

## ИКОНОМИКА



Германия  
е водеща в ЕС  
Анализ от Чавдар  
Киселинчев

На стр. 7

## АВТОМОБИЛИ



Как Skoda си  
гарантира  
безоблачно  
бъдеще

На стр. 23

## СПОРТ



Помирение  
в българската  
борба

На стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

[www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg)

Брой 5 (39), 5 - 11 февруари 2013 г. (год. I)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

**actavis**  
think smart medicine

Светът на модерния човек

**Еврокомисарят  
Тонио Борг:**

**Бъдещето е в  
електронното  
здравеопазване**

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 19

**И ВиК разбуну  
потребителите**

Драстично по-високи от обичайните сметки получи редица столични потребители на ВиК дружеството. Но проблемът съвсем не е само софийски. Затова се обърнахме към омбудсмана, към юристи и потребителски организации, както и към самото ВиК. **Всичко по темата четете на стр. 8 и 17.**

**Т MARKET**  
Добрият Съсед наблизо!  
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 05 ДО 11 ФЕВРУАРИ 2013 г.

<p><b>249</b> 249 лв./кг</p> <p>Масло "Deutsche Markenbutter" 250 g</p>	<p><b>379</b> 379 лв./кг</p> <p>Замразено филе панасиус 40</p>
<p><b>799</b> 799 лв./кг</p> <p>Специални в шоколад 40</p>	<p><b>179</b> 179 лв./л</p> <p>Бира "Greendberg" PET 2.5 л</p>
<p><b>299</b> 299 лв./л</p> <p>Балсам, шампоан "Fruity" 200 мл, 250 мл, различни вкусове</p>	<p><b>299</b> 299 лв./кг</p> <p>Топлетна хартия "Grite" 8 бр</p>

Всички цени са в български левове с включен ДДС. Приблизителни цени. В зависимост от наличностите.



Хранителна добавка

**Lacto 4**

Пробиотични капсули

**ЖИВИ ЛАКТОБАЦИИ**

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

**ESOPHARM**

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



## Ускорение като за книгата на Гинес

Суперавтомобилът Hennessey Venom GT на американската тунингова компания Hennessey Performance Engineering постави нов световен рекорд по ускорение от място, като вдигна от 0 до 300 км/ч за 13,63 секунди. Предишният ли-

дер беше моделът Koenigsegg Agera на швейцарската компания Koenigsegg Automotive AB с постижение 14,53 секунди. Рекордът, който беше записан в книгата на Гинес, е поставен от Джон Кивич на 2,5-километрово трасе в Тексас,

САЩ. Hennessey Venom GT се появи през март 2010 г. Той е снабден с два турбодвигателя V8, а максималната му скорост е 437 км/ч. Очаква се през тази година да се появи още по-мощна версия на Hennessey Venom GT.

## Бърз интернет и в Куба

Кубинската държавна телекомуникационна компания Etesca обяви включването на страната към високоскоростен интернет чрез оптичен кабел, прекаран от Венецуела. Досега жителите на Куба ползваха скъп и бавен достъп до глобалната мрежа чрез спътникови системи. Както отбелязват от Etesca обаче, високоскоростният интернет няма да може да се ползва от редовите граждани скоро заради недостатъчно развитата инфраструктура. На първо място достъп до бързия интернет ще имат



държавните учреждения и научните центрове.

Оптичният кабел, дълъг 1,5 хил. км, беше прекаран от Венецуела в Куба още през февруари 2011 година, но тестването му започна чак сега. Целият проект излезе на кубинското правителство 70 млн. долара.



## Apple се раздели с позицията си на най-скъпа компания

Корпорацията Еххон Mobil оглави рейтинга на най-скъпите компании в света - производители на електроника, като измести Apple от първото място. Акциите на създадената от Стив Джобс компания паднаха с 2,4%, което е най-големият ѝ срив за един ден от 2008 г. досега. Пазарната стойност на Apple днес се оценява на 413 милиарда долара, а капитализацията на Еххон

Mobil достигна 418,2 милиарда долара. На 20 август миналата година при закриването на търговете Nasdaq акциите на корпорацията скочиха с 2,63%, което я изведе на лидерското място. Най-скъпата тогава компания в света беше оценена на 623,52 млрд. долара. И до момента печалбите ѝ се дължат на смартфоните iPhone и таблетите iPad.

Хранителна добавка

# Lacto

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**

**ESOPHARM**

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

## На мода излизат лодките-басейни

Съвременните конструктори на водни транспортни средства все повече изумяват потребителите в стремежа си да привлекат вниманието, а и парите им. Компанията Hot Tub Boats стана първата в света, която се зае да произвежда лодки-ба-

сейни. Необичайните транспортни средства са с различни размери. Най-голямата е с дължина 4,8 метра и може да постигне максимална скорост от 8 км/ч. Подобни лодки могат да се вземат и под наем, а ако искате да притежавате такава, си пригответе

около 42 000 долара. Според специалистите управлението е елементарно и всеки може да се справи с него. Всъщност басейнът заема цялото вътрешно пространство на лодката, затова и тя е предназначена за романтична разходка или купон с приятели. Водата в нея се нагрява чрез специален термостат, което е още една екстра за нестандартното водно возило.



**Александра**

**Василева, 13 г.**



Модата е нещо хубаво, но всеки човек трябва да намери своя стил, така че да се чувства добре в дрехите си. Аз например много обичам да пазарувам с приятелки. Ходим по моловете и си избираме подходящите неща поне два-три часа. Много е приятно да разглеждаш, да комбинираш и да виждаш нови неща. Против съм обаче прекаленото прехласване по визията. Доста от момичетата в училище наблягат предимно на външния вид и забравят, че умът е на първо място.

## МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

**Владимир Минов, 25 г.**



Много млади хора се влияят от чалга културата за съжаление. Често момичетата се опитват да имитират попфолк певиците. Първо, това не е хубаво и второ - те не могат да са като тях. Ходят по-разголени, правят си тупирани прически, слагат тежък грим, но това не е начинът да спечелиш мъжко внимание. Да, всеки мъж се заглежда, като ги показат по-разголени по телевизията, но това не е най-важното. Човек трябва да бъде такъв, какъвто е, да се харесва и да не се комплексира.

**Павлета Дойчинова, 13 г.**

Всеки човек трябва малко или много да се интересува какво е модерно. Не е задължително обаче да носиш скъпи маркови дрехи, за да изглеждаш добре. Аз самата си намирам хубави дрехи и в мола, но търся такива, които наистина да ми харесат, да са качествени и на изгодна цена. Според мен не е редно пазаруването да се превръща в болест и момичетата да се опитват да приличат на известни актриси или певици. Отвратително е колко много мои съученички например влизат в час с лакирани нокти, тежък грим, разголени и задължително с прически.



**Георги Кръстанов, 20 г.**



Аз не се влияя от модни тенденции, купувам си това, което ми харесва, и се чувствам добре в него. Естествено, като малък съм подражавал на по-големи от мен готини хора. Човек може да се учи на поведение и визия и от приятели. Аз съм скейтър и ми се е искало да бъда като по-големите батковци. Подражанието обаче не бива да се превръща в мания, защото това не е гравитно. Не мога да разбера например младите момичета, които се възхищават на чалга певиците и искат да са като тях. Това няма смисъл и аз определено не одобрявам като цяло чалга културата.

## МОДАТА

**Виолета Петрова, 17 г.**



Най-хубавото във всеки индивид е, че е уникален и различен. Ето защо и аз не се стремя да подражавам на някого или да следвам съветите на модни гурута. Не обичам да пазарувам в молове, защото не мога да си харесам нещо в моя стил. Лошото обаче е, че се оформя цяла вълна от млади хора, за които пазаруването и манията как да изглеждат вземат превес над трезвото мислене. Ако трябва да приличаме на някого, трябва да вземаме пример от хората, които правят добри неща.

**Мирослав Иванов, 22 г.**

Всеки се влияе малко или повече от модните тенденции и това е факт. Колкото и бързо да се сменят, ние им се подчиняваме, понякога и без да искаме. Аз лично съм на мнение, че няма лошо човек да се облича според модата, стига това, което носи, да му е удобно и той да се чувства комфортно. Не бива да се стремим просто да бъдем модерни, а да изглеждаме и да се чувстваме добре в кожата си. Да вземем например кецовете. Аз не държа да са маркови, но си търся качествени обувки, които да са удобни. Ето защо много хора се доверяват на марките, които често са гаранция за качество и здравина.

Анкетата подготви **Мирослава КИРИЛОВА**

## ПОСОКИ

**Комунал(,)НО**



**Петър ГАЛЕВ**

Недоволството от начина, по който се формират режимните сметки, стана нещо като национален спорт. Отдавна проблемът не е толкова в цената на водата или парното, а в невъзможността доставчиците да убедят клиентите си, че плащат това, което действително са потребители. Общественото изнервяне по въпроса се изостря допълнително от факта, че сме клиенти без алтернатива. Затова хората не се възприемат за обикновени потребители, а за женени за винаги, например за ВиК. Е, освен ако не желаят да имат вода в дома си... Като се направи дисекция на обясненията на монополистите защо сметките са високи и неясни, ще стигнем до техния любим рефрен - те са ни доставили услугата и са измерили потреблението на входа на абонатната. И искат това да се плати. А какво става вътре в сградата не ги интересува. Било наша работа да търсим къде изчезват кубичи вода или кой как си пуска парното. Не са познали! Докато продавачът не разбере, че е негова грижа и задължение да премери точно стоката си и да направи прецизно сметката на всеки отделен купувач, оправия няма да има. Опитите да ни превършат в техни безплатни сътрудници или в агент-следователи, са обречени на провал. По-добре да си оправят огромните загуби по пътя до домовете ни, достигайки на места до 70%, защото в момента сме принудени да плащаме и тях под една или друга форма. Иначе времето на потребителските комуни във вида, в който ни ги натрапват, отдавна мина.

## СТОП КАДЪР

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



Познайте в коя европейска столица можете да „погалие“ сетивата си с такива гледки.



Снимки Ради ВЕСЕЛИНОВ, София

## СЕТИВА



Успешна премиера на „Досието на една Ж“

На стр. 6

## ИКОНОМИКА

Германия в центъра на Европейския съюз



На стр. 7

## МОНОПОЛИСТИ



„Софийска вода“ хвърли ръкавица на потребителите

На стр. 8 и 17

## МОЯТ ДОМ



Направете си СПА вкъщи

На стр. 20

## ПОДПРАВКИТЕ

Аромати за настроение и здраве



На стр. 15

## ОБЕЗДВИЖВАНЕ



Мястото на децата е сред природата, а не пред компютрите

На стр. 16

Кристина ПЕШИНА

Виктория Жекова е на 17 години и учи в столичната Природо-математическа гимназия. Обича да се забавлява в компания, да прекарва часове в дърдорене с най-добрата си приятелка. Дотук нищо необичайно за една тийнейджърка. За разлика от своите връстници обаче привличат я не модните списания, а рингът. Вики е избрала едно доста необичайно хоби - тренировки по MMA.

Всичко започва като на шега. След като приключва с волейбола, в желанието си да се занимава с нещо нестандартно се озовава в залата. От онзи момент досега минава повече от година, но Вики е категорична: "Искам да тренирам сериозно и да участвам в състезания". Единствената пречка са годините, но до достигането на заветните 18 остава съвсем малко. В началото на лятото очаква първата си среща на ринга.

Като единственото момиче в клуба, мъжете първоначално я приемат не сериозно. С упоритостта и последователността си тя успява да промени коренно отношението им. Както тя самата казва, вече не гледат на нея като на момиче, което в случая си е комплимент. Поради липса на други жени Вики тренира с мъже. Контузиите не са нещо необичайно, но засега се е разминавала само със синини и натъртвания.

Трудността не притеснява нашата събеседничка, но тя все пак признава, че спортът не е за всеки. Трябва да си малко шур, за да се занимаваш с MMA. Затова и повечето момичета, които идват в залата, бързо се отказват. Особено след първия им спаринг с Вики. "Затова и гледам да не се занимавам с новодошлите", смее се тя. Дълги години тренировки са необходими, за да се усъвършенстват техники и удари, поредица от

MMA боевете са смесица от различни бойни изкуства. Понятието ("смесени бойни изкуства") е въведено от Рик Блум през 1995 г. Спортът включва прилагането на техники от бразилско жиу-жицу, бокс, кикбокс, класическа борба, самбо, джудо и др. Първите професионални MMA състезания се провеждат през 1989 г. в Япония. Боевете са сурови. Ударите и болката - съвсем истински и осезаеми.

# Едно момиче на ринга

удари. Повечето състезатели по MMA са тръгнали от някой друг от бойните спортове. В даден момент решават да комбинират различните техники. Това, че не е тренирала някакво бойно изкуство преди това, възприема като предимство. Няма изградени вредни навици и усвоява различните техники едновременно и поравно. От друга страна, липсата на опит има и своите недостатъци. Тренирането на бойно изкуство възпитава. Боят не е само усвоени техники, а и начин на мислене.

Вики чака с нетърпение да мине първа смяна в училище, за да има повече време за тренировки. Досега се ограничава с два пъти седмично, но скоро ще започне подготовката за състезанието с ежедневно посещение на залата. Въпреки че страстта ѝ към MMA боевете излиза извън границите на обикновено хоби, Вики е абсолютно наясно, че не би могла да се занимава професионално. Но състезанията са ѝ напълно достатъчни.

Не смята, че тренировките по някакъв начин ѝ пречат на училището. Намира време и за курсове по английски. Смята, че заучените в залата техники ще са ѝ полезни при рискована ситуация навън. Това повдига увереността и самочувствието ѝ. "Пре-



ди много ме беше страх да се прибирам по тъмно в квартала. Сега е доста по-различно", споделя Вики. В практикуването на бойно изкуства вижда справяне с детската агресия, която се превръща в сериозен проблем. Когато има къде да изразходваш енергията си, ставаш по-спокоен. Бойните изкуства са начин на живот. Живот, изпълнен със самодисциплина, осигуряващ на трениращия самоувереност, която може би нито един друг спорт не дава. Много по-добра алтернатива пред седалката с

часове пред компютъра, сърфайринг в мрежата или сменяйки игри, което може да ти докара в най-добрия случай затлъстяване, ако не и пристрастяване.

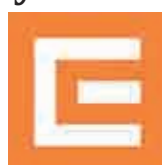
Хората често се шокират, като чуят за необичайното занимание на Вики. Дали обаче подобно вмешателство в мъжкото царство не развенчава ореола на нежния пол? "Днес жените могат да се реализират във всяка сфера и това не ги прави по-малко жени. Всеки човек, независимо от пола, е различен и има право на избор. Това, което правиш в залата, е едно. Навън какво ще прави си зависи от човека. Едното не е в разрез с другото", твърди Виктория.

Освен с нетипичното за тийнейджърка хоби Вики ни изненада и с желанието си да следва криминалогия. Запалва се от телевизионните сериали, но интересът ѝ не спира до там. Тя вече е разучила къде може да учи избраната специалност, с какво се кандидатства и всички необходими подробности. Наясно е и с трудностите, които я очакват. След бакалавърска степен мечтае за специализация навън и по-точно в страната на неограничените възможности.

## По-голямата част от клиентите на ЧЕЗ са доволни от обслужването

Клиентите в Западна България са доволни от качеството на услугите, предлагани от ЧЕЗ, показва проучване на агенция за маркетингови изследвания "Прагматика", направено в края на 2012 година.

Най-високо са оценени разнообразните начини за плащане на сметки. Те имат одобрението на 92% от клиентите в градовете и на 83% от селата. Потребителите изразяват висока степен на удовлетвореност от качеството на обслужване в клиентските центрове - одобрението за София е 60,7%, а извън столицата е 66,2%. Над 80% от клиентите, които са посещавали сайта на компанията, нямат препоръки към него. "Резултатите затвърждават позитивната оценка за нашата работа в България. В същото време данните показват, че има



доста звена, върху които приоритетно трябва да се работи", обобща Петър Докладал, регионален мениджър на ЧЕЗ за България. Компанията трябва да работи по-усилено за по-висока информираност

на потребителите извън София за услугите, които предлагат компаниите от групата на ЧЕЗ в България. За целта се предвижда организирането на мобилни приемни в по-малките населени места, за да бъде компанията по-близо до клиентите и да популяризира услугите си. Потребителите в по-малките населени места очакват и по-бърза реакция при аварии.

Проучването на "Прагматика" обхваща 1100 потребители от Западна България на възраст между 25 и 50 години.

ОЧАКВАЙТЕ



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА  
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

# В кой век живеем?

О тдавна сме свидетели на хроничното недоволство от здравната система в България. При това причини да критикуват имат абсолютно всички участници в сложния организъм, наречен здравеопазване. Health Media повече от 5 години събира, обобщава, анализира и коментира случващото се в родните кабинети, поликлиники, лаборатории, болници и администрация. И тъй като няма човек, който да не е засегнат лично или чрез своите близки, здравеопазването не е просто един от факторите за нормален живот. Това е най-важният фактор. Единици са тези, които не осъзнават това, докато не им се случи да се разболеят или да се грижат за болни роднини.

Ако процесите в тази сфера се разгледат детайлно, ще се окаже, че всеки е прав по своему.

**Пациентите** действително чакат прекалено дълго по коридорите за преглед и за рецепта, а да не говорим за някои високоспециализирани изследвания и лечение. Плащат скъпо за импланти и консумативи. Често не са ориентирани към кой специалист или болница да се обърнат, а второто лекарско мнение остава екзотика в България.

**Лекарите** са напълно прави в недоволството от ниските заплати и от постоянните обществени упреци за проблеми, които всъщност в огромния процент не зависят от тях.

**Здравните власти** недоволстват от ниската степен на здравна култура в страната и апатията към превенция и профи-



лактика. Също и от постоянното неплащане на реални здравни вноски.

И така се завърта порочният кръг, в който всички губим нерви и здраве.

Затова очевидно е дошло времето за принципно нова организация на целия процес, наречен здравеопазване. При това организация, която да е адекватна на XXI век. Защото поради

различни причини допуснахме комуникацията в здравната сфера да е на нивото на 70-те години на XX в. - с хартии, гишета и ходене на крака от кабинет на кабинет. А лекарите и до днес нямат единна професионална интернет базирана платформа, където да обсъждат проблемите си и да получават бърза, актуална и достоверна информация.

## ГЛАС НАРОДЕН

За да разбереш мнението на хората за здравеопазването, е достатъчно да влезеш в коридора на първия срещнат медицински център.

Картината е добре позната. Пълен коридор, разпави кой се опитва да пререди останалите; молби болните от далечни градове да минат по-напред, за да не изпуснат обратния превоз; мрачни разговори кой е по-болен и какви патила е срещнал до момента.

Пред нашия репортер, отишъл с микрофон в голямо столично здравно заведение, 59-годишният Иван Тонев от Ст. Загора казва: "Най-неприятно ми е това разкарване и разтакаване. Да не говорим колко пъти показвам снимки и изследвания. Вместо те да се съхраняват някъде накуп. Нали от години говорят за тези електронни досиета, ама явно нищо не става".

46-годишната Стоянка Цекова е доволна, че най-накрая е получила час за преглед при известен професор. Няколко пъти я

презаписвали, защото докторът пътувал извънредно в чужбина. Но никой не я предупредил за това, за да не идва. А работодателят ѝ вече започнал да гледа лошо на отсъствията ѝ.

Димитър Арнаудов, на 29 г., е категоричен, че ще направи всичко възможно да отиде на изследвания в Испания, където работи приятелката му. Тук ходил при няколко различни специалисти и всеки му казвал различна диагноза. А на приятелката му във Валенсия се наложила спешна операция и към нея се отнесли все едно е родната им дъщеря.

Като общо мнение на пациентите се очертава, че лекарите ни са добри специалисти по принцип, но условията, при които работят, често ги правят нервни и недружелюбни. Ще трябва обаче да намираме общ език, нямаме друг избор, казва от позицията на житейската си мъдрост поредната възрастна жена, чакаща пред кабинета.



Нели Крус

През декември 2012 г. е даден ход на Европейския план за електронно здравеопазване, който показва как циф-

## Европа вече знае решението

Нели Крус, зам.-председател на Европейската комисия и комисар по въпросите на цифровите технологии, пред 6. „Форум Megakus“

ровите технологии могат да бъдат от полза за системата и набелязва стратегия как да се премахнат пречките пред по-интелигентни, безопасни, насочени към пациента здравни услуги чрез:

- Изграждане у пациентите и работещите в здравеопазването на умения и увереност да използват новите технологии;

- Свързване на устройства така, че те да могат да

обменят данни помежду си, за да се избегнат повторения и пилеене на време;

- Инвестиране в изследвания на утрешната персонализирана медицина и вземане на мерки тя да бъде изцяло насочена към пациента;

- Оказване на подкрепа на малките предприятия да предоставят иновациите, от които се нуждаем.

Здравните системи по

принцип са създадени за работа по модел на интензивно лечение, основан на престой в болници или други здравни заведения. И това е било подходящо с оглед рисковете на средата на XX век. Но в днешно време много здравни състояния са дългосрочни и дегенеративни, а в бъдеще техният брой ще се увеличава, тъй като населението застарява. Хора в подобно състояние не

се нуждаят винаги от едни и същи грижи, а освен това мнозина биха предпочели да живеят независимо у дома и да избегнат постоянни и отнемачи време пътувания за посещение при лекар. Затова цифровите технологии могат да бъдат от огромна помощ за една променяща се здравна система. Решенията вече са разработени и благодарение на тях могат да се предоставят по-ефективни от гледна точка на разходите и по-удобни за лекарите и пациентите грижи. А това води и до по-добри резултати в лечението и в организацията на процеса.

## ПО СВЕТА

### Канада

В страната на кленовия лист доболничната помощ е много добре организирана. Най-често пациентите си запазват час за семейния лекар по телефона при медицинските сестри. Те са изключително образовани, компетентни и най-важното - веднага отговарят на позвъняването. Пред кабинетите няма опашки, може да се наложи да почакаш 5-10 минути.

Основният източник на здравна информация за пациентите е интернет. В Канада има стотици сайтове, в които можеш да откри-

еш подробности за всякаква болест. За пациентите са открити и специални сайтове, в които те имат възможност онлайн веднага да споделят проблема си със специалист и да получат съвет. Тази услуга обаче се заплаща. Сумата е няколко долара, затова канадците масово я използват.

В Канада пациентите не могат сами да избират специалиста, при когото да отидат, защото частната практика не е разпространена, за разлика от САЩ, където здравеопазването е силно комерсиализирано. Кой при какъв специалист трябва да отиде се определя от джипито.

В една развита демокрация

като канадската и при наличието на най-съвременните технологии хората могат да споделят мненията си без никакви проблеми. Така че, ако на някого му се наложи да ходи при специалист, това веднага се разпространява в мрежата. Ако пък някой лекар е направил гаф, това се разчува на минутата. Неслучайно съществуват кохорти от адвокатски фирми, специализирани да съдят докторите. Демокрацията е дала право на всеки да съди всеки. Системата обаче не е в ущърб на медиците. Те плащат задължителни застраховки, иначе исковите срещу тях ще обезсмислят работата им.



# Отвориха „Досието на една Ж“, очакват още разкрития

Режисьорът Боил Банов връща Петър Маринков на сцената

Петър Маринков е автор на 11 пиеси, но името му напоследък все по-рядко се появява върху театралните афиши. В годините на комунизма дебютът му предизвика скандал - след премиерата на "Хиляда метра над морското равнище" в театър "Сълза и смях" веднага бяха увол-



Снимки Атанас КЪНЧЕВ

нени директорът Стойчо Мазгалов и драматургът Ана Иванова, спектакълът бе спрян, пиесата забранена. Премиерата на последната му комедията "Досието на една Ж" вече е факт и премина при голям успех. Постановката е продукция на Народния театър, но се играе на Открита сцена "Сълза и смях".



Действието се развива в импровизирано телевизионно студио на семейна кабеларка, кдето съпругът е водещ, съпругата - режисьор на пулт, а бащата - оператор. Семейството е на ръба на нервна криза, предизвикана от бедност, разочарования и безизходица. Една вечер, когато всичко изглежда загубено, съдбата в лицето на един млад човек им предоставя възможност да постигнат мечтания рейтинг.

Режисьорът Боил Банов е поверил ролите на актьори, доказали се в жанра на комедията: Кирил Кавадарков, Албена Михова, Герасим Георгиев - Геро, Стефан Щерев - Чечо, Сава Драгунчев... Избрал е Герасим Георгиев - Геро за лице на спектакъла като типичен телевизионер, защото не само има талант, но и е натрупал опит от редица телевизии и шоу програми. "Очертава се много смешно представление - споделя Банов, - което показва невидимата действителност на една телевизия. Страсти, гафове, любов, амбиции, мръсни номера - това е само част от всекидневието на телевизионерите." А на въпроса: "Какво е това "Досие"? Коя е Ж?", режисьорът отговаря: "Предстои ви да видите!". (ЖД)

## ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



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



## Фундаментите на тоталитарните режими

Преди три месеца излезе на книжния пазар една нова книга, която предизвиква изключителен интерес сред българските читатели.

Става дума за книгата на акад. проф. д-р Григор Велев "Диктатура. Терор. Геноцид. Шовинизъм". Тя представлява един смел сравнителен анализ на доктрините на комунизма, фашизма и националсоциализма.

Въз основа на голям брой литературни източници през последните 30 години авторът съпоставя целите, задачите, идеологията и технологията на управление на трите диктаторски режими. Наред с това акад. Велев прави задълбочен психоанализ на личностите Сталин, Мусолини и Хитлер. Анализът позволява да се констатира, че диктатурата, терорът, геноцидът и шовинизмът са фундаментите на тоталитарните режими.

Книгата може да намерите в книжарницата на издателство "Знание" при медицинските университети в София, Пловдив и Плевен.



### БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА ОБЯВЯВА КОНКУРС ЗА СТРАНЬОР

Кандидатите да изпратят автобиография, снимка и телефон за връзка на e-mail: [basa.bg@abv.bg](mailto:basa.bg@abv.bg).  
Тел. за връзка с БАНИ 02 851 06 24.



Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ

# Германската хегемония в Европейския съюз

Формално всички членове на Европейския съюз са равноправни независимо от различните квоти при гласуването. На практика обаче нещата стоят съвсем различно. Вече се заговори за германска хегемония в ЕС. И това никак не е далеч от истината. Наистина, Германия е най-голямата и най-силната икономика в Евросъюза, а и въобще на Стария континент. Същото важи и за нейните финанси.

**В** многобройните срещи на Европейския съвет се обсъждат жизненоважни за общността проблеми, а сега на дневен ред бяха банковият контрол и ролята на ЕЦБ.

На продължило до среднощ съвещание на финансовите министри от ЕС бе взето решение по един от най-чувствителните въпроси - банковият контрол, т.нар. единен надзор над банките.

Съгласно постигнатото от финансовите министри "компромисно решение" ЕЦБ ще има правото да упражнява контрол над 6 хиляди банки в ЕС.

Първоначалното предложение обаче бе силно видоизменено под натиска на Берлин. Фактически съгласно постигнатия "компромис" ЕЦБ ще може пряко да контролира само 200 най-големи банки. Малките и средните фи-



нансови институции остават под национален надзор. Това включва германските Landesbank и Sparkasse. Нещо повече, контролът на ЕЦБ

влиза в сила не от 01.01.2013 г., нито от 01.01.2014 г., а чак от март 2014 г.

По този повод Ангела Меркел - некоронованата кралица на ЕС, призна пред германския Бундестаг: "Ние успяхме да се сдобием с успех по ключовите за Германия въпроси". И още нещо, германският канцлер Меркел доста категорично заяви в прав текст: "Германия се отказва постоянно да кредитира дълговете на другите държави под каквато и да е форма".

По въпроса за гарантирането на банковите депозити бе приета "прагматична позиция". Френският финансов министър Барние заяви, че "би било несправедливо да се иска от германските вложители да бъдат използвани техни-

на Ромпой бе, че взаимната помощ ще се осъществява от автономния бюджет, за да се стимулират страните, извършващи реформи. Но в съгласуваното в края на срещата на финансовите министри решение останаха само "договорите на контрактна основа" между отделните страни - членки на европейските институции за структурни реформи.

Като цяло тевтонската тояга без каквото и да е примамлив морков бе адресирана към средиземноморските членки на ЕС. И тук идва най-важното. Обсъждането на различните форми на взаимопомощ при изплащане на държавните дъл-



те спестявания за спасяване на банките на чужди страни". Казано е повече от ясно - всеки трябва да се спасява сам.

Пътната карта, предложена от председателя на Европейския съвет Ромпой, също бе подложена на преразглеждане, и то в угодна на Берлин позиция. Първоначалното предложение

гове се отлага за 2015 г., когато ще са минали изборите в Германия. Едва ли има основание за съмнение, че християндемократите ще спечелят тези важни избори. Ще ги спечелят и заради позициите и активните действия на Ангела Меркел, която умело насочва ЕС в посока на германските финансово-икономически и политически интереси.

Вестник

jivotatdnes.bg

**ЖИВОТЪТ** ДНЕС

Светът на модерния човек

Тираж

300 000

Аудитория

810 000

Разпространение

Покрива около 50% от населението на страната: Във водещите по икономически потенциал градове (Метропо 8 София, 56 магазина BILLA, бизнес центрове, НДК и гр.)

Читатели

Хомогенно разпределени между 25- и 60-годишна възраст Преобладават 45-55-годишните (28%) 71% жени Това е активната част от населението, която взема решения.

Цена на контакт за 1/4 страница -

0,26 стотинки.

Контакти за реклама:

Бул. „Шипченски проход“ № 65, ет. 2, 1574 София

Тел. 02/ 43 97 303; 0887 93 98 89 – рекламен отдел

e-mail: m.vazharova@health.bg; info@health.bg

Безплатен абонамент за електронния вариант на вестника можете да направите на info@health.bg

Национален седмичник на Health MEDIA



Вземете Кредит Пенсионер от 21 януари до 28 февруари 2013 г. и участвайте в томбола за 100 парични награди по 100 лева!

Кредит Пенсионер е специално създаден за Вас, пенсионери - суми до 1500 лева, до 24 часа пари в брой във Вашия дом!

Обадете се сега на 0700 18 100

www.easycredit.bg

**EasyCredit**

# „Софийска вода“ пусна кранчето

В всеки месец ни радват "честитките" от операторите на обществени услуги. А най-тъжното е, че вечно набъбващите сметки за ток, вода и парно стават все по-неразбираеми и все по-усилено провокират интелигентността на редовите потребители. До редакцията на в. "Животът днес" постъпиха сигнали, че много от абонатите на "Софийска вода" АД са получили драстично повисоки сметки за водата с обяснението, че има значителна разлика между показанията на индивидуалните и на общия водомер в етажната собственост.

Така не се ли обезмисля наличието на индивидуални измервател-



ни уреди, когато всички пак сме в общия кюп, плащайки пропорционално сметката от общия водомер? Операторите "си измиват ръцете", защото тях не ги интересува какво се случва с водата, след като тя постъпи в сградата. Старите инсталации, "сълзящи" тръби и амортизирани уреди често ни бъркат безкомпромисно в джоба, защото голяма част от водата, влизаща в сградата, никой не я употребява, а тя реално се губи.

Има пръст естествено и българският тарикат, който не пропуска да прецака комшията. Докато липсва контролът над недобросъвестните съседи, които не допускат инкасатори да влязат и да

проверят какво се случва в апартамента им, докато има хора, които въпреки закона не са си сложили водомери, пак ще се наложи да плащаме всички, по братски.

Смесеното отчитане е чудесна почва и за извайването на "сюрреалистични" сметки. Ако попитате някой на улицата как се изчислява сметката му за вода - той ще вдигне рамене, изразявайки недоумението си от сложните алгоритми, пристигащи редовно в пощенската му кутия. "Солидарният" модел на пропорционалното разпределение на разходите от общия водомер обаче често оцелява изрядните платци. Едно време многолюдната българска челяд е яла попарата от една чиния - в най-добрия

## Не докарвайте хората до ръба на търпението

Проблемът, който съществува в "Софийска вода", макар да е по-малък от този в "Топлофикация", е, че дружеството засича водата от водомера, който е на входа на всяка кооперация, и концесионерът се интересува основно от тези показания. Ние обаче имаме индивидуални водомери, които също са измервателни уреди, освен това ни карат на всеки десет години да им правим за наша сметка периодична проверка.

Така или иначе винаги се получава някаква разлика между показателите на индивидуалните водомери и общия. Има и апартамента, в който въобще няма водомери, въпреки че поставянето им е задължително. Получава се смесено изчисляване на изразходваната вода - и според показанията на водомерите, и според т.нар. база, въз основа на данните от предишни отчетни периоди и на броя потребители. Ако по някаква причина инкасаторът няма достъп до апартамента, той пак начислява на база.

И хората започват да негодуват, когато водомерите им в имота показват едно, а в сметките им има коренно различни стойности. Трябва да е ясно следното: **консумацията на потребителите се определя точно при извършен отчет на показанията на индивидуалните водомери.**

Всяка друга служебно начислявана консумация - на потребители, чиито водомери не са отчетени; на потребители без поставе-

ни индивидуални водомери и др., води до основателни съмнения за несправедливо разпределяне на разходите. Коректните потребители настояват да им се начисляват задължения единствено и само по показанията на индивидуалните водомери и не са съгласни да понесат допълнителна тежест и отговорност за действията или бездействията на некоректните потребители.

Във връзка с обсъжданите (през лятото на миналата година) в Министерството на регионалното развитие и благоустройство промени в Наредба № 4/2004 г. за условията и реда за присъединяване на потребителите и за ползване на водоснабдителните и канализационните системи аз и екипът ми изпратихме свои предложения за изменение на нормативната уредба. Единствената препоръка, с която са се съобразили, е за промяна на изискването да се проверяват водомерите на всеки пет години. След изменението този срок е 10 години.

Ние обаче настоявахме за още промени. В момента, ако има разлика между сбора на показанията от водомерите и показанията на общия водомер повече от 20%, тогава дружеството трябва да назначи проверка. Според мен обаче е необходимо да се извършват почести и своевременни проверки на ВиК мрежата в сградите от дружествата по искане и съвместно с упълномощения представител на етажната собственост с цел намаля-

ване на разхода за вода "общо потребление". Приетата разлика от 20% е твърде висока и трябва да бъде намалена.

**Нагласата на монополистите, каквато е и "Софийска вода", е, че тях не ги интересува какво се случва с получената вода.**

Как се разпределя тя, след като стигне до сградата, едва ли не си е работа само на собствениците. Стига се до парадоксалното твърдение, че сякаш инкасаторите ни правят услуга, когато ходят в кооперациите и записват показанията на нашите водомери. Това по принцип не било тяхна работа, а на живущите в блока - да се самоотчитат.

Това е абсолютно недопустимо. В крайна сметка потребителите имат сключен договор със "Софийска вода", имат индивидуален водомер и нямат никакви задължения да се оправят с добросъвестни или недобросъвестни съседи.

Има доста неща за решаване от гледна точка на качеството и начина на доставяне на услугата, както и финансовата ѝ стойност. С ресорния зам.-министър на регионалното развитие и благоустройство засегнахме темата общите водомери да се извадят на входа на кооперацията в специални кутии. Предложението е във връзка с възникнали казуси за това, че общият водомер принадлежи на "Софийска вода", а пък шахтата, където се слага, е собственост на кооперацията. При проверка или когато дойде време за отчет, домоуправителят ви-



Константин Пенчев, омбудсман на Р България

наги е ангажиран да отключва и да осигурява достъп. С тези кутии "Софийска вода" ще има винаги достъп до показанията на общия водомер, за да ги отчита своевременно и ако има големи разлики или нередности, да реагира.

Трябва да бъде създадена такава система, която максимално да облекчи живота на потребителите. Не говоря за цената на услугата - има си икономически и пазарни условия, различна финансово ситуация и т.н. Но **механизмът за доставяне на самата услуга трябва да бъде възможно най-лесен и поносим.**

А не да си взимаме специално един ден отпуск, за да може да сме на разположение в дома си в деня на отчитане.

Основен проблем за ВиК дружествата в цялата страна са огромните течове и старите инсталации, чиято подмяна се плаща от нас. Водата е природно богатство обаче и ценен ресурс, ето защо абсолютно нецелесъобразно е

да я губим. Когато тези дружества взимат на концесия ползването, те трябва да включат в плановите си огромни капиталовложения, за да може да се подмени мрежата. В крайна сметка затова се дава водният ресурс на концесия, за да може частникът, който има финансов ресурс, след време да си избие парите, вложени за подобряване на инсталацията.

При наличие на някакъв проблем потребителят задължително трябва да се обърне първо към самото дружество. След това към органа, който се занимава с регулация на ВиК услугите - Държавната комисия за енергийно и водно регулиране (ДКЕВР). Към мен също се обръщат много хора с подобни казуси. За всеки индивидуален случай аз съм поръчал да се направят съответните проверки и давам на гражданите отговор. В редки случаи дружествата монополисти признават, че е станала грешка, че от надзетите суми ще се приспадне не-

обходимото и ще се облекчат следващи сметки. В повечето случаи компаниите си държат на мнението и дори след направена проверка констатира, че от тяхна страна всичко е наред. В такива случаи аз повече нищо не мога да направя и следващото ниво, към което може да пристъпи гражданинът, е съдът.

**Не би трябвало обаче дружествата да се възползват от монополното си положение.**

Необходим е и реално действащ регулаторен орган.

Около 30% от всички сигнали за нередности, които постъпват при мен, са свързани именно с доставчици на обществени услуги - ВиК дружествата, електроразпределителните компании, топлофикациите и мобилните оператори. Това е показател, че хората непрестанно се сблъскват с тези проблеми.

Ще дам пример с топлофикациите. Твърди се, че европейски директиви ни задължават да има дялово разпределение. Европейската директива обаче постановява, че всеки трябва да плаща това, което консумира реално. Цинично е да се карат хората, които студуват заради бедност, да плащат грешни пари заради проблеми с инсталацията. Това е безумие!

Кога е било хора на достолепна и почтена възраст да излязат на улицата и да запалят сметките си от "Топлофикация"? Трябва да ви призная, уморих се да повтарям: "Не докарвайте хората до ръба на търпението при тези тежки условия, при тази икономическа криза и нарастваща безработица!".

# о на недоволството



случай поне всеки е имал своя лъжица. Но големият пай от кулинарния шедьовър и тогава, и сега отива при най-бързия и лакомия, а не при най-съвестния. Кой колко е излял - не може да се каже. Като се сервира в отделни чинии - всеки плаща това, което е получил и излял. Но докато приложим модела на индивидуална консумация и спрямо основния жизнен ресурс - водата, българинът все ще си сърба попарата, при това от общата чиния...

Ето какво мислят по въпроса от самата "Софийска вода", омбудсманът на Република България, юристи и представители на организации за защита на потребителите, както и обикновени граждани.

**Елена Гоцева - юрист, правен съветник на асоциация „Активни потребители“**

На Запад функционират фирми посредници, които за една или няколко сгради, или дори за квартал купуват на едро вода, ток, топлинна енергия, газ и др. От всяка една дейност те получават отстъпка от цената и в рамките на тези отстъпки фирмите посредници много по-оперативно влизат в контакт с хората и вършат чудесна работа.

Ако имате съмнение, че сметките ви са завишени, можете да нап-

## Когато сметките ви са по-високи

равите няколко неща. Първо, да се обърнете към ВиК оператора, за да се изяснят причините за завишената сметка. Тези дружества имат най-добър поглед върху конкретната сграда и яснота какво се случва.

Второ, ако не получите съдействие от оператора, следващата стъпка е жалба до ДКЕВР, която е регулаторен орган и контролира дейността на операторите. Комисията проверява доколко операторите спазват издадената от тях лицензия. Те не проверяват всички аспекти от дейността на оператора. Например при спорове между клиент и търговец те нямат право да се намесват и да принуждават

оператора да обезщетява хората например. Ако се констатират нарушения, те могат да санкционират оператора.

И, разбира се, третият вариант е съдът. В асоциация "Активни потребители" също непрекъснато получаваме сигнали за високи и непосилни сметки за ток, вода, парно. Това са трите сметки, които най-много бъркат в джоба на българина, от тях няма отървяване, защото човек не може да се откаже, и се образуват по непонятен за потребителите начин.

Страниците подготви  
Мирослава КИРИЛОВА

## Ние нитаме, столичното ВиК отговаря:

**Какво ще посъветвате гражданите, когато сметката според показанията на общия водомер е драстично по-висока от показанията на индивидуалните уреди? Какво могат да предприемат?**

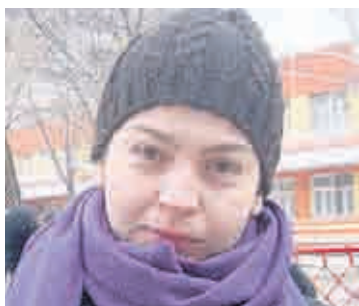
Има няколко причини, поради които показанията на общия водомер да са драстично по-високи от сбора на показанията на индивидуалните водомери. Може да има слаби течове, съзлящи тръби, капещи кранове по вътрешносградната инсталация. (Вътрешносградната водопроводна инсталация е собственост на жителите на сградата. Тя се нуждае от постоянна поддръжка и това е ангажимент на нейните собственици.) Друга причина може да е потребление на вода в общите помещения на сградата или входа (мазета, междуетажни помещения и т.н.).

Невинаги за всяка сграда има точна информация за индивидуалното потребление, т.е. може да има нерегистрирани потребители, жилища, където са закрити услуги, а реално се обитават и се ползва вода. Възможно е не всички имоти да имат коректно монтирани индивидуални водомери и за имотите без такива консумацията се изчислява на нормативно установената база за човек от домакинство, възможно е също така голяма част от етажната собственост да не е осигурила достъп на проверител на водомери, което е предпоставка за неточни данни за определянето на общото потребление в сградата - отговорността за точната информация е както на ползвателите, така и на управителното тяло на етажната собственост.

**Граждани подават сигнали за измамници, които се представят за служители на компанията и събират пари на ръка за пломбиране на водомери.**

От края на миналата година в "Софийска вода" са постъпили няколко сигнала от клиенти от различни райони в София за случаи с измамници, които се представят за служители на компанията и събират пари на ръка. Важно е клиентите ни да знаят, че "Софийска вода" предлага услугите монтаж, тестване и пломбиране на индивидуални водомери, но след предварително заявено желание от страна на клиентите и след уговаряне на удобен ден и час за потребителите. Всеки от служителите ни има служебна идентификационна карта, с която трябва да се легитимира при поискване от клиентите. Тя съдържа имената, длъжността и снимка на служителя. На картата има и телефонен номер, на който клиентите могат да проверят самоличността на служителя. При отказ да бъде предоставена картата потребителят има право да поиска съдействие от полицията. След извършване на каквато и да е услуга служителите на "Софийска вода" задължително издават платежен документ (касов бон или фактура).

### ПОТРЕБИТЕЛИТЕ:



**Петя Петрова**

Напоследък плащам твърде високи сметки за вода. Лошото е, че според мен стойността на услугата не съответства на реалната консумация. Води се, че във входа живеем три семейства, като моето домакинство е най-голямо. В останалите апартаменти живеят по двама пенсионери. Съответно при разлика с общия водомер най-голяма част от сметката я начисляват на нас. Друг е въпросът, че във входа ни има магазин, който не се знае как точно е свързан. Все пак някои от другите апартаменти също са обитавани, макар и не постоянно, но там също се използва вода. Ако индивидуалните ни водомери показват, че сме изразходвали 20 кубика вода, то от общите ни се начисляват още 20 кубика.



**Емилия Таскова**

Не съм имала проблем досега с дружеството "Софийска вода". В интерес на истината обаче нямам представа как точно се изчисляват сметките ни за услугата, защото не съм специалист в тази област. Следя единствено кога изтича петгодишният срок за експлоатация на водомерите, защото това е грижа на потребителите. Нашите наскоро ги сменихме, за да могат показанията все пак да са коректни. Не мога да кажа, че и самите водомери струват много - на нас ни бяха необходими два, така че това не беше солидно перо в бюджета. Ако имам проблем обаче със "Софийска вода", задължително ще подам жалба първо в самата компания. Да видя от там какво ще ми отговорят.



**Маргарита Симеонова**

Получавам нормални сметки за вода. Ако са завишени, първо ще се усъмня в инсталацията на сградата и общия водомер, а не в недобросъвестни съседи. Познавам хората, с които живеем в една сграда, и смятам, че никой не би посегнал да краде от другия чрез измама. Друг е въпросът, че по телевизията чух за измамници, които се представят за служители на "Софийска вода" и взимат на ръка пари от хората. Те идват в определен апартамент и "констатира", че водомерите са за смяна, и хората им вярват. Това са същите лъжци като телефонните измамници. Съветът ми е хората да бъдат внимателни, особено по-възрастните.



**Петър Янчев**

Сметките ми за вода са нормални, друг е въпросът, че не е имало отчитане от няколко месеца. Уж трябваше на три месеца да идват инкасатори, за да следят показанията на индивидуалните водомери, а нещата не се случват точно така. Голям проблем е винаги и старата инсталация и подмяната на тръби. Това, естествено, притеснява хората, а в крайна сметка от течове и амортизирана техника се губи вода, която не я плаща фирмата "Софийска вода", а ние, гражданите. Въпросът по някакъв начин трябва да бъде решен, така че и дружеството да вземе участие в подновяването на водната и канализационната система.



**Драгомир Николов**

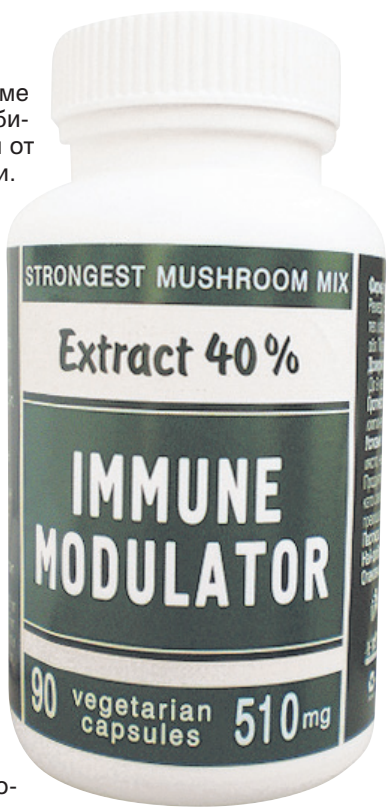
За момента със "Софийска вода" нямам проблем. Бих подал жалба, разбира се, ако се съмнявам в нередност. Но по въпроса с "Топлофикация" нещата са далеч по-сложни. На тази компания аз съм спрял да плащам. Не ползвам услугата и няма да давам пари за т.нар. общи части. Защо в Унгария са се справили с този проблем? Там инсталациите също са вертикални и минават през домовете на хората, но са със специални изолации, така че потребителят плаща това, което е получил и изразходил. А не като при нас... Дори и за ВиК инсталациите обаче се грижат изцяло собствениците, а не концесионерът. За това е виновна Столична община.

# ОНКОЛОГИЯ И ФУНГОТЕРАПИЯ

## МОЩЕН ИМУНЕН МОДУЛАТОР ОТ ЛЕКАРСТВЕНИ ГЪБИ

В днешно време всеки втори антибиотик е синтезиран от съставките на гъби.

За съжаление синтезираните препарати имат своите негативни свойства, докато натуралните биологично активни препарати от лекарствени гъби са представени балансирано от природата - комплекс 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 (вискомолекулярен белтък), който унищожава злокачествени клетки. Перфоринът създава отворстия във външната мембрана на туморните клетки ("перфорира" ги), вследствие на което те губят течност и загиват.



## ВЕЧЕ НЯМАМ ТУМОР В КОРЕМА

Николина Каланджиева, 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 лекарствени гъби, направих консултация със специалиста по фунготерапия д-р Христов и започнах да приемам 4 различни гъбени препарати 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."



Татяна Гълъбова, 60 г., гр. София

Тумор на дясната гърда, 5 см, открит през септември 2011 година.

Операция през октомври 2011 г. Следва 6 месеца химиотерапия. Въпреки това след направена компютърна томография ѝ откриват метастази в белия дроб и увеличен лимфен възел. Следва още 4 месеца химиотерапия, но метастазите увеличават размерите си. Започва приемане на лекарствени гъби през август 2012 г. и паралелно минава още един курс на химиотерапия. Два месеца след началото на приема на гъбите усеща, че дишането ѝ се подобрява и не се изморява лесно. Направената отново компютърна томография показва чувствително намаляване размера на

метастазите и на лимфния възел.

"Считам, че тези продукти много ми помогнаха."

## ПОТЪРСЕТЕ НАШИТЕ ЛЕКАРИ:



д-р Христов, гр. София  
тел. 02/952 51 99



д-р Русанов, гр. София,  
тел. 0878 931 252



д-р Евтимова, гр. Пловдив,  
тел. 0878 790 336

## БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!

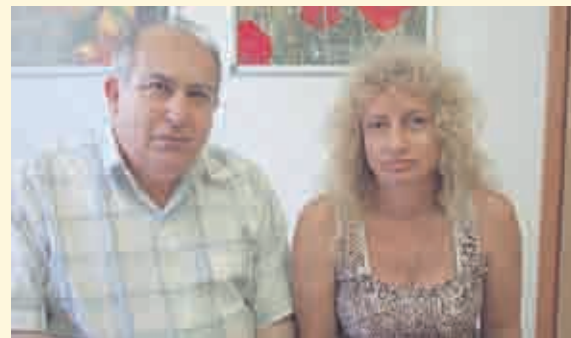
Разказано от Борислав Пеев (ветеринарен специалист), тел. 0879 890 242



Баща ми е на 70 години. Преди 5 години беше опериран от рак на дебелото черво. Туморът беше голям колкото ябълка и беше запушил червото. В Бургаска-

та онкология отстраниха по-голямата част от дебелото черво, тъй като имаше и разсейки. Беше поставена колостомата. Лекарите решиха да не правят лъче- и химиотерапия, тъй като баща ми има пейсмейкър. Две години по-късно открихме много разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Онколозите казаха, че в случай като този не могат да предложат никакво лечение. Тогава по препоръка на д-р Милен Христов започна да приема възможно най-пълната схема от лекарствени гъби. Баща ми беше

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



Г-жа на 45 год., от гр. София

Огромна фиброзна киста, която обхваща почти целия ляв яйчник.

По указание на д-р Христов след четиримесечно 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 Лапаков тел. 052/65 13 65, GSM 0878 10 54 76

### • СТАРА ЗАГОРА

Магазин и консултация бул. "Цар Симеон Велики" №158, ет. 2, офис 2 (срещу сладкарница "Неделя"), тел./факс 042/62 62 22 GSM 0878 780 491 д-р 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



## КОЙ Е ТОНИО БОРГ

Роден на 12 май 1957 г. във Флориана, Малта. Женен с три деца. Доктор по право от Университета в Малта. Говори английски, италиански и френски.

В началото на кариерата си е адвокат на частна практика в областта на казуси, свързани с човешките права. След това влиза в политиката като активист на Националистическата партия. Няколко пъти е министър в Малта. От края на 2012 г. е избран за еврокомисар по въпросите на здравеопазването и политиката за потребителите след оттеглянето на сънародника му Джон Дали.



Еврокомисарят се снима с наградени журналисти

Снимка ФОРУМ МЕДИКУС

**Г**-н Борг, вашата сфера се превърна в най-чувствителната за обществото. Какви цели сте си поставили в рамките на мандата си?

- Аз имам две години пред себе си, през които ще се постарая да направя това, което е реално възможно. Съсредоточавам се върху конкретни задачи, което не означава, че не мисля и по глобалните проблеми на здравеопазването. Но постигането и на най-голямата цел се състои в изпълнението на стотици по-малки цели.

**- Какво е реалистично да се случи за тези две години?**

- Приемането на директивата за тютюневите изделия, регулацията на медицинските изделия и на клиничните проучвания на лекарствата. Освен това вече имаме приети правила, които трябва да бъдат приложени в практиката през идните години. За пример мога да дам директивата за трансграничното лечение. Тя ще осигури възможността пациентите в Европейския съюз да пътуват извън своите държави и да се лекуват в чужди клиники, като цената на това лечение ще се реимбурсира от съответните правителства. Разбира се, в прилагането на тази директива срещаме някои проблеми, независимо дали поради липса на информация или поради факта, че правителствата срещат трудности във възприемането на директивата на национално равнище. Затова правим сравнително проучване, за да видим какви биха могли да са спънките пред директивата още преди да са се появили. Тази директива ще има много важно значение за европейските граждани, включително и за българите, вярвам, че ще се преборим тя да заработи ефективно.

**- Споменахте и директивата за тютюне-**

# Предстои свободно движение на пациентите за лечение в ЕС

**С Тонио Борг, еврокомисар по здравеопазването, разговаря Петър Галев**

**вите изделия, докде стигна тя?**

- Тя вече е готова, но още не е утвърдена. Моето желание е да бъде утвърдена още по време на настоящия мандат на Европейския парламент. Това е важно и от гледна точка на доверието към Европейската комисия. Отне ни много време да изработим и да постигнем съгласие по тази директива и това стана дори шест седмици предсрочно. Моето обещание беше до края на януари, а ние успяхме в средата на декември 2012 г. Мога да кажа, че имаме решаващата подкрепа от президента Барозу и сега всичко е в ръцете на Европарламента и на Съвета на Европа. И тук очаквам някои проблеми, но ние ще се опитваме да ги преодоляваме своевременно. Стриктната регулация на тютюневите изделия, превенцията на пушенето сред младите хора и помощта към пушачите за отказването от този навик са ключови приоритети на Европейския съюз. Подкрепяме усилията на всички държави, които правят законодателни промени и кампании, насочени към осигуряване на среда, свободна от тютюнев дим.

**- Един от сериозните проблеми, пред които е изправена Европа, е постоянно намаляващият брой на лекарите и медицинските сестри. Имате ли стратегия как ще се преодолее**

**това?**

- Вярно е, че редица страни са изправени пред този проблем. Те инвестират сериозни обществени средства в обучението на младите хора по медицина, а след това благодарение на свободата на работния пазар в ЕС те отиват да работят в държави, в които получават по-добро заплащане за труда си. Най-бързото решение е засегнатите държави да започнат да заплащат по-добре на лекарите си. Например в Малта, държавата, от която аз идвам, правителството беше принудено да даде на лекарите с дефицитни специалности същите заплати, каквито биха получавали в Лондон. Това се оказа по-евтино, отколкото жителите на Малта

да се лекуват при същите специалисти, но във Великобритания и при много по-високи цени. Така че проблемът може да се реши само с финансови лостове. Няма административен механизъм, по който да принудим квалифицирани лекари да остават в държавите си, ако навън получават възможност за по-добра кариера.

**- Само в заплащането ли е проблемът?**

- Това е основното. Но трябва да държим сметка и за факта, че в рамките на Европейския съюз съществуват твърде много здравни неравенства. Базовите стандарти се прилагат, но има голямо разминаване между отделните здравни системи. Затова аз мечтая да намалим тази неравнопос-

**Няма административен механизъм, по който да принудим квалифицирани лекари да остават в държавите си, ако навън получават възможност за по-добра кариера**

веност, на първо място чрез използването на модерните технологии. Ако изградим модерни системи за електронно здравеопазване, можем да намалим неравенствата между отделните държави, като постиг-

нем по-ниска цена за здравните услуги, без да пострада качеството. Иначе простото намаляване на финансирането на здравеопазването доказано води до влошаване на услугите, до бъдещо удвояване на разходите и така се завърта един порочен кръг.

**- Какво точно имате предвид под електронно здравеопазване?**

- Това е много широко понятие. Но ще ви дам един пример. Наскоро участвах в един семинар, организиран на регионално равнище в Северна Ирландия. Обикновено този регион предизвиква в масовото съзнание асоциации с конфликти, насилие, нестабилност и т.н. Но в случая новината от там е свързана с разработената прекрасна система за електронно здравеопазване. В нея засега са регистрирани 20 хиляди души. Те имат постоянна компютърна връзка със своите лекари, записват си час за преглед, получават рецептите си по електронен път, цялата натрупана информация за здравето им се съхранява сигурно и удобно за използване. Но освен това част от пациентите имат у дома устройства, по които изпращат в реално време данни за дейността на сърдечносъдовата си система (кръвно налягане, пулс, кардиограма), нивото на кръвната захар и други показатели според конкретните заболявания. Така се спестяват много време и ресурси, а в болницата отиват само действително нуждаещите се пациенти. Вярно е, че по-възрастните хора имат нужда от време, за да свикнат с тези нови възможности, но това е пътят. Северна Ирландия започва да изнася този модел чрез договори с други държави.

**- Една от тревогите, свързани със здравеопазването, е застаряването на европейското население...**

- Електронното здравеопазване е един от начините да се обхванат максимален брой пациенти, които да бъдат адекватно медицински проследявани и обгрижвани, без драстично да се увеличава финансовият товар върху системата. А иначе това, че хората живеят повече, е положителен факт. Той се дължи на постиженията на съвременната медицина и фармация и на по-голямата загриженост на хората за здравето им. Европейският съюз разработва програма за здравословно старееене, чиято цел е хората да достигат в добро здраве до максимално късна възраст.

## Европейски награди за здравна журналистика

На тържествена церемония в Брюксел комисарят Тонио Борг обяви имената на лауреатите за здравна журналистика. Наградите се връчват за четвърти път. Отличените статии са избрани от 557 материала на журналисти от целия ЕС.

Голямата награда спечели Петър Тржешняк от Чехия, журналист от сп. "Респект", за статия, анализираща проблемите на психиатричната помощ - "Приключения в павилион № 14".

Носител на специална награда стана Тобиас Цик, журналист от сп. "Неон" (Германия), за задълбочения анализ "Напрежение във въздуха".

Авторът проследява как в Германия тютюнопушенето е престанало да бъде нещо модерно и на него вече не се гледа с добро око.

В конкурса достойно се представиха и български журналисти. Статията на Десислава Николова и Люба Йорданова от в. "Капитал" "Спешна помощ за спешната помощ" беше отличена от българското жури (член на което беше и главният редактор на в. "Животът днес"), а материалът "Тумори и разядени зъби върху цигарите" на Мариана Тодорова от в. "Монитор" стана финалист за специалната награда.

Лечението и възстановяването на човека чрез силата на минералните води има дълга история от праисторическите времена до ултрамодерните балнеокурорти. Едва ли се сещаме обаче, че нашият дом е мястото, където можем да си направим много релаксиращи и разкрояващи процедури и да подобрим качеството си на живот. Само с малко желание в един свободен полуден ще се разтоварим и прерогим за нови подвизи.

**Т**ерминът СПА - от латински "Здраве чрез вода" - е магнит за стресирания градски човек, който мечтае за почивка и разпускане. Затова вече във всеки хотел и козметичен салон разполагат с какви ли не възможности дори когато им липсва главната "съставка": лечебната минерална вода. Обикновено тя е компенсирана от приятна атмосфера, соли, масла, терапии, масаж, уреди, здравословни храни и напитки - всичко, което в крайна сметка можем да си осигурим и сами вкъщи. Достатъчно е да имаме вана и да сме си избрали продукти, подходящи за нашата кожа, коса и настроение.

Когато изграждаме личната си култура за домашния СПА оазис, нека помислим от какво имаме нужда и кои елементи ще ни доставят най-голямо удоволствие. Идеята е да махнем мръсната дреха на стреса от тялото и ума си, да забравим за външния свят и да погледим всички рецептори - така както са правели старите римляни в своите терми. Най-добре е да сме сами вкъщи или със своя партньор, стига да е съучастник в удоволствието, а не мърморещ коментатор.

● **За пълноценното общо усещане** помещението трябва да е приятно затоплено, защото необлеченото релаксиращо тяло си почива и бързо се охлажда. При-

гответе си несесер, соли за вана, шишенца етерични масла и всякакви мазила, които ще ви направят по-красиви, умиротворени и щастливи. Естествената гъба (луфа) се намира в различни изпълнения - и като ръкавица, и с неправилни естествени форми, и служи не само за обтриване, но и за продължителен масаж. Ако ще се черпите с нови хавлии, изберете от екопамук или бамбук: това са най-предпочитаните сега материали заради минималното им вредно въздействие върху околната среда.

● **За ушите:** Изключете се от новините и злобата на деня и си пригответе музика, която обичате или отдавна не сте слушали. Спокойните инструментални парчета, особено тези с китайски и японски мотиви, имат голяма сила. Често те са композирани според правилата на фън шуй и без да усетите, ще ви отпуснат и лекуват. Ако сте луд фен на природата, но нямате гора наблизо, пуснете си вълшебен запис на горски звуци и пойни птички.

● **За носа:** Ароматните свещи или лампата с изпарител, в която се сипват вода и няколко капки любима есенция, само след минути започват да въздействат на възприятията. Всеизвестни са лечебните им свойства. Розовото масло спомага за свиването на капилярите, регулира менструалния цикъл и подсилва дейността на яйчниците. Чаевото мас-

ло лекува ранички, акне и премахва пърхота.

● **За очите:** Приглушете светлината, дори дръпнете завесите. Полумракът е най-добрата среда за презареждане на батериите. Счита се, че хората с кафяви очи имат нужда от повече топла вода и бани с температура от 35-41 градуса. Синеоките се нуждаят от влага, която трябва да си набавят, като пият редовно топли неподсладени настойки. Направете си компреси за очите от хладък чай от лайка.



Стресът и забързаният живот, които превърнаха в автоматизирани работи градските хора, развили и такава пазарна ниша: места, където се предлагат ръчно направени сапуни и бяла козметика за красота и удоволствие

● **За кожата:** Почистете лицето с козметичен продукт и масажирате главата си. Направете пилинг на тялото. Потопете се във ваната (с температура на водата 35-40 градуса), подобрена с ароматни соли и/или пена. Дори и обикновената морска сол (200 г във ваната) подобрява кръвообращението. Ако имате проблеми с кръвното налягане, потопете



Името на английския град Бат идва именно от изобилните минерални извори, на които се наслаждавали още римските завоеватели. Сега най-старата сграда е реконструирана и превърната в луксозно СПА преживяване за жителите и гостите на града

движения. Общо половин час във ваната е достатъчен. Върху подсушената кожа нанесете подхранващ продукт и продължете лекия масаж. Той ще стимулира и оттичането на лимфата и изчистването на тялото. Кокосовото масло е много подходящо за омекотяване и гладкост на кожата. Зехтинът и конопеното масло премахват сухотата, възстановяват клетките и подмладяват. Приятно е да си правите продуктите сами или да търсите такива без парабени и с естествени съставки. Ако не сте наясно с типа си кожа или имате проблеми, най-щадящо е да ползвате детска козметика. Направете си маникюр и педикюр и се радвайте на живота.

се до нивото на сърцето. Нанесете си хидратираща маска за лице. Дишайте дълбоко и ритмично и си починете десетина минути. После масажирате краката от стъпалата към торса, разтрийте корема с кръгови

движения. Общо половин час във ваната е достатъчен. Върху подсушената кожа нанесете подхранващ продукт и продължете лекия масаж. Той ще стимулира и оттичането на лимфата и изчистването на тялото. Кокосовото масло е много подходящо за омекотяване и гладкост на кожата. Зехтинът и конопеното масло премахват сухотата, възстановяват клетките и подмладяват. Приятно е да си правите продуктите сами или да търсите такива без парабени и с естествени съставки. Ако не сте наясно с типа си кожа или имате проблеми, най-щадящо е да ползвате детска козметика. Направете си маникюр и педикюр и се радвайте на живота.

● **За вкуса:** В един такъв ден на пълна почивка можете да се настроите и за разтоварващ

режим. Нарезете си ябълки, банани и портокали, поръсете ги с канела и малко мед и ги хапвайте за удоволствие. Можете да опитате и плод, който е с непознат за вас вкус - ананас, манго, карамбола или някой друг, който вече присъства на пазара. Полезна е и купичката с кисело мляко и замразени горски плодове, също гарнирани с мед и сурови ядки. Леката храна (на принципа малко калории, много минерали, влакнини и витамини) няма да пречи на почистването на духа и тялото и ще допринесе за доброто настроение. Подходящи напитки са билковите чайове, извлекът от каркаде или мате и разновидностите на зелени насипни чайове. Те вече се предлагат в голямо разнообразие, но търсете натуралния единичен аромат, а не силните, удрящи в носа смеси. В тях може да има съставки, които да са много агресивни или възбуждащи, което ги прави неподходящи за вашия СПА релакс.

В момента са суперактуални и свещите от горещо масажно масло, при разтапянето на които се разнасят аромати, подходящи и подхранващи всички типове кожа. Чрез топлината се усвояват по-добре релаксиращата лавандула, загладящата маракуя, енергизиращата ванилия.

## Домашни микстури за щастие и блясък

**За хидратиране на кожата и заличаване на дребните бръчки:** Парче алое (около 80 г), лъжица пряно мляко, лъжица царевично нишесте. Обелете алоето и пасирайте съставките. Нанасяйте върху лицето 1-2 пъти седмично.

**За премахване на торбичките под очите:** Парче краставица, лъжица зехтин, няколко капки лимонов сок. Настържете краставицата, разбъркайте добре с другите съставки и нанесете.

**За мека и гладка кожа:** В памучна торбичка сложете шепа обикновени овесени ядки и завържете. Накиснете в купа с топла вода за няколко минути. На принципа на пликчето за чай вадете и пускайте няколко пъти, докато водата стане мътна. Изплакнете с неясното си и оставете да засъхне, без да бършете. Овесените ядки съдържат разтворими фибри, които създават тънък водозадържащ филм върху кожата.

**За възстановяване на суха и чувствителна кожа:** Смесете равни части масла от авокадо и от вечерна иглика. Разклатете добре и разнесете

5-6 капки върху чистата кожа на лицето. Покрийте с добре изстискана топла хавлия и изчакайте да попиете. Маслото от авокадо е пребогато на мастни киселини, които задържат водата в кожата, както и на витамини А, С и Е, известни антиоксиданти. Гама-линоленовата киселина в маслото от вечерна иглика подпомага синтеза на колаген.

**Пилинг за тяло:** 1) Направете паста от по две супени лъжици насипен чай ройбос, кафява захар и зехтин. Сместа има силен антивирусен и противовъзпалителен ефект, премахва мъртвите клетки и стимулира регенерацията.

2) Сок от половин портокал, смесен със същото количество зехтин и четвърт чаша захар. Нанесете върху тялото и обтривайте с масажна ръкавица.

**И още:** Използвайте корите от изцедените за сок портокали и лимони, за да разтриете и омекотите лактите, коленете и петите си. Корите, сложени върху радиатора, са идеален ароматизатор на жилището.

Текст и снимки Бойка ВЕЛИНОВА



## Сатиричен театър Алеко Константинов

### ГОЛЯМА СЦЕНА

07 Февруари, Четвъртък	ВЕЧЕРЯ ЗА ТЪПАЦИ	от Франсис Вебер
08 Февруари, Петък	БЪЛГАРСКИ РАЗКАЗИ	по произведения на Ангел Каралийчев, народни приказки и предания
<b>Премиера</b> 09 Февруари, Събота	ПРЕЛЕСТИТЕ НА ИЗНЕВЯРАТА	от Валентин Красногоров
10 Февруари, Неделя	РИМСКА БАНЯ	от Станислав Стратиев
11 Февруари, Понеделник	СПАНАК С КАРТОФИ	от Золтан Егреш
12 Февруари, Вторник	ВЕЧЕРЯ ЗА ТЪПАЦИ	от Франсис Вебер
13 Февруари, Сряда	СТОЛЕНИЕ МОЕ	от Мишел Лоранс

Начало: 11.00

### КАМЕРНА СЦЕНА „МЕТОДИ АНДОНОВ“

09 Февруари, Събота	АНДЕРСЕНОВИ ПРИКАЗКИ	по Андерсен
---------------------	----------------------	-------------

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60

СИРОП ПРОТИВ ВЛАЖНА КАШЛИЦА

КИТКИ

НОСИТЕЛ НА НАСЛЕДСТВЕНОСТТА

ПОДЗЕМНА ЧАСТ НА РАСТЕНИЕ

НАША ПЛАНИНА

ТЪНЪК И ХЛЪЗГАВ ЛЕДЕН ПЛАСТ ПО ЗЕМЯТА

ГЛИНЕНА СВИРКА

ГОЛЯМ ДЪРВЕНО СЪД С ЕДНО ДЪНО

ПРОПИТА С ОКИСЛЕН НЕФТ СКАЛА

ИСТОРИКО-ГЕОГРАФСКА ОБЛАСТ В РУСИЯ

АВТОМОБИЛНО СЪСТЕЗАНИЕ

МАРКА ЧЕШКИ АВТОСВЕЩА

ВОЕНЕН БЛОК

ЛОДКАТА НА МОРЕПЛАВАТЕЛИТЕ ЮЛИЯ И ДОНЧО ПАПАЗОВИ

ГЕРОИНЯ НА Д. ДИМОВ "ТЮТЮН"

ПЕСЕН НА ЛИЛИ ИВАНОВА

СЛАБ, БЕЗВОЛЕВ ЧОВЕК

СОС ЗА ЗАПАЗВАНЕ НА РИБА, МЕСО И ДРУГИ МЪЖКА СВИНЯ ЗА РАЗПЛОД

ШАХМАТНА ФИГУРА

ПЕВЧЕСКИ СЪСТАВ

ИМЕНАТА НА НАША ТОП-МАНЕКЕНКА

ГОЛЯМА МУЗИКАЛНА ТВОРБА

АЗБЕСТОВ ЦИМЕНТ ЗА ОГНЕУПОРНИ ПЛОЧИ

СИТЕН ДЪЖДЕЦ

МУЗИКАЛЕН ПОЗДРАВ ЗА ЛЮБИМАТА

КЛЕВЕТНИЧЕСКО СЪОБЩЕНИЕ

ХОЛИВУДСКИ АРТИСТ "ГЕРОЙ"

ЧАСТ ОТ ОГНЕСТРЕЛНО ОРЪЖИЕ

ЧОВЕК БЕЗ БЛИЗКИ И РОДНИНИ

ЗОГРАФСТВО

МАРКА ЧЕШКИ КАМИОНИ

РОМАН ОТ ДЖЕЙН ОСТИН

НЕСПОЛУЧИВ УДАР ПО ТОПКА

ПРОВЛАК В ЮГОИЗТОЧНА АЗИЯ

ХИЩНИ МОРСКИ ОХЛЮБИ

МАРКА РУСКО СТРЕЛКОВО ОРЪЖИЕ

РОМАН ОТ БАЛЗАК

ЦВЯТ КАРТИ ЗА ИГРА

ЗЛАТНА ПЕРСИЙСКА МОНЕТА

УКРАШЕНИЯ

ПЪТЕН ЗАПУШАЛКА

ПТИЦА ОТ СЕМЕЙСТВО ДЪЖДОСВИРЦИ

РЕКА В ИТАЛИЯ

ФРЕНСКИ ЦИГУЛАР, ВИРТУОЗ

ХОЛАНДСКИ ФИЛОСОФ 1632 - 1677

НАСЛЕДСТВЕНО ПРАВО НА НАЙ-МАЛКИЯ СИН

РЕКА В МАРОКО

ЦЪРКОВНО ПОНЯТИЕ

ГЕРОИНЯ ОТ ЕДНОИМЕНЕН ТУРСКИ ТВ СЕРИАЛ

ИНДИЙСКИ ПОЛУМАЙМУНИ ОТ СЕМЕЙСТВО ТУПАИН

Хранителна гобавка

Lacto 4

Пробиотични капсули

ЖИВИ ЛАКТОБАЦИИ

БУЕН КОН

ДЪЛЪГ ИЗКОП ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ВОДА

СЪПРУГ

СКАЛНА ИЗДАТИНА В РЕЧНО КОРИТО

ТЪНЪК, ФИНИСЕН, ПРОЗРАЧЕН ПЛАТ

КАТОЛИШКИ СВЕЩЕНИЦИ

НЕВЪРСТЕН ЧОВЕК

ЕВРОПЕЙСКА СТОЛИЦА

РОД ТЕСНОНОСИ МАЙМУНИ

НАША ПОПГРУПА

ТЕЖЕСТИ ЗА ГИМНАСТИКА

ТОЧНО ПОПАДЕНИЕ ВЪВ ФУТБОЛА

ГРАД В ГЕРМАНИЯ

БИВША ГЕРМАНСКА ФИГУРИСТКА

МАЛОАЗИЙСКА БОГИНЯ

ИЗПЪЛНИТЕЛКА НА РОЛИ ВЪВ ФИЛМИ И ТЕАТРАЛНИ ПОСТАНОВКИ

ОПРЕДЕЛЕНО КОЛИЧЕСТВО

ГОРСКИ ПТИЦИ

ФРЕНСКИ ИГРАЛЕН ФИЛМ С ЖАН МАРЕ

МУЗИКАЛНА НОТА

ГЛАВА НА РЕПУБЛИКАТА ВЪВ ВЕНЕЦИЯ И ГЕНУА

ПРОСЯКЪТ ОТ "ОДИСЕЯ"

ДРЕВНОЕГИПЕТСКИ БОГ

ПОВЕСТ ОТ АЛЕКСЕЙ ТОЛСТОЙ

РЕЧНИК: АДАМАР, АЕЛИТА, АПАП, ЕРИТЕМА, МИНЕРАЛИТ, МИНОРАТ, ОНОРИН, ТОМАН.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 4:

ВОДОРАВНО: Късмет. Родинал. Палат. Рис. Трифонов (Слави). Галоши. ИВЕКО. "Аци". "Евита". Опус. Он. "Белите рози". Онари. Адамити. Орехите. "Атене". АРОМА. Кламер. Инат. Рол (Мишел). Елул. Си. "Никита". Оцет. Кук. Алине. Ов. Гинура. Ара. "Ана-не". АРО. Илирик. Роза. Енис (Джесика). "Уракан". Локомотиви. Амини. Адипоза. Оливин. Бяс. Смач. Катамарани.

ОТВЕЩО: Дърводелец. Румб. "Сиена". Алегория. Омск. Мапути. Анс. Обител. Ники. "ТТТ". Етер. Кула. Ралин (Радой). Суринам. Трици. ЕНИКАР. "Да". Офит. Илич (Мирослав). Едо. Окоп. Инер. Кок. Иново. АРОЗА. Авиго. Аромат. "Ел". Тиран. Лазо. "Га". Ерани (Сара). Атом. Спа. Охотина (Елена). "Ила". Алоним. Кеневир. Хлопатари. Анива. Ашуре. Отони. Ин. "И ти си...". Клавесини.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

Спортният министър Свилен Нейков влезе в ролята на миротворец между две големи фигури в българската борба - Валентин Йорданов и Симеон Щерев. Първият е президент на федерацията, олимпийски шампион от Атланта '96, 7-кратен световен и 7 пъти европейски шампион по свободна борба. Вторият пък е носител на бронзов олимпийски медал от Сеул '88, световен първенец от Скопие '81, 3-кратен европейски първенец, треньор №1 на България за 2010 и 2011 г., личен наставник и "виновник" за успехите на Станка Златева и Радослав Великов.

Скандалът между Йорданов и Щерев зрееше още с уволнението на треньора след олимпиадата в Лондон и назначаването на негово място на Серафим Бързаков (жени) и Валентин Райчев (свободен стил). Искрата обаче бе запалена от едно участие на Щерев в тв предаване, в което той открито нападна Йорданов. От далечна Америка, където живее, след като наследи \$420 млн. от Джон Дюпон, Вальо пусна официално изявление, в което призова наставника да поеме отговорността си за провала в Лондон. Първенецът от Атланта '96 заяви, че няма личен конфликт с Щерев и че решението за освобождаването на всички национални

# Министър помирява Валентин Йорданов и Симеон Щерев



селекционери е взето с единодушно решение на УС и е заради "грешна функционална подготовка и грешна тактика, които доведоха до слабото представяне в Лондон".

"Това е пълна глупост и манипулация. Единственото вярно в цялото му изявление е, че е 7-кратен световен и европейски шампион", изригна Щерев на нарочна пресконференция.

Въпреки че наставникът настоя, че не води ничия предизборна кампания, в залата да го подкрепи беше и бившият президент на федерацията Димитър Джаков, който напоследък все по-често е забелязван на спортни събития. На въпрос към Щерев дали има съмисленици бившият шофьор на Илия Павлов открито заяви: "Аз го подкрепям". Щерев обяви, че ще обясни позицията си и пред Общото събрание на федерация-

та по борба, ако при неговото провеждане се намира в България.

"Аз повече няма да работя за България", обяви още Щерев. Наставникът, който в момента е на щат в "Левски", обясни, че ще търси вариант да поеме клубен отбор в чужбина, каквито оферти имал, за да вземе със себе си и своите състезатели.

Специалистът е обиден от отношението към него и към останалите утвърдени имена, които бяха освободени от треньорските постове. "Не знам откъде е тази злоба у Вальо Йорданов. Той нареди да ме изхвърлят от залата по борба на "Дианабад", като е сменил ключалката на съблекалнята. Не може той да си стои в Америка и да дава нареждания по



телефона, без да е видял с очите си. Преди съм му благодарил, защото етикетът го изисква, но и защото преди 2 години той беше друг. Когато парите влязат в сърцето ти обаче, ти вече нямаш сърце", обяви наставникът.

Искането на Щерев е всеки състезател да тренира с личния си наставник, който да го води и на големите състезания. "Кой стоеше на стола на Вальо в Атланта - Джон Дюпон. Той национален треньор ли беше?", попита риторично Симо Щерев.

След грубите нападки по адрес на Йорданов цялото борческо войнство се вдигна да го бра ни от развилнелия се Щерев. В подкрепа на президента се изказаха редица величия в българската борба, сред ко-

ито президентът на европейската федерация Цено Ценов, Георги Мърков - олимпийски, световен и европейски шампион, 60 треньори от 56 клуба в класическия и свободния стил у нас, събрали подписи в защита на президента си. В. "Труд", който пък се засегна от съмненията на Щерев за манипулиране на анкетата за Треньор на 2012 г., го призова да върне двете коли, дадени му като награда за предните два приза.

"Не може от 18 възможности за квалификация на олимпийски игри да реализираш само 9. И да счита, че това е някакъв успех. Още повече когато си останал с 9 състезатели на олимпиадата и вземеш само един медал в трите стила... За мен това е провал и ни-

каква дискусия по отношение на тази оценка не може и да има", отсеке Ценов.

"Който не помага, поне да не пречи", призова и Мърков.

Големият въпрос сега е дали състезателите на Щерев - най-вече Станка и Руди, ще го последват където и да е той, или ще приемат условията на БФБ и ще продължат кариерите си при други национални наставници.

Самата Златева нееднократно подкрепи Бате Симо, както го нарича, в края на миналата и началото на настоящата година. Тя дори не излезе да вземе своя приз за Спортист №3 на България, обидена, че Щерев не е в Топ 3 на треньорите. Станка обаче все още не се е изказала ясно какво ще прави в бъдеще. Като че ли в по-лесна ситуация от нея е съотборникът й Радослав Великов, който все пак има да мисли и за жена и две малки деца. "Не искам нито да свалям някого, нито да влизам в каквито и да е спорове. Разправите се отразяват негативно най-вече на спортистите", коментира Руди.

Въпреки че бе обявил край на кариерата си след Лондон, 29-годишният търновец продължава да тренира. "Готвя се почти всеки ден. Ако съм във Велико Търново, тренирам самостоятелно. Ако съм в София, ходя или на "Дианабад", или със Симо Щерев правим походи. Той ме е създал като състезател и искам, ако може, да си остана при него", обяви Великов. На въпрос дали би заминал с Щерев в чужбина дребничкият борец обяви: "Късно ми е вече да излизам, тук е семейството ми".

Така един от най-успешните спортове за България, който досега успяваше да се опазва от големи скандали и разпавии, бръкна дълбоко в кацата с катран. Какво ще излезе оттам предстои да се разбере.

## TV АКЦЕНТИ

### Вторник, 5 февруари

11:45 ч. Ски алпийски дисциплини (СП) по Евроспорт  
21:30 ч. Франция - Португалия (футбол, контрола, младежи) по Евроспорт 2

### Сряда, 6 февруари

11:45 ч. Ски алпийски дисциплини (СП) по БНТ 1 и Евроспорт  
17:25 ч. ЦСКА - КВК Габрово (волейбол, мъже, НВЛ) по БНТ свят  
20:00 ч. Испания - Уругвай (футбол, контрола) по Евроспорт 2  
21:30 ч. Англия - Бразилия (футбол, контрола) по Диема  
21:30 ч. Швеция - Аржентина (футбол, контрола) по Нова спорт

### Четвъртък, 7 февруари

13:15 ч. Ски алпийски дисциплини (СП) по Евроспорт  
18:15 ч. Биатлон (СП) по Евроспорт

### Петък, 8 февруари

10:45 ч. Ски алпийски дисциплини (СП) по Евроспорт  
17:25 ч. Марек Ивкони - Левски Волей (волейбол, мъже, НВЛ) по БНТ свят  
20:00 ч. Берое - Лукойл Академик (баскетбол, НБЛ) по ТВ +

### Събота, 9 февруари

11:45 ч. Ски алпийски дисциплини (СП) по БНТ 1 и Евроспорт  
13:45 ч. Биатлон (СП) по Евроспорт  
19:00 ч. Ювентус - Фиорентина (футбол, Серия А) по ББТ

### 19:30 ч. Байерн - Шалке 04

(футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2  
21:45 ч. Лацио - Наполи (футбол, Серия А) по ТВ 7

### Неделя, 10 февруари

11:45 ч. Ски алпийски дисциплини (СП) по БНТ 1 и Евроспорт  
13:45 ч. Биатлон (СП) по Евроспорт  
16:00 ч. Каляри - Милан (футбол, Серия А) по ББТ  
21:45 ч. Интер - Кievo (футбол, Серия А) по ББТ

### Понеделник, 11 февруари

12:45 ч. Ски алпийски дисциплини (СП) по Евроспорт  
21:15 ч. Херта - Унион (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2



# Динамика с Audi RS 7 Sportback



Голямото спортно купе с пет врати на производителя от Инголщат се отличава с най-съвременни технологични решения и невероятна динамика. Най-напред публиката в Детройт (САЩ) се запозна с новия 4-литров TFSI двигател с работен обем от 3993 куб. см. Максималната мощност от 560 к.с. постига в диапазона между 5700 и 6700 об/мин. Максималният въртящ момент от 700 Нм е на разположение между 1750 и 5500 об/мин. Моторът е V8 с два турбокомпресора. Гърленият звук, идващ от ауспуховата система, показва, че под капака има сериозен и мощен агрегат. От 0 до 100 км/ч Audi RS 7 Sportback ускорява за 3,9 сек. Заводски максималната скорост е ограничена до 250 км/ч, но при желание може да се избира между пакетите dynamic и dynamic plus, които достигат максимална скорост съответно от 280 и 305 км/ч. Най-впечатляващо е, че независимо от спортното и динамично поведение моделът дава нисък разход на гориво за този тип коли - едва 9,8 л на 100 км. Серийната 8-степенна автоматична скоростна кутия tiptronic е съобразена със спортния нрав на Audi RS 7 Sportback.

5-вратото "купе" се предлага серийно със системата за постоянно задвижване на четирите колела Quattro, която му осигурява отлично сцепление с пътя и безопасно поведение. В стандартната конфигурация на системата 60% от въртящия момент е насочен към задните, а 40% - към предните колела. Другият нов факт е, че каросерията на RS 7 Sportback съдържа близо 20% алуминиеви детайли, както и елементи от високоякостни стомани. Серийната за модела система старт-стоп допълва усилията на производителя за по-големи икономии на гориво.

Страницата подготви Станчо ШУКЕРОВ

Третото поколение на Octavia обещава безоблачно бъдеще на производителите от Чехия. Бестселърът само за миналата година има 410 000 продажби, а общите реализации на всички останали модели на Skoda са 530 000. Автомобилът е конструиран върху новата модулна платформа на Volkswagen Group - MQB, на която са още Golf VII, Audi A3 и др. Octavia III не прави резки движения по отношение на дизайна, откриват се някои прилики с Rapid. Интерес са фокусират модерните LED светлини, които са решени като светодиодни ленти. Отпред, точно в средата на капака,

## Печелившият коз Skoda Octavia III

умело е вплетена новата, по-голяма емблема. Логото на Octavia III е по-изразително. Стоп светлините са запазили С-образната си форма.

Силуетът на уникалния хечбек с формата на седан затвърждава убеждението, че той е един от най-ярките представители на наложения стил лифтбек. Octavia III предлага на клиентите си винаги нещо повече от конкурен-

тите. Така е и сега - имаме кола от средния клас на цената на компактен автомобил. В сегмента никой не предлага по-голяма вътрешна дължина - 1782 мм, повече пространство за коленете - 73 мм, и повече място над главите на пътниците отзад - 980 мм. В сравнение с второто поколение значително са увеличени и другите вътрешни размери. Пораснали са още пространството над гла-

вите на пътниците отпред (8 мм), ширината на предните седалки (39 мм), на задните седалки (26 мм), както и обемът на багажника - сега той вече е 590 л. Octavia III е по-дълга в сравнение с предшественицата си с 90 мм и по-широка с 45 мм.

Новата Skoda е с по-динамична визия благодарение на по-дългото междуосие - увеличено е със 108 мм. Въпреки по-големите размери тя е станала по-лека със 102 кг. Octavia III е станала

по-безопасна чрез наличието на системата Front Assistant (активира автоматично спирачките при необходимост), асистент за поддържане на избраната лента (Lane Assistant), система за предотвратяване на последващ удар след инцидент (Crew Protect Assistant), система за предупреждение за умора на водача (Driver Activity Assistant), активен преден капак за защита на пешеходците и др. За активната безопасност се грижат 9 въздушни възглавници, които работят в синхрон с 3-точковите предпазни колани. За първи път моделът се предлага с въздушни възглавници за коленете на пътниците (стандарт за страните в ЕС) и задни странични

въздушни възглавници. Изборът на двигатели е между четири бензинови - всички са с най-модерната TSI технология, и четири TDI дизелови мотори Common Rail. Топ версията е с 1,8-литров агрегат TSI с мощност 180 к.с. Най-икономичен е 1,6-литровият TDI, който има разход от едва 3,4 л на 100 км. Версия на природен газ ще излезе през септември. Octavia III разполага с четири режими на управление, които променят работата на трансмисията, двигателя и помощните системи - Normal, Sport, Eco и Individual. Последният режим е свръхикономичен. Засега няма още обявени цени, но се предполага, че в България базовата версия ще е около 31 000 лв.

### СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## Оставете чистачките на място



По време на снеговалежите и последвалите ги ледени нощи се наблюдава тенденция от страна на българските шофьори да "спасяват" перата на чистачките от замръзване. Виждали

сте ги как грозно стърчат напред. Подобно явление на Запад го няма. Явно е роден патент. При сравнително новите автомобили е необходимо само да включите парното и то да подгрее предния прозорец за десетина минути. Размразяването ще освободи и каучуковите пера от прегръдките на леда. После можете леко да ги изтриете дори с ръка, да проверите дали не е останало някое ледено парченце по тях. С подобни икономии няма да можете с едни и същи чистачки да изкарате 4-5 години. Всеки материал старее, има си определен живот. Не е препоръчително още докато предното стъкло се затопля, да включвате чистачките на бързи обороти и с тях да чистите скрежа по прозореца. Така бързо ще ги нараните или скъсате.

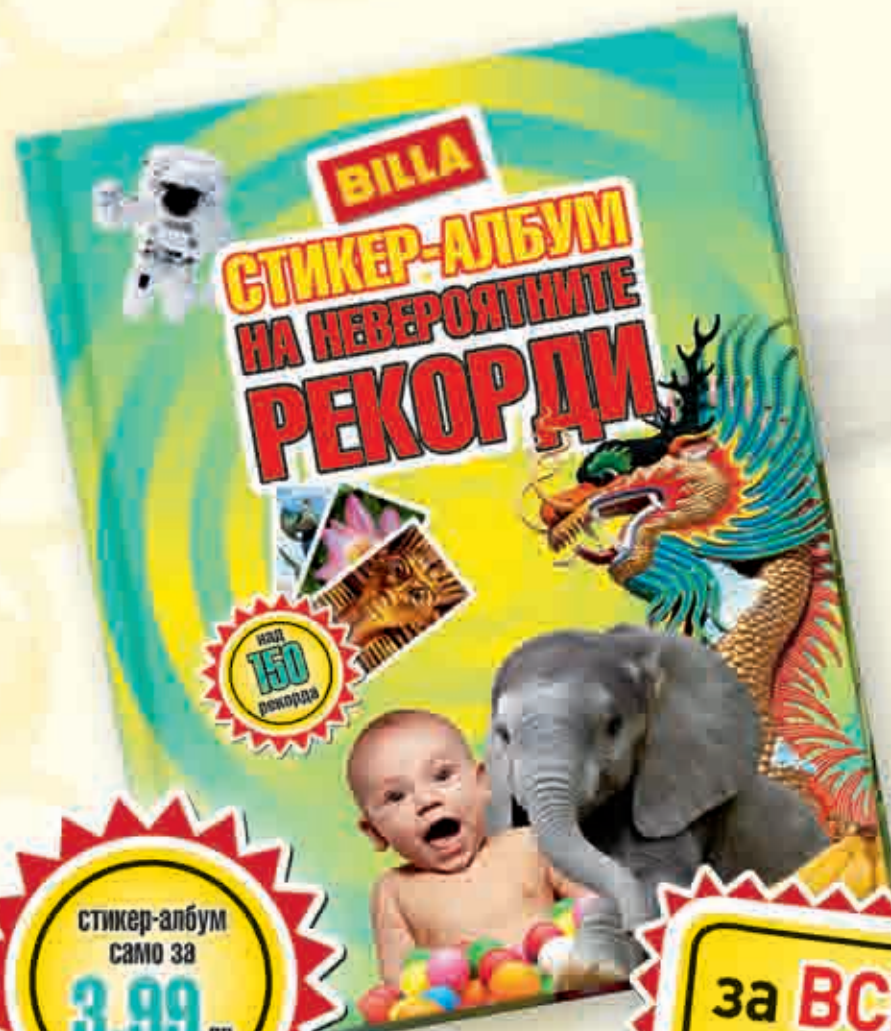


Новият  
**BILLA СТИКЕР  
АЛБУМ** е тук

**BILLA**

ТОЧНО ПО МОЯ ВКУС.

Подобри рекорда за  
**НАЙ-СТРАХОТЕН РОДИТЕЛ!**



**СПЕСТИ  
и събирай**

стикер-албум  
само за  
**3,99** лв

за **ВСЕКИ 15 лв** покупка  
получаваш **ГРАТИС**  
опаковка с 5 стикера\*



стикер-опаковка  
може да купиш  
само за  
**1,00** лв

За всеки 15 лв. покупка в твой магазин Billa получаваш безплатно една стикер-опаковка от 5 бр. стикери. Освен това, можеш да закупиш стикери, без това да е обвързано с друга покупка, само за 1 лв. за опаковка с 5 бр. стикери. Албумът се продава отделно на цена: 3.99 лв. Период на промоцията – 31.01.2013 г. – 1.05.2013 г. Научи повече във всеки магазин Billa и на [www.billa.bg](http://www.billa.bg).

# ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

8 специализирани страници

5 - 11 ФЕВРУАРИ 2013

НОВОТО В HEALTH.BG



Скачането на въже е полезно за...

[www.health.bg/18103](http://www.health.bg/18103)



Сурово или сготвено?

[www.health.bg/18110](http://www.health.bg/18110)



Профилактика с лук и...

[www.health.bg/18107](http://www.health.bg/18107)

## „Уотсън Фармасютикълс Инк.“ вече е „Актавис Инк.“

„Уотсън Фармасютикълс Инк.“ (Watson Pharmaceuticals, Inc.) - компанията майка на „Актавис“ ЕАД и „Актавис Оперейшънс“ (в България), обяви на 24 януари 2013 г., че е приела „Актавис Инк.“ (Actavis, Inc.) за свое ново глобално име и е започнала да се търгува на Ню Йоркската фондова борса под нов символ - ACT.

Компанията за първи път обяви намерението си да промени своето име миналата година след придобиването на „Актавис Груп“ (Actavis Group). Обединението доведе до създаването на третата най-голяма генерична фармацевтична компания в света с предварително очаквани обединени приходи от над 8 млрд. щатски долара за 2012 г.

„Актавис“ е стартирала дългосрочна кампания за ребрандиране, която ще ръководи прехода на про-

изводствените ѝ мощности, операции и търговско присъствие по света към името „Актавис“ и ново лого, обединяващи всички 17 хил. служители под едноединствено име, с търговска марка и защитено в световен мащаб.

Официалният старт на ребрандирането на дейностите в България с новото отличително лого на глобалната компания, изработено от водещата фирма за създаване на глобални идентичности Lippincott, ще бъде след няколко месеца.

Осъществявайки дейност в повече от 60 страни и заемайки място сред първите 10 на повече от 33 пазара, „Актавис“ е динамичен глобален играч, който е познат по целия свят като лидер в осигуряването на висококачествени лекарствени продукти, каза Пол Бизаро, президент и главен изпълни-

телен директор на „Актавис“. Стратегията на компанията през 2013 г. е да предизвика растеж в световен мащаб на глобалния си бизнес. Намеренията са да се концентрира върху подобряването на позицията ѝ на ключови пазари и допълнително обогатяване на портфолиото ѝ със специален акцент върху разширяването на бизнеса с медикаменти в инжекционни форми и фармацевтични продукти без лекарско предписание на международните пазари.

Същевременно „Актавис специални оригинални продукти“ се ангажира да разработва и предлага биоподобни продукти в областите женско здраве, онкология и други терапевтични области и понастоящем разполага с портфолио от 5 биоподобни продукта в стадий на разработка.

„Актавис Глобал Опе-



На снимката: г-н Пол Бизаро, президент и главен изпълнителен директор на „Актавис“ (в центъра), който лично удари финалния звънец при затварянето на Фондовата борса в Ню Йорк на 24 януари 2013 г.

рейшънс“ има повече от 30 производствени мощности и търговски подразделения по цял свят с капацитет

от приблизително 40 млрд. единици годишно. „Актавис Глобал Оперейшънс“ включва и Andia, Inc. -

четвъртия по големина дистрибутор на генерични лекарствени продукти в САЩ.

## По-качествен живот за нашите родители

През януари стартира проектът „По-качествен живот за нашите родители“, който е по идея на Дентални клиники „ЕО Дент“ съвместно с Bredent Group, Германия, и Дентатехника - официален представител на Bredent Group за България. Инициативата е с национално покритие и от нея ще могат да се възползват хора от цялата страна. Като партньор зад проекта застават и министърът на здравеопазването г-жа Десислава Атанасова, и Българският зъболекарски съюз.

За първия етап са предвидени безплатни прегледи на 1000 пациенти. От тях ще бъдат определени 100, на които ще

бъдат поставени импланти, осигурени от фирмата производител Bredent Medical. Предвидено е в горната челюст да се поставят между 4 и 6 импланта, а в долната челюст между 2 и 4 импланта, което да стабилизира протезната конструкция според всеки индивидуален случай. Предвидената оперативна намеса и самите импланти ще бъдат напълно безплатни за пациента.

**Всеки желаещ може да получи подробна информация по проекта на отворената телефонна линия 0888 14 10 10.**

„ЕО Дент“ е клиниката, на която през 2011 г. се довери Силвестър Сталоун.



**Еlegantно уникално бижу** - ИНСУЛТИ БЕЗСЪННИ ДЕПРЕСИЯ ВИСОКО КРЪВНО АТЕРОСКЛЕРОЗА ГЛАВБОЛИЕ РЕВМАТИЗМ АРТРИТ ОСТЕОПОРОЗА ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ ПОДПОМАГА АНБИОТОС

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

**БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА 49 ЛВ**

За поръчка: 0697 72 10 10 Габбук, 0889 72 10 20 Мила, 0677 72 10 40 Виктория

[WWW.MEGASMARKT-BG.COM](http://WWW.MEGASMARKT-BG.COM) ПОДПОМАГА АНБИОТОС

**При поръчка на 2 гривни, получавате нощна LED лампа за книга.**

Биогривната Мегасмарт е единствената по рода си в България, бижу с вградени 5 активни елемента, които връщат здравето:

- органичен германий (при хипертония, остеопороза, високи нива на холестерол);
- неодимов магнит (при прекарани инфаркти, инсулти, анемия и кръвозагуби);
- отрицателни йони (при нервни смущения, проблеми със съня, заболявания на дихателната система);
- вулканична лава (забавя процесите на стареене, предпазва от вредни електромагнитни вълни, подпомага либидото и потентността);
- дълги инфрачервени лъчи (при ставни заболявания, вирусни инфекции, понижен имунитет).

Гривната е изключително ефективна при проблеми с:

- високо кръвно налягане;
- ставни болки;
- холестерол;

- мигрена и проблеми със съня;
- стрес и преумора;
- физическо натоварване;
- диабет;
- хормонален дисбаланс;
- депресия.

Официален вносител на гривната за България е „Мегасмарт България“ ЕООД. Фирмата е притежател на цялата документация и сертификати, които гарантират качеството, произхода и оригиналността на продукта.

**Независимо в коя точка на България се намирате, ние ще изпратим до Вас куриер, без да заплащате нищо.**



**П**роф. Аргирова, убедиха ли се вече и лекарите, и пациентите, че ваксината е най-добрата профилактика срещу заразяване с човешкия папиломен вирус и последващия риск от развитие на рак на маточната шийка?

- Не мога да кажа, че всички са напълно убедени, и точно затова е в ход национална програма, чиято цел е да запознае обществото с рисковете от хроничната HPV инфекция и възможността за предпазването от нея чрез съвременна ваксина. В регионалните здравни инспекции има подготвени специалисти, които са в състояние да отговорят на всички въпроси във връзка с ваксината. Нормално е при сравнително нов препарат да има въпроси и колебания.

**- Вие като специалист можете ли да заявите уверено, че ваксината не може да навреди с нещо на момичетата, на които се поставя?**

- Да, абсолютно категорично! Редно е момичетата до 12-годишна възраст да бъдат ваксинирани. Тази възраст е подбрана заради необходимостта ваксинацията да се направи преди началото на половия живот. Но в никакъв случай не е вредно и до 23-25-годишна възраст да се направи ваксина срещу рисковите щамове на човешкия папиломен вирус, ако младата жена не е водила полов живот или пък е сексуално активна, но с изследване е установено, че не е заразена с вируса.

**- Ваксинацията изключва ли необходи-**

# В Европа масово се ваксинират срещу рак на маточната шийка

**С проф. д-р Радка Аргирова от Катедрата по Вирусология в Националния център по заразни и паразитни болести разговаря Камен Здравков**

**мостта жените редовно да посещават гинеколога си?**

- В никакъв случай! Скринингът срещу рак на маточната шийка и ваксинацията вървят ръка за ръка. Още повече при гинекологичните прегледи могат да се установят и други здравословни проблеми. У нас е прието цитонамазките да се правят на всеки три години до 65-годишна възраст, ако предходната цитонамазка е била нормална. Чрез цитонамазката могат да се открият много рано опасни изменения и да се лекуват, преди да се е стигнало до инвазивен рак.

**- Защо човешкият папиломен вирус се предава толкова масово?**

- Защото този вирус много лесно се отделя от повърхностните клетки на лигавицата и също толкова лесно прониква в лигавицата на сексуалния партньор. Коварното е, че дълги години тази зараза може да няма никакви признаци, а след това да се изяви като рак на маточната шийка. И ако жената не е ходила на редовни гинекологични прегледи, ракът може да се установи в много напреднал стадий. Раз-



Проф. д-р Радка Аргирова

бира се, заразяването с HPV далеч не означава рак. При много от жените се получава така нареченото самоочистване. Но науката все още не е установила докрай защо при някои индивиди инфекцията остава хронична, развива се с десетилетия и в крайна сметка може да се стигне до рак. Точно за да се прекъсне този механизъм, зараза - хронична инфекция - рак на маточната шийка, препоръчваме момичетата

масово да се ваксинират!

**- Родителите понякога се опасяват, че ваксината може да "отслаби" имунната система или да навреди по друг начин.**

- Тези страхове са напълно неоправдани! Ваксината изобщо не съдържа вируси, а само химическия състав на повърхностните антигени на тези вируси. Целта е организмът да се срещне с тях и да образува антитела. Да не забравяме, че активната, инфекциозна част на вирусите е ДНК, а това ДНК изобщо няма във ваксината.

**- Какви са оплакванията след ваксинация?**

- Най-често зачервяване и лека болка на мястото на убождането и други бързопреходни явления, които са характерни за всички ваксини. Но повечето момичета нямат абсолютно никакви оплаквания след инжекцията. Още преди тази ваксина да бъде пусната в масово приложение, е

изследвано и доказано безопасното съчетание с всички останали ваксини, както и с всички перорални контрацептивни средства.

**- Как тази ваксина се прилага в Западна Европа?**

- В повечето държави се поставя масово на всички момичета още от 2006 г. без никакви особени странични ефекти. България и Чехия са единствените държави в ЕС, в които ваксината е препоръчителна, т.е. цената ѝ не се поема от бюджета. Но всеки родител трябва да се замисли, че може да предотврати едно потенциално смъртоносно заболяване при своето дете. Всеки решава сам, никой няма да бъде ваксиниран насилно, но трябва да е ясно, че у нас все още по една жена всеки ден си отива от този свят от рак на маточната шийка - заболяване, за което науката установи причината и създаде ваксина.

## Безплатни гинекологични прегледи

Първа АГ болница "Света София" открива кабинет за безплатни профилактични прегледи за скрининг срещу рак на маточната шийка, които ще продължат до 15 февруари.

Всеки делничен ден от 9 до 12 часа в 104 кабинет желаещите могат да се запишат на тел. 02/44 70 211.

"Целта на тази инициатива е да бъдат спасени много жени, защото данните сочат, че всеки ден една българка умира от рак на маточната шийка" - заяви д-р Иван Костов, изпълнителен директор на болницата. Той поясни, че страната ни заема водещо място по показатели на заболяемост и смъртност от този вид рак сред държавите - членки на ЕС.

Безплатният диаг-

ностичен пакет включва преглед, цитологично изследване, както и колпоскопия и ехограф при необходимост. Всяка пациентка може да си направи и допълнително тестване за носителство на HPV (човешки папи-

ломен вирус) срещу заплащане.

Специалистите напомнят, че само чрез организиран скрининг и профилактика могат да се предотвратят тежки усложнения и смърт.

### ФАКТИТЕ

- Ракът на маточната шийка (РМШ) е второто по честота раково заболяване сред жените между 20 и 45 години в целия свят
- На всеки 2 минути някъде една жена умира от РМШ
- В Европа това се случва на всеки 18 минути
- Всеки ден една жена в България умира от рак на маточната шийка
- В световен мащаб 500 000 нови случая са диагностицирани годишно и ако няма сериозни усилия, насочени към предотвратяването на РМШ, тази цифра би достигнала 1 милион нови случая на година през 2050 г.
- Всяка година от РМШ умират 270 000 жени по света
- България е сред страните в Европа с най-високи показатели в черната статистика по заболяемост и смъртност от РМШ.

## Омега-3 пази мозъка и сърцето, помага на хормона на щастие

Рибеното масло от съомга има уникални качества. Това е установено след дълги наблюдения още над ескимоси. Тяхната храна е богата на мазнини от морски произход и въпреки това те нямат проблеми със сърдечносъдовата система.

Продуктът е от семейството на мастните киселини и се добива от мастната тъкан на рибите, състои се от омега-3 пречистени киселини, които поддържат здравословни нива на холестерола и триглицеридите, защитават от сърдечни проблеми.

Омега-3 мастните киселини не могат да се

синтезират в тялото и затова трябва да се приемат с храната. Освен че свалят холестерола, те регулират метаболизма, подобряват мозъчната дейност и функцията на съдовете след инфаркт и инсулт. Работят за засилване на имунитета, забавят атеросклерозата, подпомагат хормоналния баланс, подобряват еластичността на кожата. Рибеното масло от съомга се препоръчва още специално на жени в менопауза. В процеса на стареене се получават отклонения от стандартните нива на естроген и прогестерон, костите стават по-тънки и това може да доведе до остеопороза. Дългата верига полиненаситени мастни киселини влияят положително върху костната плътност и ба-



ланса на калций, укрепват костите, предотвратяват фрактури.

През последните години омегата от съомга се използва вече и за лечение на аутоимунен тиреоидит (възпаление на щитовидната жлеза), както и в борбата срещу раковите клетки.

Но може би от най-отдавна е доказан ефектът на омега-3 срещу силния стрес и депресията - все по-често явление сред хората на съвременния напрегнат свят. Знаено е - когато се чувстваме най-нещастни, често посягаме към високовъгледхидратни храни. Последницата: не само качваме килограми, но се чувстваме и гузни заради поредната нарушена диета. Консумирането на рибено масло помага за увеличаване нивата на серотонин в организма - известен и като хормона на щастието.

Организмът получава помощ да произвежда сам този хормон, което гони честите депресии.

Специалистите са категорични - добрата превенция с прием на омега мастни киселини от съомга може да подобри качеството на живот. Както в по-млада, така и в по-напреднала възраст.

# Навременното лечение при грип предотвратява усложненията

**Проф. Тихолова, оправдано ли е да се опитваме да надвием грипа на крак?**

- В никакъв случай. И това е много голяма грешка, която хората допускат в самолечението на този вид зимни сезонни заболявания. За разлика от останалите, които нямат остро начало, при грипа то е остро. И всеки лекар само по симптомите може да го диференцира от другите остри респираторни заболявания, които циркулират заедно с грипа. Грипът е широко разпространено заболяване, характеризира се със зимна сезонност и протича остро в различни клинични форми. Най-честата проява е неусложнената форма и при нея болният се нуждае задължително от покой на легло (тъй като става дума за тежко протичащо заболяване), обилно количество течности, не по-малко от 2,5 литра за 24 часа, и от симптоматични средства, които понижават температурата и облекчават

**С проф. Майда Тихолова, национален консултант по инфекциозни болести, разговаря Галина Спасова**



Проф. Майда Тихолова

главоболието, болката зад очните ябълки, по ставите и мускулите.

**- Кога да се сваля температурата?**

- Тъй като тя е физиологична реакция, която подпомага оздравяването на организма, до 38 градуса не се препоръчва да се прилагат лекарствени средства, които да я понижават. Добре е да се знае, че от средствата срещу температура или болка аспиринов е проти-

вопоказан до 18-годишна възраст. Защото понякога употребата на аспирин при заболяване от грип може да доведе до тежки реакции - синдрома на Рей. Не е ясна етиологията, но е прието като контраиндикация при грип. Моето мнение е, че не се налагат екстремни дози витамини, няма основания в този момент да се взимат имуностимулатори. Да, грипът рязко понижава имунитета, но за мен най-добрият начин защитните сили да се възстановят е човек да прекара заболяването у дома, в спокойна обстановка. Пренасянето на зараза става единствено по въздушно-капков път и това трябва да се има предвид при предпазването. Ако в дома има болел, трябва да се използва маска.

**- Има ли хора в особен риск при грипно заболяване?**

- Това са децата под 2

години и хората над 60 г. При възрастните обикновено има априори дегенеративни промени на кръвоносните съдове. В риск са хората с хронични заболявания - на сърдечно-съдовата, на дихателната система, на бъбреците, с метаболитни болести и особено диабетболните, пациенти, подложени на терапия, водеща до имunosупресия, и т.н. При тях още в първия момент се препоръчват противовирусни препарати. Разполагаме с много добри медикаменти - невринамидазните инхибитори и известния още от 60-те години римантадин хидрохлорид, с който имам добър опит. Тези препарати имат изключителното свойство да се вменват в някои от звената на размножаване на вируса и да прекъснат образуването на нови вирусни частици. Това означава, че лечението с тези медикаменти трябва да започне през първите 24 до 48 часа от

началото на грипа, когато вирусът се размножава в назофарингса. Тогава заболяването или ще бъде спряно, или ще протече в някоя от най-леките му форми. Друга индикация за приложение на противовирусните препарати са ранните усложнения, които се развиват през първите два-три дни от началото и засягат основно белите дробове, сърдечно-съдовата, нервната система, мускулите (особено в детската възраст). Ако се закъснее с лечението, противовирусните средства нямат толкова добър ефект.

**- Какви са усложненията, които може грипът да предизвика?**

- Усложненията биват първични и вторични. Първичните са следствие от действието на самия вирус върху дадени органи и системи, а вторичните се дължат на промяна на нормалната бактериална флора на организма по време на инфекцията или

допълнителен контакт с други бактерии. Най-тежките първични усложнения на грипа са пневмонията. Типичните грипни пневмонии се срещат изключително при млади хора, с добра, активна имунна система. Вторичните са най-често вирусно-бактериални пневмонии, които се развиват през втората седмица от началото на грипа. Те засягат обикновено по-възрастните хора, при които приложението на профилактика срещу грип е необходимо. Най-ефективният начин е ваксиниране преди настъпването на грипния сезон, но при определени обстоятелства профилактиката със специфични противовирусни препарати е наложителна - при неимунизирани хора над 60 години, при рисковите групи или когато в семейството на такъв човек има заболял от грип. При наскоро ваксинираните, когато имунитетът не е достигнал нужното защитно ниво, също е препоръчително тази профилактика.

Хранителна гобавка

## N-Ti-Tuss

Буков сироп

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

www.esopharm.bg

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

## Как да направим кашлицата по-малко мъчителна

Вече сме в сезона, в който покашлянето - нашето или на човека до нас, на улицата, в автобуса или в офиса - е нещо обичайно. Този на пръв поглед безобиден симптом обаче е сред основните причини, каращи хората да потърсят лекарска помощ, сочат резултатите от медицинско проучване.

Въпреки че кашлицата е и полезен, и естествен защитен механизъм за прочистване на дихателните пътища, тя може да протече доста мъчително, като причинява неудобство не само на пациента, но и на хората около него.

Оказва се, че кашлянето също може да бъде правилно и погрешно, а специалисти са разработили препоръки за контролирано кашляне, които не само ще ви спестят сили, енергия и кислород, но ще направят процеса на кашляне по-малко мъчителен и болезнен.

Опитайте се да не дишате бързо и дълбоко през устата след кашляне - дишайте само през носа. Бързото дишане може да попречи на изхвърлянето на мукуса от дробовите и да предизвика неконтролируем пристъп на кашлица.

Пийте между 6 и 8 чаши течности

дневно, освен ако лекарят ви не е ограничил приемането на течности. Когато мукусът е разреден, откашлянето е по-лесно.

Когато се закашляте, седнете на стол или на ръба на леглото, като двата крака са опрени на пода. Леко наведете тялото напред. Отпуснете се.

Препоръчително е да приемате противокашличен продукт. Един добър избор може да е Експекторанс № 5 - комбиниран сироп с широк противокашличен спектър на действие, с утвърден в практиката състав, проверен във времето и присъстващ в предписанията на лекарите повече от 40 години.

Експекторанс № 5 успокоява кашлицата чрез потискане на кашличния рефлекс, намалявайки повишената дразнимост на бронхиалната лигавица поради съдържащия се в него екстракт от корени на медицинска ружа. Сиропът притежава противомикробно действие, улеснява отхрачването чрез омекчаване и втечняване на бронхиалния секрет. За да се постигне желанят лечебен ефект, при възрастни и деца над 12 години се приема по 1 супена лъжица 3 пъти дневно след хранене. Лечението може да продължи 7-10 дни.

**Експекторанс № 5 се предлага в аптекната мрежа в цялата страна без рецепта и на достъпна цена.**



# Денталната хигиена се учи още в детството

През 2012 г. Министерството на здравеопазването проведе епидемиологично проучване за разпространението на кариеса сред децата. Резултатите се оказват доста тревожни. Под 30% от подрастващите на възраст 5 - 6 години са със здрави зъби. А има и региони в страната, като например Смолян, където този процент е под 15. На фона на глобалната цел на Световната здравна организация, която е 90 на сто от 5-годишните да са без кариес, българските деца очевидно имат сериозни проблеми с денталното здраве.

По този повод екип от млади, добре подготвени и амбициозни стоматолози от Немската дентална клиника в София започва проект, чиято цел е децата да преодолеят страха си от зъболекаря и да се научат правилно да си почистват и поддържат зъбите.

Срещнахме се с д-р Герго Митов, ръководител на клиниката, който е и преподавател във Факултет по дентална медицина в Германия.



Д-р Герго Митов

**Д-р Митов, какво ви мотивира да се обърнете към най-малките пациенти?**

- От всекидневната ни практика останахме с впечатлението, че не само децата, но и родители-

те не са добре информирани за начините, по които се поддържа добра устна хигиена. А всички знаем, че навиките най-добре се формират в детска възраст. Хигиенните навици са част от здравното ни образование. Конкретният повод беше, че съпругата ми, която също е стоматолог, е работила с три детски градини и тя има практическите познания и опит как да се привлечат децата и родителите за каузата "здрав зъб".

**- Какво точно правите в рамките на вашия проект?**

- Той се казва "Усмивката на св. Георги". Това е една програма на немско-

то дружество по детска стоматология, която аз модифицирах и адаптирах за нашите условия. Тя се състои от 5 стъпки. Първо е срещата с учителите и родителите, които се запознават със същността на програмата и се обучават по техниката на миене на зъби, която след това да предават на децата. За едно дете е важно не само веднъж да му се покаже, трябва да се повтаря. Детето трябва, без да се замисля, да си мие правилно зъбите. След това нашият екип прави посещение на детската градина, където под формата на игра на децата отново се демонстрира техниката на миене на зъби. Да-



ват им се и съвети за правилното хранене. Заедно с участващите детски градини променихме и самата диета на децата. Направихме профилактични прегледи на малките, след което информирахме родителите дали и какво е необходимо да се прави от зъболекар. Покахим децата и в клиниката, за да се убедят, че прегледът е без болка. При 99% от пациентите, които имат панически страх от зъболекаря, той се дължи на травматични изживявания в детството. В края на учебната година ще проверим ефекта от

цялата програма.

**- Става ли вече мотив за навременно поддържане на зъбите високата цена на стоматологичното лечение?**

- Това абсолютно е мотив за разумните хора. Много проучвания из цяла Западна Европа показват, че кариесът е едно специално заболяване. Той е много по-разпространен в ниските социални слоеве и това е свързано не само с липсата на средства, а по-скоро с нивото на образование.

**- С колко градини работите?**

- Засега с две детски

градини и едно училище. Нашата цел е да завършим този проект като пилотен, за да видим резултатите и да сме убедени, че това, което целим, наистина го постигаме. Обратната информация от децата, родителите и учителите е доста позитивна. Затова ще се опитаме да приобщим към този проект още ангажирани колеги, за да работим с повече училища и детски градини. Добре е, че намерихме и спонсор, така че всяко дете получава качествена четка и паста за зъби.

## Ретинопатия се развива рано или късно при 90% от пациентите с диабет

**С г-р Веселин Даскалов, офталмохирург, разговоря Микаела Въжарова**

**- Д-р Даскалов, диабетът в световен мащаб засяга все повече хора и съответно все повече човешки очи стават негови жертви - имам предвид тежката статистика за страдащите от диабетна ретинопатия - причина за над 10% от новооткритите случаи на слепота годишно. Какво представлява това заболяване?**

- Заболяването е на кръвоносните съдове на ретината, засягащо диабетици, очно усложнение на диабета. Загубата на зрение е прогресивна у болните с лош контрол върху кръвната захар. За съжаление пациентите търсят нас, очните лекари, едва след като започнат да губят зрение и когато е вече много, много трудно да се справим. Зрението първоначално не е засегнато, но постепенно в ретината се разрастват нови кръвоносни съдове и фиброзна тъкан. Няма ли лечение, следва слепота. Диабетът



Д-р Веселин Даскалов

засяга кръвоносните съдове, които изхранват ретината, и те стават пропускливи.

**- При всеки диабетно болен ли може да се получи това очно усложнение?**

- Ретинопатия се развива по-рано или по-късно при 90% от пациентите със захарен диабет (и първи, и втори тип). Причината е за близо 12% от новооткритите случаи на слепота. (Според СЗО болните със захарен диабет са над 150 милиона през 2000 г., а през 2025-а се очаква да са двойно повече). Диабетната ретинопатия е на пето място като причина за слепота в света. За нас, офталмолозите, най-тревожното е това, че при поставяне на диагнозата при пациенти с не-

инсулинозависим тип диабет в над 20% от случаите констатираме, че те вече са развили диабетна ретинопатия. 15 години след поставяне на диагнозата диабет признаци на диабетната ретинопатия има у 97% от пациентите на инсулиново и у 80% от пациентите на неинсулиново лечение.

Тъй като диабетната ретинопатия може да доведе до слепота без предупреждение, е задължително при диабетици да се прави пълен очен преглед редовно.

**- Как се доказва болестта?**

- Необходим е преглед с разширяване на зениците, който да бъде направен от профилиран офталмолог. Първите признаци на заболяването при ранно хванати и адекватно лекувани диабетици се установяват след 5-ата година от началото на диабета.

Всеки пациент с давност на диабет над 10 г. трябва да се контролира 2 пъти годишно. А при бременни жени с диабет това трябва да става поне на всеки три месеца. Основната диагностика е офталмоскопска, но по-вярна и обективна информация се получава след флуоресцеиновата ангиогра-

фия (цветна снимка на очите). Основната причина за намалението на зрението са измененията в макулите. Тук на помощ идва новият съвременен метод за установяване на отока в макулата, а именно OCT (оптичната кохерентна томография).

**- А има ли лечение и какво е то?**

- Ако се започне навреме лечение, което предполага, че диабетно болният прави редовни очни прегледи, може да бъде предотвратена трайна загуба на зрение. Стриктният контрол върху кръвната захар и кръвното налягане са от външно значение за това да не се появи и да не прогресира диабетната ретинопатия. Ефективното лечение може да има само при изпълнение на следните първични условия:

- агресивен контрол на кръвната захар;
- адекватен контрол на кръвното налягане;
- адекватен контрол на серумните липиди;
- контролиране на гликирания хемоглобин;
- контрол на телесното тегло.

И още - адекватното лечение изисква съвместните усилия на ендокринолози, невро-

лози и офталмолози. Основно при нас е лазерното лечение. То може да предотврати загубата на зрение. Пациентите с непролиферативна ретинопатия имат 90% шанс да го запазят, ако лечението започне, преди ретината да е сериозно увредена. Лазерът се прави директно или около увреденото място в ретината. Навременната операция може да стабилизира зрението, но не може да върне вече загубеното или да възстанови увредена ретина. При по-тежките форми на развитие на болестта се прилагат Anti VEGF фактори (Avastin, Macugen и др.), които потискат ангиогенезата и намаляват по-късните усложнения - хемофторм, отлепване на ретината, неоваскуларна глаукома. Прилагат се и кортикостероиди с депо ефект - с различна продължителност. Но всичко се прави при много строги схеми и контрол, като е необходимо и пълно единство между лекуващите и пациента. Ролята и отговорността на пациента са огромни.

**МЦ "Пентаграм 2012"**  
тел. : +359 (2) 44 72 040;  
+359 (2) 44 72 050

Кожата както на лицето, така и на ръцете страда сериозно от ниските зимни температури. Изложена на неприятното директно въздействие на студа и вятъра, тя се изсушава, напуква, зачервява, понякога до болка. Ръцете са особено уязвими, тъй като тук подкожната тъкан има много по-малка плътност, лишена е от мастни за сметка на потните жлези.

Всичко това налага редовно хидратиране, овлажняване и ежедневна защита на откритите части на тялото. Вярното ре-

# Нека се погрижим за кожата

шение е специалната козметика. Тя връща еластичността на кожата и здравината на ноктите, които също боледуват от резките температурни промени и започват да се чупят. Специалистите съветват да се ориентираме към кремове и лосиони, съдържащи глицерин. Той е основна съставка в козметичните продукти, а забележителните му свойства и невисоката цена го правят идеално средство в битката със зимните

предизвикателства. Глицеринът е и един от най-старите продукти, използвани за хидратиране на кожата. Неговата ефективност се дължи на свойството му да извлича така ценната влага от въздуха и да я транспортира до кожните клетки, омекотявайки и успокоявайки кожата.

Немската серия GLYSOLID, освен че не съдържа консерванти, е с доказано най-високо съдържание на глицерин

(от 38 до 43%), затова можем безрезервно да ѝ се доверим. С модерната си формула кремът GLYSOLID попива бързо, без да омазнява излишно, като помага на грубата, напукана и много суха кожа да се превърне в мека, гладка и еластична за часове. Освен това е обогатен с

алантоин, който подпомага клетъчната регенерация, полира кожата, прави я по-здрава.

Изключително ефикасен е и при мъжете за ежедневна грижа след бръснене: препятства поя-

вата на враснали косми, защото подобрява структурата на кожата, както и външния ѝ вид.

GLYSOLID предлага: универсален крем, лек крем, лосион за тяло и са-

**Търсете в хипермаркети, дрогерии и аптеки в цялата страна.**



## Д-р Павлова за atopичния дерматит и Prim Oil

Д-р Елмира Павлова  
Дерматолог



Д-р Елмира Павлова

Атопичният дерматит (АД, атопична екзема, ендогенна екзема, невродермит) е хронично-рецидивиращо, неконтагиозно, възпалително и интензивно сърбящо заболяване. Най-ранно проявяващият се компонент на атопичния симптомо-комплекс включва бронхиална астма, уртикария, мигрена, опистипация, алергичен риноконюнктивит и атопична характеропатия.

Съществуват различни хипотези за възникването на заболяването. Идентифициран е генът, отговорен за синтеза на рецептори, локализиран върху мастоцитите и Лангерхансовите клетки, които имат афинитет към IgE. До 70% от болните имат нарушения в обмяната на ненаситените мастни киселини. В маслото на вечерната иглика има две важни ненаситени мастни киселини: линоленова (алфа-линоленова) и гама-линоленова киселина. Първата е една от есенциалните мастни киселини, което означава, че организъмът не може да я синтезира, а трябва да си я набавя от храната. Втората се синтезира от организма на базата на основни съставки, внесени с храната. Около 72% от маслото от иглика е линоленова киселина, а около 9% - гама-линоленова киселина. Затова растението се смята за най-добър природен източник на витамин Е, антиоксидант, неутрализиращ вредните свободни радикали. Игликата (Oenothera biennis) е дошла от източния бряг на Канада. Тя е била много популярна сред индианците, най-вече за лечение на проблеми с кожата и заздравяване на раните.

Лечението на АД е насочено към употреба на емолиенти, намаляващи увеличената трансепидермална загуба на вода. Те стабилизират повърхностния липиден слой на кожата и допълнително имат антипруригенозен ефект. Тук е и мястото на маслото от вечерна иглика, което подобрява еластичността и помага да се задържа влагата. Препоръчителната дозировка на Прим Ойл е 4 капсули дневно при обострени състояния и 2 капсули за поддържане на здрава и красива кожа.

Д-р Е. Павлова, дерматолог  
УМБАЛ "Царица Йоанна-ИСУЛ", каб. 217  
МЦ "Св.Пантелеймон"  
тел.: 0889 238 411



Произведено от NutraLab Канада  
Вносител „Хербамедика“ ЕООД,  
тел.: 02/ 818 48 70



## Търсите бързо решение срещу болки и проблеми?

Доверете се на силата на 10 от най-продаваните здравни продукта в аптеките на България!\*

### При проблеми с паметта и кръвооросването

Най-добър продукт — „Виногин макс“ — Допринася за подобряване на паметта и концентрацията, кръвооросването на мозъка и крайниците, спиране на шума в ушите, за подобряване работата на сърцето и кръвоносната система, особено важно за намаляване на риска от инсулт и инфаркт и за педотвратяване на схващания и крампи. **Цена за 30 капс. - 12 лв, а за 60 капс. - 20 лв.**



### При проблеми с простатата – болки и трудно уриниране

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



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

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



### При болки и дискомфорт в ставите

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



### При висока кръвна захар

Най-добър продукт — „Канела с хром и цинк“ — Подпомага за регулирането на кръвната захар в организма. Подходящ за хора с риск от диабет тип II. **Цена за 30 капс - 9.95 лв.**



### При цистит, проблеми с бъбреците и пикочните пътища

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



### При проблеми с имунитета и често боледуване

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



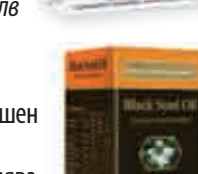
### За повече енергия и тонус, за засилване на имунитета - организма се нуждае от витамини, минерали и важни биологично активни съставки.

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



### При чести алергии, проблеми с белите дробове и имунитета.

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



### Антиоксидант N:1 в света.

Най-добър продукт — „Германор 132“ — Създаден по формула на японския учен проф. д-р Казухито Асаи - според който действа като мощен имуномодулатор и подпомага при проблеми с туморни и сърдечно-съдови оплаквания. Изчиства организма от токсини и забавя процесите на стареене. **Цена за 60 + 20 капс. подарък - 60 лв.**



от - **VITAGOLD - ЖИВЕЙ ЗДРАВΟΣЛОВНО**

**Обявените цени са препоръчителни. Търсете в аптеките.**

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

\* Отнася се само за най-продаваните продукти на Витаголд в аптеките.

# Ново лечение на диабета

През 2011 г. фармацевтичните компании Boehringer Ingelheim и Eli Lilly and Company обявиха партньорство в областта на диабета, което се съсредоточава върху четири препарата в процес на разработване. Това партньорство има преимуществото да използва силните страни на партньорите в полза на грижата за пациентите с диабет. В края на януари в София пред ендокринолозите от цялата страна беше представен нов препарат срещу диабет тип 2, разработен от двете компании, който ще подобри и улесни лечението. За новостите в терапията на захарната болест говориха проф. Цветалина Танкова, доц. Владимир Христов и доц. Стефан Кривошиев. Специален гост беше френският проф. Бернар Шарбонел от Университета в Нан - един от водещите европейски експерти по диабет.



Проф. Цветалина Танкова, ръководител на клиниката по диабет в Университетската болница за активно лечение по ендокринология, обяви, че българските пациенти, които отговарят на съответните медицински критерии, ще имат достъп до новото лечение чрез НЗОК. Преценката какво лечение да се предпише на всеки пациент е на лекуващия го ендокринолог.

## Проф. Бернар Шарбонел пред „Животът днес“:

**Проф. Шарбонел, какви са основните предизвикателства в лечението на диабета?**

- Става въпрос за заболяване с огромно разпространение по света. Над 366 млн. души са засегнати, като най-често се среща диабет тип 2. Това е хронично заболяване, което възниква, ако тялото не произвежда или не използва правилно хормона инсулин. Диабетът е не само личен проблем на болните, а има сериозно влияние върху здравите и социалните системи.

**- Защо много хора не подозират, че имат диабет?**

- Ранната диагноза е задача на системата за скрининг. Измерването

на кръвната захар е сред най-достъпните изследвания. Затова не е оправдано човек да носи заболяването с години, без да знае това.

**- Какво постигна медицината по отношение на диабета?**

- Това е една от областите с най-значимо развитие. Оптимисти сме, че можем да предложим на пациентите максимален контрол на заболяването. През последните години реален прогрес в лечението представлява инкретин-базираната терапия. В България сега навлиза Linagliptin - нов представител на тази група, който има редица предимства. Не се влияе от храната. Практически няма странични ефекти като хипогликемия, увеличаване на телото или сто-

машно-чревни проблеми. Може да се комбинира с други лекарства. Освен това лечението няма нужда да се съобразява с напредването на възрастта и бъбречната функция, които влияят на терапията с някои препарати. Приемът на една таблетка дневно води до много по-добро спазване на лечението от страна на пациентите.

**- Възможно ли е добре лекуван пациент с диабет да живее до късна възраст нормално и без усложнения?**

- Абсолютно! Ако пациентът с помощта на своя лекар постигне добър контрол на кръвната захар, на липидите и на кръвното налягане, животът му няма да се отличава особено от този на здравите хора. Но се изисква редовен прием на лекарствата, правилен хранителен и двигателен режим и контрол на кръвните показатели.

**- Понякога и пациентите, и лекарите са склонни да отлагат лекарственото лечение на диабета, изчакайки подобрене от само себе си...**

- Това не е правилна стратегия. След поставянето на диагнозата, ако гликираният хемоглобин не е трайно под 7, задължително се започва терапия.



Бъдете на краищата 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 набираме 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
- тежите 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

## ПРИ СЧУПВАНИЯ COXAMIN



### Проф. Марко Даскалов за действието на Коксамин при фрактури

Професор Марко Даскалов е лекар с дългогодишна практика в областта на пълнопрофилната, коремната и стомашната хирургия, както и в ортопедията. Автор е на десетки научни статии публикувани в специализирани медицински издания. Ето какво споделя професорът:

"Горещо препоръчвам Коксамин, защото е единственият натурален калций с клинично доказана **най-добра усвояемост от организма** (над 40 % спрямо трикалциевия фосфат). Това се обяснява с порестата му структура, която е аналог в познатите досега калциеви форми. Високата усвояемост **скъсява процеса на възстановяване след счупвания** с 20%, което означава **по-кратък период на нетрудоспособност и дискомфорт**."

При използването му **странични ефекти като запек, стомашни дразнения и киселини не се наблюдават** и затова не е нужно при приемането му допълнително да се взимат препарати, туширащи тези проблеми.

**Коксамин се предлага в четири форми:** Коксамин, Коксамин Д /с добавен витамин Дз/, Коксамин Магне /с добавен Магnezий и Витамин Дз/ и Коксамин Киндер /за деца в разтворима форма/. Това дава възможност продуктът да бъде предписан според хранителния режим и предписаното лечение.

При фрактури препоръчвам по 2 таблетки дневно Коксамин Д. При профилактика, за да имате здрави кости дозировката е 1 таблетка дневно, като една опаковка е достатъчна за двумесечен прием."

Коксамин е създаден от стандартизиран продукт „Lithothamnion calcareum“, притежаващ сертификати за качество: USA FDA "GRAS", Kosher, Halal, EU Health, Органичен сертификат, ISO, HACCP за производствените инсталации, Non-GMO.

**18+**

**up**  
Ultimate Performance™

**Сексуален стимулант**  
съдържащ екстракт  
от Horny Goat Weed,  
(Разгонен козел)  
**30 таблетки**

Подходящ за мъже и за жени

Произведено от стандартизиран екстракт на SABINSA CORPORATION, за Хербамегука ЕООД, тел.: 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com



Снимки Рада ПЕТКОВА

# Аромати и Вкусове, които докосват душата

Доц. д-р **Димитър ПОПОВ**

Редица наблюдения убедително доказват, че храната не е само източник на необходими вещества, но и по своеобразен начин тя формира емоционалния потенциал на хората. В кулинарната практика на всички народи по света са намерили приложение редица овкусители и подправки, значителна част от които имат определено въздействие и върху емоционално-психическото състояние.

Вероятно още в каменния век първобитният човек е започнал да използва заобикалящите го треви, семена, плодове и корени, за да направи храната си по-вкусна и по-разнообразна. Така са се формирали определени психически зависимости, в резултат на което той остава в плен на тези допълнения към храната, които с времето се превръщат в неизменен атрибут на всяка кухня. Например

**пикантните подправки присъстват в кулинарните традиции на много народи по света,**

особено на тези в Южна Америка, Азия и Африка. Задълбочени научни изследвания показваха, че тези подправки са способни да предизвикат у човека своеобразно наркотично опиянение, дори еуфория. Съдържащият се в лютите чушки алкалоид капсаицин дразни неударжимо нервните клетки в устната кухина, които изпращат мощен болен сигнал в мозъка. За потушаване на "огъня" той издава команда и хипофизната жлеза насочва към поразената област особени вещества, т.нар. ендорфини, известни още като хормони на щастието или на удоволствието, които имат болкоуспокояващо дей-

ствие. Консумацията на тази огнена подправка е свързана и с определени физиологични въздействия върху организма - участване на сърдечния ритъм, засилване на кръвообращението, изпотяване, както и дразнения в областта на половите органи, т.е. състояния, идентични с тези при сексуална възбуда. Подобно е въздействието (с определени нюанси в обхвата и дълбочината) на останалите пикантни подправки - черен пипер, лук, чесън, праз, джинджирил и т.н. Например със своя остър и свеж аромат

**джинджирилът придава жизненост на човешкия организъм и обостря сексуалните възприятия.**

От незапомнени времена тази подправка е известна като мощен афродизиак. Неслучайно в прочутата древна индийска книга, посветена на тайните и изкуството на любовта - Камасутра, се препоръчва преди любовната игра на любимия да се поднесе еликсир, съдържащ мед, жълтък и джинджирил. В превод от китайски джинджирил означава "мъжка сила". Може би на тези подсъзнателни въздействия на аромата на джинджирила върху човешката психика се дължи фактът, че джинджириловите нотки в парфюмите винаги се приемат добре и подобни парфюми никога не излизат от мода. Не е чудно, че при тези дадености горните подправки предизвикват пристрастяване, което както при наркотиците е свързано с неутолимото желание да се опита нещо по-силно и по-разтърсващо.

Редица подправки (чубрица, босилек, мащерка, копър, сминдух и др.) имат силно бактерицидно действие, засилват

апетита и имат благотворно въздействие върху храносмилателния процес, с което оказват косвено положително влияние върху психо-физическото състояние след хранене. Други подправки (ванилия, карамфил, канела) носят неповторимия дъх на Ориента,

**докосват най-чувствените нотки на човешката душа, извикват душевен уют и комфорт,**

прогонват натрупания стрес и настройват психиката на оптимистична вълна. А какви чувства, свързани с най-съкровени спомени от детството, извикват пряко изпечените сладкиши с тези подправки! Съвсем не е случайно, че ванилията например е компонент на редица ориенталски парфюми, които се радват на толкова почитатели. Канелата се е доказала като отлично психотропно средство при депресия, меланхолия и тревога, както и като мощен афродизиак. Освен въздействието с екзотичния си аромат тя допринася за доброто самочувствие, душевно спокойствие и чувство на удовлетвореност.

Ако различните видове огнени подправки имат изгарящ, възпламеняващ душата и тялото вкус, то ментолът, на който се дължи характерният вкус на ментата и джоджена (вид мента), има точно обратния ефект - създава чувство на хлад и спокойствие, има стимулиращо и ободряващо действие. Тези свойства на ментола предопределят неговото приложение в различни напитки (алкохолни и безалкохолни), дъвки, захарни изделия, сладолед, цигари и т.н. Има схващане, че той стимулира мозъчната дейност, ето защо историкът Плиний Стари препоръчвал на своите уче-

ници да носят венци от мента. Като разхладителна и тонизираща напитка на Изток се предлага леден шербет, съдържащ извлек от мента. Благодарение на своите антисептични, тонизиращи и освежаващи свойства тази билка е заела централно място в прословутата руска баня, в която полиците се застилат с нея, а парата се "подава" чрез заливане на нагорещени камъни с нейна отвара.

В редица спиртни напитки се съдържат етерични масла или екстракти от богати на такива растения. В света са познати много напитки, съдържащи анетол (етерично масло, добивано от семената на анасона) - "Мастика" (България), "Перно", "Рикар", "Пастис" (Франция), "Узо" (Гърция), "Йени Ракъ" (Турция), "Анисадо" (Испания), "Арак" (Близък изток) и т.н. Анасонът действа бактерицидно върху дихателните пътища, стимулира секрецията на стомашен сок, подобрява храносмилането и отстранява спазмите на стомаха и червата, както и метеоризма, с което оказва благотворно въздействие върху общото психическо и физическо състояние на организма. В структурно отношение анетолът е твърде сходен с параметокси амфетамин (РМА), известен халюциноген с твърде опасни странични ефекти. Дали на това не се дължат ужасяващите последствия от напиване с подобни напитки, споменът от което остава за цял живот? С голяма популярност (особено сред нежния пол) се ползват т.нар. ментолови цигари, които имат около 25% пазарен дял. Според неотдавнашно изследване, проведено от учени на Пенсилванския университет в САЩ, това са най-опасните от всички цигари. Съгласно получените резултати съдържащият се в тях ментол води до чувствително увеличава-

не на поглъщането от организма на никотин и редица други вредни съставки на тютюневия дим, с което над три пъти се повишава рискът от инсулт спрямо нормалните цигари.

Абсентът - високоалкохолна напитка, която е била изключително популярна, почти култова, в Западна Европа в края на XIX и началото на XX век, съдържа извлек от билки с високо съдържание на етерични масла - пелин, анасон, резене, мента, маточина, аир и др. Един от компонентите на етеричното масло на пелина - терпенът туйол, се отличава с психогенно и халюциногенно действие. Самата напитка в по-старо време била считана за магьосническа. Съществувало мнение, че много творци от онова време, дори самият Ван Гог, са били силно пристрастени към това питие и определени периоди от тяхното творчество са силно повлияни от психическото състояние, в което са из-

падали, консумирайки любимата напитка.

Може би на малцина е известно, че

**твърде популярната подправка индийско орехче също се характеризира с халюциногенно действие.**

В ниски дози то има приятно, подобряващо духа, въздействие. В дози над 10 г обаче тези невинни наглед плодчета са слаб до средно силен халюциноген, предизвикващ ефекти и видения, сходни с тези на марихуаната. Редовната му употреба в завишени дози засяга не само душата, но и тялото - може да предизвика сериозно увреждане на черния дроб. Халюциногенните свойства на индийското орехче се свързват с миристицина, който е компонент на съдържащото се в него етерично масло.

[gpopov\\_bg@yahoo.com](mailto:gpopov_bg@yahoo.com)

**Пчелно Млечице**  
1000 mg

10 флакона x 10 ml

Търсете в аптеките  
Налично в "Стинг" и "Албра"

Най-добра цена!!!

**Royal Jelly**  
Пчелно Млечице

**Супер храна за жизненост и силен имунитет!**

TNT 21 - Здраве от Изток ООД - София, ул. "Дели Белашки" бл. 30 тел.: 02/ 958 50 21

Форменни магазини "Здраве от Изток"

- бул. "Венчо Славейков" № 43 (до ИДК срещу МА) тел.: 02/ 954 59 65
- ул. "Цар Асен" № 2 (срещу Съдебна палата) тел.: 02/ 857 01 95
- ул. "Шияка" № 43 (срещу Военна академия)

[www.tnt-21.com](http://www.tnt-21.com)

Цивилизацията, която облекчава и удължава живота на човека, все повече го отдалечава от природата. Начинът на живот се сменя не с всяко поколение, а едва ли не през година. Това може да се установи най-лесно при децата.

От 2005 г. психолозите вече използват термина "дефицит на природосъобразен живот". Това не е заболяване или психическо разстройство, а по-скоро начин на живот. Децата прекарват по-голяма

# Невръстните жертви на съвременните технологии



та част от времето си не на чист въздух или в игри с връстниците си, а пред компютрите или вгълбени в заливащите пазара електронни устройства. Но пък последиците от такова прекарване на времето наистина са болестите.

В Европа и САЩ от 1970 г. стабилно расте броят на подрастващите със затлъстяване, психически проблеми и суицидни наклонности. Развитието на социалните навици по време на игрите и естественото общуване с приятелите и връстниците според психолозите е гаранция, че детето ще порасне пълноценна личност.

Асоциацията на психотерапевтите във Великобритания препоръчва на училищата и детските градини по-често да организират занятия или развлекателни излети сред природата. Някои неврологични разстройства като дефицита на внимание или хиперактивността могат съществено да отслабнат именно сред природата.

Вредна се оказва и родителската амбиция децата им да притежават последните електронни игри, таблети и компютри. Редица изследвания доказаха, че прекаляването с постиженията на съвременната електроника съществено снижава познавателните способности на детето - темповете на неговото личностно и психологическо развитие се забавят. Тези подрастващи имат по-ниски интелектуални показатели от връстниците си, които прекарват времето си по-близо до природата.

Негативното влияние на застоялия начин на живот в затворено помещение се подкрепя от

все повече доказателства. Американското списание Human Biology публикува изследване, установяващо, че децата, които прекарват над три четвърти от свободното си време пред телевизора или компютърните игри, могат да се сблъскат с девет пъти по-влошена моторика и координация на движенията.

Проучване, проведено в няколко училища в Португалия, показва, че обикновената физическа активност не е достатъчна за преодоляване на негативното влияние на обездвижването върху моториката и координацията. Става въпрос за елементарни действия като ходене или хвърляне и хващане на предмет, които са структурни елементи на по-сложни движения. Специалистите са изследвали 110 момичета и 103 момчета на възраст от 9 до 10 години от 13 различни училища в Португалия, като измервали нивото им на физическа активност в продължение на пет дни с помощта на акселерометър. Оказало се, че момчетата, които пренебрегвали физическата активност през 76% от времето си, имали от пет до девет пъти по-лоша координация на движението от връстниците си, които прекарват по здравословен начин свободното си време. При момчетата последиците не са толкова негативни.

Лекарите са категорични, че родителите трябва сериозно да се замислят какво да направят, за да могат децата им по-дълго време да стоят на чист въздух. Дали ще са разходки и игри в парка или семеен пикник няма значение. Важното е да са на въздух и в движение. (ЖД)



## URO COMFORT

Хранителна добавка

Благоприятно повлиява  
функцията на пикочните пътища



Още индианците познават  
полезните свойства на червената боровинка.

ECOPHARM

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

www.ecopharm.bg