

ИКОНОМИКА



Европейските
практики
в лекарствената
политика

Четете анализа на Владимир Афенлиев
от Софарма на стр. 7

CREDOWEB



От 2014 г.
влизат
електронните
рецепти

На стр. 5

СПОРТ



Григор Димитров
и Мария Шарапова
в обектива на
медиите

На стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 26 (60), 9 - 15 юли 2013 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



**Красимир Луканов,
репортерското острие
в „Господари на ефира“:**

Доверието на публиката е най-важно

Интервю на
Галина СПАСОВА
на стр. 19



„Гликираният хемоглобин (HbA_{1c}) 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 HbA_{1c} <7%, за да се намали рискът от съдови усложнения. Целта се индивидуализира в зависимост от продължителността на диабета, наличните сърдечносъдови и други съпътстващи заболявания и усложнения на диабета“.

ЖИВОТЪТ И ЗДРАВЕ

На път с автобус

Лятото предяви правата си, а мислите в сгорещените офиси все повече се въртят около предстоящата отпуската. Планирате ли пътуване с автобус, добре е да знаете, че от 1 март правата ви като потребител на този вид транспорт са защитени съвсем официално, при това на територията на целия Европейски съюз. Какво да изисквате, когато автобусът закъснее, багажът ви излезе или станете участници в произшествие, както и още подробности, които ще повдигнат самочувствието ви на европейски граждани,

четете на стр. 8 и 17

Болките в гърдите не са безобидни

Без значение от възрастта, винаги при болка зад гръдната кост направете спешна консултация с лекар. Причините за оплакването могат да бъдат най-различни, но ако се окаже, че развивате инфаркт, всяка минута е безценна не само за състоянието ви след това, а понякога и за спасяването на живота ви.

Подробности в интервюто
с д-р Валери Гелев на стр. 12

Добрият Съсед наблизко!

T MARKET

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 09 ДО 15 ЮЛИ 2013 г.

<p>4⁹⁹ 4.99 лв./кг</p> <p>Краве сирене "Командир" 0.5016</p>	<p>0⁹⁹ цена за бр.</p> <p>Торбичка за миксованна употреба</p>
<p>7⁹⁹ 7.99 лв./кг</p> <p>Охлаждана пилешка филе 2.0016</p>	<p>16⁹⁹ 16.99 лв./кг</p> <p>Печено кашу 1.2.0016</p>

Всички цени са в български лев, с включен ДДС. Предлаганите ваучери не се сумират на националните промоции.

Лорд постави нов скоростен рекорд



Състезателните електрически автомобили стават все по-бързи, чупейки рекорд след рекорд. Британският бивш министър на науката и основател на компанията Drayson Racing Technologies лорд Пол Дрейсън вдигна с управлявания от него Lola

Drayson B12/69EV 341,18 км/ч, което е почти с 40 км/ч повече от предишното постижение. Ако това направление на автомобилния спорт продължи да се развива със същите темпове, съвсем скоро електромобилите ще станат достойна конкуренция на бензиновите си колеги. Самият Пол

Дрейсън заяви, след като постави новия рекорд, че потенциалът на електрическите автомобили, както и прогресът на Великобритания в тази област трябва да се демонстрират. Лордът остави зад гърба си предишния първенец Nissan ZEOD RC, който вдигна малко над 300 км/ч.

Домашни любимци съсинват компютри и телефони

Американски експерти изчислиха финансовите параметри на щетите, които домашните любимци нанасят върху компютърната техника и мобилните устройства. Цифрата е доста внушителна - 3 милиарда долара годишно. Само за миналата година четириногите питомци са унищожили 8 милиона устройства, като две трети от тях са смартфони. Съвременната техника най-често попада в зъбите на домашните котки и кучета, на второ място са изпуснатите

от собствениците им таблети или мобилни телефони, когато любимецът им скочи върху тях. Експертите са категорични, че кучетата са два пъти по-опасни от котките. Най-странното е, че четириногите с наднормено тегло нанасят със 72% по-разрушителни щети от събратята си, които са в добра физическа форма. В крайна сметка изводът е, че основната вина е на хората, които са немарливи към електронните си устройства.

Специалисти от САЩ изобретиха устройство, което може значително да облекчи, а и да подобри живота на спортистите. Става въпрос за електронни чорапи, способни да разчитат важни показатели и да съобщават на собственика си колко са изгорените

Електрониката влезе и в... чорапите

калории, кръвното налягане, какъв е пулсът му или натоварването.

Тъканта на чорапите е снабдена със специални датчици, които отчитат налягането в различни части на стъпалата, скоростта на придвижване и много други параметри. Цялата електроника, която анализира показанията, е разположена в гривна. С помощта на Bluetooth събраните данни се предават на смартфон или домашен компютър. Освен това гривната избира оптималния режим на тренировка и при неспазването му предупреждава със звуков сигнал.



Влакът на бъдещето - бърз и комфортен



Безспорно бъдещето на високите технологии е в колаборацията им със съвременния дизайн. Точно тази философия следват и в британската компания Priestman Goode, чиито специалисти работят над създаването на високоскоростен влак с впечатляващ външен вид и екстериор. Той може да стане новият символ на превъзходството на страната в областта на транспорта. През XX век Великобритания се прослави с няколко изключителни технологични и дизайнерски решения - истребителите Spitfire, автомо-

билите Rolls Royce и двуетажните автобуси Routemaster, без които и днес не можем да си представим Лондон. Дизайнерите в Priestman Goode нарекоха новото си предизвикателство Mercury High Speed Train. В този влак се съчетават футуристична външност с интериор в стила на премиум клас. Той ще е дълъг почти половин километър, вагоните му ще са двуетажни и ще развива скорост до 362 км/ч. Комфортът на пътниците е гарантиран от използването на най-съвременните технологии.

Робот срещу стреса в Космоса

Учени от Токио показаха робот астронавт, който ще се отправи на своето първо пътешествие до Международната космическа станция още през това лято. Новият приятел на астронавтите се нарича Киробо и целта му е да им помогне да се справят със стреса. Един от ръководителите на проекта Kibo Robot каза: "Русия беше първата страна, която изпрати човек в Космоса, САЩ първи покори Луната, а Япония първа ще изпрати в Космоса робот астронавт, който може да общува с хората". Роботът тежи само 1 килограм и е висок 34 сантиметра. Той може да разпознава гласове и да отговаря на въпроси. Засега говори само на японски език. На 3 август ще се отправи към Международната космическа станция.



ECOPHARM
Allergology

Без рецепта!

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

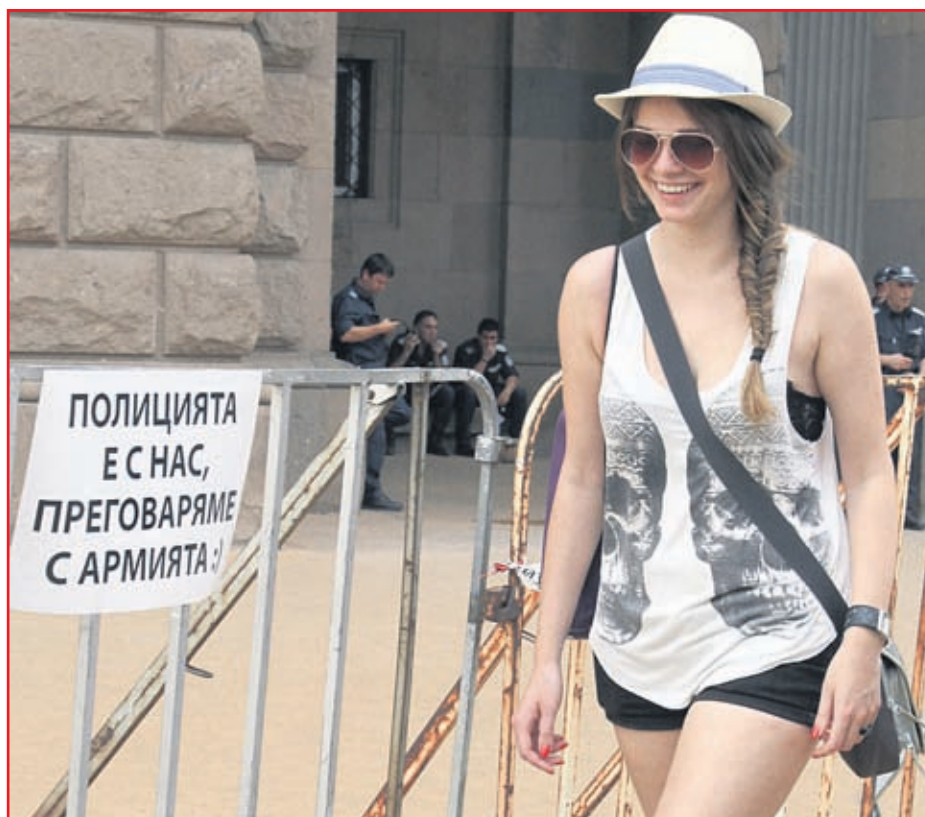
- ☑ Течащ нос
- ☑ Сърбеж и кихане
- ☑ Парене в очите

Антиалергичен лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 2 години и с тегло > 30 kg. Преди употреба прочетете листовката!

ECOPHARM
Екофарм ЕООД, бул. "Черни Врх" 14, бл. 3, 1421 София, България
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

A63/28.03.2013

В НАЧАЛОТО БЕ СЛОВОТО...



Снимки Рада ПЕТКОВА

ПОСОКИ

Обица на ухото



Петър ГАЛЕВ

Мантрата, че протестите в България са платени или с неясна цел, се провали. За всеки обективен наблюдател, включително за чуждите политици и коментатори е ясно, че събудилото се гражданство се обяви с мирното си упорито присъствие срещу подлото задкулисие, obsesivno държавата като бащиния. Енергията и масовостта на протеста неутрализират опитите той да бъде компрометиран по изпитан шаблон - чрез специално внедрени провокатори. Те биват бързо игнорирани поради видимата физиономична и поведенческа отлика. Мافията няма цвят и народност. Затова плакатите и лозунгите правят разлика между хилядите почтени и трудолюбиви наши съграждани мюсюлмани и върхушката, злоупотребяваща с доверието и чувствата им. Площадът дава отпор на още едно изпитано оръжие за разделение - на София и провинция. Налагано във времената, когато имаше жителство, а в столицата можеше по-лесно да се купят банани, днес то е наистина абсурдно. Битката е една - обикновените хора срещу самозабравила се олигархия. Заради нея "средната" класа трудно свързва двата края, бедните стават още по-бедни, а пенсионерите направо мизерстват. Но нека не съдим милите леля и чичо, които трудно схващат това, живеейки с идеализирана представа за миналото. Опасно е и залитането всички да бъдат предварително и по принцип наречени маскари. Тогава наистина ще затынем в години на безпътница. Трябва да е ясно, че всеки, поел властта след честни избори, ще получи шанс да води държавата. Но при първата проява на безпардонност, клиентелизъм и мафиотски игри ще бъде изтикан от управлението, без народът да го чака 4 години.

СЕТИВА



Протестите през погледа на една поетеса

На стр. 6

ИКОНОМИКА

Бъдещето на фармацевтичната индустрия



На стр. 7

ЛЯТО



Какви са правата ни при пътуване с автобус

На стр. 8 и 17

АЛТЕРНАТИВА



Биогаз - перспективният енергиен източник

На стр. 18

ТРАПЕЗА

Тученицата е и вкусна, и полезна



На стр. 20

СПОРТ



Григор и Мария - новите любимци на папараците

На стр. 23

Частен проект изпревари държавата при въвеждане на е-управление

4461 български домакинства контролират етажната си собственост в интернет - лесно и ефективно

Освен в най-големите градове София, Пловдив, Варна и Бургас www.e-dom.bg (е-ДОМ) бързо става среда за общуване на съседите и инструмент за управление на етажната собственост в още близо 50 български града. Системата вече ползват и в Благоевград, Враца, Русе, Добрич, Банско, Казанлък. Близо 4500 домакинства в цялата страна. Причината е ясна - платформата създава удобство и сигурност, предлага надеждна технологична основа за ускоряване на процесите на управление и контрол в една от най-масовите области на човешкото взаимодействие - жилищната среда и общежитието в големите селищни системи. Е-ДОМ дава нови възможности в една архаично развиваща се дейност, каквато е управлението на етажната собственост. Наред с другото платформата позволява бързо разгръщане на бизнес инициативи, свързани с поддръжката, използването и контрола на етажните собствено-сти. Тя дава категорични предимства в няколко аспекта:

- **материален** - улеснява организацията и поддръжката, развитието и благоустройството на ма-



териалната база, вкл. подпомага процесите на саниране на сградния фонд, съответно подобрява показателите за енергийна ефективност (сваля сметките);

- **социално-икономически** - пести време на собствениците и на живеещите в конкретните сгради, отделяно за подобряване качеството и резултатността на управлението на етажната собственост;
- **психологически** - използването на интернет-базираната система води до засилване на мотивацията и на заинтересоваността на хората от решаване на "общите проблеми", които зависят до голяма степен от комуникацията между самите съседи, както и с доставчиците на услуги, с институциите и с администрацията - общинска и държавна.

Е-ДОМ е единствена в България публична електронна платформа, работеща в реално време в интернет - модерен инструмент за достъп до информация, за контрол

и управление на етажната собственост:

- Дава възможност за пряка (онлайн) комуникация на съседите в рамките на една етажна собственост.
- Осигурява начин за провеждане на онлайн събрания с възможност за дистанционно гласуване (без лична идентификация с електронен подпис).
- Дава възможност за двупосочна, персонализирана и групово комуникация между хората в отделната етажна собственост, както и за връзка със съответната общинска администрация.
- Системата събира и организира цялата доку-

ментация на етажната собственост, като всеки собственик или живеещ там във всеки момент има пряк достъп до нея чрез интернет.

● Дигитализира и автоматизира дейностите на финансовото управление на етажната собственост, включително получаването на сметките със задълженията на всеки собственик/обитател, извършването на разплащания в рамките на етажната собственост, както и на плащания към доставчиците на вода, ток, парно и прочее.

Създателите на платформата е-ДОМ са категорични: социалната мрежа за съседи може да промени бързо живота на хиляди граждани към по-добро. Тя предлага решение на проблемите на близо 5 млн. българи, живеещи в системи на етажна собственост. Днес това са около 170 000 входа.

От началото на лятото е-ДОМ започва да предлага и услуги за външно професионално управление на етажните собствено-сти. Благодарение на новите дигитални технологии и възможностите за управление на етажните собствено-сти в интернет разходите за управление и поддръжка на един вход намаляват съществено. Ако предпочитате да прехвърлите грижите по управлението и поддръжката за етажната ви собственост на професионален домоуправител, е-ДОМ ви предлага тази услуга при изгодни месечни абонаменти. Вижте условията в www.e-dom.bg.

Хлебарките не са неизтребими

- Д-р Енев, истина ли е, че хлебарките са неунищожими?

- Това е мит, напълно е възможно да бъде изчистен всеки обект/дом, но се налагат комплексни мерки.

- Какво конкретно да направим в дома си?

- Химическите методи са най-ефикасни, но е важен правилният подбор на препарати. Аерозолните продукти имат нелошо проникване, но са с кратък ефект и не действат на яйцата и на излюпващите се екземпляри. На местата с развита "комуникационна система", с много цепнатини и фуги, т.е. където



Д-р Енчо Енев*

има естествени пътища на разпространение на хлебарките, е по-добре да се използват дълготрайни отровни точки - хранителни примамки с висока атрактивна стойност с добавено активно и устойчиво вещество.

- А това безопасно ли е за човешкото здраве и за домашните любимци?

- Концентрацията на активните вещества в препарати за масова употреба е безвредна за човека, но като при всеки химически продукт трябва и предпазливост. Примамките - гел, се шприцват в цепнатини и фуги с

помощта на струйника на самата спринцовка. Ако има деца или домашни любимци, е добре препаратите да са в пластмасови неразрушими контейнери по пътищата на движение и обичайните местообитания на хлебарките - зад и под мебели, в ъглите на шкафове, зад хладилници, печки и др.

- Има ли други критерии за безрисков избор на препарати?

- С течни или аерозолни продукти, особено при неправилна употреба, има риск от предозиране, съответно и за здравето ни. С гела това не може



да се случи, защото има предварително точно дозиране на активните съставки от производителя.

безплатен телефон:
0800 1 88 11
тел. 032/ 62 34 95
www.skph.eu

*Д-р Енчо Енев е автор на "Наръчник на дезинфектора" и член на БАПКО.

credoweb.bg



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

Баркод сменя рецептите по НЗОК в аптеките от 2014 г.

Лекарствата, за които касата плаща напълно или частично, ще бъдат изписвани на електронна рецепта от 1 януари 2014 г. Това съобщи д-р Пламен Цеков ден преди да бъде освободен от поста управител на НЗОК с решение на парламента. Електронната рецепта ще съкрати значително времето за обработката в аптеката и получава на лекарствата от страна на пациентите, допълни инж. Петя Маринова, началник на отдела за информационно обслужване в НЗОК.

Технологичната платформа е готова и би могла да стартира в най-кратки срокове. За да се случи това обаче, е необходима актуализация и на съществуващата нормативна база. Причината е, че данните са информация от личен характер в най-висока степен и се нуждаят от пълна защита.

Информацията, която се съдържа в рецептата - лекарства и дози, ще бъде кодирана в баркод. Пациентът го получава разпечатан, но ако забрави хартиения документ, информацията може да се отк-

рие онлайн и в пациентското му досие. Фармацевтът няма да въвежда на ръка в компютъра всички необходими данни, които НЗОК изисква за отчитането на медикаментите от реимбурсния списък. Достатъчно е само да "прочете" рецептата с четеща на касата. Така времето за обработка на рецептата ще се сведе до минимум. Това се отнася обаче само до медикаментите, за които НЗОК плаща. Ако лекарят изпише например лекарство за кръвно, заплащано от касата, и други

две - например болкоуспокояващо или за кашлица, които пациентът плаща сам, ще бъдат издадени две рецепти - едната представява баркод, а другата - обикновена хартиена.

Електронната рецепта ще премахне висенето пред кабинети за подновяване на протоколите за някои хронично болни. Приемането на предписаните медикаменти за някои от тях е през целия живот, затова в края на годината системата може автоматично да подновява протокола, без да се налага

пациентът да се явява пред лекар, поясни д-р Цеков. Електронната рецепта струва на НЗОК 200 000 лв. за 2013 г.

Лекарите от доболничната помощ и аптеките няма да доплащат нищо. Авторите на софтуера, с който те работят, ще предложат безплатна актуализация. Новата система за изписване на лекарства ще бъде истински ефективна, ако всички лекари се включат. Ще бъдат предложени нормативни промени, за да стане участието им задължително.

Като начало елект-

ронната рецепта ще обхване само медикаментите, изписвани по здравна каса. Софтуерните специалисти, разработвали системата, са предвидили в перспектива включването в информационния масив на всички видове лекарства и продукти, продавани в аптеките. За да бъдат обхванати и те в електронната рецепта, трябва да има единен код за лекарствени продукти у нас. В момента царят информационен хаос - всеки дистрибутор или ведомство ползва своя кодова система.

ЛЕКАРИТЕ В CREDOWEB

Д-р Марта Ортова: Бъбречните заболявания са риск за бременните



Бременността е голямо и вълнуващо събитие. Доброто здраве е много важно за този период, за да може той да протече нормално. Първите седмици са от голямо значение за бебето, тъй като тогава се формират неговите органи и приемът на лекарства може да окаже негативно влияние върху неговото развитие.

Бъбречните заболявания заемат едно от водещите места при патологиите на бременността и раждането. Все повече жени са засегнати от пиелонефрити, бъбречнокаменна болест. През евентуална бременност инфекцията може лесно да премине към матката и плода.

Хроничният пиелонефрит винаги е представлявал потенциален проблем при младите жени, които планират бременност. Това обяснява във форума на credoweb.bg д-р Марта Ортова, нефролог в Университетската болница "Александровска" в София. Тя отговаря на въпрос на млада жена, страдаща от хроничен пиелонефрит, която иска да стане майка. Според д-р Ортова, преди да се планира бременност, консултацията с добър специалист е задължителна.

"Необходимо е предразполагащите, провокиращите заболяването фактори да бъдат изяснени. Защото и физиологичната, нормална бременност е изпитание за отделителната система. И когато бременността е факт, през целия срок е добре да бъдете проследявана от нефролог", допълва д-р Ортова.

Основната специалност на д-р Марта Ортова е "Нефрология". Има допълнителни квалификации по вътрешни болести и ехография.

Д-р Марио Янакиев: Глутенът - след шестия месец



Захранването е важна стъпка напред и за малкия човек, и за майката.

Кога трябва да започне то? Коя е първата храна, която се въвежда, в какво количество? Това са част от въпросите, които вълнуват майката, притеснявайки се за нормалното развитие на своето бебе.

Майките, които активно търсят сведения за храненето на детето, понякога се обърват в морето от информация, предлагана в книги, печатни или електронни медии. Особено разнородни са мненията относно храните, съдържащи глутен (това е протеин, влизащ в състава на почти всички зърнени храни - пшеница, ръж, ечемик, овес). Притесненията са свързани с това, че при неправилно въвеждане или в неподходящ момент може да се стигне до цюлиаксия - аутоимунно заболяване.

"Различни педиатри съветват майките по различен начин. Но в едно сме убедени - глутенът се включва след шестия месец", обяснява във форума на credoweb.bg д-р Марио Янакиев, педиатър от Хасково. Той отговаря на въпрос от млада майка, която се колебае кога да включи в менюто на детето си храни, съдържащи глутен, под формата на пюрета, каши и нишестета.

"Каквато и да е схемата на захранване, за мен остава да важи златното правило - въвеждането на немлечни храни, които изместват основното хранене, трябва да бъде на интервал от 1 месец", пояснява д-р Янакиев.

Според него не е нужно да се спазва строго 3-часовият интервал между храненията. "Може да позволяваме бебето да приема храна на интервал два часа и половина - четири часа", допълва специалистът.

Д-р Янакиев е специалист по педиатрия и хомеопатия. Специализирал е спешна медицина и ехография. Работил е 7 години в Спешна помощ, след това в детско отделение, а от 2000 г. е личен лекар с над 2000 пациенти, преобладаващата част от които са деца. Основен акцент в неговата работа е профилактиката.

Доц. Светлозар Хараланов: Нарушенията на съня - симптом за психичен проблем



Всички психиатрични заболявания в ранната фаза си приличат, като първият симптом са нарушения на съня, твърди доц. Светлозар Хараланов. Конкретната им характеристика насочва към различна диагноза. Трудното заспиване например е по-скоро знак за тревожно разстройство. Ако човек се съ-

бужда рано, в малките часове и след това не може да заспи или заспива точно когато трябва да стане и цял ден е сънлив и уморен, това е признак за депресия. Когато спи много кратко време, но се събужда бодър, това е характерно за манийните синдроми. Могат да се анализират и кошмарите, честите събуждания и т.н. Така че различните нарушения на съня имат различна прогностична стойност и задължително изискват консултация с психиатър, казва доц. Хараланов.

Тревожните разстройства стават все по-масови и се срещат при около 1/3 от хората в някакъв момент от живота им, твърди специалистът. В началото оплакванията не са тежки и затова рядко някой търси психиатрична помощ. Това е причината те да хронифицират и лечението става трудно и продължително. Ако се вземат мерки навреме, тези заболявания са лечими, като е задължителна и профилактика в рамките на 2 г., категоричен е специалистът. По думите му най-резултатен е своевременният комбиниран подход - психотерапия и медикаментозно лечение. Той предпазва и от инвалидизиране.

Доц. Светлозар Хараланов е зам.-директор на СБАЛ по неврология и психиатрия "Св. Наум", София, и национален консултант по психиатрия.

Поемесата Анжела Димчева:



Анжела Димчева (1963) е родена в София. Автор е на четири стихосбирки ("Предспомен", 1989, "Температура на духа", 1996, "Сезони на душата", 2009, "Крехка суета", 2013) и на книгата "И критиката е любов", 2013 (статии, рецензии, интервюта). Член е на Съюза на българските писатели, Съюза на българските журналисти.

Кои са протестиращите в центъра на София? Каква е магията, която държи тяхната психика вече толкова дни на гребена на несъгласието?

Разглеждам лицата им. Те са не просто интелигентни (учени, учители, журналисти, инженери, компютърни специалисти, хора на изкуството, кореняци софиянци от стария хайлайф), те излъчват благородно и спокойно самочувствие, защото са надскочили и преодолели екзистенциалното съперничество - блъска-

нето с лакти, робската психика, кариеризма на всяка цена (наречен от Иван Хаджийски още преди 70 години "истинско безсрамие"). Тук виждам повече усмихнати, ведри и красиви образи, отколкото в заучените и режисирани токшоута на световноизвестни ТВ компании.

Рядко могат да се срещнат агресивни, пошли или нецензурни плакати и скандирания. И точно те най-вероятно са сътворени от провокатори...

Някои "вездесъщи" политически коментатори се

Р. Ралин: "Няма по-смешно от изплашената власт".

присмиват: видите ли - тези протестиращи излизали вечер на разходка с бебета и кучета (които така или иначе трябвало да се разхождат!).

Защо?

Протестиращият човек е несъгласен преди всичко със себе си - не харесва наложеното уж за привилегия унижение (във вид на заплата), не харесва вкуса на преглътнатото си егo (уж европейци, но не съвсем), не харесва собствения си материален кич (може ли да е идеал кварталният МОЛ), не харесва дори "наградата", че съществува в тази страна. Е, как тогава да хареса управляващите?

Как да ги хареса, като българинът вече се намира и виртуално, и на живо във всяка точка на света и вижда какво постигат другите нации, а как ние не мърдаме нито на крачка от баналните битови проблеми, как сме заложници на най-ленивата данъчна администрация, на най-корумпираното здравеопазване и на най-остарялата и морално деградирала съдебна власт?

Бог разпределя невидимото още от раждането. Но само човешката воля го оцветява и го прави видимо за света. Като коме-

та, виновна сама за смъртта си.

Ето сега волята е за Второ българско възрождане (модерна конституция и адекватни държавни институции), защото българската нация е застрашена от изчезване благодарение на дългогодишната политика за игнориране на интелектуалния ни потенциал. Кой ли мистър не се присмиваше на учителите, на учените, на мизерстващите писатели, на гаснещите в старчески домове известни актьори, музиканти, художници? Нито левите, нито десните, нито коалициите разработиха програми за защита и стимулиране на интелектуалния труд.

Светът поглъща мозъците на страната ни, младата кръв изтича към силните икономически народи, след 10-15 години емигрантите вече не се припознават като българи. Децата им не знаят български език, това са напълно загубени за нас поколения.

И как нито едно правителство не се замисли за този ужасяващ геноцид? Преодоляването му трябваше да е приоритет на всеки министър-председател.

Да се учудваме ли тогава, че решаваща роля на изборите все повече имат неграмотни, маргинали, етнически и екстремистки партии?

Затова протестиращите излизат и иронизират, пародират и дори ритуално погребват възчнените статуи в парламента - тези, обявили се за привилегирована политическа класа, несменяема вече 23 години и възпроизвеждаща себе си чрез идеологическа проституция, продажност и картелност. Но очевидната наглост да не чува възгласите, скандиранията, освиркванията и карикатурите показва, че България не е в Европа, а байганьовската алчност остава вкоренена в политическото мислене. (Иван Хаджийски: "Колко политики у нас са политики, понеже не ги бива за нищо друго; които, след като сами са се убедили, че не са в състояние да оправят собствените си работи, са добили кураж да оправят работите на цяла България".)

.....
Моята дъщеря се роди

през ноември 1989 г. И аз бутах бебешката количка на митингите през 1990-а.

Сега видях новите майки и се разплаках... Те тогава сигурно са били в количките или 4-5-годишни са носили сини знаменца... Вече трета седмица те бързат с децата си да бъдат част от Ренесанса на интернет поколението и носят националния флаг. Не го наричам Промяната.

Защото тя нищо не промени... Може би единствено се модифицира всеизвестният виц "Те ме лъжат, че работят, аз ги лъжа, че им плащам", придобил ехидната форма на новите олигарси - "Колкото и да работят, пак няма да им плащам".

Полетата на родината ни в момента са осеяни със слънчогледи - милиони усмихнати пълнолуния, накацали в зелената плът на България... Да отворим очите си, докато още има деца с нашата кръв. Защото слънчогледи не растат в пустинята.

Защото и управляващите скоро няма да има кого да управляват.

Експозицията „Душата на океана“ на National Geographic пристига у нас

На 9 юни най-сетне ще бъде открита дългоочакваната пътуваща изложба "Душата на океана" на National Geographic, която гостува в мол Галерия Бургас до края на август. "Душата на океана" е вълнуващ фоторазказ за красивата вселена на подводния свят, осъществен благодарение на специални инсталации - няколко морски тунела, в които са подредени 50 фотоса и мултимедии с красиви гледки от необятните океански дълбини.

Експозицията е първата от 5-те пътуващи изложби на най-голямата международна неправителствена институция за наука и образование National Geographic. Тя е част от световната кампания на National Geographic - Вашингтон, САЩ, за опазване на водните ресурси и природата в света. Откриването на изложбата е в подкрепа на кандидатурата на Бургас за културна столица



на Европа през 2019. С домакинството си мол Галерия Бургас съвместно с Община Бургас дават пример за обща грижа и социалноотговорно партньорство в името на големите каузи на човечеството.

Водещ на откриването ще е известният фотограф Михаил Заимов, който е прочут с впечатляващите уникални снимки, уловили особения колорит на морското дъно. За да обвърже и най-малките си приятели със зелената идея, бургаската мол Галерия организира конкурс за детска рисунка на тема "Остави своя отпечатък", провокиращ предс-

тавата на децата как трябва да опазваме природата и как би трябвало да изглежда утрешният ден, по-добър от днешния. Участниците надхвърлиха очакванията на организаторите - в напредватата се включиха около 1200 автори на рисунки. Онези творби, които ще съберат най-много гласове по време на онлайн оценяването, ще бъдат наградени лично от ВИП персони - вицепрезидентът на National Geographic Society г-жа Рейчъл Лав, г-н Даниел Берг, директор на Европейската банка за възстановяване и развитие за България, известни бургаски художници, чуждестранни посланици и др.

От септември 2013 г. до февруари 2015 г. в най-големия търговско-развлекателен център в региона ще гостуват и останалите 4 пътуващи изложби от поредицата на National Geographic.

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

АКРЕДИТИРАНО ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ
С ИСТОРИЯ, ТРАДИЦИИ И АВТОРИТЕТ

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

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

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

Конкурсен тест по математика – 28.07.2013 г.

Приемът се извършва след класиране по бал, формиран по три начина:

- Чрез конкурсен тест по математика ИЛИ изпит/тест по математика/физика от друго ВУ/Университет;
- Чрез матура по математика ИЛИ физика;
- Чрез матура по български език и литература.

Пълна информация можете да намерите на сайта на ВУ „КТП“

www.hctp.acad.bg и на тел.: 02/862 10 34

Правилният баланс в лекарствената политика е ключов фактор за достъп до лечение

Финансовата стабилност на обществените системи за здравеопазване е сериозно предизвикателство днес. Средствата, необходими за съвременно лечение, постоянно се увеличават, същевременно нараства и възрастното население, което е основен потребител на здравни услуги. Осигуряването на адекватна лекарствена терапия за всички нуждаещи се пациенти е ключов момент в социалната политика в Европа.

Наскоро български експерт беше избран на висока позиция в престижна европейска

фармацевтична организация. Дългогодишният специалист в лекарствения бизнес Владимир Афенлиев, в качеството си на представител на Софарма, стана член на Изпълнителния комитет на Европейската Генерична Асоциация, която обединява най-големите генерични фармацевтични производители от континента. В България г-н Афенлиев е директор бизнес операции, стратегическо и организационно развитие на Софарма. Обърнахме се към него за информация накъде върви Европа в лекарствена политика.

Европейската Генерична Асоциация, в която членуват СОФАРМА и Българската Генерична Асоциация (БГФАРМА), обединява генеричните производители от Европа и заедно с отстояването на техните интереси една от водещите й цели е и разумна и балансирана лекарствена политика, осигуряваща широк достъп до лечение на разумна цена за пациентите и на обществото като цяло.

За съжаление в Европейския съюз няма единни правила по отношение на социалните политики, включително и за ценообразуването и реимбурсирането на медикаменти. Това е приоритет на националните законодателства на отделните държави. Има европейска директива, която регулира производството и търговията с медикаменти, но тя се ограничава до кръга на лекарствена безопасност, разрешението за употреба, добра производствена практика, дистрибуция. Но каква лекарствена политика има, със или без референтно ценообразуване, тези въпроси са оставени на националните законодателства. Търпява предстои да бъде направен опит за хармонизиране.

В държавите, в които има по-дълга традиция в лекарствената политика, системите са насочени чрез прогенерична лекарствена политика за заболяванията, за които има навлезли утвърдени генерични медикаменти, да пестят средства, с които да осигуряват лечението на заболяванията, за които единственото решение са оригиналните скъпи препарати. Това са редица онкологични заболявания,

редките болести и др.

Има заболявания, за които единственото лечение се осъществява с оригинален медикамент, който е разработван дълги години и с големи инвестиции, поради това е на висока цена за времето на патентната защита. Но за много заболявания на пазара има разнообразие от генерични медикаменти, които позволяват с наличния и по правило ограничен финансов ресурс да се лекуват повече хора. В този смисъл трябва да има баланс между двата вида медикаменти, който да почива на здравия разум и рационалността, защото говорим за по-ниски разходи при еднакво високо качество.

Ако погледнем данните за България, ще се установи, че медикаментите за основните социалнозначими заболявания като хипертония, диабет, исхемична болест на сърцето, мозъчносъдова болест и други са с най-нисък процент на реимбурсация - между 25 и 50 на сто. А тук става въпрос за над 3,5 милиона души. Те са принудени всеки ден да приемат по 3-4 и повече медикаменти в продължение на години, защото страдат от хронични заболявания. Именно в тези групи преобладават генеричните медикаменти и именно високият процент доплащане (средно над 66%) води до най-голям отказ от лечение поради нерационална лекарствена политика и обърканите принципи на реимбурсиране.

Все още в обществото, а дори и сред някои специалисти битуват погрешни представи за същността на оригиналните и генеричните лекарства. Каква е реалността? На първо

място, когато патентът на оригиналния медикамент изтече, той се превръща в един от препаратите в групата заедно с генериците, съдържащи съответното активно вещество. Генеричните медикаменти са точно толкова ефикасни, ефективни, качествени и безопасни, колкото е и бившият оригинален препарат, въз основа на който те са разработени. Трябва да е ясно, че регулациите са много строги и се отнасят с еднаква сила и за оригиналните, и за генеричните лекарства. Разликата е, че компаниите за оригинални медикаменти първоначално инвестират много големи суми за разработването на дадена лекарствена молекула и доказването на нейните свойства. А генеричните компании инвестират, за да докажат чрез строго контролирани клинични изпитвания, че техните препарати са биоеквивалентни на оригиналния продукт. Но други разлики няма. Ако посетите две фармацевтични предприятия, няма да можете да направите разлика кое е за генерични и кое е за оригинални лекарства. Правилата за добра производствена практика важат за всички с еднаква сила.

Едно от доказателствата за еквивалентността на генеричните лекарства е фактът, че все повече оригинални компании включват такива препарати в портфейла си основно чрез придобиването на генерични компании. Зад това стои и научна, и бизнес логика. От една страна, през последните години не се откриват нови лекарствени молекули и все повече препарати ще стават генерични. От друга стра-



на, така и така генеричните препарати конкурират оригиналните след изтичането на патента, поради което редица оригинални компании предпочитат да предлагат свои генерични продукти, за да запазят пазарния си дял. Според редица авторитетни анализатори в следващите 15-20 години се очертáva сериозно окрупняване на фармацевтичния бизнес в световен мащаб, като на пазара е възможно да останат не повече от 4-5 фармацевтични компании, които ще предлагат и оригинални, и генерични продукти.

Индустрията се развива много бързо и не бива на генеричните медикаменти да се гледа като на някакъв копиращ бизнес. Има редица случаи, в кои-

то бивши оригинални препарати се доразвиват като лекарствени форми от генеричните компании. Ако преди е имало например само таблетна форма, след това се разработва и доказва и друг начин на приложение.

Но в днешно време има един друг, много важен показател - стойността на лечението. Тук всеки от двата вида медикаменти има собствена роля. Ролята на генеричните лекарства и на индустрията, която стои зад тях, е да правят лечението на масовите заболявания достатъчно поносимо за много по-голям брой пациенти.

В Западна Европа прилагането на генерични препарати осигурява

спестяване на милиони евро на системите за здравеопазване. В момента на целия континент имаме застаряващо население. Днес децата от така наречения бейби бум започват да излизат в пенсия, а нов бум в раждаемостта няма. Това означава, че се очертава сериозен дисбаланс между хората, които ще имат нужда от здравни услуги, и онези, които ще осигуряват средствата за тези услуги. Това още повече налага да се търси разумен и балансиран подход и е пределно ясно, че естественият съюзник на здравната система за постигане на тази цел са именно генеричната индустрия и балансираната прогенерична лекарствена политика.

ПРОФЕСИОНАЛЕН КОЛЕЖ "ВАСИЛ ЛЕВСКИ"
гр. БУРГАС

www.collegelevski.org / тел: 056/827962 ; 0888/151957

ПО:

Предприемачество
и
Мениджмънт



ПО:

Организация и
управление на
хотел

Партньори: Нов български университет
Бургаски свободен университет
Варненски свободен университет
Едланта – за обучение в чужбина

В разгара на лятото много българи се замислят как най-комфортно да пътуват и да не съсипят почивката си с транспортни неуредици и проблеми. Един от най-евтините начини за придвижване си остава автобусът. Полезно е да се знае, че от 1 март тази година влезе в сила Регламент на Европейския парламент и на Съвета на Европа, който защитава правата на пътуващите с автобус, така както на авиопасажерите например. Документът се прилага за хора, ползващи редовни превози, когато точката на качване или слизване се намира на територията на държава - членка на ЕС.

Мирослава КИРИЛОВА

Европейското законодателство регламентира предимно пътуванията на дълги разстояния - от 250 или повече километра. Ето и подробности:

1. В случай на закъснение при заминаване с повече от 90 минути или отмяна на пъту-

ване, което продължава повече от 3 часа, пътниците имат право на безплатна храна и напитки. При необходимост на хората се полагат две нощувки в хотел на цена максимум до 80 евро за нощувка. Това обезщетение обаче отпада, ако автобусната компания може да докаже, че отмяната или закъснението се дължат на тежки атмосферни условия или природни бедствия.

2. Лицата с увреждания и с намалена подвижност имат право на безплатна помощ в определените автогари, както и на подкрепа в превозното средство. Регламентът задължава персонала на превозвача да бъде обучен, за да помага на хората със специализирани нужди.

3. Ако недобросъвестна автобусна фирма ви е продала дублиращ се билет и няма толкова налични места, колкото са резервирани, или автобусът закъснее с повече от 2 часа, превозвачът трябва да предложи на пътниците избор между възстановяване на цената за билета и транспорт до крайната дестинация по друг маршрут. Ако превозвачът не изпълни това свое задължение,

трябва да плати обезщетение в размер на 50% от стойността на билета.

4. В случай на произшествие автобусната компания трябва незабавно да осигури практическа помощ (храна, дрехи, напитки и

ако е необходимо, максимум две нощувки настаняване в хотел за цена не повече от 80 евро на нощувка).

5. Регламентът задължава в случай на смърт или телесна повреда превозвачът да

изплати обезщетение, като максималният размер за България е до 220 000 евро.

6. При загуба или повреда на багаж автобусната компания също дължи обезщетение, което е до 1200 евро.

"И преди регламентът да влезе в сила, имаше добросъвестни превозвачи, които изпълняваха тези правила", категоричен е Богомил Николов от Асоциация "Активни потребители". По думите му е

И в автобуса правата ви са



Мира ВАЛЕНТИНОВА

Първата безплатна плажна библиотека не само у нас, а и в Европейския съюз беше открита на 5 юли в курортен комплекс Албена. В 14 секции са разположени 2500 заглавия, които примамват летовниците да се посветят на любимото четиво, докато трупат тен на плажа. В колекцията, която може да се заема директно от плажната ивица по бански, има книги на

български, руски, немски, английски, френски, румънски, скандинавски и дори китайски език.

"Нашето специално предложение е секцията, където са поставени разказите на Йордан Йовков и по-конкретно произведението му "Албена". Целта ни е повече хора да научат откъде идва името на комплекса. Ето защо творбата е в наличност на шест езика" - каза Руслан Йорданов, ръководител на отдел "Маркетинг и

реклама" на дружеството, управляващо черноморския курорт.

Не са пропуснати и малчуганите. Специален детски кът предлага както книжки с картинки за най-малките, така и по-увлекателни юношески четива.

Организаторите на проекта се надяват по-лесният достъп до книги на плажа да стимулира четенето не само сред възрастните, но и сред децата. "Тук има за всекиго по

С книга на плажа

нещо. Книгите са грижливо подбрани за всички вкусове и възрасти - криминалета, трилъри, мемоари, любовни романи и т.н." - уточни Руслан Йорданов. Очакванията на мениджърите на компанията са летовниците да оставят свои книги, които вече са прочели, преди да си тръгнат от морето, и така фондът да се обогатява и допълва.

За осъществяването на идеята е помогнал архитектът и мениджър на проекти - Херман Компернас. Той е намерил най-подходящия материал за библиотеката, така че рафтовете да са устойчиви на силното слънце в Албена, умерения вятър и влажността от морето.

За да вземеш книга, не са необходими специални документи. Служители на дружеството записват името на летовника, откъде е и коя книга е взел. "Тази информация е полезна за организаторите, за да проследим кои книги се харесват най-много на гостите на нашия курорт и какво още бихме могли да заредим" - отбелязва ръководителят на отдел "Маркетинг". Няма срок

кога ще бъде върната книгата - дали същия ден или в края на престоя на туриста. Организаторите разчитат, че летовниците ще са съвестни и ще пазят книгите, за да попаднат непокътнати в други ръце.

Подобна плажна библиотека има в Одеса, Украйна. Безплатните четива на пясъчната ивица отдавна са на разположение на туристите в Сидни, Австралия, и на много места в Бразилия. Идеята обаче е новост в Европейския съюз и тепърва ще се разработва у нас. Още преди старта на проекта интересът е огромен, уточняват от комплекса. "Библиотеката в Албена е много обсъждана в социалните мрежи. Преди да я наредим, дори едно жълто издание съобщи, че нагли туристи са окрали книгите от библиотечния фонд на плажа" - смее се Руслан Йорданов. С дарения вече са се включили няколко частни лица, издателство "Захарий Стоянов", по-голямата част от чуждоезичните томове са предоставени от Каталина Събева от Literaty, TV and Film Agency Anthea.

а защитени със закон

напълно нормално един държащ на името си собственик на фирма да оказва съдействие на потребителите на услугите му. От 1 март обаче и недотам коректните превозвачи нямат друг избор, освен да съобразяват действията си със законодателството. В противен случай ги очакват санкции, които варират от 500 до 10 000 лв.

Според директора на Европейския потребителски център България Игнат Арсенов повечето

българи все още не знаят правата си при пътуване с автобус. Той се аргументира с факта, че при тях постъпват малко жалби, свързани с този вид транспорт. Миналата година е подадена жалба за изгубен багаж, но тъй като регламентът все още не е бил в сила, автобусната компания заявила, че не може да поеме отговорност. От първи март обаче ситуацията се е променила. Аналогичен случай, само че със загуба на ски екипировка, е бил ус-

пешно разрешен в полза на потребителя. "Съветът ми е хората да не се притесняват и да търсят правата си, защото законът ги защитава. След като подадете жалба до превозвача и не получите задоволителен отговор, можете да се обърнете към контролния орган - Изпълнителна агенция "Автомобилна администрация". Могат да се подават жалби и тук, в Европейския потребителски център", уточни Игнат Арсенов.

От асоциация "Актив-

ни потребители" също изрази готовност да помогнат със съвет, когато възникне проблем при автобусните превози. "Полезно би било контролният орган да издава малък и ясен наръчник, когато променя законодателството. Би трябвало той да бъде достъпен за тези, които ще приложат правилата, в случая превозвачите. Във Великобритания например това е практика и такова малко усилие спестява редица главоболия. Защото не

Според Националния статистически институт все повече хора у нас пътуват с автобус. Броят на превозените пътници от железопътния и автобусния транспорт през първото тримесечие на 2013 г. е 130 537 души, или с 2,4% повече спрямо същия период на предходната година. Превозените пътници от автобусния транспорт обаче нарастват с 3016 души, или с 2,5%, докато при железопътния транспорт те намаляват с 0,1%.

от зла умисъл, а от незнание понякога изпълнителите на въпросната услуга масово нарушават правата на пътниците" - заяви Богомил Николов. Друга негова идея е да бъдат поставяни информационни табла с правата на пътниците на автогарите.

Улесняване на потребителя би било и изготвянето на образец за жалба до контролния орган, за да може бързо и лесно да се отговаря на претенциите на потребителите, а не жалбите да бъдат отхвърляни заради неуредици в изготвянето им.

Мария ПЕТРОВА

Няма летен гардероб без поне един чифт къси панталонки. Носят ги всички, без значение от пол, възраст, социален статус. Това май е най-желаната дреха в жегите - удобна и практична. Едва ли някой тръгва на почивка, без да сложи в багажа чифт къси панталонки. Стават за разходка, спорт, плаж, парти.

Колкото и да са удобни, с тях не пускат навсякъде. За неприлично облекло се смятат в църкви, музеи, на културни и официални форуми. Забраната им важи за много съдебни палати и държавни сгради. Не е препоръчително да се показват краката на делови срещи и интервю за работа, каквото и да сочи термометърът. Често и в офиса има дрескод, който не позволява къси панталонки.

Класическите панталонки са до сре-

Късите панталонки - най-желаната греха в жегите

дата на бедрата, бермудите - до коляното, а седем осми - под коляното.

Някога били бельо с връзки, после облекло за аристократи, докато в края на XIX век британците започнали да ги носят масово в колониите си заради жегите. Но пък е било много скандално, когато американска тенисистка дръзнала през 30-те години на миналия век да замени поличката с шорти. Години по-късно много дами се появили така на плажа.

В средата на века италианският дизайнер Емилио Пучи наблюдавал как моряците на остров Капри навиват до коленете си панталоните, за да не ги намокрят. Така и късите панталони се появяват на модните подиуми, а прочути кинозвезди показват стройни бедра и тънки глезени. Едва през 70-те години се скъсяват до днешния си вид.

Мъжете нямат много голям избор, но и те търсят комфорта и прохладата в жегите. Стига им късите гащи да са удобни, да са на известна марка и да са от добро качество.

При дамите обаче е различно, тъй като и късите панталонки са подвластни на модната диктатура. Световните дизайнери включват в колекциите си това лято голямо разнообразие за различни поводи - къси, тесни, широки, пола-панталон, оригами.... Но едно е сигурно - най-фешън е високата талия с късо бюстие.

Шортите от прозрачни и полупрозрачни материали също са много актуални. Звездите вече заложиха на катове плетена дантела и воали.

Полата-панталон се завърна този сезон, лансирана и като подходящо офис и делово облекло в жегите, обикновено комбинирани със сако.

Шортите за плажа са с цветя, дантели и ресни. Дънковите модели са с висока талия и високо изрязани крачоли. Денимът може да е много протъркан, избелен, на места и прокъсан, с висящи конци.

Една от модерните кройки за този сезон са напомнящите оригами шорти. Те са от по-твърди платове, за да приличат на творенията от хартия.

Дамите, които предпочитат широките момчешки шорти, могат да ги комбинират не само със спортна тениска, но и с шифон и коприна.

Модерните цветове за летните панталонки са черно, бяло, всякакво синьо, smaragdovozeleno, маслинено, червено, розово, жълто, лайм. Фешън са ярките неонове цветове, както и комбинациите, най-вече черно и бяло.

Носят се и шарени панталонки - с геометрични и абстрактни фигури, животински принтове, особено змийски заради годината на влечугото.

Дизайнери предлагат много смели модели, но за тях са необходими дълги манекенски крака и тънки глезени. Прекалено късите панталонки не са за всяка фигура и всяка възраст.

За разходка най-подходящи са панталонките със средна дължина. Само за почивката и плаж-

ните партита девойките могат да заложат на секси изрязани ултракъси модели.

Панталонките могат да се носят с различни обувки или чанти. За ежедневието с ниски сандали, мокасини, кедрове и голяма чанта. Но пък с високи токчета,

платформи или пантофки стават за всеки диско клуб.

Най-добре удължават краката панталонки до средата на бедрото, бермудите ги правят по-къси. Модерните това лято панталонки с висока талия визуално правят бедрата по-дълги и са подхо-

дящи и за по-нисичките дами. Тези по тялото придават по-строен вид, но не и на закръглените. При повечко килца се носят по-широки шорти.

Но най-важното качество на късите панталонки е удобството. Затова и всички се намъкваме в тях.

Дългото пътуване - страдание за нашите крака

При продължително пътуване, независимо дали с автомобил, автобус, влак или самолет, краката отичат. Това се дължи на обездвижването, което благоприятства застоя на кръвта във вените.

Освен дискомфорт отокът носи и допълнителен риск за развитие на разширени вени или усложнение на вече съществуваща варикоза с тромбофлебит (възпаление на вената с образуване на тромби).

Ето защо при дълго пътуване е желателно да се използва всяка възможност за раздвижване.

- Седнете удобно и не кръстосвайте краката си по време на пътуване.

- Ако се налага да седите, движете периодично краката си.

- Разхождайте се. По време на полет ставайте от мястото си поне веднъж на всеки час.

- Ако шофирате, спирайте на всеки 1-2 часа и правете кратка разходка.

- Раздвижвайте глезените си, като правите кръгообразни движения с



крака. Повдигайте последователно петите и палците.

При пътуване над 6 часа вземете допълнителни мерки:

- Избягвайте тесни дрехи, тъй като те притискат вените и възпрепятстват венозното оттичане.

- Пийте достатъчно течности, за да избегнете обезводняването.

- Разтягайте подбедриците си поне веднъж на всеки час.

Флеботропните медикаменти са най-ефективни за облекчаване на симптомите на разширени вени. Те намаляват чувството за тежест и умора в краката, облекчават болката и редуцират отока.



Между множеството предизвикателства, пред които човечеството е изправено през последните десетилетия, енергетичният проблем заема особено място. Неговото успешно решаване в една или друга степен би спомогнало за справяне и с голяма част от останалите проблеми. На фона на бурно развиващите се икономики на Изтока (Китай, Индия, Япония, Виетнам и др.), както и на нарастването на населението на планетата, той става все по-остър, заплашвайки устоите и достиженията на съвременната цивилизация.

Доц. д-р **Димитър ПОПОВ**

За съжаление въпреки полагащите усилия възможностите за по-нататъшното използване на сегашните енергоизточници са лимитирани и в близко бъдеще едва ли може да се очаква съществен напредък в тази насока. В частност делът на добиваната от **водноелектрическите централи** енергия трудно може съществено да се увеличи поради сериозен недостиг на сладка вода - друг изключително важен проблем на планетата. Недостигът на **фосилни горива** (въглища, нефтопродукти и др.), както и сериозните проблеми, свързани с глобалното затопляне, които те предизвикват, също не чертаят розови перспективи и пред тополелектрическите централи. **Ядрената енергетика** има много противници, а и няколко крупни аварии с тези електроцентрали накараха човечеството сериозно да се замисли дали за решаването на надвисващата все по-страшна енергетична криза в бъдеще да заложи на развитието именно на това направление. **Фото voltaичните инсталации** и т.нар. соларни паркове са може би идеалното решение, ако не беше (поне засега) високата стойност на произвежданата от тях електроенергия. Примамливите и вещаещи евтина и практически неизчерпаема енергия технологии - **управляван термоядрен синтез**, както използването на космическата енергия (чрез разполагане на енергетични станции, използващи енергията на Слънцето, на околоземна орбита или на Луната), са все още на етап научни разработки и пилотни инсталации.

В смисъла на казаното особено интерес представлява всяка

Биогазът - примамливото решение на няколко проблема



практическа възможност, спомагаща за решаване или поне облекчаване на енергетичната криза, един от съществените аспекти на която е непрекъснатото повишаване на цената на електроенергията. Аспект, който сериозно застрашава икономическата и социалната стабилност на държави със слаборазвита икономика. Получаването на т.нар. биогаз и използването му за производство на електроенергия и топлоенергия е направление, на което мнозина специалисти отдават сериозно значение.

Биогаз се получава в естествени условия в блатата

(т.нар. блатен газ) и на всички места, където има значително натрупване на органична материя (сметища, торища, канализационни и фекални утайки, листна или тревна маса, животински тъкани и т.н., и т.н.). Съставът на биогаза варира в относително широки граници в зависимост от състава на субстрата, от който се получава - метан (55-75%), въглероден диоксид (25-45%) и незначителни примеси от водород и сероводород.

Какво знаем за процесите, генериращи този газ, и какви са ползите и

перспективите за развитие на това направление? Получаването на биогаз преминава през няколко етапа, всеки от които протича под действието на определен вид бактерии и при определени условия на средата - температура, достъп или отсъствие на кислород, киселинност (pH) и т.н. Първият етап протича в аеробни (с достъп на кислород) условия и води до превръщането на сложните биополимери (полизахариди, белтъци и липиди) в по-прости вещества - монозахариди, аминокиселини, алкохоли и др. Следващият етап е свързан с превръщането на последните в относително тесен кръг вещества - главно оцетна киселина, водород и въглероден диоксид. В последния етап получените продукти под действието на т.нар. метаногенни бактерии при строго анаеробни (без достъп на кислород) условия се превръщат в т.нар. биогаз, основна съставна част на който е метанът.

Добивът зависи както от качествения, така и от количествения състав на субстрата

Най-висок, около 1300 м³/тон (при 87%-но съдържание на метан), се постига при субстрати, в които преобладават липиди. В резултат на промиването на получения биогаз с вода се отстранява основната част от въглеродния диоксид, с което чувствително се увеличава съдържанието на горливия компонент - метана, както и неговата калоричност. Освен очевидната полза от получаването на висококалорично и евтино гориво производството на биогаз има и някои други съществени предимства. На първо място - чувствително намаляване на парниковия ефект, предизвикан от спонтанното, протичащо в естествени условия разлагане на органичната материя. Освен това оставащата след протичането на процеса биомаса е с

много по-добри агро-химически показатели в сравнение например с естествения тор (говежди, овчи, птичи), масово използван в селскостопанската практика. Тя е много по-богата на лесноусвояемата от растенията "амонячна" форма на азота и съдържа значителни количества от важните биоелементи калий и фосфор. В нея отсъстват семената на многобройните плевели, а съдържанието на вируси и паразити е намалено почти със 100%.

Един тон биомаса по своето действие е еквивалентен на близо 90 тона пресен тор

Опитите показват, че нейното използване води до увеличаване на добивите с близо 30% и чувствително намаляване на разходите за хербициди и изкуствени торове. Установено е, че при насочването на биогаза за производство на електроенергия за целта се оползотворяват едва 30% от неговия енергетичен ресурс. Очевидно е, че останалата енергия следва да се използва за отопление - на селскостопански обекти, обществени и жилищни сгради и т.н. В много държави биогазът се използва в обществен транспорт. Например в големите градове на Швейцария (Берн, Базел, Женева, Лозана, Люцерн), както и в Осло (Норвегия) основната част от обществен транспорт използва биогаз, чиято цена (в преизчисление на бензинов

еквивалент) е 0,4-0,5 €/л. От развитите страни лидер в производството и използването на биогаз е Дания, в енергетичния баланс на която той заема цели 18%. По брой на средни и големи инсталации за производство на биогаз (около 8000) водещо място заема Германия. Изключително голямо значение на биогаза като особено перспективен, евтин и достъпен източник на енергия се отдава и в развиващите се страни. Например в Китай през 2010 година броят на подобни инсталации е бил 40 милиона! Значителен е техният брой в Индия, Виетнам, Непал и др. Огромният плюс на производството на биогаз е използването на грамадното количество отпадъчна органична материя от различните сфери на човешката дейност (растениевъдство, животновъдство, месопреработване и млекопреработване, ферментационна и захародобивна промишленост и т.н.), която създава невероятни екологични проблеми. Американски специалисти са изчислили, че само преработването на тора от кравите в САЩ би позволило да се произведат 100 милиарда киловатчаса електроенергия, като количеството на емитираните парникови газове ще се намали с 99 милиона тона! Разновидност на биогаза е т.нар. сметищен газ, който по мнение на редица специалисти също е едно от особено перспективните направления в енергетиката на бъдещето.

gpopov_bg@yahoo.com

Любопитен исторически факт е, че германите, населяващи около 1000 години пр.н.е. блатистите земи покрай р. Елба, вероятно първи в човешката история са се досетили да използват този т.нар. от тях "драконов газ" за битови нужди. Те покривали участъци от блатото с кожени тенти и по специални ръкави го отвеждали до жилищата си, където той бил използван за отопление и за приготвяне на храна. През XVII век холандският естествоизпитател Ян Баптист ван Хелмонт доказал, че този горлив газ се отделя от разлагаща се биомаса. В началото на XVIII век знаменитият английски химик Хъмфри Дейви установил в него наличието на метан. В резултат на развитието на микробиологичната наука през 30-те години на миналия век са идентифицирани бактериите, участващи в образуването на биогаза. Първата инсталация за производство на биогаз заработва в Индия в далечната 1859 г. През 1895 г. във Великобритания биогазът се използва за улично осветление.

Шоуто "Господари на ефира" е не само сред най-рейтинговите телевизионни продукти, то отдавна се превърна в институция. Силните му оръжия са иронията, остроумните скетчове, качественото забавление. Зрителите обаче очакват и получават много повече от "Господарите" - реална помощ в абсурдните нашенски батаци, от затъване в които никой не е застрахован. Именно социалните теми и разследвания са територията на репортерския екип, ръководен вече 5 години от дългогодишния радиожурналист Красимир Луканов. Точният човек на точното място - би казал всеки, който познава свръхизострената му нетърпимост към всяка непочтеност. Като дете губи баща си - опитният въздушен ас Борис Луканов е командир на екипажа на Ил-18, разбил се при мистериозни и до днес обстоятелства на софийското летище през декември 1971.

Тръпката да ръководиш репортерски екип на това предаване сигурно има не само положителен знак?

- Опитваме се да помагаме на страшно много хора. Ние получаваме всеки ден над триста сигнала. Това са хора, които са се блъскали в бюрократичните стени, никъде не са намерили помощ и я чакат от нас. Удоволствието е, когато успеем да им помогнем. Разбира се, не можем да работим по всички сигнали, подбирате тези, при които е засегната по-голяма група, за да можем да облекчим положението на повече хора. Най-неприятното в работата ни е това, че виждаме как държавата нехае. Всеки ден показваме несправедливост, различни мошеници, наглеци и - няма никакъв отглас. Хора, които мамят социалнослаби, майки, самотни, инвалиди... Излъчваме репортажи, показваме лицата им и никаква реакция, никакво самосезиране от страна на прокуратурата, нито съдействие от страна на полицията. Това събужда гняв у мен.

- Оправданието на чиновниците да подминават показаните крещящи безобразия?

- Много често им се виждат дребнички тези неща. Вярно е, ние не се занимаваме с организираната престъпност, с наркотрафик, с проституция. Нямаме възможности, а и желание да работим по тези теми. Занимаваме се с всекидневната несправедливост. Един от най-фрапиращите случаи, по който съм работил, беше за човек, действал в София повече от десет години. Пуска обяви, че осигурява надомна работа, идват безработни, инвалиди, самотни майки, възрастни хора. И той им казва: Ще ви дадем два листа, ножичка, лепило и

трябва да направите 20 пликчета. Ако се справите, ще ви осигурим работа. Но не го прави. Той живее от 25-те лева, които взима от хората. Намерихме го, разобличихме го. Той затвори офиса си, премести се след време другаде, открихме го и там. Накрая се оказа, че е научен сътрудник в БАН. За повече от десет години е измамил хиляди. И до днес няма сигнал, че някой се е заел с този човек. Първо трябва тези измами да бъдат стопирани, тъй като засягат всеки, и тогава хората биха имали доверие, че държавата е способна да се справи и с нещо по-голямо. Досега само две измамнички са вкарани в затвора. Едва ли хората си дават сметка какви огромни пари отиват в джобовете на навъдилите се гледачки, баячки, знахарки, лечителки. Мамят, че лекуват рак, други тежки болести, че решават семейни проблеми.

- Какво ви спъва в разследванията?

- Най-вече страхът на хората. Примерно студенти ни информират, че преподавател им иска по 500 лева, за да "изкарат" изпитите. Но се плашат да ни съдействат. Защото ние не можем да изпратим подставено лице да се яви на изпит, тъй като трябва да е от въпросното висше учебно заведение, преподавателят да го познава и т.н. Първоначално са готови да помагат да разкрием подобно нещо, след което обаче започват да изпитват страх, че този преподавател, ако не бъде санкциониран (както много често става!), ще си отмъсти, че неговите колеги ще си отмъстят и т.н. Преди дни ми се обади жена, която има малко магазинче и е рекетирана от служители на НАП. Намерили уж слабости в документацията и й казали, че я чака ог-



Красимир Луканов на почивка със семейството си

Искам пътят за почтените да е открит

С Красимир Луканов, шеф на репортерския екип на „Господари на ефира“, разговаря Галина Спасова

ромна глоба. Тя им предложила 500 лева, те се изсмели и поискали 2 хиляди. Успяла да събере 1400 лева и трябваше да отиде в НАП да им даде още 600. Първоначално искаше да ни съдейства, на следващия ден се обади, че се е уплашила и се отказва. Може би част от неприятното в нашата работа е и тази вълна от омерзителни случаи, с които се сблъскваме. В един момент те просто те депресират. Защото всеки ден няколко души ме чакат пред офиса, да не говорим за обажданията по телефона, сигналите в сайта. Огромно количество хора, които страдат и никой не им помага. Работя в прекрасен млад екип. По-скоро го виждам като общество, в което хората са съмишленици, приятели, с близки ценности, с позиция, много креативни. Дойдох в "Господари на ефира" в един труден за мен период, но понякога така става - всяко зло за добро. Смених радиото с това предаване и се чувствам наистина в свои води. Почти всички са помлади от мен, много от тях току-що завършили, с малък жизнен опит. Има на какво да ги науча и с удоволствие го правя.

- Печелите си и порядъчно много врагове.

- Нашият щит е това, че сме принципи и че не

се поддаваме на натиск, че мерим с един аршин, че се опитваме максимално да бъдем обективни. Убедени сме в това, което вършим - с много вяра, с много отдаденост. Защитата ни е изключителната любов на хората, на огромната публика, която ни се радва всеки ден, и доверието, което се изразява по всевъзможни начини.

- Често ли героите на репортажите ви се опитват да спрат излъчването или по-нататъшното разследване?

- Не често, винаги. Трябва да се напругна, за да се сетя за случай, в който да не е имало опит за натиск. България е малка. Всеки намира връзки да се домогне до познат, който е познат на едн-кой си, който е познат на друг, за да стигне до нас. Но когато сме убедени, че сме прави, направихме си сериозно проучване, нищо не е в състояние да спре репортажите ни. Затова и хората ни вярват. Представям си какво би било, ако се захванем с един случай, снимаме и в един момент не го излъчим... И това ще тръгне от уста на уста - пак защото е малка България.

- А отстраня изглежда, че прекарвате в смях и забавление, с връчването и на златния скункс...

- А, смеем се всеки ден. Екипът се събира, гледаме най-интересните записи от денонощието, планираме с какво да се занимаваме и се забавляваме много. Аз говорех за трудностите специално пред репортерския екип. Колкото до скункса - много хора го приемат достойно. Впрочем започнаха мнозина да разбират, че се излагат страшно, като не проявяват чувство за хумор, по-широка

Всеки ден съм със скочил адреналин от тази демагогия, която ни залива

скроеност. Има всякакви хора. Някои бягат, някои го хвърлят. Но най-обичаме да връчваме скункса на политици и последният, който го заслужи, е днешният премиер Орешарски за, меко казано, нелепия избор в ДАНС.

- Никого не си прие- мал официалната версия за катастрофата през 1971. Какъв отпечатък остави в живота ти потулената истина?

- Станах много по-критичен, много по-яростен към несправедливостта, опитвах се да бъда и да остана почтен човек,

каквото беше баща ми, така съм възпитавал и моите деца. Но понякога се питам - като ги учих да бъдат почтени хора, дали ги направих конкурентоспособни? Защото у нас няма светли хоризонти за честните хора. Аз искам да живея в държава, в която за всеки, който иска да работи и е способен, пътят да е открит. А ако е и почтен, още по-добре.

- Водиш ли борба със себе си?

- Винаги съм искал да бъда малко по-дипломатичен, но още не съм го постигнал и не знам дали ще се науча. Наистина съм страдал много от това, че изразявам позицията си, без да се замислям за последствията. Но когато човек има семейство, когато трябва да мисли и за своите най-близки, на които вижда, че причинява неприятности... бих искал да се опитам да бъда по-дипломатичен, по-внимателен. Не съм сигурен дали съм способен на това обаче.

Ето, ставащото в момента ме въвежда в страшно. Всеки ден съм със скочил адреналин от тази демагогия, която ни залива. Виждам всеки ден как опитват да подменят дискусията, проблема... Беше извършено нещо злое, за което спря да се говори. Никой вече не пита - абе кой и защо предложи и избра това лице за ръководител на ДАНС, какво беше планирано той да прави? Това тест за нашата търпимост ли беше? Ако това изтърпите, значи можем да правим с вас, каквото си поискаме? Или нещо друго? Това отшумя. Сега от кризисния ПР на властта ни се лансира дискусията какви са хората на улицата - със зъби или без зъби, дали са млади или стари, богати или бедни, какъв бил февруарският протест, пък какъв сегашният... И усърдно се вбива клин между София и страната. Отвратително.



Мания за полезния бурен тученица



Тученицата (*Portulaca oleracea* L.) или тлъстиката (да не се бърка в никакъв случай с билката тлъстига) се разпространява буйно по селските дворове и край пътеките, но едва в последните години се връща във фокуса на ценителите на качествената и здравословна храна от природата. Тя е едногодишно растение от семейство Портулакови, идва от Мала Азия и вирее на надморска височина до 2700 м. Подходяща е за вегани и вегетарианци и за всеки, който се замисля дали слага в устата си пълни с нитрати купешки зеленчуци или нещо по-вкусно и хранително. Поне през юли и август можете да ѝ се наситите на воля и това на практика няма да ви струва нищо.

Тученицата е наричана "събирачка на влага" и обича богати, редовно прекопавани почви и много слънце. Развива се хоризонтално, стъблата са голи и месести и достигат 50 см, като цветът им се променя от зелен към червен. Листата са тъмнозелени, сочни и леко заоблени. Има над 40 разновидности и високо съдържание на вода. В 100 г прясна зеленилка се съдържат само 16 калории и до 400 мг омега-3 мастни киселини (15 пъти

повече от салатата айсберг, които не могат да се произведат от организма, но са сред бойците срещу сърдечносъдови заболявания, рак и алцхаймер). И още: 12 мг алфа-токоферол, 27 мг витамин С (в пъти повече от цитрусите), 2 мг бета-каротин и 15 мг глутаминова киселина (антиоксидант, който предпазва клетките от канцерогенеза). Има шест пъти повече витамин Е от спанак и седем пъти повече бета-каротин от морковите. Съдържа също витамин В₂, магнезий, калий, желязо и фосфор и е добър източник на витамин А - сто грама доставят 44% от дневните нужди. Богата е също на фруктоза, глюкоза и фибри.

При идеални условия само от един добре развит корен могат да се отделят до 200 хиляди дребни черни семенца, подобни на тези на босилека, които всеки сам може да си посее в градинката през есента или през април. Готова е за хапване 4-6 седмици след поникването. Не е устойчива на слана и студ.

Външно тученицата се прилага при кървящи рани. Тя регулира кръвната захар и е особено полезна за диабетиците. Помага за пречистването на кръвта, при свалянето на холестерола, намалява кръвното налягане и притежава диуретични свойства. Ползена е за очите, венците и "измива" артериите. Корените не се консумират и не се препоръчва на бременни.

КАК ДА Я ПРИГОТВЯМЕ

Тученицата ще се хареса на тези, които обичат хрупкавия, леко кисел вкус. Младите, крехки листенца и стъбълца са вкусни както пресни, така и задушени на пара или пържени. Високото съдържание на пектин я прави удобна за съгъстване на супи и сосове. Идеална е за нискокалорично песто, където се смисла с боси-

лек, чесън, много малко зехтин и повечко студена вода.

Намира се обилно по пазарите на Югоизточна Азия и Средиземноморието, а в Китай я сушат за зимата. Тя утолява жаждата в летните горещини. Можете да я прибавите към салати от краставица, подправена със зехтин и оцет; към мешана салатата със

В таратора или салатата "Снежанка" тученицата замества краставицата - сложете толкова, колкото ви харесва за по-гъста или по-рядка лятна супа. Важно е да не държите зеленилката дълго време влажна, защото става леко слузеста. Овкусете с обичайните сол, смлян черен пипер, олио и печени орехи. Добър апетит!

сирене или да я хапвате самостоятелно. В Гърция я варят и поднасят като студена гарнитура заедно със скордаля (чесново-орехово-хлебен сос). Тя идеално замества част от магнезия в прочутото табуле или марулята в леки летни сандвичи. Съчетава се чудесно с чесън, рукола, босилек и кардамон, които улесняват храносмилането ѝ. Тученицата е вкусна и приготвена като яхния. Тя замества напълно спанак в много рецепти. От нея се правят супи, а също така и банници.



За салатата направете обичайната подготовка на зеленчуците. Измийте и отръскайте стъблата тученица от излишната вода и я нарежете на дребно. Подправете на вкус

Зеленчукът, който се готви като плод

Когато за първи път опитвах ревен (*Rheum officinale*), поне на вид ми се стори като червена разновидност на стъблата целина. Беше на топъл сос към сладолед, а вкусът - леко резлив и сладък. Това е всъщност многогодишно растение от семейство Лапидови, като стига до 2 м височина. Родина му е Централен Китай и още древните гърци го ползвали срещу запек. В наши дни се отглежда и в плантации. Ревенът има големи зелени листа и дебели месести червени стъбла с няколко разновидности. Цъфти от юни до август с бели, розови или червени цветове. Има късо многоглавост коренище и месести корени. В сто грама суров продукт има само 21 калории, 5 г въглехидрати, 1,8 г фибри, 0,55 г белтъчини и цели 94 мл вода. Съдържа още голямо количество минерални вещества (предимно фосфор, калций и магнезий), витамини (К и провитамин А), нишесте и пектин.

В малки дози ревенът подобрява храносмилането, увеличава стомашната секреция и тонизира мускулатурата на храносмилателните органи. Корените и листата се използват при хроничен запек поради съдържанието на антрахинони, а действието му е подходящо за деца. И с ревена не бива да се прекалява: листата му съдържат оксалова киселина и хора с чернодробни заболявания не бива да преяждат с него.

Как да го използваме

Ревенът се готви активно от кулинарите във Франция, Великобритания и САЩ. У нас се среща по дворовете като декорация, но сравнително малко се използва за готвене. Набран през май и юни, е значително по-кисел спрямо този през септември и октомври.

Листата са подобни на тези на лапада и киселеца и трябва да се берат свежи, за да се съхранят максимално полезните им свойства. Могат да стоят 2-3 дена в пластмасов контейнер в хладилника или да се подготвят за зимата: измити, отцедени и нарязани в пликчета във фризера.

Стъблата трябва да са твърди, здрави и цели, а не



Класически десерт от Джейми Оливър

Необходими са 800 г стъбла от ревен (почистени и нарязани на 6-7-сантиметрови парчета), 4 с.л. кристална захар, кората и сокът от 2 портокала, парче пресен джинджифил колкото голям орех. За яйчения крем: 1 л пълномаслено прясно мляко, 6-8 пресни жълтъка, 6 с.л. кристална захар, 1 ванилия.

Сварете млякото с 4 с.л. захар и прибавете ванилията. Разбийте жълтъците на пяна с останалата захар и на много тънка струйка и при непрекъснато бъркане смесете. Ако станат парцали, веднага дръпнете крема от котлона и разбийте с тел. Той ще се сгъсти и ще стане лъскав.

Загрейте предварително фурната до 200 градуса. Сложете в огнеупорна тавичка ревен, накълцания джинджифил и поръсете с настърганата кора и захарта. Залейте със сока, завийте с фолио и печете 15-20 минути или докато стъблата омекнат.

В купи или големи чаши налейте от яйчения крем и полейте със сока от ревен. Страхотен десерт за ценители!

Летен сироп от ревен

Трябват ви 500 г стъбла ревен (или 4 големи стръка), 100 г малини, 400 г захар, 250 мл вода, половин шушулка ванилия.

Стъблата се почистват и нарязват на ситно. Слагат се заедно с малините в дълбока тенджерка, посипват се със захарта и нарязаната шушулка ванилия и се оставят да престоят около час.

След това се добавя водата и сместа се нагрява на бавен огън, като се бърка непрекъснато, докато се разтвори захарта. След като заври, се оставя да къкри 15-20 мин или докато ревенът не омекне напълно.

Сварените плодове и получената течност се претриват през китайска цедка или тензук, за да се извлече максимално сок. Полученият рядък сироп се изсипва в чист съд и отново се загрява на котлона на бавен огън. Вари се, докато количеството намалее наполовина. Сваля се от котлона и се оставя да се охладите добре, след което се пресипва в стъклено шише и се съхранява в хладилника.

За запомнящо се летен аромат накрая добавете малко розова вода. С много лед и газирана вода това е идеална напитка към зърнената закуска.

меки, наранени или пречупени. Запазват се по-дълго свежи, накиснати в съд с ледена вода. Те се приготвят основно за десерти: като пълнеж на кейкове (оваляйте ги първо в брашно) или сладкиши с галета, тъй като тя попива сока. Сотирани в масло и захар, те правят прекрасен лек сос за десерти или дивечово месо. Стават и за компоти (варете го в подсладен къпинов, ябълков или портокалов сок за повече вкус) и конфитюри. Вкусилите ревен твърдят, че се

комбинира идеално с джинджифил, кисело мляко и сметана, картофи и спанак, а комбинацията с ягоди е особено приятна за небцето. Сортът със светлочервени стъбла и мек аромат се нарича още "Малинов", а с тъмночервените, с по-тръпчив вкус, се нарича "Кървав". Светлият е с по-малко оксалати и при готвене се слага по-малко захар.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА
Снимки авторката

БАЦИЛИ, МИКРОБИ
РЕКЛАМЕН ДЕВИЗ НА БИРА "АСТИКА"

СТИХОТВОРИНИЯ ЗА ВЪЗХВАЛА
ЛИЦА, ПРИСТРАСТЕНИ КЪМ СЕКСА

ИЗКУСТВЕНА ВЪЛНА
МАРКА ЯПОНСКИ ТЕЛЕВИЗОРИ

ИМЕНАТА НА НАШ ШОУМЕН
"КОЙ Е ПО-ПО-НАЙ"
ЕЗЕРО В СИБИР

МАРКА ДЕЗОДОРАНТ
ДВУОСТЪР НОЖ

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ДИМЧО
ДЕБЕЛЯНОВ
КАРЕЛСКИ И ФИНСКИ НАРОДНИ ПЕСНИ

МАШИНЕН ЕЛЕМЕНТ
ИСТОРИЧЕСКА ОБЛАСТ В ЧЕРНА ГОРА

ВИД СПОРТ
РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН

ЕЗЕРО ВЪВ ФИНАЛДИЯ
ИЗВИТА ТУРСКА САБА

ПРИКАЗНИ ГОРСКИ КРАСАВИЦИ
НАШ ЦАР 1218-1241

ДЕТСКА ИГРА
ДРЕВНО НАШЕ БОЙНО ИЗКУСТВО

БОГИНЯ НА ЗЕМЯТА В МЕСОПОТАМИЯ
В ТЕНИСАТОЧКА ОТ СЕРВИС

СБОРНИК РАЗКАЗИ ОТ КАМЕН КАЛЧЕВ
ВЕЛИКАН ОТ ЕЛИНСКАТА МИТОЛОГИЯ

МАРКА НАШЕ ЛЕПИЛО
МЕСЕЦ ОТ ЕВРЕЙСКИЯ КАЛЕНДАР

СТРОФИ ОТ ОСЕМ СТИХА
РОМАН ОТ ЖУЛ ВЕРН

ГЕРОИНЯ НА ИВАН ВАЗОВ
ОТ ДРАМАТА "КЪМ ПРОПАСТ"
НЕОЛЮЩЕН ОРИЗ

МАЛКИ СТАТИИ ВЪВ ВЕСТНИК

ГЕРОИНЯ НА ИЛ. МИЛАРОВ
"АПОСТОЛ"
АНГЛИЙСКИ ФИЗИК, НОБЕЛИСТ 1902-1984

МАРКА РУСКИ ПЪТНИЧЕСКИ САМОЛЕТИ
ГЕРОИНЯ НА АЛФОНС ДОДЕ
"АРЛЕЗИАНКАТА"

ТАТАРСКА БОЙСКА В РУСИЯ
ПЛАНИНАР

РЕКА В ПОЛША
ДЕПАРТАМЕНТ ВЪВ ФРАНЦИЯ
ЙОРДАЕНСКАТА КРАЛИЦА

КОМИЧЕН ПЕВЧЕСКИ ЕФЕКТ
СПОРТНО РАВЕНСТВО
МОДЕЛ НА "РЕНО"

ЯЗВА (МЕДИЦ.)
СТОЛИЦАТА НА БЕЛАРУС

ТЕЛЕФОННО ОБАЖДАНЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ВЪВ ФРАНЦИЯ

КИТАЙСКИ КОНОП
ЛЕКОВЪОРЪЖЕН СРЕДНОВЕКОВЕН КАВАЛЕРИСТ

НАЙ-ДЪЛГАТА РЕКА В СВЕТА
РАЗКАЗ ОТ АЛЕКСАНДЪР КУПРИН

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ДИМЧО
ДЕБЕЛЯНОВ
МАРКА РУСКИ ПЪТНИЧЕСКИ САМОЛЕТИ

ПЕЧАТАРСКА КИСЕЛИНА ЗА РАЗЯЖДАНЕ
НА КИШЕТА
ХУНСКИ ВОЖД V ВЕК

ЧЕРНО АБАНОСОВО ДЪРВО

РЕКА В ИСПАНИЯ
ЗНАК В НОТОПИСА

БИВШ ФУТБОЛИСТ НА "ЛЕВСКИ"
ГЕРОЙ НА СТ. МАЙЪР "ЗДРАЧ"

САМОРАСЛО РАСТЕНИЕ

НАШ КНЯЗ 852-889
ИНДИЙСКА ЦАРИЦА, ПРИЦЕСА

ДРЕВНИТЕ ЖИТЕЛИ НА ОГНЕНА ЗЕМЯ

ВИД МЕСНО ЯСТИЕ
НАЙ-СИЛНИТЕ ОНЬОРИ В БРИДЖА

ГОЛЯМ ОТРОВЕН ПАЯК
ПЕСЕН НА СТЕФАН ВЪЛДОБРЕВ

РОД ТРЕВИ ОТ СЕМ. ЛЮТИКОВИ

ВЪЗБРАНА НА ЗАКОН
ГЕРОЙ НА ВА-СИЛ ДРУМЕВ "ИВАНКО"

ХРОНИКЪОР-ЛЕТОПИСЕЦ

БИВШ ФРЕНСКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ

Амбинор

НОВО!

ESOPHARM

Амбинор

20

РЕЧНИК: АРПА, ГИНА, ЕМЕТ, ЗЕТА, ИНОСАН, ЛАНИТАЛ, ОРН, УБИНОВ, УЛКУС.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 25:

ВОДОРАВНО: "Домашен арест". АРАБИКА. Балон. КА. Ориген. Лос. Мед. Кинематика. Адел. "Дано". Одисей. Заговор. "Миналото". Пилюла. Банан. Нери (Франческа). Об. Декада. Ди. Иново. ЛОТ. Гоя (Франциско). Ишар. Дял. Кер. Патетика. Тодорова (Камелия). Оди. Аго. Нерит. Пинакоотека. "Иде". Санатоген. КАНАЛИН. Рада. Анатема. Ив (Артур). Лама. Морал. "Нова". Стабилин.

ОТВЕЧНО: "Победителят е сам". Мадан. Колорадо. Сал. Набат. Динар. Шоколад. Кота. Вени. Онагер. Тал (Михаил). Нота. Оропон. Македония. Виган. Рами. "Ането". "Те". Ас. Анев (Красимир). Соте. Як. Ма. Итрий. Ока. Ик. Пота. Магази. Адени. Ре. Але (Морис). Итикава (Кен). Панагюрище. АЛ. "Долината". ИЛИ. Милева (Леда). Оригинал. Коло. Ов. Код. Ми. Бас. Работа. ЕЛАН.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

Преди около месец приключи футболният сезон 2012/13. В момента грандовете на Европа са в почивка и тези дни се очаква да започнат подготовка за новия. Вестник "Животът днес" реши да представи на своите читатели част от разочарованията на миналия сезон и като тимове, и като играчи.

1. Барселона (Испания)

Уверената победа в Примера дивисион не може да прикрие унижението, което Барселона преживя в полуфинала на Шампионската лига срещу Байерн. Битката с баварците само потвърди нещо, което бе очевидно за представянето на каталунците напоследък - ниската скорост и стареенето на лидерите на тима.

2. Реал Мадрид (Испания)

Миналогодишният шампион Реал този път не успя да бъде дори и конкурент на Барселона в Испания. В полуфинала на Шампионската лига попадна под дортмундската преса и ще запомни сезона само със скандала между Жозе Моуриньо и Икер Касияс.

3. Манчестър Сити (Англия)

Второто място във Висшата лига - съмнителен успех за клуба, притежаващ бездънни джобове. В Шампионската лига отборът се провали, като остана на последно място в група, където бяха тимове на Борусия и Реал Мадрид. Мненията за треньорските способности на Роберто Манчини са доста разнородни. В момента той е безработен.

4. Вердер (Германия)

Още са пресни спомените от тези времена, когато Вердер играеше като равен с равен с Байерн. Миналия сезон бременският отбор по чудо избягна изпадането, като жертва падна треньорът и творец на всички победи Томас Шааф - след 14 години начело на тима му бе показана вратата.

5. Жерар Пике (Барселона, Испания)

През миналия сезон защитникът на Барселона сериозно се компрометира. В мачовете, в които взе участие, допускаше много грешки. А когато известната певица Шакира му роди дете, съвсем се отпусна. Като най-добра илюстрация на играта на Пике през сезон 2012/13 може да послужи един епизод от Ел Класико, когато Кристиано Роналдо го преодоля, като прекара топката между краката му с пета.

6. Андрей Аршавин (Арсенал, Англия)

Големият талант, който влизаше в игра за Арсенал само по празниците, в момента окончателно накарал всички да забравят космическия футбол, който игра на Евро 2008.

7. Марио Балотели (Манчестър Сити, Англия / Милан, Италия)

След Евро 2012, в което Балотели показва на всички не само ексцентрична прическа, но футболния си талант, своенравният италианец се завърна на Ботуша, където след трансфера си в Милан започна да намира лека-полека себе си.



Десетте разочарования през сезон 2012/13



8. Зденек Земан (Рома, Италия)

И отново Земан, верен на схемата 4-3-3, създаде идеална машина по отбелязване на голове. Рома беше великолепен през миналия сезон - 4:0, 3:1, 3:2. Наистина отборът допускаше и доста попадения във вратата си и това коства главата на треньора, след като тимът отново не успя да стане шампион.

9. Атлетик Билбао (Испания)

След достигането на финал в Лига Европа през 2012 г. от Атлетик се очакваше много. Не се дочака. Отборът, роден от треньорския гений на Марсело Биелса и окомплектован само от баски, през мина-

лия сезон остана извън челната десетка в Примера дивисион и през есента няма да играе в евротурнирите.

10. Вратарите на Хофенхайм (Германия)

Истинско нещастие се получи с вратарите на немския Хофенхайм. Закупеният от Вердер Тим Визе изпусна късмета си и се скара с ръководството на клуба. Заменилият го бразилец Еурелио Гомес си счупи ръката. Самият Хофенхайм едва се спаси от изпадане благодарение единствено на успеха в плейаута с Кайзерслаутерн.

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 9 юли

08:00 ч. Лека атлетика (Универсиада, Казан) по Евроспорт 2
14:00 ч. Волейбол (Универсиада, Казан) по Евроспорт 2
15:00 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт

Сряда, 10 юли

09:00 ч. Лека атлетика (Универсиада, Казан) по Евроспорт 2
12:00 ч. Волейбол (Универсиада, Казан) по Евроспорт 2
15:00 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт
20:25 ч. Лудогорец - Берое (футбол, Суперкупа на България) по БНТ 1

Четвъртък, 11 юли

08:00 ч. Плуване (Универсиада,

Казан) по Евроспорт 2
12:00 ч. Волейбол (Универсиада, Казан) по Евроспорт 2
15:00 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт
19:30 ч. Лека атлетика (Универсиада, Казан) по Евроспорт 2

Петък, 12 юли

08:00 ч. Плуване (Универсиада, Казан) по Евроспорт 2
12:00 ч. Волейбол (Универсиада, Казан) по Евроспорт
15:00 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт
20:00 ч. България - Полша (волейбол, СЛ) по ТВ 7

Събота, 13 юли

08:00 ч. Плуване (Универсиада, Казан) по Евроспорт 2
14:00 ч. Волейбол (Универсиада,

Казан) по Евроспорт 2
14:45 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт
20:00 ч. България - Полша (волейбол, СЛ) по ТВ 7

Неделя, 14 юли

15:00 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт
17:00 ч. Волейбол (Универсиада, Казан) по Евроспорт 2

Понеделник, 15 юли

08:00 ч. Плуване (Универсиада, Казан) по Евроспорт 2
19:00 ч. Волейбол (Универсиада, Казан) по Евроспорт 2

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



ните не са важни. В живота ми се случват непрекъснато нови и нови неща. Повечето ги обожавам. Искам да имам до себе си някой, който ме разбира. Знаете за какво говоря. Утре може да се кача на някой самолет и да отиде някъде, защото просто искам. И е много важно този човек да уважава решението ми и нещата, които правя в живота си", сподели рускинята,

Tennis24.bg.

Краят на мистерията обаче наближаваше. В началото на май, дни след Великден, Димитров и Шарапова най-сетне признаха за връзката си. Това се случи по време на турнира в Мадрид, където хасковлията записа и най-голямата си победа на корта до момента, надигравайки с 2:1 сета световния №1 Новак Джокович. Из форумите пък плъзнаха шеговити анализи, че успехът на Григор на любовния фронт е дори по-значим от този на корта! Въпрос от гледна

НОВО

Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

AS0/07.03.2013

- При повишена температура
- При простуда и грип
- При болка от различен произход

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Съдържа парацетамол. Преди употреба прочетете листовката.

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

По-различното комби на Opel Insignia ще направи световната си премиера след два месеца на автосалона във Франкфурт. Моделът Country Tourer за разлика от своя семеен и уравновесен събрат Sports Tourer ще впечатли онези, които имат вроден стремеж и желание към приключения сред природата. Атлетичният автомобил е с по-висок клирънс (+20 мм) и осигурява свобода извън асфалтовия път. Той се отличава със защитни панели на дъното в предната и задната част на каросерията. Мощната визия идва от широката хромирана предна решетка и комбинацията с подчертаните арки на калниците, защитната облицовка в долната част на купето, както и допълнението с двойни ауспухови тръби. Модерната система за двойно предаване осигурява оптимално сцепление и стабилно поведение на пътя независимо от метеорологичните условия и

Трансеръм Insignia Country Tourer



стила на шофиране. Тя е съчетана с мощни турбодвигатели като 2.0-литровия бензинов SIDI с директно впръскване и максимална мощност 250 к.с. и динамичния 2.0-литров, 195 к.с. BiTurbo CDTI. И двата мотора са със завиден максимален въртящ момент от 400 Нм - двете версии могат да бъдат поръчани по избор с 6-степенна механична или с

6-степенна автоматична трансмисия. Гамата от двигатели се допълва и от 2.0-литров CDTI агрегат с максимална мощност 163 к.с. (с единичен ауспух) и максимален въртящ момент 350 Нм, който може да нарасне на 380 Нм за кратък период от време благодарение на функцията overboost.

Електронно управляваното задвижване 4x4

включва висококачествен съединител, работещ на принципа Haldex, както и самоблокиращ диференциал с електронен контрол. Именно оттук идва превъзходната степен на сцепление както на асфалт, така и на по-трудни и разнообразни терени. Системата на двойното предаване адаптира постоянно движението, като променя

плавно въртящия момент от 0 до 100% между предния и задния мост, както и индивидуално между колелата на задния мост. В комбинация с електронно управляваната адаптивна система на ходовата част от висок клас FlexRide, задвижването на четирите

колела демонстрира нови качествени стандарти по отношение на времето за реакция и контрола върху поведението на автомобила. Максимална степен на стабилност и по-динамично поведение на пътя се постигат с помощта на електронно управлявания самоблокиращ диференциал eLSD (Limited Slip Differential) на задния мост. Диференциалът eLSD управлява разпределението на въртящия момент между задните колела, предавайки по-голяма част от тягата към колелото с по-добро сцепление в съответния момент. Благодарение на тази модерна система новата Insignia Country Tourer може да осигури движение дори в случаите, когато три от колелата са върху нестабилна и хлъзгава настилка и само едно от задните колела разполага с достатъчна степен на сцепление.

БГ ПРЕМИЕРА

Бизнес усет с Infiniti M35h



Много пъти съм се питал защо след като са създадени чудесни дизелови и бензинови модели, автомобилните производители правят и хибриди. Предубеждението е, че едва ли не се прави някакъв компромис, търси се средно сечение, за да се поднесе едва ли не поредното извинение към природата. Човек има предврителното чувство, че ще се запознае с творение от рода на нещо средно между кон и магарица, което всъщност си е катър. С подобни разсъждения наум седнах зад волана на Infiniti M35h, за да разсея на мига всичките си нездравни мисли. Автомобилът откън е класически бизнес седан с всички предимства на дизайнерски изпипана представителна кола. Още с включването на старт бутон несвикналият с безшумния двигател се чуди кога всъщност трябва да натисне педала на газа, за да потегли. После става лесно, защото при по-тежък крак и рязка газ бързо гърбът ви се залеп-

ва за облегалката.

Моделът Infiniti M35h Business Edition е чудесна комбинация между безкомпромисна динамика, впечатляваща ефективност и отличен комфорт. Японските инженери създадоха първия в света стандартно снабден модел със система на звуково сигнализиране (до 30 км/ч), предназначена за пешеходците, която ги предупреждава, че към тях идва автомобил. И няма как да е иначе при наличието на системата Infiniti Direct Response Hybrid. Тя предлага мощност от 364 к.с. и невероятното ускорение от 0 до 100 км/ч само за 5,5 сек. С това си постижение японските създатели попаднаха в Книгата на Гинес. Показателен е максималният въртящ момент 350 Нм при 5000 об./мин. Добавяме и отделянето на вредни емисии - едва 159 г/км. Това се дължи на прецизирания и суперфективен аеродинамичен дизайн на каросерията (Cd:0,26), който осигурява безкомпромисна и ефикасна динамика на

Infiniti M35h Business Edition. Неве-роятно е чувството да гледаш на екран как задвижването се прелива ту от мотора, ту от батерията. В градски условия при скорост 40-50 км/ч хибридът минава на електричество и спокойно затваря изтичането на бензина. Модерната система за регенериране на спирачната енергия и мощният литиево-йонен акумулатор с бърза реакция при зареждане (разреждане) позволяват на лимузината да се движи безшумно и без отделянето на вредни емисии. Съвсем друго е усещането, когато сте на режим "Спорт" и полетите по магистрала-та с пълна газ (до 250 км/ч). Да, наистина този автомобил е с две лица - за икономично и спокойно градско шофиране и за типични спортни усещания на дълъг път.

M35h е пълен хибрид с 3.5-литров бензинов V6 двигател и електромотор с възможност за работа на серии или в паралелен режим, което позволява автомобилът да се задвижва само от електричество, само от бензин или с комбинация от двете. Електромоторът, който е вграден в автоматичната трансмисия, е с мощност 68 к.с. и има максимален въртящ момент от 270 Нм, който развива при 1770 об./мин. По каталог средният разход е 7 л/100 км, а възможният пробег - 1200 км.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Внимавайте с жегите

Лятото е критичен сезон за тези, които всекидневно шофират. Но за справяне с жегите има и някои хитрини. Знае се, че паркирана на слънце кола (особено ако е с черен цвят) може да покачи вътрешната температура в купето до 60-65 градуса по Целзий. При влизане в автомобила се усеща невероятен дискомфорт. Воланът, лостът на скоростната кутия и останалите детайли са адски нагорещени. Няма да е така, ако преди това сте поставили сенник на арматурното табло. Най-лесното решение е да увиете и избършете волана и топката на скоростния лост с парцал, като преди това го намокрите със студена вода. Опитайте и със студени влажни кърпички. Няма спасение, ако седалките ви са изцяло кожени и идвайки от плажа по бански, седнете директно върху тях. За да не се изгорите, поставете хавлията върху се-

далката. Преди другите членове на фамилията да влязат в колата, направете следното - отворете широко четирите врати, за да излезе сгорещеният въздух. При тръгване потеглете рязко, карайте известно време на широко отворени прозорци, независимо че климатикът работи на пълни обороти. Не забравяйте, че когато купето се охлажда достатъчно от климатика, трябва да регулирате температурата - от много ниска да стане нормална. Лекарите препоръчват, за да няма неочаквани настинки през лятото, температурата отвън да не е по-висока от 10 градуса. Потокът на вече охладения въздух от климатика е хубаво чрез духалките да бъде насочен първо в краката и към предния прозорец, а след аклиматизацията - и директно към пътниците отпред, но с по-ниска степен на въртене на перките.

НОВО!

Презареги с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

Само 2
ампули дневно!



ECOPHARM
www.ecopharm.bg



ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

9 - 15 ЮЛИ 2013

СТИНГ АД за осми път печели доверието на фармацевтите

Браншовата организация настоява за реформи в съответствие с европейската практика



Доц. Илко Гетов

Традиционните фармацевтични дни през тази година минаха под наслов "Фармацевтите - най-достъпните медицински специалисти". За осми пореден път дистрибутор на година-

та стана СТИНГ АД. Магистър фармацевт Аделина Любенова, член на ръководството на СТИНГ и на Българския фармацевтичен съюз (БФС), заяви пред в. "Животът днес", че това е преди всичко отговорност към партньорите на фирмата и към крайните потребители на лекарствени препарати. Тя изрази увереност, че новото ръководство на БФС ще отстоява ефективно европейските практики във фармацевтичната област. На бала на магистър фармацевта бяха връчени и ежегодните награди на БФС. За цялостен принос към фармацията беше отличена проф. д-р Златка Димитрова. Производител на годината стана Актавис ЕАД. Наградата за ма-



Аделина Любенова

гистър фармацевт получи Антон Вълев.

В края на юни се проведе Четвъртият конгрес на БФС, на който за нов председател беше избран доц. Илко Гетов - дългогодишен преподавател в МУ - София и утвърден експерт в областта на фармацията. Той е член и на Изпълнителния комитет на Фармацевтичната група на ЕС (PGEU).

Конгресът на БФС прие декларация към водещите държавни институции с искане за въвеждане на етичен модел на собственост на аптеките в съответствие с практиката в ЕС; реформиране на системата за ценообразуване чрез фиксиране на крайните цени на лекарствените про-

дукти по лекарско предписание и намаляване на размера на ДДС за лекарствата; въвеждане на ефективна забрана за вертикална и хоризонтална интеграция в областта на производството, търговията на едро и на дребно с лекарствени продукти; премахване на неефективното разходване на средствата в здравеопазването и пренасочването им към подпомагане качеството на фармацевтичната услуга; въвеждане на електронно здравеопазване в най-кратък срок; всички инициативи за законодателни промени и мерки в областта на фармацията да бъдат обсъждани и съгласувани с представители на БФС.

Реабилитираха червеното месо

Любителите на традиционното печено могат да го похапват без притеснения, след като учени обявиха, че червеното месо е полезно за здравето.



Вместо да ни вкарва в бързия път към затлъстяване и сърдечносъдови болести, червеното месо съдържа витамини и вещества, които са важни за добрата ни форма и здраве, твърдят авторите на проучването Seven Ages of Man от университетите на Манчестър и Кардиф. Изследването - анализ на данните от 103 научни публикации, разбива мита за вредата от червеното месо. Според авторите на проучването до 500 грама червено

месо седмично могат да се консумират без опасения от вреда за здравето.

Направеният анализ показва, че крехкото червено месо е важно във всички етапи от развитието на човека - от детската възраст до старостта.

Изследователите са установили още, че обичайното меню на хората съдържа "тревожно ниско" количество от полезните вещества в червеното месо като витамини А и D, цинк, желязо и калий.

Настоящото проучване също така поставя под съмнение широко разпространеното схващане, че червеното месо увеличава риска от рак, сърдечносъдови болести и затлъстяване.

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...



Зехтинът екстра върджин губи полезните си свойства при нагряване, затова няма никакъв смисъл с него да се готви. До този извод стигнаха специалисти от Португалия.

* * *

Учени от Института за клинична и експериментална медицина в Прага установиха, че разпределянето на дневните калории само в две хранения е по-ефективно за отслабване, отколкото препоръчаното досега често похапване на малки порции през деня.



* * *



Храни като белия хляб и картофите въздействат на зони в мозъка, свързани с пристрастяването. Това обяснява защо е толкова трудно човек да спре да похапва солети и чипс, които са му подръка, установиха експерти от центъра за предотвратяване на затлъстяването към детската болница в Бостън.

Psilo balsam

ПРЕМАХВА КОЖНИ ОБРИВИ И СЪРБЕЖ

Psilo balsam® действа бързо и ефективно при:

- кожни алергии
- ухапвания от насекоми
- слънчеви изгаряния

Psilo Balsam® е прозрачен гел, който попива бързо и не оставя следи. Съдържа дифенхидрамин хидрохлорид.

Лекарствен продукт. При употреба прочетете упътването. За възрастни и деца над 2 години. Търсете в аптеките без лекарско предписание. A575/21.06.2012.

STADA
Stada Pharma Bulgaria
гр. София, бул. ГИМ Димитров 158, ет.1

С д-р Бисер Бончев, завеждащ отделението по ортопедия на МБАЛ „Софиямед“, разговаря Галина Спасова

Д-р Бончев, екстремните спортове бързо набират популярност и, изглежда, стават все по-рискови заради усъвършенстването на екипировката. Какъв е погледът на травматолога към тази тенденция?

- Вярно е напълно, че в последните може би 5-7 години започнаха да се практикуват много екстремни спортове - и зимни, и летни, което съответно доведе до промяна в типа травми, които се получават. Ако преди през зимата най-екстремни бяха ски спортовете, сега при сноуборда и двата крака са фиксирани към една дъска; при планинското колоездене през всякакви урви, скалисти и други опасни те-

Дълготрайният риск от спортните травми



Д-р Бисер Бончев

рени паданията също са ужасни.

Докато преди се сменяхме най-често с навяхвания на стави, било то коленни или глезенни, сега за съжаление има все повече скъсвания на кръстни връзки в областта на коленната става, луксации на лакътна става. Имам поне двама пациенти с двустранни счупвания при каране на АТВ - оказва се, че не са толкова стабилни, колкото изглеждат. Наистина се наблюдава промяна в характера на травмите

при екстремните спортове. Добрата физическа култура, правилното провеждане на тренировките, загряването преди практикуването на всеки спорт имат своето голямо значение.

- Какъв е дълготрайният риск от подобни травми?

- Например скъсване на кръстна връзка в областта на коленото дава своите отражения през целия живот, защото води до нестабилност на коленото. Тя от своя страна предизвиква увеличен обем на движение в същата коленна става, постепена увреда на ставния хрущял, което съответно с времето води до нови проблеми. Ако не се предприеме оперативно лечение на скъсаната кръстна връзка, това в рамките на 10-15 години би могло да унищожи коленната става.

- Костно-ставният апарат старее неизбежно, но има ли фактори, които ускоряват износването?

- При ситуацията, за

която споменах, ако не се проведе качествено оперативно лечение или - при по-леките травми - добра рехабилитация, резултатът е, че състоянието на коленете на 40-50-годишен човек е като при много по-възрастен. Наднормените килограми също са сред основните причини за бъдещи увреди на коленните и тазобедрените стави.

- В тези случаи лекарите говорят за артроза, но хората често не правят разлика с артрит.

- Най-общо казано, при артрит има възпаление, а артрозата е вследствие на дегенеративна промяна на ставния хрущял. Това е малко академично упражнение, защото артрозата след време може да стане артрит или пък артрит да доведе до артроза. Така че артрозата е дегенеративно ставно заболяване, при което има ограничен обем на движение и болка, докато при артрит обикновено е водещ отокът, понякога има затопляне в ставата.

- Как се отразява

движението при страдащите от артроза?

- Ако човек с артроза не се движи достатъчно активно, може да си навреди, да ускори заболяването. С ограничаване на подвижността се затваря порочен кръг. Обикновено се качват килограми, движението се намалява допълнително и състоянието на пациента се усложнява.

- На този стадий освен с движение с какво може да се забави процесът?

- В лечението на дегенеративните ставни заболявания има няколко типа основни лечебни средства, които биха могли да бъдат използвани до стадия, при който вече евентуално се налага оперативно лечение. Ще пропусна нестероидните противовъзпалителни, които са само болкоуспокояващи, не лекуват самото заболяване. Средствата, които влияят и можем да кажем, че имат лечебен ефект, лекуват причината за симптомите, това са хондропротектори-

те, чрез които ние се опитваме да възстановим еластичността, механичната якост на ставния хрущял.

Те биват перорални и инжекционни и при добро, продължително лечение, сътрудничество и правилно поведение от страна на пациента ние сме в състояние да забавим развитието на болестта, дори в някои случаи да подобрим състоянието му. "Хондросейв" е сред продуктите, които намериха през последните години широко приложение в нашата практика. Аз лично имам достатъчно добри примери за неговото въздействие, така че с удоволствие го използвам в своята практика.

Най-важното нещо е на пациента да бъде обяснено, че за да се усети резултатът, препаратът трябва да се приема достатъчно дълго, защото това не е лекарство, което действа от днес за утре. Необходим е прием поне в продължение на 35-40 дни, за да се проявят първите ефекти, и ако се приема в продължение на два месеца постоянно, резултатът е наистина добър.

С д-р Бончев можете да се свържете на тел. 0888 940 353. email: byser@abv.bg

CHONDROSAVE



Хондросейв - с грижа за Всяка става!

ECOPHARM

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

ЛЯТОТО ПОДЛАГА КОЖАТА, КОСАТА И НОКТТЕ НА МНОГО ИЗПИТАНИЯ



Деминерализацията, в резултат на по-обилното изпотяване, както и продължителното излагане на слънчевите лъчи води до:

- Дехидратиране на кожата.
- Увреждане на косата, като косъма губи блясък, често цъфти и се чупи по дължина.
- Чупливи, расляващи се и набраздени нокти.

За да се предпазим от лошите ефекти на слънцето, дерматолозите препоръчват да се приемат хранителни добавки, богати на минерали, които ще ни помогнат да се похвалим с добър слънчев загар, без това да е за сметка на увредени коса, кожа и нокти. Най-предпочитан в това отношение е ирландският мултиминерален комплекс **Coxamin**. Произведен от Червени водорасли, той съдържа в себе си силата на 74 естествено налични микроелементи и минерали. Приема на една опаковка от 60 таблетки (1 таблетка на ден) е достатъчна за цялото лято!



COXAMIN се предлага и обогатен с витамин D₃, с наименование **COXAMIN D** и обогатен с Магнезиев Лактат, с наименование **COXAMIN MAGNE**

Произведено от Marigot - Ирландия за Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com

18+

up

Ultimate Performance

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

Подходящ за мъже и за жени

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

На всеки десет човека един страда от остеоартроза

Д-р Любомир Маринчев е ревматолог, завършва медицина през 1983 г. в Медицинска академия - София. Специализира в САЩ през 1992-ра. Член е на Българското научно дружество по ревматология.

От 1987 до 2001 г. работи в Клиниката по ревматология на Медицинския университет - София, началник е на отделението по ревматология в МБАЛ "Софиямед" от създаването на болницата.

Остеоартрозата е хронично, неинфекциозно ставно заболяване, развиващо се главно при възрастни хора, което се характеризира с дегенерация на ставния хрущял, уголемяване на подлежащата кост и възпаление, съответно с промени във вътрешната част на ставната капсула. В световен мащаб като честота заболяването заема четвърто място (на 100 000 души) след болките във врата и кръста, след възпалението на меките тъка-

ни (тендинит, бурсит) и остеопорозата.

25% от случаите на инвалидизиране се дължат именно на остеоартроза. На всеки 10 човека един има остеоартроза, при 1/3 от хората над 45 години е налице ставна симптоматика, в групата на възраст над 60 години при 85% от мъжете и жените се открива остеоартроза. Тя се среща 2,5 пъти повече от болестите на сърцето и 6 пъти по-често от злокачествените заболявания.



Д-р Любомир Маринчев, д.м., Клиника по ревматология, МБАЛ „Софиямед“

За възникването и протичането на остеоартрозата голяма роля играят рисковите фактори, които се разделят на непроменливи и променливи.

Непроменливите рискови фактори включват:

- наследственост;
- хлабавост на ставите;
- форма на ставата;
- репродуктивни фактори.

Променливите рискови фактори са:

- наднормено тегло (изключително важно);
- тютюнопушене;
- професии с постоянни и еднотипни физически натоварвания;
- травми, спорт.

Втората група фактори могат да се променят и болните с остеоартроза трябва да полагат сис-

темни усилия за това. Особено важна цел е намаляването на излишните килограми, защото наднорменото тегло влошава тежко артрозата на "носещите стави" (колени, тазобедрени), както и на гръбнака (спондилартроза).

При стоене прав и ходене 1 квадратен сантиметър от повърхността на главата на здравата бедрена кост поема налягане, равно на 4 пъти телесното тегло. При коксартроза хрущялът е износен и това повишено налягане води до силна болка и до ограничаване на функционалния капацитет. Затова задача номер 1 е да се намали наднорменото телесно тегло, както и да се избягват тежки физически натоварвания, особено в статично положение.

Има няколко вида лечение, като основната терапия цели намаляване на болката и на дискомфорта, които пациентите изпитват.

Остеоартрозата не се лекува, но е възможно да се овладее прогресирането на болестта. Сред доказаните за целта модерни препарати е Flexodon A. Той подпомага поддържането на нормалната структура и функция на ставния хрущял. Когато се прилагат в комбинация, всеки от компонентите на препарата усилва и допълва ефикасността на другия.

Терапията осигурява защита на ставата от разрушаващото действие на ензимите, намалява ставното възпаление. Лечението се нарича хондропротективно и се подкрепя широко от световната ревматологична общност.

При всеки симптом за остеоартроза трябва да се потърси специалист, всяко самолечение е недопустимо, дори да е само за временно намаляване на болките.

Телефон 0895555775

За да излезем с усмивка от „00“

Ле Диечи Ербе
100 таблетки

- Меко слабително действие
- Оригинална рецепта от десет билки
- Без колики и болки
- Предотвратява подуването и образуването на газове
- 100% гарантиран ефект
- Удобен за приемане и дозиране (таблетки)
- Напълно безвреден
- Подходящ за продължителна употреба



Търсете
В аптеките

Клинично тестван
с доказан ефект

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

Ogestan®



Точно
най-необходимото
при бременност
и кърмене

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

ESOPHARM

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

Бързата реакция при болка в гърдите спасява живота

Д-р Гелев, през лятото какво е основното предизвикателство пред хората със сърдечносъдови заболявания?

- По принцип при по-екстремните метеорологични условия се повишават изискванията към организма. Затова тези пациенти трябва да се предпазват от прегряване, от продължително излагане на слънце и от тежки физически усилия при високи температури. Препоръчвам редовен контрол на кръвното налягане, стриктен прием на медикаментите, щадящ дневен режим, прием на достатъчно течности. Загубата на течности води до хемоконцентрация (сгъстяване на кръвта), което може да провокира сърдечносъдов инцидент.

- Трябва ли да се намали броят или дозата на лекарствата срещу хипертония, когато е по-горещо?

- Няма научно устано-

С д-р Валери Гелев, началник на отделението по кардиология в Токуга болница София, разговаря Петър Галев



Д-р Гелев извършва инвазивна процедура с новия ангиографски апарат от последно поколение, инсталиран в Токуга

вена твърда зависимост на стойностите на артериалното налягане от сезона. Понякога може да се наблюдава спад на

кръвното вследствие на дехидратация. Но само лекарят може да прецени дали и как да се промени терапията. Някои препа-

рати, например β -блокери, не трябва да се спират рязко, защото това може да доведе до така наречения рибанд ефект, при който стойностите на налягането се повишават повече от изходните.

- Доста хора смятат, че инфарктът е болест на третата възраст и не търсят навреме помощ при дискомфорт в гърдите.

- Болките в гръдната област винаги трябва да се изяснят чрез преглед и изследвания, най-малко ЕКГ. Острата симптоматика протича драматично с тежест в гърдите, болка на широка площ в долната част на гръдната кост, която може да се разпространява или не към ръцете и долната челюст и може да е придружена с

изпотяване, гадене, повръщане и др. При такава картина търсенето на спешна помощ може да се окаже решаващо за живота и здравето на пациента. Ако причината за оплакванията се окаже остър миокарден инфаркт, всеки час е решаващ за крайния изход от заболяването. При съвременното инвазивно лечение до шестия час от началото на инцидента се запазват оптимален брой сърдечни мускулни клетки и съответно няма трайни увреждания на помпената функция на сърцето. От 6 до 12 часа резултатът не е така убедителен. Затова акцентът е върху бързата реакция на самия пациент и на неговите близки, за да може да се възползва от съвременните методи за лечение, които са достъпни денонощно в цялата страна.

- Инвазивното изследване и процедурите крият ли рискове?

- Всяко медицинско действие се разглежда като съотношение между ползата и риска. Една коронарография носи под 0,5 процента риск от усложнения, но нека да си дадем сметка какво може да се случи при липса на адекватна диагноза и съвременно лечение. Когато инвазивните методи за изследване и лечение се прилагат при съответните строги показания, ползата е огромна при пренебрежимо малък риск.

- Какви новости нав-

лизат във вашата дейност?

- Постоянно спектърът на действие на инвазивната кардиология се разширява. Процедури, които само преди няколко години изглеждаха като фантастика, днес са реалност. Първата балонна дилатация на коронарен съд е през 1977 г. След това се въведоха стентовете, а днес рутинно работим с медикамент излъчващи стентове, които подобряват значително резултатите. Вече дойдоха и биоразградимите стентове, но все още цената им е висока. Първоначално работехме повече чрез достъп от бедрената артерия, а сега основно това става през артерията на ръката. Това намали риска от кръвоизливи и ускори възстановяването на пациентите. Другата посока на развитие е по отношение на структурните заболявания - клапните пороци на сърцето. Днес интервенциите върху аортната клапа са всекидневие за специалистите в цяла Европа. У нас единственият проблем е високата цена на тези процедури заради консумативите. На дневен ред идва и митралната клапа. Скоро и там ще има лечение без необходимост от отворена операция. Но трябва да подчертая, че технологичното развитие не изключва необходимостта от контрол на познатите рискови фактори за развитие на сърдечносъдови заболявания - хипертония, диабет, дислипидемия, тютюнопушене, наднормено тегло, обездвижване.

диализен център
ДИАЛМЕД



„Диализен център Диалмед“ е новооткрит извънболничен диализен център. Оборудван е с нова, съвременна апаратура и ползва висококачествени материали.

В центъра работят високо квалифицирани специалисти с дългогодишен опит в областта на диализното лечение. Подходът към всеки пациент е индивидуализиран и съобразен с неговите нужди.

За пациентите на перитонеална диализа е подсигурена безплатна доставка на необходимите лекарства и консумативи до дома им, както и патронажни посещения от лекар и медицинска сестра.

В изискана и приятна обстановка на пациентите е осигурен комфорт и спокойствие. Всеки един от тях има достъп до телевизионни предавания и безжичен интернет.

„Диализен център Диалмед“ приема пациенти с ХБН, при които предстои започване на диализно лечение, пациенти започнали диализно лечение и желаещи да се диализират в нашият център, както и пациенти на други диализни центрове в страната, посещаващи София по различни причини (след предварителна уговорка за датите и смените).

София 1618, ул. „Голям Братан“ 8, партер
тел.: 02/ 491 68 74; 0882/ 21 81 27

www.dialmedbg.com
e-mail: dialmed@dialmedbg.com

Правят стандарти за диетолозите

Лиляна ФИЛИПОВА

До края на лятото ще бъдат изработени стандарти за придобиване на специалността "Хранене и диететика", събщи за CredoWeb проф. Божидар Попов, шеф на Българското дружество по хранене и диететика. Те щели да бъдат специално одобрени от юристите на здравното министерство. Занапред специалността ще може да се придобива само от лекари, завършили медицина у нас или в чужбина, специализирали 3-4 г. по определена програма и положили изпит пред държавна комисия, която да ги сертифицира.

"Сега по медиите по хотелите и в СПА центрове и фитнес залите се вихрят кинезитерапевти и инструктори, които смело препоръчват диети и

хранителни режими, без изобщо да са компетентни по темата", коментира специалистът. Това можело да е много опасно, особено схемите за "лечебно" гладуване. Едно от абсурдните твърдения например било това, че може да се кара само на плодове, тъй като съдържали всичко необходимо за нормалното функциониране на организма, включително и белтъчини. "Белтъчините в плодовете са под 1%", категоричен е проф. Попов.

По думите му лутането от диета на диета може да създаде сериозни проблеми, тъй като нарушава метаболизма, дори и психиката. Йо-йо ефектът пък можел да стигне 200%. Колкото повече лишаваме организма от определени вещества, толкова мощно той си "отмъщава" и се опитва да компенсира", каза специалистът.

При всички случаи коремният дискомфорт не бива да се пренебрегва, защото е особено важно да се установи причината - дали е сериозен проблем, който изисква спешни изследвания и лечение, или става въпрос за функционални нарушения на храносмилателната система. Макар да са твърде неприятни и да uteжняват обичайния ритъм на живот и активност, функционалните нарушения не са животозастрашаващи. С различна честота и в различна степен проявите на коремен дискомфорт са познати всекиму - колики, газове, присвиваща болка, подуване, тежест след нахранване, чувство за празнота в стомаха. Понякога тези усещания са така силни, че хората търсят спешна помощ. Има правило, към което се придържат в съветите си всички специалисти, и то се отнася до децата. Ако коремните оплаквания при тях продължат повече от час, ако са придружени с повишена температура, повръщане, ако малките търсят успокояваща болката поза - намерете лекар колкото може по-бързо.

Понякога при децата дори пневмониите протичат с коремни болки. Затова преглед при педиатър или хирург е задължителен.

При възрастните из-

Как да реагираме на дискомфорта в корема



чаквателното поведение е по-допустимо, особено при наличие на хронични заболявания като камъни в жлъчния мехур, гастрит и язва, които периодично напомнят за себе си и страдащите от тях обикновено знаят кога трябва да потърсят специализирана помощ. Но ако по принцип нямате диагностицирано заболяване, е добре да знаете кои симптоми са тревожни и при кои можете да си помогнете са-

ми. Ако има повръщане, изхождане на кръв или черни лъскави материи, без никакво отлагане трябва да се изясни причината.

Обилното повръщане и невъзможност за приемане на каквато и да е храна и течности, съчетано със силни болки и втвърдяване на корема, също изисква незабавно посещение при лекар. Стомашните разстройства съпътстват често вирусните и бактериал-

ните инфекции, както и преяждането, безразборното съчетаване на продукти и други грешки в хранителния режим. Здравите хора на средна възраст не се обезводняват бързо и могат да изкачат в продължение на 24-48 часа как ще се развие състоянието им, като спазват диета, при-

емат пробиотици и пият леко подсладени и леко осолени течности. При децата и много възрастните обаче дехидратацията може да настъпи много бързо и това трябва да се има предвид.

Дискомфортът, причинен от функционални разстройства, се познава по това, че тежестта и болката, макар и силни на моменти, преминават бързо и спонтанно. Често са съчетани с къркорене на червата (метеоризъм), оригвания и подуване на корема. Това състояние е характерно за динамичните и активни хора, които често работят под стрес и се хранят хаотично и небалансирано.

Храносмилането е силно зависимо от типа нервна система и от начина на живот и хранене. За преодоляването на функционалните разстройства на първо място е важно да се изгради и спазва режим на храненето, като не се пропуска закуската и се дава прио-

ритет на домашно приготвената храна. Храненето набързо - "на крак" или на масата - натоварва силно стомаха и червата. За намаляването на спазмите и газовете допринася максималното ограничаване на грубите сурови храни, както и на бобовите култури.

Вече има богат избор от съвременни препарати на билкова основа, които съчетават няколко полезни действия. Такъв препарат е "Комфортекс", който съдържа комбинация от няколко натурални стандартизирани билкови извлеци. Той има газогонен и спазмолитичен ефект, благоприятно повлиява храносмилането и жлъчната секреция.

При оплаквания от метеоризъм, подуване на корема и тежест след нахранване се взимат по 2 капсули с повече течност. Предимство на този продукт е добрата поносимост дори и при продължително прилагане, както и липсата на странични ефекти. (ЖД)

Кърмените бебета успяват повече в живота



За целите на изследването специалистите са анализирали данните за над 34 000 души, близо половината от които родени през 1958 г., а останалите - през 1970 г. Когато индивидите са били на 10- или 11-годишна възраст, социалният им статут е оценен въз основа на професията на бащите им и след това определен отново на 33 или 34 години на базата на собственото им социално положение.

Изследователите са установили, че независимо от различните нагласи към храненето по естествен начин през 1958 и 1970 г. и промените в заобикалящата среда, благоприятният ефект от кърменето е бил еднакъв и в двата времеви периода.

Естественото хранене е свързано с 24 процента по-голям шанс за изкачване по социалната стълбица и с 20 процента по-малък шанс за "падане" от нея.

"Кърменето допринася за голям брой ползи за развитието на детето. Роля за това играят както хранителните вещества в кърмата, така и самият акт и създадената чрез него връзка между майката и детето, като комбинацията от двете се изразява в най-добри резултати по-късно в живота", пишат авторите на проучването в "Бритиш медикъл джърнъл".

Кърменето дава на детето по-добър шанс да се изкачи по социалната стълбица и да стане успешен възрастен, сочат данните от британско проучване. Авторите му от Юнивърсити колидж в Лондон определят резултатите от изследването като първото "ясно" доказателство за ефекта от кърменето върху шансовете за социален напредък на индивида.

Проучването също така подкрепя предишни изследвания, според които кърменето стимулира мозъка на децата и е свързано с понижени нива на стрес по-късно в живота.

Само сега на промоционална цена в

Моята аптека

www.moyata-apteka.com



-25%

~~5,68 лв~~
4,26 лв

Цените са препоръчителни и важат от 10.07.13 до 10.08.13 или до изчерпване на количествата!

Бъбреците често крият проблемите си

Терминът хронично бъбречно заболяване (ХБЗ) е въведен за първи път в САЩ през 2002 г. С това понятие се определят нарушения в бъбречните структура и функция за повече от три месеца, които имат значение за здравето на човека. Честотата на бъбречните заболявания за различните страни е от 8-9 до над 15 процента, като тенденцията почти навсякъде е прогресивна. В днешно време можем да говорим за епидемия от хронични бъбречни заболявания. Например в САЩ всяка година на един милион население 300 пациенти започват диализно лечение. А на всеки пациент, стигнал до диализа, се падат около 20-30 болни, при които се диагностицира определена степен на хронично бъбречно заболяване.

В България сериозно



Доц. Емил Кумчев

проучване бе направено през 2007 г. от Българската бъбречна асоциация, което установи, че при близо 26 на сто от населението в определени райони се открива проблем с бъбречната функция. Но най-тревожният факт е, че едва 12% от изследваните пациенти са знаели, че имат бъбречни проблеми.

Причините

В световен мащаб, както и в България, водеща причина за ХБЗ е захарният диабет, следван

Доц. Емил Кумчев, МБАЛ „Каспела“, преподавател в секция „Нефрология“ на МУ - Пловдив

от хипертоничната болест, хроничните гломерулонефрити, съдови заболявания, инфекции на пикочните пътища. Две трети от причините, водещи до ХБЗ, се дължат само на диабет и хипертония. Сред общественоста у нас хроничните бъбречни заболявания нямат популярността на сърдечносъдовите и мозъчносъдовите. Това, заедно с липсата на целенасочени профилактични прегледи, е една от причините за късната диагностика.

Значението на диабета

Сред пациентите, които започват хемодиализно лечение, най-много са тези със захарен диабет и в частност с диабетна нефропатия. Това



Артериална хипертония

Тя довежда до развитие на хипертонична нефроангиосклероза - сериозен рисков фактор за възникване на ХБЗ. Но се оказва, че при много от хипертониците с години не е изследван креатининът (един от основните показатели за работата на бъбреците), нито е правен тест за белтък в урината. Поради което и при хипертониците влошаването на бъбречната функция се открива късно.

Съвременната медицина разполага със значителни възможности за забавяне и ограничаване на процеса на хронично бъбречно увреждане. Ако проблемът се открие навреме и се лекува адекватно, напълно е възможно пациентът да не стигне до стадия, изискващ диализно лечение. Важно е обаче всеки човек, особено ако има диабет, хипертония или хронични инфекции на пикочните пътища, редовно да се консултира със специалист и периодично да изследва креатинина, уреята и урината си. Дори личният лекар да няма възможност за направление, тези изследвания общо струват под 5 лева и няма да представляват такава трудност.

е едно специфично усложнение, което се развива в хода на захарния диабет при около 40% от пациентите с тип 1 и тип 2 на заболяването. Среща се еднакво при мъже и жени. Тревожен факт е, че 3% от новооткритите диабетици с тип 2 вече имат проявена диабетна нефропатия. Затова тя трябва да се търси активно още при установяване на диабета, което не се прави у нас. Общо взето, диабетната нефропатия протича в две фази - предклинична и клинична, като в първата фаза

пациентите нямат никакви оплаквания. Но при изследвания и консултация със специалист този процес може да се установи навреме. Достатъчно е да се изследва 24-часова урина за количеството на албумина и да се изчисли креатининовият клирънс. Здравната каса за радост от няколко години въведе като задължение на семейните лекари, както и на нефролозите, да изследват за микроалбуминурия - т.е. за наличие на дори минимални количества белтък в урината.

Печен чипс със 70% по-малко мазнини - вече и в България

Стар Фудс България излиза на нашия пазар с нова лятна изненада - печен чипс със 70% по-ниско съдържание на мазнини. Той се произвежда в две фабрики в Европа - Белгия и Полша. Предварителните проучвания показват, че най-активни потребители ще бъдат жени между 18 и 34 години, но със сигурност продуктът няма да остави безразлични и мъжете с грижа за собственото здраве. На българския пазар печеният чипс ще се разпространява с три вкуса - паприка, сол и лук и сирене в удобни опаковки - и за хората, които са в постоянно движение, и за споделяне с приятели.



МАСЛОТО ОТ КРИЛ е с уникално въздействие върху МОЗЪКА

Редица изследвания, проведени през последните 10 години, доказват по-ефективно въздействие на маслото от Крил върху паметта и концентрацията спрямо масово ползаните за целта добавки на основа Гинко Билоба. Проучване, проведено през 2007 г., установява, че прием на само 500 мг на ден на крилово масло е довел до следните впечатляващи резултати:

- 60,2% подобряване на концентрацията и работоспособността
- 39,0% подобрене на способността за съсредоточаване
- 48,8% подобрене на уменията за общуване
- 50,0% подобрене на уменията за планиране
- 34,5% подобрене на уменията за шофиране

Нептун Крил Ойл се препоръчва за хора от всички възрасти. Доказано една капсула дневно намалява риска от инсулт и помага на мозъка да възстанови увреждания чрез растежа на неврони. Препоръчва се при умствен труд, стрес, необходимост от запамятаване и натоварен учебен процес, при пациенти с инсулт като част от възстановителната терапия, аутизъм, дислексия, при хиперактивни деца, за които се предлага и детска формула.

Neptune Krill Oil kids

Единствената Омега-3 формула с КРИЛ ОЙЛ за деца!

- имунна система
- концентрация
- очно здраве
- дефицит на вниманието и хиперактивност

"Хербамедика" ЕООД е официален представител на NKO®, произведен от "Neptune Technologies & Bioresources" Inc. - Канада. Адрес: гр. София, ул. "Иван Сусанин" №45, вх. Б, тел.: 02/818 48 70; www.herbamedicabg.com

Най-високата трева в света... Расте по метър на ден. Използва се в сградите, мебелите, дрехите, матраците, завивките, козметиката, чинията... има над хиляда приложения. Изглежда, че всичко може да се направи от бамбук - от възглавницата до къщата.

Тина БОГОМИЛОВА

На Изток смятат, че растението е стълбът към небесата и познанието. С бамбук прерязвали пъпната връв на новороденото и пак с него изпращали човек в последния му път. Бамбукът е едно от четирите благородни растения заедно с хризантемата, орхидеята и сливата. Дървесната трева е символ на здраве, дълголетие, издръжливост, гъвкавост, честност и духовно възвисяване. Огъва се, но не се чупи. Вярва се, че има уникална енергия, расте нависоко, за да бъде мост между земята и небесния рай.

Бамбукът е бил и муската, която прогонва злите сили. Но освен лошотията чудодейната трева гони мрачни мисли и бръчки.

Богат е на витамини и минерали, като витамин В, силиций, калций, желязо, целулоза и протеини. Използва се под различни форми в козметиката, тъй като има свойството да подхранва и омекотява.

Бамбукът гони мрачни мисли и бръчки



Бамбукът е изключително полезен за косата и кожата. Терапията за коса става все по-популярна, тъй като съдържащият се протеин задържа влагата в косъма и запълва неговата структура. Бамбукът стимулира производството на колаген и прави косата по-здрава, копринено мека и ѝ придава допълнителен обем. Помага да се почисти и регулира скалпът, тъй като протеините, силиций и натуралните масла навлизат в дълбочина и възстано-

вяват нивото на минерални соли, които придават сила и еластичност и на най-изтощената коса. В студиата за красота първо измиват с шампоан от бамбуков екстракт и върху мократа коса нанасят специален продукт. След това косата се глади със специална преса кичур по кичур. Измива се отново и процедурата се повтаря. Колко е изтощена косата и колко често трябва да се прилага бамбуковата терапия, знае фризьорът. При

здрава коса се препоръчват процедури веднъж на два месеца.

Вълшебният подмладяващ ефект на бамбука се крие във високата концентрация на силициева киселина, която стимулира синтеза на хиалуронова киселина и на фибробласти, възстановява еластичността и плътността на кожата, ускорява зарастването на рани и укрепва ноктите и повредената коса. Екстрактът от бамбук е незаменим за хидратацията и притежава силно антибактериално, антиоксидантно и дрениращо действие. Освежава уморената и стресирана кожа, реминерализира я, тонизира съдовете и подобрява микроциркулацията.

Натуралните активни частици, извлечени от сърцевината на бамбука, гарантират изключително ексфолиращ, дрениращ и омекотяващ ефект.

Подхранва и предпазва кожата от агресията на външната среда.

Масажът с бамбуко-

ви пръчки идва от древния Китай. Специалната техника освобождава от стреса и отпуска тялото. Гладки, гъвкави и здрави, вечнозелените стъбла са вълшебен инструмент за масаж. Движенията са като точене на баница, барабанене, почукване, потупване. Има и подобен на вакуумния масаж, тъй като бамбуковата кухина засмуква кожата на принципа на вендузите. Това подобрява циркулацията на кръв и на лимфа и е много ефективна терапия при целулит и проблеми с краката. Масажът дренира тъканите, стимулира метаболизма и отделянето на токсини.

Според китайците така се възстановява потокът на жизнена енергия. Препоръчва се при затлъстяване, целулит, физическа и умствена преумора, намалява мускулното напрежение и възвръща тонуса на тялото. Не се препоръчва обаче при бременност и разширени вени.

Източните вярвания приписват на бамбука силата да постига хармония, да извисява духа и да разкроява тялото.

Модният писък в текстилното производство

Бамбуковото влакно е една от най-перспективните иновации в текстилния бранш. Изобретено от японците, то привлече вниманието на специалистите от цял свят, защото отговаря на всички изисквания на съвременния потребител. Днес експертите твърдят, че идеалната дреха за лятото е от бамбук. Какви са предимствата на революционната тъкан:

- Тя е екологичен, висококачествен и безопасен продукт.
- Наричат я благородна, по-мека е и от най-мекия памук, много е приятна на пипане и по качество напомня на кашмира.
- Бамбуковото влакно "диша" и притежава изключителни вентилационни свойства.
- Необикновено порестата структура го прави по-хигроскопично от памук, влагата мигновено се поглъща и изпарява, обезпечавайки оптимално ниво на влажност. Това създава прекрасен микроклимат и

регулира температурата на тялото, което е особено важно в горещите месеци.

- Облеклата от бамбук притежават уникални антибактериални свойства - понижават възпалителните процеси на кожата, имат дезодориращ ефект - препятстват неприятната миризма от потенето.
- Благодарение на естествените антибактериални свойства изделията от бамбуково влакно са особено подходящи за хора, страдащи от алергии и астма.
- Една от най-важните особености на бамбуковата тъкан е, че тя защитава от ултравиолетовите лъчи и намалява вредното въздействие на слънцето.
- Даже след многократно пране тези дрехи запазват всичките си полезни свойства. Тъкната остава, както и в началото, мека, изключително здрава и лека, прохладна през лятото и топла през зимата.

С Кройтерхоф косопадът е само спомен

Asam® 50
от 1963 г. **50**
Произведено в Германия!

Кройтерхоф Серум за растеж на косата 100 мл

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

Кройтерхоф Шампоан с кофеин против пърхот и косопад 400 мл

Достатъчно силен, за да неутрализира пърхота и косопادا и достатъчно мек за ежедневна употреба – това е новият шампоан с двойно действие Кройтерхоф. Кофеинът подобрява микроциркулацията в скалпа, подсилва космените фоликули и удължава жизнения цикъл на косъма. Piroctone olamine (противопърхотен агент от второ поколение) премахва сърбежите, регулира мастната секреция, спира изтъняването на косъма и косопادا, причинен от себореен дерматит. В допълнение пантенол, вит. В3 и вит. Е подхранват и заздравяват косата.

Търсете в аптеките и на www.bionat.bg

Производител: **Asam GmbH**.
Официален представител: **БИОНАТ ЕООД**
За контакти: тел. 032 69 26 10, 0884 889 334
office@bionat.bg

България и Сърбия правят млечен екомаршрут

Един от най-популярните символи на България - киселото мляко, събра миналата седмица в Трън наши и сръбски фермери на фестивал, посветен на любимия на милиони хранителен продукт. Двете страни вече организират и разработват създаването на млечен екомаршрут. Той ще тръгва от единствения музей на киселото мляко у нас в село Студен извор, Трънско, ще минава през български и сръбски ферми и ще стига до Ниш. Селото е родното място на откривателя на бактерията "Лактобацилус булгарикус", която предизвиква квасенето на млякото - д-р Стамен Григоров. Неговата внучка Юлия

Григорова е председател на фондация на неговото име и като един от инициаторите на идеята за екомаршрут разказа пред в. "Животът днес", че туристите ще могат да дегустират различните млечни продукти и да си купуват такива директно от производителя. Според думите ѝ в този край на България, както и от другата страна на границата, има чудесни условия за екотуризъм - освен природните богатства и хората са много гостоприемни и има какво да покажат като майсторлък при производството и обработването на мляко, а маршрутът ще обедини и редица културни обекти.

Мирослава КИРИЛОВА

„Наскоро проведохме обучение за производство на качествено мляко и млечни продукти. Запознахме малките и средните фермери с изискванията на Европейския съюз както за производство, така и за доставки и директни продажби. Пред тях бяха описани възможностите за финансиране на дребния бизнес през периода 2014-2020 г.“ - обясни Юлия Григорова. За курса са пристигнали десетки фермери не само от Трънския регион, но и от Кюстендилско, Видинско, Софийско. Фондация "Д-р Стамен Григоров" осъществява до голяма степен просветителска дейност, защото се оказва, че собствениците на малки стада, например 20-50 овце, са притиснати от преработвателите и продават млякото, добито от техните животни, на ниска изкупна цена.

"Понякога си принуден да продаваш безценница. Овчето мляко върви около 90 ст. - левче за литър, кравето - между 50 и 60 стотинки. Случвало се е да се доверим на мандраджии, които обещават много по-висока цена, но минават два, три месеца и се оказва, че няма да ти платят млякото и са те излъгали безцеремонно" - оплаква се местният млекопроизводител Нацко Найденов.

"Обучаваме фермерите как могат да се обединят в клъстери - нещо, което им е доста далечно, за да повишат качеството на работа и да улеснят веригата производство -



Музей на киселото мляко в село Студен извор, община Трън

преработка - доставка - продажба. Така по-бързо ще се справят с проблемите и ще увеличат печалбата си", убедена е Юлия Григорова.

Научно-практическа конференция за чистота на млякото и млечните продукти е имало и на празника на киселото мляко в Трън в края на юни, в която са взели участие не само български фермери и фирми, но и 23 сръбски млекопроизводители. Най-добрите домашно квасени млека с билки, с мед и други екологични добавки, както и най-вкусните млечни произведения - кашкавал, сирене и др., са били отличени със специален приз. Микробиолози са оценявали качеството на продуктите. Инициативата се реализира по програма за трансгранично сътрудничество "България - Сърбия". Българските фермери са получили покана от сръбските си колеги за участие в празника на сиренето в края на септември и началото на октомври в Ниш.

"Покрай станалия вече традиционен празник на киселото мляко се за-

сили интересът и към музея на вкусния млечен продукт" - коментира уредничката на културния обект Даниела. Сред експонатите в музея е рукатка - гърне от глина с дръжка за приготвяне на кисело мляко, където бялото изкушение издържа до няколко месеца. Нарича се така, защото е предназначено да се пренася на ръка. В експозицията могат да се видят още носии от Трънския край, софра и други предмети от бита.

Все повече туристи идват да се запознаят с откритието на д-р Стамен Григоров в родната му къща и остават очаровани от прекрасната природа. От едната страна на селото се извисява снагата на Руй планина, от другата е равното дъно на Трънската котловина.

Според местните хора това е и в основата на дълголетието - хубава природа, чист въздух, спокойствие и... разбира се, редовно похапване на кисело мляко. Тайната на приготвянето на неустоимия млечен продукт според думите на местната майсторка на киселото



мляко Ирина Костадинова е домашното прясно мляко да бъде добре сварено. То трябва да се надигне, за да достигне необходимата гъстота след заквасването му. Ирина сподели, че тук от поколение се предава технологията за домашно квасено мляко. Тя се е научила от бабата на съпруга си. Слага половин супена лъжица закваска в добре изсушен и чист буркан, след което го допълва с топло прясно мляко. "Температурата се мери по следния начин. Потапяш малкия си пръст в млякото и броиш до 8. На 8 млякото трябва вече да ти пари, тогава е готово за подквасване", обяснява домаки-

нята. След като е напълнила буркана с прясно мляко, тя го затваря плътно с капачка и увива в одеяло, за да е на топло. Много вкусен става уникалният местен продукт и в глинени съдове. За да е сладко млякото и да няма остра кисела жилка, тя го прибира след около 2-3 часа, "веднага щом стегне", допълва Ирина.

Ето какво още сподели тя: "Българското кисело мляко може да издържи няколко месеца, стига да е на студено и да се намира в добре затворен чист съд. Едно време са правели киселото мляко в големи глинени делви и са ги държали в мазетата. Там и зиме, и лете тем-

пературата е постоянно ниска - 12-14 градуса. Моят леля ми е разказвала, че майка ѝ просто доливала топлото прясно мляко в наполовина пълната делва и бялата течност се заквасвала. А когато през зимата нямало овче мляко, а се доливало само краве, щом гребнеш от киселото - то стояло на ивици".

Експертите са категорични, че цветът, вкусът и хранителните качества на млякото зависят до голяма степен от това с какво се е хранело животното. Има значение още дали има поколение, каква порода е овцата, козата, биволът, кравата, начинът на доење, отглеждане и т.н.

Д-р Стамен Григоров е роден в село Студен извор, Трънско, през 1878 година. Следва естествени науки в Монпелие, а после прави докторантура по медицина в Женева. Работи в Женевския университет като асистент на проф. Леон Масол, професор по бактериология. Той оценява ерудицията на младия българин и го насочва в научните му занимания, осигурява му достъп до модерни лаборатории, в които да изследва киселото мляко, изпращано от съпругата му Даринка от България.

През 1905 г. д-р Стамен Григоров за пръв път описва млечнокиселия микроорганизъм, който предизвиква ферментацията, необходима за получаване на българско кисело мляко. Първоначално той описва млечнокиселата пръчица като "Бацил А". По-късно микроорганизмът е наречен "Лактобацилус булгарикус" в чест на родината на неговия първооткривател. Днес официалното име на този микроорганизъм е "Lactobacillus delbureckii

subsp. bulgaricus Grigoroff 1905". Публикацията в престижното швейцарско медицинско списание "Revue Medicale de la Suisse Romande" заслужено предизвиква интереса на целия световен научен елит. Д-р Стамен Григоров докладва своите резултати в Пастьоровия институт по микробиология в Париж. Ръководството на института възлага на бъдещия лауреат на Нобелова награда за медицина и физиология Иля Мечников да потвърди докладваните данни. Иля Мечников потвърждава резултатите на д-р Григоров и въз основа на тях изгражда своята теория за стареенето.

На д-р Стамен Григоров са предложени редица престижни постове - професор в Женевския университет, директор на Пастьоровия институт в Сао Пауло и други. Той отказва и се връща в своето отечество. Започва работа като околийски лекар и управител на болницата в Трън - днес тя носи неговото име.