

ПРАВОСЛАВИЕ



Успех на новия български патриарх, Неофим!

ИКОНОМИКА

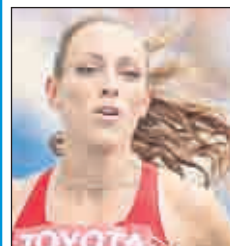


Няма риск за финансовата система

Анализ на експерта Георги Ангелов

На стр. 7

СПОРТ



Разчитаме на Ивет Лалова за европейското

На стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 8 (42), 26 февруари - 4 март 2013 г. (год. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек

Максим Минчев:

**БТА не е спирала
и за ден
от 115 години**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 19



Гликираният хемоглобин (HbA1c) е златен стандарт за оценка на лечението на захарния диабет и е критерий за дългосрочния му контрол. Той отразява средната кръвна захар през последните 2-3 месеца. За повечето пациенти целта е да постигнат и поддържат HbA1c под 7%. Поддържането на стойностите на гликирания хемоглобин под 7% намалява силно риска от развитие на тежки усложнения на захарния диабет.

Още по темата на стр. 11

Т-MARKET

Добрият Съсед наблизо!

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 26 ФЕВРУАРИ ДО 4 МАРТ 2013 г.

0.99 цена в бр.	1.79 1.79 лв./кг
7.99 100 гр. различни вкусове	Захар Кристал
0.99 100 гр.	3.79 1 кг
0.99 100 гр.	3.79 1 кг

Търново има музей а ла Тюсо

Нов мултимедиялен посетителски център в старата българска столица представя живота по време на Второто царство чрез пресъздаване на личности, облекло и интериори от онази епоха. Фигурите обаче не са от восък, както е в прословутия лондонски музей, а от силикон и други материали, чрез които наподобяват максимално живи хора. Допълнително посетителите ще могат да гледат документални филми, разказващи за българското величие.

Още на стр. 6

ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

Щитовидната жлеза влияе на всичко

Малко хора са запознати с реалното значение на щитовидната жлеза за нормалното функциониране на всички органи. Често жлезата не работи добре дълго време, без да дава специфични оплаквания. Затова е важно функцията ѝ да се проверява при редица състояния.

Още по темата на стр. 12

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Смартфон от титан - нечуплив и скъп

Производителите на мобилни телефони, притискани от жестоката конкуренция помежду им, се надпреварват да изпълняват все повече и повече капризи на потребителите. Компанията Gresso направи реалност мечтата за нечуплив смартфон, използвайки най-здравия материал - титан. Уникалните му качества са намерили приложение в часовникарството и ювелирното изкуство, защото изделията от титан не само са вечни, а и имат прекрасен външен вид. Най-трудоемкият

процес, изискващ висококвалифициран майстор, е полирането на материала. С това са се справили създателите на смартфона Cruiser Titanium. Процесът за направата му отнема 16 часа ръчен труд, а обработката на корпуса му се състои от девет стадия - шест степени на шлифовка, последвани от три етапа на ръчно полиране с различни абразивни пасти, докато се постигне огледален блясък. Затова и цената му не е за всеки джоб - 2500 долара.

Показаха първия бионичен човек

В лондонския Музей на науката беше изложен първият в света бионичен човек, който изглежда като излязъл от фантастичен роман. Блондинът, висок 198 сантиметра, е наречен Рекс. Всичките му органи не са просто изкуствени, а са от тези, които могат да бъдат присадени на човек. Благодарение на тях Рекс може да вижда, да чува, да ходи, има напълно функционираща кръвоносна система и е като жив. Хуманоидът даже е способен да поддържа разговор благодарение на вградения изкуствен интелект. Понякога се обърква, но това не е чудно, защото съвременните технологии все още изостават от човешкия мозък. Рекс може да се види в лондонския Музей на науката до 11 март.



Бъдещето на автомобилите

Всички коли, които днес се движат по улиците, преди да влязат в масово производство, са били само идеи и концепции. В момента също има много модели, чакащи реда си да превземат пътищата. Кои са най-оригиналните предложения на конструкторите? Неотдавна в Швейцария беше разработен автомобил, който на улицата е малолитражка, но лесно може да се превърне във

фургон със спалня, кухня и тоалетна. Електричките и хибридите не са новост, но японци и французи активно разработват коли, движещи се със състен въздух или заредвани от слънчеви батерии. А англичаните предложиха модел, чие гориво е... кафе. Все повече са идеите за безпилотни автомобили. Немците вече ги тестват по пътищата на страната. Според специалистите

колите роботи ще влязат в серийно производство след 10-15 години. Датчаните пък вградиха в автомобили прибор, анализиращ здравословното състояние на шофьора. Ако се окаже, че водачът е уморен и заспива, устройството отклонява колата и изключва двигателя. Очаква се още голяма част от автомобилите да бъдат амфибии, да се движат свободно и по земя, и по вода.



Skype превзе една трета от световния телефонен трафик

Изследване на компанията TeleGeography показва, че платформата за разговори през интернет Skype отвоюва една трета от международния телефонен трафик, което е абсолютен рекорд. Доста назад остана конкуренцията, включително и Google+, която дава възможност да се организират безплатно групови видеоконференции. Сървърът, принадлежащ на Microsoft, пък губи битката, защото обича да досяда на ползвателите с реклами и често е обвиняван в нарушения на кон-

фиденциалността. Пред Skype обаче няма пречки и популярността му расте. Данните, събрани от анализаторите, показват, че през 2012 г. трафикът на сървъра е около 490 милиарда минути. Skype и другите разпространени подобни услуги като Viber, WhatsApp, Google Voice, Sipnet започнаха да упражняват силен натиск върху телекомуникационните оператори, като ги принуждават да прибягват до сваляне на цените на предлаганите от тях услуги, което определено е в интерес на потребителите.

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Биактив сироп

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

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

МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Калин Колев, 18 г.



Нямам желание да ходя в чужбина и да напусна България. Не мога и да си представя при какви обстоятелства бих оставил родината. Обичам страната си и мисля, че мога да живея, уча и работя тук, да се реализирам и да бъда щастлив. Емигрирането е въпрос на усещане и си зависи от човека. Моят брат например учи в Германия и след като завърши, няма намерение да се връща у нас. Иска да замине за Америка, където да се установи. Там стандартът на живот е друг и именно това го привлича.

Владимира Суванджиева, 17 г.

Засега нямам намерения да излизам извън граница, но нищо не се знае. Може би, ако ми се предостави възможност за по-добро образование в чужбина, бих се съгласила. Имам приятели и познати, които учат в Западна Европа и са много доволни. Там условията за учене и живот са по-добри. Пък и не съм чувала отзиви, че са дискриминирани. Стига да си достатъчно амбициозен, да си трудолюбив и да ти се даде шанс да покажеш на какво си способен, всеки би могъл да се реализира както в чужбина, така и в България.



Деян Петров, 17 г.

Всеки млад човек се замисля за емиграция. Ние сме свободни да избираме къде искаме да живеем и да бъдем щастливи. Харесват ми страни като Холандия, Швейцария, Германия. Освен че се изкарват повече пари, хората са по-спокойни, битовизмите не ги притискат. Тук хиляди хора излязоха на граждански протест срещу моголите, които бъркат дълбоко в джоба. Аз лично бих заминал за 10-15 години в чужбина и след това бих се върнал, при условие че съм спечелил стабилен капитал. С него ще изградя собствен бизнес и така ще дам шанс на повече хора да работят и да изхранват семействата си.



ЕМИГРАЦИЯТА

Иван Радев, 16 г.



Въпросът е особено актуален, след като на скорошните протести хората скандират, че искат да работят и да живеят в България, но не виждат перспектива. Високите сметки за ток, вода и парно притискат хората до ръба на бедността и е нормално всеки да иска да отстои позицията си и да се защити. Аз също съм се замислял да емигрирам, но засега решението ми е да остана в България. Тук са моите приятели, семейство, близки и мисля, че мога да се развия. Друг е въпросът, че образованието в чужбина е по-добро и всеки работодател ще оцени високо взетата диплома от Англия, Германия или Франция например.

Мария Цветкова, 20 г.



Безработицата би ме накарала да търся препитание в чужбина. Ако реша да замине, определено първо внимателно ще проуча в коя страна да отида, при какви условия и на какъв договор. Човешкият труд трябва да бъде уважаван навсякъде. Много ме възмути скорошно изявление на един британски политик, който не само каза, че българите не са желани в родината му, а и че сме лоши емигранти. Аз не мисля, че българите сме навредили на британската икономика. Освен това не сме се дигнали целият народ да покоряваме Острова, както излиза от изявлението му, че ще се случи след падането на ограниченията през 2014 г.

Кристина Нешева, 19 г.

Мислила съм за емиграция, но не смятам, че това е правилното решение. Ние, младите, сме бъдещето на България и ако всички тръгнем да бягаме, кой ще се бори страната ни да стане по-добро място за живеене? Протестите, които виждаме, са добра форма на промяна. Чува се гласът на народа, но лошото е, че започнаха да се политизират. Иначе в личен план мислех да уча във Великобритания, но нямах достатъчно финанси. За по-добро образование бих пътувала в чужбина, но определено искам да остана да живея в родината. Много мои познати се блазнат обаче от високото заплащане отвъд граница. Хит са бригадите, особено в САЩ, където нещата са по-сигурни и човек е спокоен, че ще изкара малко пари.



Анкетата подготви Мирослава КИРИЛОВА

ПОСОКИ

Площадът камо начало



Петър ГАЛЕВ

Няма нищо страшно гражданското общество да заявява пряко волята си чрез протести и конкретни искания. Въпросът е всичко да не се ограничи само до хаотичното отрицание и разруха, без да стигнем до следващия етап. В събарянето ние нямаме равни, това сме го доказали многократно. Въпросът е имаме ли сили и мозък да съградим нещо наистина работещо. Защото всяко зацикляне и безредие ще бъде платено прескъпо от всички нас. Няма спор, че имаме нужда от прелом в организацията на държавата ни. Но този процес може да започне само и единствено чрез участие на представители на недоволните хора от улицата в сега съществуващите институции и чрез установения от конституцията ред. Иначе излиза, че се опитваме да поправим лошо работеща компютърна програма с помощта на чук и длето. Крепостта, наречена "20 години лошо управление", се превзема само отвътре. Ще бъде жалко събудената гражданска енергия да потъне като вода в сух пясък или да остане в общественото съзнание с картината на младежи, размахващи среден пръст и скандиращи лозунги, типични за стадиона. Приказките за постоянно пряко площадно управление са много опасна утопия. Затова който твърди, че иска истинска промяна, е длъжен да предложи кандидатурата си с конкретна реалистична програма, да мине през избори, след това да издържи на всички изкушения на овластяването и да доведе до край обещанията си. А след това ни чака единственият начин за по-добър живот: повече и по-качествена работа. Защото политическата класа и монополите са само част от проблема. Другата част е в самите нас.

СТОП КАДЪР

Уважаеми читатели, изпращайте снимки на info@health.bg и на znaniето@yahoo.com



Героите са уморени



Снимки: Нели ПЕНЧЕВА, Нова Загора; Росица ДЕЛЧЕВА, Плевен

СЕТИВА



Музей от фигури пресъздава миналото на Търново

На стр. 6

ИКОНОМИКА

Какви са последиците от оставката на правителството



На стр. 7

ТЕХНОЛОГИИ



Да защитим компютрите си

На стр. 8

ОГЛЕДАЛО



Индийски шампоан за красива и здрава коса

На стр. 18

НАВИГАТОР



Ангкор - магията на Кхмерското царство

На стр. 20

ВЪЗДЕЙСТВИЕ



Връзката между Космоса и хората все още е загадка

На стр. 15

Да превърнеш хобито си в професия



Кристина ПЕШИНА

Несъмнено талантът да рисува е най-важното условие, за да станеш татуист, но е необходим и кураж. Самият факт, че нямаш право на грешка и че там гумичката не играе, е плашещ. Не можеш просто да скъсаш листа, ако не ти харесва това, което виждаш върху него. "Трябва да вярваш достатъчно, че можеш да направиш това, което клиентът очаква от теб като краен резултат", казва художничката.

Боряна е самоука, впрочем като повечето татуисти. След неуспешно чиракуване при свой колега разбира, че ако иска да се научи, практиката е единственият начин. Първата татуировка, която прави, е върху себе си. Твърди, че тръпката е била огромна. Днес повечето ѝ клиенти са мъже. Те са и с по-смелите и мащабни рисунки. Въпреки това все повече жени се татуират. Предпочитат по-малките фигури и прецизно избират мястото спрямо това как ще изглежда след години, когато кожата се отпусне. Подобни въпроси и притеснения не измъчват мъжкия пол, макар и неговите представители да не са съвсем лишени от суета.

Хората отиват с различни желания при Боряна. Тя обаче е пестелива откъм съвети. Ограничава се да даде мнението си на специалист дали избраният размер ще стои добре на определеното място. "Не се опитвам да разубеждавам никого за това, което е решил да си татуира. Щом за него е достатъчно важно, за да го увековечи върху тялото си, моето мнение е без значение", казва тя.

Самата Боряна харесва азиатски и олдскуул татуировки. Модерните преди 10-15 години китайски йероглифи, плетеници, надписи и трайбъли не са особено по вкуса ѝ, но пък, изглежда, тяхната актуалност все още не е преминала, макар и славата им да е поувехнала. Трудна татуировка за Боряна е портретът, тъй като изисква голямо съсредоточаване, за да се хване излъчването на човека. Трябва да си истински добър художник.

Най-странният тату, който е правила, е чертеж. "Около 50-60 прави линии, преплетени в суперсложна схема. В нея няма нищо артистично. Клиентът обаче остана изключително доволен, че не съм изкривила нито една от правите, и дойде и си направи подобна и на другото бедро", разказва Боряна.

Мнозина обаче копират от популярни личности. Не само самите рисунки, но и точните места. Днес звездичките на Риана изместиха бодливата тел на Памела Андерсън. Преди години девойки се бяха вманиачили по плетеницата на кръста, подаваща се изпод късото потниче. Сега актуално място е ключицата, както и ходилото. Само след няколко месеца сами ще се убедите в това, като се загледате в младежите по улицата.

Боряна Маркова е една от малкото жени татуисти у нас. Завършва приложни изкуства в художествената гимназия, а страстта ѝ към татуировките я кара да замени четката с машинка. Тя е от щастливците, които могат да се похвалят, че са успели да превърнат хобито си в професия. Началото е преди 10 години с първото предложение за работа в студио. "Така разбираш дали наистина искаш да се занимаваш с това сериозно, или не", споделя Боряна. Клиентите я посрещат добре. Не гледат с предубеждение на възможностите ѝ, защото е жена. Оказва се дори обратното - смятат, че нежният пол е по-прецизен и по-внимателен.

Според нея клиентите се делят на два вида - едните са тези, които имат култура на татуиране, знаят какво искат и защо го правят, а вторият тип са тези, които робуват на модни тенденции. Казва, че предпочита да работи с първия тип, защото емоционалният заряд там е голям. Татуировката трябва да символизира нещо важно за теб. Само така няма да съжаляваш след време. Това се отнася и за нашата събеседничка. Всяка от татуировките върху тялото ѝ носи определена символика. Повечето са мемориални (в памет на скъп човек) и не би заличила или поправила нито една от тях дори и вече да не изглежда толкова добре, категорична е тя.

Мнозина обаче копират от популярни личности. Не само самите рисунки, но и точните места. Днес звездичките на Риана изместиха бодливата тел на Памела Андерсън. Преди години девойки се бяха вманиачили по плетеницата на кръста, подаваща се изпод късото потниче. Сега актуално място е ключицата, както и ходилото. Само след няколко месеца сами ще се убедите в това, като се загледате в младежите по улицата.

За събеседничката ни почти няма част от човешкото тяло, върху която да не е рисувала. Като по-нестандартна и не толкова популярна определя главата.

Татусите не признават годините. Най-възрастният клиент на Боряна е на 65. Това обаче важи само за горната граница. Когато става дума за долна, нещата не са точно така. "Задължително трябва да имат 18 години. Не татуирам лица под тази възраст дори и със съгласието на родител. Малко или много човек все още се променя. Където и да се направи татуировката, след време няма да стои по същия начин, а за мен това е непрофесионално", твърди Боряна.

В много случаи след първата рисунка идва и втора, и трета. Освен това започваш да гледаш на татуирането по друг начин, да го възприемаш като изкуство. С течение на времето започват да се зараждат още и още идеи.

Няма как да не споменем и болката, неизбежния спътник при татуирането. Попитахме Боряна кой се справя по-добре с нея. "Жените издържат много повече на болка. От една страна, имат по-висок праг, а от друга - са по-търпеливи. Това ще го потвърди и всеки мъж татуист", категорична е събеседничката ни.

ОЧАКВАЙТЕ



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

Записването на час по интернет е сред показателите за добра здравна система

С Пламен Таушанов, председател на Българската асоциация за закрила на пациентите, разговаря Камен Здравков

Г-н Таушанов, защо във всички области на живота новите технологии значително облекчиха потребителите, а само здравеопазването остана встрани от този процес?

- Въпреки твърдението, че електронизацията е цел на родното здравеопазване, реално нямаме изградена национална здравноинформационна мрежа. МЗ и НЗОК често разполагат с изградени свои информационни системи. Последен пример в това отношение е създаването на електронна рецепта и от МЗ, и от НЗОК. Единият проект е на стойност 500 000 евро, а другият - 170 000 евро, защото не може да има единна електронна рецепта. В системата на здравеопазването в последните десетина години са "налетели" над 30 млн. и няма яснота в каква степен тези средства са допринесли за изграждането на обща система.

- Смятате ли, че единна електронна система за записване на час при лекар - по специалност и населено място, би улеснила пациентите?

- Електронното записване на час при общопрактикуващ ле-



Пламен Таушанов

кар и специалист определено би облекчило пациента. Има такава система в други европейски държави, но тук липсва интерес от страна на лекарите и лечебните заведения, за да направят достъпна такава услуга, която в ЕС се смята като показател за здравна система, гарантираща правата на пациентите.

- От кои недъзи в организацията на здравната ни система пациентите се оплакват най-често при вас?

- Неуредиците в здравната система са многобройни, фунда-

ментални и трудно поправими. Пациентите се оплакват от липсата на ясно разписани задължения на лекарите относно предоставянето на медицинска помощ, липсата на достатъчно направления за изследвания, липсата на реално информирано съгласие в доболничната, специализираната и болничната помощ, на ясно разписани медицински стандарти и алгоритъм на поведение, което води до липсата на възможност за защита на техните права. В цялата здравна система липсва система за проверка на качеството на предоставените медицински услуги. Няма адекватна система за оценяване и заплащане на труда на лекарите и медицинските сестри и в резултат на това се получава един общ компромис и случаен резултат. Необходима е изцяло нова стратегия за реформа в здравеопазването с поне три основни приоритета: електронно здравеопазване, система за профилактика на социално значими заболявания, съвременна и всеобхватна спешна помощ - с интеграция и сътрудничество между администрация, съсловни и пациентски организации.

Във в. "Животът днес" продължаваме да събираме различни гледни точки във връзка с неосъществената модернизация на българската здравна система. Немалка част от проблемите и на пациентите, и на лекарите могат да се преодолеят чрез възможност за постоянна комуникация в реално време между отделните субекти в здравеопазването. Своевременната и достоверна информация е важен капитал, чрез който се пестят пари и време. Необяснимо е защо точно в областта на здравето страната ни е най-изостанала в използването на съвременните технологии. Но още през тази пролет в България ще заработи първата професионална online платформа, която ще позволи на пациентите да намират в мрежата и да си записват конкретен час за търсения от тях лекар по град и специалност.

ПАЦИЕНТИТЕ

Попитаме хората в няколко здравни заведения биха ли си записвали предварително час за лекар чрез интернет, без да търсят телефони и да ходят до регистратурата:

Стефан Томов, 41 г.: Разбира се, че бих го направил, стига кабинетите да дават такава възможност и след това часовете да се спазват. В момента ни дават час на картонче, но той просто определя кой по ред ще влезеш, без записаният час да има реално значение. Една от причините е, че за един преглед се определя нереално малко време - около 15 мин.

Димитрина Цонева, 29 г.: Би било прекрасно да можем да намираме нужния ни специалист в интернет, с данни за него, с отзиви от други пациенти. Но не в общопроектните форуми, които се превърнаха в нещо като битпазар, а в специален и гарантиран сайт. Час по интернет би било голямо улеснение, но в момента ми звучи само като добро пожелание.

Мария Стубленска, 80 г.: Аз компютрите не ги разбирам, но имам внуци, които помагат. Чакането пред кабинетите много ме уморява. А сега - по време на грипа - най-много да си лепна и някоя допълнителна болест. Предпочитам да знам кога да дойда и да вляза директно при лекаря. Аз идвам най-често за рецепта и не се бавя много.

Александър Тихчев, 53 г.: Отдавна използвам интернет за абсолютно всички достъпни услуги, включително и банкови. Смешно е да висим по няколко пъти по гишета и кабинети, като всичко може да се уреди чрез мрежата. Но явно на никой не му се занимава да се направи такава система. А то не е чак толкова сложно.

Веселина Благоева, 36 г.: Изнервянето по болниците е много сериозно. Но за това не са виновни и лекарите, а липсата на оправия. Дано да има записване по интернет, но и да се спазва, а да не е като сега - дават ти час, но чакаш произволно допълнително време.

ПО СВЕТА

В Русия вече имат медицинска консултация през мрежата в реално време

Министерството на здравеопазването в Русия заедно с най-големия телеком на страната създадоха електронна система, обединяваща всички медицински институции. Една от основните функции на системата е "Електронна регистратура", чрез която всеки пациент може да си запише час за каквото и да е лекар - общопрактикуващ, специалист, консултант, независимо дали работи в частна или държавна поликлиника и болница.

Освен това е предвидена и online консултация, при която лекарите получават първоначално пис-

мени данни за запитването от съответния пациент - име, възраст, оплаквания, а след това в директен писмен или устен разговор чрез компютъра доуточняват състоянието и препоръчват по-нататъшно поведение. Понякога се налага и лично посещение в медицинския център, но само за пациентите, за които това действително е необходимо. Преди това дори за най-дребното доуточнение на терапията или режима пациентът трябваше да пътува до болницата, да чака на опашка и да губи своето и на медиците време.



Велико Търново засия с блясъка на славата благодарение на новия Мултимедийен посетителски център "Царевград Търнов", където 29 фигури пресъздават живота по време на Второто българско царство, а търновци вече наричат центъра "Мадам Тюсо на Балканите".

Мира ВАЛЕНТИНОВА

„Фигурите обаче не са направени от восък, а от силикон и от всякакви материали, които максимално ги доближават до визията на истинските хора от плът и кръв" - отбелязва скулпторът и автор на творбите Борис Борисов. Изграждането на Мултимедийния посетителски център е станало с европейски пари, защото е част от проекта "Подобряване на туристическите атракции и свързаната с тях инфраструктура в община Велико Търново".

Борис Борисов сподели, че най-много се е притеснявал за сроковете, но е успял да довърши творбите навреме и цялата работа му е отнела около 5-6 месеца. Му-

Музей в Търново стана „Мадам Тюсо“ на Балканите



Велико Търново е бил невероятен за времето си духовен център. Обикновеният живот на иконописците, на зографите и занаятчиите не е убягнал от творческия поглед на скулптора Борис Борисов. "За да се доближа максимално до историческата реалност, съм използвал артефакти от времето на Второто българско царство, които

свидетелстват за живота и визията на владетелите и обикновените хора - църковни фрески и стенописи, Лондонското четвроевангелие и др." Авторът на изящните фигури споделя, че се е консултирал с историци и настоящи занаятчици, за да пресъздаде с много любов онова славно време. "Важното е да се гордеем, че сме българи" - не скри възмущението си творецът.

Освен скулптурните фигури на туристите ще се предлагат и филми, които ще бъдат прожектирани в музея. По проекта са предвидени костюми, с които посетителите ще могат да се снимат. Ще бъдат въведени входни такси от 10 лв. за посетител. "Има доста спекулации относно това дали цената е висока, но смятам, че българинът, а

също и чужденците ще оценят стойността на колекцията от скулптурни фигури, която няма еквивалент на Балканите. Парите в крайна сметка са за изкуство" - коментира Людмил Пашов, куратор от посетителския център.

"Само за няколко часа след откриването над 800 души прекрачиха прага на музея. На следващия ден - 17 февруари, 1614 посетители се насладиха на оригиналността на колекцията" - допълни Людмил Пашов. Очакванията на общината са този център да увеличи туристическия поток в старата столица между 10 и 30%. На специални екрани, т.нар. тъчскрийн, с едно докосване може да се прочете историческо описание на пресъздадената сцена. Иновативна система пък отчита преминаването на посетител край пластична фигура и се включват специфекти - звън на желязо покрай ковачницата, на конски тропот по време на битка. Мултимедийният посетителски център вече е получил своята първа награда "Жива история за иновативна туристическа атракция", присъдена по време на Международната туристическа борса "Ваканция и СПА Експо 2013".

зейната експозиция е разположена на два етажа, като колекцията от фигури-уникати е разделена в четири направления. "Владетели и царска слава", където могат да бъдат видени изображения на цар Калоян и съпругата му Десислава в царски одежди, както и цар Иван Асен II с жена му Ирина Комнина. Във второто направление - "войнска слава", с удивителна детайлност е пресъздадена сцената,



когато цар Калоян пленява император Балдуин.

Любопитна е третата част, потапяща посетителите в епохата, когато

Фундаментите на тоталитарните режими

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 книжарниците на издателство "Знание" при медицинските университети в София, Пловдив и Плевен.



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

Става дума за книгата на акад. проф. д-р Григор



Сатиричен театър Алеко Константинов

ГОЛЯМА СЦЕНА

1 Март, Петък
2 Март, Събота
4 Март, Понеделник
6 Март, Сряда

РИМСКА БАНЯ от Станислав Стратиев
СПАНАК С КАРТОФИ от Золтан Егреш
СПАНАК С КАРТОФИ от Золтан Егреш
ПРЕЛЕСТИТЕ НА ИЗНЕВЯРАТА

от Валентин Красногоров

8 Март, Петък

СТОЛЕТИЕ МОЕ от Мишел Лоранс

www.satrata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60

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 (Метрополи в София, 56 магазина BILLA, бизнес центрове, НДК и др.)

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

С Георги Ангелов, старши икономист в Институт „Отворено общество“, разговаря Мирослава Кирилова

Г-н Ангелов, какви според вас ще са последиците от оставката на правителството?

- Оставката всъщност може да помогне да се преодолее хаосът след масовите протести. Вместо напрежението и безтегловността да продължат още 4-5 месеца до редовните избори, срокът ще бъде намален, тъй като предсрочните избори ще са доста по-скоро. По-добрият вариант е максимално бързо да се направят нови избори и да заработи стабилно правителство, което има мандат да управлява. След оставката на сегашното правителство това ще се случи по-бързо.

- Възможно ли е политическата криза да доведе до финансова нестабилност на страната и до хиперинфлация?

- Финансовите рискове бяха преодолені, тъй като след успешната емисия краткосрочни ценни книжа фискалният резерв е попълнен и има достатъчно свободни средства, за да се извършват редовни разплащания. Бюджетът е гласуван, а дефицитът е умерен. Всичко това е добра предпоставка за избягване на финансова нестабилност, но все пак въпросът е политическата криза да се реши бързо - ако продължи месеци и години, рисковете се увеличават драстично.

- Изпълни ли правителството икономическите си планове, заложили още в началото на управлението му - справяне с безработицата, икономически растеж, финансова стабилност и т.н.?

- Правителството се справи само с една цел и това е запазване на финансовата стабилност - макар че и тази цел беше забавена и изпълнена едва през 2012 г., а намеренията бяха бюджетът да се балансира през 2009 г. По останалите обещания - за икономически и структурни реформи, за по-добра бизнес среда, забавянето е огромно и

Финансовите рискове след оставката на правителството бяха преодолені

много малко е направено. Това е и причината за липса на икономически растеж и работни места.

- Твърде строги ли бяха финансовите рестрикции, въведени от министър Дянков?

- Не. В много други страни бяха намалени пенсии, заплати, плащания. В България заплатите в публичния сектор въобще не бяха намалявани (дори се увеличават). Пенсиите бяха увеличени през 2009 г. с 20%, а през 2013 г. с още 10%. Някакви сериозни оръжания на разходи не бяха направени, дори там, където знаем, че разходите не са ефективни. Проблемът в България бяха не рестрикциите, а забавените плащания, от които се оплакват фирмите. И затова винаги сме твърдели, че е добре държавата да има по-висок фискален резерв, за да може да си плаща навреме всички задължения, както по земеделски субсидии, така и по еврофондове и по обществени поръчки. Така че не някакви рестрикции, а забавените плащания създадоха проблем.

- Имаше ли икономическа логика в протестите?

- Да - логиката е свързана с пазара на труда. Почти 500 хиляди работни места са закрити от началото на кризата и загубата на заетост продължава. С този проблем правителството въобще не се занимава, а министърът на труда е изцяло под влияние на синдикатите и прокаква политики, които тежат още повече на пазара на труда. Ако имате половин милион домакинства, в които поне един човек е загубил работа, това е много сериозен социален проблем и не може да се реши чрез никакви социални помощи, а само чрез заетост и работни места.

- Справянето с монополните енергийни дружества може ли да усмири вълната от недоволство? Отнемането на лиценза на ЧЕЗ и намаляването на цената на тока с 8% решава ли проблема и това ли е правилният начин на действие?

- Нека сме наясно, че правителството нито дава, нито отнема лицензи. Това по европейските правила е работа на

ДКЕВР. Ако има и най-малкото съмнение, че правителството оказва натиск върху ДКЕВР за отнемане на лиценза, нейното решение няма да издържи в съда. Правилният начин е да се направи задълбочен преглед на цялата енергетика, тя да стане по-прозрачна, за да може обществото да знае къде има пробойни и откъде изтичат парите. След това вече може да се види къде има възможности за намаление на цените и да се наложат наказания за нарушаване на правилата.

- Решение ли е национализацията на енергийните дружества?

- Национализацията не решава нищо - вижте държавните монополи като БДЖ, топлофикация или ВМЗ, които въобще не се справят добре. В дългосрочен план най-доброто решение е въобще да се премахне монополът и да се позволи конкуренция. А в краткосрочен план осигуряването на пълна прозрачност за всички разходи и силен контрол от страна на регулатора могат да премахнат изкривяванията.



Георги Ангелов

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



.....> ВИЖ НА www.health.bg



Интернет сигурността - при



Защитете флашките си

Според моята лична статистика над 50% от вирусите се пренасят не чрез интернет сайтове, а чрез инфектирани USB флашки. В Windows има една досадна "екстра", наречена autorun (автоматичен старт). Тя се използва обикновено за компакт-дискове - когато вкарате диск със софтуер в устройството, инсталацията тръгва автоматично. Този принцип се реализира с малко текстово файлче, което е с име autorun.inf - в него се указва коя програма да бъде стартирана при включване на устройството. Същият принцип обаче може да се използва и при USB флашките. Досетихте ли се - флашката ви може да съдържа autorun.inf файл, който от своя страна да стартира изпълнимия файл на вирус. Това обикновено става напълно скрито от вас - дори не разбирате, че се е случило. А самият вирус след това освен основната дейност, която извършва, инфектира и други флашки, които се включват в системата.

обаче, че антивирусната програма ще засече вируса, няма (за това ще пиша в следващата точка). Затова първото основно нещо, което трябва да направите, е да се премахне autorun функционалността на вашия Windows (особено ако сте все още на Windows XP или Vista). Ако го направите, ще изпитате само едно неудобство - когато вкарвате CD/DVD с програма, ще трябва първо да го отворите и да пускате ръчно Setup.exe, вместо да се стартира само. Не е болка за умиране, нали? Може функционалността да се изключи автоматично със следната "кръпка" (patch): <http://go.microsoft.com/?linkid=9741395/>.

Второто нещо е да "имунизирате" собствениците си USB флашки така, че да не могат да бъдат заразявани, когато ги използвате на чужд компютър. Това обикновено се прави с хитрост - създава се

Това е нещо, което традиционно масовият потребител negliжира. Свидетел съм на огромно количество компютри, които се инсталират, конфигурират и "изоставят" (от гледна точка на поддръжка на софтуера), при това не само обикновени PC/лаптопи, а дори и сървъри. Колкото по-богат откъм функции е компютърният софтуер, толкова повече са възможностите в него да се появят уязвимости и "бъгове". Злонамерените хора използват тези пропуски в сигурността на програмите и ги използват за най-разнообразни цели - кражба на информация от компютъра ви, атака на други компютри чрез вашия, изпращане на спам, използване ви като посредник (изпращач) и др. Затова е силно препоръчително редовно да обновявате вашия софтуер, особено този, който използвате при връзките си в интернет, както и да качвате "кръпките" за операционната си система. Най-често това са:

А. Ако използвате Windows, пускайте регулярно програмата Windows Update и инсталирайте като минимум всички High Priority обновявания (на по-старите компютри, които все още използват Windows XP, посещавайте сайта <http://windowsupdate.microsoft.com>). По принцип т.нар. автоматични обновявания (automatic updates) са включени по подразбиране, но често потребителите не обръщат внимание на жълта-

Обновявайте софтуерните си продукти

та иконка с удивителна долу в работната лента или спират автоматичните обновявания, "защото забавят компютъра" (което не е невярно твърдение).

В. Обновявайте интернет браузърите си. Ако използвате Internet Explorer, той ще се обновява чрез Windows Update. Ако използвате Mozilla Firefox, отидете на Help > About и проверете дали сте с последна версия. Отново с Firefox - посетете <https://www.mozilla.org/en-US/plugincheck/> и се уверете, че всички добавки към браузъра ви са с най-нова версия. В Google Chrome от Chrome menu изберете Update Google Chrome. Повечето браузъри и разширения вече имат практиката да се самообновяват, но все пак се уверете, че всичко е наред.

С. Много уеб сайтове използват Adobe Flash, но и практиката показва, че много често Flash Player се оказва уязвим. Уверете се, че използвате последна версия - свалете я от <http://get.adobe.com/flashplayer/>. Когато го инсталирате, ще ви попита дали искате да се обновява автоматично. По-добре е да изберете да го

прави, освен ако не желаете да следите за обновявания сами.

Д. Същото, макар и в по-малка степен, важи за Java. Ако имате инсталиран JRE, можете да проверите дали използвате последна версия на <http://java.com/en/download/>.

Е. Много често ви се налага да сваляте документи, които се отварят с различни програми. Тези документи могат да имат скрит в себе си вирус или код, който да предизвика инфектиране на компютъра ви. Това е по-често срещан проблем при отваряне на документи, в които е възможно да бъдат въведени скриптове. При отваряне на картинки (JPEG, TIFF, BMP и др.) или видео (AVI, MP4, MPEG и др.) можете да сте относително спокойни. Но ако отваряте файлове на Word или пък PDF, не е зле да се погрижите програмите, които четат тези файлове, да бъдат обновени. За да обновите своя Adobe Reader, направете го от <http://get.adobe.com/reader/>. Microsoft Word се обновява чрез Windows Update.

Горните препоръки са насочени към масовите потребители - тези с Microsoft Windows. Но те-

зи, които работят с Линукс и BSD, трябва да знаят, че за тях важи същото - обновявайте софтуера си поне в частта за т.нар. security patches. Същото важи и за хора, които поддържат свои лични сайтове - CMS, форуми, блогове и др. Често сайтовете биват "хаквани" просто защото софтуерът, на който работят (WordPress, Joomla, Drupal, PHPBB, SimpleMachines, vBulletin и т.н., и т.н.), не е бил обновен.

Внимавайте каква информ

Това е много дълга и много обширна тема, за която една статия определено не стига. Все пак ще се опитам да набележа най-основните компоненти за вашата интернет сигурност:

А. Използвайте сигурни пароли - parola, pesho, "123456" и подобни НЕ са сигурни. Като минимум никога не използвайте единични думи от речника, както и никога не използвайте пароли, по-къси от 8 символа.

В. Не използвайте една и съща парола в различни сайтове! Можете да си го позволите като удобство само и единствено за сайтове, за които не ви пука, ако акаунтът ви бъде хакнат, т.е. такива, в които тъй или иначе не сте предавали никаква важна информация. Използването на паролата за електронната ви поща, фейсбук или skype като парола в други сайтове е най-честият случай при казус с откраднати акаунти. При това е почти недоказуемо дори да знаете кой го е направил.

С. Забележете, че вирус може да бъде качен и чрез заразен изпълним файл на иначе съвсем нормална програма. Така че, ако трябва да свалите програмата X, убедете се, че сте я изтеглили именно от официалния сайт на програмата X. Ако я свалите от друг сайт, рискувате да свалите модифициран по неприятен начин вариант.

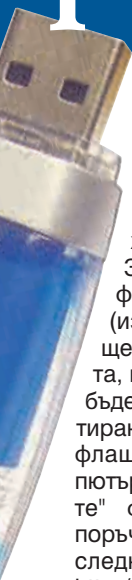
Д. Не отваряйте изпълними файлове и такива със скриптове, които са свалени от недостовърни източници. В Windows всичко, което завършва с .exe, .msi, .cmd, .com, .cpl, .bat, .msp, .paf, .pif, .ps1, .reg, .rgs, .vb, .vbe, .vbs, .ws, .wsf и т.н., може да съдържа код, който да предизвика инсталиране на вирус. Понякога хакерите използват дребни хитрости, като например изпращане на файл по електронната ви поща с име image.jpg.exe - имитирайки по елементарен начин, че е картинка, а всъщност е изпълним код. В историята са познати и по-



сложни схеми, в които името на файла съдържа нестандартни символи, които объркват програмата за четене на електронна поща и тя реално се подлъгва, че файлът наистина е картинка, даже го зарежда автоматично при отваряне на писмото (пак препратка към първата

Приоритет на съвременния човек

Не забравяйте антивирусните програми



неизтриваем (чрез манипулиране на FAT таблицата на флашката) файл с име autorun.inf. Така вирусът няма да може да го презапише. Забележете, че файлът с вируса (изпълнимото ехе) пак ще се качи на флашката, но то просто няма да бъде автоматично стартирано при вкарване на флашката на друг компютър. За да "имунизирате" флашките си, препоръчвам да използвате следната програма: <http://www.pandasecurity.com/homeusers/downloads/usbvaccine/>. Тя впрочем може да премахне и autorun функционалността на Windows.

Има още нещо важно по тази точка - често изпълнимите файлове с вирусите са като скрити (hidden) и системни (system) файлове. По подразбиране в Windows такива не се показват, когато прелиствате папки (директории). В Windows Explorer отидете на Tools > Folder Options > View и направете следното:

- Отбележете Show hidden files and folders;
- Премахнете отметката на Hide protected operating system files (recommended).

По този начин ще можете да видите съмнителните файлове на вашата флашка.



Да, тривиално е, но все пак трябва да се каже, напомня и повтаря непрекъснато - използвайте антивирусна програма и я обновявайте най-редовно! В днешно време има много безплатни решения. Например Microsoft Security Essentials (<http://windows.microsoft.com/en-US/windows/security-essentials-download>) и AVG Free (<http://free.avg.com/eu-en/free-antivirus-download>) за Windows или пък ClamAV (<http://www.clamav.net>) за Линукс. Справят се достатъчно добре.

И все пак не разчитайте само на тях - антивирусните програми не

гарантират нищо при отварянето на съмнителни файлове и интернет ресурси. Имайте предвид, че вирусите обикновено са винаги "една крачка напред" спрямо антивирусните програми. Те също се самообновяват и много често успяват да заблуждават (и дори понякога направо да "обезвреждат") антивирусните програми. Често има и промеждутък дори от по няколко дни между появата на нов вирус и неговото регистриране от големите доставчици на антивирусен софтуер. През това време вие сте уязвими, ако отворите файл, който съдържа такъв вирус.

Има един доста популярен проект за antimal-

ware (вид антивирусен софтуер), който е фокусиран върху "засичането на вируси, които другите антивирусни програми не откриват" - нарича се MalwareBytes (<http://www.malwarebytes.org/>). Лично аз имам доста позитивен опит при "изчистването на заразени компютри", използвайки този софтуерен продукт, затова си позволявам да го препоръчам.

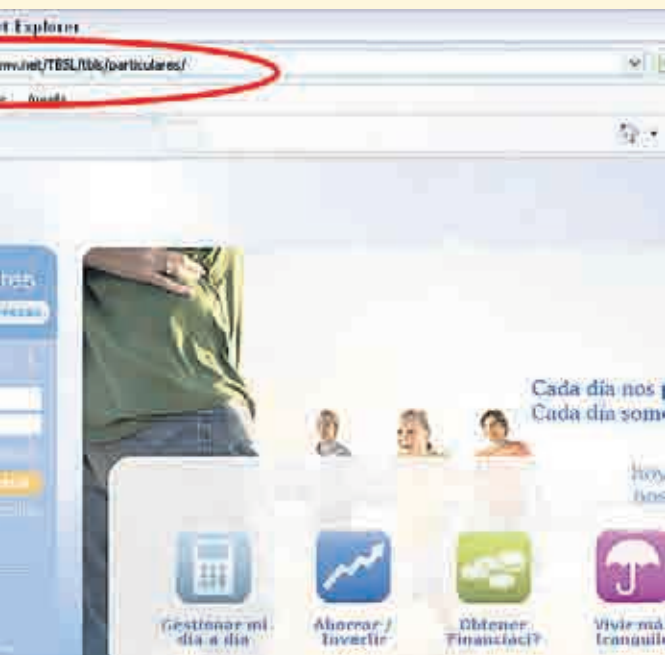
И накрая ще завърша с малко информация, която се отнася главно за цифровите подписи - НЕ инсталирайте сертификати, които са свалени от уеб сайтове! Ако институцията, която издава цифровия ви подпис, не го е подписала с trusted CA (certificate authority), то вземете физически сертификата например с USB флашка и го "инсталирайте" (вкарвате в trusted certificates. Има ботове (автоматизиран компютърен софтуер), които "подслушват" използват, за да следят трафика, и когато вие тръгнете да изтеглите файл с разширение ".crt" (SSL сертификат), ботовете го подменят с друг. След това вие инсталирате сертификата, а за бота оттука насетне не остава нищо друго, освен да ви изчака да се опитате да го използвате и да осъществите man in the middle атака.

Филип ПЕТРОВ,
Технически университет, София
Източник: OFFNews.bg

Българска билка гони депресията

Една от най-ценните български билки е **блатен тъжник**. Специалистите я нареждат в Топ 5 като качества, но за съжаление хората знаят малко за нея. Няма друго лечебно растение с по-високо съдържание на естествени салицилати. Още в средните векове растението блатен тъжник (*Filipendula ulmaria*) се е считало за превъзходно лечебно средство. Българската народна медицина е използвала билката при ставните форми на ревматизъм, задръжка на течности в организма, възпаления на пикочните пътища. Нови научни данни потвърждават, че блатният тъжник притежава и силно нервноуспокоително действие, при това няколко пъти по-силно от валерианата. Днес това растение се преоткрива от медицината. За първи път блатният тъжник се използва у нас като антистресово средство в билковия

Информация и как я изпращате



често пъти те успешно успяват да ви пренасочат към истинския уеб сайт и дори да ви "логнат" в него (използвайки уязвимост на оригиналния сайт от тип XSRF, каквато впрочем се среща достатъчно често, при това дори на доста популярни сайтове). Така вие дори не разбирате, че е станало нещо нередно. Затова е важно винаги да следите адреса на уеб сайта, в който влизате.

Ф. Бъдете особено внимателни при пазаруване в интернет. Ако купувате от някакъв непознат за вас сайт, по-добре не давайте кредитна/дебитна карта, а използвайте алтернативен метод за плащане (например кешово при доставката от куриера и подобни). Също така имайте предвид, че използването на системи за плащане като paypal.com или ePay.bg е много по-сигурно, отколкото даването директно на информация за вашата кредитна/дебитна карта в сайта.

точка - обновявайте си софтуера, за да сте сигурни, че поне познатите уязвимости ги няма). Най-важното тук е, когато отваряте каквото и да било, да бъдете сигурни, че то идва от сигурен източник.

Е. Пазете се от "фишинг" сайтове. Това са привидно копия на добре

познати от вас сайтове, които обаче са качени на друг домейн. Визията на фишинг сайта е абсолютно същата, каквато е на оригиналния сайт, но действието му е съвсем различно - когато вие въведете своето име и парола, те се съхраняват в база от данни на хакера. При това

А-Я®

БИЛКОВ ЕКСТРАКТ

УСПОКОЯВА
ТОНИЗИРА
РЕЛАКСИРА

Напрежение, безпокойство, стрес.....
СЛЕДВА БЕЗСЪНИЕ, УМОРА, ДЕПРЕСИЯ

Вземете
А-Я – БЪЛГАРСКИ БИЛКОВ ЕКСТРАКТ
СТИМУЛИРА СИНТЕЗА НА
СЕРОТОНИН – „ХОРМОНА на РАДОСТТА“

ЗА ДА СПИТЕ
КАТО ...КЪПАНИ!

BIOTONIK ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ тел.: 0898/479865



Тина БОГОМИЛОВА

Лъскава, красива и мека коса е мечта на всяка жена. Лековитите треви на Изтока съживяват уморената от зимата грива. Тайните са ежедневен ритуал за индийците, които не харесват къси и боядисвани коси, а редовно масажират скалпа си с бадемово или кокосово масло. Индийски билки се използват от древни времена за здрава и красива коса - шикакай, сапунени ядки, амла, нийм, брингараж, брахми. Природните дарове подхранват и заздравяват косата.

Естественият индийски шампоан се нарича шикакай. Приготвя се от шушулките на *Asasia Concinna* и буквално означава "плод за косата". Наречен е така, защото от стари времена индийците са открили чу-

додейните му свойства за здрава и красива коса. Шушулките на шикакай съдържат сапоници - естествени миещи вещества, които от векове се използват от индийците като природен сапун и шампоан. Шикакай има меко измивно действие, създава балансирана среда върху скалпа, гони пърхота и се справя с косопада. Богат е на витамини С, D и микроелементи, подхранва фоликулите и подпомага растежа на косата. Според индийците помага и срещу побеляване.

Прахът шикакай може да се намери в индийските магазини и у нас. Евтин е, продава се в сурово състояние като прахообразна пудра.

Една-две супени лъжици от пудрата се смесват с вода, докато се получи кашлица. Нанася се върху мокра коса и добре се

Шикакай - естественият индийски шампоан

Заздравява и подхранва изтощената коса

втрива в корените. Масажира се няколко минути, след което се изплаква обилно с вода.

Шикакай се прилага самостоятелно, но в индийските рецепти често го забъркват с амла, прах от сапунени ядки и други билки.

Според традиционния начин на употреба преди измиване с шикакай се прави маслена баня - скалпът и косата се намазват с масло (кокос, жожоба, бадем), косата се покрива с найлонова шапка и кърпа и се оставя за поне половин час.

Индийска маска е смесването на по две супени лъжици шикакай и алма с топла вода и след минути се получава паста, която се на-

нася върху косата за около 15 минути. След изплакването много сухата коса може да се намаже в краищата с подхранващи масла.

Класическа индийска рецепта за натурален шампоан е две части сапунени ядки, една част шикакай и половин чаша синап. Всичко това се смесва на пудра, нанася се на косата и се изплаква.

Когато гривата е много суха, добра рецепта е в чаша кокосово мляко да се сложат 3 лъжици шикакай и да стои на косата десетина минути. Друга индийска тайна за изтощена коса е в чаша вода да се сложат по лъжица сапунени ядки, алма, шикакай и каркаде. Сместа трябва

да поври 15 минути на котлона, охлажда се, прецежда се и се разклаща. Тогава се получава пяна, която се нанася върху скалпа за десетина минути.

След като косата се измие с пудра от шикакай, не е нужно да се изплаква допълнително с шампоан, тъй като пудрата действа като естествен балсам, придава лъскавина и повишава еластичността на косъма. Шикакай ефикасно премахва мръсотията по косата и скалпа.

Вълшебството на билката обаче не е за тези, които искат да са блондинки, тъй като леко потъмнява косата.

Индийската терапия се предлага все повече в козметичните салони, като цената е различна. Ма-

сажът с екзотичните билки струва около 40 лева, като това обикновено включва и сешоар.

Екстрактът от шикакай се използва в много козметични продукти за коса и кожа. В медицината се употребява екстракт от листата и от кората на акацията, но те не бива да се консумират без консултация, тъй като имат много силно действие. Индийците дори перат и деликатни дрехи с отвара, в която слагат шикакай, за да се отърват от петна. Листата се използват при маларийна треска, а отвара от шушулките се пие за очистително. Прави се и мехлем, който лекува кожни заболявания.

Шикакай спасява и от бръчки. Измиването на лицето с вълшебната паста го прави свежо и блестящо.

Елегантно уникално бижу ИНСУЛИН БЕЗСЪНИЕ ДЕПРЕСИЯ ВИСОКО КРЪВНО АТЕРОСКЛЕРОЗА ГЛАВБОЛИЕ РЕВМАТИЗЪМ АРТРИТ ОСТЕОПОРОЗА ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ ПОДЛОМАТА АНГИДОТ

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА 49 ЛВ

За поръчка: 0697 72 10 10 Габрбун, 0889 72 10 20 Мила, 0877 72 10 40 Виктория

WWW.MEGASMARK-BG.COM ПОДЛОМАТА АНГИДОТ MEGASMARK

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

За мен това е магичен продукт, тази гривна ми помогна да си върна тонуса. От всичко, което изчехох, бях убедена, че ще ми помогне. И то се случи.

Катя Петкова, kkrpetkova@abv.bg

Имам високо кръвно налягане от 28 години и лекарствата трудно помагат. С възрастта се усили и остеоартритът, подутите колени боляха страшно. Потърсих спасение в гривната чудо, не я свалям вече от доста време. Болките затихват, кръвното ми месец не е скачало, наспивам се за по-кратко време - аз гривната не я свалям и нощем. Не е за вярване, но е факт.

Н. Иванова, kokerka81@abv.bg

Бях много впечатлен, когато научих за здравословната гривна. Години имах разни болести,



особено ме мъчеше кръстът. Когато времето се разваляше, се сковавах целия. Взех и гривната и с всеки ден чувствах по-голямо облекчение. Благодаря от сърце на целия екип на МЕГАСМАРТ.

Крум Ненчев, krumnenchev@yahoo.com

Откакто се пенсионирах, сякаш взе да ме боли всичко, съня ми го няма. Разбрах за гривната от мой съсед. Първата изненада не закъсна - сънят ми се върна. Чувствам се някак с нови сили. Не си и помислям да я сваля от ръката си.

Славчо Симов, simovslavcho@yahoo.com

Казвам се Елка Григорова, имам собствена фирма за кетъринг. Ежедневните ми задължения изискват много стрес. А кучето вечер иска разходки, а аз нямам нито сили, нито нерви дори за това. Видях гривната във вестника и реших да опитам. Невероятен ефект! Това бижу направо ме зареди. Благодаря ви от сърце!

Елка, elimeli67@abv.bg

Привет! Казвам се Ралица Димитрова и ви пиша от името на своя дядо - Петко Димитров. Преди около месец му подарихме гривната за 80-годишнината му. Като повечето възрастни хора той страда от високо кръвно, болят го коленете. Нямаше и две седмици и всичко се промени. Казва, че се чувства много по-добре, а и за всички нас промяната е налице. Излиза по-често, разхожда се, с една дума - нов човек.

r.dimitrova@jabse.com

CHONDRO SAVE Хранителна добавка

Хондросейв се грижи за всяка става!

Екофарм ЕКОФАРМ 1471 София Булевард "9 септември" № 14 6х2 тел.: 983 15 98; 983 15 97 факс: 983 15 91

Г-н Минчев, кой е най-ценният документ от историята на националната ни информационна агенция, който пазите в кабинета си?

- Архивът на БТА е национално богатство, което, надявам се, един ден ще бъде използвано от всички. Той съхранява милиони единици информация - текст и снимки, които засягат три века от новата история на България. Разбира се, в този безчетен брой интересни документи в БТА имаме своя фаворит - това е първата информация на БТА, датирана от 16 февруари 1898 г. Тя е написана на ръка от първия директор на агенцията Оскар Искандер, източникът е Виена, а съдържанието - болестта на княгиня Клементина. Днес пожълтелият документ е един от символите на БТА.

- Има ли статистика колко новини е произвела БТА от създаването си до наши дни?

- Труден въпрос. Истина става дума за милиони информационни единици. Това днес е един от болните въпроси пред нас. Дигитализацията на нашия архив и възможността той да бъде ползван от цялото общество. За съжаление този проект изисква средства, които държавата въпреки обещанията си все още не може да осигури. Засега ние със собствени сили всеки ден по малко вършим тази работа, но, уви, повече от 80% от това богатство събират прах по складове и хранилища. А и всеки ден обемът се увеличава, защото БТА всеки ден пуска средно по 1000 информации и от 600 до 3000 снимки.

- Бетеанци се гордеят с традициите си. Трудно ли се осъществява приемствеността днес?

- Разбира се, че това е всекидневно предизвикателство. Все пак става дума за най-старата медия у нас и една от най-старите държавни институции в страната. Фактът, че агенцията не е спирала работа и за ден и не е променяла името си, най-малкото предизвиква уважение. В БТА през годините са работили личности като Йордан Йовков, Йосиф Хербст, Николай Лилиев, Борис Ангелушев, Владимир Топенчаров, Петър Увалиев, Лозан Стрелков, Боян Трайков и др. През БТА са преминали хиляди журналисти, които много поколения българи добре познават. Агенцията винаги е захранвала другите медии с професионалисти и винаги е била за пример с отношението си към книжовния български език. А общество-

За мен България е необятност

С Максим Минчев, генерален директор на БТА, разговаря Галина Спасова

На 16 февруари 1898 г. излиза първият бюлетин на Българската телеграфна агенция, който съдържа 7 новини на 4 страници, написани лично от първия директор на агенцията Оскар Искандер.

115 години по-късно БТА продължава да бъде авторитетен, достоверен и уважаван източник на информация. Днес агенцията е автономен национален информационен институт, чийто генерален директор се избира от парламента. Законът гарантира на БТА независима редакционна политика и я предпазва от икономически и политически опити за влияние. Финансирането е от продажбата на информационни продукти, реклама и целеви средства от държавния бюджет. БТА е член на Алианса на европейските информационни агенции, който

приема само една информационна агенция от държава.

Днес БТА излъчва денонощно повече от 1000 новини и 2000 снимки от страната и чужбина в 15 емисии. Националната агенция е единствената информационна структура в България, която обработва и излъчва емисиите на световните лидери - Ройтерс, Асошиейтед прес, Франс прес, ДПА, ИТАР-ТАСС, Синхуа, както и на още 30 национални информационни агенции и е техен официално признат партньор.

От 10 години начело на БТА е Максим Минчев. Той е професионален журналист, работил преди това в БНР, "Свободна Европа", в печатни медии. От 1991 г. е член на управителния съвет и пресдиректор на Атлантическия клуб в България.



Президентът Росен Плевнелиев и Максим Минчев откриха паметен знак в почит на бележити личности, работили в БТА

ната ѝ дейност е била подчинена на различни национални каузи. Всичко това задължава и аз съм радостен, когато виждам как по-младите ни колеги, които вече са мнозинството в БТА, са горди, че работят тук.

- Как в агенцията привличате тези млади способни журналисти и мотивирате утвърдените си професионалисти?

- Подборът в БТА наистина е сериозен. Начаването на новите колеги по правило става с конкурси, чиито критерии и изисквания са много високи. Например за да попадне човек в международната редак-

Архивът на БТА е национално богатство, което, надявам се, един ден ще бъде използвано от всички

ция, той трябва да владее минимум два западни езика, при това на професионално ниво. В редакциите за чужбина работят едни от най-добрите български преводачи. Същото се отнася до почти всички информационни звена в БТА. Добрата традиция, освен че задължава, в същото време и помага.

- Освен журналист

и ръководител вие сте известен и с посещенията по интересни места по света. Каква всъщност е разликата между туриста и пътешественика?

- Е, голяма е. Скоро прочетох, че през изминалата 2012 г. броят на туристите в света е надхвърлил 1 милиард души. Това е прекрасно. Светът е вече глобално село, повечето граници са отворени, очевидно е, че и хората имат по-големи възможности, защото това е част от световната индустрия. Пътешествениците са по-особени чешити. Те отиват там, където все още има бели петна по пла-

нетарната карта. На места без асфалтови пътища и гарантирана сигурност, на места, където цивилизацията все още не е нахлула с всичките си положителни и отрицателни страни, там, където по-голямата част от този милиард души не биха отишли по ред причини - интелектуални, финансови, религиозни, политически. Считаю, че аз съм някъде по средата. Зависи от дестинацията.

- Колко страни сте посетили и къде бихте се върнали отново?

- Статистиката в случая няма значение. И все пак - 119 държави на четири континента. На втората част от въпроса обаче отговорът е труден. Бих искал да се върна навсякъде - и на водопадите Игуасу в Аржентина, и в Амазония, Патагония, Хималаите, Западна Африка... Е, това е трудна работа. Но компенсирам с пътуванията си из България, една необятна и в известен смисъл за мнозина все още непозната дестинация, в която има прекрасни места. Нима Крушунските водопади край Ловеч, пещерата в Мадара, долината на Арда или каньонът на Русенски Лом не съперничат на световните красоти?

- Казват, че освен сувенири колекционирате и хобита - разкажете ни и за двете.
- Това, разбира се, е

метафора. Хобито ми е най-вече при възможност да пътувам и след това при наличието на време да споделям впечатленията си в пътеписи, разкази, книги и фотозложби.

- Първата ви книга от поредицата "Пътешествия с Максим" бе посветена на Африка. Казвате, че там живеят последните добри хора...

- Не приемайте думите ми буквално. Ще ви отговоря с цитат от тази книга: "Уж живеем в "глобално село" и имаме вездесъщите Google и Wikipedia, уж всяка вечер гледаме Animal Planet, National Geographic, Discovery и NG WILD, а ето, че знаем много малко за т.нар. Черен континент. А той е наистина прекрасен. Като природа, климат, фауна. И най-вече като хора и морал. Да, навсякъде е хубаво, красиво, интересно. Да, дефектни народи няма. Да, всички имат право на онези три мечтани и все още неосъществени се "liberté", "égalité", "fraternité". Спор няма. И все пак е хубаво да знаем, че в Африка освен диви животни живеят и африканци. Живеят бедно и в постоянен недоимък и борба с красивата си, но безпощадно сурова природа, с бедността, болестите, мизерията и, уви, дори и с глада. Живеят, преодолявайки незаслужени рани от колониализъм и експлоатация. Живеят по-кратко от нас. Но в никакъв случай не по-малко достойно. Те са като нас, но все пак нещо ги отличава от останалия свят. И то се крие в тяхната доброта и чистосърдечност, в понякога наивните им, но далеч по-реални представи за живота. И в надеждата им, че той, животът им, ще бъде по-добър".

- Къде като чужденец се чувствате почти като у дома?

- Там, където живеят добри хора. Значи навсякъде.

- Има ли местенце в България, където да не е стъпил кракът ви?

- Има, но, без да се хваля, почти не останаха. В последно време посетих някои по-малко известни места в страната, които не са популярни и сред нас, българите. Местността Падалото край Червен бряг и ждрелото на реката край Брезник. Невероятни са. У нас има още много природни и етнографски бисери. Дай боже да имам сили да видя повече от необятността, наречена България.



Бойка ВЕЛИНОВА

Съвременна Камбоджа е наследница на огромна империя, която се е разпростирала в Югоизточна Азия и върху част от териториите на днешните Лаос, Тайланд и Виетнам. Историята ѝ започва в края на VIII и началото на IX век, когато крал Джаяварман II основава супердържавата Камбуджадеша. Той налага сред кхмерите култа към краля-бог, който прелива във всяка от многото следващи религиозни системи. Владетелят издига тук първото възвишение във формата на пирамида, върху което поставя лингам (символичен фалос), за да му се кланят жрециите. По-късно се обявява и за властелин на цялата Вселена. Първа грижа за всеки следващ монарх била да се докаже, като построи свой храм, който след свършека на земния му път се превръщал в негова ступа (гробница).

СПРЯЛО ВРЕМЕ

Повече от два милиона туристи от цял свят всяка година идват в Ангкор, за да се докоснат до магията на десетките скрити в джунглата импозантни храмове от Златния век на Кхмерското царство. На това място, в областта Сиам Рип, обширният археологически парк върху цели 400 квадратни километра съдържа невероятни останки от дворци и религиозни сгради, издигнати в съвършена симетрия и с уникална орнаментика и символика. Империята, разцъфтявала от IX до XV век, строила също пътища и жизненоважна напоителна система от канали и резервоари. Така огромното за времето си население е можело да се грижи за прехраната си, но и да се придвижва и защитава.

Дворците и храмовете в Ангкор - също както много от древните мегаструктури по света - са обект на коментари от привържениците на теорията за намесата на древни космически пришълци. Те настояват, че не са намерени инструменти, с които да е постигнато скулптурното

съвършенство, а в легендите прозират намеци за намесата на "божествени", извънземни същества от високоразвити цивилизации или "гиганти". До края на XIX в. районът на Ангкор е скрит от света в гъстата растителност на джунглата. Той е гласуван от ЮНЕСКО за световно културно наследство през 1992 г.

СИАМ РИП -
БАЗОВИЯТ ЛАГЕР

Малкото градче, чието име се превежда като "Поражението над Сиан" (визира се дългогодишният конфликт с Тайланд), щеше да си остане световно-неизвестно, ако не се намираше на няколко километра от уникалните храмове. Днес това е най-бързо растящото населено място в Камбоджа. Тук посещаваме Археологическия музей с артефакти от преди десет века (за който е достатъчен един час с гид), правим си масажи при незрящи терапевти, гледаме докумен-

Ангкор - (извън)земното строително чудо на кхмерите



Ангкор Ват - проекция на съвършенството на Вселената

Това е най-големият храмов комплекс в света и неговите структура, богати на исторически и батални сцени барелефи и други декорации го правят визитката на Камбоджа. Той става символ на кхмерската архитектура и е поръчан от крал Сурияварман II през XII век. Ангкор Ват е ориентиран на запад (за разлика от другите храмове, които гледат на изток). Първоначално го смятат за будистки заради многобройните статуи на Буда, но не след дълго се доказва хиндуисткият му произход. Тук са преплетени символите на различни езически вярвания и религии.

Намира се на възвишение, като в центъра му има пет кули, символизиращи планината на боговете Меру. Счита се за най-високата пирамида на азиатския континент.

ви добро впечатление у гостите - всички знаят, че само с качествена услуга могат да привличат още и още туристи.

ЗАБАВЛЕНИЯ
БЕЗКРАЙ

В централната част на Сиам Рип по занемарените фасади на къщите личат архитектурни следи от френското колониално присъствие. Тук е Старият пазар, където има много местни занаятчийски изделия - шалове от лен и коприна, дрехи с традиционни кройки, сребърни бижута, рисунки върху пясъчен плат, дърворезби с религиозна тематика.

Улицата на ресторантите и питейните заведения - Pub Street, е организирана специално за туристите. Австралийците и новозеландците, които са най-много тук, не могат да се нарадват на ниските за тях цени на коктейлите и се черпят по цяла нощ. Улицата е дълга едва стотина метра, но предлага от пици (за туристи без въображение) до класическо кхмерско барбекю - специален метален съд, който се нагрява на газ, за да изпече панирани с яйце хапки от пилешко и крокодилско месо, от змия и жабешки бутчета. В извитата странична част на съда в горещ бульон се вари гарнитурата - свежи зеленчуци и оризови нудълс. На горните етажи на ресторантите са салоните, където вечерята се съчетава с вкусване на още от камбоджанската традиция - спектакъл на танцьорките Апсара. Това са женските духове на облаците и водите в хиндуизма и будизма, слезли сякаш от барелефите на Ангкор Ват, които очароват с не-

ТОВА ДА, ТОВА НЕ

Активният сезон, когато тълпите туристи отнемат възможността за усамотение и потъване в атмосферата на уникалната архитектура на Ангкор, е от ноември до март. В края на октомври е по-усамотено. Сутрешната мараня е по-вероятна от ясното небе, затова не очаквайте много от ранните си фотоси. Въздържайте се да снимате монасите по време на ритуали, освен ако не сте ги помолили за разрешение.

Кратките превалвания правят излъсканите камъни по пътеките на комплекса хлъзгави, затова носете стабилни цели обувки. Дъждобранът и платнената шапка с периферия за слънце, както и фенерът за осветяване на помещенията без прозорци са полезни. На сергиите в Сиам Рип можете да си купите на ниска цена копия на всякакви реномирани пътеводители от цял свят. Идете при храмовете при отварянето в 5 сутринта и до тълпите в 9-10 ч. се насладете на спокойно разглеждане. Вземете си пакет за обяд и посетете по-малките светилища следобед. Цената на едноместен билет е 20 щ. долара, за три дни - 40, а за една седмица - 60 щ.д. Влизането в археологическия парк става само с местен придружител - гид или шофьор.

Не окуражавайте с пари "за учебници" тълпите просещи деца, които всъщност не посещават училище. От всеки хотел ще ви препоръчат неправителствена организация с реални проекти, за която може да купите ученически пособия или да дарите малка сума.

земна красота и канят на символичен танц миналото и бъдещето.

Снимки авторката

Байон - единственият, посветен от самото начало на Буда



Той е разположен в центъра на столицата на крал Джаяварман VII - Ангкор Том, и е последният построен държавен храм. Според изследователи всичките двеста гигантски усмихнати лица, които виждаме върху кулите, подозрително приличат на тези от статуите на владетеля, който се е идентифицирал с Буда. След смъртта на краля наследниците му го променят според религията, която изповядват.

тални филми за историята на страната. Съвсем близо е и езерото Тонле Сап, органично свързано с историята на Ангкор, където е на показ без перука и грим животът на местните.

Обичайният превоз в градчето, което е създадено край едноименната река от няколко селца и вече

сто години е изходен пункт за храмовете на кхмерите, е тук-тук - триколка, съставена от мотор и покрита рикша. Наставянването е от евтини стаи за бекпекъри до луксозни 4-5-звездни хотели, достъпни за всеки световен курорт. Персоналът дава всичко от себе си да оста-

Та Пром е един от най-„фотогеничните“ храмове

Той е уникален с "врастваването" си в джунглата и става прочут като "партньор" на Анджелини Джоли в "Томб Райдър". Трудно е да се вредиш за снимка пред него, защото е обсаден от неудържими тълпи кривящи се китайци, показващи знак за победа. Оригиналото му име е Раджавихара и е служел за будистки манастир и университет по времето на Джаяварман VII, считан за най-великия местен владетел.



Миналото не е съвсем минало

През 70-те години на XX век само за 4 години режимът на Червените кхмери причинява смърт от недохранване, болести и изтезания на почти три милиона души. Всеки, който може да чете, да говори чужд език или дори носи очила, е обявен за паразит и е изпратен в затвора или изгонен от града и превърнат в земеделски работник. Преследвани са и хората, свързани с "интелектуалците", и дори тези, които са извършвали зверствата или са знаели по някакъв начин за тях. Едва 40 лекари оцеляват от "полетата на смъртта". Все още стотици мини са разпръснати из цялата страна и осакатяват хора всеки ден.

Сега половината от населението на Камбоджа е до 18-годишна възраст, но все още много деца умират от недохранване или предотвратими болести. Детската болница в Сиам Рип приема всекидневно за прегледи и ваксинации 400 деца. Видяхме ги, заедно със своите родители, да чакат в палатки отпред за прием. Туристите могат да направят парично дарение или да дадат кръв за операциите - най-скромният човечен жест на съпричастие и благодарност за камбоджанското гостоприемство.



ОТВЕШО: Гардероб. ЛЕНОВО. Неон. Боримиров (Даниел). Еканит. Роси (Валентино). Одо (Пиетри). "Еничар". ЗЕТОР. Оти (Мерлин). Анали. Ерани (Сара). Марина. Ари. Ат. Етамин. Кериган (Нанси). От. Инок. Клото. Ано (Жан-Жак). Ирод. Адам. Ом. "Тя". "Алина". Апотема. Туи. Ан. АНТ. Млин. Ол. Мед. Ока. Нестинари. "Саломе". Леи. Его. Моторика. Сноби. Ломе. Ипанема. Ив (Стивън). Келено. Сиена. Бой. Танчи. Таван.

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



Чувстваме се сякаш се завръщаме у дома след дълго отсъствие, а всъщност е обратното. Пристъпваме нататък с усещанията и терзанията на неверния съпруг, обърнал гръб на любимата. Да, тя е вече поуяхнала, поомръзнала, малко сива и често досадна, но си е наша. А другите, ах другите... Те са лъскави, "на високи токчета" и категорично туинговани над кръста. Готим ги с изплезени езици и учестен пулс, но винаги идва моментът, в който си влизаме у дома по чорапи, с обувки в ръка и пристъпваме тихо, за да не Я разочароваме.

Емилиян ОНУФРИЕВ

Трябва да почакаме още само няколко дни и бленуваната ни от седмици мечта ще се сбъдне. А група е отново тук! Примера, Премиършип, Бундеслигата и Серията, извинете ни, но на дневен ред са Неврокоп, Битката за Пловдив, Вечното дерби и полетът на лудогорските орли.

Лустросани, затегнали редиците и пременени в новите си дрехи, те чакат нашата любов - 16 отбора от А група. Нека си го кажем честно, те ни липсваха! Умирахме от ревност само при мисълта, че разни иностранци им се наслаждаваха през последния месец.

И как да е иначе, след като цели шест (а може би дори и седем) тима са замесени в "играта" за разпределение на медалите, а останалите на практика ще имат важен ангажимент с оставане в елита?

Къде бяха досега? С малки изключения се радваха на зимния разкош на Турското Средиземноморие или на кипърските курорти. Да, беше чудно защо им е на някои да разцъкват на

тамошните килими, след като от ранна пролет ще заорат родните нива, върнати им отдавна в реални граници. Разточителството струваше няколко хиляди в евро, но злите езици твърдят, че отборите ни с радост ги дават. Срещу това се спасяват от студа, а и бият дупки на воля.

По-богатите летяха до Испания, за да видят, че съдията може да е с розов потник и дантелено дамско бельо под екипа дори на Иберийския полуостров. Струваше си да видят това чудо "орлите" на Лудогорието. На техните мачове такива не се срещат... Или пък те не ги виждат.

Сега сме затаили дъх, защото ще е интересно. Североизтокът се точи за втора поредна титла, а засегнатата столица отговаря с взривени стадиони и звездни трансфери. В Пловдив цакаят с тренингов и правилен футбол, а край морето вълните са угасили искрите и след отлива са останали слаб футбол на север и безпаричие на юг.

Други празнуват! Век съществуване, някак измамно облечено в клишето "фактор", все пак не е за подценяване. Лику-

Здравей, А група, липсваше ни!



ват и други, защото вероятно ще продължат да живуркат поне още една година.

Всички обаче страдат. За пред хората - поради липса на самочувствие. Истината обаче е, че са омотани в нереални очаквания, живот в измислен свят, който често е лош, но пък те са единственият светъл лъч.

Някои от тях са истинските жертви на кризата. Ядат банички и си чистят зъбите с клечки от рециклиран винкел. Не е смешно...

От всички тях очакваме да създадат продукт за няколко милиона. Дали ще се получи не е ясно. Добрата новина е, че ще си ги гледаме напролет и никакви манекенчета с метатарзални костици няма да успеят да ни трогнат. А група си е наша и си я обичаме.

И не я даваме за нищо на света!



А сега по същество. Шестнайсети кръг на А група започва с напечен мач на "Овча купел" навърх Баба Марта, 1 март, когато на терена излизат Славия и Ботев Пловдив. Пет мача ни чакат на следващия ден, когато ще имаме въз-

можност да видим как са се подготвили грандовете ЦСКА и Литекс в директен мач помежду им. Етър - Монтана, Ботев Враца - Берое, Миньор - Пирин и дербито на Локомотивите са останалите мачове за деня. Чака ни и напрег-

ната неделя на националния празник 3 март - мачове на лидерите Лудогорец с Черно море и на Левски срещу Черно море. Последният вероятно ще е и най-завързаният двубой на кръга.

Bgfootball.com

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 26 февруари

10:00 ч. Биатлон (ЕП от Банско) по БНТ 1 и БНТ 2
13:30 ч. Ски бягане (СП) по Евро-спорт
22:00 ч. Барселона - Реал М (футбол, Купа на Испания) по ТВ +

Сряда, 27 февруари

11:30 ч. Ски бягане (СП) по Евро-спорт
17:25 ч. Арда - Марек (волейбол, мъже, НВЛ) по БНТ свят
21:30 ч. Байерн - Борусия Д (футбол, Купа на Германия) по Диема
21:45 ч. Мидълзбро - Челси (футбол, Купа на Англия) по Нова спорт

Четвъртък, 28 февруари

13:30 ч. Ски бягане (СП) по Евро-спорт

Петък, 1 март

11:00 ч. Лека атлетика (ЕП в зала) по Евроспорт
14:15 ч. Ски бягане (СП) по Евроспорт
15:30 ч. Славия - Ботев Пд (футбол, А група) по ТВ 7
20:00 ч. Баскетбол (финал, Купа на България) по ТВ +

Събота, 2 март

15:00 ч. ЦСКА - Литекс (футбол, А група) по ТВ 7
17:00 ч. Левски - ЦСКА (волейбол, мъже, НВЛ) по БНТ 2
17:00 ч. Манчестър Юн - Норич (футбол, Висша лига) по Диема
19:30 ч. Уигън - Ливърпул (футбол, Висша лига) по Нова спорт

21:45 ч. Милан - Лацио (футбол, Серия А) по ТВ 7

Неделя, 3 март

13:15 ч. Ски бягане (СП) по Евроспорт
16:00 ч. Черноморец - Левски (футбол, А група) по БНТ 1 и БНТ свят
17:30 ч. Лека атлетика (ЕП в зала) по Евроспорт
18:00 ч. Лудогорец - Черно море (футбол, А група) по БНТ
18:00 ч. Тотнъм - Арсенал (футбол, Висша лига) по Диема

Понеделник, 4 март

21:15 ч. Дуйсбург - Брауншвайг (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2





Лалова е стабилна около 7.20 сек през сезона

Европейското първенство в зала е най-близкото изпитание за българския национален отбор по лека атлетика. Състезанието ще се проведе между 1 и 3 март в Гьотеборг (Швеция).

Ивет Лалова е звезда в тима ни. Тя е шампионката на Европа на 100 м през 2012 г. и надеждите за добро представяне са свързани именно с нея. Другата атлетка, която в последните години резонно привлича очаквания върху плещите си - Ваня Стамболова, пропуска зимния състезателен сезон и няма да излезе на пистата във втората по големина зала в Швеция - "Скандинавската арена".

Лалова в момента е на четвърта позиция в европейската ранглиста с постижение от 7.19 сек. Мария Риemiен (Укр) - 7.12 сек, Ейша Филип (Вбр) - 7.15 сек, Верена Зайлер (Гер) - 7.16 сек, са трите спринтьорки, които имат по-добри резултати от Ивет тази зима. Каква спортна форма ще запазят до Гьотеборг предстои да разберем. Лалова обаче показва стабилни постижения, като най-слабият ѝ резултат сред осемте на 60 м през 2013 г. е 7.24 сек.

Георги Иванов (гюле),

Радослава Мавродиева (гюле), Виктор Нинов (скок височина), Венелина Венева-Матеева (скок височина), Мирела Демирева (скок височина) са

атлети, за които попадането във финал е повече от задължително. Постиганията им през сезона са обещаващи. Всички те се числят към резонните национали и опитът им на международната сцена предполага, че могат да се възползват от липсата на конкуренти извън Европа.

В Гьотеборг тимът ни ще има и дебютанти на големи първенства за мъже

и жени. Сред тях е Габриела Петкова, която беше сред приятните изненади по време на държавния шампионат на България за мъже и жени в зала, който се проведе на 15 и 16 февруари в Добрич. Зала "Добротица" стана място, на което няколко от състезателите ни в скоковете дадоха заявка за добро представяне в Европа. Габриела Петкова се приземи на 14,14 м в тройния скок и е девета в подреждането сред европейските конкуренти в зала 2013 г. Гита Додова също направи добри опити в дисциплината и само 1 см не ѝ достигна за скок над 14 м.

Даниел Добрев за



Венева-Матеева е сред опитните ни атлетки в тима

Снимки: Илияна ИВАНОВА, архив

първи път в кариерата си премина над 8 м в скока на дължина и с 8,04 м в момента е в Топ 5 на европейската ранглиста за

сезона. Златозар Атанасов стана шампион в тройния скок с 16,70 м, което му осигури място в тима за Гьотеборг.

Награждаване, но не пред зрителите

Награждаването на шампионите в Гьотеборг ще бъде извадено от залата. Церемониите ще бъдат в съседство с мястото на състезанията - в т.нар. "Маркет Скуеър" в територията на "Скандинавската арена". След шампионата на открито в Хелзинки през лятото на 2012 г. медалистите отново няма да споделят радостта си с телевизионните зрители. А за да видят шампионските сълзи, платилите си билети да гледат шампионата на живо ще трябва да следят на отделна програма церемонията за награждаванията.

Петкова ще дебютира на голямо първенство при жените в Гьотеборг



От Лондон до Гьотеборг

Според историците първото състезание по лека атлетика в зала се провежда на 7 ноември 1863 г. в лондонската Ashburham. Дисциплините, които включва надпреварата, са 100, 200, 400 м, 880 ярда (около 802,672 м) и троен скок. Европейският атлетически комитет към ИААФ взима решение на конгрес в Мюнхен през 1965 г. да се провеждат европейски състезания в зала, след като вече няколко години има такива на открито. През 1966 г. се организират първите от четирите Европейски игри в зала. Следва смяна на статута на Европейската комисия, която става Европейска атлетическа асоциация. Под шапката на новата организация Виена домакинства първото Европейс-

ко първенство по лека атлетика в зала през 1970 г. Второто се провежда в софийската "Фестивална". Последното издание на първенството се провежда през 2011 г. в зала "Берси" в Париж, а Гьотеборг приема европейските атлети от 1 до 3 март 2013 г. Градът беше домакин на голямо състезание за последно през 2006 г., когато континенталната надпревара на открито даде възможност за изява на атлетите.

За първенството в Гьотеборг са ангажирани повече от 800 доброволци, които ще се грижат за всичко около шампионата - самото състезание, акредитацията, сигурността, транспорта, медиите, комуникацията, настаняването.

5 билки за добро храносмилане



Хранителна добавка

Comfortex®



Само 2 капсули след хранене

- премахва излишните газове и чувството на тежест след нахранване
- подобрява храносмилането

ESOPHARM

Бил "Черна Билка" №118 Билка №118, София, България
Тел: 021 963 15 91, 963 15 91; Факс: 021 963 15 61
www.esopharm.bg

Новият Audi S3 Sportback предлага най-добрата в класа динамика и тя се определя от възможностите на 4-цилиндровия изцяло променен двигател. Общото между него и предшественика му е работният обем от 1984 куб. см. Петвратият автомобил тежи 1445 kg - със 70 kg по-малко от предишния модел. Дизайнът на екстериора подчертава очевидната динамика на колата. В интериора се отличават големите и кръгли вентилационни отвори, елегантната климатична система и декоративните инкрустации в матово полиран алуминий или в 3D черно. Опционалният мултифункционален спортен волан, облицован с кожа, е със "срязана" долна част. Педалите и стъпките са изработени от полиран алуминий. В оборотомера е намерил място и дисплей, отчитащ налягането на турбото. Системата за информация на водача с цветен дисплей и препоръчителни сигнали за почивка е стандартна. Максималната мощност на спринтъра от 300 к.с. се постига при 5500 об./мин. Максималният въртящ момент от 380 Нм е на разположение в диапазона от 1800 до 5500 об./мин. Високодинамичният 4-цилиндров двигател е еластичен и директно реагира на подадената газ. Ауспуховата система издава шумен спортен звук. Когато системата Audi drive select е в режим Dynamic, мощността на

Спринтьорът Audi S3 Sportback



двигателя се подчертава и акустично. Двигателят 2.0 TFSI осигурява повече мощност благодарение на двойния инжекцион, системата Audi valvelift и изпускателния колектор, интегриран в главата на всеки цилиндър. Всеки модел S3 Sportback, оборудван с опционалната 6-степенна S tronic трансмисия, уско-

рява от 0 до 100 km/h за 5 сек. 6-степенната механична предавателна кутия се нуждае от половин секунда повече време. Максималната скорост е електронно ограничена на 250 km/h.

Агрегатът 2.0 TFSI изразходва средно 6,9 л/100 км, когато е куплиран с S tronic. При меха-

ничната трансмисия разходът е 7,0 л/100 км. Това означава, че този двигател се нуждае от 1,5 л/100 км по-малко гориво в сравнение с предишния S3 Sportback.

Новият S3 Sportback е оборудван стандартно с Audi drive select. Тази система управлява характеристиките на електронния педал на газта, точките за смяна на предавки на опционалната S tronic трансмисия и предавателните числа на волана за прогресивно завиване. Чрез натискането на бутон водачът определя дали тази система да работи в режими comfort, auto, dynamic или efficiency. Снабден с quattro перманентно задвижване на четирите колела и променен многодисков съединител, този нов спортен автомобил в моделната гама ускорява по-бързо и безопасно, когато излиза от завой.

Аристократичният Chevrolet Impala



Американското автомобилостроене може да се гордее с шармантия и аристократичен модел Chevrolet Impala. Тази лимузина разполага с високотехнологичен V6 двигател с мощност 300 к.с., който е куплиран с 6-степенна автоматична трансмисия. Колата серийно има независимо окачване, дискови спирачки на четирите колела и ABS. На фона на повишената двигателна мощност създателите са успели да постигнат ефективност с намаляването на разхода на гориво. Impala предоставя на пътниците огромно вътрешно пространство, комфорт, финес и защитено купе. Седанът използва една и съща платформа с Cadillac XTS. Под предния капак 3,6-литровият DOHC крие мощност от 300 к.с. и 262 Нм въртящ момент. Луксозният седан харчи средно 6,7 л на 100 км. Освен този мотор производителят предлага 2,4-литров вариант с мощност 182 к.с. и 2,5-литров с мощност 195 к.с. И трите вари-

анта са с предно задвижване, куплирани са с 6-степенна автоматична скоростна кутия. Този Chevrolet разполага с всички съвременни системи за активна безопасност, а пасивната се отличава с наличието на 6 въздушни възглавници. Кожените кресла, двузоновият климатик, възможностите за избор на настройка на пътното поведение на седана предопределят изключително високото ниво на комфорта в представителната лимузина. Chevrolet Impala ще стартира със серийно производство през 2014 година.

Страницата подготви Станчо ШУКЕРОВ

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Щагете постоянно двигателя

Всеки знае, че двигателят на автомобила разполага със специфични технологии, които работят в синхрон в името на плавното и нормално задвижване на колелата. Практиката показва, че загряването на отделните компоненти на мотора след студен старт е непоследователно и неравномерно. Износването на агрегата е в най-висока степен, когато още е студен. Затова работата на място в продължение на 2-3 минути е препоръчителна. На двигателното масло също му трябва минута време, за да вдигне налягането си и да успее да достигне до всички метални точки и да подsiguri необходимото смазване. Препоръчва се при потегляне през първи-

те десетина километра да не се вдигат повече от 2500 об./мин, за да се щади моторът. След активно спортно каране съвременните турбо автомобили е задължително след паркирането им да пореботят на празен ход в продължение на 2-3 минути, за да се охладят двигателят. Ако пренебрегнете този съвет, рисквате попадналото в турбината нагорещено масло да се "доизпече" и да запуши маслените канали, след като е изгубило летливостта си. При подобен проблем може съвсем да се преустанови качествено смазване на лагерите, след което да последва повреда на скъпия турбокомпресор и да се изръсите със солидна сума за смяната му.



Хранителна добавка

Lacto 4

Пробиотични капсули

ЖИВИ ЛАКТОБАЦИИ



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

ESOPHARM

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

ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

8 специализирани страници

26 ФЕВРУАРИ - 4 МАРТ 2013

NOBOTO В HEALTH.BG



Три въпроса
за ушните
инфекции

www.health.bg/18216



Какво да ядем
при хипертония

www.health.bg/18208



Предимствата
на кърменето

www.health.bg/18206

И в София вече оперират с помощта на робот

Столичната болница "Доверие" закупи последно поколение американски хирургически робот "Да Винчи", с който вече се правят операции на нуждаещите се пациенти. До момента в България работеше само един такъв робот - в клиниката на проф. Горчев в Плевен, но той не можеше да поеме големия поток.

В софийската болница вече е сформиран екип от специално сертифицирани за работа с робота опитни лекари в различните направления - коремна хирургия, гинекология и урология. Според началника на клини-

ката по хирургия на МБАЛ "Доверие" д-р Йордан Бирданов (който вече оперира с "Да Винчи") ползите и за пациентите, и за лекарите от новия робот са значителни. На първо място техниката позволява изключително висока прецизност на действията на хирурга. Той вижда всичко в 3D изображение и при 10-кратно увеличение на реалния образ все едно, че лекарят се намира вътре в пациента. Така разрези и съединяването на тъканите се извършва с минимална инвазия и съответно почти безкръвно. Самото проникване в тялото е като при лапарос-

копските операции - през 2-3 малки отвора, но хирургът не работи над пациента, а на специална конзола, откъдето управлява "ръцете" на робота. "Да Винчи" предпазва от случайни грешки, защото е защитен от резки движения. След такива операции възстановяването е в максимално кратки срокове и с най-малко неприятни усещания за пациентите. Д-р Бирданов е категоричен, че с помощта на робота могат да се правят почти всички операции - от херните, през жлъчките, до резекции на стомаха, тънките и дебелото черво. Гинеколозите ще опе-

рират миоми, карциноми и кисти на матката и яйчниците, а уролозите - най-често простатната жлеза, но и бъбреците, уретерите и пикочния мехур. Конкретната преценка кой пациент за какъв тип операция е най-подходящ се извършва след подробни прегледи и изследвания, категоричен е д-р Бирданов, но уверява, че за интервенцията с робота ще се доплаща същата сума, каквато и за традиционните лапароскопски операции, когато здравната каса не поема консумативите.



Д-р Бирданов пред робота „Да Винчи“

Първородните деца по-често страдат от хипертония и диабет

Според специалисти от Нова Зеландия при първородните деца е повишен рискът от високо кръвно налягане и диабет в сравнение с по-късно появилите се братчета и сестричета. Причината е, че след първото раждане матката на жената се променя и при следващи бременности се увеличава притокът на хранител-

ни вещества към плода, а това директно влияе на развитието му. Тези изводи са направени, след като учените изследвали 85 деца на възраст от 4 до 11 години, 32 от които били първородни. Независимо от рисковете за здравето им те се оказали по-високи и стройни от следващите деца в семейството.



Реабилитираха витамином С

Напоследък редица научни разработки поставиха под съмнение ползата от витамин С за профилактика и лечение на простудни заболявания. Учени от университета в Хелзинки, Финландия, обаче опровергаха колегите си. Специалистите проучили резултатите от пет изследвания, в които участвали възрастни спортисти спринтьори, ученици, които карат ски или плуват, и войници. Експертите стигнали до

извода, че редовният прием на витамин С (доза от 1 грам или повече) помага да се намали продължителността на простудното заболяване средно с 8% при възрастните и с 18% при децата. Според учените витаминът помага да се ускори оздравяването особено при хора, които са подложени на високо физическо натоварване. Най-много витамин С има в червените чушки, шипките, брюкселското зеле, магданоза, лимоните и др.

Международна онкологична диагностика и лечение при Медицински център Младост мег - I се премести в блок № 54 А (зад магазин "Зора" на спирка на метрото "Младост I").

Записване на тел.: 0885 966 924, 0888 202 560, 0888 240 188. Консултации в понеделник и сряда от 14:00 до 17:00 часа.

Цинкът - жизненонеобходим минерал, но в разумни количества

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

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



забавено умствено развитие.

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

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

на този минерал поради липсата в нея на месо. На абсорбирането му пречи и голямата консумация на бобови растения. Бременните жени са в повишена опасност основно заради големите нужди на плода от този минерал. Проблем може да дойде и после - в периода на кърменето. Силно активните сексуално мъже са друга застрашена група. (Спермата съдържа около 100 пъти повече цинк от кръвта, колкото по-активен е мъжът, от толкова повече цинк се нуждае. Препоръчителните количества цинк при мъжете са с около 30% по-високи, отколкото при жените.)

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



Закаляването на децата е първа препоръка на педиатрите, но митът за простудата все още сякаш надделява.

- Няма такова заболяване. Това по-скоро е компенсаторен защитен механизъм организмът да се справи с охлаждането, простудата е фактор, който потиска местната защита, особено на дихателната система, която най-често е подложена на охлаждане. Охлаждането може да доведе до промяна в адаптацията на организма, но може да се предотврати със системно закаляване. Защото охлаждането, чието следствие е простудата, не променя вирулентността на бактериите и вирусите, а понижава устойчивостта на организма. Затова са по-чести инфекциите на дихателната система през есенно-зимния сезон. Оттук и голямата важност на закаляването. Така че простудата е фактор, който може да спомогне детето да се разболее, ако не е закалено.

- И родителската тревога идва с кашлицата.

- Но тя е по-скоро защитен рефлекс за почистване на дихателните пътища от натрупан секрет, от попаднали чужди частици и вируси. Тя също не

Кашлицата е важен сигнал за лекаря

С г-р Клара Балджиева от XI ДКЦ в София, председател на Сдружението на педиатрите от гоболничната помощ, разговаря Галя Иванова



Д-р Клара Балджиева

е заболяване, а симптом, рефлексен акт, предизвикан от дразненето на кашличните рецептори. Те се намират в лигавиците на ларинкса, трахеята, бронхите, белодробния паренхим, но ги няма в носа и гърлото. Често родители казват - "кашля от гърло", но там няма рецептори. Може да се стече секрет, който дразни ларинкса и тогава се явява кашлица. Но като симптом тя има много голяма диагностична стойност като сигнал за лека-

ря. Преди това за родителя, защото кашлицата може да е израз както на ринофарингит, така и на много по-тежко състояние. От друга страна, децата кашлят по-често поради анатомично-физиологични особености и функционална незрялост на дихателната система. Нейното пълно развитие понякога протича чак до пубертета. Например детското носле е с тесни носни ходове, но богато кръвоснабдена лигавица. Отворът на ларинкса е много тесен, а евстасиите - къса и широка и при възпаление на назофаринкса инфекцията много лесно преминава към средното ухо. Околоносните кухини пък изобщо не са развити в ранната детска възраст. Може да има хипертрофия на сливиците и възпаление на третата сливица, което също пречи

на носното дишане.

- Т.е. да не се изпада в паника, но и да не се изчаква кашлицата да мине...

- Детето трябва да се прегледа задължително, а родителите да са готови да отговорят на въпросите на лекаря - какво е времетраенето и силата на кашлицата, в коя част на денонощието настъпва. Например мъничко дете с ринофарингит при възпаление на третата сливица може да кашля на заспиване или рано на събуждане. Това е от оттичането на секрета от назофаринкса. При малките деца е възможна внезапна, много силна кашлица, съпроводена със задавяне, посиняване, повръщане. След това се забравя за инцидента. Но след ден-два или часове детето започва да кашля. Не така силно, но почти непрекъснато. То-

ва е при вдишване на чуждо тяло. Много важно е пред лекаря да се опише характерът на кашлицата - суха, дрезгава, спастична, дразнеща и най-вече има ли задух. Малките деца не могат да отделят секрет, поглъщат секретите от горните дихателни пътища, които могат да се видят в повърнатите материи. В никакъв случай родителите да не предприемат сами лечение.

- Но те искат по-скоро детето да спре да кашля.

- Обаче това невинаги е подходящо, защото кашлицата е и защитен механизъм, почистващ дихателния тракт. И тя трябва да бъде облекчена, но без да се използват потискащи средства, защото те могат да потиснат и центъра на дишането, а и се създават условия за задържане на секретите

с инфекциозния причинител. Така фактически заболяването се разпространява. Добри са такива средства, които само облекчават втечняването на бронхиалния секрет и улесняват отделянето му. ЕнТиТус е един добър избор, защото е комбинация от 7 билки, която гарантира меко комплексно действие - изпитано е още в индийската народна медицина. Облекчава симптомите както на сухата, така и на влажната кашлица. Много важно е, че ЕнТиТус няма седативен ефект. Но не е подходящ за деца с диабет заради съдържанието на захар. Също и за бебета под една година.

- Накрая да спомнем за битовите условия, ако детето кашля.

- Често проветряване, добре овлажнен въздух, достатъчно течности. Особено важно е родителите да не пушат вкъщи. За децата пасивното пушене е много по-опасно от простудата! Много родители са готови да купят скъпи лекарства, за да спре кашлицата на децата, казват, че не пушат пред тях, но дори престоят в помещение, където се пуши, е опасен за малките. Цигареният дим действа токсично върху ресничестия епител на дихателните пътища.

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 кръвооросяването

Най-добър продукт - „Виногин макс“ - Допринася за подобряване на паметта и концентрацията, кръвооросяването на мозъка и крайниците, спиране на шума в ушите, за подобряване работата на сърцето и кръвоносната система, особено важно за намаляване на риска от инсулт и инфаркт и за предотвратяване на схващания и крампи. **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 хрущали, 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, песъчинки 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 фемели 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 - екзема, 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
* Отнася се само за най-продаваните продукти на Витаголд в аптеките.

Захарен диабет тип 1

Захарен диабет тип 1 е най-честото аутоимунно и най-разпространеното ендокринно заболяване в детско-юношеската възраст. В основата му стои аутоимунен процес, насочен към β -клетките на панкреаса, които произвеждат инсулин. Това води до постепенното им унищожаване и състояние на абсолютен инсулинов дефицит. Инсулинът е хормон, който регулира нивото на кръвната глюкоза, която постъпва от храната, като осъществява транспорта ѝ от кръвта в клетките, където тя участва като основен енергиен източник в обмяната на веществата. Инсулиновият дефицит води до повишаване на нивото на кръвната глюкоза, "гладуване" на клетките и като последствие тежки метаболитни нарушения. Решението на този проблем е заместването на липсващия инсулин с такъв, внесен от вън.

Д-р Галина ПОПОВА,
педиатър, детски
ендокринолог,
Токуда болница София

Откритието на инсулина през 1921 г., едно от великите постижения на човечеството, превръща това иначе фатално заболяване в контролирано състояние. Недобре лекуваният диабет води до сериозни остри и късни усложнения, които застрашават здравето и живота на засегнатите хора. Добрият метаболитен контрол е гаранцията за добро здравословно състояние на децата с диабет, за добро физическо развитие, нормална социална и професионална реализация, добро качество на живот с нормална продължителност.

Добър метаболитен контрол се постига с осигуряване на адекватна инсулинова доза и инсулинов режим

във всеки един момент от живота. Критерии за това са постигането на доминиращи във времето нива на кръвна глюкоза, близки до нормалните - от 5-6 ммол/л на гладно и от 5-8 ммол/л след хранене. В ранната възрастова група до 5 години желаните нива са по-високи във връзка с по-големия риск от хипогликемии. В детско-юношеската възраст инсулиновата доза е динамично променяща се, както през различните



възрастови периоди, така и в по-кратък план. Това се определя както от фазите в развитието на диабета, така и от процесите на растеж и развитие, характерни за тази възраст. В по-кратък план промените в инсулиновите нужди се определят от по-непредвидимото, разнообразно и променливо хранително и двигателно поведение на децата, както и от по-честите "болни" дни в ранната възраст. Тази динамика в инсулиновите нужди и съответно доза изисква често, ежедневно измерване на кръвната глюкоза, обичайно от 4-8 пъти дневно. Многократното ежедневно измерване е задължително през дните на болест, както и при промяна в двигателния и хранителния режим на детето. Този активен контрол позволява навременно и адекватно адаптиране на инсулиновата доза, което га-

рантира както предотвратяване на остри усложнения - хипогликемия и кетоацидоза, така и поддържане на равномерни и близки до нормалните нива на кръвна глюкоза.

Честото ежедневно проследяване на кръвната глюкоза е възможно с използването на персонални глюкомери за домашен контрол на кръвна глюкоза, както и с изобретените през последните години сензорни устройства за 24-часово мониториране на гликемията за 3-6 дни.

Тъй като нивото на кръвна глюкоза е доста променлив показател в зависимост от въздействието на множество фактори извън инсулиновото действие, при контрола на диабета се използва като по-стабилен и интегрален критерий гликираният хемоглобин. Фракция на хемоглобина при съприкосновение с глюкозата се свързва с нея и се превръща в гликиран хемоглобин. Нормата на този показател е до 5,5%. За добър контрол на диабета изискването е за поддържане на нива на гликиран хемоглобин под 7,5% за всички детски възрастови групи, а за по-големите деца 6-6,5%. Дълготрайното поддържане на добър гликиран хемоглобин обезпечава възможност за развитие на практически здрави деца, както и за добра защита от риска от късните усложнения, каквито са нефро-, ретино- и невропатията.

Хипогликемията - предизвикателството на добрия метаболитен контрол



Постигането на оптимален контрол създава предпоставки за хипогликемии.

Хипогликемията е ниска кръвна глюкоза, като нива под 4,5-5 ммол/л са рискови за детската възраст. Особено застрашена е ранната възрастова група под 5 години поради по-честите заболявания, по-непредвидимото хранене и движение на децата, както и по-несъвършените механизми на контрарегулация в тази възраст. От друга страна, тези деца са по-уязвими от хипогликемията, тъй като все още усъвършенстващите се мозъчни структури изискват добра глюкозна достатъка. Честите и по-тежки хипогликемии са рискови за възникване на леки когнитивни нарушения в по-късна възраст.

Хипогликемията се дължи на получаване на по-голяма от необходимата за момента инсулинова доза. Това може да се случи при неправилно определена доза, техническа грешка. Друга причина е от страна на хранителния режим - пропускане или закъснение на хранене, прием на неадекватно малко количество храна. Честа причина за хипогликемия е повишената физическа активност. Това в никакъв случай не е причина за ограничаване на физическата активност при децата с диабет. Те могат да упражняват спортна дейност, включително и със състезателен характер, като е необходимо добро обучение за поведение в такива моменти, включващо намаляване на инсулиновата

доза и допълнителен прием на въглехидрати преди, по време и след физическата активност. Необходимо е да се има предвид, че хипогликемията може да възникне по време, веднага след физическата активност и часове по-късно. Особено внимание се изисква при продължителна, интензивна дейност, както и такава в късните следобедни и вечерни часове, което може да доведе до тежка нощна хипогликемия при неадекватно поведение за профилактика.

Мозъчната клетка използва като енергиен източник изключително глюкоза. Спадането на кръвната глюкоза е тревожно и застрашаващо състояние. Организмът включва механизми, които провокират алармиращи признаци, както и контрарегулация и повишаване на гликемичното ниво. Признаците на хипогликемията са глад, бледост, треперене, сърцебиене, изпотяване, тревожност, главоболие, сънливост, трудна концентрация, неадекватност на изискванията на ситуацията, нарушена краткотрайна памет, замъглено зрение, безапетитие, гадене, коремна болка.

При леката хипогликемия човек може да се справи сам с прием на допълнителна закуска, обичайно хляб и плод. При по-изразената хипогликемия може да се наложи помощ с даване на захар или глюкоза с цел бързо повишаване на кръвната глюкоза, последвано от прием на допълнителна закуска при възстановена възможност за това. При недобра профилактика

или при ненавременно лечение на по-леките варианти може да се достигне до тежка хипогликемия, протичаща със загуба на съзнание, гърчове и кома, която изисква приложение на глюкагон от близките и незабавно болнично лечение. Невинаги при хипогликемия се усещат описаните признаци. Затова е необходимо често, активно мерене на кръвна захар, както и задължително измерване при рискови ситуации и при начални признаци на хипогликемия, последвано от действия за овладяване на леките форми и недопускане на тежки хипогликемии.

Изкуството на лечението на диабета изисква поддържане на оптимален баланс между основните му компоненти

инсулин, храна, физическа активност, с оглед поддържане на кръвна глюкоза, близка до нормалната през по-голямата част от времето, което гарантира дълготрайно добър контрол и същевременно ограничаване на честотата и тежестта на хипогликемиите. Това е напълно възможно, като е необходимо добро обучение на детето и семейството за адаптиране на инсулиновата доза и справяне с различни ситуации. Добър контрол на диабета без хипогликемии не е невъзможна мисия. Изисква се детето да има добро обучение, знания, мотивация и отговорност за използването им в живота, което не само осигурява добър контрол, но и създава изключително качествени и стойностни личности.

Доброто контролиране на диабета изисква добра колаборация между медицинския персонал, децата и семействата им.

Изключително важно е съпричастно, кооперативно, интелигентно отношение на училището, обществото и държавата за осигуряване на условията и комфорта, които децата заслужават за справяне с това предизвикателство в живота им, каквото е захарният диабет.



Д-р Лъчезар Лозанов

Д-р Лозанов, кои признаци подсказват проблем с щитовидната жлеза?

- Да кажем в началото, че броят на установените заболявания на щитовидната жлеза в последните години значително се увеличи и една от причините е по-добрата диагностика и съвременната ехографска апаратура. Повечето от заболяванията на щитовидната жлеза са свързани с нейното увеличение, затова един от първите признаци е подуване в областта на шията. То може да бъде свързано със заболявания, изявяващи се с хормонални нарушения или с наличието на възли в самата жлеза. Проблеми по-често имат жените над 40-годишна възраст. При те-

Щитовидната жлеза Влияе на всички органи

С д-р Лъчезар Лозанов, ендокринолог

В Токуда болница София, разговаря Галина Спасова

жест в областта на шията, дразнене или болка трябва да се търси ендокринолог.

Щитовидната жлеза е орган, който влияе на нормалната работа на всички органи и системи и най-вече на сърдечносъдовата и нервната система. Така че оплакванията може да са и от общ характер. Когато е повишена функцията на жлезата (хипертиреозидизъм), оплакванията са свързани с нервност, изпотяване, сърцебиене, много често отслабване, безсъние. При намалена функция на щитовидната жлеза (хипотиреозидизъм) пациентите се оплакват от обща умора, мускулна слабост, лесно забравяне, сънливост през деня и безсъние нощем, суха, лющеща се кожа, косопад, чупли-

вост на ноктите.

- Кое от двете състояния е с по-лоша прогноза или по-трудно лежимо?

- При повишена функция на щитовидната жлеза има по-лоша прогноза, тъй като, ако не се лекува навреме, води до трайни нарушения в сърдечносъдовата система. При намалена функция най-често има повишаване на кръвното налягане, на холестерола, което пък е риск за развитие на ранна атеросклероза. Но там лечението може да нормализира трайно всички тези показатели.

- Какви са базисните изследвания при изброените симптоми?

- Най-често се правят хормонални изследвания на щитовидната жлеза, както и имунологични за антитела - характерни

най-вече при т.нар. тиреоидит на Хашимото, който зачести напоследък. Това е свързано с начина на живот, хроничния стрес, инфекциите в гърлото, повишения прием на йод и тютюнопушенето.

- Откъде идва повишеният йоден прием?

- На първо място - от йодирането на солта, тъй като преди България беше ендемичен район и беше задължително да се дава йод като профилактика на увеличената щитовидна жлеза. Световната здравна организация призна, че сме ликвидирали проблема с ендемичната гуша - т.е. с йодния дефицит. Оказа се, че в резултат на тази профилактика значително се увеличиха автоимунните заболявания на щитовидната жлеза.

трябва да продължи.

- Защо се появяват възлите и опасни ли са?

- Много фактори участват в появата на възлите на щитовидната жлеза. Но все още в голяма степен те са загадка за съвременната медицина и ние не можем по никакъв начин да профилираме появата им. Те не се влияят от начина на хранене и от ежедневието. Възлите са най-различни, биват и доброкачествени, и злокачествени. Има определени критерии, по които ги преценяваме. Около 12% от доброкачествените възли крият риск от поява на злокачественост в по-късен етап. Ние или ги наблюдаваме, или насочваме пациента за операция, като се провеждат и биопсии на определени възли, които намираме за рискови за развитие на рак.

Маслото от крил се справя с повече от 25 заболявания

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

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

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

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



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

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

Ново предложение, гарантирано от MEGASMART

Билкови канки за здраве и възраст

ЗА ДИАБЕТ -
34 лв.

Хранителната добавка съдържа извлек, еквивалентен на 200 мг билки гимнема, жаблек, лист от боровинка, гръцки сминдук, канела кора.

Осигурява:

- контрол на кръвната захар в нормални граници;
- подобрене на зрението;
- заздравяване на трофичните язви;
- понижаване нивото на холестерола и триглицеридите;
- подобряване глюкозния и липидния метаболизъм.



ЗА КРЪВНО
НАЛЯГАНЕ -
34 лв.

Хранителната добавка съдържа извлек, еквивалентен на 200 мг билки шлемник байкалски, чесън, кора от червена калина, бял равнец цвят, валериана.

Действие:

- благоприятства работата на сърдечносъдовата система;
- поддържа нормалния тонус на сърцето;
- регулиращо действие върху кръвното налягане;
- помага за поддържане нормалните нива на холестерол в кръвта.



ЗА СТАВИ -
34 лв.

Билките действат благоприятно за мускулно-скелетната система. Капките съдържат бяла върба кора, хвойна плод, невен, черен бърз цвят, хвощ.

- Подпомагат смазването на ставите и предотвратяват болката.
- Подкрепят дейността на опорно-двигателната система.
- Възстановяват скелетно-мускулната система.
- Подпомагат организма при остеопороза, травми и счупвания на костите, ревматизъм, ставни болки, артрити.



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

За поръчки:

0897 72 10 10

0889 72 10 20

0877 72 10 40

Продуктите са произведени в България, под качествен контрол и с доказан произход на изходните суровини - билки от Стара планина, Родопи, Пирин, Рила. Сертифицирани от Агенция по храните и РИОКОЗ. Съобразени с европейското и световното регламентиране.

Цена на доставка за гр. София 3 лв., за цялата страна 5 лв.

<http://megasmart-bg.com/shop>

Най-модерното за защита на сърцето и за нормални нива на холестерола

Все повече хора разбират значението на полезните мастни киселини и приемат продукти с **омега-3**, но това не е достатъчно за регулиране на метаболизма и отстраняване на последиците от стреса.

За първи път у нас **омега-3** се комбинират в един синергичен комплекс с други две много ценни за човешкия организъм вещества - коензим Q10 и селен. Трите съставки заедно осигуряват пълна защита за сърдечносъдовата система, действат в мощен синергизъм, като по този начин получаваме най-силната омега формула.

Познат като съставката с магически ефект, коензим Q10 се счита за мощен антиоксидант. Той действа благотворно на кожата, като неутрализира свободните радикали в нея, предпазва клетките от стареене и увреждане, подобрява и енергийния им баланс. По този начин стимулира естествените функции на кожата и повишава собствените ѝ възможности за самообновяване.

Селенът стимулира работата на имунната система, предпазва от вируси и от увреждащото действие на свободните радикали, а също така подобрява мозъчната активност, ускорява метаболизма и има anti-ageing ефект.

Селенът като силен антиоксидант противодейства на окислителния риск, поддържа еластичността на кръвоносните съдове, а освен това активира и ускорява метаболизма.

Омега-3 хранят сърдечните клетки, разреждат кръвта и заедно със селена оказват силен противовъзпалителен ефект, като регулират мастната обмяна и редуцират натрупването на холестеролни плаки. От изключително значение е **омега-3** да са от рибено масло, защото в този случай ценните мастни киселини се получават наготово от организма, докато при **омега-3** от леноно масло например се изисква дълъг процес на преработка и ефективността в много от случаите е минимална.

За кого е подходящ комплексът? За всички, които имат сърдечносъдов проблем, високо кръвно налягане или висок холестерол. Специално внимание заслужават и хората, приемат статини, тъй като тези препарати блокират не само синтеза на холестерол в черния дроб, но и производството на коензим Q10. Тази комбинация ще е добър помощник и на хората, които всекидневно са подложени на стрес и голямо психическо натоварване, но искат да се радват на оптимален жизнен тонус и енергия.

ВЗЕМЕТЕ МЕРКИ СРЕЩУ ВИСОКИЯ ХОЛЕСТЕРОЛ!

Д-р Папазова споделя впечатляващи резултати от терапията на нейни пациенти с най-модерната формула за здраво сърце:

ОмегаПрим

В практиката си на популярен холистичен лекар доц. д-р Мария Папазова, позната още и от здравната рубрика в предаването „На кафе“, среща все по-често пациенти с нарушен липиден профил (високи нива на лошия холестерол и триглицеридите) и проблеми в сърдечно-съдовата система.

Д-р Папазова: **При подобен здравословен проблем препоръчвам на моите пациенти най-мощната Омега формула – ОмегаПрим**, комбинация от Омега-3, Коензим Q10 и Селен. Трите съставки, събрани в едно, многократно умножават силата си и осигуряват пълна защита за сърдечно-съдовата система. Омега 3 намаляват холестеролните плаки и нормализират кръвното налягане, Коензим Q10 дава енергия и младост на сърцето, а мощният антиоксидант Селен осигурява еластичност и здраве на кръвоносните съдове.

И РЕЗУЛТАТИТЕ НЕ ЗАКЪСНЯВАТ!

„При мой пациент с нарушен липиден профил има много бърз и добър резултат – лошият холестерол спадна, добрият се повиши, а нивото на триглицеридите намаля с почти цяла единица. **За първи път от няколко години насам, благодарение на терапията с ОмегаПрим, триглицеридите на този пациент са в норма, което наистина е чудесен резултат! Като бонус той получи ускорен метаболизъм и подобрен жизнен тонус.**“

ОмегаПрим поддържа
сърцето здраво!

www.omegaprim.bg

WALMARK®



Витамин D е основен регулатор на плазмените нива на калций и фосфор, както и на редица имунни механизми. Поради разнообразните и ключови биологични ефекти, през последните години дефицитът му се свързва с широка група заболявания като остеопороза, злокачествени новообразувания, затлъстяване, предразположение към инфекции, диабет, множествена склероза и др. Напоследък се публикуват данни, които показват, че това е един от честите дефицити сред българската популация. Според някои проучвания 76% от населението в България страда от липса на витамин D, като при повече от 20% недостигът се определя като тежък. Друга тенденция е по-високата честота на този недостиг сред хората в градовете.

Витамин D се внася в организма с месото (говеждо, свинско), яйцата, рибата (сьомга, херинга), хайвера. Под действие на ултравиолетовите лъчи той се синтезира в кожата и костите.

За измерване нивата на витамин D за момента в България се използват различни имунологични методи, които на този етап не са достатъчно стандартизирани и понякога дават противоречиви ре-



Не допускайте дефицит на витамин D

зултати. Това е причина лаборатория Рамус да въведе в употреба нов, прецизен метод за определяне на витамин D (25-OH витамин D, 25-хидрокс витамин D, 25-OH-D). От февруари 2013 г. за измерване плазмените нива на този параметър се използва изключително прецизна и съвременна техника - високоефективна течна хроматография. Това е много точен метод, с който се определят нива на медикаменти и техни метаболити. Анализите се извършват в лаборатория за бионаличност и биоеквивалентност, акредитирана по ISO 17025 - единствената такава в страната. Качеството на лабораторните резултати, из-

мерени с този метод, е многократно по-високо от тези, получени с всички други, широко използвани техники.

В групата на витамин D влизат широк кръг метаболити, но тъй като полуживотът на метаболита 25-OH-D в плазма е около 3 седмици, неговите нива са приети като клиничен индикатор за диагностика на дефицит. Трябва да се има предвид, че независимо от метода за изследване, за да няма изкривяване на резултатите, пациентите не бива да приемат хранителни добавки, съдържащи витамин D един до два дни преди изследването.

Екипът на лаборатория Рамус

Българските полярници ползват само BG продукти срещу грип и простуги

В сезона на студовите и грипа българските полярници от екипа на проф. Христо Пимпирев припомнят своя опит за защита от ниските температури и опасни вируси по време на пътуването и престоя си на Южния полюс. Два препарата със знак BG - за профилактика на възпалителните заболявания на горните дихателни пътища и за повишаване на имунитета - бяха ежедневна част от "менюто" на атлантиците и ги предпазиха от неприятни здравни изненади.

Ръководител на проекта за тестване на българските продукти в екстремни условия бе проф. Нико-

лай Цанков, многократен участник в българските ледени експедиции.

"Благодарение на тези български разработки вече трета година хората от експедицията ни не са се разболявали. Това е изключително важно, защото, ако на базата ни пристигне болен човек, той ще зарази всички. Не сме имали досега грип, настинка, простуда дори", казва ученият.

И двата препарата са разработка на български научен колектив под ръководството на проф. Минчо Шекерджийски - водещ специалист в областта на фармацевтичното и биотехнологично производство.

Българските имуностимулатори на Южния полюс!

Българските антарктици без респираторни заболявания



Natstim
Investor in health

Натстим ЕООД, тел. 02/962 39 52, 02/962 05 89
e-mail: nat_stim@abv.bg, www.natstim.eu
и в аптекната мрежа

Д-р Теодора ПЪРВОВА,
офталмолог

Свързаната с възрастта макулна дегенерация е хронично, прогресиращо заболяване, водеща причина за зрителна загуба и слепота сред хората над 50 години. С увеличаване на възрастта се увеличава и процентът на засегнатите от нея. Загубата на зрение от макулна дегенерация е сериозен и нарастващ проблем.

Засяга се макулата, част от ретината, която е отговорна за ясното централно зрение, необходимо да можем да четем. Появява се тъмно петно пред очите.

Има два вида макулна дегенерация - суха форма, която е ранен стадий на заболяването, и влажна форма, при която загубата на зрение е много по-голяма. Постепенно сухата форма може да прогресира до късния стадий - географска атрофия. Влажната макулна дегенерация е около 10% от случаите. При нея се образуват нови съдове под ретината, които пропускат кръв и течност.

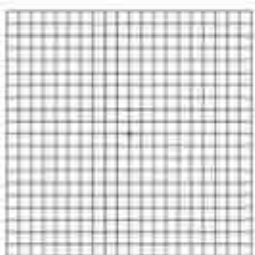
Симптоми на свързаната с възрастта макулна дегенерация

Обикновено предизвиква бавна, безболезнена загуба на зрение. В редки случаи загубата на зрение може да бъде внезапна. Ранните признаци включват появата на мъгливи области в централ-

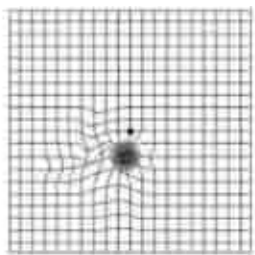
Старческа макулна дегенерация



ното зрение, прескачане на букви при четене, изкривяване на образа или внезапната му загуба. Изследването става с решетката на Амслер. Тя се състои от прави линии с фиксационна централна точка. Всеки с макулна дегенерация може да види някои от линиите външообразни или неясни, с тъмни области в центъра. Много често офталмологът установява промени в очното дъно, преди да са се появили симптомите. Когато вашият очен лекар открие промени в очното дъно, веднага назначава флуоресцеинова ангиография, за да бъдат изследвани ретиналните кръвоносни съдове около макулата.



решетка на Амслер



какво се вижда при макулна дегенерация

Кого засяга свързаната с възрастта макулна дегенерация?

Освен че засяга възрастното население, заболяването може да се яви като страничен ефект на някои лекарства и да се развива в някои семейства. Пушенето, високото кръвно налягане, затлъстяването, наличието на член от семейството с макулна дегенерация, продължителното излагане на слънце, застоялият начин на живот могат да бъдат допълнителни фактори за развитието ѝ. Жълтеникавите петънца, видени в очните дъна от офталмолога, могат да бъдат ранните признаци на сухата форма на макулна дегенерация. При влажната макулна дегенерация се появяват абнормални кръвоносни съдове и излив, като се

засяга сериозно зрението.

Как макулната дегенерация се лекува?

Няма все още точно и ефективно лечение на макулната дегенерация, но то може да забави прогресията и дори да подобри състоянието. Лечението зависи от то-

ва дали заболяването е в начален стадий, суха или влажна форма е установена. При влажната форма се цели да се спре разрастването на абнормалните кръвоносни съдове, като се прилагат специфични лекарства, които се вкарват в окото, а някои препарати се комбинират с фотодинамична терапия. Смята се, че цинкът, лутеинът, витамините А, С, Е, антиоксиданти и омега-3 мастни киселини помагат да се намали рискът от макулна дегенерация.

Тест за макулна дегенерация

Вашият очен лекар може да ви помоли да изследвате зрението си регулярно с мрежата на Амслер. Гледайки таблицата на Амслер поотделно с всяко око, вие установявате зрителната загуба. Таблицата на Амслер е твърде чувствителен тест и може да открие проблеми на централното зрение, преди вашият очен лекар да констатира свързаните със заболяването увреждания на макулата при рутинното изследване.

Може да посетите офталмолога с направление №3 от личния лекар или частно. Той ще ви даде решетка на Амслер и ще ви обясни как да се изследвате сами.



СБАЛОЗ "Дъга" ЕООД
София, кв. "Лагера",
ул. "Боговец" 22, бл. 48
GSM 0884 37 36 83

Тел.: 02/950 31 50; 02/444 67 68
E-mail: parvova@mbox.contact.bg
Работи със здравната каса.

Отново върлува свински грип

Какво да използвате за облекчаване на симптомите

Вирусът на т.нар. свински грип (A/H1N1) е един от основните, които разболяват хората през този сезон. Симптомите са висока температура, болка и дразнеща суха кашлица.

Как най-ефективно да се лекуват

Кашлица: За да се облекчи дразненето при кашлица и да се успокоят пристъпите, могат да помогнат корените от медицинска ружа. Те са богати на слузни вещества, които покриват устата и гърлото със слой, предпазват от дразнене, намаляват кашлицата и помагат за по-бързото възстановяване. Корените от медицинска ружа имат силно антимикробно действие, като са предпочитани агенти и при заболявания на белите дробове като пневмония, която е често усложнение след прекарване на свински грип. Медицинската ружа се приема най-често под формата на сироп. У нас течният екстракт от корените на медицинска ружа се съдържа в сиропа Експекторанс №5. Той е сред най-предпочитаните лекарствени продукти с откашлящо действие в България, който не излиза от предписанията на лекарите и предпочитанията на пациентите повече от 40 години. Продуктът може да бъде намерен в аптечната мрежа в страната на достъпна цена.

Температура и болка: Един бърз начин да свалите високата температура и да премахнете болката е приемът на аналгетично и антипиретично средство под формата на разтвор. У нас такава възможност предлага продуктът Диалгин (1000 mg и 500 mg) - прах за перорален разтвор. Диалгин е лекарствен продукт без рецепта. Прилага се



при болка от различен произход и с различна интензивност и за понижаване на висока телесна температура.

Диалгин е специално разработен за прием през устата и има приятен вкус. Специално за деца (над 7 г.) е уместно прилагането на Диалгин Джуниър 250 mg.

Някои от основните предимства на това прахче са:

- бърз болкоуспокояващ ефект и приятен вкус;
- не уврежда черния дроб и стомашната лигавица;
- бързо приготвяне за приложение;
- без съдържание на натрий и захар, така че може да се приема от хипертоници и диабетици;
- достъпна цена и възможност да закупите само една бройка (саше) или опаковка от 6 или 20 броя прахчета.

За да сте сигурни, че няма да се стигне до усложнения вследствие на грипа, задължително се консултирайте с личния си лекар.



COXAMIN D
Lithothamnion Calcareum

С КЛИНИЧНО ДОКАЗАНИ НАЙ-ДОБРИ РЕЗУЛТАТИ ПРИ ОСТЕОПОРОЗА И ОСТЕОАРТРОЗА



ПРОФ. ФАНИ РИБАРОВА:

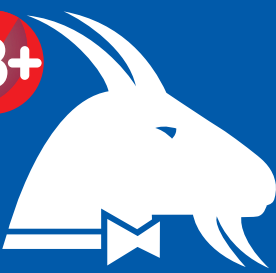
"COXAMIN Е НАТУРАЛЕН КАЛЦИЙ С КЛИНИЧНО ДОКАЗАН ЕФЕКТ!"

Когато една хранителна добавка има претенцията за превантивна роля и/или позитивен ефект върху лечебния процес на определена болест, тя задължително трябва да бъде доказана с клинични проучвания. Именно в това се състои и силата на Cohamin - реализираните многостранни клинични изпитания на неговата активност срещу остеопорозата и остеоартрита. Cohamin е източник на изключително богат спектър от макро, микро и ултрамикроелементи, в което се крие силата на неговата разнообразна биологична активност. Установената чрез клинични изпитания висока степен на бионаличност на калция в този продукт, както и комбинирането му с витамин D₃ 5 µg на таблета/осигуряват сигурна биефикасност.

Ето защо Marigot - Ирландия представя на фармацевтичния пазар три разновидности на продукта - Cohamin, Cohamin D и Cohamin Magne, които могат да бъдат комбинирани в съответствие с прилаганото лечение и/или диета.

Проф. Фани Рибарова
Катедра по превантивна медицина
Факултет по обществено здраве
Медицински университет - София

18+



up
Ultimate
Performance™

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

Подходящ за мъже и за жени

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

Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

Наличието на връзка между процеси и събития, протичащи на Земята и в космическото пространство, е била наблюдавана и описвана в продължение на много векове. Едва в началото на XX в. обаче, със заслугата на руския учен Александър Чижевский (тогава почти юноша), тези откъслечни знания се вписват в една логически стройна картина, която недвусмислено показва наличието на пряка връзка между процесите в Космоса и тези в биосферата на Земята. Младият учен, смятан за основоположник на хелиобиологията, доказва, че слънчевата активност оказва съществено въздействие върху човешкия организъм, засягайки главно сърдечносъдовата и нервната система. Особено чувствителни към тези въздействия са възрастните и болните хора, за които те могат да се окажат и фатални. Защото болният организъм е система, която е изведена от устойчивото равновесие и дори малък външен импулс може да доведе до нейното пълно разрушаване. Чижевский установява наличието на удивителна връзка между слънчевата активност и смъртоносните епидемии от чума, холера и грип, взели през вековете живота на милиони хора. Редица по-късни изследвания показваха, че тези, на пръв поглед фантастични твърдения, имат своето дълбоко основание. За щастие

нашето дневно светило е звезда, със сравнително спокоен "характер".

В условията на колосално налягане в нея протича т.нар. термоядрен синтез. Процесът е съпроводен с отделяне на огромна енергия - температурата на слънчевата повърхност е около 6000 °C! От този термоядрен котел със скорост около 2 млн. км/ч към Земята без прекъсване струи огнен поток от йонизиран газ, който в миг би изпепелил всичко на нейната повърхност, ако тя не беше защитена от магнитосферата, своеобразната земна аура, която среща и отклонява убийствения "слънчев вятър" на около 63 000 км от нея. Губителните рентгенови и основната част от опасните ултравиолетови лъчи се задържат от втория защитен вал на нашата планета - нейната атмосфера.

В резултат на слънчевите изригвания рязко и неколкостранно нараства

В ПЛЕН НА КОСМИЧЕСКИТЕ СИЛИ

Снимка: NASA/SDO/AIA

Още в древността нашите прадеди, чувствайки инстинктивно колосалната мощ и живителна сила на Слънцето, са се прекланяли пред него. В реалния свят едва ли може да се намери друг обект, който да е по-достоеен за религиозно преклонение. И въпреки че днес знаем твърде много за физическата същност на процесите, протичащи в Слънцето, то продължава да е основен фактор, определящ повечето от процесите в живата и неживата природа. Някои от тях - неочаквани, други спиращи дъха, трети каращи ни на свой ред да немеем пред колосалната мощ на космическите сили.

интензитетът на електромагнитното поле на Земята, чиято нормална стойност е твърде ниска. Явлението е известно като магнитна буря. Редица опити недвусмислено доказват, че човешкият мозък реагира активно именно на тези промени. Нещо повече, множество експерименти показват, че

към свръхслабите електромагнитни въздействия не е "безразлична" и имунната система на човека.

Когато в организма постъпи сигнал за геомагнитна буря, човешкият организъм преминава в режим на "бойна готовност" - мобилизира целия свой защитен ресурс, като включва допълнителни енергийни източници, многократно усилва имунната си защита, особено антиоксидантната - в очакване на мощна инвазия от свободни радикали, и т.н. За съжаление болният и изтощен организъм не винаги е в състояние да мобилизира адекватен защитен потенциал, което в такива дни е причина за чувствително увеличение на оплакванията при хронично болните (главоболие, повишено кръвно налягане,

тахикардия, стенокардия, обостряне на захарния диабет и т.н.), както и за нарастване на броя на инфарктите и инсултите. По време на повишената слънчева активност се наблюдават и резки промени в психо-физическото състояние на много хора, както и в броя на нещастните случаи и в честотата на извършените престъпления.

Твърде често сърцето е оприличавано на помпа - през целия човешки живот към всичките 75 трилиона клетки на организма то изпомпва близо 6 милиона литра кръв. За съжаление това сравнение е твърде неудачно. Последователите на Александър Чижевский изказаха смела и обоснована хипотеза, че човешкото сърце е и генератор на електрично и магнитно поле. Импулсите са много слаби, но въпреки това те осигуряват функционирането и управлението на жизненоважните системи на човешкия организъм. Попаднало в плен на електромагнитното поле, генерирано от магнитните бури, чието напрежение е стотици пъти по-голямо от неговото собствено, сърцето е подложено на сериозно изпитание.

Според немалък брой изследователи

важен "посредник", трансфериращ космическите послания - електромагнитните вълни, е... водата.

Въпреки сериозната съпротива срещу представата за псевдокристалната структура на водата и наличието на определена "памет" у нея, все повече учени сериозно се замислят над тази идея. Те смятат, че своеобразен датчик, улавящ и най-незначителните изменения в магнитното поле и даващ сигнал за преустройството на организма в режим "бойна готовност", са калциевите йони, които образуват с водните молекули т.нар. аквакомплекси. Както е добре известно, калциевите йони управляват редица важни процеси в човешкия организъм.

Много постулати в Тибетската медицина се обясняват с цикличното изменение на слабите магнитни полета,

към чието въздействие, както вече изяснихме, човешкият организъм е особено чувствителен. Според нея през годината всички човешки органи преминават през максимум и минимум на своята активност. Сърцето достига максимума на активността си от средата на май до края на юли, черният дроб - от средата на февруари до края на април и т.н. Налице е и денонощен биоритъм - сърцето е максимално активно от 11 до 13 часа, а минимално - от 23 до 1 часа, черният дроб съответно от 1 до 3 часа и от 13 до 15 часа. По време на повишената ак-

тивност на съответния орган не трябва да се извършват хирургически интервенции върху него, а за лечението му е нужна по-висока доза медикаменти, докато при минималната му активност - значително по-малка.

Изгревът и залезът на Слънцето също оказват съществено въздействие върху човешкия организъм. Например при залез приетите лекарства действат значително по-силно (например действието на приспивателните се усилва около 40 пъти!), поради което тибетските лекари препоръчват лекарствата да се приемат именно по това време, при това в по-ниски, т.е. по-безопасни за организма дози. При залез действието на алкохола върху човешкия мозък също е много по-силно.

Съгласно статистиката около 72% от хората са чувствителни към въздействието на описаните космически фактори. При част от тях (особено у хронично болните) неблагоприятните изменения в жизнения им статус настъпват от 1 до 3 дни преди магнитната буря, при други - в самия им разгар, а при трети - два-три след нея. При около 30% от хората реакцията на повишената слънчева активност е остра и настъпва незабавно. Установена е интересна зависимост между кръвната група и степента на въздействие на хелиофизичните фактори върху организма.

Луната чрез своя мощен приливен ефект също влияе върху живите организми на Земята.

Добре известно е, че основното вещество в тях (в човешкия орга-

низъм - над 70%) е вода. Многогодишните наблюдения показват, че трите цикъла на Луната, особено 29-дневният, през който тя преминава през фазите новолуние и пълнолуние, и 27-дневният, включващ максималното ѝ приближение и отдалечаване от Земята, оказват значително въздействие върху функциите и статуса на човешкия организъм. Например по време на пълнолуние и новолуние може рязко да се промени артериалното налягане. Два дни след събитията се наблюдават промени в кръвта и работата на сърцето. Пълнолунието по-силно влияе на жените, а новолунието - на мъжете. По статистически данни от новолуние до пълнолуние по-често се раждат мъжки рожби, а у хората нараства агресивността, като пикът се достига по време на пълнолуние. В периода от пълнолуние до новолуние по-често се раждат момичета. В този период не се препоръчва подстригване и боядисване на косите.

Още много изследвания са нужни за потвърждаване на изказаните по-горе хипотези, но фактите, касаещи въздействието на силовите полета - пратеници на необятното космическо пространство, въпреки скептицизма вече трудно могат да бъдат оборени. Очевидно тези тайнствени, всепроникващи и незабележими вълни, пулсиращи и изпълващи пространството около нас, управляват нашата психика, нашите чувства, функционирането на нашите органи, т.е. нашия живот. Защото ние сме продукт и вечен пленник на космическите сили.

gpopov_bg@yahoo.com

Д-р Ботев, може ли без предхождащи проблеми с пикочоотделителната система човек да заболее от пиелонефрит?

- Това е възпаление на бъбреците, което може да се изяви остро или постепенно да стане хронично. Острата форма се характеризира с болка в лумбалната област, почти винаги с температура, втрисания. Възможно е иначе здрав човек да бъде диагностициран с пиелонефрит, като естествено предразполагащите фактори, снижаващи имунитета, са много важни. Настинка, студени крака, тежък физически труд - все фактори, които може да отключат такова възпаление. Нелекуван цистит също може да доведе до пиелонефрит.

- Кога говорим за хронифициране?

- То може да настъпи с течение на времето, без съществени оплаквания, но обикновено хроничният пиелонефрит е характерен с някакво наличие на допълнително заболяване. Камъните в бъбреците водят естествено до хроничен калкулозен пиелонефрит, нелекуваният или неопериран рефлекс

Хронифицирането на пиелонефрита е предотвратимо

С д-р Николай Ботев, уролог от МБАЛ „Софиямед“, разговаря Галина Спасова



д-р Николай Ботев

на урината - също. Задръжката на урина върви ръка за ръка с инфекцията. Ако няма никакъв дренаж на даден

бъбрек, винаги ще се получи хронично, обструктивно възпаление. При жените обикновено много често се среща циститът, мъжете рядко боледуват от него. От цистит може да се получи остър пиелонефрит и оттам нататък да тръгне и хроничният пиелонефрит. При мъжете обикновено се получава простатит, по-рядко и цистит. Простатата е тази, която първо обира инфекцията от уретрата.

- Какво трябва да е поведението, за да се предотврати хронифицирането на пиелонефрита?

- На първо място, поддържането на добра

хигиена. Второ, поне веднъж годишно да се правят контролни прегледи при нефролог. Ако му направи нещо впечатление, той ще насочи пациента за по-чести контролни прегледи. Така че ние сме тези, които можем да преценим кога вече трябва да се обърне повече внимание на даден пациент. Трябва да се заделят пари за профилактика и много фирми вече го правят за своите служители.

- Профилактиката доколко разчита и на продукти на растителна основа?

- Да, те имат добра профилактична, даже и лечебна роля. Използва-

ме ги широко, самостоятелно, както и в комбинация с антибиотици. Пациентът може да приема такъв медикамент и без да му е изписан, достъпни са в аптеките като хранителни добавки.

- Каква е ролята им в периода след отшумяването на острата форма?

- Има добри препарати - при хроничния цистит, както и при хроничния пиелонефрит, които са подходящи по време и след антибиотично лечение. Може да се продължи само с фитопрепаратите, които дават доста добър ефект. Има и такива, които мо-

дулират локалния имунитет на отделителната система.

- На какво се базира действието им?

- Тези с червена боровинка, каквито са например "Урокомфорт", "Цистостоп рапид", блокират определени фибри в бактериите, чрез които те се закачат за стената на пикочния мехур. Хубаво е да са комбинирани препарати, защото Д-манозата например блокира другите фибри. Значение има и т.нар. дозозависим ефект. При една стабилна инфекция (когато в един милилитър урина има десет на пета бактерии), фибрите по тяхната повърхност ще бъдат десет по три на десета степен. Представете си за какво количество става дума. Така че при тези препарати е постигнат такъв баланс, че препоръчаните дози да може да действат дори самостоятелно, спонтанно, преди антибиотиците. Предписаните в листовките дози са реални и е необходимо да се спазват. Но дори и да има облекчение до 24-48 часа, трябва да се потърси лекарска помощ.

URO COMFORT

Хранителна добавка
Благоприятно повлиява функцията на пикочните пътища
За комфорт по всяко време



Познатите на много поколения уникални свойства на американската червена боровинка, преоткрити днес



ESOPHARM

Виж "Черния боровинка" №14 БС, 3, 1421, София, България
Тел. 02/ 963 13 96, 963 13 97, Факс: 02/ 963 13 93

НОВА ФОРМУЛА СЕ ГРИЖИ ЗА УМСТВЕНАТА АКТИВНОСТ И КРЪВООРОСЯВАНЕТО

Гинко Прим Макс е единственият продукт, съчетаващ тройната сила на гинко билоба, магнезий и естествения мозъчен стимулант DMAE.

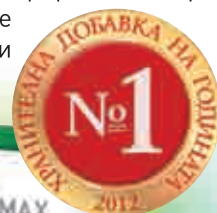
Формулата с комбинация от три активни съставки осигурява по-мощно действие върху мозъчните функции и нервната система. Допълнителен плюс е силният антиоксидантен ефект върху организма.

Гинко Прим Макс с удобна дозировка от една таблетка дневно за:

- Подсилване на паметта и концентрацията
- Подобро кръвооросяване
- Нормално функциониране на нервната система
- Срещу световъртеж
- Повишен жизнен тонус

Натуралният **гинко билоба** екстракт подсилва паметта и концентрацията, подобрява кръвооросяването на мозъка и периферната микроциркулация. **Магнезият** допринася за поддържане равновесието на нервната система и мускулатурата, като осезаемо намалява чувството на отпадналост. **Диметиламиноетанолът** е естествен мозъчен стимулант, необходим за провеждането на мозъчните импулси. Повишава мозъчната активност, намалява апатията и умствената умора. В природата се среща в някои видове риби като аншоа и сардини.

Силата на Гинко Прим Макс е оценена от Българския фармацевтичен съюз и марката е избрана за „Хранителна добавка на годината“.



WALMARK®

тел: 02/920 90 65 | www.walmark.bg