

## БЪЛГАРИЦИНА



Какви владетели са били царете Самуил и Роман

Интервю с акад. Григор Велев на стр. 4

## КРЕДОУЕБ



Държавата е длъжна да осигурява лечение при рак

На стр. 5

## СПОРТ



Рекордно участие в колоездачната обиколка на България

На стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 31 (65), 27 август - 2 септември 2013 г. (год. II)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Николай Тонков, автор на сайта "Like. Bulgaria":

Нищо няма да получим наготово

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 19



„Гликираният хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>) 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<sub>1c</sub> <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“.

## ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

### Кога настъпва анемия

Всички са чували колко е важно хемоглобинът в кръвта да е в нормата, за да функционира нормално човешкият организъм. Но малцина знаят, че важният пигмент може да се понижи по много различни причини. Неслучайно дори профилактичните изследвания включват проверка на кръвната картина. При сериозни отклонения консултацията с хематолог е задължителна. Повече за анемиите четете в статията на доц. Дончо Пейчев от СБАЛХЗ

на стр. 14

### Как се избира чантата за ученика

Остават няколко дни до 16 септември, когато децата отново или за първи път ще влязат в клас. Изборът на чантата, с която да се носят тетрадите и помагалата, обикновено се извършва по ефектната декорация с модерните за сезона телевизионни герои. Но отговорност на родителите е да изберат пособие, което максимално да облекчава опорно-двигателния апарат на растящото тяло. Не правете компромис в името на най-ниската цена, нито заради мимолетните увлечения на наследника си. Най-важното е да се избегне гръбначно изкривяване. Какво съветват специалистите,

четете на стр. 18

Добрият Съсед наблизо!

**T MARKET**

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 27 АВГУСТ ДО 02 СЕПТЕМВРИ 2013 г.

<p><b>1 19</b> 2.98 лв./кг</p> <p>Пелмени „Optima Linija“ 400 гр, с месо</p>	<p><b>3 99</b> 3.99 лв./кг</p> <p>Краве сирене „Търговишко“ кг</p>
<p><b>1 69</b> 1.69 лв./кг</p> <p>Захар „Захира“ 1 кг</p>	<p><b>0 99</b> цена за брой</p> <p>Ориз „Favorit“ 4x100 гр, дългозърнест, бланширан</p>
	<p><b>17 99</b> <b>16 99</b> цена за брой</p> <p>Бебешки пелени „Favorit“ Литер 15-25 кг 50 бр, Мъж 4-9 кг 60 бр, Маж 9-18 кг 56 бр</p>

Всички цени са в български левове с включен ДДС. Представените цени са ориентировъчни и могат да се променят без предизвестие.



## Ferrari за милиони



Суперавтомобил Ferrari 275 GTB/4 NART Spider беше продаден на търг в САЩ за 27,5 милиона долара, което е рекорд за марката. Червеният кабриолет, чийто 12-цилиндров мотор е зареден с 300 к.с., се появява на бял свят през 1967 г. От този модел са произведени само девет броя. След премиерата

Ferrari 275 GTB/4 NART Spider си спечелва световната слава на спортния автомобил, който доставя най-голямо удоволствие. Бившият собственик на уникалната кола обещава да вложи парите в благотворителност. Името на новия щастливец не е известно, но според Bloomberg става въпрос за канадс-

кия бизнесмен Лоурънс Строл. Закупеното от него Ferrari за малко не може да достигне максималната цена, плащана някога за един автомобил в САЩ. Рекордът принадлежи на Mercedes W196R Formula 1, който през 2011 г. беше продаден на аукцион в Калифорния за 30 милиона долара.

## Google загуби 500 000 долара за 5 минути

В средата на август само за пет минути не работеха интернет услугите на американската корпорация Google, но това доведе до сериозни проблеми. Прекъсването на YouTube, Google Drive, Google Search и Gmail предизвика отклоняването на 50-70% от потребителските заявки. Само след



една минута функционирането на услугите било възстановено частично, а след още четири - напълно. През това време обаче спадът на световния интернет трафик е достигнал 40%. Експертите съобщават, че неочакваното прекъсване на най-популярните услуги на Google е нанесло сериозни финансови щети на американската корпорация, а загубите ѝ се изчисляват на половин милион долара. Причините за инцидента не са изяснени. Засегнати са били предимно потребители от САЩ.

## Всяка повърхност с тъчскрийн

Корпорация Microsoft представи приложение, позволяващо на произволно избрана равна повърхност да се превърне в екран с тъчскрийн. Според създателите програмата Ubi може да се използва в рекламата, образованието и в още много други области. Приложението работи на всеки компютър, който ползва операционната система Windows 8 и поддържа интерфейс Metro. Програмата използва контролера Kinect, който е познат на клиентите от игровата приставка Xbox. В зависимост от избрания пакет опции цената на новата технология се движи между 149 и 1499 долара. Най-евтината версия позволява да се направи екран с тъчскрийн до 45 инча, а професионалните и бизнес вариантите предлагат възможност за създаване на сензорен екран



## Детската количка стана „по-мъжествена“



Повечето мъже са убедени, че разходката с детска количка е женска работа. Бащите обаче вече няма да имат оправдание, за да не изведат наследника си. Чешките производители на ?koda проведоха допитване между 1000 бащи и установиха, че три четвърти от тях ще се съгласят да разхождат децата, ако количките са "по-мъжествени". Затова от компанията решиха да направят нещо по въпроса и да разтоварят поне за малко нежната половина

на човечеството. Те конструираха количка, наречена VRS Mega Man, която има внушителни размери и се различава доста от "конкуренцията" в парка. Нестандартното транспортно средство разполага с различни автомобилни технологии, което определено ще повиши самочувствието на татковците. Засега производителите не споменават нищо за цената на нестандартната количка, нито кога ще се появи на пазара.

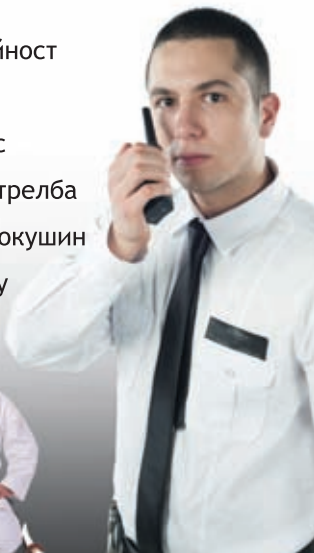
### ЧАСТЕН ПРОФЕСИОНАЛЕН КОЛЕЖ



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

## Смартфоните превзеха света

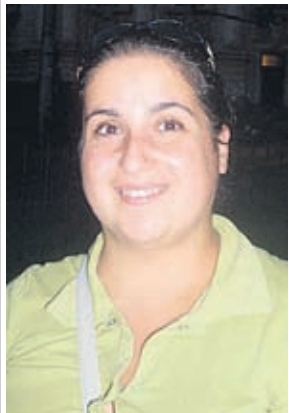
През първото полугодие на годината в световен мащаб бяха продадени 435 млн. мобилни телефони. От тях смартфоните са 225 млн., което е с 46,5% повече в сравнение със същия период на 2012 г. Продажбите на обикновените мобилни телефони обаче са паднали с 21%, като за първи път техният оборот е по-нисък от този на смартфоните. Най-висок ръст в реализацията на модерните устройства за комуникация е установен в Азия, Латинска Америка и Източна Европа. Независимо че цената им е по-висока, те имат вградени повече приложения от обикновените мобилни телефони, както и възможност за достъп до интернет, което ги прави и по-търсени.





## МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Илияна Каньова, 25 г.



Като цяло законите въобще не се спазват. Има хора, които си мислят, че са над тях, и с пари и власт успяват да се измъкнат. Не може за убийство да се дават 6 години затвор, а за кражба на кокошка - 13 години. Понякога се стига до справедливост при нередностите едва когато се даде гласност на случая чрез медиите. А държавата не би трябвало да функционира така. Спазването на законите до известна степен е и въпрос на възпитание. Специално за Закона за движение по пътищата през последните години виждам подобрене. Хората са по-съвестни, не пият, когато сядат зад волана, и се съобразяват с останалите участници в движението.

Мария Шейретова, 17 г.



Законите ни са добре уредени. Лошото е обаче, че ги има черно на бяло, а в действителност не се спазват и прилагат. Най-простият пример: човекът отсреща пресича на червен светофар за пешеходци. Създава опасност не само за себе си, но и рискува да предизвика катастрофа. Никога не съм виждала човек да бъде глобен за неправилно пресичане. Чувала съм само за полицейски акции, че за няколко дни са наказани с глоба 2000 души, но нямам представа дали това е така. Иначе имам доверие в органите на реда. Полицаяте си вършат работата като цяло, но когато нещата се решават отгоре, често униформените са свързани ръце.

# ЗАКОНИТЕ

Камен Кючуков, 13 г.



Не си представям държава без закони, те помагат на хората да живеят добре заедно. Иначе всеки ще прави каквото си поиска и престъпленията ще са безнаказани. А сега полицаите осигуряват спазването на реда. Аз например обичам да карам скейтборд в центъра и се чувствам в безопасност, защото, ако имам проблем, мога да се обърна към органите на реда. Не се притеснявам да пътувам сам до центъра, където уча, а живея в квартал "Младост". Понякога ходя с колело, защото направиха много удобна и хубава велоалея, която особено за лятото е предпочитана.

Светлин Къров, 18 г.



При липса на закони ще настъпи анархия. Немислимо е. В крайна сметка законите са измислени така, че те правят свободен дотолкова, че да не пречиш на другите. Те не ограничават толкова много. Това обаче не ни пречи да ги нарушаваме. В момента карам шофьорски курсове и мога да кажа, че много водачи въобще не спазват Закона за движение по пътищата. Кара се с несъобразена скорост, автомобили изпреварват от дясната страна - от бус лентата и т.н. Има и много току-що взели книжка шофьори, които се държат ужасно на пътя и въобще не им пука, защото имат самочувствието на умели зад волана.

Анкетата подготви  
Мирослава КИРИЛОВА

Наташа Иванова, 33 г.



Как ще се спазват законите, когато не са уредени добре, както и системата за съблюдаването им? Хората, които "коват" законите, не са никакви професионалисти, а лошото е, че дори не се допитват до експерти в съответната област. Огромни пропуски на държавата всеки ден отнемат животи. Пример е катастрофата при гара Яна, при която на място загинаха двама души, а други са тежко ранени. Според мен на тежкия пътен участък не е имало достатъчно обозначения и трагедията се е случила. Знаете ли, от началото на протестите досега ходя всеки ден. И виждам, че гражданското общество се събужда. Не е вярно, че каквото е народът, такива са му и управниците. Искам друга власт, която отговорно и професионално да се справя с поетите ангажменти.

Еркин Йелмаз, 33 г.



Спазването на законите е нещо много важно, за да функционира едно общество. Мисля, че до голяма степен това зависи и от органите на реда, които налагат правилата дори и човек да не ги знае. Наскоро ме глобиха, че пресичам на червен светофар на Попа в центъра на София. Видях, че е червена светлина, но дълго чаках и когато нямаше коли, реших да пресека. Както и да е, наказанието е заслужено. Така трябва да действа полицията и при по-тежки престъпления, което не знам доколко се случва. Иначе мога да кажа, че в Турция например има много по-голяма престъпност и там не е рядкост да видиш примери за беззаконие.

## ПОСОКИ

### Палми в... чинията



Петър ГАЛЕВ

И без лупа се вижда, че проблемите на нашите морски курорти са повече от плюсовете. Предлагащите туристически услуги изтъкват природните дадености и ниските цени. По това спор няма! Но естествените красоти на терена по правило са скрити или унищожени от гигантомански и често уродливи постройки до и на самия плаж. А ниската цена се постига с почти илюзионистки похвати. Вездесъщият ол инклузив пълни окото с разнообразни и изобилни плати, но всъщност стомахът се засища с възможно най-долнокачествените имитиращи продукти като кебапчета за 9 стотинки бройката на едро и "сирене" и "каш-кавал", от които палмовото масло капе по пода. За алкохола да не говорим... Прибавете компромисите с подбора на персонала в хотелите, за да се наемат хора, готови на най-ниските заплати, както и липсата на единно поддържане на общите площи в повечето курорти и ще стане ясно за сметка на какво са примамливите цени. Цялостното впечатление е за хаос, работа на парче, шумотевица и акцент върху първичните страсти. Затова все повече сънародници отиват на същите километри, но в Гърция или малко по-далече - в Италия. Не че там морето е по-хубаво. Просто средата е по-човешка, няма го този бетон, това усещане, че някой иска да те издои на всяка крачка за чадър, за паркинг и за каквото и да е. А дори на сергия да си купиш хляб и сирене - хлябът ще е хляб, а сиренето - сирене. За това става въпрос. И вместо да се обиждат нашите туристтрегери, нека се опитат да променят нещата, доколкото бетонът вече позволява. И не е вярно, че децибелите и чалгата са отстъпили място на приятните звуци. Дано поне това да стане другия сезон.

## СТОП КАДЪР



През лятото пътят на морските обитатели от сергията до чинията е много кратък



Снимки Валя СТОИМЕНОВА, Пловдив



## ИКОНОМИКА



Кризата бавно  
отстъпва

На стр. 6

## СЕТИВА

Адвокатът Хари  
Хараламбиев  
издаде нова  
книга



На стр. 7

## КОМПАС



Витошка - емблематичната  
софийска улица

На стр. 8 и 17

## ПОКОЛЕНИЕ



Как да изберем  
раница  
за ученика

На стр. 18

## ТРАПЕЗА

Легени  
изкушения



На стр. 20

## АНТИЕЙДЖИНГ



Бъзакът от  
векове се грижи  
за здравето ни

На стр. 15

# Цар Роман управлява страната ни от град Скопие

Самуил му предава властта с почести и става първи  
пълководец на българската армия

**А**кад. Велев, малко известен на страницата ни е, че през 971 г. византийците пленяват цар Борис II и брат му Роман и ги отвеждат в Цариград...

- След неуспеха на дипломатическите ходове за неутрализиране на България Византия започва отново военни действия срещу нея. Византийците пленяват тогава цар Борис II и брат му Роман, след което ги отвеждат като пленници в Цариград през 971 г.

**- Как се развиват по-нататъшните събития?**

- През 976 г. умира византийският император Йоан Цимисхи. Това става повод българите да се вдигнат на въстание, ръководено от българските боляри Петър и Боян, които са подпомогнати от четиримата братя комитопули - Давид, Мойсей, Арон и Самуил. За кратко време българската територия от делтата на р. Дунав до Албанските планини е освободена. Българските земи на запад от р. Искър с градовете Средец, Видин, Велбъжд (Кюстендил), в Македония - Битоля, Охрид, Девол, както и Белград са останали свободни, управлявани от български комити.

**- Кога започва задружното управление на западните български земи от четиримата братя?**

- Тъй като роднините на цар Петър "... едни били измрели, а синовете му Борис II и Роман били отведени в столицата [Константинопол]", българите предоставят своето управление на синовете на комит Никола. По този начин те изпълняват колективно наместничество, което упражнява властта при легитимен жив цар, който се намира в плен. При създамата се обстановка четиримата братя комитопули започват борба за защита на останалата част на България от завоевателните стремежи на Византия, като едновременно с това правят опити да освободят и заграбените земи на изток. Така те успяват да



Акад. Григор Велев

освободят българските земи между Дунав и Стара планина.

**- Как четиримата братя комитопули разпределят управлението на българските земи?**

- Те го правят по следния начин. Най-старият брат - Давид, управлява най-южната област на Македония с център Костур и Преспа. Той осигурява отбраната на страната в най-трудния и опасен участък на държавата - солунско-тесалийското направление. Вторият брат - Мойсей, управлява района на Струмица, защитаващ беломорското направление. Третият брат, Арон, бил в Средец, защитава страната в северно направление: София-Ниш-Белград, както и югоизточно направление: Пловдив-Одрин.

**- А Самуил?**

- Самуил, най-младият брат, се установява във Видин и е ангажиран със защита на териториите от североизток и на изток от р. Искър, както и да подготви план за възвръщане на загубените български земи на североизток. В началото на 976 г. най-старият брат Давид е убит от наемници, скитащи власи между Костур и Преспа. Мойсей загива при обсада на крепостта Сяр в Беломорието. Но за съжаление периодът 971-976 г. не е достатъчно просветлен от историците...

**- В какво се изразяват опитите на Византия да предизвика разкол между четиримата братя?**

- Византийците прибегват до различни прийоми на дипломатията. Разбирайки за политическите стремежи на Арон към еднолично управление на българската държава, те обмислят политическа интрига, като му обещава да бъде признат за български

С акад. Григор Велев  
разговаря Румен Леонидов

цар и му бъде дадена за жена сестрата на византийския император. Тези договорености между Арон и византийския император стават известни на Самуил. Това довежда до кървава свадка между двамата братя. На 14 юни 977 г. по нареждане на Самуил в местността Разметаница при гр. Дупница са убити Арон и цялото му семейство без сина му Иван Владислав, спасен по настояване на братовчед му Гавраил Радомир. Така цялата власт преминава в ръцете на Самуил.

**- Кога синовете на цар Петър - Борис II и Роман, се освобождават от плена и се завръщат в България?**

- След безуспешния опит на Византия да използва Арон за политическите си цели и да се създаде раздор в управляващите кръгове на българите тя пробва нова политическа интрига, този път като опит да посеят съперничество и конфронтация между двамата братя - Борис II и Роман, законни наследници на цар Петър, и братята комитопули. В края на 976 и началото на 977 г. във Византия възниква гражданска война. Тогава ромеите улесняват синовете на цар Петър да избягат от плен и преминат българската граница. Но като преминава през някакъв гъсталак, Борис бил ударен със стрела от един българин, който го помислил за ромей, защото бил облечен в ромейски дрехи, и загинал. А Роман се спасил. Така Борис II е убит. А Роман е отведен във Видин, където се намира по това време седалището на Самуил.

**- Кога Роман е обявен за цар на България?**

- Във Видин Роман е посрещнат с почести от Самуил и провъзгласен за цар на българите. В същото време Самуил е обявен за първи пълководец на българската войска. Историческите данни показват, че възцаряването на Роман се осъществява безконфликтно и има пълна приемственост между старата българска власт и тази на комитопулите. Така след 976 г. е осъществено

но пълно единство в управлението на българската държава. Самуил проявява пълна лоялност към законния наследник на българския трон - цар Роман, принадлежащ към династията на цар Симеон Велики. Той се установява в гр. Скопие, който се превръща в поредната българска столица. В унгарските исторически източници Скопие е наречено "цезария", т.е. царски град.

**- Колко време новият български цар управлява страната ни от Скопие?**

- Цар Роман царува 6 години, като се занимава както с държавни, така и с църковни дела. Той основава манастира "Св. Георги Бързи" на Виргино бърдо край Скопие, издигайки го в ранг на "български царски манастир". По това време ръководството на войската и някои административни функции на държавата са оставени в ръцете на Самуил. Цар Роман участва лично във всички военни акции на българската държава. Той участва и в битката при Траянови врата (986). По време на една от следващите битки е пленен. Това показва, че цар Роман не е безлична и бездейна фигура, както правят опит да го представят някои историци.

**- Защо според вас е необходимо да обърнем повече внимание на обстоятелствата около приемствеността на властта по това време?**

- Защото историчарите на Скопие се опитват в продължение на десетилетия да фалшифицират националната ни история, като твърдят, че между Самуил и цар Роман възниква непреодолим конфликт. Този конфликт според тях е резултат от стремежа на Самуил да защити "независимостта на македонското царство", начело на което той се явява като "първия македонски цар Самуил". Тази фалшификация се опровергава от редица исторически извори, включително и от монографията на сръбския историк Сържан Пириватрич (1997).



credoweb.bg



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА  
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

# Болници се опитват да нестят на гърба на пациентите

Илияна АНГЕЛОВА

Диагнозата "рак" сама по себе си е шок за всеки човек. В допълнение у нас онкоболните са принудени да водят тежки битки с недружелюбната здравна система, която им осигурява уж безплатно лечение. Наскоро например пациент е бил принуден да заплати със собствени средства (4800 лв.) лекарството си, тъй като при поредната процедура от курса за вливане в университетската болница "Света Марина" във Варна не разполагали с него. Това съобщи директорът на НЗОК д-р Румяна Тодорова, цитирана от Кредоуеб (credoweb.bg), новата платформа в интернет, насочена към лекари и пациенти. Проблемите на 60-годишния мъж обаче не свършват дотук, нас-



Д-р Румяна Тодорова

коро липсвал и втори медикамент от назначената му терапия. Ето и още от неговото писмо: "Последното, шесто вливане трябваше да е на 2 август. То не беше направено, тъй като от болницата казват, че НЗОК не заплаща лекарствата. Това е за еди-

ния препарат. По време на четвъртото вливане на другия препарат пак нямаше лекарства. Принуден бях да заплатя сам за тях, прилагам и фактура за 4800 лв. Смятате ли, че поради несвършена или зле свършена от някого работа пациентите трябва

да плащат подобни колосални суми? Какъв е редът за възстановяване на сумата?"

В момента в болничната аптека има всички необходими лекарства, но ще направим проверка по случая, увериха от "Св. Марина".

В касата се очертава сериозен дефицит на средства към края на 2013 г. - над 100 млн. лв. Близо 35 млн. лв. не достигат за лекарствата. Въпреки това НЗОК заяви категорично, че няма да спре да плаща за онкопрепарати. Контролът обаче ще бъде затегнат. На фона на намалелите средства, усвоени от болниците през август - 140,6 млн. лв., или с 3 млн. по-малко, отколкото през юли, разходите за онкоmedикаменти са нараснали от 12,8 на 16 млн. лв.

"Ще изпратят контролори в болница "Света Марина", защото

имаме сигнали и от други пациенти", увери д-р Тодорова. Тя обеща експертите на касата да влязат и в други лечебни заведения, където приемат онкоболни. Причина са купичката жалби за проблеми с лекарствата и разкарване на пациенти заради желанието на болниците да спестят пари.

Освен това болници си позволявали да плащат пациентите си при джипитата с указание те да им издадат направления за изследвания за целите на болничното обслужване. Това е неправилно, защото касата плаща на болниците за тези изследвания, уточни д-р

Тодорова. Това е една от причините талоните при джипито все да не достигат. "Представяте ли си какво е един онкоболен да обикаля на 35 градуса жегата, джипито да му казва, че няма талони... Хората ни звънят и питат: Какво да правя, когато на определена дата имам вливане, кой ще ми направи изследванията?", коментира д-р Тодорова. Когато от НЗОК попитали Националната онкологична болница кой извършва тези изследвания на пациентите, оттам признали, че всъщност те трябва да ги извършват. Жалбите на пациентите обаче сочат друго.

## Менингитът може да увреди мозъка на децата



Проф. Мира Кожухарова

Диагнозата "менингит" е шок за всеки родител. И с право - при около 25% от прекаралите менингит деца остават тежки последици - трайни мозъчни увреждания, умствено изоставане, глухота, предупреждава проф. Мира Кожухарова, национален консултант по епидемиология, цитирана от онлайн платформата Кредоуеб.

Според статистиката най-честите причинители на тези заболявания са три микроорганизма: менингококи, пневмококи и хемофилус инфлуенце тип В. Те могат да предизвикат и други инфекции, дори сепсис и

инвазивна пневмония при деца. Тези две състояния са дори по-разпространени от менингитите и смъртността при тях е по-висока. Много често лечението е затруднено от антимикробната резистентност, която дава допълнителна мотивация на учените да търсят ефективни ваксини за профилактика на тези болести.

Данните сочат, че заболяемостта в България е сравнително ниска и не се различава особено от другите европейски страни. Проблемът обаче е във високата смъртност, посочва проф. Кожухарова. Пневмококовият менингит у нас например завършва фатално при едно от 4 болни деца. Тази форма е най-опасна за кърмачетата. Затова е важно ваксинацията да започне на втория месец след раждането, защото на третия детето вече може да се разболее от менингит.

В България по-висока е смъртността от менингококов менингит, като отново най-засегнати са децата. Инфекцията протича мълниеносно и в рамките на 24 часа може да се стигне до летален изход. В тези случаи лекарите не биха могли да помогнат. Единственото реше-

ние е имунизацията.

"Имунизации срещу менингококи се правят доста отдавна, но бяха подходящи само за възрастни. Доскоро разполагаме с ваксини срещу всички разпространени типове с изключение на менингококи от серогрупа В. През януари 2013 г. Европейската агенция по лекарствата издаде разрешение за употреба на ваксина и срещу тази група. Във Великобритания тя се прилага от много време и резултатите са добри.

В региони като нашия, в които заболяемостта е по-ниска, се препоръчва имунизацията да бъде прилагана при дадени рискови групи, определени в съответствие с препоръките на СЗО - деца и млади хора, живеещи в затворени колективи; работещите в медицински лаборатории, в които има риск от заразяване с менингококи; замислените за страни с висока заболяемост", казва още проф. Кожухарова. Препоръчва се да се имунизират и всички пациенти с имунодефицитни състояния, напреднала HIV инфекция.

**Как родителите могат да предпазят децата си от менингококова инфекция, четете в credoweb.bg.**

## Локалното третиране само забавя лечението на гъбичките



Д-р Теодора Йорданова

През лятото пациентите по-често се оплакват от гъбички по ноктите на ръцете или на краката, тъй като повече ходим боси и посещаваме обществени плажове. Погрешно е обаче да се смята, че само с няколко външни намазвания можем да се освободим от неприятните петна и сърбежи. Гъбичките са много упорити. Най-сигурно повлия-

ване и излекуване се постига с вътрешно лечение, където медикаментът успява да достигне до всички инфектирани участъци по кръвен път, обяснява в Кредоуеб д-р Теодора Йорданова, специалист по кожни и венерически болести.

Онихомикозата е заболяване на ноктите на ръцете или на краката, което се предизвиква от гъбички. Най-голямо значение като причинител на това често срещано заболяване имат т.нар. дерматофити, в много малка степен - дрожди и плесени. Гъбичките могат да се срещнат навсякъде, но преди всичко там, където е топло и влажно. Затова място на зараза са басейни, обществени бани, сауни, закрити плажове.

Лечението на онихомикозата зависи от степента на поразяване на нокъта, от причинителя и от неговата медикаментозна чувствителност. В повечето случаи се налага вътрешно лечение, тъй като много малък процент от болните се повлияват от локална терапия.

Ограниченото въздействие на локалното лечение се определя от това, че обикновено локалното средство е недостатъчно да санира тежката гъбичкова инфекция, не може да проникне в дълбочина и обикновено само забавя адекватното лечение.

**Как да се грижим за здравето си през лятото, четете в credoweb.bg.**





Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ

# Идва ли края на кризата

Последните данни за глобалната икономика са обнадеждаващи. Това важи преди всичко за американската действителност. Индикаторите свидетелстват, че брутният вътрешен продукт (БВП) на САЩ е нараснал повече, отколкото първоначално се прогнозираше. През второто тримесечие на 2013 година американският БВП е скочил с повече от 1,7% и оттогава ускорява своя прираст. За това свидетелстват стабилните продажби на дребно, нарасналото производство и по-ниската безработица. В резултат на това положително развитие се очаква, че икономиката на САЩ ще постигне прираст от 2,5%.

В Китай главните месечни индикатори сочат, че икономиката няма да навлезе в рецесия. Колкото до Япония, нарастването на БВП с 2,8%, макар да не достига очакваните 3,8% от началото на годината, все пак показва добър икономически прираст.

Предвид тези данни възниква въпросът дали глобалната икономика най-после излиза от кризата. Според икономи-



ческите наблюдатели вече има основания да се предвижда пречупване на досегашния отрицателен тренд в положителна посока. Въпреки че стопанството на големите икономически сили показва признаци за растеж, съществуват две главни причини за предпазливост.

Първо, нито в Европейския съюз, нито в Япония показателите сочат икономически условия за стопанско възстановяване, което да бъде едновременно бързо и продължително. От друга страна, Китай ще избегне

"твърдото" икономическо приземяване, но едва ли ще стане важен стимул за глобален икономически прираст. Като резултат от това се очаква нестабилно възстановяване, което да разчита преди всичко на икономическата динамика на Америка.

В еврозоната политиката на крайно затягане на коланите най-после бе прекратена. Бюджетните съкращения вече отпаднаха, като техният показател спадна от 1,5% от БВП до 1% през текущата година. Американската фискална политика все още изсмуква финансо-

вите ресурси на страната. Но най-главната заплаха в САЩ вече отмина, бяха отстранени бюджетните съкращения и увеличението на данъците. Американският федерален резерв води монетарна политика, която прави стопанската конюнктура значително по-предвидима. По аналогичен начин централните банки в другите големи икономики следват американския пример, съобразявайки се с конкретните местни условия.

Трябва да се отбележи специално, че монетарната политика почти

навсякъде вече е станала по-предвидима. Разбира се, всички опасности не са и не могат да бъдат преодоляни, така че остава възможността за значителни грешки. Все пак сега тези грешки са много по-малко вероятни.

Добрата макроикономика е важна стъпка напред, но нейното въздействие ще зависи от устойчивостта на финансовата система, разходите на домакинствата и капиталовложенията на компаниите. Ще отбележа, че в САЩ тези фактори сега изглеждат значително по-добри. Имам предвид стабилната основа на жилищното строителство, рязкото намаляване на задлъжнялостта на домакинствата и може би най-важното - сега банките са готови да отпускат заеми.

В другите големи икономики, които неведнъж в миналото са играли ролята на локомотив за глобалната икономика, възстановяването отстъпва на това в САЩ.

Трябва обаче да се изтъкне, че в ЕС съществува голяма несигурност. Причината за нея е неясното бъдеще на европейския банков съюз, което създава дисфункционален кредитен пазар, като страните от южната периферия са силно притиснати от необходимостта им да получават заеми. Икономическото възстановяване на ЕС няма да проработи, докато не бъде заздравена кредитната система.

В Япония се наблюдава съществен разрыв

между решимостта на премиера Абе в макроикономиката и крайната му предпазливост в сферата на дерегулацията на стопанството. За Токио е от решаващо значение да стабилизира редица японски сектори - от селското стопанство до здравеопазването, така че икономиката на страната най-после да се изправи здраво на краката си.

В Китай положението е твърде сложно, защото Пекин трябва да извърши сериозна стопанска трансформация - от икономика на инвестициите към икономика на потреблението. Това не е невъзможно, като се имат предвид огромните финансови ресурси на Китай, които могат да компенсират лошите кредити.

В заключение ще се спра накратко върху икономическото състояние в ЕС. В Евросъюза има очевидни признаци за икономическо съживяване, като главната роля в това отношение се пада на Германия. Но за съжаление икономиките на отделните държави в ЕС, най-вече в южната периферия, са толкова различни по своята производителност, че определено не може да се предвиди дали някога в бъдеще те ще се поизравнят. И то не с Германия, а поне с Франция. С други думи, големият европейски проект си остава в значителна степен въпрос на изравняването на икономическата производителност и заздравяването на държавните финанси.

## Всеки трети бърз кредит остава необслужван

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Всеки трети бърз кредит у нас е необслужван, това сочи последната статистика на БНБ. Оказва се, че от общо 1,993 млрд. лв. вземания по кредити от специализирани дружества към юни тази година 595 млн. са лоши и потребителите не успяват да ги погасят. "Основните причини хората да не могат да се справят са няколко: повишаване на вноските по кредита, намаляване на заплата, поява на непредвидени разходи и/или загуба на работното място" - коментира за "Животът днес" Иван Стойков, старши анализатор потребителски финанси в "Моите пари".

Според него профилът на средностатистическия получател на бърз кредит е мъж или жена на възраст между 35 и 55 години, със средно или висше образование и с доход между 500 и 1000

лв. на месец. "Това са интелигентни хора, които обаче краткосрочно се нуждаят от пари, понякога до заплата. Най-често средствата се харчат за покриване на битови сметки" - обобщил събеседникът ни. Той е на мнение, че дружествата за вземания по кредити са се специализирали в незаета ниша на пазара, тъй като предлагат бърза, лесна и удобна услуга.

Няма статистика за какво се харчат най-често "лесните пари", но тенденцията е тегленията на този тип кредити да се увеличават.

Експертите обаче съветват внимателно да се четат клаузите по договора. "Първото важно нещо е да проверите дали дружеството има лиценз от БНБ. Не изпращайте ЕГН и други лични данни по електронната поща или като есемес, за да избегнете злоупотреби с трафика на данни. Обърнете внимание на погасител-

ния план по кредита (ако има такъв) и кога трябва да се изплащат вноските. Следете за това дали при евентуално просрочване таксите не са прекалено сурови", обобщил Иван Стойков.

Попаднали веднъж в спиралата на задлъжнялостта, хората трудно се измъкват от нея, показва практиката. "Взех сравнително малка сума пари - 250 лв., от такова дружество, защото се нуждаех от тях спешно. Трябваше да ги изплатя след няколко седмици, когато ми преведат заплата. Наложил ми се просрочване по едната вноска обаче и в крайна сметка сумата, която платих, беше почти двойна - 480 лв.", разказва 28-годишният Кирил Йорданов. Според експерта от "Моите пари" главните оплаквания на клиентите са свързани именно с това, че крайната сума е много по-висока, понякога двойно и тройно, от първоначално

взетата. И тогава евтино излиза прекалено скъпо.

Популярността и достъпността на бързите кредити се увеличават и благодарение на добрата мрежа от фирми, предлагащи лесни пари. "Наблюдаваме експанзия на мрежата от офиси на таква дружества из цялата страна, включително и по селата. Там, където за банките не е икономически изгодно и оправдано да отворят клонове, често се настаняват знайни и незнайни фирми за финансиране. Хората, живеещи в населеното място, трябва да бъдат особено внимателни с кредиторите на местно ниво. Проверете условията и параметрите по кредита - лихви, такси, поръчителства, как се оформя сделката, кой стои зад нея", предупреждава Иван Стойков. Неговата препоръка е при колебание потребителят да се обръща към кредитен консултант, за да получи професионална помощ и безпристрастен съвет в морето от оферти, "изгодни" условия и кредитни промоции.



**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.htcp.acad.bg](http://www.htcp.acad.bg)

**Конкурсен тест по математика – 01.09.2013 г.**

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

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

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

[www.htcp.acad.bg](http://www.htcp.acad.bg) и на тел.: 02/862 10 34



# „Насаме с думите“ на Хари Хараламбиев

Известният адвокат издаде поредната си книга

Румен ЛЕОНИДОВ

Един от най-известните български адвокати е събрал в сборник свои словесни ескизи, спомени, пътеписи и публицистични реакции, писани през последните няколко години и публикувани в различни издания. „Насаме с думите“ има шест цикъла - „Чувството, наречено живопис“, „Докосване до посланиците на духа“, „Нещата от живота“, „За футбола и не само“, „С поглед към Темида“, „Пространни описания“, а книгата завършва с интервюто му „Насаме със себе си“, дадено за в. „Животът днес“.

Моите симпатии и пристрастия естествено са към онези къси есеистични форми, които са възникнали спонтанно след досега с изкуството на различни художници,



Хари Хараламбиев

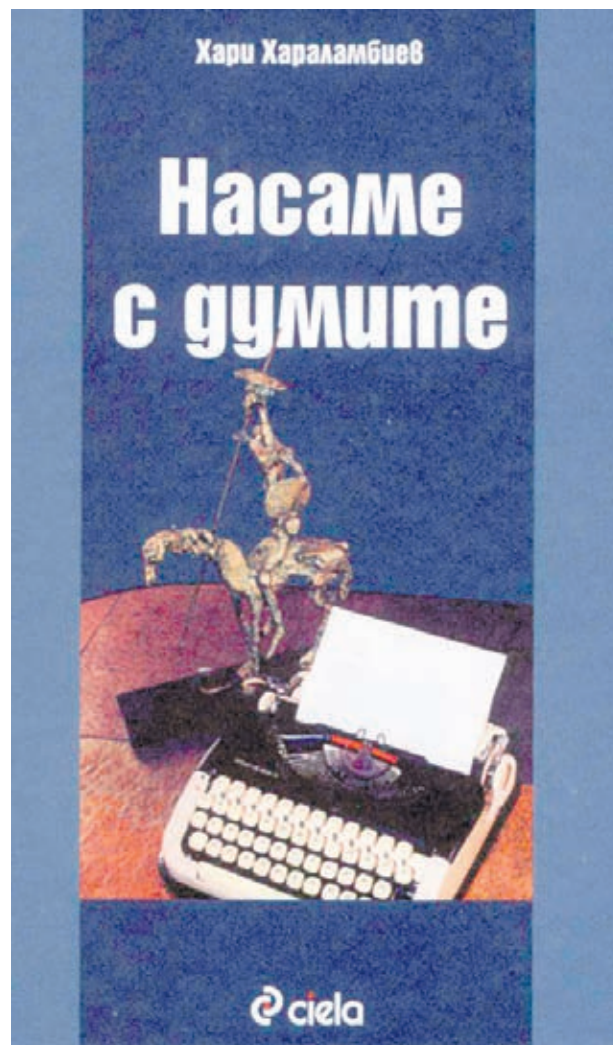
поети, писатели, журналисти, артисти и композитори. Затова ще започна не с първия, а с втория корпус на книгата, който се открива с „Писмо до Константин Павлов“, продължава със спомена за „знаковия поет на България“ Иван Динков. Следват: отзивът му за мемоарите на писателя Георги Данаилов, молитва за „богомолца пред словото“ белетриста Никола Радев, житиета на двама от най-известните

български емигранти - Петър Увалиев и Дими Паница. А до „Думи за Жан Габен“ авторът е предпочел да тури „Памет за човека“, посветена на композитора Ангел Заберски. Тук е и предговорът му към книгата „Любовни убийства“ на Вивиана Асса. Много подробен е творческият портрет на разследващия журналист Христо Христов, озаглавен „Мисията на човека е да помни“.

„Насаме с думите“ е седмата книга на този много скромен, много симпатичен, благ и непретенциозен автор. Високата му езикова култура, богатата му ерудиция, разностранните му интереси го правят предпочитан събеседник. Макар да е страстен и дългогодишен поклонник на лондонския футболен клуб „Фулъм“, любимият спорт на Хари е колезденето и по-специ-

ално световноизвестното състезание „Тур дьо Франс“, което той никога не пропуска да проследи.

Адвокат Хараламбиев е особняк, известен е и с това, че не носи часовник, не ползва мобилен телефон и все още пише на пишеща машина. Той е член на Съюза на българските писатели, но не се изживява като писач професионалист, а като добронамерен ценител на словото. Защото е вече реализиран в професията си човек, влюбен в четенето, в талантливото писане и в изящната българска словесност. Хари е истински поданик на думите, защото в тях намира утаено духовно наследство на човечеството.



## Интелектуалци подкрепят Калин Сърменов за нов мандат като директор на Сатирата

В отворено писмо до Министерството на културата известни публични личности подкрепят кандидатурата на Калин Сърменов за поста директор на Държавния сатиричен театър „Алеко Константинов“ - София.

Чувстваме се съпричастни към усилията на Калин и екипа му за коренни промени в един от най-обичаните български театри. Обликът на Сатирата от златните години постепенно се възвръща. За краткия период от една година беше постигнат много добър пазарен резултат, което прави театъра един от най-стабилните културни центрове в страната. В репертоара на Сатирата в момента има три успешни БЪЛГАРСКИ заглавия, което е рядко срещано явление изобщо на сцените у нас. В процес на репетиции са още три български пиеси.

В творческия състав бяха привлечени знакови и много обичани от публиката имена. Престижът на театъра беше допълнен и от наградите „Златен кукерикон“, създадени по идея на Калин Сърменов. Изключително успешен се оказа подходът му за взаимодействие с външни продукции. В театъра намери заслужено място детска театрална студия, която привлича успешно най-младите зрители.

Всички тези стъпки, част от концепцията на Калин Сърменов за Сатиричния театър, са насочени към развитие и образование на публиката - основен приоритет в стратегията за българската култура.

Нека да бъде даден шанс на Калин Сърменов да продължи започнатото.

С уважение: Христо Бойчев, Стоянка Мутафова, Светослав Пеев, Михаил Белчев - директор на Националната библиотека, Татяна Лолова, Стефка Костадинова, Кристина Белчева, Йосиф Сърчаджиев, Никола Анастасов, Илиана Раева, Радослав Янкулов - директор на БНР, Васил Попов, Люба Пашова, Красимир Ранков, Емануела Шкодрева, д-р Валерия Пачева, Васил Драганов, Сашо Йовков, Латинка Петрова.



## Пловдив отново очаква

Есенният салон на изкуствата  
2013 Включи в програмата си  
новия концерт на групата

ФСБ

На 4 септември на сцената на Античния театър музикантите от легендарната група ФСБ ще представят навярната си пловдивска публика забележителния рок спектакъл „Вълче време“. Той включва както напълно нови аранжimenti на любими хитове, така и неизпълнявани на концерт парчета от 35-годишната им дискография, плюс „твърд“ звук и много ефектни светлини.

Като контрапункт на нежната феминия „ФСБ Симфони“, споменът за която остава незабравим и вълнува почитателите на групата вече две години, новата концертна програма взривява с неспокойния дух в тези вълчи времена. Актуална, агресивна, високопрофесионална и въздействаща, музиката на ФСБ ще прозвучи „над

тепелата“ с нова сила, с мотото „Заедно можем!“.

Носителите на Наградата на Пловдив - Румен Бояджиев, Константин Цеков и Иван Лечев, очакват с нетърпение предстоящата среща с феновете и невероятното преживяване да свирят отново в Античния театър, изразявайки големия си респект към едно от най-значимите културни събития у нас - Есенния салон на изкуствата в Пловдив.

На 4 септември Античния театър в Пловдив ще посрещне почитателите на българския прогресив рок и групата, която му се посвети, без да измени на музикантските си принципи. Цените на билетите за новата рок програма „Вълче време“ на ФСБ са 20 и 30 лв.



Кристина ПЕШИНА

В всеки град си има своята търговска улица. По-големите дори могат да се похвалят с няколко. В София безспорно най-емблематичната е Витошка. Макар с настъпването на кризата и инвазията на множеството молове опразнените помещения да бият все повече на очи, славата ѝ не помръква. След дългогодишни спорове дали по любимия на столичани булевард да се движат коли, трамваи или и двете най-накрая днес той вече е само за пешеходци. Всеки град заслужава поне една такава улица. Място, което да "диша" целогодишно.

За някои определението „българското Шан-з-Елизе“ звучи смешно и абсурдно, но пък за нашите мащаби и стандарти тя си е точно това. Едно мини балканско Шан-з-Елизе. Спомням си, веднъж, прекосявайки я, подочух телефонния разговор на една девойка, която с огромен ентузиазъм споделяше, че се

# Витошка - улицата



разхожда по Витошка. За нея тя определено беше повече от гордостта на парижани.

Улицата се развива заедно със столицата и претърпява своите метаморфози. Помня я в годините на моето детство. Лъскавите бутици, които за мнозина служеха просто за плакнене на очи поради твърде високите цени. Но зяпането по витрините ни отправяше към един друг свят, който вярвахме, че някога ще бъде достъпен и за нас.

Всъщност Витошка невината е била такава, каквато я виждаме сега. Дори името ѝ в миналото не е било същото. Наречена е "Витоша" през 1883 година. По разбираеми причини. Води към другата емблема на София - планината, чието име носи. В първите години на XX век за кратко

## „Омая“ - различната идея за почивка

В екоселището Всичко е изработено от естествени материали



Тина БОГОМИЛОВА

Екоселище "Омая" зашеметява с красотата. Намира се на самата гранична бразда с Гърция, на 19 км от Гоце Делчев, в подножието на планината Славянка.

Селището е твърде далеч от представата за масов туризъм. Простира се върху 500 дка, има две езера, 7 къщи, басейн, ресторант, бар, десетки барбекюта, кътове за отдих и релакс.

За четири години джунглата около язовирите на село Гайтаниново е превърната в омайна приказка. Всеки камък е дялан ръчно.

Дизайнът е в пълен синхрон с природата. Всичко е изработено от естествени материали като дърво, глина, кирпич, камък и слама. И се намира на подходящото място. Дори и скалите приличат на сепарета, като удобно приютяват с глинени настилки и десетки възглавнички. А когато две дървета се опитват да се прегърнат, то между тях се е приютила уникална саксия. Лампите са с тръстикови шапки, има и стадо "агънца" от четирикраки столчета с руно върху тях. Дори и тоалетните изненадват с екотехнологии.

Къщичките в "Омая" са като от декор на суперкасов фентъзи филм - построени са от дърво, камък и глина. Някои приличат на хобитски, други на землянки. Направени са от слама, която се топи в калта и се изпича на слънце. Основата е камък, конструкцията е дърво, а стените

са дебели над метър. И това не е просто декор, а вътре има всичко, задоволяващо и най-претенциозния посетител - телевизор, камина, радиатори, минибар, баня. Една от къщичките е за четирима, други три са за по трима гости и още три за по двама. Намират се и на достатъчно разстояние една от друга, така че наемателите им имат усещането, че са сами в гората. Проектирани са и построени от архитектите Михаил Маринов и Борислав Буров.

Чужденците просто цъкят с език, разказва управителят Христо Плачков. Омаян бе дори и главният архитект на Кайро, допълва той. Идеята е това място да предложи различно усещане за българския туризъм. Плановите са да се построи хотел за 40 души със същата технология, както и още няколко къщички.

Селището има малък ресторант, където се сервират само екологично чисти продукти. Комплекст разполага със зеленчукова градина, зайчарник и птицеферма, от която може да се набавят продукти за обяд и вечеря. Рибата може да се улови в язовирите, които редовно се заребват с пъстърва, сом или щука. Предлагат се и прясно дивечово месо и гъби от района. Приготвя ги готвач или пък самите посетители, тъй като много кътове са приспособени за палене на огън и барбекю. Ресторантът няма меню, а всичко се приготвя по желание на клиента.

В езерата може да се



карат лодки, а кокетен басейн с летен бар предлага уют и релакс с удобни шезлонги, нестандартни беседки и глинени пейки. В горичката на метри от басейна са опънати шарени хамаци, а катерички спокойно си играят на полянката.

Комплекстът предлага интересни планински маршрути, каране на колело, тенис на маса.

В селището е имало наскоро и две сватби, тъй като младоженците били омаяни от "Омая". Но тъй като уникалните къщички са малко, гостите са нощували в близки хотели.

Цената на едностайна къща е 260 лева на ден за двама, на двустайната е 400 лева за четирима. Има една едностайна къ-



# С МНОГО ЛИЦА

улицата се нарича "Генерал Гурко". Там, на малкото площадче на ъгъла с ул. "Алабин", известно тогава като "Коручешме", руският генерал поздравява строените войски и софийските жители след Освобождението. От 1934 до 1946 година пък булевардът се е казвал "Царица Йоанна", а с налагането на новия строй близо двацет години е носил името "Йосиф Сталин". През 1961 година възвръща първоначалното си име.

Открай време Витошка е била търговска улица, макар днес броят на заведенията почти да се е изравнил с този на магазините. Оказва се, че превръщането ѝ в пешеходна зона е изиграло лош номер на лъскавите бутици, чиито клиенти са лишени от възможността да паркират пред тях скъпите си возила. Въп-

реки това улицата продължава да кипи в своя неспокоен делник и бурен нощен живот. Заведенията са пълни с хора. Най-различни и разнообразни. От онези надутти кисели паралии със силиконовите си красивици до съвсем обикновени семейства, излезли с децата си да се разхождат и похапнат в центъра на София.

Безспорно Витошка е доста противоречива улица, каквото е цялото ни посттоталитарно битие. Наред със скъпите бутици и препълнените кафенета и ресторанти по нея се подвизават може би и най-много бездомни и просещи хора в града. Няма как да я прекосиш от край до край, без да ти поискат я цигара, я стотинки, я нещо друго. Освен с доста на брой клошари тук ще се разминете и поне с един,

говорещ си сам. Витошка е мястото, където може да видите хората на съвременна България в цялата им пъстрота. От високия хайлайф до най-бедните и низвергнатите й представители.

Освен за пешеходци улицата е предвидена и за велосипедисти. Обозначената велоалея го потвърждава. Добрите намерения обаче по традиция се разминават с реализацията им. Голяма част от масите на заведенията са върху платното, предназначено за велосипедистите. Там, където няма маси, ще видите майки с колички. А това естествено води до спонтанни конфликти, в които сме много силни, особено когато съвсем умишлено нарушаваме правилата. Винаги единият се чувства ошетен за сметка на другия, без да се опита да се поста-

ви на негово място. Като че ли целокупната ни нация е абсолютно лишена от толерантност и зачитане на чуждите права.

След приключването на поредната отсечка от метрото булевардът почти е сменил и облика си. Загражденията и булдозерите ги няма. На тяхно място изникнаха нови цветни плочки, кашпи с цветя, бълбука и фонтанче.

Няма да навлизам в подробности колко добре са се справили "авторите" на новия вид. Винаги ще има хора, на които ще им харесва едно, а други ще го оплюят. Нали критикарството и nihilизмът също са част от балканския ни нрав. Неизбежни са и сравненията с другите европейски столици и градове, макар че е крайно време да се съсредоточим в своята си паничка. По-важно е независимо дали ни харесва или не да се опитаме да я запазим в този ѝ нов вид. Защото Витошка е не само булевард в столицата, а и част от нашата памет, огледало на това, което сме. Хубаво или лошо, зависи от нас.



Снимка: Рада ПЕТКОВА



ща с две отделни легла и е 200 лв. За допълнително легло се доплаща 50 лв.

В цената са включени нощувка, закуска, разходка из комплекса, ползване на басейн и практикуване на спортове като риболов, пинг-понг и др.

Разходката в "Омая" и ползване на басейна без нощувка струва 12 лева.

На разположение на гостите има безплатен интернет и частен паркинг. Колите обаче не влизат в самото селище, а се паркират отвън.

Звездеците ще кажат, че "Омая" зашеметява и с цените си. Но когато архитектурата, природата и релакс са в абсолютен унисон, цената си струва.

Мирослава  
КИРИЛОВА

## Пловдивчанин скъса с родното електроснабдяване

75-годишен пенсионер от Пловдив е успял да се дистанцира от родното електроснабдяване и да покрива нуждите си от ток за бита благодарение на няколко десетки слънчеви панели, инсталирани на балкона му. И е сбъднал мечтата на десетки свои съграждани - отказал се е от услугите на ЕВН - дружеството, което доставя ток и парно отопление в града. Васил Владиков е инженер и спестява от години, за да закупи соларния минипарк, който му осигурява до 1000 вата електричество. "Не мога да правя две неща едновременно. Ако съм включил бойлера и се къпя, не мога в същото време да готвя", сподели изобретателният пловдивчанин. Признава, че се впуска в кулинарията на малък котлон, защото само единият реотан на фурната гори повече от 1000 вата ток. Със слънчевите панели захранва и два телевизора. Не се притеснява за цифровизацията и изключването на аналоговата телевизия от първи септември. Купил си е от най-евтините декорери.

"Ефективността на по-големите панели е по-голяма. Сутрин апартаментът ми в ж.к. "Тракия" се нагрява от едната страна, на обед пече слънцето от двете страни, а следобед - от другата" - разказва Васил Владиков. До този момент 75-годишният мъж е инвестирал 9000 лева в соларния минипарк и не смята да купува повече панели. Чудите се как един пенсионер си позволява подобна инвестиция. "С лишения, много лишения. Живеех години наред с по 2 лв. на ден за храна. Предварително си бях купил бельо, дрехи, чорапи за 10 години напред. Всичко инвестирах в панелите" - отговаря събеседникът ни. С годините техниката за превръщане на слънчевата



енергия в ток е поевтинявала. Ако преди 1 ват е струвал 6 лв., сега е около 3 лв.

Пловдивчанинът обаче мисли, че вложените средства за слънчеви колектори няма да му се изплатят до живот. Според Държавната комисия за енергийно и водно регулиране подобни слънчеви панели имат полезен живот 20 години. "Ако доживея до 96 години, ще съм успял. Тогава ще имам повод и ще ви покана на рождения си ден" - с усмивка отбелязва нашият домакин.

Васил Владиков смята, че бъдещето на енергетиката е във възобновяемите енергийни източници (ВЕИ). "Държавата трябва да ги подкрепи, но за съжаление

нашите политици искат да работи старото и неефективното. Лудост е атомната енергетика да не се използва, защото такъв ток струва стотинки. Вдигат цената на въглищата, вместо да я намалят. Хората нямат пари да си ги купят и се налага затваряне на мини, загуба на работни места" - възмущава се възрастният мъж. Признава, че е разочарован от монополиста ЕВН и са му махнали електромера след спор за плащане на сметки за парно. Още преди години не е бил съгласен през апартамента му да минават тръби, но го направили абонат насила.

"Аз съм решил проблема си, правя електричество от това, което Бог ни дава безплатно -

слънцето. За зимата ще имам достатъчно ток, а в момента завършвам ново изобретение, за да се отоплявам. Става въпрос за генератор, който се задвижва, без да се влага енергия и произвежда ток. Вече съм преодолял бариерата, но още не съм го сглобил като цяло" - сподели пловдивчанинът, който живее в панелен апартамент от 34 кв. м. Признава, че много хора са пессимисти и смятат изобретението му за лудост. "Няма да тръгне - казват. Но знаете ли, преди да се задвижи първият автомобил, хората пак така са казвали - няма да тръгне. Когато е тръгнал, се завайкали, че няма да спре. Е, и аз няма да спирам" - каза в заключение Васил Владиков.

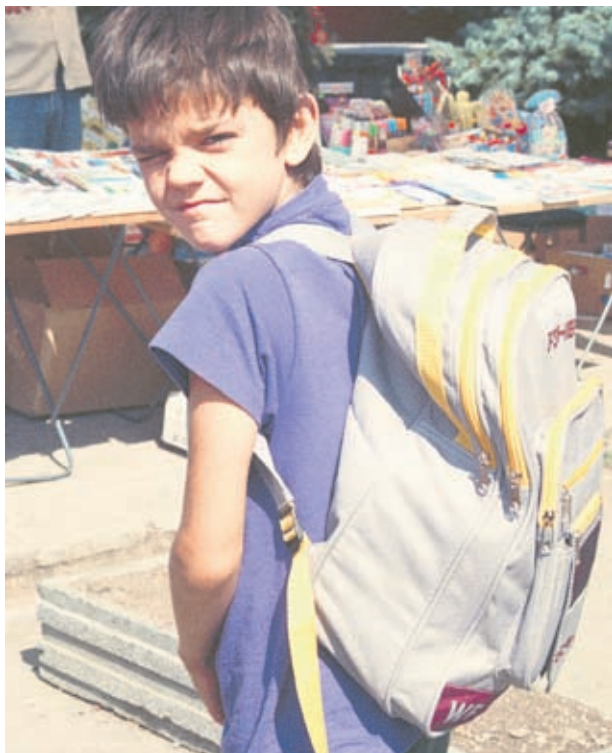


# Ученическата чанта - какъв е правилният избор

Криси ЙОРДАНОВА

Лятната ваканция е към своя край. Скоро звънецът ще събере учениците в класните стаи, а някои ще пристъпят за първи път прага на школото. Време е да се стягаме за новата година. Семействата, които имат тренинг в упражнението "учебна година", знаят какво ги чака. За тези с първокласниците ще е нещо ново и затова ще се опитаме да им помогнем да "влязат в час".

Първо, подготовката удря сериозно върху бюджета. Учебници, помагала, тетрадки, линейки, несесери, химикалки, моливи и какво ли още не ще трябва да бъде набавено. Най-важното обаче е ученическата чанта. Или по-точно нейният правилен избор. Тя трябва да побере целия този арсенал и в същото време да не застрашава здравето на детето. Гръбначните изкривявания при подрастващите са нещо все по-често срещано. Много е изговорено по темата, но като че ли някак си остава встрани тежката ученическа раница, с която ежедневно като муле е натоварен малчуганът. Виждали сме ги многократно по улиците, правят ни впечатление и в



градския транспорт. Хлапета, носещи огромен товар върху плещите си. За да намалим риска, важно е да сме по-съобразителни при избора на ученическа чанта.

И тук многообразието е огромно. Може да избирате между раници за едно или за двете рамене, такива, които се прематат през врата или пък са на колелца. Освен с модните тенденции добре е да сте запознати и с някои характеристики на раниците.

Раницата за едно ра-

мо е може би най-опасният вариант. Натоварването е съсредоточено само върху едната страна, което неминуемо води до болки, а често и до изкривяване. По същия начин стоят нещата и с раницата, която се прехвърля през врата. Тя е предпочитана от поголемите ученици.

Раницата за две рамене е най-приемливият вариант. Тежестта се разпределя равномерно, но въпреки това и тук има някои изисквания, които е добре да се

спазват. Раницата не трябва да е по-широка от детските рамене, да е по-висока от нивото им и не бива да пада под кръста.

Моделът с колелца за теглене, станал доста популярен зад граница, също не гарантира изцяло безопасността за здравето на детето. Вдигането с една ръка, неудобната дръжка, качването по стълби или пренасянето през неравни терени също могат да доведат до изкривявания в костната система.

С изкачването по ученическата стълбица като че ли и багажът понамалява. Дали заради програмата или по преценка на ученика, но си е факт, колкото и да е лишен от логика. Има нещо абсурдно в сценария малък човек с неукрепнала физика да влачи огромен товар, който освен видимия дисонанс трябва да влезе и в главата му. Трудна работа, а за някои и непосилна. Но така е от години и явно ще продължаваме да ставаме свидетели на прегърбени дечица и да се правим, че не чуваме предупрежденията на докторите. Затова освен правилния избор на модел от значение са и някои други фактори. Сред тях на първо място е тежестта.

Пълната раница не бива да тежи повече от 10-12 процента от теглото на детето. Добре е родителите да проверяват съдържанието ѝ. Както е добре известно, за многото килограми основна вина има учебната програма. Затова от сдружение "Настоящи и бъдещи майки" предлагат да се обсъди с учителите възможността да се ползва по един учебник на чин.

Важно е и самият багаж да бъде правилно подреден. Най-тежките и големи учебници трябва да са най-близо до гърба. Добре е раницата да има повече отделения, което ще позволи полесното ѝ подреждане. Балансът между лявата и дясната страна също не бива да се пренебрегва. Изберете ергономична раница, чийто гръб следва естествената извивка на гръбначния стълб. Тя трябва да е плтно на гърба. За по-добро балансиране на тежестта и облекчаване на раменете и гърба е добре да има колан за кръста.

Изключително важна е правилната стойка. Може да се тренира външи пред огледалото. Стъпалата са леко навътре, коленете присвити и отпуснати, тазът и гърбът изправени. Носенето на раницата трябва да е винаги на двете рамене, а

ръцете да държат презрамките при качване на стълби или преодоляване на препятствия. За поставянето и свалянето на раницата е добре да се използват по-високи повърхности, защото гръбначният стълб не се усуква или превива, докато товарът, който се повдига с извит гръб, упражнява екстремен натиск върху гръбначните прешлени.

Сдружението дава идеи и за други "хитринки", с които може да направите чантата на вашия наследник по-лека. Например използването на тетрадки от рециклирана хартия. Несесерите от плат или пластмаса са по-леки. Училищните шкафчета, в които се оставят разни неща, са добра идея, но за съжаление те не са особено разпространени у нас. Затова важно е децата да носят само неща, които са им необходими за самия ден, и да ги подреждат правилно.

Ако въпреки всички тези препоръки чантата е все още много тежка и създава дискомфорт на малчугана, не отминавайте проблема и търсете изход. Болките в гърба са нещо сериозно и не са за пренебрегване. Могат да доведат до доста по-сериозни здравословни проблеми

Светлана ПЕХЛИВАНОВА,  
психолог

## Децата лъжат и от обич към родителите

Лъжата, измамата и скриването на информация са може би едни от най-неприятните проблеми, с които родителите се сблъскват. Детето премълчава нещо или лъже, за да получи това, което иска, или за да избегне последствията от поведението си.

Ако синът или дъщеря ви прибегват до подобни действия, това не означава, че са лишени от морал. В стремежа си да удовлетворят желанията си те не мислят за отдадените последствия или пък за това, че нараняват чувствата на другите. Към момента това им изглежда най-добрият начин да постигнат онова, което искат.

Често децата са импулсивни, т.е. първо действат, после мислят и затова се въвличат непрекъснато в неприятности.

Те рядко планират логично действията си просто защото невинаги

могат да предвидят последствията от тях. Естествено после им се налага да търсят логични оправдания на постъпките си, за да се оневинят. Осъзнавайки вината си, те прибегват до лъжи или премълчаване на фактите.

Понякога лъжата е свързана не само със страх от последствията, а и наистина с любов към родителите. Да, с любов. Детето не желае да ви разочарова. То иска вие да го цените и да се гордее с него. След постъпката си то осъзнава, че вие няма да погледнете на нея с добри очи и ще бъдете огорчени. Именно това се опитва да избегне чрез лъжата. Защото за едно дете да загуби любовта на родителите си е нещо страшно (особено за малките). То зависи от



тях. Неговото оцеляване е свързано с тях. И изправено пред алтернативата да загуби любовта ви или да излъже, то избира по-малкото зло, защитавайки на подсъзнателно ниво своето съществуване. Тук моралът няма нищо общо. Детето следва инстинктите си за съхранение, опитвайки

се да запази вашето благоразположение.

Тийнейджърите прибегват до лъжата поради други причини. За тях най-големият авторитет са връстниците им. Затова те правят всичко възможно да завоюват признание и приемане от тяхна страна (което често налага изправяне срещу

общоприетите норми на поведение).

От друга страна, юношите търсят своята идентичност и се опитват да я открият, действайки по свой специфичен начин. Те експериментират с различно поведение, за да открият себе си. Често това ги въвлича в рискови ситуации. Съзнавайки, че такова поведение няма да получи вашето одобрение, те ви "спестяват" истината, за да си извоюват свободата да експериментират.

Няма значение поради каква причина децата ви прибегват до лъжата. Важно е какво вие можете да предприемете, за да я ограничите или сведете до минимум.

Обикновено като ро-

дителите реагираме много емоционално, откривайки, че сме лъгани или мамени. Ние приемаме лъжата като лична обида и това ни кара да се чувстваме объркани и разочаровани.

Но, както вече казахме, лъжата рядко се използва като лична атака към родителя. Напротив, следвайки някаква изкривена логика, детето се опитва да му "спести" страховете, притесненията и разочарованията. В същото време то защитава и себе си от последствията на импулсивната си постъпка или, спестявайки информация, се опитва да си извоюва малко повече свобода, без да се кара с вас.

Как да постъпим, когато открием, че сме били излъгани?

Отговора на този въпрос очаквайте в някой от следващите ни броеве.

Отговорът на този въпрос очаквайте в някой от следващите ни броеве.

За контакти: тел. 0895 899 808  
или e-mail [psihologdoteb@abv.bg](mailto:psihologdoteb@abv.bg).



Николай Тонков е графичен дизайнер. Повече от 20 години работи в Германия, където заминал да учи след завършване на софийската художествена гимназия. Креативен директор е на базираното в Берлин и София дизайн студио Formschlag. Проектът му за визуално представяне на България по атрактивен, съвременен начин за броени месеци набра огромна популярност в интернет пространството - както авторът казва: от like на like и от share на share, като лавина. Вместо само да се вайка колко богата на природа, на забележителни места и големи личности е страната ни и колко неизвестно е това за света, Николай просто се залавя за работа. Вече е създал над 120 визии, чрез които с финес и професионализъм, без многословие и пресилената патетика казва убедително: "България е една. Харесай България". Мащабната изложба на проекта с това мото може да се види до края на август и във Vivacom Art Hall в София.



**Разбрах, че идеята те е осенила внезапно, докато си пишеш кафето една сутрин...**

- Конкретно всичко тръгна от представеното през зимата ново туристическо лого на България. Наблюдавах цял месец вълната от реакции на неодобрение, подигравки, ругатни направо - хиляди отзивы имаше в социалните мрежи, но никой не предложи алтернатива. Въпреки че има много таланти и креативни българи. Според мен нашата задача като творци е точно тази - да предлагаме алтернативи, за да има развитие. Тогава дойде моментът, в който реших да се захвана. Даже всичко започна леко на шега, но се разрасна като лавина. Постнах визия във фейсбук и от like на like интересът се засили. От 24 години живея в Берлин и никога никъде не съм виждал дори един борд, който да показва красотите на България. Не е заради липса на пари или на творчески капацитет. Но очевидно институциите, които

са длъжни да се занимават с това, просто не го правят. Тотално липсва адекватно представяне на страната. Това, което може да се види, е откъслечно, посредствено, повърхностно, без концептуална линия.

**- Искаш да кажеш нещо по-истинско, по-различно за България, или да предложиш друг подход страната да се рекламира?**

- Макар че живея отдавна в чужбина, имам много топла връзка с България. Това, което искам да постигнем, е да обединим и подчиним в една концепция всичко представително за страната ни, и то по начин, който лесно ще се възприеме от един чужденец. Като нация ни липсва самочувствие, може би това има историческо обяснение... но липсата на самочувствие се забелязва. Всяка друга нация го има - дали са немци, англичани, гърци, всички са горди от това, което имат, което са направили. Докато при нас, казвам го с голямо съжаление, това липсва.

facebook.com/like.bulgaria



# Имаме с какво да се гордеем, но трябва да го покажем

И ние сме си поставили за цел да вдъхнем вяра и самочувствие, че имаме също много неща, с които можем да се гордеем и да покажем много напълно неизвестни съкровища във всеки смисъл на тази дума.

**- Сам ли работиш върху това начинание?**

- Основно аз се занимавам, но има и още няколко души. Започнахме на 14 февруари. Досега имаме над 12 хил. харесвания, 500 хиляди фенове, сайтът е посетен от над 2 млн. души, което е абсолютна феноменалност. Това са хора от всяка точка на земното кълбо - свързват се с нас от българските общности в Нова Зеландия, Канада, Япония, отвсякъде. Най-хубавото, а същевременно и най-жалкото е, че съществува и се усеща остра жажда България и българите да бъдат представяни по модерен и адекватен начин. Мисля, че всеки по някакъв начин се идентифицира в текстовете, снимките, в цялата информация, открива за себе си нещо скровено, което носи от България.

**- Бягате от шаблона всячески, това е видимо.**

- Не влизам в канони, търся свои собствени решения в посоката на едно модерно мислене, мъчим се в различните раздели да покажем всичко най-хубаво, което има България. Непосилно е да представиш страната с една-единствена визия. Затова визиите ни са разделени на категории. Раз-

делите са общо четири: "Гледай" - само с рекламни послания, "Разгледай" - това са красотите на България, третият - "Запознай се", е за известни българи, а четвъртата част е посветена на нашата история като неразделна част от всичко останало. Показваме, че България има интелигентия, допринесла за развитието на културата. Показваме красотите на страната, всеки чужденец може да открие също важни факти от нашето минало и да се удиви какви личности е родила България. Единственото, кое-

**Според мен има много млади българи, които учат или живеят в чужбина и които са много горди със страната си, милеят истински за нея, искат да е по-позната по света**

то искаме, е, когато чужденец види борд с гледка от България, да си каже - това е мястото, което трябва непременно да посетя!

**- Тематичният обхват на "Like.Bulgaria" е много амбициозен, как виждате с екипа ти във времето попълването на раз-**

**делите, обмисляте ли нови?**

- Обсъждаме много идеи, но става бавно, защото пак нещата опират освен до финанси и до права. Искане ни се да е много по-бързо, но при всички случаи ще развиваме проекта с пълна сила. Много искаме да се покажат млади български таланти - и тук, и в чужбина, да се глобализира като визия и внушение идеята ни. Всеки ден получаваме мейли от българи от цял свят с предложения как да използваме социалните мрежи още по-ефикасно. Според мен има много млади българи, които учат или живеят в чужбина и които са много горди със страната си, милеят истински за нея, искат да е по-позната по света. Ще направим всичко, което ни съветват, поддържаме контакт, но имаме нужда от време. Планираме различни събития за промоция на проекта, защото държим той да остане независим, необвързан с нечие финансиране. Направихме тениски с нашия бранд, ще правим чанти, шапки, всичко, което можем да си позволим, за да се самоиздържа.

**- Представяте България с най-доброто на английски, за чужденците. Ще помогне ли и ние да я погледнем с други очи, болезненият нигилизъм да отстъпи поне малко?**

- Първото нещо, с което живеем, без да забелязваме по достойнство, е

това, с което Господ ни е дарил като невероятна природа. Откакто от няколко месеца се занимавам с този проект, всеки ден откривам нови кътчета в България, които са просто божествени, а аз не ги бях чувал дори. И си мисля, че колкото повече успеем да съхраним това, което ни е дадено, толкова повече ще се оцели то от чужденците. Всеки, който е виждал "Like.Bulgaria", остава зареден с много позитивизъм и оптимизъм. Аз самият ненавиждам черногледството, мразя винаги да се казва - това е тъпо, това няма да стане... да се търси винаги у някого вината, все да гледаме към чуждия двор. Аз виждам нещата така - ако всеки се концентрира в това, което може, и го върши професионално и честно, нещата ще се променят като цяло. Навсякъде, във всяка държава има и плюсове, и минуси, добри и лоши хора, успехи и провали. Единствено от нас зависи как ще допринесем градът или държавата ни да се развиват. Нищо няма да ни бъде дадено наготово. Важното е да се мисли положително и да се правят красиви неща. Трябва и да пазим идентичността си. Безумие е да се разрушават неща и места. Ако нещо е остаряло, то винаги може да се модернизира под някаква форма или пък да се впише в нова, по-модерна екстериорна среда. Но да се унищожава - това е наистина тъпо.



Изтръпващата прохлада на сладолед е от задължителните удоволствия в жегите и без него знаем, че пропускаме нещо много важно. А когато внимаваме какво ядем, нека си направим в домашни условия легена чаша по свой вкус - без пълномаслена сметана, карамел и захаросани ядки, които качват 2-3 пъти енергийната стойност на десерта. И да наблегнем на студено, което изгаря повече калории!



Историята на гранитата и сорбетото, предците на днешните хиляди богати сметанови, шоколадови и плодови сладоледи, според някои изследователи започва, когато римският император Нерон сложил за първи път алпийска снежна топка в подправеното си с мед вино. Други жонглират с легендата, че от пътешествието си до Поднебесната империя Марко Поло е донесъл не само спагетите, но и идеята за сладкия лед.

### Плодова гранита

Твърди се, че първообразът на полузамразения, овкусен, но не прекалено сладък плодов нектар е сицилианската гранита, която се поднася с пресен бриош. Тя се отличава с по-зърнеста структура и за приготвянето ѝ са подходящи всички добре узрели и пълни с ароматни сокове плодове като грозде, диня, боровинки, ягоди, малини и всякакви цитруси. Тези, които съдържат повече влакна, като манго и пъпеша не са от обичайните за освежаващия шот, освен ако не се пасират и прецедят добре. Зелените билки като ментата и мащерката, настърганите кори на цитрусите и пресният лимонен сок допълват и обогатяват още вкуса.

### Как да я направим

#### Гранита от киви

Обелете четири добре узрели кивита и ги пюрирайте (в блендер или с

пасатор). Прецедете сместа през тензух, ако не харесвате семенца между зъбите. В тенджерка смесете сока (около три четвърти чаена чаша) с 1 чаша вода и 4-6 лъжици кафява захар (според предпочитанията за сладко, но изберете не от изкуствено оцветената, а от вида „мусковадо“: нейното допълнително предимство е, че има вкус на карамел). Кипнете сиропа за няколко минути, докато захарта напълно се разтвори. Изсипете сместа в плоска тавичка от йенско стъкло, оставете да поизстине и приберете за половин час във фризера.

Изваждате с лъжица или вилница започвате да стържете по горния слой - и така методично до дъното, разбърквате и връщате в камерата. Повторете действието 2-3 пъти, докато замразената смес стане готова за консумация - само кристали освежаващ плод-лед.

**Идея: Пригответе си любимата гранита и през зимата със сок от ябълки или цитрусови плодове. Спазвайте основните пропорции на сок, вода и захар и ще имате винаги добър вкус.**

### Кога и как да я сервираме

Гранита се сервира в класните ресторанти с колосани бели ленени покривки, изискано меню и стойностна винена листа. Леката резлива хапка кара езика да изтръпне от ледените кристалчета и да се пренастрои за следващото

# Сладкият лед, без който лятото не може

блюдо. Сладкият лед се разтопява бързо на стайна температура, особено през лятото. Затова се подгответе с малки чашки "напръстници" за сладкия лед като дижестив или по-големи чаши за десерт и ги сложете поне за половин час в камерата, преди да сервирате. Изберете подходящи малки лъжички - кафеени или чаени според големината на чашката. Хапвайте гранитата веднага след поднасянето - не е прието да се оставя за по-късно. Ще се разтопи и загуби предназначението си, а опитният сервитьор все едно ще я отнесе.

Подходящо е да поднесете гранита, особено ако е лимонова или ментова, в края на обилното хапване или като средство за промяна на вкуса между рибни и месни ястия с богати и различни съставки, каквато е била традицията на дворцовите пиршества в Европа.

### Леденото сорбе

То е още един вариант на пестящ калории десерт и името му се асоциира с близкотоизточния шербет. Основната разлика между гранитата и сорбетото освен в консистенцията е, че второто в наши дни все по-често съдържа и алкохол, вкусът му е по-сладък и се прави в количества, които са за цяла порция десерт. Благодарение на коняка, бялото или шампанизираното вино сместа стяга по-трудно. Затова охладете в камерата купа и тел за разбиване, преди да се впуснете в тази кулинарна авантюра. Варете сиропа, докато се състы леко, охладете, смесете с плодов пулп и замразете. После при всяко разбиване си изкарвайте яда върху най-големите парчета лед. Целта е да се постигне възможно най-пухкав гладък крем. Този ефект се подсилва и с разбиването на сняг на 1-2 пресни белтъка и добавянето им към плод-лед. Все по-често ароматният скреж се допълва с пресни плодове, бита сметана и листа пресен джоджен за завършен и лек десерт. Като модерен финал на тържествената вечеря обогатеното сорбе измести голямата купа на

### Диня на клечка

Разтопете на водна баня бял шоколад (100 г) и го разредете с 2-3 с.л. студено прясно мляко. Вземете добре изстудена диня и я нарежете на обичайните триъгълни парчета. В купичка разкъсайте 2 пакетчета зелен чай.

Забодете всяко парче диня на дървена клечка за сладолед, потопете в разтопения шоколад и поръсете връхчето със зеления чай.

*Вкусно и интересно!*



прословутата сладоледно-плодова смес, наречена на австралийската певица Нели Мелба.

**Домашно приготвеното сорбе не само ви освежи и охладу, но и ще сте наясно с всички вложени в него продукти. Не го правете само от сурови ананас или папая - те съдържат ензими, които пречат на стягането. За да се замразят, сварете ги и ги пюрирайте предварително. Ако го забравите във фризера и стане на камък, просто го преместете на горния рафт на хладилника за половин час преди сервирането.**

### Лесно босилеково сорбе с малини

За 4 порции ви трябва 1 връзка босилек, 100 мл сок от зелен лимон (лайм), 100 мл сок от лимон, 150 г захар, 20 мл водка, 1/2 кг малини.

Всички съставки се пасират в блендер и се замразяват във формички за лед за 8 часа. Изваждат се от хладилника за 8 минути на стайна температура и се разбиват отново в блендера. Ароматният лед се гарнира с малини и листа от босилек.

Време за приготвяне 15 мин. Предложението е от [www.1001rescepti.com](http://www.1001rescepti.com).

### Още вкусни идеи

Като всяка добра кулинарна практика, и разновидностите на сладкия лед през годините са се умножили неимоверно. Помощник на домакинята сега е машината за сладолед, която отнема трудоемкото редовно разбиване и изстъргване на замразяващата се каша. Смесените съставки в нея се охлаждат и бъркат едновременно и резултатът е бърз и лесен. Готовите сладоледени смеси са още едно

облекчение, но съставът им не е полезен за бюлестителя на здравословното хранене. Затова изберете варианти с кисело мляко и пюрета от пресни плодове. Ето и три рецепти от *Cocina Mediterranea*:

### Плодово севиче със сорбе от лайм

Пригответе сочни студени плодове, каквито имате - пъпеш, твърди ябълки, нектарини, круши - към 400-500 г общо за 4 порции. Трябват ви и 4-5 стръка пресен кориандър за специфичен аромат.

Измийте два лайма и внимателно настържете кората им, без да засягате бялата част (тя горчи). Изстискайте лимо-

ните. Смесете стружките с по-голямата част от сока, 4 с.л. захар и 100 мл вода и загрейте на котлона, докато кипне и захарта се разтвори. Охладете и приберете в камерата, като остъргвате леда от време на време. Накрая добавете по-голямата част от накълцания кориандър.

Преди сервиране нарежете обелените и почистени плодове на малки кубчета и подправете с 1-2 с.л. захар, останалите сок от лайм и кориандър и разбъркайте. Нека се мариноват за половин час.

Сервирайте в купа за мелба първо плодовете, а отгоре - сорбетото.

*Изискано и различно!*

### Цветни плодови шишчета

Вземете плодове с твърда консистенция и ги изстудете добре (ябълки, круши, праскови, пъпеш, киви, банан). За украса - малини, къпини, ягоди, грозде.

Идеята е да обелите и нарежете плодовете на напълно еднакви парченца, като ги аранжирате по цветовете. За връхче на шишчето забодете дребен плод в контрастен цвят. Наредете шишчетата в тавичка и ги охладете добре. Обрезките направете на пюре и по желание добавете в соса.

Преди поднасянето разбийте една чаша нискомаслено кисело мляко с 2 с. л. мед и накълцана мента. Украсете лекия летен десерт с още свежи зелени стръкове.

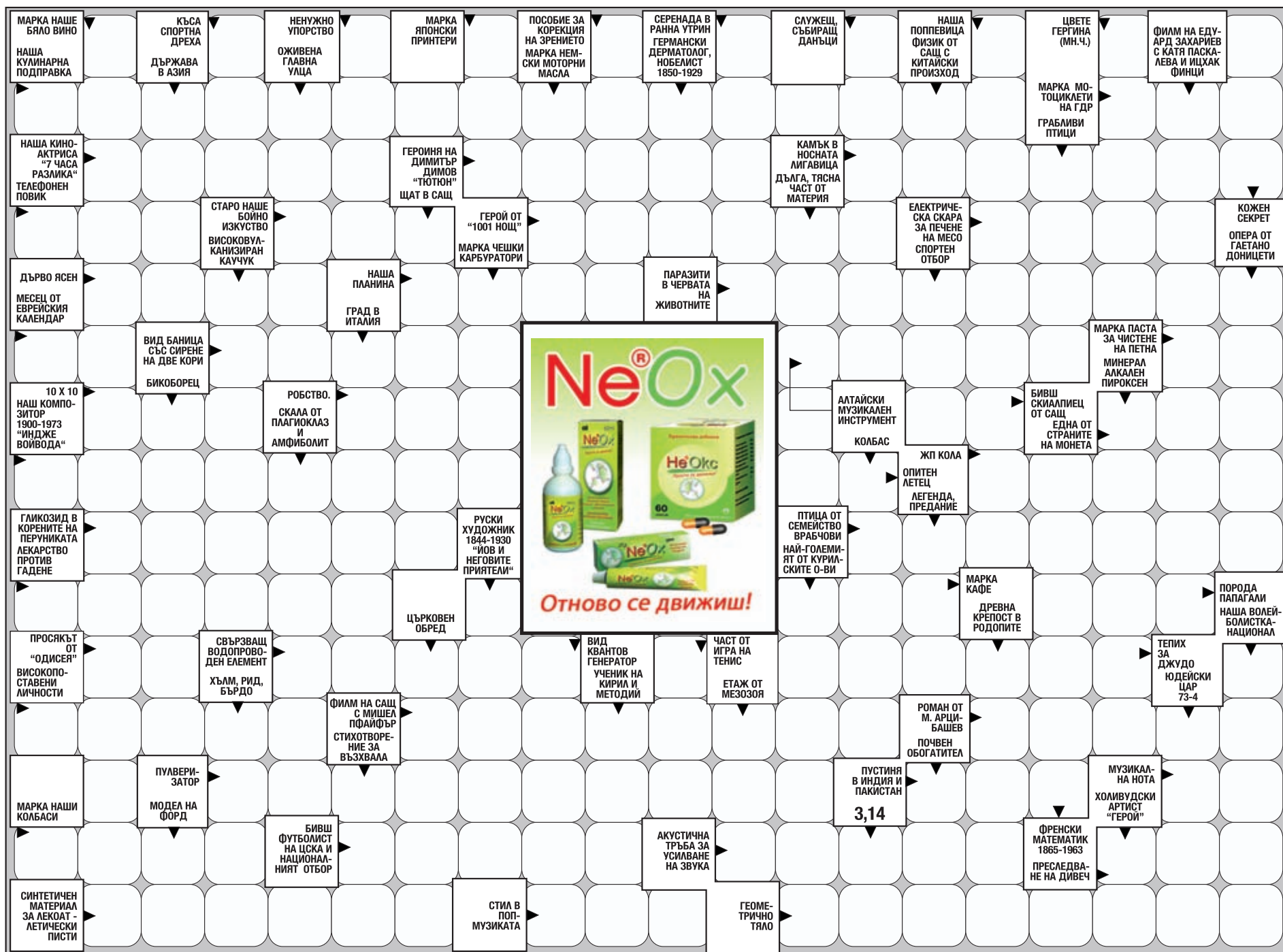
**Идея! Страхотно е да опитате тези шишчета, нанизани на твърдата част от клонка розмарин. Подправете соса с накълцаните му иглички.**



В Пекин не се формализират с дълги приготовления на разхлаждащата закуска - късчета плодове се нанизават на шишче и се замразяват в леко подсладена вода.

Снимка авторката





РЕЧНИК: АВТЕЛИНА, АМАДИНА, ЕГИРИН, ЕМЕТИН, ИТУРУП, ОДИНИТ, ОСЕН, УНА.

МИХАИЛ МИЦЕВ

## Отговори на кръстословицата от бр. 30:

**ВОДОРАВНО:** Ока. "Аферата "Дълги бедра". Ор. Икона. Игарка. "Аелита". Анен (Рож). Балков (Красимир). Антипод. Иранит. "Ла Ти Да". Инон. Оти (Мерлин). Олав. Амер. Тик. Осика. Ток. Пена. Стик. Зар. Единак. Кола. Парана. Асо. Отец. Глина. Ос. "Ана Болен". Ара. Опас. Иловер. Лалова (Ивет). Асенов (Драгомир). Амал. Касетофон. Тири (Бруно). Отолити. Ани. Иваников (Иво). "Авантаж". Атакама. Ага.

**ОТВЕСНО:** Афинитет. Салата. Екери. Икономов (Владислав). Крона. Око. Авала. АН. Нос. Лобелин. Стабилизатор. ТТ. Атака. "Ел". КИА. "Одил". Варицела. Ъгъл. НАСА. Шлака. Алена. Грот. Отит. Тикви. АВО. Ба (Демба). Дате (Кимико). График. "Те". Аамод (Кетил). Ла. Ова. Дан. Екипи. Анам. Аретир. Нанос. На. Алин. Парапети. Ипотека. Аника. Котонин. Носорог. Арад. Карас. ВИВА.

## ЛЕСНО

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

## СРЕДНО

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

## ТРУДНО

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



Станко ДИМОВ

Последната седмица на август по традиция дава началото на US Open - финалния от тенис турнирите за Големия шлем за сезона. Домакините от Ню Йорк, също по традиция, ще се опитат да предложат надпреварата като най-зрелищна и емоционална в претъркания от събития календар. Тази година организаторите са развързали допълнително кесията и ще раздават нечуваните \$35 милиона като награден фонд.

През годините US Open е донесъл много радост на родния тенис запаленко. Всички помним успеха на Григор Димитров през 2008 г., когато спечели турнира, разбира се, при юношите. За жалост обаче за хасковлията това са и последните хубави спомени от Голямата ябълка, тъй като от тогава насам има само една победа, която е в квалификациите. През последните две години българинът губи още на старта от тенисисти от Франция - Гаел Монфис (2011) и Беноа Пер (2012).

Този сезон се очертава да бъде различен. Прогресът в играта на Димитров е очевиден, а освен това той за първи път в кариерата си ще бъде поставен в турнира (№25). Мястото му в основната схема означава, че ще може да срещне играч от Топ 8 в трети кръг. Разбира се, ако стигне до него. Кой знае, може пък точно в Голямата ябълка Григор да се изправи срещу кумира си на корта - Роджър Федерер. Нашето момче направи добра подготовка за надпреварата, достигайки до четвъртфинал във Вашингтон и осминафинал в Синсинати. Предпоставките за първа победа в основната схема в Ню Йорк са налице, сега топката е в полето на Димитров.

Вторият представител на България в турнира ще бъде Цветана Пиронкова. Пловдивчанката изживява може би най-трудния си сезон сред професио-

# Григор Димитров търси първа победа на US Open



налистите, а след US Open има реална опасност Цвети да изхвърчи от Топ 100. Миналата година тя достигна до осминафинал и сега ще трябва да защитава куп точки. За разлика от Димитров Пиронкова на практика не успя да направи подготовка за US Open. По най-честите причини Цвети откажа турнира в Торонто, а в Синсинати и Ню Хейвън отпадна в квалификациите. Така пловдивчанката ще започне в Ню Йорк без нито един двубой в основна схема на турнир в Северна Америка за това лято. Лошото при Пиронкова в момента е, че тя е тотално непредвидим играч. Както може да загуби в първи кръг, така като нищо може да стигне и до втората седмица в турнира. Дай Боже да се случи второто.

Кратка ретроспекция на турнира показва, че точно на US Open България има своята единствена титла от Големия шлем. Това се случва през 1984 година, когато Мануела Малеева триумфира в надпреварата на смесени двойки. 29 години по-късно да говорим за каквато

и да е титла би било несериозно, но пък надеждите за достигане до втората седмица в турнира са живи. Или поне така ни се иска.

Какво да очакваме от US Open 2013?

За първи път в кариерата си Анди Мъри ще започне турнир от Големия шлем като действащ шампион. Преди 12 месеца шотландецът сложи край на близо вековното чакане на Великобритания и вдигна първия си "Мейджър" трофей, след като на финала надви в супердрама Новак Джокович. Сега картината е различна - освен като действащ шампион Мъри започва битките в Ню Йорк и като "световен шампион по тенис", както пише на трофея му от Уимбълдън, спечелен в началото на юли.

Освен шампиона с огромни шансове за триумф в Ню Йорк е и световният №1 Новак Джокович. Сърбинът "дръпна ръчната" през последните месеци, като записа разочаро-

ващо представяне в т.нар. US Open серии.

Краля на кляе Рафаел Надал направи грандиозно завръщане на корта, а успех в US Open може да го изстреля на върха на ранглистата още след турнира. Испанецът няма да защитава точки от миналата година, а по пътя към Ню Йорк разби конкуренцията в Монреал и Синси-

нати, оформяйки златен дубъл. Така за първи път в кариерата си Надал ще бъде сред топфаворитите в Ню Йорк. И ако това се случи - от Крал на кляе Рафа спокойно може да бъде обявен и за Крал на хард корт.

Силните дни на Рафа контрастират остро с представянето на вечния му съперник Роджър Федерер. Швейцарецът се срина до №7 в ранглистата, а от началото на сезона е спечелил едва една титла (Хале, ATP 250). Изненади в US Open могат да поднесат също гигантите Хуан Мартин дел Потро (Аржентина) и Томаш Бердих (Чехия), които имат сериозни успехи на бързите твърди кортове в Щатите.

За първи път от години насам при дамите имаме две изявени фаворитки - Серина Уилямс и Виктория Азаренка. Те не само играха на финала преди

година, но започват надпреварата като №1 и №2 в ранглистата. Миналата година Серина зарадва близо 25 000 зрители на "Артър Аш стейдиъм" след изумителен обрат в последния сет на финала. В дните преди US Open 2013 обаче Вика взе частичен реванш, след като по също толкова драматичен начин надви Серина на финала в Синсинати. Това са основните фаворити за трофея, след като Мария Шарапова обяви, че заради контузия пропуска надпреварата. Когато обаче говорим за женски тенис, никога нищо не трябва да ни изненадва. Спомнете си какво се случи на Уимбълдън през юли, когато фаворитките на хартия стегнаха куфарите още в първата седмица, а до финала достигнаха Забине Лизицки (Германия) и Марион Бартоли (Франция). Последната сътвори и голямата новина от август, след като сензационно обяви оттеглянето си от тениса. Едва на 28 години, Бартоли предпочете да спре да играе в "точния момент" и напусна сцената като шампион на Уимбълдън. Ниската францужойка обаче не смята да спира със спорта. Както самата тя каза - след тениса е време да се отдаде на другата си страст - модерна балет!

Tennis24.bg

МОЖЕТЕ ДА СПЕЧЕЛИТЕ

СПЕЦИАЛЕН

## СЕПТЕМВРИЙСКИ ТИРАЖ

15 СЕПТЕМВРИ 2013

КЪДЕ КАЦА ПТИЧЕТО?

## TV АКЦЕНТИ

### Вторник, 27 август

18:00 ч. Тенис (USA Open) по Евроспорт 2 и Евроспорт  
21:45 ч. Базел - Лудогорец (футбол, ШЛ, плейофи) по bTV  
21:45 ч. Арсенал - Фенербахче (футбол, ШЛ, плейофи) по bTV action

### Сряда, 28 август

18:00 ч. Тенис (USA Open) по Евроспорт 2 и Евроспорт  
21:45 ч. Милан - ПСВ Айндховен (футбол, ШЛ, плейофи) по bTV action

### Четвъртък, 29 август

18:00 ч. Тенис (USA Open) по Евроспорт 2 и Евроспорт

### Петък, 30 август

18:00 ч. Тенис (USA Open) по

### Евроспорт 2 и Евроспорт

21:00 ч. Берое - Нефтохимик (футбол, А група) по News 7  
21:45 ч. Байерн - Челси (футбол, Суперкупа на Европа) по bTV action

### Събота, 31 август

14:45 ч. Манчестър С - Хъл (футбол, Висша лига) по Нова спорт  
17:00 ч. Нюкасл - Фулъм (футбол, Висша лига) по Диема  
18:00 ч. Тенис (USA Open) по Евроспорт 2 и Евроспорт  
18:00 ч. Черно море - Лудогорец (футбол, А група) по News 7  
20:00 ч. Черноморец - Литекс (футбол, А група) по ТВ 7  
21:45 ч. Ювентус - Лацио (футбол, Серия А) по bTV action

### Неделя, 1 септември

15:30 ч. Ливърпул - Манчестър Юн (футбол, Висша лига) по Диема  
18:00 ч. Любимец - Левски (футбол, А група) по News 7  
18:00 ч. Арсенал - Тотнъм (футбол, Висша лига) по Диема  
18:45 ч. Тенис (USA Open) по Евроспорт 2 и Евроспорт  
20:00 ч. ЦСКА - Ботев Пд (футбол, А група) по ТВ 7

### Понеделник, 2 септември

18:00 ч. Тенис (USA Open) по Евроспорт 2 и Евроспорт  
21:00 ч. Локо Пд - Локо Сф (футбол, А група) по News 7

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





# Стартира 63-ата колоездачна обиколка на България



На пресконференция организаторите разкриха основните подробности около международното спортно събитие

Първият етап от 63-ата Международна колоездачна обиколка на България ще е в памет на легендата на родното колоездене Боян Коцев. Тази година откриването на обиколката в София и финалът в Троян ще бъдат предавани пряко по БНТ. По националната телевизия ще бъде излъчен и кратък филм за големия Боян Коцев.

Президентът на България и патрон на най-престижното колоездач-

но състезание в страната Росен Плевнелиев ще даде старта на обиколката на 1 септември. 23 отбора ще участват в надпреварата.

"Международната колоездачна обиколка на България е едно от най-престижните колоездачни състезания в Европа, което и тази година привлече опитни състезатели от традиционно силните в колоезденето държави като Франция и Германия. Конкуренцията тази година ще е още по-голя-

ма от предходната. Стремехът ни е да каним все по-силни и по-силни тимове, за да вдигаме по този начин нивото и на нашите колоездачи. Вярвам, че българските отбори и състезатели ще успеят да представят страната ни достойно", заяви президентът на Българския колоездачен съюз Петър Бончев.

"Имахме заявки от над 50 отбора. Спряхме се на най-доброто за участниците. Осем от отборите са континентални, а някои от тях са сред най-добрите в ранглистата на международния колоездачен съюз. Украинският Kolss е 6-и в све-

та. Сънародниците им от ISD са 21-ви, унгарският Utensilnord е 22-ри, полският MarcPol е 30-и, румънският Tusnad е 34-ти, немският Stoilting е 41-ви, а гръцкият Tableware доскоро беше в Топ 20. Отделно има и пет национални отбора. Най-големите български надежди са свързани със състезателите на турския "Брисаспор" - Георги Георгиев, Александър Алексиев и Стефан Христов. Георгиев спечели обиколката на Секерланд (Румъния), която е от категория 2,2, също като обиколката на България. Защо да не триумфира и у нас и да зарадва българите?

Александър Алексиев имаше много силни изяви в обиколката на Сърбия. С френския "Мартин" идва Николай Иванов. Надежди има и от момчетата от "Несебър" Мартин Грашев, Евгени Балева, Момчил Робов", сподели генералният секретар на Българския колоездачен съюз Георги Бенчев.

"Това е най-масовата обиколка, откакто аз съм директор на състезанието. А трасето е много трудно - 6 пъти се минава Стара планина и 4 пъти има изкачване първа категория", каза директорът на 63-ата колоездачна обиколка Веселин Михайлов.

## МАРШРУТЪТ

### I Етап

София - Саранци - III кат - Гълъбец - II кат - изк. III кат - Чelopeч - Златица  
**Старт** - 09:30 ч. - 01.09.2013 г. - неделя - 68 км

### II Етап

Златица - Пирдоп - Клисурса - II кат - Сопот - Карлово - изк. - III кат - Калoфер - Казанлък  
**Старт** - 16:30 ч. - 01.09.2013 г. - неделя - 115 км

### III Етап

Казанлък - Шипка - I кат - Габрово - изк. III кат - Дряново - В.Търново - Арбанаси - II кат - Горна Оряховица - Елена  
**Старт** - 14:30 ч. - 02.09.2013 г. - понеделник - 140 км

### IV Етап

Елена - изк. II кат - Твърдица - Сливен - Карнобат - Айтос - Бургас  
**Старт** - 12:30 ч. - 03.09.2013 г. - вторник - 195 км

### V Етап

Бургас - Айтос - Карнобат - Сливен - Гурково - Хаинбоаз - II кат - Вонеща вода - изк. III кат - Трявна  
**Старт** - 12:30 ч. - 04.09.2013 г. - сряда - 205 км

### VI Етап

Трявна - изк. III кат - Габрово - Шипка - I кат - Калoфер - Карлово - Сопот - Беклемето - I кат - Троян  
**Старт** - 12:30 ч. - 05.09.2013 г. - четвъртък - 170 км

## УЧАСТНИЦИ

Team Stolting (Германия); BDC MarcPol Team (Полша); Kolss Cycling Team (Украйна); ISD Continental Team (Украйна); Etcetera - World of Bike (Гърция); Utensilnord - ORA24 (Унгария); SP Tableware (Гърция); Team Plussbank (Норвегия); National Team of Serbia (Сърбия); Kazakhstan Cycling Federation (Казахстан); Azerbaijan Cycling Federation (Азербайджан); Ukraine National Team (Украйна); Moldavian National Cycling Team (Молдова); Dinamo Bukuresht (Румъния); Metaltek - Knights of old racing Team (Англия); Tusnad Cycling Team (Румъния); Thuringer Energie Team (Германия); Team Martigues SC - Vivelto (Франция); Brisaspor (Турция); C.C Burgas (Бургас); CT Vasil Levski - Sofia (София); Nesebar Cycling Team (Несебър); Nemus 1896 TROYAN (Троян)

НОВО

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6

Само 2 ампули дневно!

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ECOPHARM

www.ecopharm.bg

Търсете в аптеките





# Клиновидният Honda Civic Tourer

Още една мечта на европейците за красиво комби на Civic е вече реалност. Дебютът му на Стария континент ще е по време на изложението във Франкфурт. Външният дизайн на Civic Tourer е изискан и спортен, а уникалният стил се определя от смелата линия, започваща от предната А-колона и стигаща до D-колоната. Плавната форма на покрива се спуска към пантите на петата врата, а силуетът отдалеч е клиновиден, което е новост за комби предложение. Екипът за развитие на Civic Tourer работи доста време върху интерпретацията на тази част от ко-

лата, за да се получи усещане за стойност и характер на автомобила. Стъклото на задния страничен прозорец е удължено, за да покрие тялото на D-колоната, а крилото на задната врата е повдигнато със 17 мм, допринасяйки за стилния и елегантен вид на автомобила. Прави впечатление, че клиентите на Honda Civic Tourer ще разполагат с по-голям багажник - обемът е 624 л. При сгънати задни седалки се оформя равен под и се получава 1668 л обем.

С дължина от 4520 мм автомобилът е прибавил 240 мм в сравнение с хечбека. Задните седалки се делят в съотношение

60:40 и това решение дава още повече възможности за превозване на хора и товари, осигурявайки гъвкаво багажно пространство. В предната си част двете разновидности на този модел са абсолютно идентични, разликите започват от В-колоните назад - нивото на покрива е вдигнато,

добавени са по-големи задни прозорци, вратите са по-високи. Въпреки това колата е запазила елегантния си футуристичен вид. Новата адаптивна система за управление на амортизаторите на задната ос ADS укрепва стабилността при различно ниво на натоварване и водачът избира между три режима - комфортен, нормален и спортен. Двигателите са познатият бензинов 1,8 i-VTEC с мощност 142 к. с. и новият дизелов мотор 1,6 i-DTEC със 120 к. с. под капака.

За бензиновия агрегат се предлага и автоматична трансмисия. Изцяло новата Адаптивна система за управление на амортизаторите помага за укрепване на стабилността и комфорта при различно натоварване и пътни условия. За първи път в серийен автомобил се въвежда тази система и тя се характеризира

с три настройки - комфортна, нормална и динамична. Това позволява на Civic Tourer да е комфортен на магистрала, като същевременно остава

стабилен и пъргав при нужда от по-динамично шофиране. Новият Civic Tourer е разработен и проектиран в Европа, което задължи R&D екипа на японците да се придържа максимално към претенциите на европейския клиент. Civic Tourer се произвежда в производствения комплекс на Honda във Великобритания, а продажбите в Европа ще стартират в началото на 2014 г.

Страницата подготви  
Станчо ШУКЕРОВ

## БГ ПРЕМИЕРА

# Hover H6 е предизвикателство

Серийното производство на новия флагман на Great Wall - Hover H6, в завода на Литекс Моторс за България и Европа започва през есента на тази година, но широката публика видя промомодела на Софийския автосалон. Автомобилните журналисти пък имаха възможност да подкарат всъщност по трасето София-Ловеч-Ловно стопанство "Бялка" и да се убедят в неговите качества. Освен по магистрала, първокласни и второкласни пътища офроудърите бяха проверени и по пресечени местности. Две са отличителните характеристики на пръв поглед - здрава мускулеца осанка и комфортно пътническо купе. Доскоро за китайски коли подобно достижение беше невъзможно.

Great Wall - Hover H6 е съвършено ново поколение SUV, което има съвсем малко недостатъци в сравнение с водещите японски компании, които развиват отдавна този сегмент. Още повече че тук имаме по-добро съотношение цена-качество. H6 беше отличен по вре-



ме на тест с 5 звезди за безопасност от аналогичния на Европейския комитет за независими оценки Euro-NCAP - а именно китайския му побратим C-NCAP. Интелигентният SUV беше определен и за модел на 2012 година в родната си.

В България всъщност се сглобява в Ловеч, а частите идват директно от Китай. Автомобилът се предлага в шест различни цвята - Ivory White, Elegant Silver, Modern Grey, Classical Black, Fashion Blue и Alluring Red. За интериора решението е в бежово или в черно. Вътре в кабината не липсват съвременни глезотии - от загра-

ващите седалки до настираната им по електрически път. Офроуд възможностите са добри, но пък е наложително да се натиска повече педалът на газта, а оттук разходът на гориво става по-голям. Друг е въпросът, че в Литекс имат технологична възможност да поставят качествена газова уредба.

Обемът на комън рейл дизеловия двигател е 1996 куб. см, максималната мощност 143 к.с., а максималният въртящ момент е 310 Нм. Трансмисията е 6-степенна механична. Максималната скорост е 180 км/ч, а по каталог разходът на гориво е 6,8 л/100 км. За по-го-

ляма икономичност може да разчитате на стартоп системата. Хубаво е, че клиентите могат да изберат автомобила си само с предно задвижване или пък със задвижване 4x4, ако им се налага повече да пътуват офроуд. Нивата на оборудване са три: One, Star, Premium. Най-високото е доста скъпичко, но след години с евентуално родно съпътстващо производство цените могат да тръгнат надолу. Серийното производство у нас стартира през септември, производителят предлага 5-годишна заводска гаранция или 100 000 км пробег, плюс възможност за данъчен кредит.

## СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

# Отговорно към безопасността

През лятото мнозина шофьори си позволяват да управляват колите с джапанки или сандали с изрязани пети. В това нямаше да има нищо смущаващо, ако не бяха изнесените факти, че тези, които шофират по джапанки, предизвикват повече катастрофи, отколкото жените, каращи на високи токчета. Времето за реакция при преместването на стъпалото до педала за спирачката отнемало 0,04 секунди с джапанки - това е два пъти по-дълго, отколкото при високи токчета - 0,02 секунди. Удобните обувки в горещините вършат добра работа, но не и когато сте зад волана. Възможно е след изпотяване на пръстите или ходилото при напрегната ситуация да стане така, че кракът ви да се изплъзне от педала на спирачката в момент, когато най-малко очаквате. При смяна на предавките превключването е опасно с джапанки, защото гумите им подметки са гъвкави и могат неволно да се закачат в педала на газта или съединителя. Затрудненото шофиране с джапанки е риск, който може да свърши фатално. Не бива да се кара и на бос крак, защото при изпотяване на ходилата отново се излагате на евентуална опасност.

Не е необходимо да ви агитираме, а само вижте има ли професионален шофьор на ТИР или автобус например, който да кара по джапанки.

# Ogestan®

Точно най-необходимото  
при бременност и кърмене

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

ЕСOPHARM

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





# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

27 АВГУСТ - 2 СЕПТЕМВРИ 2013

**Х**апче на базата на полезни за здравето молекули в грейпфрута може да се окаже ключът към справянето със сърдечносъдовите заболявания, сочат резултатите от британско изследване.

Специалисти от университета в Глазгоу са установили, че биомолекулите в плода могат да бъдат използвани срещу възпаления, водещи до фатални проблеми със сърцето.

Благодарение на откритието може да бъде създадено ново поколение

## Грейпфрутът помага на сърцето

ние противовъзпалителни лекарства - по-евтини и по-слаботоксични от сегашните терапии.

"Говорим за вълнува-

ща разработка. Ще продължим да изучаваме тези молекули, които могат да придадат нова форма на бъдещото лече-

ние на сърдечносъдовите заболявания", казва професор Джереми Пиърсън от изследователския екип.



## Мъжете мислят за секс на всеки 28 минути

Мъжете мислят за секс 34,2 пъти дневно, или на всеки 28 минути, установи американско проучване. Дамите сравнително по-рядко се сещат за физическата любов - по 18,6 пъти на ден, или веднъж на всеки 51 минути. Тези мисли ги споделят два пъти по-рядко, отколкото мъжете.

Проучването било осъществено от психолози от университета в Охайо и обхванало представителна група студенти на възраст между 18 и 25 години. Те трябвало да си водят дневник и да си записват всеки път, когато мислите им са сподолени

от желание за секс, за храна и за сън. Записките са правени всеки ден в продължение на седмица.

Средно дамите мислят за храна 15,3 пъти на ден (веднъж на всеки 62 мину-

ти) и за сън 13,4 пъти (веднъж на всеки 72 минути).

Мъжете си мислели за храна 25,1 пъти на ден (веднъж на всеки 38 минути) и за сън на всеки 33

минути.

От изследването става видно, че мъжете са повече обсебени от своите физически потребности, отколкото жените, включително и от секса.

## Обилната закуска предпазва от хронични заболявания

Солидното хапване на закуска може да се окаже отлично средство за предпазване от редица хронични заболявания - от диабет и болести на сърцето до високо кръвно налягане, показват резултатите от израелско изследване. Специалисти от университета на Тел Авив са установили, че старата поговорка "Закусвай като цар, обядвай като принц и вечеряй като просяк" наистина е валидна, особено когато става въпрос за поддържането на стегната фигура и профилактика срещу различни болести. Хората, които закусват обилно, е по-вероятно да отслабнат и да се отърват от често срещаното в

средна възраст затлъстяване в областта на талията.

Израелският екип е установил, че закуска от 700 калории понижава нивата на инсулина, глюкозата и триглицеридите. Това е свързано с по-малък риск от сърдеч-




носъдови заболявания, диабет, високо кръвно налягане и висок холестерол. Изследването показва, че правилното подбиране на времето за хранене допринася съществено за контрола на теглото и за здравословния начин на живот.



**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 предписание. A575/21.06.2012.



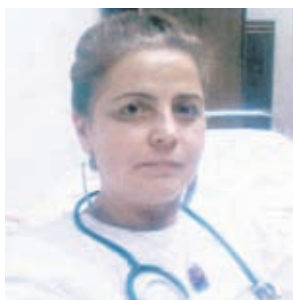


# Храносмилателните проблеми не се откриват с един преглед

С д-р Гергина Стоянова, гастроентеролог  
в У МБАЛ, София, разговаря Галина Спасова

**Д**-р Стоянова, какво не знаем или подценяваме за процеса на храносмилането?

- Най-важното във всекидневието ни, през което сме ангажирани с N броя дейности, е да не забравяме, че с изгрева на слънцето до неговия залез нашето тяло има потребност да се храни. Т.е. цикълът на хранене не трябва да идва след глад, а трябва да е движещата сила. Това означава да не стигаме до момента, в който сме гладни. Моите пациенти са преди всичко хора с проблеми с цикъла на червата, с цикъла на изхождането - най-често те се наблюдават при хората на умствения труд. И



д-р Гергина Стоянова

тези проблеми възникват заради това, че като се приберем вечер, се нахранваме добре и си лягаме да спим - с кръв, слязла в червата, в корема, за да свърши своята работа. Защото като едни много лоши работодатели заспиваме, давайки задача на червата да работят. Това не носи здраве. Носи само нови проб-

леми - включително и на подсъзнанието, на психиката, на емоциите. Сънят става труден, дисбалансиран и обикновено това обръща живота ни с главата надолу.

**- Неинформираност ли е причината или просто лоши навици?**

- На гърба на моите рецепти, където предписвам диетата, на първо място фигурира сутрешната закуска. Тя се пренебрегва или от бързана, или поради измамното чувство на ситост от късното вечерно хранене и храносмилането през нощта. Така сутрин човек няма желание да се храни - най-често се пие кафе на гладно за събуждане или в най-добрия случай чаша вода. За съжа-



ление това се наблюдава масово. То се и възпитава по някакъв начин. Има едно залитане към немашна храна. В страните с добри традиции в храненето (в Англия например) закуската е нещо задължително и има определен, установен ритъм на храненето - пак подчертавам, през деня. Храносмилането започва от дъвченето, бавното хранене, избягването на горещи и студени храни и течности. Храненето трябва да е спокойно, без напрегнати разговори. Тук искам да спомена натоварването на черния дроб с алкохол и други, все по-умножаващи се и екзотични вредности. Болестите на червата са в много голям спектър. Най-важното е, че болестите на стомаха и на червата вървят като едно цяло. Хроничният вирусен хепатит може да предизвика стомашно възпаление, а язвата може да рефлектира с раздразнено дебело черво и други нарушения.

**- Какво още пише на гърба на вашите рецепти?**

- Втората точка е - вечерята да е поне два часа преди сън. Или ако ще вечеряте късно, не лягайте с книгата или пред телевизора. Задължително преди сън намерете начин да се раздвижите - разходка или някакво друго разтоварващо действие. Защото движението осигурява и движението на червата. А трябва

ва да кажа, че особено средната им част, т.нар. тънки черва са още бели петна за съвременната медицина. Има една тънка нишка, която се нарича мозъчно-чревна връзка, мозъчно-чревни хормони. Връзка между червата, които по някакъв начин също мислят, и мозъка. Тази връзка тепърва подлежи на много сериозно изучаване. Ние трудно променяме начина си на мислене, с начина на хранене е много просто, но трудно изпълнимо във всекидневието. Предложен и мотивиран от специалист, веднъж възприет, организмът ще си иска сам правилния ритъм на хранене. Стомашно-чревният тракт е много "послушен" - научи ли се веднъж, после няма отпускане. Навиците трябва задължително да се създадат в семейството и е особено важно да се запази традиционното домашно хранене. Мързеливото хранене с т.нар. джънк фуд е нещо като мода и за съжаление много разпространено.

**- Какви са сигналите, които не трябва да пропускаме?**

- Каквото и проблем да има - подуване на корема, киселини, парене, затруднено изхождане, кръвене при изхождане, задължително трябва да се отиде при специалист. През годините съм установила, че една трета от пациентите много късно

стигат до нас, което е признак на ниско ниво на здравна култура. И то не само на пациентите, а и на лекарите. Защото не е въпросът да се открие заболяването, а в какъв етап. Здравната система трябва да успее да преодолее дистанцията между лекар и пациент. Добре трябва да се помни, че диагнозата за нещо банално дори - хроничен гастрит, колит, раздразнено дебело черво - не може да бъде поставена от един преглед. Необходимо са доста изследвания. При лечението (при категорична диагноза!) може да потърсим помощта и на други лечебни традиции. Аюрведичният "Комфортекс" е такъв препарат - съдържа например масла от черен пипер. Аюрведичното съчетание има своето значение, защото философията му е изградена върху балансираност на всички органи. Примерно може да е учудващо наличието на рициново масло в капсулата на "Комфортекс", но то е в минимално количество и служи да подпомогне моториката на червата. Благодарение на това съчетание се овладява подуването на корема, подпомага се целият етап на смилането на храната. Въобще добрата комбинация на етерични масла е много благоприятна, защото ентероцитите (чревните клетки) обичат маслото. Масленият разтвор е винаги по-добре приет от водния.

5 билки за добро храносмилане



Хранителна добавка

Comfortex®



Само 2 капсули след хранене

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

ECOPHARM

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



# Лечението на хроничния простатит изисква упоритост

Д-р Стоян Георгиев, началник на урологичното отделение в Първа МБАЛ, София

**Х**роничният простатит е доста често срещано страдание, което фиксира вниманието на пациентите главно във връзка с проблеми с уринирането. Простатата е част от половата система, но анатомично през нея минава пътят на урината, затова всички проблеми с тази жлеза рефлектират в симптоми в уринирането. Може да става въпрос за тънка и слаба струя, парене в канала, необходимост от ставане през нощта. Ако възрастта на пациента не е типична за доброкачествената простатна хиперплазия, трябва да се мисли и за простатит. Най-често той се среща във фертилната възраст между 30 и 50 години. Помладите мъже по изключение развиват хроничен простатит най-вероятно заради по-голямата продукция на жлезата и честата обмяна при активния полов живот.

Диагностичният алго-



Д-р Стоян Георгиев

ритъм включва подробна анамнеза - давност на оплакванията, наличие или не на остри оплаквания, предшестващи настоящия проблем, секреция от половия орган (зацапване на бельото), чувство на дискомфорт, понякога доста неясно. Първото изследване е на обикновената урина, където се търсят левкоцити, еритроцити, бактерии в седимента. При позитивна проба правилното е пациентът да се насочи към уролог. Но не би било грешка, ако общопрактикуващият лекар насочи болния да даде ея-

кулат за микробиологично изследване. Когато инфекциозните причинители не са много агресивни, острият възпалителен процес в простатата може да остане незабелязан, защото не протича с общи симптоми като температура, треска, локална болка, задръжка на урината.

Оказва се, че острият простатит е по-благоприятен за лечение, защото пациентът задължително търси навреме медицинска помощ, принуден от общото си състояние и локалните симптоми. Освен това имунната систе-

ма в тези случаи е силно провокирана и често се стига до спонтанно оздравяване. При хроничния простатит не е така. Става въпрос за "дремеща" инфекция с бавно развитие, което често заблуждава пациентите, а и лекарите.

По отношение на причините за заболяването в огромния процент от случаите става въпрос за екзогенна инфекция, предадена по полов път. Много често стои въпросът да се направи разграничение между доброкачествената простатна хиперплазия (ДПХ) и хроничния простатит, защото симптоматиката е сходна и дори еднаква. Първи разграничителен критерий са възрастта и сексуалната активност. При по-млад и полово активен пациент е по-вероятно да имаме хроничен простатит. Друг е въпросът, че при възрастовата ДПХ често има подлежащ недиагностициран и нелекуван възпали-

телен процес. Затова единственият обективен показател дали симптомите, свързани с простатата, се дължат на ДПХ или на хроничен простатит, е резултатът от микробиологичното изследване на еякулат и/или простатен секрет, получен при туширане и масаж. Разбира се, винаги трябва да се има предвид и да се изключва злокачествен процес в жлезата.

Лабораторните изследвания на кръвта нямат значение за диагностицирането на хроничния простатит. В тези случаи често не наблюдаваме никакви изменения в лабораторните кръвни показатели. Лечението на хроничния простатит е с антибиотици, химиотерапевтици и антимикотици според изолираната флора и чувствителността. Сравнително честа грешка е след успешна микробиологична проба и установена антибиотична чувствителност на причинителя да се пред-

пише ниска доза или недостатъчно продължителен лечебен курс със съответния антимикробен агент. Допълнителен принос към успешното лечение имат редовните сексуални контакти. Важно е цялата продукция на простатата регулярно да се отделя извън организма, защото всъщност се явява среда за развитието на микроорганизмите. Проблемът е, че част от пациентите започват да се въздържат от полов живот, защото се смятат за болни, и дори получават психогенна еректилна дисфункция. Няма причина един мъж да преустанови сексуалните си сеанси заради установен простатит. Важно е обаче партньорите чрез използването на презерватив да се предпазват от пинг-понг инфекция.

За контакт с  
д-р Стоян Георгиев  
0887 711 037.

**Ж**ивата бира е нефилтрирано пиво и се отличава със сравнително мътен вид и видими утайки мая. Тя съдържа остатъчни дрожди, които завършват вкуса ѝ. Трябва да се консумира до 72 часа от производството ѝ, като се следват специални условия на съхранение и подходяща температура. В повечето случаи живото пиво се предлага в наливно състояние в заведенията за хранене.

Резултатите от нови научни проучвания на проф. Валентин Бъчваров, главен научен секретар на Селскостопанската академия, и проф. Габриела Маринова, директор на Института по криобиология и хранителни технологии (ИКХТ), показват, че живата бира съдържа съществено количество антиоксиданти.

Данните от изследването сочат, че както и при филтрираната бира, тъмното и червеното живо пиво имат висока антиоксидантна активност (1681 екв. на vit. C, mmol/l), следва светлото пиво (1099 екв. на vit. C, mmol/l) и най-ниска е при пшеничното пиво (984 екв. на vit. C, mmol/l). Това потвърждава данните, че антиоксидантният капацитет се формира от

## Учени потвърдиха високото съдържание на антиоксиданти в живата бира

Полифенолите в тъмното пиво достигат до 259,9 милиграма на литър

използваните малцове. Различията показват много важната роля на влаганите суровини и технологиите за тяхното производство.

Специалните малцове дават отражение върху съдържанието на полифеноли, флавоноиди и антиоксигени. Много автори са правили обзор на методите за определяне на антиоксидантната способност на пивото и на пивната мъст, от която се прави, и филтрираната и живата, т.е. нефилтрираната бира. Най-високо съдържание на полифеноли е установено в пивната мъст на тъмното и червеното пиво (265,7-287,8 mg/l), следвани от светлото пиво. В края на технологичния процес полифенолите на тъмната жива бира са 259,9 mg/l, а флавоноидите са 48,7 mg/l, докато при светлата те са съответно 159,1 mg/l и 35,1 mg/l.

Приносът на малца

към антиоксидантния капацитет на пивото е оценен от чешки учени на около 95% при тъмните и 86% при светлите отлежали пива. Те се фокусират основно върху взаимовръзката между антиоксидантния капацитет и общото съдържание на полифеноли. Освен полифенолни вещества, ролята на антиоксиданти в пивото играят някои редуцирани протеини. Дрождите също функционират като антиоксиданти по време на ферментацията и отлежаването.

Антиоксидантната способност е в пряка връзка със съдържанието на полифеноли - съществени за живота антиоксиданти, които предпазват клетъчните мембрани и предотвратяват някои ДНК мутации, за които се счита, че причиняват дегенеративни процеси, болести и синдроми като мутагенеза, трансформация на клетките и рак,

атеросклероза, мозъчен инсулт, исхемична болест на сърцето, ревматоиден артрит, катаракта, паркинсон, алцхаймер и много други.

### Филтрирана или нефилтрирана бира

Традиционно всички пива са били нефилтрирани до времето, когато е разработена филтрационната технология през 1800 г. Тя е имала за цел да подобри бистротата и бързо се превръща във важен фактор за потребителите след 1825 г. За това допринася и изобретяването на пресата за стъклени чаши в Северна Америка, което позволява на консуматорите да виждат пивото, което пият.

Днес всеки потребител може да избере между нефилтрирано или филтрирано пиво. Основен аргумент за почита-

телите на нефилтрираната бира е наситеният ѝ вкус. От друга страна, има много причини при модерното пиво-производство бирата да бъде филтрирана - повишена микробиологична и колониална чистота, стабилизиращ ефект за вкуса и пияната, получаване на продукт с еднакво качество, удължен срок на трайност. Трябва да се има предвид и фактът, че процесът на филтрация е труден, отнемащ време и е необходимо скъпо оборудване.

Модерната пивоварна наука се придвижи напред през миналия век и последните 5 години по този въпрос - полеките пива, тип ейл

(creame ales, golden ales) и пилзнер, вероятно трябва да се филтрират. Консуматорите на този тип пива желаят те да са брилянтно бистри, да пропускат светлината, да са леки за пиене. Ако не са филтрирани, дрождите ще им прибавят малко грубост. Други пива, горноферментирани, пшенични, тъмни, може да не са филтрирани. Така че който каквото предпочита - има аргументи и за двете страни!

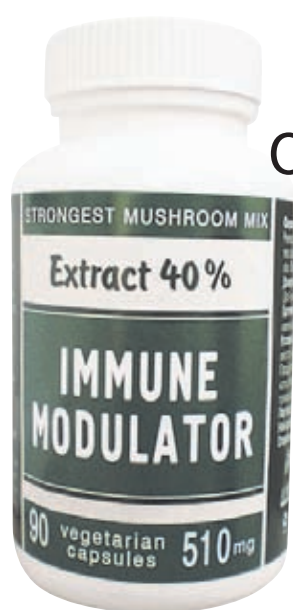




# Лекарствените гъби не лекуват рак

Те само помагат на организма да се справи сам

Виж това: [www.youtube.com/mikoterapia](http://www.youtube.com/mikoterapia)



## МОЩЕН ИМУНЕН МОДУЛАТОР ОТ ЛЕКАРСТВЕНИ ГЪБИ

В състава на лекарствени 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 колостома. 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. Онкологите ка-

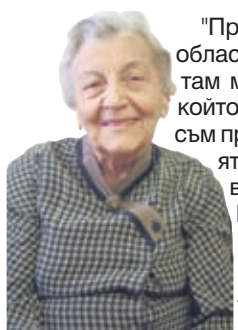


заха, че в случай като този не могат да предложат какво лечение. Тогава по препоръка на д-р Милен Христов започна да приема възможно най-пълната схема от лекарствени гъби. Баща ми беше загубил много килограми и нямаше

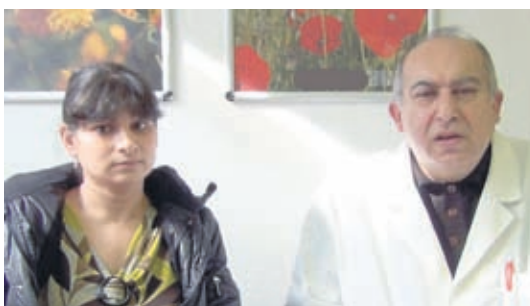
апетит. Още след втората седмица се появи апетит и той започна да се храни нормално. След четвъртия месец продължи да приема само "Имюн Модулятор" и така вече 3 години. Направените наскоро изследвания с рентгенов апарат, ехограф, скенер, гастро- и ректоскопия не показват наличие на никакви разсейки в 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 лекарствени 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 "разязвени" 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 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;  
GSM 0878 931 252  
(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

#### • 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](http://www.drbiomaster.com) • e-mail: [office@drbiomaster.com](mailto:office@drbiomaster.com)  
• тел./факс за цялата страна: 02/952 34 49 • интернет-магазин: [www.herbs-doctor.com](http://www.herbs-doctor.com)



## БЕЗ АЛЕРГИЯ И АСТМА! [bezalergia.com](http://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



# С грижа за ставите и при любителския спорт



Д-р Пламен Калъпов

С д-р Пламен Калъпов, ортопед травматолог в УМБАЛ „Св. Анна“, София, разговаря Галина Спасова

ите и велосипедите стимулират това. Като ортопеди ние на първо място препоръчваме като спорт за здраве плуването - за децата, за лечебна физкултура. Ходенето пеша, туризмът също са много полезни, но не изкачването и слизането по стръмни чукари, а движението по равни пътеки. Колоезденето е добро за ставите, също федербал, волейбол, футбол - но говорим за любителски спорт.

**Д-р Калъпов, в сравнение с други нации българите малко спортуват за здраве и удоволствие. Споделете ли впечатлението, че напоследък сякаш има тенденция и необходимост това да се промени, особено сред младите?**

- Според мен предимно повече в планината започнаха да ходят хората, също велосипедистите видимо се увеличават - явно велоале-

ти. На ски например се получават усуквания, навяхвания и обикновено биват пренебрегвани, защото няма счупване, а отокът преминава. Там най-често се уврежда хрущялът и се получават субхондрални фрактури, те се пропускат, после остава постоянна болка и започва дистрофия на хрущяла. Съветът ми е при каквото и да е спортно натоварване и след определена възраст (след 25-30 години хрущялът започва да се променя дегенеративно) ставите да се профилактират с хондропротектори, какъвто е примерно "Хондросейв". Ефектът от тези препарати, с каквито допреди 15-ина години не разполагахме, е по-добър в по-млада възраст, защото обикновено още няма сериозни увреждания. Профилактиката е много важна

**- Кои са рисковете за спортуващите непрофесионално?**

- Проблемите идват, когато хората не се движат редовно, а изведнъж без никаква подготовка решават да предприемат дълъг поход или друго натоварване и тогава първи реагират коленете - подуват се, болят ставите. Микроотравите са най-чес-

тори за хората, които просто ходят на туризъм в планината, защото се подпомага храненето на хрущяла.

Трениращите за удоволствие трябва да се натоварват умерено. В момента, в който започват да изпитват болка от натоварването или тежка умора, трябва да спрат - това вече не е физиологично. Правилото е човек да е трениран, но и натоварването да е постепенно. Много често като травматолог се срещам с точно обратното.

**- Каква е ролята на хондропротекторите в процеса на възстановяване след травма?**

- Зависи дали е слабо навяхване, което ще отшуми с леко обездвижване и физиотерапия, дали ще се наложи обездвижване или пък оперативно лечение. Къ-

дето има засегната става, хрущял, винаги използваме хондропротекторите. Със съвременната апаратура диагностицираме дали има мекотканна увреда на колянната става, като се засягат най-вече менискусите. При хора, които не са тренирани и се пренатоварят, ставата реагира само с излив, течност в коляното. Хубаво е преди по-активно движение, не само спорт, но и работа в двора дори, да има известна подготовка.

**- Кои стави са първата жертва на неразумното натоварване или просто на възрастта?**

- По принцип най-уязвими на износване са ставите на долните крайници. Огромна роля за преждевременното и силното им износване има повишеното тегло.

Всеки килограм отгоре има значение и това не бива да се подценява в никакъв случай. Винаги съветваме на първо място задължително намаляване на наднорменото тегло при проблеми с коленните и тазобедрените стави. Това с особена сила важи за хората, на които освен това се налага и да носят тежко. Ставните връзки с възрастта започват да се втвърдяват и сутрин трябва възрастните хора да правят гимнастика за раздвижване. Сутрешната скованост е физиологична донякъде, но при по-възрастните хора се афишира по-осезателно - особено при мускулни натоварвания, но задълбочаването на процеса може да се профилактира успешно с хондропротектори, за които стана дума.

## Соевият изофлавоон запазва младостта, красотата и здравето на всяка дама

Изофлавооните са биологично активни съединения, които присъстват в храните от растителен произход. Спаднат към групата на растителните естрогени (фитоестрогени) и имат действие, подобно на естествените женски полови хормони (естрогените), но не са стероиди. Имат и антиканцерогенно и антиоксидантно действие.

Едни от най-богатите източници на изофлавоони са соевите зърна. Соевият изофлавоон е алтернативен заместител на хормоналната терапия с естроген при жените в периода преди и по време на климактерия, тъй като балансира женския полов хормон. Увеличава го, когато е на ниски нива, и го намалява, когато е на твърде високи. Намаляването на нивото на женските хормони в кръвта се свързва с редица неприятни симптоми като топли вълни, безсъние, нощни изпотявания, вагинална сухота, главоболие, нервност, неспокойствие, промени в настроението, раздразнителност и др.

Соевите изофлавоони и най-вече ге-



нистенът потискат и ензима на разрушителите на костното вещество и така предотвратяват остеопорозата, водят до повишаване на съдържанието на костни минерали и на плътността на прешлените на гръбначния стълб, както и на други кости.

Наблюдава се и ефект на удължаване на менструалния цикъл, от което следва намаляване на броя на

менструациите през живота на една жена

на и съответно намаляване на излагането на гръдната тъкан на въздействието на естрогените, които участват в генезата на рака на гърдата.

В голям брой проучвания е установена асоциация между рака на гърдата и постоянно увеличеното ниво на естрогените в кръвта. Така че редовният прием на соев изофлавоон може да се използва и като профилактика срещу развитието на рак на гърдата. Той има важна роля и в профилактиката на някои сърдечносъдови заболявания, както и на злокачествени процеси, засягащи простатата и дебелото черво.





Доц. Дончо Пейчев

# Анемията може да протече и без особени оплаквания

Доц. Дончо Пейчев, началник-отделение по клинична хематология при Клиника на СБАЛХЗ, София

Понятието "анемия" се състои от две части, които означават според древните езици, основно на европейските, "липса" и "кръв" в един или друг смисъл, количествено или качествено, т.е. това е състояние, при което в тялото не достига кръв. В някои случаи може да става въпрос за намаляване на обема на циркулиращата в организма кръв, например при травми вследствие на транспортни, трудови, битови или криминални инциденти. Тогава говорим за кръвоизливна анемия. Тя може да настъпи и без травма - при различни заболявания. При жените

сравнително често се среща различна степен на загуба на кръв, надхвърляща физиологичната, при гинекологични проблеми, а и при двата пола кръвоизливи могат да настъпят като последица от различни болестни процеси в храносмилателния тракт - язви, инфекции, тумори, варици на хранопровода. Важно е винаги, когато има изтекла кръв, на първо място да се възстанови обемът. С течение на еволюцията организъмът е станал много чувствителен към обема на циркулиращата кръв, има рецептори, които сигнализират за намален обем и това може да доведе до

тежки шокови състояния. Затова при процес на остра кръвозагуба борбата е да се овладее източникът на кръвене, ако той е видим, и на второ място да се замести бързо загубеният обем чрез вливане на физиологични разтвори и, разбира се, на кръв. А още преди идването на спешната помощ на пострадалия трябва да се дават колкото е възможно повече течности през устата. В началния етап заместването на обема е по-достъпно и спасително до започване и на преливането на кръв, без да се пренебрегва последното.

Преди време в нашата болница бяха правени научни експерименти с животни и се установи, че тези, които при кръвозагуба получават вливания на физиологичен серум, се възстановяват по-бързо от тези, на които е вливана директно кръв.

В други случаи нямаме загуба на обем кръв, но по различни причини са нарушени нейните качества. Най-често се среща намаляване на количеството на хемоглобина. Това може да стане със или без паралелно намаляване на броя на еритроцитите. Ако броят им е в нормата, е възможно съдържанието на хемоглобин в тях да е намаляло. В медицината отдавна са известни много видове анемия, но при всеки отделен случай диагнозата трябва да се постави от хематолог на базата на специфични изследвания и клиничен преглед.

Все пак най-често срещаната анемия се дължи на дефицит на желязото. Защото този елемент участва в сърцевината на молекулата на хемоглобина. За да се произвежда нормално хемоглобин, са необходими преди всичко желязо, витамин В12 и фолиева киселина. Ако в едно кръвно изследване се установи нисък хемоглобин, ниско ниво на желязото в серума и повишение на стойностите на желязосвързващия капацитет при нормални стойности за останалите кръвни клетки, става въпрос

за желязодефицитна анемия. Тя протича с умора, бледност, главоболие, сърцебиене. Но не всеки, който забележи тези признаци, има непременно анемия. От друга страна, има пациенти с много нисък хемоглобин, които постепенно са се адаптирали към състоянието и нямат особени оплаквания. Днес разполагаме с много ефективни препарати за набавяне по венозен път на липсващото желязо в организма. От храните най-богато на желязо е червеното месо, но при по-сериозен дефицит няма как да се мине без лечение. По отношение на коприва, спанак, дробчета и др. по-скоро става въпрос за народен фолклор, отколкото за реална полза. Важното е при всеки пациент с констатирана анемия на първо място да се установи какъв тип е тя и дали зад нея не стои някакво конкретно хематологично или друго заболяване, за да се приложи правилното лечение.

При младите хора и особено при жените често анемията се свързва с по-обилните месечни кръвотечения или различни заболявания на матката. А при по-възрастните трябва да се има предвид, че както старее кожата и всеки друг орган, така постепенно кръвотворната система губи своята ефективност. Заради това могат да се развият така наречените диспластични състояния с различни отк-

лонения в кръвните клетки. Често такива пациенти се нуждаят от преливане на кръв, а това в България е проблем, защото нямаме ефективна система за постоянно привличане на безвъзмездни кръводарители. В целия свят хората даряват без заплащане, но има различни форми за стимулиране, например пазаруване на храна и дрехи без ДДС в специални магазини за кръводарители, възможност за почивка при по-ниски цени в привлекателни курорти и т.н.

Плюсът за нашите пациенти е, че в страната имаме много добре развита хематологична мрежа с висококвалифицирани специалисти. Затова всеки, при когото се установи проблем, може и трябва да се консултира с хематолог. Бързата и вярна диагноза е първата стъпка към ефективното лечение. При известен процент от хората се срещат вродени хемолитични и придобити автоимунни кръвни заболявания, които предизвикват хемолитични анемии (разграждане на еритроцити) и изискват много специфично лечение и проследяване. Важно е пациентите с вродени хемолитични кръвни заболявания да се консултират преди брака с оглед риска за поколенията, ако и двамата партньори имат вродена хемолитична анемия.

## В Германия предлагат безмесен ген

Дебат около ползата от вегетарианството се разгоря в Германия. Поводът бе предложението на партията на Зелените да се въведе един вегетариански ден в седмицата във всички столове и служебни заведения за хранене. Това би задължило милиони трудещи се да се хранят в този ден безмесо. Месото само по себе си не е

нездоровословна храна, трябва обаче да се внимава с количествата, които се консумират, коментираха експерти от Германското сдружение по хранене. "Няма храна, която сама по себе си да е нездравословна или която човек не бива да яде. Месото е важен източник на полезни вещества", коментира говорителката на диетолозите в

Германия Антие Гал.

По думите ѝ животинските протеини се усвояват от организма по-пълноценно в сравнение с растителните. Месото е важен източник на протеини, витамин А, В1 и В12, желязо и цинк. Затова Германското сдружение по хранене не апелира към хората да се придържат към строго вегетарианско меню.

**НОВО**

Хранителна гобалка

**Lacto4VIP**

Пробиотик

Капсули X 15

Живи лактобацили  
Съхранява се в хладилник

В помощ при летните храносмилателни разстройства

**ECOPHARM**

Vitality Internal Protection  
**VIP**

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

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



Всеки е срещал това растение с отблъскваща миризма край пращните междуселски пътища, край реките и из селските мери, но малцина знаят за неговите удивителни профилактични и лечебни свойства. Бъзакът, или тревистият бъз, известен още с имената бѳзе, бѳзуняк, бѳзовляк, е многогодишно растение, високо около 1,5-2 м, което е широко разпространено в Южна и Централна Европа, както и в Югозападна Азия и Северозападна Африка, където се среща чак до 1800-2000 м надморска височина. Бъзакът принадлежи към семейство Бѳзови (Caprifoliaceae), което включва над 25 рога растения. Той се отнася към рога Бѳз (Sambucus), чието наименование произлиза от грѳцката дума "sambuca", означаваща вид флейта (нещо като кавал), която древните овчари си майсторели от стрѳковете на растението.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Неговите полезни качества са били известни още в античните времена. Древногрѳкият фармаколог, натуралист и военен лекар в армията на император Нерон - Диоскорид, както и древноримският учен Плиний Стари споменават в трудовете си целебните качества на плодовете на бѳзака, препорѳчвайки ги срещу воднянка, като и като пикочогонно, потогонно и укрепващо организма средство. От незапомнени времена в много народи неговите плодове са се използвали за багрене на тъкани и кожи, както и за усилване на червения цвят на вината.

Трябва да се прави разлика между бѳзака (Sambucus ebulus) и храстовидния или дървовиден черен бѳз (Sambucus nigra), които имат сходни на вид цветове и плодове, както и подобен химичен състав на отделните части на растенията. В Средновековието с твърде неприятния мирис на бѳзака се решавали актуалните проблеми с въшките и дървениците, както и с нашествията на гризачите в хамбарите.

Подобно на редица други случаи

**съвременните изследвания потвърдиха прозренията на древните учени за чудодейните свойства на това необичайно растение.**

Сигурен знак за полезните свойства на растенията в природата е поведението на животните, които от незапомнени времена разчитат единствено на тяхната безот-

казна помощ за лечение и възстановяване на жизнените сили. В продължение на столетия хората наблюдавали у прелетните птици странен ритуал - наесен, преди отправяне в далечния път на юг, те буквално се тѳпчели с малките сочни плодчета на бѳзака, очевидно зареждайки се със съдържащата се в тях витална енергия. Със съвременните средства на химичния анализ в бѳзака са открити огромен брой биологично активни вещества, разпрѳснати из цялото растение - стеблото, листата, корените, цветовете и плодовете. В народната медицина се прилагат всички изброени части на бѳзака, но най-широко препорѳчвани и използвани са плодовете на растението, представляващи дребни, подобни на боровинка, тъмносини до черни блестящи сферички, събрани в розетка, с леко сладникав, с едва усещаща се горчивина, вкус. Независимо от редицата доказателства за полезните свойства на плодовете на бѳзака техният химичен състав все още не е достатъчно подробно изучен. В тях е установено наличието на въглехидрати (глюкоза и фруктоза), биофлавоноиди (рутин, самбуцианин), органични киселини (валерианова, ябълчна, винена, кафеена, хлорогенова и др.), дѳбилни вещества, пектин, витамини - С (до 40 мг/100 г) и Е, аминокиселината тирозин, етерично масло, алкалоида самбуцин, гликозиди (самбунигрин, амигдалин), редица ценни минерали и т.н., и т.н.

**Този букет от разнообразни по химическа природа вещества се характеризира**

# Бъзакът - черната перла на пращните пътища



**ра с широк спектър от въздействия върху различните органи и системи на човешкия организъм.**

Биофлавоноидите, които включват около 120 химични съединения, са известни със сборното наименование "витамин Р". Те са мощни антиоксиданти с изявено действие срещу свободните радикали. Хлорогеновата киселина, която е естер на кафеената и хининовата киселина, също е антиоксидант със силен антиканцерогенен ефект. Витамин С е антиоксидант, участващ в редица жизненоважни процеси в човешкия организъм. Той има съществена роля в организацията и действието на имунната система, в образуването на колаген - важния белтък, изграждащ кожата, сухожилията и хрущялите, в усвояването на желязото,

както и за добрия общ тонус на организма. Витамин Е е антиоксидант, който предпазва клетъчните мембрани от натрупване на токсични продукти на метаболизма (например млечна киселина) и участва в синтеза на белтъците и хемоглобина, в растежа на клетките, както и в транспорта на кислород към тях. Аминокиселината тирозин е важен прекурсор (родоначално вещество) в синтеза на редица невротрансмитери (допамин, адреналин, норадреналин), хормони (например хормона на щитовидната жлеза тироксин) и важния пигмент меланин. По всяка вероятност гликозидите самбунигрин и амигдалин следва да се отнесат към факторите, наред с редицата антиоксиданти, на които се дължи противораковото действие на дребните

черни плодчета на бѳзака. Споменатите вещества се отнасят към т.нар. цианогенни гликозиди, които под действието на ензима бета-глюкозидаза се разпадат на глюкоза, бензалдехид и циановодородна киселина. Последните две химични съединения са силно токсични за човешкия организъм. В "тандем" те стават стократно по-силно действащи от всяко от тях поотделно. По щастливо хрумване на Твореца обаче съдържанието на този ензим в нормалните човешки клетки е много ниско, докато в раковите е стократно по-високо. Освен това нормалните клетки съдържат ензима роданаза, който инактивира токсичните цианидни йони. Този спасителен ензим обаче липсва в раковите клетки, които загиват под дружното действие

на двете токсични вещества - бензалдехид и циановодородна киселина. Независимо от това

**предозирането с плодовете на бѳзака съвсем не е желателно, тъй като може да доведе до стомашни проблеми, диария и повръщане.**

Съдържанието на въпросните гликозиди в зелените и недобре узрели плодове е много по-високо, поради което за консумация трябва старателно да се избират само напълно узрелите. Термичната обработка ги разрушава напълно. Любопитно е, че тези гликозиди не са токсични за птиците, които, както вече споменахме, си ги похапват на воля и без ограничения.

Многовековният опит доказва, че малките черни перлички са отлично средство за укрепване на имунната система в борбата ѳ срещу вирусните заболявания, особено в предзимния и зимния период, както и за регулиране на дейността на сърцето. Те имат общоукрепващо действие върху организма, понижават кръвното налягане, подобряват апетита, имат диуретично и дезинфекционно действие по отношение на пикочната система, отстраняват неприятния запек.

**Изключително благоприятно въздействие оказват при заболявания и катар на горните дихателни пътища - пневмония, бронхит, тонзилит и др.**

Редица наблюдения потвърждават тяхното противоморно действие. През пролетта са отлично средство срещу умората. Множество наблюдения доказват, че плодовете на бѳзака, както впрочем и тези на "роднината" му по права линия - черния бѳз, имат изключително благоприятно въздействие за укрепване на детския организъм в борбата му срещу простудните заболявания. Разбира се, дозата при малките пациенти следва по съответен начин да се редуцира.

gpopov\_bg@yahoo.com

Съществуват различни рецепти за приложение на чудодейните черни перлички. Според една от тях в стъклен буркан последователно се поставят около 3-4 см слой захар (още по-добре мед или фруктоза), след което 3-4 см напълно зрели плодове и т.н. до запълване на цялата вместимост. Завършва се задължително с дебел слой захар (мед, фруктоза). Така приготвената смес се покрива с марля и оставя да престои на хладно и тъмно място в продължение на 40 дни, като ежедневно внимателно, без да се разпукват зърната, се разбърква с дървена лъжица. След този срок се прецежда и полученият гъст сироп се съхранява в хладилник. Взема се не повече от една супена лъжица сутрин около 10 минути преди закуска. При диабетичите вместо захар може да се използва натуралният подсладител стевия.

Според друг вариант целебните плодчета могат да се изсушат на сянка или в сушилня при температура, не по-висока от 45°C. Вечер в чаша вода се накисват около 20 плодчета и на сутринта сместа се прецежда и полученият извлек се изпива.



# Информирай се, преди да посегнеш към гинко билоба

Екстрактът от гинко билоба може значително да подобри паметта, умствените ви способности и да забави стареенето на мозъка. Изключително важно е обаче да знаете от къде да си набавите най-добрия продукт на пазара, защото в противен случай има вероятност да похарчите парите си, без да получите очакваните резултати, а може и закупеното от вас да ви навреди.

В този брой искаме да ви запознаем с нова важна информация за гинко билоба, която все

още не е широко разпространена. Тя е свързана с безопасността и ефективността на добавките, съдържащи екстракт от растението.

## 1. Безопасност

\* Внимавайте за гинколова киселина!

Повечето хора не са запознати с факта, че в листата на гинко билоба има токсична съставка - гинколова киселина. Използваните във фармацевтичната екстракти от растението трябва да съдържат 24% флавоноиди и 6% терпени и по-малко

от 5 ppm (частици на милион) гинколова киселина. Няма как обаче да бъдете сигурни колко точно гинколова киселина има в избора от вас продукт, освен ако това не е изрично упоменато на етикета, а повечето производители премълчават тази информация. Притеснителното е, че често тази киселина е в количества, надхвърлящи безопасната доза. Гинко продукти, чието разпространение в аптеките е било забранено в някои страни заради прекалено високото съдържание на гинколова киселина,

все пак се продават като хранителни добавки на изгодни цени, като се разчита на незнанието на купувачите.

\* Бъдете предпазливи!

Отдавна учените предупреждават, че нивото на гинколова киселина трябва да бъде контролирано, защото тя може да предизвика сериозни алергични реакции при определени хора. Знае се също така, че тя уврежда ДНК (което създава риск от ракови образувания) и е токсична за нервните клетки и имунната система.



В рамките на едно проучване лабораторни мишки са били инжектирани с гинколова киселина, което е довело до сериозни имунологични реакции в лимфните възли. Учените стигнали до заключението, че при екстракцията на гинко билоба трябва да бъдат положени максимални усилия, за да се гарантира възможно най-пълното отстраняване на киселината.

Всъщност в разрез с тези открития много гинко продукти съдържат ХИЛЯДИ пъти повече гинколова киселина от позволеното.

Изключително важно е да не консумирате гинко продукти, които не изпълняват стандартите и съдържат повече от 5 ppm гинколова киселина!

## 2. Ефективност

Уверете се, че вашият продукт има високо съдържание на билобалид, което гарантира ефективността му.

Нови проучвания показват, че билобалидът - единствен по рода си фитохимикал, който е открит в гинко билоба, може да се превърне в едно от важните средства за борба със стареенето на мозъка. Билобалидът е вещество, което според скорошни проучвания:

- повлиява на важни фактори за растежа на мозъка;
- предотвратява смъртта на клетките от амилоидови протеини - причинители на алцхаймер;
- защитава митохондриите, малките "фабрики за енергия" в клетките;
- предпазва от алцхаймер и други невродегенеративни заболявания;
- увеличава продължителността на живота;
- потенцира действието на другите съставки в гинко билоба.

Много е важно да купувате висококачествени гинко добавки с поне 2,4-

процентово съдържание на билобалид. Най-новите проучвания показват, че билобалидът е една от главните активни съставки на екстракта. Повечето компании обаче не информират какво е количеството му в техните продукти.

Представете си какво може да направи за вас един гинко продукт с доказано съдържание на билобалид!

В този продукт може да има и по-малко от 1 ppm гинколова киселина, което е минималното количество от тази нежелана гинко съставка. Това е 5 пъти по-малко от фармацевтичните стандарти за висококачествени гинко добавки.

## 3. Колко безвредна е гинко билоба

Изследванията в продължение на повече от 20 години са доказали, че гинко билоба съживява кръвоносната система, мозъка и тялото по естествен, безопасен и недраситичен начин. Клинични проучвания с гинко продукти, съдържащи под 5 ppm гинколова киселина, показват, че тези добавки не предизвикват странични ефекти. За продукти, надвишаващи това количество, не може да се твърди същото. За съжаление добавките, които се предлагат на пазара, могат да съдържат количества от токсичната гинколова киселина, които са хиляди пъти над разрешеното. Изключително важно е да използвате само продукти, които изпълняват наложените фармацевтични стандарти и имат под 5 ppm гинколова киселина. Те са се доказали като безопасни и ефективни след няколко десетилетия международни проучвания.

Хора, които използват медикаменти за "разреждане на кръвта", трябва да се консултират с лекар, преди да използват гинко продукти. (ЖД)

Хранителна добавка

# Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

**НОВО**

КОГНИЦИЯ

ВНИМАНИЕ

ИНТЕЛЕКТ

ПОЗНАНИЕ

ИНФОРМАЦИЯ

ЛОГИКА

МИСЛЕНЕ

Екстракт  
от листата на  
Гинко Билоба

С контролирано съдържание на  
токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm