXAMIN D);  
Хранителна добавка с клинично доказани най-добри резултати при: остеопороза, остеопения, калциев недостиг, активен спорт и мускулна умора - проф. Фани Рибарова;

Единственият мултиминерален комплекс, който въздейства по-добре от глюкозамините върху болки в ставите и гърба, подобрява подвижността. Това уникално качество на Coxamin е доказано чрез редица научни изследвания, отпечатани в специализирани издания /2008, Nutrition Journal/;  
Сигурни резултати без странични ефекти, като запек и стомашни киселини - доц. Антоанета Тончева;

Скъсява времето за възстановяване след фрактури - проф. Марко Даскалов;  
Като най-богат мултиминерален комплекс се препоръчва да се приема за здрави коси, кожа и нокти;  
Коксамин и Коксамин Д се предлагат в аптеките без рецепта; Една опаковка е достатъчна за двумесечен прием;  
Производител: MARIGOT LTD - Ирландия

## Prim Oil

МАСЛО ОТ ВЕЧЕРНА ИГЛИКА

чиста форма за ясни резултати при:

- суха, чувствителна кожа
- екземи, дерматит
- болки в гърдите - масталгия
- предменструален синдром
- менопауза
- доброкачествени образувания на гърдите
- кисти на яйчниците
- репродуктивни проблеми



Произведено от NutraLab - Canada съвместно с Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70

## N-Ti-Tuss

Хранителна добавка

Биактив сироп





# При симптоми на цистит е необходима точна диагноза

С доц. Иван Дечев, началник на Клиниката по урология в УМБАЛ „Св. Георги“, Пловдив, разговаря Галина Спасова

**Д**оц. Дечев, активизират ли се уроинфекциите и по-специално циститът със застудяването? Открай време възрастните хора съветват да се пазят краката и кръстът от простуда, за да не се "хване" цистит.

- Причините за възникване на цистита са най-често бактериални инфекции, а простудата може да играе ролята на



Доц. Иван Дечев

предразполагащ фактор, като създава благоприятни условия причините-

лят на цистита да се активира. Най-вероятно простудата снижава общата активност, имунитета на организма, което дава възможност дори нормално намиращата се в уринарния тракт бактериална флора да стане патогенна и да предизвика заболяване. Бактериалните причинители на инфекциите на пикочните пътища са известни и са много добре проучени. Известен факт

е също, че циститите се наблюдават доста често при жените заради по-късата и по-широка женска уретра и близостта ѝ до ануса. Освен това до инфекция на пикочния мехур може да доведе наличието на възпалителни заболявания на влагалището.

**- Сериозно заболяване ли е циститът?**

- Хората трябва да се отнасят изключително отговорно към тази диаг-



ноза, защото, когато циститът е неусложнен, има възможности за пълното му излекуване. Ако лечението е хаотично, много често се получава рецидивизиране на инфекцията. Като казвам хаотично, имам предвид самолечение. В момента има разнообразни фитопрепарати и други продукти, с които пациентите могат да пристъпят към самолечение. Това е много порочно, защото процентът на първичните, т.е. на неусложнените цистити е по-малък. Почесто в клиничната практика се наблюдават вторични цистити, които са резултат от някакво друго заболяване на долния уринарен тракт. Те трябва да бъдат консултирани от специалист уролог. Освен това понякога под формата на цистит могат да се крият и твърде сериозни заболявания на пикочния мехур, например тумори. Така че един тумор на пикочния мехур понякога може да протече под клинична маска на цистит, с което искам отново да подчертая, че циститът не е безобидно заболяване, а изисква поставяне на точна диагноза. Смятам, че фитопрепаратите имат определено, доказано значение при тези цистити, които не са усложнение на друго съществуващо заболяване на долните пикочни пътища. Има достатъчно данни, които показват, че фитопрепарати унищожават бактериите, като пречат на прикрепването им към епителните клетки. Съществуват, естествено, и други механизми - на ниво бактериална клетка, при което се нарушава синтезът на белтъци в клетъчната стена и бактериите загиват. Един от най-добре проучените

бактериални причинители на инфекциите на долния уринарен тракт е ешерихия коли. Тя има способността успешно да се прикрепва към епителните клетки на лигавицата на пикочния мехур, след което развива своето болестотворно действие. Част от фитопрепаратите пречат именно на този процес - на прикрепването на бактериите към епитела.

**- Какви са типичните симптоми на цистита, зад които, както споменахте, може да се маскират и по-тежки заболявания?**

- Най-общо казано, при цистита е налице често или затруднено уриниране, нощно уриниране, спазми долу ниско в малкия таз. Обикновено тези локални симптоми, свързани с пикочния мехур, могат да се съпояждат и с общи симптоми в зависимост от вида на цистита - например с повишена температура. Ако урината е мътна, това винаги е безусловен показател за възпаление на пикочния мехур. Общото изследване на урината и по-специално на седимента може да покаже разнообразен клетъчен състав, който да насочи клиничното мислене на лекаря в една или друга посока. Не трябва да се приема в никакъв случай, че циститът е безобидно заболяване и че лечението му е много лесно. Уролог трябва да установи дали циститът е първичен или вторичен, усложнение на някакво друго урологично заболяване. Необходимо е микробиологично изследване за установяване на бактериалния причинител и неговата чувствителност към определени антибиотици и други антибактериални средства.

Хранителна добавка  
**URO COMFORT**

Благоприятно повлиява  
функцията на пикочните пътища



Още индианците познават  
полезните свойства на червената боровинка.

Ecopharm

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

www.ecopharm.bg