

CREDOWEB



Как да
намерите
точния лекар
в мрежата

Прочетете на стр. 5

АВТОМОБИЛИ



BMW
представи
първия си електрически модел

На стр. 24

ВАКАНЦИЯ

Следващият брой
на в. „Животът днес“
ще излезе на 27 август.

Приятен отпих!

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 30 (64), 6 - 26 август 2013 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Райна Косева, пилот
в „България ер“:

Можем да променим държавата си

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“.

Още по темата на стр. 11

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Добрият Съсед наблизо!

T MARKET

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 06 ДО 12 АВГУСТ 2013 г.

<p>1.70 цена за 2+1 бр</p> <p>2.55 лв Спести 0.85 лв</p> <p>Кисело мляко "САЯНА" 2%, 400 гр</p>	<p>4.99 цена за купля</p> <p>6.99 лв Спести 2.00 лв</p> <p>Бонбони "MERCY" млечен шоколад 250 гр</p>
<p>3.49 3.49 лв/кг</p> <p>4.99 лв Спести 1.50 лв</p> <p>Замразено филе пангасиус 1 кг</p>	<p>2.29 2.29 лв/л</p> <p>2.49 лв Спести 0.20 лв</p> <p>Олио "OPTIMA LINIA" 1 л</p>

085 Дъхалки 079 Ябълки 129 Насирани 179 Билборд 099 Ябълки

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

ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

Хемофилията губи битката с медицината

През 60-те години на миналия век световната медицина отбелязва първите си успехи в битката с хемофилията. Това е рядко генетично заболяване, при което кръвта не се съсирва или се съсирва много бавно. Днес хемофилията не е животозастрашаваща, когато се държи под контрол от ранна детска възраст.

Повече за нелечимото заболяване на стр. 13

Голяма Богородица

На 15 август православната църква чества Успение на Пресвета Богородица. На този ден празнуват всички представителки на нежния пол, които са кръстени Мария. Това е най-разпространеното име у нас. На Голяма Богородица близо 130 хиляди наши сънародници ще чуят поздрава: "Честит имен ден!"

На 15 август се отслужва тържествена литургия и се прави "въздвижение на хляба".

Името Мария по традиция продължава да присъства неотменно в музикалния жанр, в литературата, а и в родните вицове.

Още за православния празник на стр. 4.



Космически телескоп преоткрива Слънцето

NASA изведе в орбита слънчевия телескоп IRIS, който направи и първите снимки на атмосферата, обгръщаща небесното светило. На първите изображения могат да се видят тънки нишки, които никога преди не са били наблюдавани. IRIS има за задача да изследва загадъчен регион от Слънцето, за който до момента учените имат много малко информация. Телескопът е от категорията на малките космически апарати. Той тежи едва 200 кг и носи само един

прибор - ултравиолетов телескоп, снабден с огледало с диаметър 20 см. Предимството на IRIS е сензорът с много по-голяма резолюция от телескопите, които са изследвали тази част от Слънцето досега. Той ще следи движението на плазмата в атмосферата на звездата. Според NASA това ще помогне за разкриването на мистериата за горещината на короната, която е с много по-висока температура от повърхността на Слънцето.

Motorola изненада с три нови смартфона

В последно време Motorola беше център на внимание от страна на специалистите в мобилните технологии, заради слуховете, че ще пусне ново устройство, наречено Moto X. Компанията обаче изненада всички с цяла серия смартфони. Апаратите Droid Ultra, Droid Maxx и Droid Mini замениха Droid RAZR и също ще ползват доставчика на интернет услуги Verizon. Всеки смартфон си има своите особености - Droid Mini се отличава с компактност и 4,3-инчов екран, Droid Ultra е по-тънък, малко над 7 мм, а Droid Maxx е с по-мощни батерии, може да работи без зареждане две денонощия. Мобилните телефони имат редица



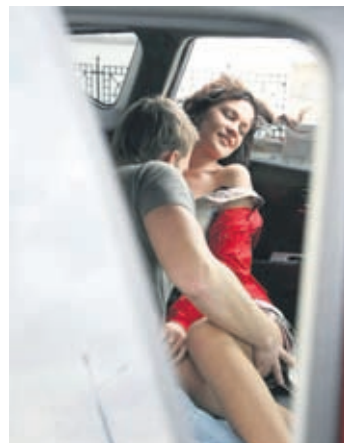
функции, които се очаква да присъстват и в Moto X, като гласово управление, което ще може да се

ползва само от собственика, 10-мегапикселови камери, 8-ядрени процесори и др.

Най-популярните автомобили за секс

Британски експерти проведоха изследване, в чийто фокус беше сексът в автомобилите. Оказа се, че на половината от жителите на Острова темата никак не им е чужда. 49% от англичаните са заявили, че са правили любов в кола. Специалистите назоваха и моделите,

предпочитани за подобни занимания. Нестандартният рейтинг оглави Ford Fiesta, следван от Volkswagen Golf и Vauxhall Corsa. Според допитването хората над 35-годишна възраст са по-склонни към автомобилния секс, отколкото младежите. Като избор на място извън конкуренцията са тихите селски пейзажи (37%), следвани от паркинги (29%) и автостради (22%). 3 на сто от участниците в анкетата признали, че когато са правили секс в автомобила, той се е намирал в движение.



Кучетата в САЩ ще имат собствен тв канал

Първият в света денонощен телевизионен канал за кучета ще бъде пуснат в САЩ в най-скоро време. Той ще развлича домашните любимци, когато собствениците им са извън дома. Телевизионният канал е разработен с

помощта на експерти в областта на поведенческа психология на кучетата, ветеринари и защитници на правата на животните. Кучетата ще гледат изображения и видеофилми, специално адаптирани към особеностите на тяхното визуално и звуково възприятие. Представите-

лите на Американската асоциация по ветеринарна медицина се отнасят положително към инициативата. Те одобряват целите на телеканала, но се съмняват, че той ще поддържа на всички кучета. Авторите на идеята са убедени, че за DOGTV ще се абонираат повечето от 46-те милиона американски семейства и граждани, които имат куче. Това ще им струва 4,99 долара.



КАКВИ ПРАВИЛА ДА СПАЗВАТЕ ЗА ДА СЕ ПРЕДПАЗИТЕ ОТ ГЪБИЧКИ?

Факт е че гъбичните инфекции атакуват предимно възрастните хора, мъжете и хората с лоши хигиенни навици. Факт е, че сигурно имате много по-сериозни здравословни проблеми от гъбичките. Но трябва ли да правите компромис със здравето си и да пренебрегвате проблем, който далеч не е само козметичен? Особено, ако можете да се справите с проблема, без това да Ви струва големи усилия и средства.

За да се предпазите от гъбични инфекции по кожата, спазвайте тези правила:



- Подсилвайте организма си с имуностимулатори — гъбичките нападат, когато имунната Ви система е слаба.
- Не ходете без чехли (джапанки) на обществени места като бани, съблекални, басейни, сауни и пр.
- Избягвайте продължителния контакт с вода и сапун.
- Подсушавайте добре кожата си след баня, особено в областта на гънките и между пръстите на краката.
- Не оставяйте без внимание дори най-дребните ранички - промивайте ги с чиста вода, използвайте дезинфекциращи средства.
- Не използвайте чужди лични вещи като обувки, дрехи, кърпи, шапки.
- Избягвайте продължително носене на затворени обувки и ползвайте обувки от естествени материали.
- Носете памучни чорапи, които позволяват на краката ви да дишат, да не се потят и по този начин да не се създават благоприятни условия за развитие на гъбичките
- Избягвайте да носите дрехи, които са тесни и претоплят. Добре е дрехите Ви да са от естествени материали, като най-хигиеничен е памукът.
- Дезинфекцирайте редовно банята, душа и пода у дома.
- Сменяйте често спалното бельо, чорапите и личната си хавлия.
- Избягвайте да пипате почва без ръкавици.



ПРАВИЛНАТА



СРЕЩУ ГЪБИЧКИТЕ!



Ако все пак се заразите с гъбична инфекция по кожата, консултирайте се с дерматолог и се доверете на Миконафин крем.

Миконафин крем е ефективен и качествен лекарствен продукт против гъбички. Той е на достъпна цена, произведен от една от най-уважаваните фармацевтични компании в България* - Актавис.

Миконафин крем ще Ви донесе облекчение само след 7 дни редовна употреба. Но за траен резултат Ви съветваме да мажете засегнатата кожа с крема в продължение на поне 2 седмици. По този начин ще попречите на гъбичките, които са в по-дълбоките слоеве на кожата, да се размножат отново.

Анкетата е направена с деца, финалисти на международните олимпиади по биология и химия за ученици съответно в Берн и в Москва.

Ангелина Банковска,

19 г., НПМГ



Пътят на науката определен е безкрайно интересен. Любовта ми към биологията започна може би от най-ранна детска възраст - харесвах животинките, растенията, въобще физиологията. Когато влязох в гимназията, започнах да се задълбочавам в предметите, които ми бяха на сърце - химия и биология. Именно с тях кандидатствах тази година и ме приеха в Медицинския факултет на СУ "Св. Климент Охридски". Новото е винаги малко плашещо, особено при мисълта, че от знанията и уменията ти един ден ще зависи човешки живот. Но в крайна сметка тази професия е една от най-хуманните и на мен ми харесва. През свободното си време обичам да чета книги, да излизам с приятели, да ходя на кино, нормалните неща за един млад човек.

МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Ангел Механджийски, 19 г., НПМГ



Когато човек се занимава с нещо с удоволствие, то рано или късно ще пожъне успех. Така се случи при мен с биологията. Тази наука ме привлече още когато като дете гледах филмчета за динозаври. Малко по малко започнах да се потапям в необятния свят на тази наука и ето че в 12. клас любима ми стана молекулярната биология и участвах в международната олимпиада по предмета в Берн. Форматът на състезанието беше познат, но задачите бяха доста сложни и трябваше да се решат за кратко време. Имахме практическа и теоретична част. Втората беше за първи път на таблетки, а по време на практиката трябваше да направим експерименти в областта на клетъчната и молекулярната биология. Най-общо казано, занимавахме се със съществата, които предизвикват сънната болест. Радвам се, че участвах и получих почетна грамота. Успях да се подготвя и за изпитите в Медицинския университет в София, където съм приет.

Васил Василев, 19 г., СМГ "П. Хилендарски"



Интересното при химията е как нещата на теория се случват и на практика. Например доста любопитно е как органична реакция не може да протича в кисела среда. Доста практически, но и теоретични знания и умения трябваше да покажем на Международната олимпиада по химия в Москва, която се проведе между 17 до 24 юли. Преди това се подготвяхме в специална лаборатория за олимпийци, финансирана от Фондация "Америка за България". В крайна сметка се представихме много добре, макар винаги да има какво още да се желае. Носител съм на бронзов медал. Няма да оставям химията, макар да напускам България. Приет съм да уча в университета "Станфорд" в САЩ. Всичките ми близки и приятели много ме подкрепят и се радват за мен. Особено във възторг е вуичо ми, който е завършил навремето химия и металургия.

Пенчо Байков, 16 г., НМПГ



Още от дете химията ми изглеждаше като някаква магия - колби, реакции, многоцветни вещества. Когато започнах да я изучавам, ми беше доста трудно и трябваше да си призная, че не ми беше любим предмет. След като бях приет обаче в столичната НПМГ в паралелка "Химия и биология", осъзнах, че нещата не са невъзможно трудни. С интерес се задълбочавах все повече и повече в света на науката и ето че станах най-младият участник от българския отбор на Международната олимпиада по химия в Москва. Съучениците ми много ми се радват и сякаш това беше стимул и за тях. Щом аз успях, а не съм от най-умните, значи и те могат да се справят и да покажат на какво са способни. След като се върнах от Москва, бях безкрайно уморен, оставих си багажа и отидох на планина. Много обичам разходките сред природата. Най-често ходя на Витоша поради близостта ѝ до столицата.

НАУКА

Цветелин Илиев, 19 г., НПМГ



Преоткрих красотата на химията едва преди две години. Преди това бях страшно добър по математика и мислех, че с това ще се занимавам в бъдеще. Благодарение на учителката ми Нели Дянкова в гимназията обаче отидох на общинския кръг на олимпиада по химия. Всичко беше като на шега, изведнъж се оказах класиран на областния кръг, след това и на националния. Реших, че това е науката, която безкрайно много ми харесва и ще се занимавам с нея. Приет съм да уча химия в Софийския университет. Преди това проверих знанията си сред връстници от цял свят на Международната олимпиада по химия в Москва. Благодарение на ръководителите ни доц. д-р Донка Ташева и доц. Пенка Василева от Факултета по химия и фармация на СУ обаче успяхме да се представим на високо равнище и взех бронзов медал.

Лазар Митров, 19 г., НПМГ



Трябват много упоритост и постоянство, за да стане човек добър в дадена област. В моето семейство няма лекари, но аз реших да се занимавам с медицина. Сега завърших 12. клас и съм приет в Медицинския университет в столицата. Преди това участвах в Международната олимпиада по биология в Берн и взех бронзов медал. Задачите бяха определено по-сложни и нестандартни в сравнение с миналата година. Сега с по-усърдна подготовка обаче се справихме. Смятам, че ако човек иска да се задълбочи в света на науката, не може да разчита само на подготовката в училище. Тя е крайно недостатъчна и е необходимо доста допълнително четене. Иначе в свободното си време обичам да чета, да излизам с приятели, обичам фотографията.

Анкетата подготви **Мирослава КИРИЛОВА**

ПОСОКИ

Оптимизъм за утре



Петър ГАЛЕВ

Няма как държавата ни да не успее, след като има млади хора като тези, чиито кратки мнения четете на същата страница на вестника. България разполага с безценен капитал от умни, амбициозни, позитивно настроени момичета и момчета. Голямото НО обаче сме длъжни да го елиминираме ние, техните родители. На първо място чрез личния пример във всекидневните ни действия и отношенията помежду ни, дори и за най-дребните неща. Защото най-често децата ни, след като са били по света, казват, че и у нас има с какво да се гордеем, но питат не може ли и тук да е чисто и подредено, да има ясни правила, които да се спазват от всички, да се уважават и оценяват всички положителни усилия, бъдещето на всеки да се основава на личните му качества и положения труд. Все елементарни въпроси, които старата Европа е решила отдавна чрез неписания, но добре действащ обществен договор. А тук сме страшно силни в изключителните неща, имаме ярки индивидуалности, но създаването на реална общност, екипните усилия все ни се изплъзват. И това се предава от поколение на поколение. Въпросът е, че пътуването по света вече е свободно, животът е на бързи обороти и новите генерации нямат търпение да чакат с десетилетия тук да направим така, че да им е приятно да създават семейства, да градят дом и да се развиват. Не е необходимо кой знае колко. Упреците към страната ни са главно в моралната и организационната сфера. Никой не очаква бързо да потекат материални блага. Но поне трябва да покажем, че тръгваме напред, накъдето се стремят синовете и дъщерите ни. Иначе ще си останем със страшните демографски статистики.

СТОП КАДЪР



Усмивнатото лице на недоволството



Снимки Рада ПЕТКОВА

СЕТИВА



Оперетата
влиза
с надежда
в юбилейния
си сезон
На стр. 6

ИКОНОМИКА

Кризата
в ЕС
е въпрос
с отворен
край



На стр. 7

КОМПАС



Хипстърите -
уникалните
бунтари

На стр. 8 и 17

АЛМА МАТЕР



Сезонът на битката за
студентско общежитие започна
На стр. 18

МОЯТ ДОМ

Предимствата
на камината
с водна риза



На стр. 20

АНТИЕЙДЖИНГ



Шампанското покори
света с финес и вкус

На стр. 15

Ах, тази Мария

Това е най-разпространеното женско име у нас и близо 130 хиляди ще празнуват на 15 август

Тина БОГОМИЛОВА

Казват, че най-красивите жени носят името Мария. И може би защото българките са хубавици, най-много от тях се казват така. Това е най-разпространеното женско име у нас и близо 130 хиляди ще празнуват на 15 август имен ден. Това е денят, в който православната църква чества Успение на Пресвета Богородица, един от най-големите християнски празници. Според преданието на този ден апостолите се събрали от местата, където проповядвали, за да се простят със Света Богородица. На този ден се отслужва тържествена литургия и се прави "въздвижение на хляба". Според народната традиция празникът се нарича Голяма Богородица, а на Малката Богородица се чества раждането ѝ.

Версии за произхода на името Мария много. Една от тях е, че произлиза от споменатото в Стария завет име Мириам, сестра



на Мойсей. Арамейски, еврейски или древноегипетски произход има името е спорно. Значението също. Някои от възможните преводи са "море от горчивина", "покорство" и "тази, която желае дете", "обичана", "любима", "желана", "твърда", "постоянна".

Мария е популярно име в католическите испаноезични страни, Мари -

във френскоговорящите, а Мери - в англоговорящите. Използват го дори и като бащино име за мъже в католическите семейства. Това е знак, че детето е под закрилата на Светата Дева.

Безспорно най-известната е Дева Мария, майката на Исус Христос. Тя е не само най-почитаната светица в православието и католицизма, но и единствената жена, която се споменава в Корана, свещената книга на исляма. И тъй като много българи вече летуват в Турция, те могат да посетят последния дом на светицата, който се намира близо до Ефес. Той се е превърнал в мяс-

то за поклонничество не само на християните, но и на мюсюлманите.

В християнския свят има още една необикновена жена с това име - Мария Магдалина, която първа видяла възкръсналият Христос. Като първа благовестница на възкресението, тя е призната от църквата за равноапостолна.

Прочутите Марии нямат брой - красиви жени, кървави лейди, мъдри кралици, талантиливи творци, учени, известни спортистки...

Мария може би е най-звучното и музикално име. Казват, че толкова песни, колкото са написани за Мария, за друго женско име няма.

Текстът на католическата молитва на Дева Мария започва с думите "Ave Maria". В православието на тази молитва съответства "Песента на Пресвета Богородица", започваща с думите "Богородице Дево, радвай се".

Класическата, популярната, пънкарската, фолклорната... във всеки музикален жанр има много песни за Мария. У нас от "Мойта малка дъщеря" на "Тоника" през новобранската изгора на Емил Димитров до Борис Годунов и твърдението, че "всяка втора жена на света се нарича Мария". А иначе са невероятно много световните хитове, част от творчеството на Павароти, Бочели, Сантана, "Грийн дей", "Блонди", Рики Мартин, Джъстин Бийбър...

Музикълите, филмите, книгите имат безброй главни героини Мария. А и в нашите вицове без малката Марийка не може.

Финансовият резултат на ЧЕЗ в България за януари - юли е отрицателен



През първото полугодие "ЧЕЗ Електро България" АД отчете загуба от 25,8 млн. лв., а "ЧЕЗ Разпределение България" АД е с печалба 22,2 млн. лв. Общият финансов резултат е отрицателен.

Загубата на "ЧЕЗ Електро България" нарасна съществено в сравнение със същия период на 2012-а главно поради некомпенсираните разходи при изкупуването на енергия от възобновяеми енергийни източници, коментира главният оперативен директор на групата Петър Баран. Спадът на печалбата от разпределение със 17% е заради намалените цени за достъп до електроразпределителната мрежата и за пренос.

Дружествата на ЧЕЗ в България са сред най-големите инвеститори в българската енергетика, подчертава още Баран. От стъпването си на българския пазар преди 8 години в страната са вложени над 1,7 млрд. лв. - в приватизацията на електроразпределителната мрежа в Западна България, ТЕЦ "Варна", за поддръжката и модернизацията на мрежите и за качеството на обслужване.

На 29.07.2013 г. ДКЕВР утвърди цени за електрическа енергия, в сила от 01.08.2013 г. Средното намаляване за битови и небитови клиенти е 4,4%.

**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;
Мениджмънт 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 – 01.09.2013 г.

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

- Чрез конкурсен тест по математика ИЛИ
изпит/тест по математика/физика от група
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

credoweb.bg



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

CredoWeb е новата интерактивна платформа, която свързва лекари и пациенти в интернет. Създаването ѝ бе наложено от все по-нарастващия глад в обществото за достоверна информация при различните заболявания и възможностите за тяхното лечение. Често хората се сблъскват със здравословен проблем и не знаят как да изберат точния специалист. Други пък искат да получат второ мнение, да сверят предписаната им терапия или да зададат конкретен въпрос на лекар.

Търсите точния лекар? Опитайте в CredoWeb

КАКВО ПРЕДЛАГА CREDOWEB НА ПАЦИЕНТИТЕ

- ✓ Богато разнообразие на статии и интервюта за новости и алтернативни възможности в лечението на различни заболявания.
- ✓ Да гледат видео със съвети на специалисти.
- ✓ Възможност да зададат въпрос във форума и да получат отговор от лекар.
- ✓ Да намерят лекар по населено място и специалност.
- ✓ Да прегледат профила на избрания лекар и да си запишат онлайн час за преглед (ако докторът е активирал електронния си календар).
- ✓ Бърз и лесен достъп до пациентското им досие, където са отразени всички извършени здравни услуги по НЗОК. За целта е необходимо първо да се получи уникален персонален номер от регионалната здравна каса по местоживее.



Д-р Радосвета Росманова:

Кърменето е изключително важно за всяко бебе



Кърменето не само осигурява пряка защита срещу чревни инфекции, но също така е предпоставка за едно правилно и здравословно развитие на детето в по-късен етап, затова е изключително важно за всяко бебе. Това обяснява д-р Радосвета Росманова, началник на отделението по неонатология при МБАЛ "Софиямед" и първи лектор в Училището за бременни, организирано от лечебното заведение.

По думите на специалиста адаптираните млека, които са много лесен вариант за хранене на бебето, водят със себе си и много рискове, докато майчиното мляко винаги е на линия, стерилно и затоплено. "То обаче притежава и много специфични съставки, които липсват в изкуствено създадените млека - подчертава д-р Росманова. - Различни са не само белтъчният и солевият състав, но и тази динамика, която съществува в денонощния ритъм на млякото - преобладаване на един или друг микроелемент в зависимост от часовия пояс, активността и съня на майката. Освен това кърмата е до голяма степен индивидуалност - малкият индивид поема това, което е характерно за рода му и за неговия генотип. Наред с това кърменето дава на бебето онзи близък допир с майката, то чува биенето на сърцето ѝ, усеща нещо познато, което е усещало девет месеца, а това го успокоява."

Днес кърменето се смята за основен фактор, който предотвратява затлъстяването в ранна детска възраст, както и развитието на другите болести на цивилизацията - захарен

диабет тип 2 и артериална хипертония.

Освен върху детето обаче кърменето оказва положителен ефект и върху майката, като, от една страна, спомага много по-бързо да се нормализира телото ѝ, от друга - по-бързо се осъществява свиването на матката. Категорично е доказано, че кърмещите жени много по-рядко развиват рак на яйчниците и на млечната жлеза, казва неонатологът.

По думите ѝ за всяка млада майка е много важно да бъде убедена в преимуществата на естественото хранене и да е информирана за практическите насоки в кърменето.

Д-р Росманова съветва родилките да изберат болница, в която е застъпено естественото хранене и персоналът подпомага майките във всяко едно отношение. Според нея това е важно, тъй като още в първите часове след раждането новороденото е с широко отворени очи и запомня силуети, гласове и шумове от околната среда и майката трябва да е сред първите хора, които бебето ще запомни. По тази причина в "Софиямед" стимулират близкия контакт майка - бебе веднага след раждането, както и ранното засукване.

Обикновено при първо раждане майката има по-голяма нужда да бъде подпомогната в началото на кърменето, тъй като няма опит и не е усвоила техниките. Затова на помощ идва персоналът, който в зависимост от кондицията и физическото състояние на жената трябва да я насочи към определена поза и начин на кърмене. Другите трудности, пред които се изправя една току-що родила жена, са незнанието, страхът, че няма да се справи, и проблемите, свързани с раждането. Затова тя трябва да бъде подкрепяна, успокоявана и поощрявана в кърменето и от близките.

Д-р Росманова съветва бебетата да бъдат хранени на поискване, като гърдите се редуват, за да почиват. Препоръчва също захранването на бебето да започне между 4-6-ия месец, а кърменето оптимално да продължи до края на първата година - година и два месеца.

Алкохолът е табу за хипертониците в жегите

Хората с хипертония в никакъв случай не бива да спират лекарствата през лятото дори ако горната и долната граница са паднали. Това предупреждава **д-р Малин Спасов, общопрактикуващ лекар от Хасково.**

При повечето хипертоници жегата облекчава състоянието, но има и такива, при които високите температури действат обратно. Няколко са причините за спадането на артериалното налягане през лятото. Най-разпространената от тях е физиологичната вазодилатация в резултат на терморегулацията, коментира пред CredoWeb д-р Спасов.

За да поддържа постоянна температура в горещините, тялото трябва да излъчва топлина. Организмът се справя чрез разширяване на кръвоносните съдове, подобрява се отдаването на топлина. След като се разширят съдовете, артериалното налягане пада. Друг механизъм е чрез загубата на вода и соли поради изпотяването, допълва лекарят. Известно е, че солта в тялото задържа водата, но като се потим, губим и нея. Така нивото на течностите изобщо в организма намалява и кръвното пада.

Има обаче и трети вариант, когато при загуба на натрий се включва поредица от процеси, които пък водят до повишаване на кръвното. Същото се получава и при хипертоници, които стоят директно под слънчевите лъчи. Ако се пекат директно на слънце, понякога вдигат кръвното, предупреждава общопрактикуващ ле-

кар от Хасково.

Ако все пак през лятото кръвното е паднало, съветвам пациентите си да намалят малко дозата на лекарствата, които приемат, но не и да ги спират напълно, допълва той. Още по-важно е хронично болните да не коригират сами терапията си, а да се съветват с лекар, предупреждава д-р Спасов. Най-често се намалява дозата на диуретиците, ACE инхибиторите и калциевите антагонисти.

Диетата е много важна и през летния сезон. Д-р Спасов съветва хипертониците да избират леки храни, да избягват тлъсти меса, които затрудняват храносмилането. Между 11 и 17 часа в горещите дни да си стоят вкъщи или на сянка, а също и да приемат големи количества вода. Не е необходимо тя да е студена, по-добре е да е със стайна температура. От минералните води да се избират тези, които са по-слабо минерализирани. Изпитано средство са и чайовете. Течностите са необходими, за да се компенсират загубата им с изпотяването.

Въпреки разпространеното схващане, че твърдият алкохол сваля кръвното, аз не съветвам моите пациенти да пият с тази цел, допълва д-р Спасов. Той не препоръчва никакъв алкохол на хипертониците и на хората със сърдечносъдови заболявания - нито твърд, нито полък, като бира и вино. Доказателства за ползата от твърдия алкохол има само при пациенти с исхемична болест на сърцето, и то ако дозата не надвишава 20-25 грама. Съветваме тези, които не са започнали да пият, да не го правят изобщо, казва още лекарят.

Предстои интересен и отговорен юбилеен сезон - 65 години. Държавен музикален театър "Стефан Македонски", чието име през последните години беше сведено до безличната административна абривиатура ДМБЦ - Държавен музикален и балетен център. Предстои ни да отбележим и 95 г. оперетно изкуство в България. С ново ръководство на театъра, с нова визия, с нова надежда за изстрадалите артисти и екипи в Оперетата и в очакване от страна на публиката за връщане към истинското в жанра.

Така се очертават следващите месеци в любимия ни оперетен театър в София. Където нашите майки и баби са се прехласвали пред легендарните Мими Балканска и Асен Русков, където от смях сме плакали с неподражаемите Видин Даскалов и Лили Кисьова, където на диригентския пулт са заставали големите Росица Баталова и Руслан Райчев. Там, където в последните години настана... пълна каша.

Във врящото гърне паднаха целият чудесен артистичен състав, оркестърът, хорът и всички технически служби на театъра. Всичко започна с един предрешено провален конкурс през 2009 г., който доведе до назначаването за директор на режисьора Борис Панкин - човек, външен за системата, но роднина на подходящ големец. Театърът въстана и не го допусна да влезе в директорския кабинет. Реакцията не закъсня - изпратиха за директор на артистите неуспял хорист, който се прехранвал като хамалин. Достойна професия въпреки, ако става дума за пренасяне на декори, но не и за управляващ национална културна институция. Така в Музикалния театър започна обезличаването на оперетния жанр. Непознава-



През октомври публиката отново ще изпълни пространството пред театъра в очакване на любимите си постановки и изпълнители

С надежда за Оперетата

нето на репертоара от ръководния екип, планирането на принципа "last minute", неподходящият избор на постановъчни екипи доведоха до слаби постановки на оперетите "Бал в Савоя", "Веселата вдовица" - в традицията на съветския, но лош вкус; кичозна "Хубавата Елена" въпреки прекрасната музикална основа; водевилът "Пелята на Чарли"... Традиционната оперетна публика беше объркана - в кое време живеем? И колкото и да е вярна на жанра, взе да се

отдръпва.

От репертоара бяха свалени класически оперетни заглавия като "Графиня Марица". Валентина Корчакова - младата звезда на оперетата, беше напълно игнорирана. Но името на заместник-директорката на театъра, също певица, стоеше на почти всички афиши. Аптеоз на липсата на професионализъм в репертоарния план беше появата на заглавие със съмнителна драматургическа стойност - "Зоро". Зачестиха трудовите злополуки заради



Новоизбраният директор Марио Николов е добре познат като тенор и мениджър

необезпечена сигурност на артистите.

Уволнените от директора Тодор Димитров инакомислещите обаче спечелиха делата си в съда и бяха върнати на работа. Сред тях е и новоизбраният директор на Оперетата Марио Николов.

"Ще държа на разнообразието на постановъчните състави и ще каня изявени режисьори, диригенти, хореографи, сценографи, художници по костюмите и т.н. с цел представяне на разнообразна продукция, провокираща интереса на публиката" - казва новият директор на Оперетата.

Неговото име се свързва с големите успехи на жанра не само у нас. Марио Николов беше неотменна част като пръв тенор в гастролите на ДМТ "Стефан Македонски" във времето на турнетата на театъра извън граница по времето на директора проф. Светозар Донев и диригента Руслан Райчев. Той е успешен режисьор и музикален мениджър. Сега, като директор, Марио Николов няма намерение да загърбва сцената - ще режисира, ще продължава с актьорската си кариера, доколкото за това ще му остане време.

Все още не споделя бъдещите заглавия за новия юбилеен сезон. Макар, както твърди, репертоарният план да е готов. Колкото до ръководния екип - Юли Дамянов отново ще е главен диригент, досегашният шеф на техниката ще остане, а до дни ще научим и кой ще изпълнява функцията на административен началник.

"Ще разчитам на колегите си от трупата, за да върнем старата слава на театъра ни. За да бъдем достойни за паметта на големите артисти, чиито духове още бродят по нашата сцена", казва новоизбраният директор.



Преди почти 30 години в ЦК на БКП се представя идеята за "Аполония" като място, в което "парата ще излиза през комина на локомотива", т.е. опозиционният културтрегер ще има къде да разпусне и ще бъде под око. Но програмирането на цивилизационния избор се оказа неуправляемо. От любимата грешка на властта "Аполония" се превърна в място на свободния дух на българската култура. "Духът" дишаше тежко и трудно, понякога почти се удавяше в Созополския залив. Но не се предаде и не се продаде тогава, когато отведнъж всичко се оказа "на пазара".

Аполония - грешката е вярна



Днес "Аполония" е все същата като в началото и съвсем различна от тогава. Същата - защото смисълът за синтез между изкуствата и обмяна на творчески размисли между музиканти, художници,

литератори, театralи, кинотворци остава. Съвсем различна - защото времето е друго и ние сме други - вече можем да кажем какво ни гнети, на какво се надяваме, за какво мечтаем, без да поглеж-

даме кой е зад рамото ни... Или поне се надяваме да е така.

Организаторите - разбира се, въздесъщият проф. Димо Димов и пулсиращото сърце на фестивала Маргарита Димитрова. Те и техният екип не пропускат театрална премиера, концерт, изложба, нов български филм, интересни гастроли. Проследяват кариерата на нашите артисти по света, откриват перспективните млади творци, работят с чуждите културни центрове у нас. Целогодишно. Така се "ражда" поредната "Аполония". С много знание, информация, мисъл, терзания, вкус. За финансирането винаги е най-голямата мъка на аполонци.

И тази година "Аполония" събира в програмата си над 70 културни събития само в рамките на десетина дни. Най-титлува-

ната от нашите оперни певици днес по света - сопранът Красимира Стоянова, ще пристигне за откриването след представянето си като единствена българка тази година на престижния фестивал в Залцбург. "Камерзингеринът на Виенската опера" ще пее в соополския амфитеатър в концерт, посветен на 200-годишнината от рождението на Джузепе Верди, заедно с мецосопрана Елена Чавдарова и младите Милен Божков и Крум Гълъбов. В юбилейния концерт ще участват хорът и оркестърът на Бургаската опера под диригентството на Григор Паликаров.

Само като статистика - следват 26 камерни, рок, фолклорни и джаз концерти, 11 театрални представления, балетен спектакъл, 17 представя-

ния на книги, осем изложби, четири филмови прожекции... Най-стойностното от последния културен сезон, премиерно, специален проект, за първи път прочетено пред публика, юбилейно... В програмата няма нищо случайно. Всичко е премислено, с вкуса на узряла смекция - дар от боговете, който в тези чудни летни дни можеш сам да откъснеш в Созопол.

"Аполония" обещава. И продължава да доказва своята първоначална идея, че "грешката е вярна" и че изкуствата са най-много живи, когато живеят заедно. "Този синтез беше амбициозна наша цел още в самото начало през 1984 г. и на Зимните академии в Созопол", припомни наскоро основателят на "Аполония" проф. Димо Димов.

Страницата подготви Олга КАМБУРОВА, експерт по класическа музика в БНР



Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ

Германия - локомотивът на обединена Европа

През горещия летен период в ЕС настъпи относително спокойствие. И то въпреки че нито един от проблемите на общността не само че не е решен, но в известен смисъл се задълбочава. Може да се каже, че политиката на строги икономии, налагана най-вече от Берлин, удари на камък. Високата безработица в южната периферия се превръща в бомба със закъснител. Защото кризата с безработицата лесно се превръща в криза на политиката. Нито една от наложителните икономически реформи не е извършена - нито в злощастната Гърция, нито в нестабилната Италия, нито дори във Франция. А тандемът Берлин-Париж съвсем до неотдавна играеше ролята на локомо-

тив в задвижването на ЕС напред - към по-голяма политическа и най-вече икономическа интеграция. Сега обаче френският президент Франсоа Оланд приватизира част от огромната държавна индустрия, но не с цел да повиши нейната ефективност, а за да запълни дупките в държавния бюджет.

Като цяло ЕС далеч не е излязъл от икономическата криза. И засега преодоляването на петгодишната рецесия остава въпрос с отворен край. Безспорно има някои твърде болни места, които блокират икономическия прираст в ЕС и подчертават неговия "първороден грех". А този грех е много ясен - в една общност от европейски държави формално на равна нога са поставени, от една страна, Германия, Австрия и

Холандия, а от друга - Гърция, Португалия, Ирландия и всички останали членки на Евросъюза.

Няма място за спор, че ЕС осъществи на практика утвърждаването на мира в Европа, раздирана в продължение на векове от остри съперничества и кръвопролитни войни. В този смисъл най-важната роля изигра помирението между Франция и Германия. Няма място за спорове също така, че ЕС се превърна в първата икономическа сила в света, измерено според нейния сумарен БВП. Извън съмнение е и фактът, че директивите на Брюксел и неговите програми за развитие на силно изоставащите райони на Европа играят много полезна и важна роля. Но добродетелите на ЕС, изглежда, свършват дотук.

Дали германците са по-дисциплинирани, работливи и спестовни от другите европейци е по-скоро въпрос на гледна точка или даже на наслоени предубеждения. Но фактите си остават факти. Евросъюзът бе изграден около мощната германска икономика, която от своя страна намери отличен пазар в страните от общността за експортно ориентираната си индустрия. Неслучайно Германия заема трето място в света по своя експорт, който е насочен преди всичко към страните от ЕС. Общата валута евро се оказва отлична писта за германския износ. Наистина, Германия е и най-големият кредитор на изпадналите в дългова криза страни от Европейския юг.

Според мен основните причини за разтворената

ножица между Германия и германския блок, от една страна, и от друга страна, европейската южна периферия - Гърция, Италия, Испания, да не говорим за България и Румъния, са няколко. На първо място, в Германия още по времето на канцлерството на Герхард Шрьодер бяха извършени фундаментални реформи в посока на положителната либерализация на бизнеса. На второ място бих посочил строгата дисциплина, наложена върху дейността на германските финансови институции, преди всичко върху германските банки. На трето място идва ролята на общата валута - еврото, което поради слабостта на редица членки на Евросъюза се запазва на ниско ниво спрямо долара, юана, йената и т.н., а това от своя страна е си-

лен стимул за германския експорт. Ако в обръщение бе останала германската марка, тя щеше силно да подскочи нагоре, намалявайки конкурентоспособността на германския износ.

Някои наблюдатели се питат защо относителната слабост на обменния курс на еврото не стимулира по аналогичен начин износа на Италия, Испания и даже на Франция. Елементарният отговор на този основен въпрос е - защото другите членки на ЕС за разлика от Германия не извършиха своевременно реформите за разкрепостяване на своя бизнес. И защото, няма как да се заблуждаваме, другите членки на Евросъюза доста безотговорно изразходваха държавните пари по една бюрократична и склеротична инерция.

CellumPay, или как да направим мобилния си телефон „интелигентен портфейл“

- До 2015 г. би трябвало да очакваме голяма част от разплащанията да стават през смартфони и таблети според прогнозите на ваши експерти в контекста на предлаганата нова за България услуга CellumPay за мобилни плащания. Разкажете какво е CellumPay.

- CellumPay е възможност за потребителите да превърнат мобилния си телефон в "интелигентен портфейл". Трябва ви единствено мобилния телефон и имате свободата да купувате, да плащате стоки и услуги по всяко време и на всяко място. Не е необходимо да имате подписан договор или да има предплащане, трябва само да инсталирате приложението на телефона си и да въведете определена информация. Тя не включва ПИН кода на вашата карта. Регистрирането на платежна карта в системата на CellumPay става също изцяло дистанционно, през телефона. Като цяло пестите време и имате сигурността, че парите ви са в безопасност, имате решение, много по-удобно и бързо от още широко използваните платежни карти с пластика и магнитна лента или чип.

- Да поговорим специално за защитите. Страховете от крадци - майстори на "точене" на карти и сметки, хич не са безпочвени.

- Ние гарантираме на своите клиенти сигурност на извършваните плащания и защита при загуба или кражба на мобилния телефон. Предлагаме уникалното решение, при което след регистрацията на дебит-

Със Светослав Торбов, директор „Операции и ИТ“ в Целум България АД, разговаря Микаела Въжарова



на/кредитна карта нейните данни се разделят на две части и всяка се криптира чрез алгоритъма RSA. Първата част се пази в телефона, втората - в нашата система. Без наличието на двете половинки е невъзможен достъпът до данните на клиента. Информацията от двете части се събира (скачва) единствено в процеса на

извършване на плащането чрез въвеждане на зададен от клиента mPIN код. Сигурността на операциите с кредитни и дебитни карти е на най-високо ниво, максимално са ограничени рисковете от злоупотреба както с пари, така и с лични данни. През 2013 г. компанията премина успешна сертификация по наложения от световните картови организации (MasterCard, Visa и др.) стандарт PCI DSS - набор от политики и процедури, предназначени за повишаване сигурността на транзакциите и защита на картодръжателите срещу злоупотреба с тяхната лична информация.

- С какви мобилни телефони може да се използва CellumPay?

- Приложението може бъде инсталирано на всеки смартфон с операционна система iOS, Android или Windows Phone. Процесът на изтегляне и инсталиране е максимално улеснен. Услугата CellumPay е единствена на българския пазар. Включва разплащания с мобилни телефони, базирани на съществуващите картови разплащания с платежни карти, издадени от български банки. Приложима е, както вече казахме, за плащания на стоки и услуги както дистанционно, така и в търговски обекти за всички крайни клиенти, разполагащи с платежни карти и смарт телефони. Позволява плащане на мобилни сметки, зареждане на

предплатени карти, плащане на сметка в такси, интернет разплащане - при електронна търговия, можете да пазарувате от магазини от различни вериги, с мобилна кошница и др. С голяма част от търговците вече работим и с плащания чрез QR код. Разгръщате въщи някой каталог и веднага можете да поръчате доставка до дома на конкретна стока, без да излизате или да губите време за регистрация в даден сайт. Просто сканирате CellumPay QR кода на желания от вас продукт от каталога, с няколко лесни стъпки одобрявате плащането и поръчвате доставка до входната си врата в удобно за вас време. Може да е кисело мляко, хляб или пералня, билет за театър и прочее.

- Cellum Global Унгария предлага услуги за мобилно разплащане там вече повече от десетилетие. Как изглежда постигнатото днес?

- Повече от един милион сигурни мобилни транзакции вече се обработват от системите на Cellum в Унгария. Приложението MasterCard Mobile, което е унгарският аналог на CellumPay, пуснато в края на 2011 г., вече е свалено над 100 000 пъти на телефони. Както казва един от нашите акционери - г-жа Клара Добрев: "Ние сега тук сме все едно 2006 г. в САЩ, когато Марк Зукърбърг разказва за бъдещето на Facebook".

Трудно е да се каже какво е хипстър. Самата дума от английски език няма точен превод. Най-просто казано, жаргон, с който са наричани представителите на съвременната субкултура. Възможно е терминът да ви звучи непознато, но определено сте се сблъскали с негови фенове по улици, заведения, на всякакви обществени места. Субкултурните движения целят разграничаване от масата, но парадоксалното е, че те бързо стават популярни, което ги отдалечава от първоначалния замисъл. Така уникалността им, задължително примесена с оригиналност, се размива в комерсиалното. Тъжно, но факт! Може би голяма роля за това изиграва модната индустрия, която в даден момент започва да лансира визия, подобна на някои от движенията. Давам веднага пример с пънк модата във Великобритания. Та нищо чудно и хипстър визията да се превърне в модна икона. Но да започнем първо с това кои са те.

Кристина ПЕШИНА

Първите хипстър били привържениците на джаз музиката през 40-те години на двадесети век. Джак Керуак отделя специално внимание на тях в романа си "По пътя". Нарича ги авантюристи битници, които обикалят Америка на стоп. Днес привържениците на субкултурата леко са се

попроменили или просто са влезли в крак с времето. Слушат предимно инди рок. Жанр, който смесва различни стилове, но характерното е, че музикантите умишлено избягват големи музикални компании. Оттам и наименованието *инди* (независим). Предпочитат да залагат на гаражното и експериментално звучене, като така се противопоставят на комерсиалното.



Как да ги разпознаем? Стилът на обличане е особено характерен за всяка контракултура. Това е техният начин да се противопоставят на консуматорското меркантилно общество. Дрехите на хипстърите обикновено са втора ръка. Може и от някое винтидж магазинче. Огромни раздърпани тениски с идиотски надписи или направо лозунги. Карирани ризи, както и онези от не чак толкова далечното минало дънкови елечета. Панталоните са тесни със свръхвисока талия като през 80-те и задължително кецове. Всеки уважаващ себе си хипстър трябва да е обут в

един такъв чифт! Чантите са заменени с платнени торби със същите предизвикателни послания като тези върху тениските. Да не забравим и множеството значки. Шаловите са от любимите атрибути и на двата пола.

Хипстърите възкресяват онова позабравено мъжко достойнство на лицето - мустака. В по-късните години се трансформира в брада, буйна и хаотична. Косата може да е и дълга, и къса. Важното е прическата да бъде максимално рошава, тип "клош". Мрежестата шапка с козирка също е част от аксесоарния антураж. Цялата им визия е обръ-

ната назад във времето. Но не едно носталгично завръщане към отминалите дни, а бунт срещу диктата на модата. Често

видът на хипстър е в разрез с приличния външен вид изобщо и като че ли това е част от целта. Един от отличителните



Бургазлия върна на съгражданите си лимонадата

Мирослава КИРИЛОВА

Като от кадри на черно-бял филм в Бургас се появили два павилиона за лимонада със сладък и магнетичен вкус като от едно време. Днес всеки жаден мераклия може да се разхлади с етър, ягода, мента, виолетка (някои й казват теменужка), шоколадка или обикновена лимонада. "За децата е истинска радост всеки ден да експериментират с нов вкус и да ги смесват", сподели 30-годишният Николай Стоилов, собственик на лимонададжийниците. Едната се намира в Морската градина, а другата - на централната улица "Богориди".

Бургазлии и гостите на града отново могат да се насладят на разхлаждащата напитка, приготвяна по същия начин както през 60-те години на миналия век. Слушал много за хубавата лимонада от едно време, Николай решава да издири машината, с която се е забърквала. След няколко месеца стига до семейството на бургазлия от арменски произход, което притежава две такива машини. Едната е купена втора ръка от Германия през 1930 г. Семейството започва да произвежда лимонада в Пловдив. Фамилията се премества в Бургас в средата на 50-те години и взима лимонададжийницата със себе си. И така години наред и местните



хора, и курортисти са имали възможност да опитват арменската лимонада. Тя изчезва в началото на 90-те години, когато и последното магазинче на улица "Фердинандова" е затворено.

През годините бургазлията е пазел грижливо машините, защото за него лимонададжийниците не са били просто бизнес, а животът му. "Пазя ги като очите си. С тях съм изхранил семейство, купил съм апартамент", била повелята на собственика, когато ги дава на Николай Стоилов. Младият ентусиаст, твърдо решил да върне традицията, реставрирал машините, леко променил технологията, изпробвал различни рецепти, за да стигне до най-близкия вкус на едновременно лимонадата.

даже ме питат, когато тръгнат на училище, ще я има ли лимонададжийницата, заради което се замислям дали да я оставя отворена и през зимния сезон", каза събеседникът ни. Разликата с миналото е, че тогава лимонадата се е сипвала в стъклени чаши. "Спомням си как с няколко натискания стъклена чаша се обливаше с вода и се измиваше за следващия клиент. Сегашните пластмасови чаши са за еднократна употреба и са по-хигиенични", допълва Николай.

Пред лимонададжийниците се редят не само българи, но и чужденци. Любим на руснаците се оказва вкусът на мента, близък до тяхна разхладителна напитка от едно време.

Тя се е приготвяла с екстракт от естрагон и се е наричала *тархун*. Други пък предпочитат да си поръчат *букет* - смес от няколко вкуса. "Няма по-хубаво нещо от това усмихнат човек да ти даде чаша студена лимонада с гъделичкащи мехурчета след горещия ден на плажа", споделя клиентката Валя Илиева.

Никола Стоилов се надява, че с подкрепата на Общината ще може да превърне лимонададжийниците в туристическа атракция. Възнамерява през следващото лято да разшири дейността си в Созопол и Несебър, стига хората да харесат идеята му, която е не просто бизнес, а възраждане на традиция.

Ако нямате път през Бургас и се разминете с лимонадата "като от едно време", можете да си направите домашна лимонада сами. "С няколко лимона, студена вода, прясна мента и малко от сладката билка стевия ще си пригответе чудесна разхлаждаща напитка, която ще ободри организма ви", обясни диетологът Огнян Симеонов. По думите му приемането на вода и достатъчно течности особено през летния сезон е ключово за доброто храносмилане и обмяната на веществата. "Когато човек започне да пие по литър и половина вода на ден, фрешове и прясно изцедени сокове, той сам ще усети разликата, защото това са полезни неща, които идват от природата. Препоръчвам също така човек да се храни по 4-5 пъти на ден на малки порции и ще усети как влиза във форма. Но не трябва да се консумират полуфабрикати, а храна, която е от природата - плодове, зеленчуци, крекки меса", допълни още Симеонов.

"Домашната лимонада може да се подслади и с миксиран половин банан. Вкусът му си отива с лимона и се получава чудесна комбинация" - разказва Анета Красиминова, продавач в магазин за пресни фрешове и плодове. Друга любима комбинация на клиентите според нея е нектарина/праскова и портокал. От много засищащите сокове е този от морков, праскова и цвекло.

Лимонадата може да бъде ценна съставка и в кухнята. Пробвайте да направите домашна баница, като преди да я сложите в печката, я залееете обилно с жълтата напитка. Тя придава неповторим вкус и аромат, когато влезе в състава на тестото за различни сладкиши, мекици, палачинки, а дори и на домашен хляб.

Културата от 90-те

белези на субкултурата надскочи нейните граници и е на път да се превърне в хит. Това са очилата. Онези с големите рогови рамки, докарващи зубър визията. От няколко години вече могат да се видят на все повече известни лица както по света, така и у нас. Историята на тези очила е много стара. Мартин Скорсезе ги ползва в свой филм, без да му мине през ума до какво ще доведе това. Самият режисьор носи подобни още от детска възраст. Първоначално моделите са били само с диоптер, но поради големия интерес производителите пускат на пазара и без. Ако си падате и вие по тях, но се притеснявате, че не ви стоят добре, трябва да знаете, че те стоят по

един и същ начин на всички. Най-мекото казано, странно.

Хипстерите се придвижват с колело. Без скорости. Интересуват се много от фотография, но не и дигитална. Снимки, направени с всякакъв друг вид апарат, който не е част от съвременните технологии, са за предпочитане. Ако нямат, снимат с телефон, но след това задължително снимките минават през обработка с някоя програма, докарваща им застаряващ вид. Всъщност те харесват всякаква поостаряла техника. Изключение прави айподът, който е заслужил уважението им. Всъщност проблемът при тях е, че държат на някои брандове, но пък искат и да бъдат асоциирани като

хипита, като хора без пари, които и не се поддават на финансовите изкушения. Затова и ще ги видите да свиват тютюн.

Хипстерите често са хора от интелектуалните среди. Артисти, музиканти, художници. Претендиращи не само с различния си мироглед, но и с по-високото си IQ. Проблемът е, че днес е трудно да отсееш истинските от профаните. Твърде много хора започнаха да се вживяват в ролята на хора на изкуството. Често неудачници, които оправдават вятърничавостта си с изкуството.

Философията на хипстера е непукизм във всичките му форми. Не показват каквато и да е емоция и на повечето въпроси отговарят с крат-



кото "Все едно". Използват иронията като бръснач. Имат си и свой собствен език. Той е силно повлиян от интернет, като всичко най-необичайно и нестандартно е добре дошло. Повечето са директни заемки от английския и в повечето случаи не се знае какво точно означават.

През 2003 г. Робърт Ланхъм публикува първия "Наръчник на хипстера". Там има всичко за това как трябва да се държиш и изглеждаш, ако искаш да се присъединиш към субкултурата. Дизайнерът Джонни Кемпбъл от Белфаст пък измисля ръководство. Иконографии разясняват как трябва да е визията и какви аксесоари е необходимо да притежава един истински уилимбъргски хипстер. Независимо от всички наръчници, инструкции и прочее имайте предвид, че никой хипстер не обича да го наричат така. Въобще - странни птици, но пък си имат неповторим, а както се оказва, и непреходен чар.

Криси ЙОРДАНОВА

От известно време все повече се говори за опасността от препаратите, с които почистваме дома си. Микробите и бактериите са сериозна заплаха за здравето, но в стремежа си да се предпазим от тях си навличаме други проблеми. И така попадаме в затворен кръг. Един от вариантите да излезем от него е, като се върнем назад във времето на нашите баби и сами си приготвим миещи и перилни средства. А може и да се отбие в някой от добиващите все по-голяма популярност магазини за биопродукти. Цените там обаче понякога са стряскащи. Затова подбрахме няколко рецепти за миещи препарати, които можете сами да приготвите.

За почистване на дома
6 литра топла вода, 10-15 капки етерично масло от лимон, 1 чаша оцет, 2-3 лъжици боракс (може и без него, ако нямате)

Оцетът е висококиселинен и отстранява бактериите, мухъл и микробите. Лимонът има антибактериален ефект и прогонва насекомите, а и мирисе приятно. Освен него може да използвате масло от чаено дърво, див портокал или грейпфрут.

За миене на съдове
1 и 3/4 чаши вода, 1 супена лъжица боракс, 1 супена лъжица настърган сапун (домашен или био), 15-20 капки етерично масло

Направи си сам биопродукт



Сложете водата да заври. В средно голяма тенджерка смесете боракса и настъргания сапун и към тях добавете водата. Бъркайте, докато сапунът се разтвори напълно. Оставете сместа да изстива около 6-8 часа, като разбърквате от време на време. Прехвърлете в пластмасова или стъклена бутилка и прибавете етеричните масла. Затворете добре и разбийте.

Прах за пране

Сода бикарбонат, боракс, домашен сапун, етерично масло по избор (може и без него)

Настържете един цял домашен или биосапун на ренде. Към него прибавете една голяма чаша сода и боракс.

Разбъркайте добре. Ако искате да придадете аромат, добавете капки етерично масло по ваш избор. Може да добавите маслото и непосредствено преди прането. Необходимото количество за едно пране е 1-2 супени лъжици. Ако дрехите са по-замърсени, може да сложите и 3.

За почистване на килими

Необходимите продукти са няколко кутийки сода и няколко капки етерично масло от лимон. Изсипете содата в малък съд и добавете 20-30 капки от етеричното масло. Разбъркайте добре. Посипете препаратата върху килима и оставете да подейства 15-20 минути. След

това минете с прахосмукачка. Къде се крие ефективността? Содата абсорбира мръсотията, а лимоненото масло убива микробите и дезинфектира.

Освен в препаратите за домашния бит в някои от продуктите за лична хигиена също могат да се съдържат вредни съставки. Изговорено е много по темата за парабените. На малцина може би е известно, че пастата за зъби също крие опасности. Затова можете да я смените с изцяло натурална. Рекламите, които обещаваат ослепителна усмивка, в повечето случаи подвеждат, затова ви предлагаме рецепта именно за безвредно избелване на зъбите.

Паста за зъби

6 супени лъжици сода за хляб, 1/2 чаена лъжичка кислородна вода, 2 супени лъжици кокосово масло (затоплено леко, докато стане течено), 10 капки ментово, карамфилово или цитрусово етерично масло, стевия (по желание); тя отнема горчивината на пастата

Сложете содата в купичка и добавете останалите съставки. Бъркайте, докато сместа стане на паста. Ако е прекалено водниста, добавете сода, а ако е прекалено стегната - кокосово масло. Съхранявайте в добре затворен съд, за да не изветрее кислородната вода. Използвайте както обикновено.

Кислородната вода е в основата на почти всички изкуствено създадени препарати за избелване. Капките етерично масло ще допринесат за свежия дъх, а стевията ще намали горчивината. Вместо нея можете да сложите мед. Освен като подсладител той играе ролята и на антибактериално вещество. Добавянето на различни билки може да въздейства върху някои проблеми в устата. Смяляна лайка, мента или дъбова кора ще успокоят раздразнените венци. Няколко капки прополис ще прибавят още калций към пастата и ще дезинфектират идеално, както между впрочем и етеричните масла. Знаем обаче, че при използването на билкови препарати постигането на ефект изисква време. Необходимо е да сме търпеливи и да знаем, че решавайки един проблем, не довеждаме до създаването на нов.

След края на кандидатстудентската кампания хиляди български младежи започват търсене на квартира не само близо до университета, в който ще учат, а и на по-изгодни цени. В големите градове това не е лесно занимание. Затова общежитието си остава най-евтиният вариант - излиза между левче и два на ден. Той обаче е свързан с редица неудобства - като задължително съжителство с един или повече студенти, понякога мизерни условия, шум. Квартирата под наем обаче не е по джоба на всеки.

Мирослава КИРИЛОВА

В Софийския университет "Св. Климент Охридски" мераклиите да получат качествено висше образование плащат между 50 и 60 лв. месечно за наем в общежитие с консултативи. В стая с три легла в обикновен студентски блок таксата е 17 лв. на месец. В ремонтирания Осми блок студентите обитават по двама в апартамент тип "гарсонiera" и заплащат 22,50 лв. За така наречените семейни общежития наемът е 28 лв. "Последният тип апартаменти бяха в недостиг преди десетина години, когато много млади студенти бяха семейни. Сега нещата не са така и незаеите семейни общежития се попълват от други студенти. В наема влизат парно, топла вода и 4 куб. м студена вода на месец. При превишаване на даденото количество разходите се преразпределят поравно във входа" - обясни за в-к "Животът днес" Евгения Гогова. Тя се занимава всяка година с кампанията по настаняване на студентите и е заместник-директор на Подделение "Социалнобито-

во обслужване" към СУ "Св. Климент Охридски".

Подобни са разходите и във втория по големина ВУЗ в България - Университета за национално и световно стопанство (УНСС) в столицата. Месечният наем за стая излиза между 25 и 32 лв. на човек, с консултативите - около 50-60 лв. Това сподели Иван Чавдаров, изпълнителен директор на Подделение "Студентски общежития и столове" при УНСС.

И тази година около 2500 студенти на университета ще останат без общежития. Легловата база е достатъчна за около 5000 души, а броят на студентите в тази конкуренция е близо 7500. Кандидатите за евтините стаи се състезават по успех, като на първо класиране тази година новоприетите студенти трябва да имат успех, не по-малък от 5,44, за да се уредят за общежитие. При втори и трети курс на следващите за бакалавър редовно обучение балът е съответно 4,45 и 4,39. Братя и сестри могат да бъдат настанени заедно дори и да са от различни университети. С предимство се ползват и семейства,

Борбата за общежития започна



в които поне единият от двамата съпрузи е студент редовно обучение. Без класиране се настаняват студенти, докторанти и специализанти, които са с неизвестни или починали родители, майки с три или повече деца, инвалиди с над 70% намалена работоспособност, както и военноинвалиди.

"За втора поредна година място в общежитията на СУ "Св. Климент Охридски" не получават сравнително малко студенти - между 600 и 700 души. Предишни години сме имали по 1200 некласирани за студентските корпуси" - отбеляза зам.-директорът на СБО към университета Евгения Гогова.

В двата столични ВУЗ-а решават частично проблема след преразпределението на легловата база между университетите. Специална комисия отдава определена квота на учебните заведения, където местата не стигат. Така Колежът по телекомуникации и пощи, Техническият университет в столицата, Минно-геоложкият и Химикотехнологичният често след настаняване на собствените си студенти споделят част от базата си с висшисти от другите ВУЗ-ове.

В Пловдивския университет "Паисий Хилендарски" класирането за общежитие става на базата на индекс, получен от успеха, минималната

работна заплата и месечния доход на член от семейството.

В Медицинския университет в столицата предлагат дори по-висок от обичайния комфорт - в стая задължително се настаняват само по двама студенти.

В Тракийския университет в Стара Загора няма студенти извън класирането, тъй като местата са достатъчни за желаещите, които отговарят на изискванията за общежитие.

Почти във всички големи университети у нас молбата за общежитие се подава по електронен път. Това значително улеснява бъдещите висшисти, тъй като не е необходимо да пътуват до града и да се редят на дълги

опашки в жегите, за да кандидатстват за легло. "Електронното заявление е спасение и за възпитаниците ни, които работят на бригада в чужбина. Но винаги има "влюбени" студенти, които изпускат сроковете за подаване на документа. Гледаме обаче да бъдем справедливи и понякога се правят изключения", допълни Иван Чавдаров от УНСС.

Тези, които не са получили евтино жилище от базата на Софийския университет, имат още един шанс, след като в началото на октомври започне учебната година. Обикновено по това време са защитите на магистратурите и част от легловата база се освобождава през ноември, което дава шанс на още няколко десетки студенти да се настанят в общежитията.

Притеснени майки и татковци обаче рядко чакат началото на учебната година, за да уредят наследника си с квартира, ако е извън списъците с класиранията. Според столичните брокери наемането на един общ апартамент от няколко студенти е най-изгодният вариант на свободния пазар на квартири в София. Най-предпочитани са тристайните апартаменти, в които трима студенти си имат собствена стая, а само кухнята и банята са общи. Традиционно най-търсени са кварталите около големите университети. Центърът е любимо място на бъдещите висшисти от СУ "Св. Климент Охридски", НАТФИЗ, Университета по архитектура, строителство и геодезия, както и от Музикалната академия. Студентите от УНСС, Техническият, Минно-геоложкият и Химикотехнологичният университет предпочитат квартири в Студентски град, "Дървеница", "Мусагеница", "Дианабад" и "Младост".

ЧАСТЕН ПРОФЕСИОНАЛЕН КОЛЕЖ



МЕЖДУНАРОДНИ УСЛУГИ
ЗА ОХРАНА И СИГУРНОСТ

ОБЯВЯВА ПРИЕМ ЗА СПЕЦИАЛНОСТИТЕ:

- † парамедик
- † организация на охранителната дейност
- † спортен масажист
- † инструктор фитнес
- † треньор спортна стрелба
- † треньор карате-киокушин
- † треньор джу джуцу



www.isps-college.com

07001 99 66

Нов колеж гарантира професионално обучение

От учебната 2013-2014 година отваря врати Частен професионален колеж "Международни услуги за охрана и сигурност" в дневна и в задочна форма след завършено средно образование.

Обучението е с продължителност 2 години и приключва с придобиване на най-високата, Четвърта степен на професионална квалификация по изучаваната професия и специалност. Придобитата квалификация се удостоверява със Свидетелство за професионална квалификация. Към свидетелството, при заявено желание от притежателя му, се издава EUROPASS-приложение на

български и на английски език, а също така се дава и възможност за преход между професионалното обучение след завършено средно образование и обучение в системата на висшето образование.

В София и други университетски центрове ще се признава част от колежанското обучение по отделни дисциплини в бакалавърска степен на съответното професионално направление във висшето учебно заведение.

Високата професионална квалификация на колежаните ще им осигури увереност и самочувствие в процеса на тяхната про-

фесионална реализация и ще създаде предпоставки за успешно адаптиране към работната среда.

Новите конкурентни специалисти ще могат успешно да се реализират на националния и на международния пазар на труда.

Високата научна подготовка и постиженията на преподавателите в професионалните области, както и съвременните материални условия за обучение, които се предоставят на колежаните, са гаранция за успешно и качествено обучение в Частен професионален колеж "Международни услуги за охрана и сигурност".

За повече информация и записвания тел. 02 964 00 40, GSM 0879 00 43 34.
E-mail: management@isps-college.com

Райна Косева е на 32, има дъщеря на 4 и вече 10 години летателен стаж. Образованието си като авиоинженер е получила в Техническия университет в София. В момента е втори пилот на „Ембрайър 190“. Решението да лети е съдбоносен обрат в плановите ѝ за бъдещето.

С авиацията се свързах повече от случайно. Исках да стана хирург и да работя в "Пирогов". Това ми беше мечтата, откакто се помня. Учех биология, имах цяла медицинска библиотека. Кандидатствах и ме приеха медицина в Йоханесбург - по това време родителите ми живееха в Кейптаун. Но през зимата тук съвсем случайно приятели ме заведоха в Божурище да скоча с парашут. Казах ми, че е много хубаво, и аз реших да опитам... Невероятно е, запалих се страшно... Най-хубавото нещо, което съм правила в живота си. И тогава с приятели решихме да станем военни пилоти. Тръгнахме да кандидатстваме в Долна Митрополия, но там бяха нулеви години, плюс това нямаше такава специалност за жени. И тогава намерих специалността „Авиационна техника“ в Техническия университет, седнах с едни сборници задачи и решавах сама три месеца (а математиката и точните науки никога не са ми били силната страна, добра бях по езици, по литература). Справих се. Майка ми, като разбра, изпадна в ужас. Още ми е сърдита, защото заряхах всичко. След втори курс след изпити, медицински тестове и комисия успях да се включа в групата от 10 души, които всяка година започват обучение за пилоти по държавна поръчка. Конкуренцията е голяма, защото това е много скъпо обучение и не всеки може да си го позволи. Преди години, за да станеш пилот, трябваше задължително да имаш висше авиационно образование. Не можеше да си зъболекар и да станеш пилот. Сега може, ако си платиш около 35-40 хиляди евро за пълно обучение.

- Как с днешна дата гледаш на първите си стъпки като пилот?

- То е като карането на кола. В началото си безразсъден като млад шофьор, който може да се справи с всичко, вкар-



В екип с командира Ивайло Къчовски

Харесва ми да живея и работя в България

С Райна Косева, пилот в „България ер“, разговаря Галина Спасова

ва се в приключения... Сега съм много по-улегнала. Добивах опит, попадаш в много ситуации... Все пак, като се сблъскаш с условия като мъгли, облаци, бури и т.н., е различно. Сега, когато имам 4 хиляди часа във въздуха, не бих направила неща, които съм правила, когато имам с малкия самолет 100 часа.

- Кои моменти от работата ти са най-тежки?

- Когато си оставям детето да спи вкъщи и отивам на работа в 4 часа сутринта. Или когато две или три седмици имам полети всяка вечер, прибирам се в 12 часа, детето ми спи и аз дни наред не мога да го видя. Иначе чисто физически е тежко - не можеш да имаш никакъв режим, ритъм на живот, защото полетите са по всяко време на денонощие.

- Случва ли се пътници да създават проблеми за екипажа, возите хиляди, всякакви хора?

- На мен лично не ми се е случвало до нас да достигат проблеми, с които стюардесите да не могат да се справят. Веднъж имаше двама пияни пътници, но бяхме още на земята и командирът нареди да не се допускат в самолета. Работата на стюардния състав е да се справя с всяка ситуация, възникнала при пътниците. Единствено, което ние като пилоти можем да направим, е при нужда да приземим извънредно самолета. Не сме оторизирани да помагаме на пътниците. Е, ако се наложи, ще

имат късмет с мен, защото мога да направя сърдечен масаж, изкуствено дишане - нали доста съм чела медицинска литература, изкарала съм и курсове за първа помощ...

- Наистина ли се ускорява пулсът на пилотите при излитане, или не усещате напрежението?

- Не, то става абсолютна рутина. Докато си млад пилот, докато се учиш, излитането и кацането са най-трудните етапи от полета, те са и най-опасни, както се знае. Но напрежението се усеща, докато навъртиш първите хиляда, хиляда и петстотин часа, докато свикнеш със самолета. После става машинално, все едно си караш колата - през гръбначния мозък. Плюс това ние на всеки шест месеца преминаваме тренажори и точно това е целта - да станеш като автомат, светва лампа и не се замисляш, задействат се рефлексите.

- Кое професионално изпитание си запомнила?

- След като завърших следването, започнах в карго авиацията. Имах зад гърба си само 200 часа и професионален лиценз, но това не означава, че можеш да работиш веднага в пътническа авиокомпания. Летях на един малък самолет с пощенски пратки (само да вметна, че от командира научих може би 90% от всичко, което знам, страхотен човек!). И при излитане, на 10 метра над земята, ни спря единият двигател. Изпълнихме всичко, както трябва,

пилотът си слага капки в носа". Тъпичък е вицът, но аз не ги и помня. Имам колеги, които са енциклопедии на вицове. Много важен е екипът при нас. Има хора, с които се работи по-лесно - винаги усмихнати, приветливи, кажете си по някой виц и минава по-бързо полетът. Но нали всеки си има свой живот извън работата - понякога един е кисел, защото са му обрели апартамента, на друг му блъснали колата...

- Кое е най-важното качество за пилота при неординарна ситуация?

- Самообладанието. Защото, каквото и да се случи в самолета, то не

става за секунда. Въпросът е бързо да осмислиш и анализираш ситуацията, да действаш точно, но не припряно. Човек прави грешки точно когато изпадне в паника. По принцип няма такава ситуация в самолета, при която да нямаш време да осмислиш обстоятелствата и да реагираш. Затова и тренираме - да

Моите уважения към политиките и към тези, които са на някаква позиция в държавата, но те трябва да работят така, че интелигентните хора и всички, които имат желание, да могат да се развиват

действаме точно.

- Как се справяш с отглеждането на детето при този подвижен работен график?

- Както всяка майка. Имам момичета, на които разчитам, когато отсъствам - да я водят или вземат от градината, да се занимават с нея. Хубавото на нашата авиокомпания е, че ние летим от София. И дори да изляза в 5 сутринта, в 2 следобед ще се прибера, но пак в София. Другите български авиокомпани летят или за Варна, или за Бургас.

- Запознахме се в една от вече многобройните вечери на пл. "Независимост",

докато обясняваше на дъщеря си, че утре си на работа и затова няма да сте на протеста. А защо сте там обясняваш ли ѝ?

- За разлика от много хора аз искам да живея и да работя тук. Много ми харесва в България. Израснала съм, пътувайки с родителите си по целия свят. На 19 години бях обиколила вече почти всички континенти. Тук ми е добре. Като се снишаваме, на захода към града, като си гледам отдолу София, ми става много приятно. И на дъщеря ми постоянно ѝ говоря колко е хубаво тук. Имам колеги, които категорично си подготвят децата да избягат от България. Аз - обратно. Харесва ми тук да си отгледам детето. Това е невероятно хубава страна! От София си за три часа до морето. За 15 минути си на пистата в планината. Но не ми харесва, че нищо не е уредено като хората. Не знам това манталитет ли е... но много ме е яд. Имаме уникално готина страна и уникални хора, които нищо не могат да уредят. Ето примерно в Иран - много добри хора, усмихнати, никога няма да видиш някой нацупен борсук по улицата - но са в пустинята! Седиш херметизиран вкъщи, един червен прах навсякъде, не можеш да дишаш. Пиеш вода, която е толкова гадна, че след няколко месеца вече имаш проблеми с бъбреците. Какво като имат петрол? Искам в нашата държава животът да се урегулира. Като под това разбирам шанс за хората, които знаят и могат, да има йерархия. Потрися ме, че например един учител взима 500 лева, а шофьор в градския транспорт - над хиляда. Това е безумие. Ако си кадърен и учиш, и си лекар, и спасяваш човешки живот, да се чудиш как да се издържаш и да ти носят хората пари, бонбони и уиски е пълна тъпотия. А същевременно един таксиджия да изкарва повече, пък да не може да си напише името правилно. Потресена съм от това колко хора са неграмотни и как същите тези хора се издигат. Моите уважения към политиките и към тези, които са на някаква позиция в държавата, но те трябва да работят така, че интелигентните хора и всички, които имат желание, да могат да се развиват. И да просперират. А не да изпъкват някакви дребни хитреци и селски тарикати. Излизам на площада, защото искам това да се промени. Можем. Как другите държави са го направили? Ние не сме по-лоши от никой от тях.

Дом, в който бумти камина, има повече уют и настроение особено през студените дни. На обратната страна на монетата са твърде ниската ефективност на откритото огнище - до 15 на сто, пушекът и всекидневното почистване.

На всички ни е ясно, че въпреки спорадичните мерки цените на електроенергията и централното парно у нас няма да вървят надолу, а ще се покачват. Затова в много жилища (а и офиси) хората предпочитат затворените горивни камери като по-ново и икономично решение. Тяхната мощност е 10-40 kW и имат много разновидности и дизайни. Загряването на всички помещения обикновено се постига чрез въздуховоди, а ако се комбинират с електрочотел и бойлер със серпентина за топлата вода, става и връзка с наличната система от радиатори. Горят се дърва или дървени брикети, произведени от пресовани стърготини, като едно правилно зареждане поддържа топлината до 3-6 часа. Затворената с вратичка и огнеупорно стъкло предна част на камерата повишава ефективността и намалява количеството гориво. Вградените камери имат висок коефициент на полезно действие - до 80 на сто, икономичност поради пълното изгаряне, лесно и по-рядко се почистват, не замърсяват въздуха в жилището с въглеродни оксиди и горят продължително без зареждане. Поради горивото и малкото отделяне те са много по-щадящи и към природата като цяло. Инвестицията може да излезе от няколко хиляди лева, но във времето се изплаща от намалените разходи за отопление. Допълнителен терморегулатор

Изяснете си предварително функцията, която трябва да изпълнява вашата камина: дали ще отоплявате едно или няколко помещения, дали ще бъде само елемент от интериора или ще функционира като вътрешна или външна скара? Така лесно ще направите най-добрия избор според конкретните ви потребности. Съобразете с тях по-важните параметри на горивната камера като автономен процес на действие, номинална мощност и КПД.

Камина с водна риза ефективно замества парното



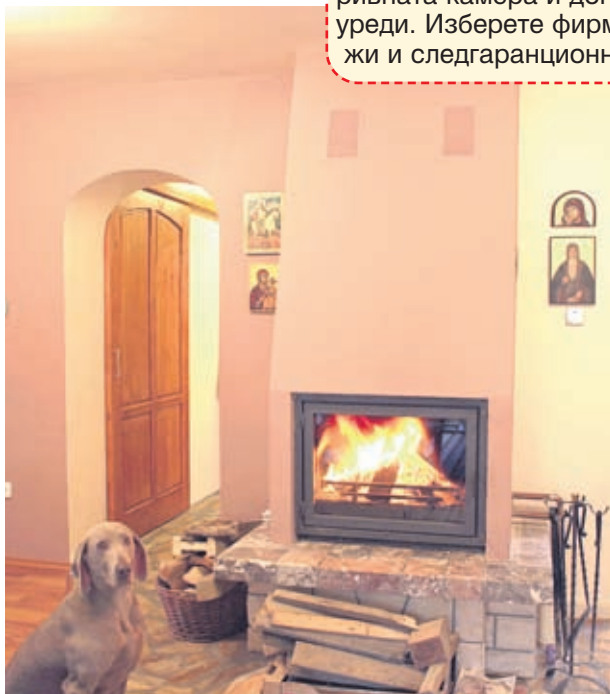
Още за камерата

Горивната камера е металното тяло, в което се извършва горивният процес, т.е. тя е източникът на топлина. Професионалистите съветват първо да изчислите необходимата й мощност, като имате предвид, че за отоплението на 1 куб. м са необходими от 25 до 180 вата според изложението, изолациите, качеството на дограмите, външната температура, скоростта на ветровете и времето, за което е необходимо да се постигне топлинен комфорт. Приема се, че за отопляване на 100 куб. м е достатъчна горивна камера с мощност 6 kW. Планирайте необходимото количество гориво, като имате предвид, че калоричността на сухите дърва е от 3 до 4 кВтч/кг, а загубите при изпарение на водата от влажно гориво са 1,5 кВтч/литър.

може да поддържа желаната температура през работните дни и уикенда.

Една от утвърдените фирми на българския пазар съветва своите клиенти, преди да мислят за този начин на отопление, да се уверят, че разполагат с подходящ комин. Той трябва да е изграден от плътни, единични тухли или метална, инксова тръба с двойни стени. Трябва да е измазан отвън и отвътре, с гладки стени и по възможност с кръгло сечение. За нормалното функциониране на една камина с горивна камера сечението на комин трябва да бъде минимум 18x18 см - ако е самостоятелен, или 12x20 см, ако е сифонен тип. Светлият му отвор трябва да е с площ най-малко 400 кв.см, задължителна височина (считано от включването на камерата) над 5 м и трябва да завършва с противовеетрена шапка. Комини, изградени от т.нар. коминни тела, не са подходящи за горивни камери и винаги носят неприятни и опасни последици

за обитаемите пространства, през които преминават, заради избиване през порестата им структура. Не трябва да се създават условия за възникване на "пожар в комина", което ще вдигне температурите до 1000 градуса поради изгарянето на въглерода и ще разруши цялата коминна конструкция.



Още за безопасността

● Когато изграждате отворена отоплителна система, осигурете пряка връзка между камината и разширителния съд. По тази свързваща тръба не бива да има никакви спирателни елементи, които биха прекъснали връзката. Технологичният отвор



осигурява достъп до вентилите. Всички елементи на инсталацията трябва да бъдат осигурени против замръзване, особено ако разширителният съд или други части от нея са разположени в неотопляеми помещения. **НЕ ПЕСТЕТЕ ОТ ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ МАТЕРИАЛИ И АКСЕСОАРИ!**

● Топлинното излъчване на камините през огнеупорното стъкло изисква отдалечаване на всички предмети и материали, които могат да бъдат повредени от топлината (мебели, тапети, ламперия).

● **ПОЛЗВАЙТЕ САМО ПРЕПОРЪЧАНОТО ГОРИВО** (обикновено дърва или брикети от дървесни частици). Не изгаряйте домакински отпадъци, пластмасови бутилки, мазни продукти, парцали, напоени с мазнина, и други, които замърсяват околната среда и предизвикват рискове от пожар поради замърсяване и задръстване на комина.

● Спазвайте стриктно инструкциите за експлоатация на камина с водна риза - от разпалването през целия горивен процес. Разучете със семейството опциите за гасене или аварийно спиране.

ВАЖНО!

При съществуващ комин поканете опитен професионалист: да го ревизира и да се увери в изрядната проходимост, достатъчната плътност на конструкцията и годността на вътрешните му стени. Той ще провери дали съседите ви не са нарушили правото на останалите живущи на използване на комин. Повечето фирми сами ще ви предложат специализирани за изграждането на камината. След първоначалния оглед и диагностика ще ви изготвят оферта за материалите, които трябва да бъдат закупени. Вие се подгответе с визията, която искате да бъде изпълнена. Настоявайте за договор за изработка с всички необходими атрибути и гаранционна карта за горивната камера и допълнително закупените уреди. Изберете фирма, която ще ви предложи и следгаранционна поддръжка.

Отопление с вода или въздух?

● Ако жилището се обитава постоянно, са подходящи и двата варианта. За вилата водното отопление не се препоръчва.

● Горивната камера с водна риза изисква повече първоначални средства за закупуване и монтаж на цялата инсталация.

● Важно е да знаете дали имате редовно подаване на ток за непрекъснатото функциониране на помпата.

● Дали в жилището се пуши и какво е разположението на отделните

ВАЖНО!

Някои производители дават следния полезен пример за първоначална ориентация: къща с площ 100 кв. м и добра изолация ще има 250 куб. м отопляем обем. Друга постройка, с малко по-голяма квадратура, но с по-висок етаж, ще има около 500 куб. м обем за затопляне. И още - на две къщи с еднакви обеми: едната в планински район, на северен склон и с не много добра изолация, другата в котловина, с южни течения и добра изолация, ще са им нужни коренно различни мощности. За изчисляване на необходимата трябва да се има предвид, че за отоплението на 1 куб. м трябва от 25 до 180 вата в зависимост от изложението, изолациите, от уплътнението на дограмите, от външната температура, скоростта на ветровете и времето, за което е необходимо да се постигне топлинен комфорт.

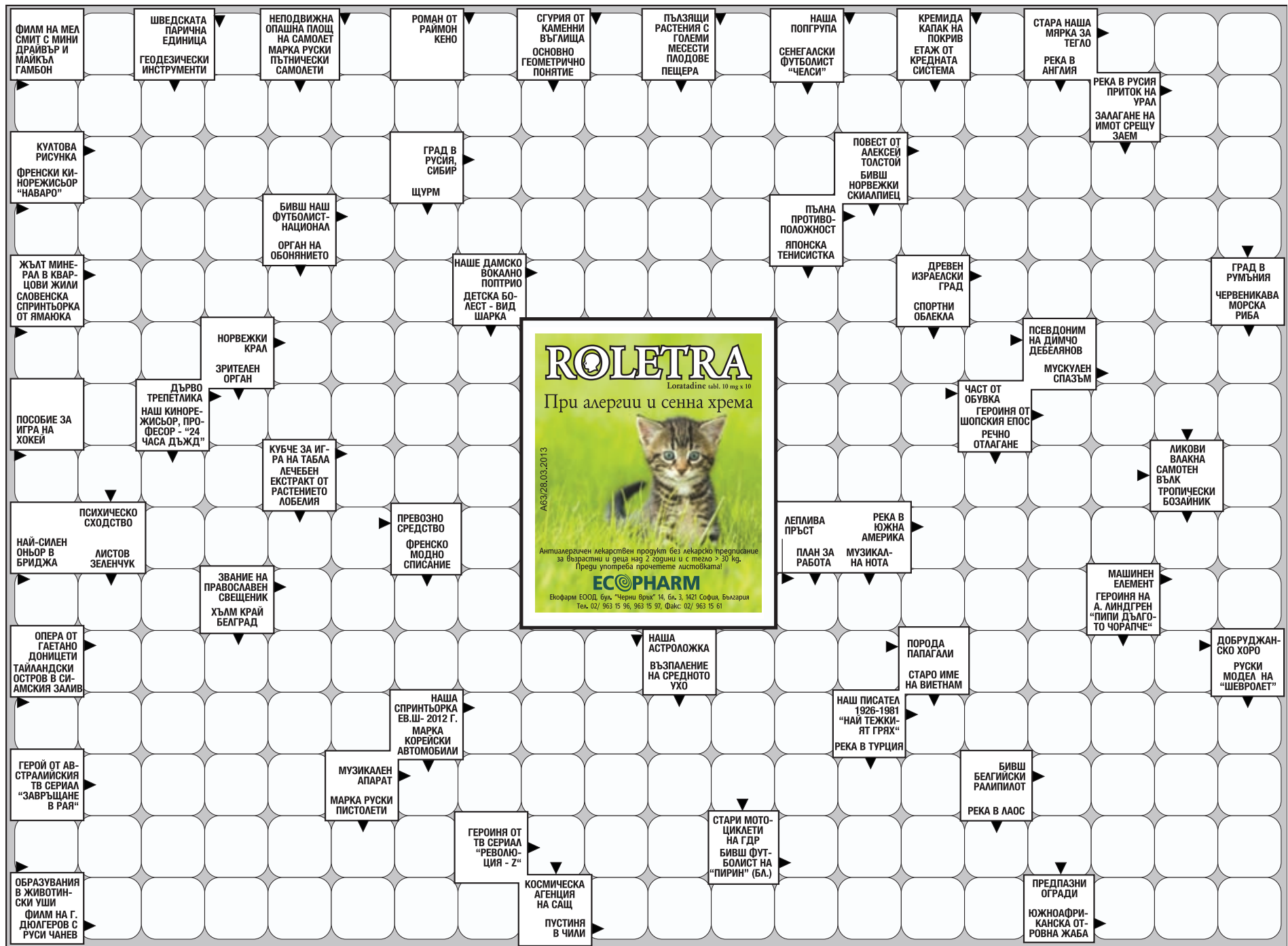
помещения едно спрямо друго са също важни въпроси.

Как да изберем подходящия дизайн?

Разнообразието на нашия пазар е неимоверно: след като уточните функционалността, можете да избирате от стандартни, ъглови, висащи и всякакви други модели. Стиловете са класически, битови, технологични, артистични. Има вече дори и горивни биокамери.

Мястото на бъдещата камина естествено трябва да е в близост до комин. Огледайте добре подовата настилка - някои модели в завършен вид тежат 300 и повече килограма. Всяка фирма изпълнител ще ви предложи каталог, от който можете да избирате. Вариантите са много, но най-предпочитани у нас са изградените с методите на сухото строителство облицовки - с алуминиев профил, топлоизолация и огнеустойчив гипскартон. Можете да промените отделни елементи или цветове според собствения си вкус. Съобразете външния вид и облицовъчните материали с интериора си.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА
Снимки авторката



РЕЧНИК: ААМОД, АНЕН, ИГАРКА, ИЛОВЕР, ИНОН, ЛОБЕЛИН, ОВА, ОДИЛ, ОЛАВ

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 29:

ВОДОРРАВНО: Колчан. Ракет. Дивинил. Ниагара. Окинава. Ама. Ифан (Ху). Татьяна Лолова. Ав. Инон. "Бяла роза". Окапи. Ативоло. Еталон. "Евита". Ни. Аки. Юра. Арад. Офицери. Поза. Пимен. Си. Преса. АП. Агар (Мари). Мел. Алигатор. Вот. Рали. Аса. "Онези неща". Омир. АТАРИ. "Алеко". Арабика. Стопани. Емират. Рицин. Ера. Арецо. Ирина. Ари.

ОТВЕШО: Конфитюр. Расате. Лиани. Апелатор. Ечанове (Хуан). Оси. Апа. Аг. Ате (Пиер). Ир. Братя. Адипоза. Ял. Рилец. Икона. Немо ("Капитан Немо"). Екар (Жан). ЛЕКИ. СТИЛО. Щори. Нозе. Опава. Ар. Адалат. Фиго (Луиш). Ати (Бартоломео). Иво. Аниматор. Ева Волицер. "Мара". "Ако". Ен. Рибѝ. Яна. Анар (Расул). Марица. ИМАП. Кисел. Кир. Клавиши. Илимани.

ΛΕCHO

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

Петима рекордьори на България са включени в тима ни за Световното първенство по лека атлетика за мъже и жени в Москва от 10 до 18 август.

Яна КАСОВА

Европейската шампионка Ивет Лалова, която е най-бързата българка с 10.77 сек, е звездата на тима. Влизане във финала на 100 м сред традиционно бързите представителки на САЩ и Карибите в руската столица ще бъде преизпълнен план за спринтьорката ни и повторение на успеха ѝ от шампионата на планетата в Дегу 2011. Тя е лидер в европейската ранглиста за сезона с 11.04 сек и има задачата да защитава и реномето на континенталния спринт. Лалова ще бъде единствената българка, която ще участва в две дисциплини в Москва. Тя ще стартира и на 200 м. Ивет загра за московското състезание с победа на родна земя, след като стана балканска шампионка в Стара Загора на 27 юли и получи заряд за голямото изпитание за сезона с огромната любов на местните фенове.

В спринта на 100 м ще имаме и представител при мъжете. Денис Димитров триумфира с титлата на България с 10.16 сек през юни и стана най-бързият юноша за всички времена у нас. Той се нареди на второ място във вечната ранглиста и при мъжете. Възпитаникът на Грудиев спечели европейското сребро от първенството за юноши в Риети преди три седмици и вече, изпълнил основната си задача за 2013 г., може да се срещне с най-бързите в света. Приближаване до личния му рекорд му дава теоретичен шанс за полуфинал, което само по себе си би било невероятен успех.

"Искам да си направя едно хубаво бягане на световното първенство. Ако може личен резултат, извън България. Пожелавам си полуфинал, дай Боже. Ако не - само серии", сподели намеренията си Димитров.

Петима рекордьори на България атакуват световното първенство

Общо 10 наши атлети заминават за шампионата на планетата в Москва



Лалова се цели във финал на 100 м в Москва
Снимка Илиан ТЕЛКЕДЖИЕВ, lap.bg

Освен Денис в тима ни има още един дебютант на голямо първенство за мъже и жени. Митко Ценов също заминава за Москва със самочувствието на рекордьор. Той подобри най-доброто ни постижение на 3000 м стипълчейз за младежи до 23 г. на 8:27.09 мин. Митко беше европейски шампион за 20 мин по време на първенство за младежи до 23 г. през миналия месец. Той беше безапелационен за първото място, но пристъпване извън пистата му коства титлата. В конкуренцията на най-добрите бегачи в стипълчейза на световната сцена Ценов вижда възможност за бягане под националния рекорд за мъже - 8:25.02 мин. След

дисквалификацията на европървенството роденият в Мездра 20-годишен атлет каза, че е подготвен за бягане на 8:15 мин. Той ще пътува за Москва с треньора си Йоло Николов след неவிждан жест от страна на Георги Димитров. Титулуваният треньор Димитров направи комплимент към Николов, като отстъпи собствения си билет за Русия и остави своята състезателка Вания Стамболова без личен наставник на първенството.

"От морална гледна точка първи в списъка с треньорите трябваше да е Йоло. Защото е единственият човек, който стана треньор в последните 20 години въпреки система-

та. Освен това неговият състезател е един от най-големите таланти в атлетиката - коментира Димитров. - С това, че няма да пътувам, малко провалям подготовката на Вания, защото там тя ще е сама. Иначе целта за световното е влизане във финала. След година с толкова тежки контузии няма как да си поставим по-висока цел."

Стамболова ще стартира само на 400 м с препятствия. Рекордьорката ни в дисциплината с 53.68 сек имаше проблеми с травми през сезона и не е в най-добрата си спортна форма в момента. Тя стана шампионка на Балканите в Стара Загора с 56.21 сек. Но опитът ѝ винаги дава предимство в бягането на едната обиколка, така че никога атлет като Стамболова не може да бъде подценяван.

Георги Иванов два пъти подобри националния рекорд на страната ни в

тласкането на гюле през сезона. Той е със самочувствието на един от десетте атлети в света през сезона, преминали границата от 21 м в дисциплината. Иванов е с 21.09 м, които го нареждат на шесто място в планетарната ранглиста за 2013 г. Иванов прави най-успешния си сезон при мъжете, което го задължава да тласне и за първия си финал на голямо първенство при мъжете.

Шампионката ни в тласкането на гюле Радослава Мавродиева също направи поправка на личния си рекорд през годината. Четвъртата в Европа през 2012 г. записа 18.67 м през май в Бургас. Златозар Атанасов за първи път в кариерата си премина границата от 17 м на същия турнир - 17.09 м. Постиганията и на двамата им дават шансове за финали в дисциплините им. Заро досега се е класирал за финал на всяко голямо първенство, в което е взел участие. Последното беше еврошампионатът в зала в Гьотеборг, когато той

стана седми.

В скока на височина България ще бъде представена от Мирела Демирева и Виктор Нинов. Демирева постигна 194 см през сезона, което е само на 1 см от личния ѝ рекорд. Само три атлетки са преминали котата от 200 см през сезона и едната - Бланка Влашич, няма да стартира в Москва. Това дава големи шансове за Мирела за място в 12-ицата, където беше и на последните еврошампионати - в зала и на открито.

След две тренировъски рокади за четири месеца Нинов е далече от личния си рекорд от 230 см. "Доволен съм, че все пак скочих 224 на Балканиадата и бях близо до 228 см. Имам някаква надежда, че мога да постигна 227-228 на световното, за което ще бъда щастлив", заяви Нинов.

В последните два сезона Силвия Дънекова е в опасна близост до националния рекорд на 3000 м стипълчейз. Тя спечели балканската титла преди седмица с 9:43.81 мин и пак даде амбиция за бягане под 9:42.08 мин, с колкото Добринка Шаламанова оглавява вечната ранглиста у нас.

Тимът ни за Москва е по-голям с трима души в сравнение с този от Световното първенство през 2011 г. в Дегу (Кор). И ако досега задачите пред атлетите ни са приближаване до личните постижения, вече в плановите стоят и национални рекорди.

BGathletic.com



TV АКЦЕНТИ

Вторник, 6 август

21:45 ч. Моркамб - Уулвърхемптън (футбол, Купа на лигата в Англия) по Нова спорт

Сряда, 7 август

21:45 ч. Карлайл - Блекбърн (футбол, Купа на лигата в Англия) по Нова спорт

Четвъртък, 8 август

15:00 ч. Колоездене (Артик, Норвегия) по Евроспорт

Петък, 9 август

12:45 ч. Шампионска лига (жребий) по Евроспорт

14:00 ч. Лига Европа (жребий) по Евроспорт

17:00 ч. Колоездене (Артик, Норвегия) по Евроспорт

18:00 ч. Нефтохимик - Славия

(футбол, А група) по News 7

21:30 ч. Байерн - Борусия М (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

21:45 ч. Монпелие - ПСЖ (футбол, Лига 1) по bTV Action

Събота, 10 август

08:30 ч. Лека атлетика (СП, Москва) по Евроспорт

16:05 ч. Лека атлетика (СП, Москва) по БНТ 1

18:00 ч. Черно море - Локо Пд

(футбол, А група) по News 7

20:00 ч. Лудогорец - ЦСКА (футбол, А група) по ТВ 7

Неделя, 11 август

08:00 ч. Лека атлетика (СП, Москва) по Евроспорт и БНТ 1

16:00 ч. Манчестър Юн - Уигън (футбол, Суперкупа на Англия) по

Диема и Нова спорт

18:00 ч. Ботев Пд - Любимец (футбол, А група) по News 7

18:30 ч. Лестър - Лийдс (футбол, Чемпиъншип) по Нова спорт

20:00 ч. Левски - Берое (футбол, А група) по ТВ 7

Понеделник, 12 август

08:30 ч. Лека атлетика (СП, Москва) по Евроспорт и БНТ 1

18:00 ч. Локо Сф - Черноморец

(футбол, А група) по News 7

19:00 ч. Футбол, Екстракласа по Евроспорт 2

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



Лебедовата песен на Исинбаева на „Лужники“

Двукратната олимпийска шампионка Елена Исинбаева (Рус) ще сложи край на славната си спортна кариера в родината си.

"Моята кариера ще приключи със световното първенство в Москва. За мен това ще бъде наистина носталгичен момент. Искам

да се насладя и да се забавлявам в последното си състезание и ще покажа най-доброто от себе си на първенството - каза Исинбаева. - На световното първенство ще се боря с височината и със себе си. Състезанието ще се проведе на "Лужники" - мястото, на което спечелих първата си титла (б.а., от

Олимпийските младежки игри през 1998 г.), и ще бъде мястото, на което ще сложа край на кариерата си. Очаквам голяма подкрепа от феновете си, защото наистина се нужда да покажа всичко, което мога да покажа. Готова съм за битката за победата."

НОВО!

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин B6



Само 2 ампули дневно!



За повече енергия и жизнен тонус при:



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

ECOPHARM
www.ecopharm.bg

Търсете
в аптеките

Американците най-многобройни

Най-многобройният отбор за планетарния шампионат в Москва е този на САЩ. 148 американци ще излязат на пистата на стадион "Лужники" между 10 и 18 август, като деветима от тях ще защитават световните си титли.

Атлетите със златни медали от Дегу 2011, които са включени в тима на САЩ за мондиала, са Джейсън Ричърдсън (САЩ), Крисчън Тейлър (троен скок), Дже-си Уилямс (скок височина), Дуайт Филипс (скок дължина), Трей Харди (десетобой), Кармелита Джетър (100 м), Джени Симпсън (1500 м), Лашинда Димъс (400 м с пр.) и Бритни Рийс (скок дължина).

Повече от двадесет американци от тима са притежатели на рекорди на САЩ в зала и на открито, а петима от тях са световни рекордьори - Ащън Итън (десетобой, седмобой), Ариес Мерит (110 м с пр.), Дже-нифър Сур (овчарски скок в зала), Алисън Филипс и Кармелита Джетър (4x100 м).

Масова проверка за допинг

ИААФ ще направи от-ново масова допинг ак-ция по време на 14-ото световно първенство в Москва. Всички атлети ще бъдат задължени след акредитацията си в рус-ката столица да дадат кръвна проба. Антидо-пинговата програма на ИААФ ще се извърши с помощта на акредити-раните лаборатории на WADA в Лозана и самата Световна антидопингова агенция. Резултатите от

кръвните проби в Москва ще се вземат предвид за биологичните паспорти на атлетите.

Ще бъдат направени и 500 проби с урина, кои-то ще са извънсъстезате-лен и състезателен кон-трол. Пробите ще бъдат запазени и отворени за нов анализ след няколко години. Така както наско-ро беше направено с пробите от световното първенство в Хелзинки 2005.



Игва електричката BMW i3

Първият сериен чисто електрически модел BMW i3 на мюнхенския производител е премиум предложение с иновативен дизайн и автентичен спортен дух за

автомобил с четири места. Новаторската концепция с пътническа клетка от въглероден композит съчетава в едно лекота, стабилност, сигурност и комфорт на движение. Разработените специално

за BMW i асистирани системи и мобилни услуги на BMW ConnectedDrive, както и програмата 360° ELECTRIC превръщат мобилността без вредни емисии в градски условия във въодушевяващо еко-

преживяване. Електромоторът на BMW i3 развива максимална мощност от 170 к.с. и демонстрира максимален въртящ момент от 250 Нм. Задвижването чрез едностепенна трансмисия е поверено на задните колела. Електромоторът черпи енергия от литиево-йонни батерии, които са интегрирани в дъното на автомобила. Измественият силно надолу център на тежестта, в резултат от ниското и централно разположение на батериите, допринася за стабилното управление и поведение на електричката. Аккумуляторът позволява пробег от 130 до 160 км във всекидневие, а зареждането може да се извършва от конвенционален домашен контакт, от BMW i Wallbox или от обществена станция за зареждане.

Още през 2007 година BMW Group стартира мащабен проект - project i, който имаше за цел да разработи устойчиви решения за мобилност, които са съобразени с екологичните, икономическите и обществените промени в света.

Компанията създаде новата субмарка BMW i, която обедини творческия потенциал на производителите да направят модели, които предоставят конкурентна мобилност при нулеви емисии в премиум сегмента. В резултат наскоро BMW Group обяви базова цена от 34 950 евро в Германия за BMW i3, първия изцяло електрически сериен автомобил на компанията. Редовните доставки на BMW i3 започват през ноември 2013 г.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Свежо шофиране в жегата

В горещините не се опитвайте, особено на дълъг път, да пестите гориво за сметка на неработещия климатик. Практиката показва, че обикновено на 100 км пробег се харчи литър гориво повече. Ако пък е много жегата, може да стигнете и до 1,5 л. Най-уязвими на топлинни удари в горещините са шофьорите. Те са изложени на постоянен стрес, лесно променят кръвното налягане, не усещат как високите градуси са ги изтощили напълно. Ако почувствате главоболие, ако често се прозявате или имате тежест в стомаха, това са признаци на топлинно изтощение. В жегите е препоръчително да се пият поне 3 л вода на ден. Спрете на първото удобно място, изпийте чаша топъл чай, хапнете нещо солено, напийте очите, врата, главата и ръцете със студена вода. Не потегляйте с автомобила си веднага след като сте се охладели, защото температурният баланс не е възстановен, а топлината забавя реакциите. Особено внимателни трябва да сте, ако на дълъг път ви се случи да карате на развиделяване, защото можете фатално да заспите на волана. Препоръчително е на всеки 100 км пробег да правите 15-20 минути почивка. За тотално премахване на умората можете да се доверите на ампулите за пиене Ambinor. Те са доказан естествен помощник за повече енергия и жизнен тонус, отлично решение за преодоляване на физическия и психическия дискомфорт при пътуване в жегите. Безвредни са и могат да се пият най-малко по две ампули на ден, а всеки водач сам преценява какво количество му е необходимо.

БГ ПРЕМИЕРА

Анalogисменни за Chevrolet Trax

Новият компактен SUV модел на Chevrolet всъщност демонстрира високите си качества по време на специално организирано регионално рудшоу за представителите на медиите от Централна и Източна Европа с крайна точка родния курорт Боровец. Беше ни интересно докъде са стигнали в развитието инженерите от Chevrolet, след като знаем, че още от 1935 г. те поставят началото на SUV класа с представянето на модела CarylalSuburban, който и досега държи световния рекорд за най-продължително произвеждан автомобил. Днес наследникът на легендата Trax се показва като практичен и икономичен SUV, който съчетава и пътно поведение на лек автомобил. Предимството му пред тях е в системата за двойно предаване. Trax предлага максимална практичност - от гъвкавото и модерно обзаведено вътрешно пространство до разширените възможности за връзка с интернет, осигурени от ChevroletMyLink. Експресивният въсход, дълъг 4,2 м, широк 1,7 м и висок 1,6 м, демонстрира в SUV-B сегмента истинска самоувереност. И има защо. Вътрешното пространство се отличава с отлична организация на интериора. Възможни са до осем различни конфигурации на седалките, а на разположение на пътуващите на втория ред е електрически контакт с нормално напрежение от 230 V, което може да се използва за зареждане на лаптоп и други електронни устройства без адаптер.



Багажното пространство може да бъде увеличено до максималните 1370 л, а под пода откриваме допълнително отделение за багаж. Делящата се в отношение 60/40 задна седалка и сгъващото се до шофьора предно кресло позволяват превоз на предмети с дължина до 2,3 м. Chevrolet Trax разполага със серийно вградени шини за монтаж на багажник на покрива с максимална товарносимост 75 кг. Максималното тегло на прикачния товар при него е 500 кг. Сред изобилието от отделения за лични вещи са предлаганото по желание чекмедже под седалката и двете жабки, едната от които съдържа входове USB и AUX за включване на портативни електронни устройства като iPod, смартфони и др.

Гамата от двигатели е 1,4-литров бензи-

нов с турбокомпресор (140 к.с.), 1,6-литров бензинов атмосферен (115 к.с.) и 1,7-литров турбодизелов мотор (130 к.с.). Всички варианти с механична предавателна кутия се предлагат серийно с автоматична функция Start/Stop. Както 1,7-литровият турбодизел, така и 1,4-литровият бензинов турбодвигател могат да се поръчват и с 6-степенна автоматична трансмисия. 1,7-литровият турбодвигател е най-пестеливият - харчи едва 4,5 л/100 км в съчетание с ръчна предавателна кутия и предно предаване (FWD). В режим с двойно предаване разходът е 4,9 л/100 км.

Самоносещата конструкция с интегрирана рама на каросерията, предното окачване тип McPherson и задният мост с торсионна греда са активни помощници при създаването на комфорт както на пътя, така и при офроуд изпитания. Trax е оборудван с електрическо сервоуправление EPS (ElectricPowerSteering) с вграден датчик за компенсация на износването на механизма, който осигурява надеждната му и прецизна работа през целия експлоатационен живот. Моделът получи максималните пет звезди за безопасност от независимата потребителска организация European New Car Assessment Program (EuroNCAP). Сред системите за контрол на поведението на пътя са функцията за подпомагане на потеглянето по наклон Hill Start Assist и на спускането по стръмни участъци Hill Descent Control.

Страницата подготви Станчо ШУКЕРОВ



Само 2 капсули след хранене премахват:

- излишните газове
- чувството на тежест след нахранване
- болезнените спазми

Хранителна добавка

Comfortex®



5 билки за добро храносмилане



ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

6 - 26 АВГУСТ 2013

Специален вид броколи помага в борбата срещу редица хронични заболявания - от диабет тип 2 до болести на сърцето. Изследователи са установили, че консумацията на зеленчука, съдържащ по-големи количества от полезното за здравето съединение глюкорафинин, регулира клетъчните процеси,

Броколи срещу хронични заболявания

които могат да предизвикат смъртоносни заболявания. Супербро-

колото може да помогне и в борбата срещу затлъстяването и рака.

Живеем с бактерии от ново поколение

Хората отглеждат в домовете си супербактерии, устойчиви на лекарства заради масовата употреба на антибактериални сапуни и миешки средства, сочат резултатите от британско проучване.

Бактериите развиват потенциално смъртоносни мутации, за да преодолее действието на почистващите агенти, предназначени да ги унищожават. Това накара експертите да отправят призив към потреби-

телите да спрат да купуват подобни продукти.

Запахата е доказана в изследване на специалисти от университета в Бирмингам. Учените разкриват как широко разпространената хранителна бактерия салмонела е развила устойчивост към активното почистващо вещество биоцид, използвано в сапуни и течни препарати. Салмонелата оцелява и въпреки прилагането на антибиотици.

"Традиционните са-

пун, вода и белина са достатъчни за домашна употреба", казва д-р Марк Уебър от изследователския екип.

"Антибиотичната резистентност представлява сериозна заплаха за следващото поколение. Хората смятат, че антибактериалните сапуни ги отърват от бактериите, но истината е, че те често не са по-ефективни от обикновените сапун и вода", допълва микробиологът професор Лора Падок.



Специалната разновидност Beneforte бе създадена от учени от Института за хранителни

изследвания в Норуич през 2010 г.

Направено наскоро изследване, публикувано

в сп. "American Journal of Clinical Nutrition", обяснява как действа зеленчукът срещу сериозни хронични болести, подобрявайки метаболизма.

"Проучването ни разкрива реалния ефект от суперзеленчука върху човешкия метаболизъм", казва професор Ричард Митън от Института за хранителни изследвания.

"Изследването е поредното, което потвърждава ползата от редовното включване в менюто на кръстоцветни зеленчуци за добро здраве и предпазване от хронични заболявания", допълва диетоложката Катрин Колинс.

Пълнолунието наистина смущава съня

Трудно е човек да има добър сън при пълнолуние, заявиха швейцарски учени. Те са на мнение, че извършеното от тях изследване предоставя първите научни доказателства за въздействието на лунния цикъл върху съня. Проучването на екипа на проф. Кристина Кажошен от Университетската психиатрична клиника в Базел обхванало 30 доброволци. Учените изследвали мозъчната дейност, очните движения, хормоналните секреции на участниците по време на сън и заключили, че качеството на съня им се променя с лунните цикли.

При пълнолуние мозъчната активност, свързана с дълбоката фаза на съня, намалява с 30 на сто и на хората са

нужни 5 минути повече от обикновено, за да заспят. Освен това продължителността на съня им е с 20 минути по-кратка, отбелязват авторите на изследването. Участниците преценили, че сънят им е по-неспокоен при пълнолуние. Те имали също по-ниски нива на хормона мелатонин, който регулира съня и цикъла будване/сън.

Лунният цикъл, изглежда, влияе върху съня на хората дори ако човек не знае, че през нощта има пълнолуние, отбелязва един от авторите на изследването. Известно е, че лунната светлина оказва своето влияние върху репродуктивното поведение на морските животни, припомниха учените.



Psilo balsam

ПРЕМАХВА КОЖНИ ОБРИВИ И СЪРБЕЖ

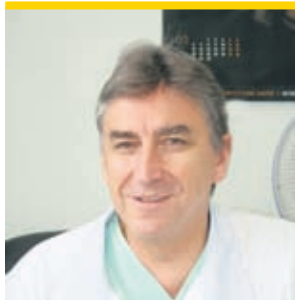
Psilo balsam® действа бързо и ефективно при:

- кожни алергии
- ухапвания от насекоми
- слънчеви изгаряния

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

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

STADA
Stada Pharma Bulgaria
10 София, бул. "7 Ноември" №4, ет. 1



Д-р Красимир Недялков

Как полезните бактерии пазят женското здраве

С д-р Красимир Недялков, онкогинеколог, началник на отделение В I АГ болница „Св. София“, разговаря Галина Спасова

Д-р Недялков, каква е препоръката ви за правилното поддържане на интимната хигиена?

- Влагалището и половите органи на жената по принцип се защитават от млечнокиселите бактерии, които произвеждат млечна киселина. Те създават кисела среда, която не позволява да се развият патогенни микроорганизми. Тази естествена бариера не трябва да бъде нарушавана насилствено, а честото промиване на влагалището води точно до това - измиват се естествените млечнокисели бактерии и на тяхно място започват да прорастват различни патогени. По принцип влагалището не трябва да се промива, ако това не е назначено от лекар, ако няма някаква специална причина за това, а като хигиенни средства могат да се използват интимните гелове и шампоани за външно измиване. Но, пов-

тарям, външно измиване. Не бива да се прави вагинална промивка без назначение от лекар, тя не е средство за поддържане на хигиената.

- Има ли други причини, поради които микрофлората на влагалището страда?

- Естествената микрофлора на влагалището се нарушава най-често от внасянето на някаква външна инфекция, която е достатъчно жизнена и активна, за да може да преодолее млечнокиселите бактерии. Това става най-често при интимен контакт със заразен партньор - има доста вредни микроорганизми, които се предават по полов път. Най-тежките колпити, възпаления на влагалището, се получават при жени, които правят анален секс, защото най-зловредната флора от дебелите черва се прехвърля във влагалище-

то. И тогава няма спасение, на практика не се лекува. Винаги остава едно течение. Или ако може да се излекува, става изключително трудно. Вторият фактор, който води до нарушаване на влагалищната микрофлора, е възрастта и липсата на хормони, на естрогени. Тогава млечнокиселите бактерии, които се хранят от въглехидратите, произведени от клетките на влагалището под въздействие на хормоните, започват да губят възможността да се хранят и да произвеждат млечна киселина. По тази причина влагалището при възрастните жени започва да придобива особен вид, т.нар. сенилен колпит. И проникването на различни микроорганизми е много улеснено, дори на най-банални, които иначе не би трябвало да причиняват никакви заболявания. Третият фактор е свързан с прилагане-

то на антибиотици, които унищожават заедно с вредната и естествената, полезна млечнокисела флора.

- По какви признаци се разпознава нарушението на баланса на влагалищната микрофлора?

- Жената започва да усеща сърбеж, щипане, парене, болки. При уриниране има парене, при полов сношение се изпитва болка. Наблюдава се и изтичане на обилна патогенна влагалищна секрет със специфична неприятна миризма и жълтеникав цвят, може да е примесен с кръв. Това нещо най-често кара жените да потърсят помощ от гинеколог.

- Какво е лечението при такъв тип влагалищна дисбактериоза?

- Ако дисбактериозата не е колпит, причинен от някакъв специфичен агент, който може да бъде

лекуван, е добре да се прилагат препарати, съдържащи млечнокисели бактерии или млечна киселина. Старият подход препоръчваше промивки с млечна киселина. Днес вече това се оказва не много подходящо. По-добре е да се ползват специални препарати, които съдържат млечнокисели бактерии. Поставени във влагалището, те възстановяват естествената му микрофлора. "Вагилант" е един такъв качествен, доказан от нашата практика, продукт.

- Колко продължава лечението?

- Общо взето, един курс е около 10 дни, като може да се прави периодично през два-три месеца. Разбира се, преценката е индивидуална, но минимум десет дни трябва да се поставят тези вагинални таблетки.

- Препоръчва ли се

при потенциално увреждащи агенти - приемане на антибиотик, практикуване на рисков секс, при посещения на басейни и т.н. - профилактично да се прави такъв курс?

- Говорим за вторична профилактика, когато вече има среща с някакъв агент. Първичната означава да се избягва вредният агент. Тези препарати са подходящи за вторична профилактика, когато трябва да се неутрализира действието на вече наличния вреден фактор.

- Необходимо ли е жената да ходи на гинеколог, ако няма никакви смущаващи признаци, и с каква периодичност?

- Жените, които нямат оплаквания, трябва да ходят на профилактични прегледи един път годишно - от момента, в който започнат полов живот, до 65-годишна възраст. След това може да се разредят профилактичните прегледи - през две-три години.

VAGILACT NTC

10 ВАГИНАЛНИ ТАБЛЕТКИ

**Комфорт
във всяка възраст**

Всяка вагинална
таблетка съдържа:

- Стандартизиран екстракт от соя /фитоестрогени/ 18 мг.
- Lactobacillus acidophilus 500 милиона CFU
- Млечна киселина (60%) 15 мг.



ECOPHARM

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

При мускулни и ставни болки



NeOx
Просто се движиш!



Неокс крем е комбинация от 5 оптимално подбрани природни съставки с бързо и продължително действие, което се осъществява на два етапа:

- първоначално леко загрява
- след което настъпва охлаждащ ефект
- в резултат: намаляване на напрежението в засегнатата област.

Неокс крем е особено подходящ за приложение при спортуващи, преди активно натоварване.

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

Продължение от бр. 28

Д-р Цанка ЯНКОВА,
ендокринолог,
24 ДКЦ София**Физическа активност**

За нормална обмяна на веществата трябва да има баланс между вноса на енергия - храна, и разхода на енергия. Най-естественият разход е чрез движение - за препоръчване поне 1 час дневно.

● Леката физическа активност включва ходене пеша и лека домакинска работа.

● Умерената физическа активност означава: енергично ходене, каране на велосипед, почистване на къщата, лека работа в градината.

● Интензивната физическа активност означава бягане, плуване, танци, футбол, аеробика, тенис, баскетбол, волейбол, екскурзии в планината, работа на полето.

В съвременното общество често намираме оправдание за липсата си на движение. Но ако решим, може да увеличим ходенето си пеш - напр. пазаруване, разходка с домашен любимец, изкачването на 3-4 етаж вместо с асансьора, танци, бягане, плуване и други - според личните предпочитания.

Ако нямате поставена диагноза диабет, но често изпитвате глад, особено скоро след консумация на

Физическа активност при диабет и лечение с инсулин



харен диабет съветва да не се отлага неоправдано лечението с инсулин.

Когато се провежда лечение с инсулин, спазването на хранителен и двигателен режим е необходимо за общия баланс. Според вида и схемата на прилагания инсулин се модифицира храненето, но когато се прави инсулинова инжекция, следва прием на храна - това е необходимо условие! Хора, които изпълняват тежък физически труд или са подложени на друг тип интензивно физическо натоварване, са с повишен риск от хипогликемии (кръвна захар под 4 mmol/l). За да се избегне това, след обсъждане с лекуващия лекар се намаля-

ва дозата на прилагания инсулин или се увеличава приемът на храна преди, по време и след физическото натоварване. Това се обсъжда индивидуално, защото следва да се съобрази с общото състояние и придружаващите заболявания или липсата на достатъчна активност и състояние на принудително обездвижване също се обсъждат хранителният режим и инсулиновите дози. Понякога с цел коригиране на инсулиновата резистентност специалистът прибавя към лечението с инсулин таблетки. Най-физиологично е лечението с т.нар. аналогови инсулини, защото те имитират естествения ритъм и действие на инсулина и позволяват по-свободен режим на хранене и движение без риск от хипогликемии.

Съвременното лечение с инсулин е изключително щадящо за пациента - спестена е болката от убожданията чрез създаване на къси и фини като

със иглички. Най-голямата бариера е психологическата. Но ако човек бяга от наличния проблем, той няма да се реши от само себе си, а ако търси съдействие, ще го получи и ще поеме контрола над състоянието си. Колкото по-рано се случи това, толкова по-лесно

ще му бъде.

Всяка година Американската диабетна асоциация присъжда медала "Джослин", а Британската - "Алан Набаро", на хора, които живеят с диабет 50 и повече години. Тези хора не са никак малко и водят активен и пълноценен живот.

Хранене при физическа активност

Физическа активност	Времетраене	Хранителен режим
Лека Разходка Пазаруване Лека домакинска работа	По-кратка от 1 час Над 1 час	Без допълнителен прием на въглехидрати 1 хлебна единица* на всеки 2 часа
Умерена Ходене Каране на колело Почистване на къщата Лека градинска работа	1 час	Допълнителен прием на 1 хлебна единица преди и след физическото натоварване
Интензивна Бягане, плуване, футбол, екскурзии в планината, аеробика, спортни танци, тенис, волейбол, баскетбол, работа на полето	По-кратка от 30 минути Над 30 минути Цял ден	Допълнителен прием на 1 хлебна единица преди и след физическото натоварване Допълнителен прием на 1 хлебна единица преди и след физическото натоварване + 2,5 хлебни единици на всеки час физическа активност Допълнителен прием на 2 хлебни единици на закуска, обяд и вечеря + 2,5 хлебни единици на всеки час физическа активност

* 1 хлебна единица е равна на количеството от всяка въглехидратна храна, която съдържа 12 г въглехидрати.



Инжекция побеждава разширените вени

Д-р Яир Галили е водещ съдов лекар в Израел. Началник е на отделение "Венозни заболявания" към Медицинския институт "Мор" в Тел Авив. Специализирал е в САЩ и има много научни разработки в областта на медицината и конкретно в сферата на венозната недостатъчност. Д-р Галили е сред най-успешните лекари в света, които прилагат новаторския метод за лечение на разширени вени - склеротерапия под ултразвуков контрол.

- Какъв метод на лечение за разширени вени се препоръчва?

- Склеротерапията под ултразвуков контрол е новаторски метод за лечение на разширени вени. Този метод е доста подходящ за големи разширени вени, които доскоро се лекуваха само с оперативна намеса. При този метод на пациента не му се налага болничен престой и той може веднага да се завърне към ежедневието си ангажменти и работа. Друго голямо предимство е, че не се налага използването на анестезия и не остават белези или други неестетични последици. При склеротерапията под ултразвуков контрол цялата процедура отнема няколко минути, дава най-добрите резултати с минимален риск за здравето и с възможно най-малък фи-

зически дискомфорт.

- Каква е успеваемостта на тази процедура?

- Проблемът при разширените вени идва от увредените клапи, които са разположени на всеки десет сантиметра по хода на вената. Това място може да е високо по бедрото и пациентът въобще и да не предполага, че има такъв проблем. И когато се локализира това болно място, над него се поставя инжекцията с вещество. Използваме техника, при която веществото се превръща в пена, която, инжектирана във вената, предизвиква склерозирание на неправилно функциониращата вена. Затова и процентът на успеваемост на този метод е много висок - над 95. Именно поради самата технология за лечение.

- В кои други страни

намира приложение склеротерапията под ултразвуков контрол?

- Склеротерапията под ултразвуков контрол е водещо лечение на разширени вени в САЩ и Израел и през последните 10 години този метод набира голяма популярност във Франция, Испания, Германия, Италия.

- А при вас ли правите изследванията, с които да уточните къде е мястото на увреждане?

- Да, преди самата манипулация правя доплерово изследване и локализирам болното място. Няма нужда от други изследвания.

- Колко време след процедурата се възстановява пациентът?

- След самата интервенция пациентът си продължава нормалния ритъм на живот. Манипу-

лацията не е болезнена - усещането е като при инжекция за взимане на кръв. Три дни след процедурата не трябва да има свръхнатоварване на крайника. След самата манипулация може да се появи лека болка по хода на вената, придърпване, но всичко това е нормално, преходно и част от възстановителния процес.

- За пациенти, които са с вече съществуващи варикозни рани, противопоказно ли е това лечение?

- Не, не е противопоказно, дори бих казал, че в този случай е единственото решение. Една оперативна интервенция при такива пациенти носи риск от инфекции и други усложнения.

- Някакви други противопоказания?

- Пациентът трябва да има здрави и проходими дълбоки вени - това е единственото условие за прилагането на метода.

- Кога ще е следващото ви идване в България?

- На 29, 30, 31 август и 1 септември.

Д-р Галили, кога трябва да се потърси специалист при наличието на проблем с разширени вени?

- Когато вените са доста изпъкнали, краката са подути, имате усещане за тежест, изпитвате болка. Ако вече сте се подложили на оперативна намеса и гореспоменатите симптоми се появяват отново, имате зачервяване и

рани по краката - това са явни белези, че трябва да потърсите специалист.

- До какви последиствия може да доведе нелекуването на разширените вени?

- Разширените вени не са само естетически проблем, те могат и да създадат сериозен здравословен проблем - оток на крака, болка, инфекция, незарастващи рани, тромбоза.

За повече информация и записване за лечение:
0879 851 557
и 0886-54-84-54,
www.dr-galili-bg.com
МЦ ЕПИКА,
пл. „Преображение“ №1

Педиатрите се срещат много често със стомашно-чревни проблеми при своите малки пациенти, но с високите летни температури тези заболявания бележат пик. Благоприятни условия за тях създават не добре съхраняваните храни, ниската хигиена - значението на тези рискови фактори нараства при летните ваканционни пътувания. Често не се дооценява фактът, че храносмилателното разстройство може за броеци часове да доведе до опасно обезводняване, особено в кърмаческа възраст. Така че независимо какви са причините за диарията и повръщането към тях трябва да се отнасяме подобаващо сериозно и адекватно. В нередки случаи се стига дори и до болнично лечение, затова най-добре е лекар да се потърси още при първите симптоми. Това е съвсем наложително, ако става въпрос за малко дете и ако има и висока температура. Педиатърът ще предложи най-подходяща терапия в зависимост от конкретното състояние на детето, ще прецени дали са необходими венозни вливания, приемане на антибиотици (ако е установена бакте-

Пробиотиците са незаменими при летните храносмилателни проблеми



риална чревна инфекция) и т.н.

Дисбактериозата е едно от функционалните нарушения в храносмилателната система, които могат да причинят стомашно-чревно разстройство. С този термин се означава намаляването на количеството на полезните бактерии, обитаващи храносмилателния тракт. Най-често това става като страничен ефект след прием на антибиотик, защото заедно с вредните той унищожава и полезните бактерии в червата. Дисбактериоза може да се появи и като резултат от еднообразно хранене, без достатъчно пресни плодове, зеленчуци и млечни храни.

Полезните бактерии участват в обмяната на веществата, в храносмилането, в имунните процеси и затова тяхното намаляване има негативни последици за целия орга-

низъм. Но съвременната наука предлага решение, и то използвайки природни методи за възстановяване на нормалния бактериален баланс в червата. Това са пробиотичните препарати, които съдържат в концентрирана форма живи "добри" микробни култури.

На пазара се предлагат многобройни пробиотични продукти, но трябва да се знае, че най-важен показател за тяхното качество е достатъчният брой жизнеспособни бактерии от различен вид, които да са в състояние да преминат през храносмилателния тракт и да достигнат до дебелото черво. Сред най-използваните препарати от този вид е "Лакто-4", защото съдържа висока концентрация от четири важни пробиотични бактерии. Формата - на капсули, позволява при децата съдържанието да бъ-

де изсипано в течност или храна. Попаднали в стомашно-чревния тракт, полезните бактерии стават активни, размножават се в чревната лигавица и изместват болестотворните микроорганизми. Пробиотиците подпомагат и усвояването на лактозата, възпрепятстват развитието на гнилостните процеси и на практика са добър помощник срещу образуването на газове и колики при децата. Пробиотиците са вече неотменна част от съвременното лечение на диарии и храносмилателни разстройства от различен произход. Ролята им е доказано важна при малките деца и особено при изкуствено хранените кърмачета. Защото е известно, че кърмените бебета са по-устойчиви на храносмилателни проблеми, понасят ги по-леко и се възстановяват по-бързо. (ЖД)

НОВО

Хранителна добавка

Lacto4VIP

Пробиотик

Капсули X 15

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

В помощ при летните храносмилателни разстройства

ECOPHARM

Lacto4VIP

15 капсули

Живи лактобацили

Съхранява се в хладилник

Vitality Internal Protection VIP

VIP - Специална формула, запазваща жизнеността на лактобацилите в киселата среда на храносмилателния тракт

ECOPHARM

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

CHONDROSAVE

Хондросейв - с грижа за Всяка става!

ECOPHARM

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

До средата на миналия век хемофилията е била направо детско заболяване - засегнатите едва са преживявали 12-13 години. През 60-те години вече се синтезират първите медикаменти, съдържащи концентрат на липсващия фактор на кръвосъсирване. Това е ново стъпало на поддържащата терапия и тези болни вече живеят 60 и повече години.

Първоначално поддържащата терапия е била чрез преливане на кръвна плазма (прясна или замразена), а след синтезирането - с концентрати, съдържащи липсващите фактори на кръвосъсирване, извлечени от човешка донорска плазма. Тъй като при използването на човешка кръвна плазма и плазмени продукти не може абсолютно да се изключи опасност от кръвнотрансмисивни заболявания - хепатит, ХИВ и др., през последното десетилетие науката създаде медикаменти, съдържащи фактори на кръвосъсирване, получени по рекомбинантна технология - чрез генно инженерство, и тяхното използване става все по-широко.

Хемофилията вече не е присъда

Хемофилията е рядко, нелечимо наследствено генетично заболяване, при което кръвта не се съсирва или се съсирва много бавно поради липса или недостатъчно производство от човешкия организъм на специфични вещества, наричани фактори на кръвосъсирването. Ако образно приемем, че системата на кръвосъсирване в човешкия организъм функционира на принципа на доминото, верижната реакция някъде става неефективна и съсирекът, който обичайно запущва мястото на кръвоизлива, дори и да се образува, е нестабилен и позволява мястото да прокърви отново.

Прилагането от ранна детска възраст на съответните медикаменти за кръвосъсирване превръща заболяването от животозастрашаващо в хронично и засегнатите от него имат възмож-

ност да водят абсолютно нормален живот.

В България болните са около 600, като малко над 100 от тях са деца.

В света има между 200 000 и 300 000 засегнати с хемофилия А или В.



Часове за игри и плувни спортове в „Св. Константин и Елена“

Децата - свръхценна кауза в битката с хемофилията

Децата, болни от хемофилия, са и умствено, и физически развиващи се като другите деца. Те трябва да живеят, да учат и да се развиват неизменно заедно и наравно с всички свои връстници. Борбата с иначе нелечимото заболяване може да бъде спечелена много по-успешно именно чрез осигуряването на все повече възможности за нормално всекидневие на най-малките и на юношите с хемофилия. Тази задача е специална и постоянна в активната работа на Българската асоциация по хемофилия. Нейната цел и мисия е: да обединява усилията на пациенти и лекари срещу болестта, да информира и привлича обществото за една значима кауза, да създава предпоставки диалогът да се задълбочи.

В днешните условия на икономическа криза, в която у нас здравеопазването понася особено тежки удари, ние бихме искали в разговор с държавата да поставим и един особено значим акцент: колкото по-адекватно е лечението на болните от хемофилия, толкова по-малки са разходите на обществото за тях. У нас те срещат особени трудности в три направления - медицинско, социално и административно. От една страна е недостатъчната информация в обществото за това рядко генетично заболяване, откъдето са и разбираемите резерви на хората, контактуващи с тези болни, а от друга е нелекият диалог с институциите, ангажирани с решаване-



Миналата година лагерът бе в Априлци

то на проблемите, казва Виктор Паскалев, председател на УС на Българската асоциация по хемофилия. Неговите думи дават повод за едно подсеждане. Че има много неща, дори малки и нескъпи, но значещи отговорност и модерно мислене, които може и трябва да бъдат правени за тази или за друга група болни у нас. И за помощ, и за самочувствие, и като терапия - чрез усещането за равнопоставеност и заедност.

Има безброй прекрасни примери по света. Една много работеща практика са ваканционните лагери за деца с хемофилия - 10 дни заедно, дни на веселие, творчество, спорт и красота, в които съвместно със специалисти и приятели децата научават и много неща за себе си, включително най-добрите и полезни правила за своя живот наравно с всички.

Лятната среща 2013-а събра 20 младежи край морето

Ежегодният Летен рехабилитационен лагер за деца с хемофилия беше организиран в морския курорт "Св. св. Константин и Елена". Българската асоциация по хемофилия - неправителствена пациентска организация, създадена от група болни и техните близки, е неизменният организатор, който успява с много хъс и отдаденост да направи това събиране винаги незабравимо. Тази година лагерът събра над 20 деца от цяла България на възраст от 6 до 16 години.

Началото на тези лагери у нас е през 2006 г. по идея и модел, взети от Австрия, Германия и Дания. Задачата, мисията е изграждане на общност на малки и по-големи деца, а после и на възрастни с хемофилия - да бъдат обогатени техните знания и умения, осигуряващи им социална независимост и качество на живот.

За лагерите неизменно работят екипи квалифицирани и високомотивирани лекари, медицински сестри, психолози и рехабилитатори, програмата предлага интересни лекции, атрактивни занимания и групови дискусии.

Утре справянето с ша-рените предизвикателства и в училище, и в обществото става по-лесно и резултатно, обясняват експертите. Обръщат внимание и на специалния модул за младежи над 10 години, част от специфичната еманципация - за самостоятелно следене и правилно поставяне на важните за тях медикаменти, осигуряващи им възможност за самостоятелност и равнопоставеност.

Часовете за обучение и работа с рехабилитатори са не по-малко важни, а и интересни. Развиват нови умения за поддържане на подвижността на опорно-двигателния апарат и са важна помощ за

добра, максимална физическа интеграция.

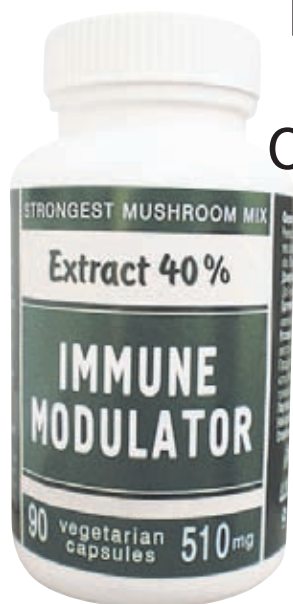
Лагерите имат и друга, социална роля - не рядко децата, преминали оттук, утре стават трайни партньори в инициативите на Българската асоциация по хемофилия. Именно тези тренинги градят новите и незаменяеми лидери на пациентското движение на засегнатите от хемофилия, казва Виктор Паскалев. Новите лидери и тази година бяха основни лектори тук, а след лагера остават и главни модератори в активната комуникация на тази общност, поддържане на постоянство и чрез новите възможности на интерактивната среда.



Лекарствените гъби не лекуват рак

Те само помагат на организма да се справи сам

Виж това: www.youtube.com/mikoterapia



МОЩЕН ИМУНЕН МОДУЛАТОР ОТ ЛЕКАРСТВЕНИ ГЪБИ

В състава на лекарствените гъби са представени балансирани от природата комплекси от различни биологично вещества. Едни от тях - гъбените полизахариди (лентинан, ланостан, ганодеран, ланофил, грифолан и др.) имат мощни противотуморни свойства, които нямат аналог в растителния свят. Те стимулират Т-лимфоцитите, те пък - макрофагите и организмът делия веществото ПЕРФОРИН (високо молекулярен белтък), които унищожават злокачествени клетки.

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

БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!

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

"Баща ми е на 70 години. Преди 5 години беше опериран от рак на дебелото черво. Туморът беше голям колкото ябълка и беше запушил червото. В Бургаската онкология отстраниха по-голямата част от дебелото черво, тъй като имаше и разсейки. Беше поставена колостомата. Лекарите решиха да не правят лъче- и химиотерапия, тъй като баща ми има пейсмейкър. Две години по-късно открихме много разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Онколозите ка-



заха, че в случай като този не могат да предложат никакво лечение. Тогава по препоръка на д-р Милен Христов започна да приема възможно най-пълната схема от лекарствени гъби. Баща ми беше загубил много килограми и нямаше

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

ВЕЧЕ НЯМАМ ТУМОР В КОРЕМА

Николина Калянджиева, 92 г.,
гр. София



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



Д-р Христов:

"Касае се за мъж на 78 години, с карцином на стомаха, в изключително увредено общо състояние, с множество метастази в черния дроб, с "разявени" ракови лимфни възли. Отказана му е и химио- и лъчетерапия и операция. Изпратен е вкъщи и му е казано, че надали ще остане и един месец жив. Пациентът приема единствено гъбените препарати на фирма "Dr. Biomaster" и проти-

Дядо ми вече няма рак и метастази!

воболкови медикаменти, защото не е могъл да търпи болките. Само след един месец след контролен преглед, вместо да е починал, както са предвиждали лекарите, на компютърния томограф не се откриват туморът и метастазите."

Внучката разказва: "Когато го изписаха от болницата, той беше много зле. Беше на легло, не се хранеше, не пиеше вода - просто човекът си отиваше. Но като почнахме да му даваме тези лекарствени гъби, още първата седмица стана и започна да ходи. Много сме доволни от тези гъби. Просто му дадох голям шанс да живее. Докторът каза, че иска да го отвори още веднъж, да види къде е отишла болестта. Но ние не се съгласяваме и ще продължаваме да взимаме от гъбите. Разполагаме с документите - всеки, който желае, може да се запознае с тях".

Консултация по телефона с д-р Русанов - 02/8251647; 0878 931 252

Консултация с д-р Христов - 02/9525199

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

• гр. СОФИЯ

ул. Лайош Кошут № 24
(до Руски паметник), вътрешен двор,
офис 8, тел./факс 02/ 952 34 49
д-р Милен Христов, тел. 02/ 952 51 99
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)

• гр. СОФИЯ

ул. Родопи № 68-70 (до Сточна гара),
вход вдясно, ет. 2, GSM 0877 231 599

д-р Валентин Русанов,
GSM 0878 931 252

(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)

• гр. ПЛОВДИВ

ул. Филип Македонски № 37, ет. 2, кабинет
8 (в сградата на "Медлайн
клиник"), тел./факс 032/ 62 24 55
и GSM 0878 780 742

д-р Лилия Евтимова, GSM 0878 790 336

• гр. СТАРА ЗАГОРА

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

• гр. ВАРНА

ул. Христо Попович № 15
(до сладкарница "Маргарита"),

Свилен Лапачков, тел. 052/ 65 13 65
и GSM 0878 10 54 76

• гр. БУРГАС

ул. Трайко Китанчев № 23,
тел. 056/ 82 11 70 и GSM 0878 950 397
д-р Цветан Балкански,
GSM 0878 800 044

• гр. КЮСТЕНДИЛ

д-р Василка Захаријева,
тел. 078 52 32 39 и GSM 0889 32 67 58

• гр. ПЛЕВЕН

д-р Косева,
GSM 0886 07 50 24

• гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Радосвета Запрянова,
GSM 0898 466 376

• гр. РУСЕ

д-р Дарина Кънева,
GSM 0896 83 15 80

• гр. ШУМЕН

д-р Стоян Стоянов, GSM 0878 646 034
(всеки ден),
от 21.00 до 22.00 часа)

• гр. МАДАН

д-р Недко Димитров,
GSM 0897 92 22 30

"Доктор Биомастер" ЕООД • www.drbiomaster.com • e-mail: office@drbiomaster.com
• тел./факс за цялата страна: 02/952 34 49 • интернет-магазин: www.herbs-doctor.com



БЕЗ АЛЕРГИЯ И АСТМА! bezalergia.com

Научните проучвания в няколко клиники по света показаха **90 % УСПЕВАЕМОСТ** при лечението на алергия и бронхиална астма с урега **BICOM®**!

Тази терапия е високоефективна, безболезнена, неагресивна, без противопоказания и нежелани странични ефекти. Може да се прилага както на бебета, така и на възрастни хора.

• Д-р Галина Димова о гр. София, ул. Родопи 68-70, тел.: 0878 790 337
работно време: от 9 до 19 часа, без неделя и понеделник

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

„При победа го заслужавам, а при поражение имам нужда от него.“ Тези думи принадлежат на Наполеон Бонапарт и се отнасят за шампанското - виното, което безапелационно покорява света със своя финес и ненаподобен вкус и аромат. Още с появата си то става любимо на френските крале, особено на краля Слънце - Луи XIV.

Историята на шампанското винаги се свързва с името на бенедиктинския монах дом Пиер Периньон, който в края на XVII и началото на XVIII век управлявал винарската изба на абатството Отвил в областта Шампан в Североизточна Франция. По време на своето поклонничество в абатството Сент Илер в Лангедок (Южна Франция) дом Периньон узнал за т.нар. пенливо вино, познато в тези земи повече от столетие. Неговата технология в общи линии била следната. Към бутилката с традиционно вино се добавяла смес от захар и дрожди (т.нар. тиражен ликьор), след което тя се запушвала и оставяла да престои. В резултат на ферментацията виното се насищало с въглероден диоксид и придобивало необичаен вкус и аромат. Именно тези удивителни качества поразили опитния винар дом Периньон. Веднъж, опитвайки поредната проба шумящо питие, той с треперещ от възбуждане глас се провикнал към един от помощниците си: „Ела бързо! Аз пия звездите!“. Големият недостатък на неговата технология било обстоятелството, че повечето бутилки (а нерядко и всички) се пръскали под действието на огромното налягане в тях. По тази причина

това вино получило прозвището "дяволско" и неговото масово производство в Лангедок било на практика изоставено.

Очевидно монахът съзрял в "дяволското вино" голям потенциал, защото, завръщайки се в абатство Отвил, той се заел с усъвършенстване на своята технология. На първо място, ликвидирал експлозиите на бутилките, които нерядко причинявали наранявания, а дори и смърт на работниците. За целта въвел значително по-дебелостенни бутилки, които се запушвали с коркови тапи, привързани с намаслено конопено влакно. След това в продължение на няколко десетилетия се опитвал да реши въпроса за количеството и състава на тиражния ликьор и главно с

Шампанското - начин да докоснеш звездите

оставащата в бутилките утайка от вече мъртвите дрожди, което така и не му се удало до края на живота. Този проблем бил решен от младата французкойка Барб-Никол Клико, която на 27-годишна възраст загубила съпруга си Франсоа Клико - собственик на неогляма винарска изба, в която се произвеждало и въпросното "дяволско вино". Противно на очакванията, амбициозната и очевидно надарена с нюх и находчивост дама не продала избата, а се заела с решаването на най-трудния проблем - премахването на утайката от иначе превъзходното питие. И изходът бил намерен! Чрез сложна процедура на всекидневна въртене и накланяне на бутилките утайката се довеждала до гърлото.

за северната страна. Пазарът във Франция е свит и търговията, в това число и с шампанско, е замряла, но в богатата Русия удивителната напитка прави истински фурор. Благодарение на необятния руски пазар наред с винарската къща "Вдовичата Клико" се развиват и други - "Моет и Шандон" (Moët & Chandon) и "Луи Редерер" (Louis Roederer). Предприемчивите производители и търговци на къщата "Луи Редерер" създали специално за руския император Александър II шампанско с марката "Cristal", което се предлагало в кристални бутилки.

Интересна подробност е, че благодарение на предпочитанията на консуматорите в Русия доставяното там шампан-

т.нар. вторична ферментация. В резултат беше създаден *резервоарният* метод, при който процесът на вторичната ферментация протича в големи вместимости от неръждаема стомана при контролирано дозиране на тиражния ликьор и непрекъснато следене на параметрите на протичащите процеси.

meunier).

Т.нар. моносортово шампанско се произвежда най-често от сортовете "Шардоне" или "Пино ноар". Смята се, че в купажите видове сортът "Шардоне" придава финес и елегантност, "Пино мьоние" - плодов привкус, а "Пино ноар" - потенциала на старо, отлежало вино. Любопитно е, че диетолозите, а и лекарите се изказват благосклонно за знаменитото питие (разбира се, при консумирането му в определени граници). То подпомага храносмилането и доставя на организма редица ценни вещества - антиоксиданти, органични киселини, витамини, както и редица важни минерали - калий, калций, магнезий, желязо, фосфор и др. Според професор Джеръми Спенсър от университета в Рединг (Англия) редовната употреба на шампанско вино способства за забавяне на дегенеративните процеси в мозъка, които започват от 40-годишна възраст. Според учения шампанското е ефективно средство за борба с коварните болести на Паркинсон и Алцхаймер. Този ефект той отдава на високото съдържание на кафеена киселина и тирозол в шампанските вина, особено в купажите. Във Франция шампанското има репутация на средство срещу простуда, както и за преодоляване на пристъпите на повръщане при бременност.

Логичен е въпросът "Кое прави шампанското уникално?". На първо място това са неговите ненаподоби

вкус и аромат, който съчетава този на изходния шампански вино-материал с този на огромния брой химични съединения, които се получават в хода на вторичната ферментация, в т.ч. и освободени от мъртвите и разпадащи се дрожди. На второ място това е въглеродният диоксид, чиито милиони мехурчета така приятно щипат небцето, доставяйки едно наистина необичайно преживяване.

Съгласно установената практика шампанското вино се произвежда основно от три винени сорта, отглеждани в областта Шампан - бялото грозде "Шардоне" (Chardonnay) и червените "Пино ноар" (Pinot noir) и "Пино мьоние" (Pinot

ЛЮБОПИТНО

- Налягането в бутилката с шампанско вино е 0,63 МПа, т.е. три пъти по-високо от това на автомобилната гума.
- При отварянето тапата може да развие скорост от 120 км/ч и да достигне височина 12 м.
- Броят на миниатюрните мехурчета от въглероден диоксид, които се отделят от една бутилка шампанско, е 250 милиона.
- Колкото по-малки са размерите на мехурчетата, толкова по-качествено е шампанското.
- Отделянето на мехурчетата ("играта") на доброто шампанско продължава 10-20 часа след отпушването на бутилката.
- Въглеродният диоксид способства за по-бързото опияняване от самия алкохол в шампанското вино, но и изтрезняването е по-бързо. Във всички случаи времето е достатъчно за докосване на звездите.
- През 2012 г. Франция произвежда близо 309 милиона бутилки шампанско, половината от които са предназначени за експорт в близо 200 страни на света. Приходът съставлява 4,4 милиарда евро.
- Най-големи консуматори на френско шампанско са англичаните, следвани от американците, германците и японците.

Тази сложна операция, изискваща сериозно умение, е известна като ремюаж (remuage).

Следвало краткотрайно отпушване на бутилките, при което под действието на голямото налягане ставало "изстрелване" на утайката. По време на тази операция се добавяло старо вино (за компенсиране на загубеното) и известно количество гроздова захар (т.нар. експедиционен ликьор). Предприемчивостта на младата Барб-Никол съвсем не свършила дотук. Тя създава прочутата и в наши дни марка шампанско "Вдовичата Клико", вече с кристална бистрота, и приема безумната стъпка в самия край на войната на Наполеон с Русия да експедира 10 000 бутилки превъзходно шампанско

ско вино било със значително по-високо съдържание на захар в експедиционния ликьор от това, предлагано във Франция. Съгласно възприетите норми шампанските вина се подразделят на следните видове: Extra brut със съдържание на захар от 0 до 6 г/л, Brut - под 15 г/л, Extra sec (Extra dry) - 12-20 г/л, Sec (Dry) - 17-35 г/л, и Doux - над 50 г/л.

В съответствие с Мадридския договор от 1891 г. в Европа и много страни на света наименованието "шампанско вино" е защитено със закон

и се отнася само за вината, произведени в едноименния район на Франция (Champagne) по съответната технология. С производството на грозде за



Авторът на настоящата статия е ръководител на колектив, разработил технология за производство на нискоалкохолно естествено пенливо ябълково вино (Cesar du plaisir) и съавтор на патент (авторско свидетелство) за получаване на дрождев автолизат, приложен като азотен и фосфорен източник за вторичната ферментация при тази технология. Основните моменти на тази разработка са публикувани в престижното американско списание в областта на енологията "American Journal of Enology and Viticulture".

gpopov_bg@yahoo.com

Подарете си здраве с чаша Комбуча

Днес ще ви срещнем с един човек, който ще ни разкаже от личен опит за добилата популярност екзотична напитка Комбуча. Неговият опит е както в домашното приготвяне на Комбуча чай, така и в производството на по-големи количества. Гост в рубриката ни "Антиейджинг" е Димитър Пеев - търговски директор на "Натурал Плюс" ООД, фирмата, благодарение на която вече и у нас може да се закупи изключително полезната напитка.



Димитър Пеев

Г-н Пеев, благодарение на фирмата, чийто търговски директор сте, Комбуча става популярна напитка дори и в България. Разкажете ни как ви дойде идеята за такова производство.

- Преди три години започнах да варя Комбуча у дома. След много опити и различни мнения решихме да инвестираме в малко бутиково производство. Оказа се нелека задача, тъй като производството на Комбуча е сложен биохимичен процес. Приятелите биотехнологи и микробиолози помагаша в това да направим технология, която да запази автентичната рецепта, без да се ползват консерванти, овкусителни и подобрители. Разбира се, ноу-хау получихме и от международните ни партньори от Германия, Канада и САЩ. Там тази напитка е издиг-

ната в култ и имат много опит както в домашното, така и в промишленото производство. В крайна сметка от януари 2013 г. можем да се похвалим с първото в България сертифицирано производство на Комбуча чай.

- Какво всъщност представлява прословутият чай и гъбата, от която той се произвежда?

- Комбуча е чаена гъба с вид на желеподобна мембрана от полезни пробиотични култури, бактерии и дрожди. Живее в хранителен разтвор от зелен или друг чай и захар. По времето на ферментацията се създава напитка,



богата на млечна и глюконова киселина, витамин С, витамин В, аминокиселини и пробиотични щамове, които имат здравословно въздействие върху организма.

- На Комбуча се приписват множество здравословни ползи, какви са те?

- За Комбуча има огромен масив от изследвания, които датират от началото на XX век. Установено е, че ферментираният чай алкализират тялото и по този начин въздейства върху развитието на туморните клетки. За да съм по-конкретен, може би е добре да се обобщат така:

- енергизиращ, витализиращ и стимулиращ мозъчната функция ефект;
- детоксикация на организма посредством активиране работата на черния дроб, бъбреците и червата;
- регулира нивото на пикочната киселина и холестерола;
- регулира стомашно-чревната функция: преработка на храната, баланс на флората и регулиране на моториката, особено осезаемо при запек;
- активира метаболизма и спомага за отслабването при наднормено тегло;
- благодарение на наличието на глюкононова киселина, от която организмът произвежда хиалуронова, действа благоприятно върху ставите и кожата.

- Как да си направим Комбуча у дома?

- Нужно е да се снабдите с гъба (култура) Комбуча, зелен/черен чай и захар. Сварявате чай, като ползвате 1 чаена лъжичка на литър зелен или черен чай и 80-100 г захар. Като изстине чаят, прецеждате и слагате в стъклен буркан течността и културата Комбуча. Трябва да сложите и около 10% от обема готов Комбуча чай, който служи като закваска. След 7-10 дни чаят е готов. Отстранявате гъбата, прецеждате и наливате в шишета, като не забравяте да си оста-

вите малко за следващото производство. Ако искате да стане по-газирана, оставяте бутилките 1-2 дена на стайна температура, след което я съхранявате в хладилник. Дори и да не я охладите, Комбуча се самозапечатва и не може да се развали. Просто става много газирана поради активната работа на дрождите. За да успеете да се справите с това начинание, е важно да се спазват основни правила, като: не докосвайте гъбата или чая с метални предмети; поддържайте висока хигиена на ръцете и съдовете, но не използвайте почистващи препарати, защото гъбата е чувствителна към тях; температурата на чая не трябва да е по-висока от 30 градуса, когато слагате вътре гъбата; снабдете се с гъба от лицензиран производител, за да сте сигурни, че магията ще се случи. На сайта www.kombucha.bg има заснето подробно видео за това как да си правите Комбуча у дома.

- Може ли да се пие и от децата?

- Да, реално това е единствената здравословна алтернатива на масово разпространените газирани напитки. Сладко-киселият ѝ вкус се харесва изключително от малчуганите. След 2-3 годишна възраст чаша Комбуча на ден е идеална за тях. След 5-ата, 6-ата година можете да им давате колкото поискат.

- Къде може да се намери готовата напитка?

- Магазините за здравословно хранене и дрогериите са обичайният ѝ дом, но вече много ресторанти, кафетерии, супермаркети и фитнеси също я предлагат с голям успех. Интерес наистина има и радостта за екипа ни са многобройните отзиви от феновете на Комбуча. Дали ще си я правите у вас, или ще си купувате готова напитка няма никакво значение! Важното е да доставите удоволствие на сетивата си и да дарите здраве на тялото си с чаша Комбуча всеки ден.

НОВО

Paracetamol Escopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!



- 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 Върх" 14, бл. 3, тел.: 02/963 15 96; 02/963 15 97