

ИКОНОМИКА



САЩ вече имат конкуренция на световната сцена

Анализ на Чавгар Киселинчев

на стр. 7

БЪЛГАРИНА



Византийското владичество по нашите земи

Интервю с акад. Григор Велев

на стр. 4

СПОРТ



Световни тенисистки се срещат в София

На стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 40 (74), 29 октомври - 4 ноември 2013 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Христо Григоров,
председател на БЧК:

Стремим се
да улесняваме
интеграцията
на бежанците

Интервю на
Румен
ЛЕОНИДОВ
на стр. 19

Имигрантите не носят
непознати за нас болести

Специалистите по инфекциозни болести обсъдиха влиянието на глобализацията върху разпространението на паразитите. Кои са реалните опасности,

четете в интервюто
с проф. Майда ТИХОЛОВА
на стр. 12

Добрият Съсед наблизо!

T MARKET

ЦЕНЕТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 29 ОКТОМВРИ ДО 04 НОЕМВРИ 2013 г.

<p>0.29 цена за брой</p> <p>Охладено кюфтче, кебапче, бр. от нашата маслена випарница</p>	<p>2.69 цена за брой</p> <p>Маслини трапезни, усл. 340-380, кг. от нашата маслена випарница</p>
<p>4.99 4.99 лв/кг</p> <p>Краве сирене "Далия" кг</p>	<p>0.69 цена за брой</p> <p>Алпинела Млечна</p>
<p>0.69 цена за брой</p> <p>Пастет "Werblinski" 130 гр. пилешки, пурешки</p>	<p>0.69 цена за брой</p> <p>Шоколад "Alpinella" 100 гр. различни вкусове</p>

Всички цени са в български левове с включен ДДС. Предложенията важат до изчерпване на наличните количества.

ЕКОФАРМ

Comfortex®

Хранителна добавка

Само 2 капсули след хранене премахват:

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

5 билки за добро храносмилане

Adidas оборудва спортистите с интелигентен часовник

Компанията Adidas реши да не изостава от модерните технологии и произведе „умен“ часовник, предназначен главно за любителите на бягането. Иновацията беше представена на конференцията GigaOM Mobilize в Сан Франциско. Часовникът показва местоположението на собственика, скоростта му на придвижване, пулса, осигурява и музика. Устройството може да изпълнява и ролята на персонален треньор, предупреждавайки бягащия съобразно показанията на пулса му. Часовникът разполага още с GPS, Wi-Fi модул и акселерометър с функциите на компас. Интелигентният часовник ще струва 399 лева.



предупреждавайки бягащия съобразно показанията на пулса му. Часовникът разполага още с GPS, Wi-Fi модул и акселерометър с функциите на компас. Интелигентният часовник ще струва 399 лева.



Създадох суперавтомобил в памет на Жан Бугати

Bugatti представи поредната си специална версия, която е посветена на Жан Бугати, сина на основателя на компанията. Това е вторият автомобил от планираните шест модела, чието създаване е свързано с хората, които имат основен принос в историята на марката. Жан Бугати в своя кратък живот (30 години) има сериозен принос в появата на

бял свят на роудстъра Type 55 (1931 г.) и е разработил легендарния 1936 Type 57 SC Atlantic, способен да вдига над 200 км/ч. Bugatti Veyron Grand Sport Vitesse Jean носи върху капака на резервоара си факсимиле с подписа на Жан Бугати. Но най-важният елемент на супермодела е платината, използвана в оформлението на решетката на ра-

диатора и ембемата. От този модел ще бъдат произведени само три броя, като всеки от тях ще струва 2,3 млн. британски лири. Първият Bugatti от специалната серия беше показан през юли 2013 г. Той е създаден в чест на френския състезател Жан-Пиер Вимил, който спечели два пъти "24 часа на Льо Ман" зад волана на Bugatti 57G Tank.

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm

НОВО

КОГНИЦИЯ
ВНИМАНИЕ
ИНТЕЛЕКТ
ПОЗНАНИЕ
ИНФОРМАЦИЯ
МИСЛЕНЕ

ПРИРОДЕН ПРОДУКТ ОТ ГИНКО БИЛОБА

СПОСОБНОСТ ЗА КОНЦЕНТРАЦИЯ

ПОЗНАНИЕ, ЗНАНИЕ

СПОСОБНОСТ ЗА МИСЛЕНЕ

СЪВКУПНОСТ ОТ ЗНАНИЯ

УМОЗАКЛЮЧЕНИЕ

СЪЖАНИЕ, РАЗМИШЛЕНИЕ

ЕСОPHARM

Food supplement

Ginkofol

60 mg стандартизиран сух екстракт от листата на Гинко билоба, съдържащ 24% флавоноиди гинколиди и 6% терпеноиди

30 таблетки

Екстракт от листата на Гинко Билоба

ЕСОPHARM

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

Safari е най-добрият браузър



Международна група от експерти в IT технологиите проведе допитване между 61 582 потребители и състави рейтинг на най-надеждните и удобни мобилни браузъри. Със значителна разлика Safari от Apple изпревари конкурентите. Браузърът създава най-малко проблеми на потребителите и набра 1,31 бала. Android се класира на второ място с 0,87 бала, а трети останата Opera с 0,7 бала.

Мобилната версия Chrome събра 0,64 бала, а на последно място останата Internet Explorer с три пъти по-нисък бал - 0,28.

Конкуренцията при мобилните браузъри в момента е една от най-свирепите на IT пазара. Компаниите непрекъснато обновяват продуктите си, за да наберат повече ползватели. Затова специалистите вече правят сравнителните си анализи не веднъж годишно, а на всяко тримесечие.

Apple с нова щаб-квартура

Градският съвет на Купертино (щат Калифорния) единодушно одобри проект за строителство на нова фирмена централа на Apple. Щаб-квартирата на интернет гиганта по форма напомня летяща чиния. Четириетажното кръгло здание е направено от стъкло, бетон и стомана и в него могат да се поберат 14 200 служители. Футуристичната сграда ще заема площ от 260 хиляди кв. м, а наоколо зоната ще бъде благоустроена и ще се засадят повече от 6 хиляди дървета. На територията на новата централа ще се разположат освен офиси подземен паркинг, аудитория с хиляда места, корпоративен фитнес център, кафенета и изследователски лаборатории.

Амбициозният план по създаването на космическата сграда беше обявен още през 2011 г. от бившия генерален директор Стив Джобс.



МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Христо Христов, 18 г.



Не обичам непрекъснато да следя медиите. Преглеждам основно печата, почти не гледам телевизия и не слушам радио. Обикновено чета някои ежедневници. Имам чувството, че във вестниците вероятността да научиш истината е най-голяма. Въпреки че според мен и това не се знае колко е сигурно. В днешно време много медии отразяват събитията както си поискат, а понякога си измислят информации поради липса на новини или с цел привличане на по-голяма аудитория. Естествено, има и журналисти, които не изкривяват информацията и не могат да се причислят към останалите.

Белла Драганова, 17 г.

Трябва да си призная, че не обичам да следя новини. Предпочитам да чета уникални истории, дори и да не са на дневен ред. Харесват ми списания, които пишат както за история, политика и култура, така и за музика, спорт, събития и личности, свързани с различни периоди от развитието на света и обществото. И в авторските материали намирам различна гледна точка, понякога категорична позиция, но тя е аргументирана. Мразя жълтите новини, мисля, че те опорочават медиите. Използвам интернет главно за да слушам музика, за да си чатя в социалните мрежи и въобще - за да се забавлявам.



Иво Паунов, 26 г.



Хартиените издания отдавна вървят към своя залез. Не правя изключение от повечето млади хора и не чета вестници. Преди си купувах едно списание за компютърни технологии и новини в бранша, но след като го спряха, не съм намирал друго такова. Прибирам се обикновено вкъщи от работа след 20:00 ч. и нямам сили, нито време да гледам сериозни политически предавания и новини. Предпочитам да си пусна спорт или някой филм. Искане ми се да предават шампионати като Формула 1 например по общодостъпните телевизии, а не да бъде платен канал на определен оператор.

МЕДИИТЕ

Теодора Георгиева, 16 г.



В нашето семейство по много различни начини следим медиите и веднага се вижда дистанцията между поколенията. Дядо ми например обича вестниците, родителите ми най-често гледат телевизия или си пускат радио в колата. Аз чета новините и търся информация, която на мен ми е интересна, в интернет. Не гледам телевизия, слушам някоя станция, ако ми я пуснат в колата. Смятам, че повечето млади хора предпочитат да прегледат най-важното в любимия им сайт, а в свободното време, ако им се чете, могат да прелистят някоя книга.

Светослав Митъв, 19 г.



Чета най-вече безплатните вестници. В страната те са по-малко достъпни, но в столицата се раздават на удобни места. Така например преглеждам две издания, които раздават в университета. Единственото, което ме дразни в тях, е, че няма толкова новини за спорта. Иначе не бих отделил пари, за да си купувам редовно ежедневник например. Новините, които са там, отдавна си ги прочел в интернет и просто не си заслужава. В мрежата отново се разнообразявам със спортни събития и някоя друга интересна новина, ако ми попадне пред погледа. Нямам много време за следене на медии, защото съм първа година студент във ВИАС и трябва да ходя на лекции.

Елена Георгиева, 16 г.



Категорично не гледам телевизия, според мен с нея човек просто си губи времето. Когато ми се четат новини и пикантерии от светски събития, си отварям 2-3 сайта, които следя редовно. Единият е със сериозни новини, а в другите има за всекиго по нещо, не липсват и жълтите новини. Понякога се зачитам в статия, която някой приятел е препоръчал в социалните мрежи. Иначе освен интернет сред медиите определено предпочитам и радиото. Слушам "Хоризонт" или някое рок радио. Така се зареждам положително. От вестниците от време на време чета безплатните, когато ми попаднат, иначе не купувам.

Анкетата подготви Мирослава КИРИЛОВА

ПОСОКИ

За страха и милосърдието



Петър ГАЛЕВ

Да имат да вземат онези, които искат да изкарат народа ни безсърдечен и не състрадателен, защото бил против бежанците. Всички сме наясно, че броженията по повод вълната, заливаща югоизточната ни граница, всъщност са срещу държавния хаос, свързан с извънредния чуждестранен поток. А този хаос е по цялата верига - влизане на чужденци през и извън КПП-тата, тяхното превозване и насочване към определени райони, настаняване, изхранване, медицинска помощ, охрана. Другият есенциален проблем е липсата на редовна и достоверна информация за случващото се. Никой не казва точно колко и какви бежанци сме приели, имат ли документи, кой и как определя има ли сред тях опасни елементи, защо се допускат хора не само от Сирия, но и от други държави... Това са притесненията на сънародниците ни. И в тях няма нищо осъдително. Ако държавата покаже конкретен план какво ще прави сега, както и в близкото и по-далечното бъдеще, и докаже, че има сили и воля да наложи ред, няма да има никаква почва за разрастване на ксенофобски настроения. Иначе едни хора, живеещи в трудности, винаги могат да бъдат настроени срещу други хора, бягащи от смъртта, но и от мизерията. Ако в максимална степен сме сигурни, че страната ни приютява действително нуждаещи се хора, и станем свидетели на експулсирането на всякакви прикрепени се към тях лица със съмнителни намерения, цялото общество ще помага. Както неведнъж го е правило през вековете.

СТОП КАДЪР



Студентите, които окупираха аудитории, задават конкретни въпроси и очакват такива отговори
Снимки Тихомира МЕТОДИЕВА и Александър МИХАЙЛОВ, БУЛФОТО

СТАНДАРТИ



Генеричната индустрия дава много работни места

На стр. 6

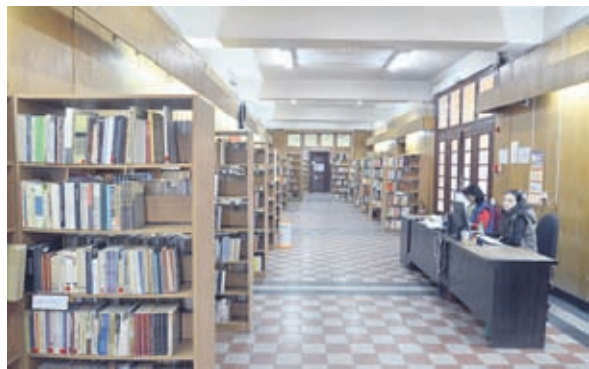
ИКОНОМИКА

Ще отстъпят ли САЩ лидерската си позиция

На стр. 7



БУДИТЕЛИ



Столичната библиотека празнува 85-годишен юбилей

На стр. 8

СЕТИВА



Любов и морал вълнуват и до днес в „Ауга“

На стр. 17

ОТКРИТИЯ

Интригуващата история на кибрита



На стр. 18

МОЯТ ДОМ



Идея за съвременна и функционална баня

На стр. 20

Акад. Велев, повече от 40 години са били нужни на император Василий II (Българоубиец), за да победи и завладее България. Какво твърдят историческите извори по този въпрос?

- Самият император през 1019 г. дава грамота на Охридската българска архиепископия, в която се хвали, че: "Много и големи са добрините, с които човеколюбивият Бог е дарявал през различни времена нашето царство. Има една, която надминава всички други. Тя е присъединяването на българската държава към ромейската под един ярем".

- Известно е, че през 1018 г. България попада под византийско владичество. По време на 40-годишните войни с България Византия постепенно завладява и присъединява българските покрайнини към империята. Какви са по-нататъшните събития?

- След като завладява българските територии, Византия ги организира в административни области, наречени теми.

Например на юг от Стара планина са формирани областите: Одринска тема, обхващаща Македония (днешна Източна Тракия); Солунска тема, включваща Беломорието и днешна Южна Македония; Навпактската тема - днешна Югозападна Македония и Южна Албания. На север от Стара планина са образувани темите Сирмиум и Парастрион. Сирмиум включва Северозападна България с център Белград, начело е поставен за пръв стратег Константин Диоген. Темата Парастрион включва Подунавиеето на север от Стара планина с център Дръстър. В Западна България е формирана областта Сердика, поверена на стратега Роман Диоген. На Драчка тема управител е Евстатий Дафномил. Образувана е и тема Сърбия, включваща Рашка, Захълмието и Требине.

- Създадена е и област, която носи името България. Докъде се простират нейните граници?

- Темата България е разположена от Костур до Белград и от София до Албания. Тази област е завладяна през 1014 г. и е създадена като такава след 1018 г. Наречена е България поради факта,

Македония под византийско владичество

С акад. проф. д-р Григор Велев разговаря Румен Леонидов



Акад. проф. д-р Григор Велев

че тези територии са принадлежали на България и преобладаващото население в тях е българско. Пръв управител на темата е патрицият Давид Атинанат. По-късно към областта България е присъединена и Драчката тема. По този начин България достига до Адриатическо море, а за неин административен център е обявен българският град Скопие.

ния приема византийската данъчна система. Наред с това широко се ползва принудителният труд, данъците се събират не само в натура, но и в пари. Бирничеството започва да тероризира всички българи.

- А каква е съдбата на царското семейство и българската аристокрация?

- След окупацията на



Карта на византийското административно деление на завладените земи на България - Уикипедия, Петър Делян

- Има ли исторически доказателства, че в темата България българите са преобладаващо население?

- През целия период на византийско владичество във всички исторически извори се говори за българска земя, а населението ѝ се нарича българи. Върху цялата тази територия се създава диоцезът на Охридската българска архиепископия. Проблемите за нашите сънародници в Македония започват, след като във всички византийски теми за управители са назначени ромеи. В резултат на административните реформи много български области са присъединени към гръцките, а другите са раздробени и преименувани.

- Разкажете по-подробно за тежнението на българското население в Македония...

- Най-тежко българското население в Македо-

нските земи една от най-силните стъпки на византийската администрация е ромеизацията на българската аристокрация и особено на членовете на царския двор. След превземането на гр. Охрид Василий II отвежда цялото царско семейство заедно с всички придворни аристократи в Цариград. Тук те получават високи длъжности и титли. Едновременно с това започва процес на сродяване чрез смесени бракове. Ето какво пише Яхия Антиохийски: "Встъпиха в брак дъщерите на българите със синовете на гърците и дъщерите на гърците със синовете на българите. И той (Василий) смеси едните с другите". По този начин той постига постепенно пълна асимилация на българската аристокрация.

- Кога византийците закриват Българската патриаршия?

- Важен момент в

следокупационните действия на Василий II Българоубиец е закриването на Българската патриаршия и премахване на автокефалността на Българската православна църква. Териториите, окупирани преди 1014 г., са предадени на пряко подчинение на Цариградската патриаршия. А завоюваните след 1014 г. територии се подчиняват на новосъздадената Българска охридска архиепископия със седалище гр. Охрид, чийто архиепископ бил пряко подчинен на патриаршията в Цариград. С грамота от 1019 г. Василий II Българоубиец включва в диоцеза на архиепископията 15 епископии със седалища в Костур, Главиница, Мъглен, Бутели, Струмица, Моровизд, Вълбъжд, Триадница (Средец), Браничево, Белград, Трамос, Скопие, Призрен, Липлян и Севрия. По-късно, през 1020 г., с две нови грамоти към архиепископията са присъединени още 14 епископии, включващи Раса (Нови пазар), Верей (Берое), които обхващат цяла Албания. В двете грамоти се подчертава, че се запазват съществуващите по време на българската държава правила на управление на църквата и нейните имоти. Затова императорът наредил Охридската българска архиепископия да се оглави от българина архиепископ Йон Дебърски... По този начин цяла Македония, Албания и Западна България, които са били част от царствата на Петър и Самуил, са включени в нейния диоцез.

Из бъдещата книга "История на българите в Македония"

Втори велик събор на българите по света

Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) и Асоциацията на българите по света (АБС) ви канят да участвате в работата на Втория велик събор на българите по света. Той ще се проведе на 2 и 3 ноември 2013 година в град Варна.

Началото на събора е от 9:00 часа на 2 ноември 2013 г.

Във Фестивалния комплекс на Варна.

Регистрация на участниците ще се извърши от 17:00 до 20:00 часа на 1 ноември 2013 г. в местата за настаняване.

Условия за участие в работата на събора:

• За делегати - такса за правоучастие 20 лева; ношувки 2 по 25 лева със закуска.

• За гости - същите условия. Гостите могат да участват в дискусиите без право на глас.

Операция + ваксина дават шанс за 10 г. живот при тумор на мозъка

Лиляна ФИЛИПОВА

Модерен метод - комбинация от операция и ваксина, удължава живота на болните със злокачествен тумор на мозъка до 10 г. Това обявиха вчера д-р Емануил Найденов, неврохирург в УМБАЛ "Св. Ив. Рилски", и световноизвестният невроонколог проф. Стефан ван Гол от университетската болница Gasthuisberg в Льовен, Белгия.

Сега болните с тумор на мозъка живеят средно по 8 месеца, считано от момента на диагностицирането. При рецидив пък изкарват още по-малко. Прилагането на специфична имунотерапия дава много по-сериозен шанс, като средната преживяемост се удължава на 2 г., каза проф. Ван Гол. Методът все още се изпитвал клинично в Белгия, но се очаквало догодина да бъде официално признат. Пациенти от цял свят, включително и българи, вече се лекували с него. Проблемът е, че ваксината се слага по сложна схема, която изисква тежко пътуване

Модерният метод ще се прилага в нов център към Неврохирургията в болница „Св. Ив. Рилски“



Д-р Емануил Найденов, председател на Българското невроонкологично дружество, и проф. Стефан ван Гол от университетската болница в Льовен, Белгия, обясняват предимствата на новия метод за лечение на злокачествени мозъчни тумори

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

до Белгия първо всяка седмица, след това веднъж месечно, а накрая на 3 месеца. Затова проф. Ван Гол обучава екипи в чужбина, помага за изграждането на специални лаборатории, където после да започне прилагането на метода. Той е убеден, че бъдещето е на индивидуалния

подход към всеки пациент.

У нас вече е започнало изграждане на специална лаборатория за специфична имунотерапия към Клиниката по неврохирургия в болница "Св. Ив. Рилски", като здравното министерство е отпуснало стартово 300 хил. лв. за оборудване.

Нужни са още 500 хил. лв., които ще се търсят допълнително, обясни д-р Найденов. Тя ще е единствената в Източна Европа. Оперативното отстраняване на тумора у нас се плаща от здравната каса въпреки несигурните резултати, коментираха специалисти. На този етап не се

предвижда да се реимбурсира комбинираната терапия с ваксината. В Белгия модерното лечение струва 25 000 евро, у нас ще е 2500 при същото качество, каза д-р Найденов.

Пациентите с тумор в мозъка у нас непрекъснато се увеличават - всяка година се разболяват по 300 души, сочи статистиката. Причината е общото застаряване на населението.

Комисията по здравеопазване разсея дима от заведененията

Министерството на младежта и спорта подкрепи по-лекия режим за пушене на обществени места

Със 7 гласа "за", 10 "против" и 1 "въздържал се" Комисията по здравеопазване отхвърли законопроектите на "Атака" и на "Коалиция за България", в които се предвижда либерализация на пълната забрана за тютюнопушене на обществени места. Ден по-рано колегите им от икономическата комисия приеха предложението за по-лек режим за пушене на закрито. Повече от два часа продължиха дебатите, в които се включиха както депутати, така и представители на бизнеса и на пациентски организации.

Отхвърлен бе мотивът за дискриминация на хората, които употребяват цигари. Бившият здравен министър Десислава Атанасова припомни решение на Върховния административен съд от 2011 г., в което се казва, че тютюнопушенето не е субективно право и не се приема като накърняване на човешките права.

Над 300 млн. лв. са загубите за икономиката на страната, а хиляди са съкратените работни места след влизането на забраната в сила, обяви депутатът от "Атака" Димитър Димов. Той не отрече вредното влияние на цигарения дим, но бе категоричен, че в момента пушачите се чувствали дискриминирани. Подобни аргументи посочи и вносителът на другия законопроект Спас Панчев, според когото пушачите в страната са 3,5 млн. души. Изчисленията показвали още, че след влизане в сила на ограничението били изпушени 800 млн. цигари повече. Панчев допълни, че забраната остава в сила за административни сгради, офиси, болници, училища и детски градини, въпреки че в тях и в момента се пушело.

Министерството на здравеопазването бе категорично против законопроекта. Зам.-министърът д-р Бойко Пенков припомни, че страната ни е подписала конвенция, според която трябва да бъдат предприети мерки за ограничаване на тютюнопушенето и на вредното въздействие на тютюневия дим. Подобен тип либерализация е отстъпление от тези принципи, коментира Пенков.

Министерството на младежта и спорта имаше само технически забележки. Това означавало, че подкрепя законопроектите. Според Тунчер Кърджалиев от ДПС предложението било заради предизборни обещания на БСП и "Атака", както и натиск на бизнеса върху някои политици.

Всяка година 2700 мъже и 1000 жени заболяват от рак на белия дроб, като 90% от тях са пушачи, изложи своите аргументи срещу промяна на сегашното положение д-р Лъчезар Иванов от ГЕРБ. Според него пушачите вече почти са свикнали с ограничението и не бива да се прави крачка назад.

Ще доплащат ли пациентите 20% в болница заради орязания бюджет на касата

Илияна АНГЕЛОВА

Лекарите излизат на протест след 15 ноември, ако правителството не актуализира бюджета на НЗОК. Това заяви ръководството на Българския лекарски съюз на пресконференция. Сумите по различните пера в него са заложили умишлено ниски и така дефицитът е програмиран. В същото време в бюджета се мъдри графа "излишък" от 104 млн. лв.

Касата вече е разпратила на болниците анекси, според които ще бъдат заплатени само 80% от отчетената дейност и няма да се търсят лихви за пропуснати ползи. Днес 80%, утре 50-60%, а за Нова година може да се окаже, че няма да има никакви пари, каза д-р Цветан Райчинов, председател на БЛС. Като се покрива само част от лечението, болниците са поставени пред дилемата дали да не искат от пациентите да доплатят разликата, или да оставят недовършена терапията. На

събора на лекарския съюз дори се лансира идеята да се въведе 20% доплащане от страна на пациентите. Сигурен съм, че на практика клиниките няма да направят това, но все пак някой трябва да плати сметките, заяви д-р Райчинов.

Той призова още бюджетът на касата да се разтовари от несовойствени дейности като ваксините. Прилагането на имунизационния календар е задължение на държавата, посочи на БЛС. Прехвърлянето на тази дейност на касата ще доведе до хаос, тъй като в НЗОК не разполагат с необходимите експерти за организиране на ваксинационни програми. Те са в министерството и подчинените му здравни инспекции. Освен това в бюджета на касата били заложили 6 млн. лв. по-малко средства по това перо, което ще остави 10-15 хиляди деца без шанс за защита срещу някои от най-тежките инфекциозни заболявания. Изобщо не е помислено

и за необходимостта от ваксиниране на децата на бежанците, които пристигат в България.

Той допълни, че ситуацията много му прилича на тази през 2010 г., когато Симеон Дянков остави лекарите без заплати преди Коледа, за да отчете по-малък дефицит, и призова директорите на лечебни заведения да не подписват. Някои от тях обаче вече подписали. Според д-р Райчинов бясната подмяна на ръководния състав по болниците през последните месеци е била с тази цел - новите мениджъри да подпишат безропотно каквото им се спусне.

Как точно ще се протестира, ще бъде решено на предстоящия Национален съвет. Очакванията на лекарите са да бъде предложен бюджет с не по-малка макрорамка от тази за 2013 г. плюс очертавания се дефицит в края на годината. Още мнения по темата можете да намерите във форума на credoweb.bg/forum.php.



С Ник Хагър, новоизбран президент на Европейската генерична асоциация, разговаря Петър Галев

Г-н Хагър, какво хората не знаят за генеричните и биоподобните лекарства?

- На първо място, че над 52 процента от всички лекарства, предписвани и приемани от пациентите в Европа, са произведени от генеричната и биоподобната индустрия. Ние сме водещите доставчици на лекарства на европейския пазар. Другият главен момент е, че генеричните медикаменти се произвеждат по много високи стабилни стандарти за качество. Те са базирани на изискването за био-еквивалентност с оригиналния продукт, което се регулира по изключително строги механизми от специализираните органи във всяка държава и в Европейския съюз като цяло. Затова генеричните лекарства са медикаменти, на които може да се има доверие.

- Как ще коментирате данните, че за първи път от 1975 г. разходите за здравеопазване са намалели в редица държави, включително средствата за лекарства?

- Това е резултат от придържането към строга фискална политика в изразходването на публични средства в европейското здравеопазване. Но другият момент е огромният принос на генеричната и биоподобната индустрия за конкуренцията на фармацевтичния пазар след изтичането на съответните патенти. Това позволява на много европейски правителства да спестяват милиони евро всеки ден, като осигуряват на пациентите ефективно лечение на достъпна цена. Но е важно да се каже, че може би сме достигнали някаква граница, защото за първи път при значително увеличение на употребата на лекарства

разходите за тях намаляват. Това показва, че индустрията е поставена под стрес. Затова е особено важно генеричната индустрия, включително и във вашата страна - България, да получи подкрепа на правителствено равнище.

- Каква е връзката между устойчивото развитие на генеричната индустрия и стабилността на здравните системи?

- Има много компоненти, определящи стабилността на една здравна система, но сред най-важните е наличността и достъпността до медикаменти. С увереност мога да потвърдя, че генеричната и биоподобната индустрия имат огромен принос към широката достъпност до съвременни лекарства. Но понеже, както вече казах, индустрията е под стрес, има опасност да станем свидетели на недостиг на определени медикаменти в здравните мрежи. А ние сме промишленост, към която има дълбоки очаквания постоянно да е в състояние да задоволи нуждите на пациентите. Трябва да се намери механизъм, при който винаги да имат достъп до необходимите лекарства, а от друга страна, да има условия за устойчиво

развитие на индустрията.

- **Защо скъсяването на периода за определяне на цена и степен на реимбурсация за даден медикамент е особено важно от гледна точка на пациентите?**

- Когато навлязат генерични и биоподобни лекарства на пазара, достъпът до лечение с дадено активно вещество драстично се повишава. Много повече пациенти получават препарати с високо качество. И колкото по-бързо стане

това, толкова по-добре е за пациентите и за държавата. Това се отнася както за Великобритания, така и за България и за всички други държави в ЕС.

- **Кои са основните очаквания на генеричната индустрия към политиките?**

- На първо място да забележат, че това е една индустрия, производство, което допринася за конкурентоспособността на Европа. Ние имаме много сериозни произ-

водствени мощности в целия континент. Това са работни места, инвестиции, данъци. Но нека да погледнем и стойността на лекарствата. Повечето от медикаментите в Европа струват не повече от 30-35 евроцента на ден. Това е изключително ниска цена и тя е резултат от присъствието на генеричната индустрия. Затова се нуждаем от адекватна рамка от правила, която да ни позволява да се развиваме.

Стана ли здравето национална кауза



Участниците в дискусията по време на Световната среща на българските медии, която бе модерирана от Петър Галев

Деветата световна среща на българските медии, организирана от БТА, беше посветена на мястото на средствата за информация в определянето и осъществяването на националните каузи. Една от дискусиите в бизнес раздела, предизвикали най-активен интерес, беше "Здравеопазването като национален приоритет". Че това е все още пожелание, стана ясно и от презентациите, и от последвалите дебати.

Д-р Станимир Хасърджиев, председател на Националната пациентска организация, посочи като основен проблем руинирането на принципа на солидарността, откъдето държавата да увеличи средствата за здравеопазване. Той показа данни, че българите живеят средно с 6 г. по-малко в сравнение със западноевропейците. **Председателят на Българския лекарски съюз д-р Цветан Райчинов** акцентира върху темповете, с които наши лекари напускат страната. Причините са в три посоки - благоприятни възможности за кариерно развитие в чужбина, по-добри условия на работа, апа-

ратура и несравнимо високо заплащане. Изходът е единствено в целенасочената държавна политика и извършване на реформа, каза д-р Райчинов.

Според **Деян Денев, директор на Асоциацията на научноизследователските фармацевтични производители в България,** принципът на солидарността трябва да работи не само на изхода, където всички ползват здравни услуги, но и на входа на системата, където всички трябва да плащат редовно и според доходите си. Експертът посочи, че 250 хиляди души не внасят здравни осигуровки не защото не могат, а защото не желаят. И този порочен кръг съсипе солидарния модел. Дълбоко погрешен подход е, че здравеопазването се финансира на статистически принцип.

Владимир Афенлиев, член на борда на Европейската генерична асоциация и директор на "Бизнес операции" в "Софарма", обърна специално внимание на обезсилването на солидарния модел и необходимостта държавата да преустанови тази тенден-

ция. За целта трябва да се инвестира в доверие. Като основен проблем обаче в момента остава фактът, че държавата отделя минимални суми за осигуряването от нея категории граждани, които никак не са малко - деца, студенти, военни, държавни служители и пенсионери.

Илиана Паунова, генерален мениджър на GlaxoSmithKline - България, подчерта важния принос на бизнеса за продължаващото обучение на медицинските специалисти у нас. **Проф. Ивайло Търнев,** един от двигателите на проекта "Здравно медиаторство", разказа за този вече доказан се ефективен начин за здравна просвета и профилактика в ромските общности, залагащ на обучението на техни представители. Конкретни успешни примери от практиката си представиха **Боянка Врагова** и **Ангел Михайлов,** здравни медиатори в Панагюрище и Пловдив. Засега обаче броят на тези толкова важни посредници (130 в 78 общини) е много малък в сравнение с нуждите от тяхната мощ. (ЖД)

В съревнование за приза „Най-добра българска фирма на годината“

Конкурсът се организира за втора поредна година от Първа инвестиционна банка (Fibank)

Приключи приемането на заявления за участие в конкурса "Най-добра българска фирма на годината". Над 100 компании участват в съревнованието, което се организира за втора поредна година. Най-добре представените браншове са строителният, земеделието, както и търговията със стоки и услуги.

"Много приятно впечатление прави, че има много фирми, които се занимават със собствено производство в не толкова популярни сфери - керамика, хранителни стоки, дрехи и обувки, изделия от пластмаса за бита и промишлеността", сподели **Васил Христов** - изпълнителен директор на Първа инвестиционна банка (Fibank).

В конкурса участват и доказали се български фирми като "Домейн Бойар", "Колев и Колев", "Мебели "Виденов", "Българска издателска компания", "Кооперация Доверие Лесидрен", "Камакс", "Страйл България" и други.

В това издание на "Най-добра българска фирма на годината" участва и

дружеството "Труд" АД, гр. Русе, което впечатлява с годината, през която е създадено - далечната 1893. Фирмата започва дейността си като акционерно дружество за производство на строителни материали. През 1897 година пазарът налага усвояване на нов вид изделия - огнеупорни тухли. Днес "Труд" АД произвежда широка гама плътни и лекотегловни огнеупорни изделия и материали.

"Конкурсът ясно показва, че в България има фирми и те произвеждат качествен продукт. Именно това е целта на "Най-добра българска фирма на годината" - да покаже добрите примери сред родните производители", допълни **Васил Христов**.

Победителите в трите определени категории - "Микро- и малки фирми", "Средни и големи фирми" и "Фирма на публиката", която се определя след гласуване в сайта на конкурса (<http://naidobrafirma.bg/>), ще станат ясни на официалната церемония по награждаването, която ще се състои на 7 ноември 2013 г.

Митът за американската изключителност се разпуква



Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,
международен
наблюдател

САЩ, възникнали далеч от раздираната от крамоли Европа, бързо се развили в икономическо и военно отношение, превръщайки се през втората половина на XX век в образец на просперираща държава, което допълнително доутвърди тяхното самочувствие за уникалност. В Америка на бащите основатели се гледа като на гениални пророци, които са видели още при основаването на държавата нейната изключителност. Затова няма нищо чудно, че САЩ навлязоха в XXI век с една конституция, написана още през XVIII век. Много от другите народи завиждаха на американската конституция и се опитваха да я копират.

Непосредствено след Втората световна война САЩ имаха вече брутен вътрешен продукт, почти равен на този на целия останал свят. Доларът бе фетишизиран в Европа, Азия и Латинска Америка. Чуждите граждани в САЩ захранваха страната с талантливите имигранти от Европа и Азия, а напоследък и от Латинска Америка. Особено голяма роля за бизнеса и културата на страната изигра еврейската диаспора, която наред с другото стана и несъпоставимо явление, което даде колосален тласък най-вече на американските наука и бизнес.

В далечното минало древните гърци са наричали другите народи варвари и съответно са се смятали за изключителни. След тях римляните, завладели целия познат дотогава свят, се чувствали полубогове. И как иначе, когато са господствали над всички народи от тогавашна Европа и Леванта. В поновата история нацистите в Германия, обявили се за истинските арийци, имаха съзнанието, че са висшата раса.

Като връх на всичко Великобритания създаде империя, "над която

Когато се разпадна СССР, Америка блестящо се появи на небосвода като единствената суперсила, разнасяща по света своите ценности. Отвъд Океана се създаде хиперболизирана представа за края на историята. Не след дълго обаче САЩ затъ-

слънцето никога не залязва", и убедено вярваше в своята уникалност. На свой ред марксистко-ленинската идеология създаде образа на "съветския човек", който бе най-високата точка в историческата еволюция на хомо сапиенс.

Така или иначе СССР се разпадна както всички предходни империи, преди това англичаните се свиха на малките Британски острови, а САЩ останаха единствената уникална суперсила. С други думи, в историята примери за изключителност има много.

Но да се обърнем към американската, която и този месец звучеше от устата на президента Обама. Днес Америка изпитва огромни трудности, страната почти е разделена на две, а държавата е в парализа поради нестихващата конфронтация между демократи и републиканци.

Но в началото на своята относително кратка история американската изключителност бе свързана с американската мечта и със свободата на земите на Северна Америка от Атлантика до Пасифика. Наред с това протестантският морал се е вградил дълбоко в американското общество и икономика. Това е свързано с идеята, че с честен труд и почтеност всеки може да се издигне нагоре по социалната стълбичка. И даже може да стигне до самия неин връх. Неслучайно отвъд Атлантика все още се вярва, че американското общество е почти безкласово и е създадено на хармония между отделните социални слоеве. Тук му е мястото да зададем въпроса - дали голямото мнозинство в страната все още спяло вярва в прословутия американски индивидуализъм, разчитайки изцяло на собствения си труд и съзидателност? Защото ставащото днес много силно се отличава от вярата и упованието

наха във войните в Ирак и Афганистан, което започна да ги сваля на земята. Но идеята за американската изключителност остава дълбоко вкоренена в съзнанието на политическия елит, а и сред обикновените американци.



в собствените сили, така характерно за отминалите времена в Америка.

По оценките 47% от американските граждани не плащат данък върху доходите си, но същевременно са твърдо убедени, че след като те не могат сами да се справят със съвременния живот, държавата трябва да им помага в такива области като здравеопазване, образование и издръжката на техните семейства.

Както вече отбелязах, характерна за американците е вярата в социалната мобилност в посока нагоре. Например теоретично всеки може да бъде избран за сенатор. Днес тази увереност, която се разпространява по целия свят, особено в Източна Европа, показва цялата си нелепост.

Американците се самозаблуждават, че живеят в безкласово общество. Например в сравнение с 60-те години на миналия век средната класа в Америка е загубила много от позициите си. Но според последните данни през XXI век бедните американци са се увеличили с още 15 милиона. Като контраст на това единият процент на върха на социалната пирамида получава

99% губещи от свободния пазар и нуждаещи се от държавна помощ в здравеопазването, образованието и други основни области.

Още една характеристика на дълбоко разделеното американско общество е истинската парализа на държавата вследствие блокажа в Конгреса относно дър-

стигне до нова глобална икономическа криза. И то още преди светът да се е измъкнал от сегашната.

Ще напомня, че продължаващата повече от 5 години глобална икономическа криза започна от САЩ, когато банкрутира голямата финансова институция „Лемън брадърс“. Оказа се, че на практика Америка с нейната изключителност разполага с по-малко лостови механизми за противодействие на кризата, отколкото Китай - втората икономическа сила.

САЩ, разбира се, си остават най-мощната икономика в света, както и единствената глобална суперсила. Но въпреки американската уникалност днес те са принудени да формират коалиции, за да водят т.нар. културни войни, като на практика се движат по една низходяща спирала в световните дела. Очевидно тезата за края на историята се оказва напълно негодна. Ето защо държавният елит така рязко реагира на статията на президента Путин в „Ню Йорк Таймс“, посветена на американската изключителност. Защото в статията си руският президент намекна, че макар кралят да не е още напълно гол, негово величество не разбира ясно какво е останало в политико-икономическия му гардероб.



Имаш мечтите.
Трябва само
да се обадиш.

Провидент е международна компания за лично кредитиране по успешен британски бизнес модел. Доказателство за това са нашите над 2,4 млн клиенти в 8 държави, които ни доверяват нуждите, мечтите и възможностите си, а ние им даваме малка подкрепа в точния момент.

Сега и ти можеш да последваш мечтите си, а ние ще те подкрепим с персонални кредити за теб:



- ✓ бързи
- ✓ прозрачни
- ✓ гъвкави

Посрещни възможностите. Обади ни се!



0700 159 59



www.provident.bg

PROVIDENT

Тази година Столична библиотека чества 85-годишния си юбилей без шумни празненства, а тихо и достойно. Не от излишна скромност или чувство за малоценност, а поради системната липса на финанси. Ръководството на книжния храм не е успяло да заделни (а и откъде) пари за различни инициативи и изяви, чрез които да сподели с поклонниците на печатното слово гордостта си от юбилея. Все пак намерили са се отзивчиви български автори като Валери Петров, Георги Господинов, Калин Терзийски, Лиляна Стефанова, Любомир Левчев, Людмила Филипова, Михаил Белчев, Недялко Йорданов, Стефан Цанев и др., благодарение на които са организирани литературни срещи с читатели през цялата година. А на хората, които са заели от библиотеката техни произведения, за 85-годишния юбилей се раздават красиви разделители с автографи на авторите.

Липсва отговорност и промяна в държавната политика за библиотеки. Непрекъснато търсим публично-частни партньорства и спонсори, защото с бюджет от 380 000 лв. трудно се издържа, сподели Спаска Тарандова, заместник-директор на Столичната библиотека. Тези средства са крайно недостатъчни и за поддържането на сградите на институцията - централната на площад "Славейков" и двата филиала на ул. "Сердика" и в ж.к. "Люлин". "Развитието на библиотечните колекции е наш приоритет и основна дейност, за да задоволим читателските търсения" - отбелязва събеседничката ни. И ако през 1928 г. библиотеката стартира с книжен фонд от 5311 тома, то днес библиотечните единици са 948 630. В това число се включват 850 000 книги, 40 000 периодични издания, собствени картини, ноти, плочи, дискове (последните могат да се ползват в отдел "Изкуство").

Много от водещите големи издателства в страната правят свои дарения на софийската градска библиотека, тъй

като тя обслужва населението на най-многолюдния град в България. "Ние сме сред пионерите в бранша, които въведоха електронния читателски картон. Той позволява потребителите от възраст да удължават срока за ползване на дадена книга. От домашния си компютър те могат да направят също и резервация, тъй като има популярни заглавия, които се предоставят на читатели по списък. При наличие на конкретното издание потребителят получава имейл, че може да дойде и да вземе книгата. Животът е достатъчно динамичен и натоварен и ние ценим времето на хората. Стремим се, доколкото можем, да подобрим обслужването" - каза Спаска Тарандова.

Тя ни разведе из раз-

Всяка година в Столичната библиотека чрез закупуване и дарения постъпват между 4000 и 5000 заглавия. А като екземпляри цифрата се движи между 14 000 и 18 000. Читателската карта е безплатна, а ако потребителят иска да взема книги за възраст, трябва да остави депозит, който се връща, когато читателят реши, че повече няма да използва услугите на библиотеката. За ученици, студенти и пенсионери той е 5 лв., а за работещи - 15 лв. Всеки читател има право да вземе наведнъж до 7 книги, срокът за ползване на изданията е 20 дни, като може да бъде удължен.

В храма на книгата

Столичната библиотека чества 85-годишен юбилей



личните читални и фондове в библиотеката. Тук се съхраняват ценни и редки издания, развити са колекциите в областта на филологическите науки, на историята, на естествените науки, право, философия, социология. Помалки са фондовете с техническа и медицинска литература, защото те включват скъпи издания и библиотеката закупува малко екземпляри. Всеки ден се получава почти цялата българска преса. Според читателските търсения всяка година се закупуват нови книги от художествената литература, мемоари, популярна психология, книги по готварство и здравословен начин на живот, учебно-помощна литература и др.



Учениците и студентите са сред най-честите посетители на столичния храм на знанието. "Идвам често преди училище

да чета в библиотеката, защото тук е тихо и спокойно. Има всичко, което търся, а аз обичам да чета исторически книги. Благодарение на разказите на моя дядо може би се запалих по този тип издания. Радвам се, че много мои съученици също идват в библиотеката, и не е вярно, че младите не четат", сподели единадесетокласникът от Строителния техникум Павлик Трендафилов. Уредници в библиотеката потвърдиха думите на ученика, като отбелязаха, че задължителната литература за средния курс бързо се изчерпва. "Ако учениците трябва да прочетат "Тютюн" на Димитър Димов, и 50 екземпляра от книгата да имаме, те се изчерпват", допълват те.

Отново с дарение е разработен и специален детски кът за най-малките. От септември тази година отвори врати стаята за малчугани от 0 до 5 години, която следва германския опит от програмата "Три крайъгълни камъка на четенето". В детския кът родителите могат да се запознаят

със съвременните тенденции за ранно личностно развитие и изключителната роля на книгата в него. Стаята е оборудвана с място за повишаване на бебета, за да могат да бъдат привлечени дори най-малките и да бъде предизвикан интересът им към книгата.

В партньорство с "Аз детето" Столичната библиотека организира и летни кампании за популяризиране на четенето сред подрастващите. Прави се списък от книги за отделните възрасти, в който освен задължителната за училище литература влизат и популярни заглавия от съвременната, а и от класическата поезия и проза. Малчуганите прелистват книги, но не се чувстват дистанцирани от съвременните технологии, защото пишат онлайн дневник за прочетеното. Най-

усърдните получават страхотни награди в края на лятото. "Оказва се, че най-активно четящи деца са второкласниците и учениците в пети и шести клас. Детето не бива да губи връзката с книгите, а това в известна степен зависи от семейното възпитание. Родителят трябва да дава личен пример на малчугана и самият той да обича книгата. Четенето на приказки трябва да бъде неизменна част от общуването между родителите и децата. Приключения, чудеса и фантастични герои развиват въображението, речниковия фонд на подрастващите, създават теми за разговор и дискусия" - коментира Спаска Тарандова.

Според наблюденията й жените посягат към томчетата по-често от мъжете, каквато е и световната тенденция. Въпреки голямата натовареност на дамите те имат осъзната необходимост от четенето. Мит е също така, че българинът вече избягва книгите. "Естествено с навлизането на новите технологии има отлив от традиционното четене. Затова се създаде погрешно впечатление сред хората, че интернет може да замени всичко. Тази тенденция обаче започва да се обръща и хората се връщат към книгата. Когато човек осъзнае четенето като душевна необходимост и го прави за удоволствие, тогава хората предпочитат книгата, вестника и списанието, категоричен е заместник-директорът на Столична библиотека.

Li Tour
culture tours in bulgaria

Цена 389 лв.

Нова година в Белград

в хотел „Метропол Палас“ - 5 звезди,
с автобус, 29.12.13 - 01.01.14,
3 нощувки + закуски, СПА център,
пешеходна обиколка.



Телефон за резервации
02/9891555
www.li-tour.com

Li Tour
culture tours in bulgaria

Цена от 1173 лв.

Да си спомним за лятото

7-дневна почивка на Канарските острови -
Тенерифе от 06.01.2014 с директен
чартърен полет, закуска и
вечеря.



Телефон за резервации
02/9891555
www.li-tour.com

Петър ГАЛЕВ

Гледал съм "Аида" на Арена ди Верона под режисурата на Франко Дзефирели, който лично присъстваше на спектакъла. Затова любопитството ми как би изглеждала тази монументална опера на софийска сцена беше напълно оправдано. Очаквано, при официалното откриване на оперния сезон нямаше дори едно свободно място, а шедьовърът на Джузепе Верди направи събитието още по-тържествено.

След финалните акорди си дадох сметка, че съм видял известна опера в съвсем друга светлина. Сравненията тип "по" и "най" в повечето случаи не са адекватни, когато се говори за изкуство, но уверено мога да заявя, че на софийската сцена изпъкна интимната драма, онези душевни колизии между персонажите, които трудно се долавят (дори и чисто визуално) на ог-

Една различна „Аида“ в Софийската опера



Целият състав на операта участва в изграждането на „Аида“

ромната площ във Верона. Там художествената сила на спектакъла е в

мащаба, предпоставен от пространството, от усещането, че присъстваш в един реален древен декор, от огромния брой хористи, истинската конница, от откритото небе, ако щете. Това си струва да се види. Но се оказва, че "Аида" може да се направи не по-малко въздействащо и в оперна зала, когато творческият екип е намерил баланса между представянето на големия обществен конфликт (войната

между Египет и Етиопия) и личната драма на героите - любовния и нравствен възел между Аида, Радамес и Амнерис. Крайният резултат е, че без да се изгуби глобалното, заложено в либретото и партитурата, е поставен акцент върху разтърсващите човешки чувства, които са неподвластни на векове, традиции и епохи.

Това е заслуга основно на режисьора и сценограф Уго де Ана. Аржентинецът впечатлява с творческия си опит.

Той приема да постави "Аида" на софийска сцена като почит към големите български имена в операта, с които е работил. И е горд от екипа, който го посреща тук.

Диригентът Ерих Вехтер доказва, че италианският репертоар му се удава не по-малко от германския. Оркестърът, както винаги, беше на високо ниво, а новите инструменти станаха допълнителен стимул за музикантите да дадат най-доброто от себе си.



Уго де Ана по време на репетиция



Какво показва Панаирът на книгата във Франкфурт

Тази година Франкфуртският панаир на книгата, който се проведе през октомври, бе посетен от над 275 хил. души - с 2% по-малко, отколкото през миналата година. На изложението имаше 7300 щанда от 100 страни, а събитието бе отразено от над 9000 журналисти.

Според организаторите на панаира тази година се забелязват нови тектонични размествания в издателския бизнес: в книгоиздаването продължава процесът на концентрация, но в същото време се появяват и много нови, иновативни играчи. Представените на панаира издатели, независимо от коя страна идват, стоят пред общи проблеми. Първият от тях е дигиталната епоха: какво да се прави в ситуация, когато все повече хора по света избират електронни методи за четене и покупка на книги?

На второ място е разширяващото се поле на конкуренцията: как да не се изгуби привлекателност в сравнение с другите форми на електронни развлечения? И трето: когато от разходите за производство отпаднат тези за печат и транспорт на книжната продукция, коя цена на електронната книга може да бъде наречена "справедлива"?

През следващата 2014 г. повече от половината от продаваните в САЩ книги ще бъдат купени онлайн. До този показател се доближава и Великобритания, а останалите европейски страни ще достигнат това ниво следващите три години.

"Електронният самиздат", или самопубликуването се превърна във важна тема за дискусия. Тези издания стават все по-популярни както в развитите, така и в развиващите се страни. Хората винаги са искали да разкажат своята история на света. Главната причина, поради която авторите избират самиздата, е проста: те искат да получат това, което им е нужно, по начина, който им е необходим. Към самопубликуване прибягват най-различни автори, от "малкото момиче, което иска да публикува рецептите на баба си, до професионалните автори, които не са доволни от маркетинга на традиционните издатели". И макар във Франция на тези книги да се падат само 3% от всички продажби през 2012 г., в САЩ показателят вече приближава 17%.

Юбилейна изложба на маестро Любен Диманов

Любен Диманов е една от легендите в съвременното българско изобразително изкуство. От 1976 г. живее в Париж, а творчеството му е познато в Европа, Америка, Азия. Показвал е произведенията си в Англия, Франция, Швеция, Дания, Чехия, Мароко, Япония, Белгия, Холандия, Австралия, Германия, Швейцария, Бразилия, САЩ. Картини на Диманов са притежание на Националната художествена галерия, музей "Албертина" във Виена, Третяковската галерия в Москва, националните галерии в Тбилиси и Скопие и други престижни сбирки.

По повод 80-годишнината на известния български творец в Софийската градска художествена

„Избрано“ от азбуката на изображението



галерия е открита изложбата "Избрано" на маестро Диманов. Художникът оставя трайна следа в развитието на българската графика и илюстрацията, създавайки свой стил, запомняща се и монументална образност. Литографи-

Любен Диманов е роден през 1933 г. в гр. Кнежа. През 1959 г. завършва декоративно-монументално изкуство в Художествената академия - София при проф. Георги Богданов. Участник е в редица международни биеналета на графиката в Париж, Любляна, Лондон, Рим, Австралия, Москва, Сао Пауло, Виена, Билбао и др. Носител е на множество престижни международни награди.

ите му, офортите или акварелите, живописата, колажите, които работи през последните години, възникват както със силата на внушението си, така и с фината чувствителност.

Рисунката у Диманов не е само азбука на изображението, но и мост към духовността.

Специално място в "Избрано" заемат десет живописни табла, посветени на Десетте Божии заповеди. А също и библиофилски издания с негови илюстрации в "Цветя на злото", "Сонети", "Божествена комедия", "Когато пламъкът и розата са едно".

Специално за изложбата е издаден каталог с включените в нея творби.

Изложбата „Избрано“ може да бъде видяна до 21 ноември 2013 г.



Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

Кибритът, който в наши дни е обичаен аксесоар във всяко домакинство, се появява твърде късно - когато Джеймс Уат вече е създал парната машина, Робърт Фултон - парахода, а свещеникът изобретател Едмънд Картрайт - механичния тъкачен стан. Това на пръв поглед дребно изобретение се "ражда" твърде трудно и безспорно представлява съществен момент в развитието на човешката цивилизация.

Първият "самовъзпламеняващ" се кибрит се появява през 1805 г. и е дело на ученика на знаменития френски химик Луи Тенар - Клод Шансел. Представлявал дървена клечка с "главичка", съдържаща сяра, бертолетова сол (калиев хлорат, открит наскоро от друг французин - Клод Бертоле) и живачен сулфид (в друг вариант заменен със захар), която се потапяла в концентрирана сярна киселина. Кибритът на Шансел, освен че бил безбожно скъп, бил и много опасен - нередко запалването му било твърде буйно, а и концентрираната сярна киселина внасяла допълнителни проблеми при употребата му. За забавяне на взривния характер на възпламеняването на кибрита на Шансел немецът Вагеман добавил азбест и набързо организира неговото промишлено производство.

Значително по-безопасен бил кибритът, създаден от английския аптекар Джон Уокър, чиито пиротехнически увлечения хвърляли в неописуем ужас близките му.

"Главичката" на клечките на неговия подобрен вариант съдържа смес от антимонов сулфид (по-късно заменен със сяра), бертолетова сол и слепващо вещество - арабска гума. Тя се възпламенявала, когато се трие по грапава повърхност, най-добре шкурка. При горенето си кибритът на Уокър, на който той дал интригуващото название "триеща светлина", отделял изключително дразнещия дихателната система и очите токсичен газ серен диоксид, поради което упорито се търсело по-добро решение.

Няколко години по-късно френски студент - деветнадесетгодишният Шарл Сория, заменил сярата в кибрита на английския аптекар с фосфор. Кибритът на Сория се запалвал при най-лекото триене по грапава повърхност - подметката на обувката или дори ръкава на дрехата. Освен

Кибритът - тържество на човешкия ум, амбиция и изобретателност



Покоряването на огъня е една от най-важните крачки в историята на хомо сапиенс, която води до съществени промени в човешкия бит и живот. Освен че внася топлина и уют, огънят е предпоставка за радикални промени в храненето на човека и изиграва съществена роля в развитието на металургията, гърнчарството и стъklarството, с което човекът стъпва на пътя на цивилизованото развитие. Колкото и да е странно, до преди по-малко от две столетия почти навсякъде по света огънят се е добивал по твърде трудоемка процедура - възпламеняване на прахан или друг леснозапалим материал от искрите, които се получават при енергичното удряне на кремък с къс желязо. Има сведения, че за целта още в VI век китайците са използвали клечки, напоени със сяра, които енергично се триели по грапава повърхност.

това той бил изключително отровен, от което се възползвали много самоубийци. Дори две-три клечки били достатъчни за постигане на целта. Все пак в сравнение с този на Шансел и Уокър кибритът на Сория бил далеч по-приемлив. За съжаление сумата от 1500 франка, необходима за получаване на патент за откритието, съвсем не била по джоба на младия изобретател, поради което той не успял да получи финансова изгода от него.

Друг студент - немецът Камерер, добавил към фосфора и сяра. В резултат "главичката" на неговия кибрит се запалвала безотказно при триене по всяка грапава повърхност. Интересен факт е, че

своето изобретение Камерер направил и експериментирал в... затворническа килия, където попаднал след участие в студентски въълнения.

Необходимите химикали му набавяли пазачите, които той щедро възнаграждавал. За разлика от Сория Камерер успял да се сдобие с патент за своето изобрете-

ние. Кибритите и на двамата студенти били твърде опасни и с тях нередко ставали нещастни случаи. Какъвто бил с италианската ерцхерцогиня Матилда, която по случайност стъпила върху клечка фосфорен кибрит. Пламъкът от клечката се пренесъл на пищната ѝ рокля, в резултат на което височайшата особа починала в страшни мъки.

През 1855 г. шведският химик Й. Лундстрьом

заменил отровния и самозапалващ се бял фосфор с червен фосфор, открит наскоро от австриец А. Шрьотер. Червеният фосфор е полимер на този елемент, който не е отровен и не се самозапалва. В "главичката" на кибрита на Лундстрьом освен червен фосфор се съдържа още бертолетова сол, манганов диоксид, натрошено стъкло, арабска гума и лепило. Клечката се запалвала чрез трие-

Историята на фосфора е повече от любопитна. За първи път той е получен през 1769 г. от германеца Хенинг Бранд, човек без образование, но с амбициозна и авантюристична натура. Той силно се увличал от алхимията и бил убеден привърженик на разпространеното наивно схващане, че всичко жълто съдържа... злато. В плен на тази идея той се снабдил с около един тон урина от местната казарма и за ужас на семейството и околните домове дни наред я изпарявал и в сред неописуеми зловония накалявал остатъка. И чудото станало! След дълги усилия и душевни терзания Бранд получил леснозапали-

мо въскоподобно вещество, което светело в тъмнината! Съзерцавайки призрачната светлина, мистично настроеният откривател решил, че е получил заветната мечта на алхимиците - философския камък. Всъщност така бил открит един от химичните елементи, който наред с азота, въглерода, кислорода и водородо изгражда живата природа на нашата планета. Сега знаем, че на него дължим и действието на биологичните акумулатори, които съхраняват и осигуряват енергията на човешкия организъм - сложното наименование *аденозинтрифосфат*.

не по стената на кутийката, на която също бил нанесен червен фосфор.

Този т.нар. "безопасен" или "шведски" кибрит бил удостоен със златен медал на Световното изложение в Париж през 1855 г.

По-късно червеният фосфор бил отстранен изцяло от кибритената клечка. През 1864 г. шведският инженер А. Лагерман създал първата машина за производство на кибрита на Лундстрьом. През 1910 г. американската компания "Даймън Мач" придобила патента за производство на този кибрит. По молба на президента на САЩ Уилям Тафт, предвид особената социална значимост на изобретението, компанията се отказала от авторските права над патента и той станал всеобщо достояние. Това дало възможност да заработят стотици фабрики по света, които да удовлетворят изключителното търсене на този продукт.

По идея на младия служител на компанията

„Даймън Мач“ Хенри Траут в годините на голямата рецесия в САЩ върху кибритените кутийки с рекламна цел започнали да се изобразяват лица на известни холивудски артисти, прочути спортисти и други популярни личности. Идеята имала фантастичен успех. За реклама на своята продукция пивоварната компания "Пабс" поръчала десет милиона кутии кибрит, три пъти повече заявил тютюневият бос Дюк, а кралят на дъвката Уилям Ригли - един милиард!

Макар и с някои подобрения, съвременният кибрит не се различава съществено от "шведския" кибрит на Лундстрьом. Една модерна машина за производство на кибрит има производителност близо милион и половина кибритени клечки за час.

Първата кибритена фабрика в България е построена в Костенец през 1901 г.

Счита се, че думата "кибрит" има турски произход. Опитът на филолога и енциклопедист д-р Иван Богоров да наложи български аналог на тази дума (*паличе, палерка, огниво*) остава неуспешен.

И въпреки че кибритът постепенно се измества от всякакъв вид уреди за добиване на огън - бензинови, газови, електрически, те не могат да заменят удилката на горящата кибритена клечка, която запалва свещта на романтичната вечеря с любимия човек. Нейният малък и непродължителен пламък всеки път ни напомня дългия и въълнуващ път на нейното създаване - плод на човешкия ум, амбиция и изобретателност.

gpopov_bg@yahoo.com

С Христо Григоров, председател на БЧК, разговаря Румен Леонидов

Д-р Григоров, съвсем наскоро ви бе присъдено званието "Доктор хонорис кауза" на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ). Как възприехте това решение на Академичния съвет?

- Званието, което получих, е признание за всичко, което прави Българският Червен кръст - най-голямата хуманитарна организация у нас, която не само помага на хората, но и спомага за утвърждаването на гражданското общество. Особено съм горд, че това признание получих в един много специален ден, когато отбелязвахме Деня на св. Иван Рилски, покровителя на България, и Празника на българските лекари.

- Патриотизмът е характерен за рода ви. Бихте ли разказали за вашия дядо Христо (Ичко) Бойчев, легендарен войвода от Горноджумайско...

- Всички знаем, че благодарение на спечелената битка на връх Шипка България получи своята свобода. Но малцина са чували за друга една битка, която по-късно е наречена "Малката Шипка" на Македония. Тази година честваме 100 години от Балканската война и по този повод ще си позволя да ви разкажа за тази "Малка Шипка". Тя е само един факт от изключително богатия житейски път на дядо ми. След като на 7 октомври Горна Джумая се освобождава, в града се получава тревожна информация, че редовна турска армия върви към Кресненското дефиле, за да навлезе в днешния Благоевградски район. Това означава, че ще бъде унищожено населението на цялата Горна Джумая, ще бъдат ограбени и запалени околните села. Тогава войводата Ичко Бойчев заедно със своите 64 четници и 100-те доброволци, снабдени с оръжие, получено от 7-ма Рилска дивизия, бързо заема позиция на Петкова нива и разполага 8 отряда по 15 души от двете страни над Кресненското дефиле. Редовният аскер навлиза в теснината, където четниците го очакват в засада. Българите откриват



Най-предпочитаните начини за дарение са SMS-ите

Председателят на Българския Червен кръст Христо Григоров е роден на 14 октомври 1944 г. в Благоевград. Завършил е фармацевтика във ВМИ. Специализирал е Международни икономически отношения. Бил е ръководител на представителството на фирма "Бик Гулден", Германия, генерален директор на фирма "Бристол-Майерс Скуиб", САЩ за България, предсе-

дател на Надзорния и на Управителния съвет на Търговска банка "Средец", член на Борда на директорите на Българо-американската банка за инвестиции и развитие и на Борда на директорите на Българската търговско-промишлена палата. Женен е за проф. Наумова, имунолог, завеждащ клиника, от която има две деца.

огън, но стрелбата им не е безразборна, а отрядите организирано изстрелват залп след залп. Получава се много мощна и точна канонада и турците решават, че срещу тях се бие редовна армия. Четата на дядо ми успява в продължение на две денонощия да удържи непрестанните атаки на значително по-многобройния си противник, докато на третия ден пристига 7-ма Рилска дивизия и с нейна помощ българите обръщат събитията.

- Легендарният комита по-късно отново проявява характер, във вече уж мирното време...

- През 1950 г. цялото ни семейство беше изселено, защото дядо ми не пожела да се пише за македонец. В ония години комунистите обслужват и изпълняват указанията на Коминтерна. За нас, българите от възрастните поколения, това са известни факти, но младите едва ли могат да си представят следното: Вкъщи идват представители на властта и искат от войводата да се пише македонец, на което дядо ми отвър-

ща: "Хич не ми казвайте коя е моята националност, аз я знам. И второ, аз съм грамотен и мога сам да си попълня декларацията!". Но в декларацията, която му подават да подпише, вече е била написана народност: "македонец". Ичко войвода едно го зачертава и написва отгоре: "македонски българин". И, разбира се, веднага бяхме изселени. Такава беше участта на всеки, който се противопоставяше на официалната политика.

- Вие сте сред инициаторите за създаването на Българското сдружение на родовете от Македония, каква е неговата цел?

- Според мен историята трябва да се пише от родовете, от старите родове, които знаят и помнят фактите, без политиките да се бъркат в това. През различните години учебниците ни по история са много различни, защото са писани или от политици, или от послушни историци. Затова не отговарят на истинската история. Ето защо трябва да се опрем на старите фамилии, на реалните традиции. Тряб-

ва ни нов, напълно обективен поглед върху миналото, върху което по пътя си към бъдещето ще стъпят нашите деца и внуци. И за това е сдружението - трябва да издири и да събере старите български родове, които са останали в пределите на България, Македония, Северна Гърция и Одринския регион. Искаме да се съберем, да се опознаем и всички заедно да пренапишем собствената си история въз основа на пълна обективност.

- БЧК е част от националната ни сигурност, защото е включен в Националния план за защита на населението...

- Да, нашата организация подпомага държавата в хуманитарните дейности по опазване и укрепване здравето на населението, предоставя хуманитарна помощ при природни бедствия, бедствия от техногенен характер, аварии, катастрофи или кризи. И съвместно с органите на гражданската защита подготвяме формирането за първа помощ, които я оказват. Не забравяйте, че към нас са и

Според мен историята трябва да се пише от родовете, от старите родове, които знаят и помнят фактите, без политиките да се бъркат в това

Планинската, и Водноспасителните служби, службата за бежанци и мигранти...

- Днес обаче част от обществото ни не приема за убедителни призивите да помагаме на бежанците и имигрантите, след като мнозина български граждани също са в едва ли не бедствено положение...

- Има съществена разлика между бежанци и мигранти. Конвенцията на ООН от 1951 г. за статута на бежанците определя бежанеца като лице, което "поради основателни опасения от преследване по причини на раса, религия, националност, принадлежност към определена социална група или политически убеждения се намира извън страната, чийто гражданин е то, и не може да се ползва от закрилата на тази страна или не желае да се ползва от такава закрила поради тези опасения...".

- За разлика от имигрантите, които доброволно напускат родните си места, за да намерят лична реализация в други страни, бежанците са при-

нудени да напуснат поради заплахата за техния живот и свобода...

- Затова с дейността си БЧК се стреми да улеснява социалната и икономическата интеграция на бежанците в България, да предотвратява изолацията на мигрантите и да спомага за формиране на положителни обществени нагласи към тези две групи в българското общество. В съответствие с червенокръстките принципи за хуманност и безпристрастност БЧК оказва подкрепа на най-уязвимите групи сред бежанците и мигрантите и активно работи за тяхната социална защита.

- Как БЧК подпомага чужденците, които очакват статут на бежанец?

- Чрез социални консултации, придружаване и превод пред държавни и общински институции, здравни заведения, подпомага образованието на децата, обучаващи се в български основни и средни училища. Даваме консултации по въпроси за правата на бежанците, оказваме съдействие за намиране на работа. Подпомагаме бежанци със специални нужди - инвалиди, разделени родители, възрастни, разделени деца. Разбира се, и предоставяме на храна, дрехи, лекарства, както и помощ при установяване на контакти с близки и роднини.

- Нека завършим с въпроса, който предизвиква много дискусии - склонен ли е да дава дарения днешният българин?

- Световният индекс за дарителство за 2012 г. поставя България на 137-о място от 146 държави. Което означава, че всеки 10-и българин е направил финансово дарение. Причината е продължаващата криза.

- Как да направим своите дарения?

- Все още най-предпочитаните начини за дарение остават SMS-ите, кутиите на БЧК, сложени на обществени места, както и благотворителните картички. Тези начини на дарение са широко използвани и в кампаниите на БЧК за набиране на средства - мобилните оператори са предоставили безвъзмездно номера 1255 и 1466 за набиране на дарителски SMS-и. Ако искате да подкрепите нашата работа, можете да дарите средства по следната банкова сметка: BG 06UNCN7630 1000 030265; BIC: UNCRBGSG; УниКредит Булбанк, клон "Калоян".

Две помещения качват цената на жилището, но и говорят много за породата на стопаните: кухнята и банята. Ремонтът и на двете изисква добра предварителна подготовка, защото е възможно с повече сръчност и креативност да се разминем с големите разходи и купешки визии.

Днес обръщаме внимание на банята, защото тя влияе силно на качеството ни на живот и доброто ни настроение. Ако можем да махнем вълната прах под леглото с едно минаване на мопа и да измием чиниите в кухнята на другия ден, овехтялата и захабена баня е друга история. Тя поема по няколко пъти на ден цялото семейство и трябва да се чисти основно поне веднъж седмично, за да не ни разболява и да ни е приятно да я ползваме. Затова, когато амортизирането направи поддържането вече невъзможно, ние започваме

да планираме нейното обновяване.

Съвсем различен е подходът, когато живеем сами в малко жилище и посрещаме понякога гости на пиетие или сме сбутани няколко души от три поколения в две стаи. Банята е особено натоварена, когато всички сутрин бързаме да излизаме, затова функционалността и разпределението ѝ трябва да отговарят на нуждите ни. При цялостното обновяване най-добрият вариант е да мислим за възможност да отделим тоалетната - ако не в самостоятелно помещение, то поне с параван.

Полезно е, когато се засилим към пълна промяна на главното санитарно помещение в дома, да имаме ясна представа



какво искаме да постигнем като визия и какъв е бюджетът ни. В мрежата има десетки картинки на бани във всякакъв стил, а обучените консултанти от хипермаркетите или специализираните магазини ще ни помогнат да се доближим най-много до мечтите си. Те ще ни посъветват за най-достъпното и подходящо според вкуса и джоба ни. Важното е в резултат да получим лесно за чистене и удобно помещение, което ще служи с години. Разбира се, то не трябва да е натруфено или коренно различно от цялата наредба на дома.

При подмяната на санитарията и фаянса из-

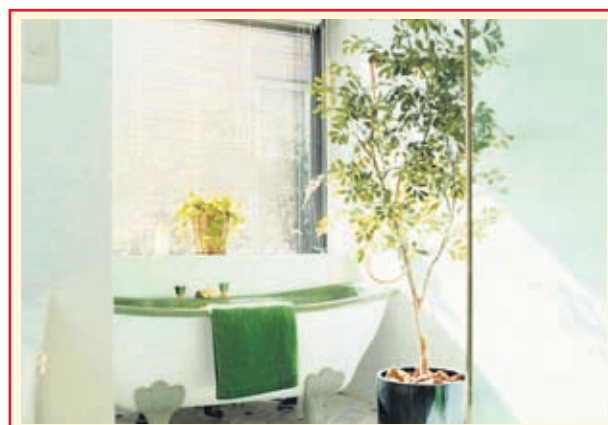
берете най-новото на пазара: по-скъпо е, но се изплаща с икономичното ползване и поддържане. По-високата цена можем да компенсираме, като поправим и преправим някои от предишните елементи на оборудването или намерим здрави, малко ползвани, "втора ръка". Задължително изисквайте коритото на новата ви душ кабина да е с нехлъзгащо се покритие. Не се хвърляйте на манията по двете мивки - първо, вече не е на мода, второ - съвсем не е така функционално, както изглежда. Все пак банята е място за интимна хигиена, не е селски мегдан.

Повече екстри

В зависимост от големината на помещението можем да превърнем банята в личната ни СПА зона. За целта по възможност не планирайте поставянето на пералнята тук - тя може да "стъпи" и на най-долното ниво в подходящ шкаф наблизко, но внимавайте с връзките за вход и изход на водата и най-добре потърсете специалист, който да се справи със задачата, за да предотвратите евентуални течове или наводнение.

Освободеното място ни позволява да мислим за седяща или цяла вана, в която дори да има хидромасажни дюзи. Някои фирми на нашия пазар ще ви спестят доста средства, защото вносните "джакузита" излизат чувствително по-скъпо. Вграждането на дюзите, на светло- и цветотерапията и даже радио е сред екстрите, които можете прецизно да предвидите. Инвестицията си струва, защото ще получите удобство въкъщи и няма да плащате в СПА център. Важно е включването на мотора към електрическата мрежа да е добре обезопасено - както впрочем и всички контакти в банята трябва да са прецизно заземени и с предпазни капаци, за да не попадне вода или влага в тях. Непременно предвидете вентилация на помещението. Отоплителната лира на стената е не само красива, но ще суши и кърпите ви.

Друг необходим и практичен елемент от модерната баня е бидето. Разбира се, то не бива да бъде сложено само защото така правят другите. Цените му варират от стотина до над хиляда лева и мислете за него, когато хигиенните ви навици го изискват и сте сигурни, че ще го ползвате редовно. Удо-



Няколко „зелени“ идеи

- Избягвайте найлоновите завеси на душ кабината или ваната: повечето са произведени от поливинилхлорид или ПВХ, който излъчва във въздуха вещества, разстройващи хормоналната система. Сложете параван от закалено стъкло, който дори по-лесно се поддържа чист.
- Когато избирате казанче - независимо дали е отделно или като моноблок, нека да е с двоен бутон. Докато старите модели харчеха по десетина литра наведнъж, новите са много по-икономични. А сладката вода е най-ценният ресурс на планетата.
- Нетоксичен вариант за измиването на ваната, а и на всички санитарен фаянс и арматура: в чаша сода бикарбонат добавете чаена лъжичка течен сапун и няколко капки антибактериално ароматно олио (чаено дърво, евкалипт, розмарин). С вода разбъркайте на гъста паста, нанесете върху гъба и почистете повърхностите.
- В САЩ са изчислили, че ако всяко тамошно семейство замени само една ролка обикновена тоалетна хартия със сто процента рециклирана, за една година ще се спасят 424 хиляди дървета.
- Спирането на кранчето, докато се бръснем или мием зъбите си, спестява огромно количество питейна вода. Поправете капещите чешми!
- Вдъхнете нов живот на бурканите от консерви с различни размери и форми, като ги използвате за съхранение на козметичните тампончета, памука, солите за вана, четките за зъби и грим, гребените и какво ли не. Украсете ги с панделки, изрисувайте ги!
- Ненапразно африканските бани под открито небе са от бамбукови рогозки: ако ви допада този стил, изберете това най-бързо растящо дърво на планетата за част от стенните и подовите покрития или мебелите. Съхне бързо, приятно е на докосване и има естествени антибактериални свойства.

бен е висящият модел на конзола, защото почистването на плочките на пода става много лесно. Същото важи и за висящите тоалетна и мивка. Икономичният, пестящ място, вариант на бидето е дъската-биде, която вече не е новост и се продава на достъпни це-

ни в специализираните магазини. Сред модерните решения е в тоалетната да има и писоар, за да не водим вечната битка за вдигнатия капак на тоалетната чиния.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

За повече място

- Шкафът под мивката е най-подходящото място за съхранение на всички почистващи препарати и средства. Когато е висящ, окачен на стената и без крака, почистването под него е много по-лесно.

- Вертикалната колона със стъклена врата икономисва място, но освен това събира и пази чистите хавлии, санитарните материали, до-

машната аптечка, дребни електроредни.

- Огледалните вратички на шкафчето над мивката удобно прикриват козметичните продукти на всички членове на семейството. Нека вградената ѝ лампа не е флуоресцентна, а с максимално близка до естествената светлина: така след гримиране сутрин няма да изглеждате като готова за нощен клуб.

- Практично е всички мебели в банята да са от водоустойчиви материали или поне с такова покритие, за да се чистят лесно и да не се развалят от влагата в помещението.

- Лавиците на стени и ъгловите етажерки на нивото на очите усвояват свободното пространство и могат да поемат бурканчетата с ароматите, солите, декорациите, саксия с живо цвете.

- Закачалките помагат много: нависоко за големите хавлии, край мивката, на по-ниско, за кърпите за крака и интимна хигиена.

- Различни по размер и обем пластмасови несесери с джобчета могат евтино и функционално да усвоят свободното място на гърба на вратата на банята: необходими са само 2-3 пирона, за да се закачат.



Хитринки за по-добра хигиена

- Дръжките на мебелите в банята (и тези в кухнята също) често се пипат с мокри и зацапани ръце, а се чистят трудно. Практични домакини прилагат много прост трик, за да ги предпазят: завързват в края им обикновено найлоново пликче, за да дърпат лесно чекмеджетата. Затварянето може да става и с побутване, нали?

- Когато главата на душа е калцирана и запушена, първата ни реакция е да купим нова, за да я сменим. Можем да опитаме да я върнем в добра форма, като напъл-



ним здрав найлонов плик със затоплен оцет и го завържем около нея. След едно денонощие ще имаме чисто нов душ, лъскав и почистен.

- Фугите на подовите и стенните плочки първи стават жертва на зацапването и влагата. Минавайте ги периодично с парочистачка и ги обработвайте със специален препарат, който съдържа фунгициди: съставка, която предотвратява образуването на плесен. Баниният вариант е с разтвор на затоплен оцет и сода: след като ги натъркате добре, измийте с влажна кърпа.

ИТАЛИАНСКО
ЯСТМЕ

КОМЕДИЯ ОТ
БРАНИСЛАВ
НУШИЦ

ХИЖА НА
ВИТОША

ГРАД-РЕЗИ-
ДЕНЦИЯ В
ПРЕВНА
МАКЕДОНИЯ

ГРАД В
ИРАН, ОБЛ.
ИСФАХАН

ЧАСТ ОТ
СЪСТЕЗАНИЕ

ДЕКОРАТИВ-
НО ГРАДИНС-
КО ЦВЕТЕ С
КРАСИВИ
ЦВЕТОВЕ

АЛКОХОЛ В
КОРЕНИТЕ
НА ГРЪМО-
ТЪРЪНА

АМИНО-
КИСЕЛИНА

ГРАД В
ИТАЛИЯ

МОДНО
ФРЕНСКО
СПИСАНИЕ

ПРОДУКТ ОТ
ОКИСЛЯВАНЕ
НА ИНДИГОТО

ФРЕНСКИ
ПИСАТЕЛ
1848 - 1918
"ЖЕЛЕЗАРЯТ"

МАРКА
БЕЛИНА

СТАРОПЛА-
НИНСКИ ГРАД

ИМЕНАТА НА
ФРЕНСКА КИ-
НОАКТРИСА
"ХЛЯБ И
ШОКОЛАД"

ИТАЛИАНСКИ
ЛИБРЕТИСТ
1859 - 1919

НЕБЕСЕН
БОГ В МЕ-
СОПОТАМИЯ

ПРЕПАРАТ ЗА
РАСТИТЕЛНА
ЗАЩИТА

ПСЕВДОНИМ
НА ДИМИТЪР
ПОЛЯНОВ

ХРАНИТЕЛНА
ДОБАВКА
"ПРИРОДЕН
АНТИБИОТИК"

БЕЗАЛКОХОЛ-
НО ПИТИЕ

РАЗКАЗ ОТ
ЕЛИН ПЕЛИН

ПОПУЛЯРНА
ГЕРОИНЯ НА
ЛУИС КАРОЛ

НАЙ-ЕДРИЯТ
ТРЕВОПАСЕН
БОЗАЙНИК

ПЛЯКО-
ОБРАЗЕН
ПАРАЗИТ

РУСКИ
ОСТРОВ В
САХАЛИНСКА
ОБЛАСТ

ДВИГАТЕЛНИ
МУСКУЛИ

БЕЗОТЧНО
СОЛЕНО
ЕЗЕРО В
КАЗАХСТАН

АНГЛИЙСКИ
АРТИСТ
1899 - 1962

ВИСОКИ
СТЪЛБОВЕ
ЗА ЗНАМЕНА

ШАХМАТНО
РАВЕНСТВО

МАРКА
ГЕРМАНСКИ
СМАЗОЧНИ
МАСЛА

ГОЛЕМИ
ИНДУСТРИ-
АЛНИ ПРЕД-
ПРИЯТИЯ

ПУШЕК

КОЗЯ
ВЪРБА

НАГРАДА
В САЩ ЗА
МУЛТФИЛМИ

ПЪТЕПИС ОТ
ИВАН ВАЗОВ

ФРЕНСКА КИ-
НОАКТРИСА
"ГОЛЕМИТЕ
ПРИЛИВИ"

ГРАД В ТУРК-
МЕНИСТАН

КИТАЙСКА
ШАХМАТИСТ-
КА, СВ.Ш.2010

ЗЕМЕДЕЛСКИ
ИМОТ

НАШ КОСМИ-
ЧЕСКИ УРЕД

ЩУРМ

КСТИЛКОВ
ПЛОД

ГЕРОИНЯ НА
Д. ЛИМОВ
"ТОТОН"

ЧАСТ ОТ
НАСЛЕДСТВО
ПЕЧАЛЕБА

ШАТ В
ИНДИЯ

ПРАВИЛНИК
ЗА ДЕЙНОСТ
НА ПАРТИЯ,
ОРГАНИ-
ЗАЦИЯ

ПОРЕДИЦА
ФРЕНСКИ
КРАЛЕ

НАША ОПЕР-
НА ПЕВИЦА
1895 - 1971

МАРКА РУСКИ
БАЛИСТИЧНИ
РАКЕТИ

ТВОРБИ ОТ
НЕИЗВЕСТНИ
АВТОРИ

ГЕРМАНСКИ
ДЕРМАТОЛОГ,
НОБЕЛИСТ
1850 - 1929

РОМАН ОТ
ЖОРЖ САНД

АЗИАТСКА
ДЪРЖАВА

РОМАН ОТ
БАЛЗАК

ПЕСЕН НА
ГРАФА

ЦВЕТЕ
ПЕРУНИКА

ЛЕКОАТЛЕТ
ОТ САЩ, ОБ-
ЩАРСКИ СКОК
ОЛ.Ш.2004

ФРЕНСКИ КИ-
НОРЕЖИСЪР
"МИТОМАНЪТ"

СТАРА НАША
ДРЕВНА
МОНЕТА

МУЗИКАЛНА
НОТА

МАРКА
ИТАЛИАНСКО
КАФЕ

ЕТАЖ ОТ
МЕЗОЗОЯ

НАЙ-ДЪЛГА-
ТА РЕКА
В СВЕТА

ВРЪХ В
СРЕДНА
СТАР
ПЛАНИНА

ШВЕЙЦАРСКИ
СКИСКАЧАЧ
2-КР.О.Ш.2010

ЯПОНСКИ
ГМУРКАЧКИ,
ЛОВЦИ НА
БИСЕРИ

ФИРМЕНИ
КАНЦЕЛАРИИ

СЪДБА

ПСЕВДОНИМ
НА ДОРА
ГАБЕ

ГРАД ВЪВ
ФИНЛАНДИЯ

ГЕРМАНСКА
КИНОАКТРИ-
СА-"СЪБОМ
ЛЕНИН"

МАРКА РУСКИ
ЛЕКИ КОЛИ

РЕЧНО
НАТРУПВАНЕ

СПЪТНИК
НА ЮПИТЕР

ОТБЕРАНО
ОБЩЕСТВО

ПОРОДА
ПАПАГАЛИ

КЪРЛЕЖИ
ПРИЧИНИТЕ
ЛИ НА КРАСТА

ЯПОНСКИ
ТЕАТРАЛЕН
ЖАНР

РЕКА В
ИТАЛИЯ

НЕСПОЛУЧ-
ЛИВ УДАР
ПО ТОПКА

РУДНИК

УРОCOMFORT

Хранителна добавка

За комфорт
на пикочните пътища

РЕЧНИК: АБУТИЛОН, АПИТОНИН, ВИН, ИМИДАН, ИФАН, ЛОТОН, ОНЕКОТАН, ОНОРИН, ОРУКИН, РАТАМА.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 39:

ВОДОРАВНО: Тутракан. Несин (Азис). Полен. Среда. "Името на розата". Яке. Етикети. Итил. Нал. Олин (Лина). Кака. Сговор. Ми. Клин. Кор. ОЛА. Ориз. Арон. Латина. Озонатор. Ктитор. "И да дими". Атар. По. "Яне". Ито (Сей). Ирен. Мир. Тикове. Анатани. Амаду (Жоржи). Алигатор. Сена (Аертон). Ели. Адонис. "Когато". Емил Иванов. Каравелов (Любен). Авитохол. Банан. Вола.

ОТВЕЧНО: Бусколизин. "Мама". Трели. Одета. Ив (Стивън). Яре. Инана. "Иде ли?". Аден. Радикулит. Скат. Котито. Иво. Икономова (Добриня). Ах (Нарцис). ЕНИКАР. Ри. Елано. Мек (Надежда). Идол. Анета. Игов (Светлозар). Ети (Карл). АН. Асо. Атика. Иниго. Иносан. "Анатоли". Тарар. Ра. Ривалитет. Кан. АПОЛО. Атанасов (Атанас). Оз (Амос). Ротор. Негев. План. "Рир". Минало. Етамин. Пи. Атол. Анализатори. Ова.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

За втора поредна година България е домакин на изключително престижната надпревара "WTA Турнир на шампионките", с който завършва изморителният сезон в женския тенис. И този път в страната ни идват много известни състезателки, сред които и бивши шампионки в турнири от Големия шлем.

Като организатор Българска федерация по тенис прати специална покана - "уайлд кард", за Цветана Пиронкова, която преди 12 месеца достигна до полуфинала на турнира. Втората покана отиде за сръбската хубавица Ана Иванович, която от години насам е сред най-комерсиалните лица в женския тенис. Освен с безупречен външен вид сръбкинята може да се похвали като двукратен победител в надпреварата (бел. ав. през 2010 и 2011-а, когато турнирът се провеждаше в Бали, Индонезия).

"Пазя отлични спомени от турнира в Бали. Ще бъде страхотно, ако продължа да побеждавам и в София. Не за първи път съм в България. Надявам се да имам време да разгледам София. Знам, че е страхотен град", коментира Иванович в навечерието на надпреварата.

Най-големият ѝ успех е триумфът на "Ролан Гарос" през 2008-а, който за кратко дори я изведе начело на световната ранглиста.

В София обаче е и друга тенисистка, печелила турнир от Големия шлем. Това е Саманта Стосър, която преди 2 години триумфира на US Open. Австралийката изгаряше от желание да играе в София и призна, че е много впечатлена от архитектурата на града.

В "Арена Армеец" ще се представи и сериозна руска група. Мария Кириленко, Елена Веснина и Анастасия Павлюченкова също ще опитат шансовете си,

Тази седмица София е столица на женския тенис



риода 29 октомври - 3 ноември и е с общ награден фонд \$750 000. По регламент 8-те участнички са разделени в 2 групи - "Сердика" и "Средец", в които играят всеки срещу всеки. Първите две в групите се класират за полуфинал. Шампионката може да си тръгне от София с чек за \$270 000, ако не допусне нито една загуба в груповата фаза. Нещо, което миналата година стори Надя Петрова (Русия). Със или без загуба в групите, шампионката ще има гарантирани 350 точки за

Ето и всички състезателки и място им в ранглистата: Симона Халеп (Румъния, №14), Ана Иванович (Сърбия, №16), Мария Кириленко (Русия, №18), Саманта Стосър (Австралия, №19), Елена Веснина (Русия, №25), Анастасия Павлюченкова (Русия, №26), Ализе Корне (Франция, №27), Цветана Пиронкова (България, №118).

ранглистата на WTA.

Участничките

Критерият за класиране в турнира е следният: за участие в София тенисистките трябва да спечелят трофей от

категорията WTA International. След това 6-те, които са с най-високо класиране в ранглистата, идват по право в турнира. Други две участват с "уайлд кард".

като за Кириленко това е второ поредно участие в турнира. Миналата година обаче красивата московчанка се разболя и преждевременно прекрати участието си. Любопитното е, че по същото време се провежда и финалът за "Фед Къп", неофициално световно отборно първенство, където Русия спори за златото с Италия. Кириленко, Веснина и Павлюченкова бяха предварително заявени за участие от капитана на "Сборная", но и трите отказаха и предпочетоха да завършат сезона в София.

Последните две състезателки, които получиха право на участие в София, са Симона Халеп и Ализе Корне. Първата прави феноменален сезон, в който има спечелени 5 титли. Само Серина Уилямс е спечелила повече надпревари през календарната година! Корне пък за втора поредна година идва в София, но предишния път бе в качеството си на резерва и не записа участие.

Регламентът

Надпреварата в София се провежда в пе-

НОВО

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин B6

Само 2 ампули дневно!

За повече енергия и жизнен тонус при:

ECOPHARM

Ambinor

20 ампули за пиене

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

ECOPHARM

www.ecopharm.bg

Търсете в аптеките



Стрелата Bentley Continental GT3

Спортната кола беше представена като концепт на миналогодешното изложение в Париж. Стандартният модел генерира мощност от 500 к.с. и 660 Нм въртящ момент, задвижването е на четирите колела. Бегачката сега разчита на задвижване на задния мост и окачване с по два носача на колело, регулируеми амор-

тисьори, както и състезателни спирачки Brembo. Оборудването включва хомологирана обезопасителна клетка в интериора, състезателна седалка и спортен волан.

В стремежа си да намалят теглото инженерите на M-Sport (отборът, с който Bentley си партнира при разработката) премахнаха всичко излишно от интериора, из-

ползваха карбон за изработката на вратите, предния капак и този на багажника и в крайна сметка купето олекна с повече от 1000 кг.

Новият Continental GT3 ще направи истинския си дебют на 13 декември 2013 г. в Персийския залив в Абу Даби, където ще стартира в състезанието 12 часа непрекъснато каране Yas Marina в два етапа.

Този старт ще отбележи първото завръщане на Bentley в света на моторните спортове след 10-годишно отсъствие. За последно болид на компанията се поздрави с успех през 2003 г. по време на "24-те часа на Льо Ман". Моторният спорт е неразделна част от Bentley и това ще си проличи и този път. Представянето и издръжливостта на колите отразяват отлично състезателно наследство. Автомобилът впечатлява по отношение на мощността, теглото и аеродинамиката. Въпреки че стрелата показва част от себе си през юли по време на тазгодиш-

ния Фестивал на скоростта в Гудууд, стана ясно, че разработката и тестовите не са спирани през цялата година. Зад гърба на GT3 са останали 3000 км пробни изпитания. След изключително успешната работа в екип в етапа на проектиране, тестване и развитие участваха инженери както от Bentley и Continental GT3 Technical Partner, така и от M-Sport.

Motorsport отделът в завода на Bentley в английския град Крю е оставил доразвитието на болида в ръцете на специалистите от M-Sport с цел подготовка за пълното влизане във FIA

2014 Series Blancpain. GT3 е оборудван с 4-литров битурбо V8 двигател, който има мощност 608 к.с. (без ограничение в скоростта), със задно задвижване и разчита на 6-степенна секвенциална Xtras скоростна кутия с пневматична система за превключване от поставените под кормилото пера. Моторът се отличава и със системата на управление Cosworth.

Както се очертава, Bentley Continental GT3 ще бъде истински конкурент на McLaren 12C GT3, Mercedes-Benz SLS AMG GT3 и не на последно място на Lamborghini Gallardo GT3.

БГ ПРЕМИЕРА

Висш ниломаж с Range Rover Sport

Иновативност, предизвикателство и прогресивно мислене са трите основни отличителни черти на новия Range Rover Sport. Още при първото съприкосновение с всъдехода човек усеща, че пред себе си има машина, която вдъхва респект. Екстрите в купето само допълват усещането за превъзходство на пътя (а също извън него) пред останалите участници в движението. На значително по-високо ниво са дизайнът с излъчващите сила и мощ странични линии, плавните очертания на покрива, че до немалката подробност - скосеното предно стъкло, което допринася за по-голямата аеродинамика на офроудъра. Идеалното SUV предложение изпъква пред конкурентите в класа с напълно новата алуминиева конструкция на купето и с намаленото с цели 420 кг общо тегло. Това цялостно инженер-

но решение тотално е преобразило динамиката на автомобила, който предлага едновременно гъвкаво управление, универсално пътно поведение, ненадминат комфорт, спортен лукс и върхови 4x4 възможности, гарнирани с намалени до минимум отделения на отработени газове.

Вътре в кокпита отново придобивате усещане за превъзходство над другите. От новата спортна шофьорска позиция водачът вижда ясно пътя, контролира изцяло движението на колата, изпитва увереност и чувство за безопасност. 4-зоновата климатична система може да бъде управлявана индивидуално както от водача и спътника до него, така и от седалките на втория ред кресла. Меките висо-

кокачествени седалки, покрити с оригинална мека кожа, дооформят визията на цялото вътрешно пространство.

Изцяло алуминиевата конструкция на шасито, която намалява теглото на автомобила, в същото време увеличава пържавината, усукването му и подобрява общата сигурност на модела. Новият Range Rover Sport се отличава с изцяло променена система на окачване, която осигурява динамично управление и отлично сцепление с пътна настилка, независимо дали е асфалт, павета, или пресечена местност. Системата от ново поколение Terrain Response 2 автоматично регулира настройките на автомобила според терена и осигурява оптимални резултати при всякакви условия.

За безопасността се грижат 5 пространствени камери, които осигуряват видимост почти на 360 градуса. При товарене на различни багажи може да регулирате височината на електроуправляемата задна врата, която се вдига и прибира автоматично чрез натискане на бутон. Водачът и спътникът до него могат да гледат различно съдържание на тъчскрийн дисплея. Навигационната система е подробна, показва маршрути и без настилка. За по-точно управление и контрол на движението трябва да се доверите на Dynamic



Programme. Системите "Активен контрол срещу преобръщане" и "Векторно управление на въртящия момент" помагат за запазването на равновесието на офроудъра и траекторията на движението.

Range Rover Sport има впечатляваща теглителна сила и дърпа товар от 3500-4000 кг. Адаптивният Cruise Control поддържа зададената дистанция до предния автомобил дори той да промени скоростта си. С помощта на системата Queue Assist колата автоматично намалява и спи-

ра, когато стигне колона превозни средства. Нависокото ниво на личната система за мъртва зона предупреждава за навлизане на друг автомобил. Системата за отчитане на необходимото място за паркиране също е чудесен помощник. Най-приятната опция е, когато нарочно поставените сензори отчетат нивото на водата, която преминават, за да не навлезе тя в купето. И за да бъде пълно удоволствието от шофирането, разполагате със суперсаунд, достоеен да се сравни с дискотека благодарение на

решението Premium 1700-Watt, което залага на 23 високоговорителя.

Изборът на двигатели е между 4 предложения - 2 дизелови и 2 бензинови. 3-литровите TD V6 и SD V6 имат съответно мощност от 258 и 292 к.с. По-малкият 3-литров V6 бензинов агрегат крие под капача си 340 к.с. Върховият бензинов мотор е 5-литров V8 Supercharged с уникалната за модела мощност от 510 к.с.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Сменете течността за чистачките

В този период на годината е наложително да изпръскате докрай водата в казанчето за почистването на предното стъкло, а при по-скъпите модели и на предните фарове. Време е за концентрирана течност за чистачките, която да разреждате и да подготвите за зимния период. Ако в пластмасовото казанче има черни отлагания и мръсотия, то се почиства с пясък и накъсани дребни хартии, след което трябва да ги разбъркате и разтръскате нагоре-надолу. При положение че струята, която излиза от дюзите за чистачките, полива покрива ви, може да я регулирате, като с игла обърнете желаната посока на пръскалките. Не забравяйте вода в маркучите, защото ще замръзне при първия студ и после трудно ще стопите ледените топченца.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ



Хранителна добавка

Lacto**4**VIP®
Пробиотични капсули

Четворна сила

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



Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник



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

ECOPHARM

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

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

29 ОКТОМВРИ - 4 НОЕМВРИ 2013



Хелоуин развива въображението на децата

Празникът Хелоуин е добро средство за развиване на детското въображение - истории за тикви и духове предлагат разнообразни възможности за стимулиране на мисленето при подрастващите. Професорът по педиатрия Мат Бруум от университета на Сейнт Луис обяснява, че книгите с разкази за Хелоуин допринасят децата да бъдат заинтригувани от идеята за четене, което на по-късен етап се изразява в интерес към по-задълбочена литература. Експертът вижда в приказните истории

неограничен потенциал за стимулиране на детското въображение и развитие. Празничната тематика неизменно присъства в домашния и училищния живот на подрастващите и според Бруум е много подходящо интересът им към по-сериозните житейски теми да бъде заинтригуван именно по този начин. Много от книгите с приказки за Хелоуин разглеждат темата за човеколюбието, боравят с понятия като вярност, честност, справедливост и помагат на родителите по-лесно да обсъждат с децата си въпросите за доброто и злото.

Срещите с приятели правят мъжете щастливи



Психичното и физическото здраве на мъжете се подобрява, когато минимум два пъти седмично излизат с приятели на по чашка, установи британско изследване. Според специалисти от Оксфорд социалните контакти на представителите на силния пол са много важни. Но те не трябва да се изчерпват само с интернет общуването. Мъжете трябва да извлекат ползите от своите приятелства "очи в очи", като за препоръчване е да се срещат с още четирима свои познати. При общуване в подобен микроколектив силният пол по-рядко боледува, по-бързо се възстановява след заболяване и става

по-щедър с близкия. Мъжете трябва да бъдат активни в тези контакти - да играят футбол с познати или просто да споделят шеги на чаша бира. Предишни изследвания доказваха, че най-много се смеят членовете на микрогрупи, съставени от не повече от петима души. А смехът има благотворно отражение върху общото психично и физическо здраве на човека вследствие на производството на ендорфини в организма. В такава ситуация мъжете се чувстват в добро настроение, пълни са с енергия и стоят далече от депресиите. Те инстинктивно търсят "великолепната петорка" като идеалната компания.



Учени от Федералния технологичен институт в Цюрих, Швейцария, установиха, че ниацинът (витамин В₃) се бори със стареенето и удължава живота. Това

означава, че ако човек иска да доживее до дълбока старост, ще е добре да консумира богати на ниацин храни, като сушени домати, чушки, фъстъци и дори бекон. В рам-

Беконът удължава живота

ките на изследването проф. Майкъл Ристоу и колегите му хранили кръгли червеи с богати на ниацин продукти. Учените констатирали, че животът на червеите продължил с 10 на сто по-дълго в сравнение с този на събратята им, чиято храна не съдържала ниацин. Екипът на проф. Ристоу планира скоро да

извърши сходно изследване с мишки. Заключениета на специалистите бяха подкрепени от 105-годишната Пърл Кантрел от Тексас, която е майка на 7 деца и е останала вдовица на 38-годишна възраст. Тя увери, че обича да похапва бекон и че именно в него се крие тайната на дълголетието й.

Болките в ставите наистина са свързани с времето

Още Хипократ е забелязал, че някои заболявания имат сезонен характер. За това се говори и в китайската медицина. Неслучайно ревматизмът се нарича "болест на вятъра и влагата". Някои съвременни лекари са на мнение, че всичко се дължи на внушението на пациентите. Според други обаче промените в температурата и налягането наистина усилват болките при ревматоиден артрит и остеоартрит. Според една от теориите всичко се дължи на намаляването на атмосферното налягане, което може да предшества бурите. Този скок води до промени и на налягането в ставите. По думите на проф. Робърт Джеймисън от Харвардския университет при такива условия ставите се подува, оказва се натиск на нервите, тъканите и се предизвиква болка. По тази причи-



на чувствителни към промените във времето са най-вече хората, в чиито стави се събира течност. Медиците са установили също, че студеното време повишава риска от инсулти, сърдечни пристъпи и неочаквана смърт при сърдечноболните. Вероятно заради ниските температури кръвта се сгъстява и кръвоносните съдове се свиват.

Медицински центрове

Модерна медицинска апаратура

София

кв. Стругентски г-раг
ул. „Проф. Александър Фол“ 2, вх.Б, ет.1 (до зала Хр. Ботев)
тел.: 02/445 66 66, факс: 02/445 66 69, мобилен: 0882 140 666
e-mail: medc@sofia.fihealth.bg

Пловдив

бул. „България“ 4, ет.1
тел.: 032/307 666, факс: 032/307 669
мобилен: 0882 310 666
e-mail: medc@plovdiv.fihealth.bg

www.fihealth.bg

Повишената температура е защитен механизъм



Д-р Клара Балджиева

Д-р Балджиева, не е ли преувеличен страхът от "настинка"? И в топлата есен виждаме деца с шапки?

От древността до наши дни в представите на хората охлаждането и породената от него настинка се възприемат като причина за много заболявания. От хрема до пневмония се смята, че са простудни заболявания. Настинката не е болест, а комплекс от защитни физиологични реакции спрямо охлаждането на организма. Тя е по-скоро фактор, потискащ местната защита, особено на дихателната система, която е изложена най-често на охлаждане. Вдишването на въздух с ниска температура нарушава функцията на ресничестия и епител и променя състава на секретата на лигавичните жлези. Охлаждането с последваща настин-

С д-р Клара Балджиева, педиатър, разговаря Галина Спасова

ка не променя вирулентността на вирусите и бактериите, а понижава устойчивостта на детския организъм, т.е. настинката може да помогне детето да се разболее, ако не е закалено. Оттук и голямата важност на системното закаляване на кърмачетата и децата.

- Колко важно е да се реагира още при първите симптоми и защо?

Трябва да се реагира по-скоро преди първите симптоми - целогодишно с последователно, системно и непрекъснато провеждане на закаляване. Когато се явят първите симптоми - повишена температура, хрема, кашлица, - детето вече е болно от вирусна или бактериална инфекция.

- Кашлицата ли е най-смушаваният от симптомите при настинка?

Невинаги. Най-често температурата е първият тревожен симптом и най-често родителите се стремят да дадат веднага антипиретик, за да я нормализират, а повишената температура е също защитен механизъм. Тя потиска развитието на много вируси и бактерии. Повишената температура стимулира имунния отго-

вор чрез повишаване бактерицидната функция на левкоцитите. От друга страна, повишената температура с продължителност повече от 3-4 дни или над 38,5 градуса влияе неблагоприятно на метаболитните процеси, детето е отпаднало, капризно, без апетит, затова трябва да се прилагат антипиретици, особено над 38 градуса, но не и при 37,5-37,7. Кашлицата е другият сигнал за заболяване. Тя е защитен рефлекс, чието биологично значение е освобождаване на дихателните пътища от натрупан секрет или попаднали чужди частици. Като симптом кашлицата има голяма диагностична стойност. Поради анатомофизиологични особености и функционална незрялост на дихателната система при децата те кашлят често. Родителите да обърнат внимание на времетраенето, в коя част на денонощието е най-честа и най-силна кашлицата, внезапно ли е настъпила, дали е суха, дрезгава, дразнеща, спастична, дали причинява задух. Ако е влажна, отделя ли се секрет, но малките деца не умеят да отделят секрети - поглънати храчки могат да се



видят в повърнати материали, - затова е важно да бъде облекчена кашлицата. Също е от значение съпроводена ли е с други симптоми като температура, хрема, запушен нос, болки в гърлото, промяна на гласа, гаде-

не, повръщане, болка при дишане. Детето трябва да бъде прегледано и родителите да не предприемат сами лечение, без да е уточнена причината. Не само да потискат на всяка цена кашлицата, защото тя е реф-

лекс, почистващ дихателния тракт.

- В такъв случай кои са първите препоръчвани средства?

Първо какво не трябва да се прави? Да не се използват лекарства или билки, потискащи центъра на кашлицата, защото те могат да потиснат и центъра на дишането, което е опасно! Потискайки кашличния рефлекс, се създават условия за задържане на секрет в бронхите. Разбира се, състоянието на детето може да се облекчи със симптоматични средства, които втечняват бронхиалния секрет, улесняват неговото отделяне. Едно добро начало е сиропът "ЕнТиТус", който е комбинация от седем вида билки в стандартизирани екстракти (т.е. билките в него са винаги в еднакъв състав). Заедно те имат комплексно меко действие, издържало изпитанието на времето още в индийската народна медицина. Сиропът има и противоялергичен ефект, защото намалява отока на възпалените лигавици. Може да се прилага за деца над 1 г., но дори да се подобри състоянието на детето, визитата при лекар не трябва да се пропуска, ако кашлицата продължава.

- Кога наистина е нужен антибиотик?

Само когато се установи бактериална инфекция. Антибиотиците не са средство за сваляне на температура или за спиране на кашлица. Те трябва да се приемат само по лекарско предписание. В противен случай могат да навредят, напр. ако не се изчисли правилната доза и да се приеме дори токсична, или пък прекалено ниска доза, която да доведе до бързо развитие на резистентност. Моите наблюдения за прилагането на антибиотици при децата са различни от тези например преди 10 години. Тогава в специализираните педиатрични кабинети идваха деца след прием на един или два антибиотика. Сега личните лекари насочват своевременно децата за консултация, много по-често с назначени симптоматични, противовирусни препарати.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Сдружение "Зелени инициативи" прави черен списък на заведения в страната, където не се спазва забраната за тютюнопушене. Организаторите се надяват, че идеята ще бъде подкрепена както от бизнеса и медиите, така и от обикновените граждани. Всеки може да подаде сигнал за "димящо" заведение, независимо за кой град или село става въпрос, на адрес z.iniciativ@gmail.com или на фейсбук страницата <https://www.facebook.com/zeleniinicijativ>

"Смятаме, че в момента не толкова забраната нанася щети на оборотите на заведенията, колкото фактът, че във всеки град има привилегировани кафенета и ресторанти, които са над закона и в тях се пуши. Тази "обществена тайна" е инструмент за нелоялна конкуренция и безсмисля усилията за приемане на новите правила", каза пред в. "Животът днес" Диана Хусеин, председател на Сдружение "Зелени инициативи". Към момента пушачите се радват на комфорт в над 50 заведения в София, поне 20 в Стара Загора, дълг е списъкът и за Плевен, Варна, Бургас и Пловдив.

Според думите на Диана Хусеин най-голямата изненада от съставения само за десетина дни списък е, че във всеки голям

Все повече инициативи срещу пушенето



град има много заведения за хранене, в които се пуши през деня. "Законът, който влезе в сила от 1 юни миналата година, имаше за цел да предпази непущачите от отровния дим. В крайна сметка, особено в ресторантите и кафенетата, където се предлагат аламини, през деня се водят и деца. Не можем да си позволим да поставяме здравето им в риск" - сподели тревога-

та си нашата събеседничка.

Подобна инициатива - за съставяне на списък с барове, дискотеки, механи, ресторанти, нощни клубове, дискотеки, кафета и сладкарници, където се пуши - имат още три неправителствени организации. Това са "Да върнем пълната забрана", "България без дим" и "Коалиция за живот без тютюнев дим".

Още от въвеждането на заб-

раната за димене на закрито стартира горещ телефон 0 700 200 09, на който гражданите могат да алармират, когато станат свидетели на пренебрегване на забраната, а от call центъра препращат сигнала до контролния орган, който е към Регионалните здравни инспекции.

"Заедно с колегите подкрепяме гражданските протести срещу отмяната на забраната за тютюнопушене на закрито. Вярваме, че това е превантивна мярка, която ще запази здравето на българите и ще ги защити от излагане на риска от тютюнев дим. Не е наша работа обаче да сравняваме сигналите и списъците, а само да алармираме за проблема, така че държавата да си свърши работата. Трябва да се намери ефективен механизъм за наказание и санкции на нарушителите на закона", обобща Диана Хусеин. Нарушаването на закона по този демонстративен начин е поредната причина гражданите да не вярват на институциите и все по-отчаяно да гледат към бъдещето, смятат от "Зелени инициативи".

**За контакт
с д-р Балджиева -
0888 840310**

Кампания в помощ на пациентите с катаракта

Кампания за борба с най-често срещаното очно заболяване - перде на окото (катаракта), започва в Сандански. Целта ѝ е чрез информация и обяснение на достъпен език да разсее митовете, свързани със заболяването, и да обясни начините за справяне с него. Инициатори са двама специалисти по офталмология в Сандански - д-р Бистра Йосифова и д-р Виолета Разсипийска от МБАЛ "Свети Врач". Те са решили да основат т.нар. Училище по катаракта, на което да консултират пациентите и да отговарят на техните въпроси. Всеки посетител ще бъде прегледан и с кератометър, за да се установи дали има перде на окото и дали страда от астигматизъм.

"В практиката си сме срещали много драстични случаи поради незнание. Имало е хора, кои-

то си влошават зрението сами с различни процедури, чакайки пердето само да се махне, което е невъзможно. Именно това ни провокира да стартираме тази здравна инициатива", обясняват инициаторките.

Кампанията е насочена към жители на Сандански над 55-годишна възраст, които вече знаят, че имат перде на окото, или такива, които се съмняват, че го имат. Заболяването се среща най-често при възрастните хора, затова Училището по катаракта е специално за тях и техните близки.

Първите лекции ще бъдат в края на този месец. Планирано е такива консултации да има всеки месец.

Участието е безплатно, необходимо е само предварително записване на тел. 0746/30597 (за 29 октомври при д-р Разсипийска) и 0887012200 (за 30 октомври при д-р

Йосифова), тъй като местата са ограничени.

Близо 8500 души в Сандански или вече имат катаракта, или предстои да развият заболяването.

Напоследък заболяването се "подмладява" - вече има и пациенти с перде на очите, които са под 55 години. Единственият възможен начин за лечение на това заболяване е операцията и поставяне на импланти в очите - изкуствени лещи. Благодарение на съвременните методи операцията е бърза, безболезнена и безкръвна.

Симптомите при катаракта включват замъглено или двойно виждане, чувствителност към светлина и отблясъци (като ярка слънчева светлина или светлина от фарове), по-ярко възприемане на цветовете, както и чести промени в предписанията за очила.



Най-известният български фитотерапевт - проф. Христо Мермерски, човекът, който е помогнал на хиляди хора да намерят изцеление от болестите си без химия, вече е главен консултант на популярната българска компания за здравословни хранителни добавки Витаголд. Читателите всяка седмица ще получават уникална рецепта и препоръки от проф. Мермерски за избавяне от множество проблеми.

Съветите на проф. Мермерски:

Как да решим ефективно проблемите със ставите?

Моите специални препоръки за рецепти от природата:

Таня Колева Горданова, Гърция, Атина, предлага рецепта, която дава 100-процентов резултат при артрит:

Артритът се лекува с три съставки: ябълков оцет, сол, етилов алкохол. Смесват се трите съставки и се омесват с брашно, за да станат като тесто. След това тестото се разстила като мекица и с него се превързва възпалената става. Постепенно ставата престава да боли, а след 10 процедури болките отшумяват напълно.

Желая Ви здраве и дълголетие!
проф. Мермерски

Моята специална препоръка за продукти от аптеката за ефективно решение на проблемите със ставите:

„Колаген комплекс“

Колагенът е един от най-често срещаните белтъци в тялото на човека. Съставлява 25-30% от всички протеини в човешкото тяло. „Колаген комплекс“ допринася за възстановяване на ставните хрущали, сухожилия и връзки, увеличава здравината и плътността на костите. Възстановява след тежки контузии. Регенерира кожата и изглажда бръчките, заздравява ноктите, косата и зъбите. Съдържа хидролизирани колаген, калций, магнезий и витамин С. На най-добрата цена!



„Реставит Алфа + Омега“

Допринася за премахване на болки и скованост в ставите, износване, възпаления и дегенеративни изменения в ставите - артроза, артрит, ревматоиден артрит, остеоартрит и др. Съдържа уникални капсули със зеленоуста мида и Омега 3.



Реставит Джойнт Контрол - най-достъпният продукт за здрави стави.

Подпомага функциите на опорно-двигателната система. Неговите мощни активни съставки глюкозамин, босвения и бяла върба, бързо и ефективно се борят срещу болката, възпаленията, уврежданията и сковаността на ставите. Оказва благоприятен възстановяващ ефект при износени стави, тежки натоварвания, травми и др.



НАТУРХОФ „Гел - балсам с дяволски нокът, арника и евкалипт“

Неговите съставки бързо и ефективно допринасят за възстановяване при остри и хронични ставни проблеми като артрит, ревматизъм, болки и скованост на ставите и гърба, шипове, схващания, травми, изкълчване, навяхване, натъртване и др.



Очаквайте в следващия брой новите съвети на проф. Мермерски

НАТУРАЛЕН МОРСКИ МАГНЕЗИЙ

100 % НАТУРАЛЕН
С НАЙ-ВИСОКИ ДНЕВНИ ДОЗИ НА УСВОИМ МАГНЕЗИЙ
ОСОБЕНО ПОДХОДЯЩ ПРИ:

- мускулни крампи
- контракции по време на бременност
- подобрява работата на сърцето
- физически и психически натоварвания - стрес, умора
- продуктът е в растителни капсули и е подходящ за вегетарианци

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

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ ОТ ХЕРБАМЕДИКА

18+

up
Ultimate Performance

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

Подходящ за мъже и за жени

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

През октомври специалистите по инфекциозни болести се събраха във Варна на своята Осма национална научна конференция. Основният акцент в дискусиите беше свързан с влиянието на глобализацията и миграцията на големи групи от хора върху разпространението на инфекциите. Повече информация потърсихме от проф. Майда Тихолова, национален консултант и ръководител на Катедрата по инфекциозни болести в Медицинския университет - София. С нея разговаря Петър Галев.

Не очакваме екзотични заболявания от бежанците



Проф. Майда Тихолова

Проф. Тихолова, защо глобализацията стана център на дискусия сред инфекционистите?

- Глобализацията има много аспекти, но редица от тях са свързани с възможността причинителите на различни заболявания да се предават по-бързо и по-лесно между хората. Усиленият и улеснен самолетен трафик между континентите например позволява на грипните вируси за часове да прескочат океана и да се разпространят на другия край на света. Движението на големи човешки маси в нетипична за тях среда ги прави податливи на заболявания, за които не са изработили имунитет. А за България в момента темата е особено актуална във връзка с бежанската вълна, която

наблюдаваме. Влизащите у нас чужденци са от различни страни, техният организъм не е свикнал с нашия микроклимат и с пейзажа на нашата микрофлора. Ние като лекари трябва да сме готови да оказваме на бежанците адекватна медицинска помощ.

- Какви са чисто медицинските аспекти на бежанския поток у нас?

- Противно на разпространяваните слухове, не очакваме никакви екзотични вируси и бактерии. Опасността е от по-широко разпространение на заболявания, които са си характерни за нашата страна, но се срещат основно в общ-

ностите, живеещи при лоши хигиенно-битови условия. Бежанците няма да донесат масово никакви непознати болести, но ако се допусне сред тях да се развият чревни инфекции например, от това могат да бъдат засегнати съседните български общности. Става въпрос основно за хепатит А и диарийни заболявания. Тук е ролята на държавата, която трябва да изработи механизъм и алгоритъм, по който бежанците да получават своевременно диагностика и лечение на инфекциозните и другите заболявания.

- Вече налагало ли се е на вас и на вашите колеги да лекувате хора от бежанския контингент?

- Разбира се, всекидневно лекуваме възрастни и деца, предимно от диарийни заболявания и това е очаквано за нас, като се има предвид при какви условия и при каква гъстота са настанени тези хора. Медицината има много сериозен и дълъг опит с овладяването на заболявания при масови преселения на хора през вековете. Най-вероятно в такива условия се е обособила и нашата специалност. Ние сме оптимисти, че процесите ще бъдат овладени. Сега е важно децата на тези чужденци да бъдат обхванати от ваксинациите, предвидени в българския национален имунизационен календар.

- През последните години се заговори и за ролята на климатичните промени, които могат да донесат например маларията у нас...

- Към момента няма такава опасност. Мала-

рия се наблюдава в единични случаи, основно при хора, които са пътували в ендемични райони по света. Основната ни задача е да овладеем добре типичните за нашата страна инфекциозни болести. Наскоро правихме анализ кои са заболяванията, които причиняват най-често хоспитализации, изследвания и необходимост от лечение при децата. Оказа се, че това са ротавирусните гастроентерити. А тези заболявания са в голяма степен ваксинаопредотвратими. Затова приехме препоръка от името на Научното дружество по инфекциозни болести държавата да осигури безплатна ваксина за всички деца, чиито родители пожелаят това. Засилено внимание трябва да се обърне и на вирусните хепатити тип А. Те са също много разпространени, това е така наречената болест на мръсните ръце, но всеки може да се пред-

пази чрез ваксина.

- Как коментирате опасенията, че човек може да си претовари имунната система чрез ваксинации?

- Сега е модерно всеки да се изказва по въпроси, с които бегло се е запознал от всякакви масови източници. Интернет даде наистина много възможности за информация, но той не дава медицинско образование... Имунологията е доста сложна материя, нека да я коментират специалистите. Всеки ден човешкият организъм се среща с милиони антигени от околната среда, а от това нищо лошо не се случва с имунитета. Ваксините са също такива антигени, а поставянето им според препоръките гарантира предпазването от смъртоносни и инвалидизиращи заболявания. Нека хората не се опасяват от съвременните ваксини. Те са доказали своята ефективност и безопасност.

КОНКУРС

Спечелете електронен апарат за кръвно и пулс

„Екофарм“ организира конкурс за читателски писма на тема: „Моят опит с НеОкс“.

Успешната серия от препарати срещу костни и ставни болки и възпаления вече години наред помага на хора с разнообразни проблеми в двигателния апарат. Много често личният опит е полезен и за други нуждаещи се, които могат да подобрят качеството си на живот чрез използването на ефективни продукти с напълно натурален произход.

Независимо дали става въпрос за НеОкс олио, крем или капсули за вътрешно приложение, напишете как лично на вас или на ваши близки тези препа-



рати са помогнали в борбата с болката и сковаността, трудната подвижност.

Ние ще прочетем всички изпратени писма, а авторите на най-добрите от тях ще получат модерен апарат за измерване на кръвното налягане и пулса, както и един комплект от продуктите НеОкс.

Очакваме писмата ви в електронен вид или традиционно - по пощата на адрес: София 1574, бул. „Шипченски проход“ 65.

Мейлите изпращайте на адрес: health@health.bg

Срокът е до края на месец октомври.

Печелившите писма ще бъдат публикувани във в. „Животът днес“.

ПРОМОЦИЯ за м. Октомври

Комплект **NeOx** капсули и олио, + подарък - крем!

Всички продукти в елегантна чантичка



Комплексна грижа за стави и мускули!

Търсете в аптеките!

ECOPHARM

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

Д-р Демирчев, какво представлява метаболитният синдром, който се споменава все по-често?

- С метаболитния синдром се обозначават няколко заболявания, като никое не е в изразена тежка степен - диабет или само повишение на кръвната захар, повишено тегло, повишени мазти, подагра, високо кръвно налягане или омазняване на черния дроб. Отделни заболявания, за които се разбира, че имат една цел - удрят съдовете. На очите, на бъбреците, сърцето - дори да са в лека степен. Да го онагледим така - ако ти ударят пет, макар и леки шамара, накрая ще остане белег. Така всяко едно заболяване удря съдовете и се стига до тежки последици. Казваме, че метаболитният синдром е болест на модерното време, защото в основата на всичко е повишено тегло основно благодарение на мазнините. Мазнините водят до атеросклероза с тежките усложнения - инфаркти, инсулти. Диабетът пък уврежда стената на съдовете. Когато клетките са омазнени, всъщност страда захарната обмяна. Защото, грубо казано,

Метаболитният синдром уврежда тихо и бавно

С д-р Веселин Демирчев, специалист по ендокринология и болести на обмяната, разговаря Галина Спасова



Д-р Веселин Демирчев

но, една мастна клетка има двеста вратички, през които да влиза комплексът инсулин-захар (това е ролята на инсулина - да храни глюкозата и да я вкара през тези вратички). Когато е омазнена клетката, тогава 50-60 вратички не работят и започва натрупване на захар в периферията. Клетките функционират само със захар, нищо друго. Ние ядем чушки, домати, агнешко, но всичко се превръща накрая в захар. И всъщност инсулинът я "хваща",

вкарва я в клетката, за да й дава енергия.

- И как да се предотврати проблемът, който така нагледно обясните? Има ли момент, в който вече е късно?

- Превенцията трябва да започне с възпитание на детето, защото в основата на всичко е храненето. Ядем повече, отколкото е необходимо. Защото храненето от биологичен феномен се е превърнало в социална дейност. На сватба, на кръщение, на погребение - никой не води гостите си на стадиона да скачат и да тичат, а ги кани на маса. Отделно хранителната индустрия бълва страшно много вкусни храни.

- ... или овкусени?

- То е вече отделен въпрос, изкуственото овкусяване. Но са привлекателни храните, хората ги ядат, защото им доставя удоволствие. Педиат-

рите трябва да започнат да учат родителите и децата как да се хранят правилно, а не да стоят пред компютъра и да поглъщат мазни пици, вафли или кола по литър на ден. Говорим за едно правилно хранене, адекватно на енергийния разход. В момента има бум на метаболитния синдром в ранната възраст. Непрекъснато се говори за затлъстяване на нацията, на децата, юношите. В основата на метаболитния синдром е диабетът, защото клетката става нечувствителна към инсулина и организмът реагира със свръхпроизводството му. Той генерира мазти, масите - инсулин, завърта се кръгът. Инсулинът в кръвта действа като отрова. Уврежда органите като цяло, но това не боли и не става бързо. Минават години и когато открием метаболитния

синдром - диабета, високото кръвно, омазняването, - вече има поражение върху органите.

- За диабета примерно се говори като за пандемия, застрашаваща с цената си стабилността на здравните системи. Значително по-малко се акцентира на това, което зависи от всеки човек.

- В ръцете на хората е правилното хранене. Колко дебели бебета виждаме! И докато майката е хранително възпитана неправилно, както аз обичам да се изразявам, и тя възпитава неправилно. И тогава казват - в нашия род всички сме дебели. А затлъстяването се подмладява и подмладява. Тук идва ролята и на държавата. Има страхи, в които със закон се налага какво количество сол, колко и какви мазнини, захари да има в храните. Работата по

превенцията на обменно-метаболитния синдром е ангажимент на всички. Трябва да има национална политика. Не е само в България проблемът. Но факт е, че обменно-метаболитен синдром няма в тези райони на света, където хората гладуват. В последно време изследване на датски учени доказва, че аргининът, една от незаменимите аминокиселини, съдържаща се най-често в ядките - бадеми, лешници и др., повишава чувствителността на инсулина към захарите. Но за да получим необходимото количество аргинин, трябва да ядем страшно много ядки, а те са изключително калорични. И затова фармацевтичната индустрия е произвела продукта "Амбинор". Първоначалното му предназначение е да побеждава хроничната физическа или психическа умора, но ето сега се доказва и нов ефект и като ендокринолог мога да го препоръчам.

**За контакт
с д-р Демирчев -
0884 195 464**

Real **Sam** (Рубл Саме) спомага Възстановяването след леку, до средни по сила емоционални разстройства по естествен, по-ефективен и по-бърз начин от антидепресантите, като увеличава нивата на серотонин, норадреналин и допамин. Продуктът подобрява психичното и емоционално състояние, като подпомага мозъчната функция и подобрява настроението.

real
Sam

Без
странични
ефекти!
Без рецепта!

Върнете
усмивката на
лицето си!

депресия стрес умора безсъние

Произведено от Gnosis Bioresearch - САЩ за Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com

Цинкът - жизнено необходим минерал, но в разумни количества

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

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

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

Някои групи



хора обаче често имат определено завишени потребности от цинк. При вегетарианците храната е много бедна на този минерал поради липсата в нея на

месо. На абсорбирането му

пречи и голямата консумация на бобови растения. Бременните жени са в повишена опасност основно заради големите нужди на плода от този минерал. Проблем може да дойде и после - в периода на кърменето. Силно активните сексуално мъже са друга застрашена група. (Спермата съдържа около 100 пъти повече цинк от кръвта, колкото по-активен е мъжът, от толкова повече цинк се нуждае.

Препоръчителните количества цинк при мъжете са с около 30% по-високи, отколкото при жените.)

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



Без паника при сърдечен шум в детската възраст

Много родители са изпитвали притеснения, когато лекарят им каже, че детето им има "шум на сърцето". Всъщност това е доста разпространена находка при значителна част от малките. За повече информация по този въпрос се обърнахме към доц. Маргарита Цонзарова, началник на клиниката по детски болести и детска кардиология в Националната кардиологична болница. С нея разговаря Петър Галев.

Доц. Цонзарова, какво представлява така нареченият шум на сърцето?

- По своя характер шумът може да бъде органичен или функционален. Когато става въпрос за органичен шум на сърцето, най-често той се причинява от повече или по-малко сериозно сърдечно заболяване - вродено или придобито. Тези шумове най-често се дължат на преминаването на кръвта през стеснени участъци (стенотоза на сърдечна клапа или стеснен кръвоносен съд) или през патологични отвори в сърдечните прегради. Тогава шумът е силен, разпространен по гръдния кош, понякога с про-

мени и в сърдечните тонове. При положение че детето е със сърдечно заболяване, обикновено това е известно от ранна възраст и тези пациенти се проследяват редовно от детски кардиолог.

- Възможно ли е да става въпрос и за някакъв невинен физиологичен феномен?

- Обикновено по-голяма тревога сред родителите будят т.нар. невинни шумове. Установено е, че около 50% от здравите деца са със сърдечен шум, който има много наименования: невинен, физиологичен, функционален. Важно е да се знае, че един шум е невинен, когато не е признак на сериозно сърдечно



Доц. Маргарита Цонзарова преглежда поредния малък пациент

заболяване, а се дължи на причини, които не застрашават здравето на детето.

- Какви са тези причини?

- Най-често се среща при несъответствие между сърдечните отвори - клапите, от една страна, и силата на циркулиращата кръв. Получава се т.нар. завихряне на кръвотока при преминаването през клапите на сърцето. Такива шумове най-често са слаби, меки, с ограничено прост-

ранство на чуване и много променливи, понякога се усилват при промяна на положението на тялото, при висока температура, а друг път изчезват и не се чуват, което може да е причина един лекар да казва, че детето има шум, а друг лекар да не го чува при следващ преглед. Функционалните шумове са доста видове и са характерни за различни периоди от ранната детска възраст. Важното е при всяко дете, при което се установи

сърдечен шум, да се направи консултация с детски кардиолог, който ще прецени дали и от какви допълнителни изследвания има нужда.

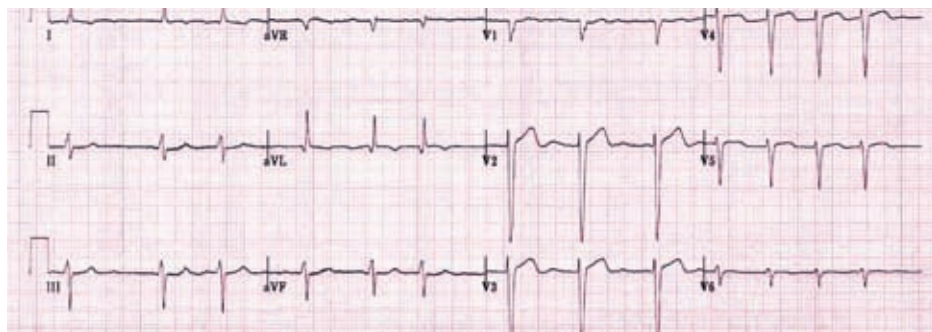
- Когато се налага лечение, какви са днешните възможности на медицината?

- Когато става дума за шум при дете със сърдечно заболяване, се лекува самото заболяване - оперативно или медикаментозно. В България и двете направления са много добре развити.

При функционален шум не се налага никакво лечение. С израстването на детето тези шумове обикновено изчезват.

- След инвазивна процедура или отворена операция остават ли някакви трайни ограничения в живота?

- Децата след сърдечна операция се наблюдават почти през целия им живот през различни интервали в зависимост от заболяването и направената оперативна корекция. При различните сърдечни заболявания се извършват различни по обем и сложност оперативни корекции. При някои комплексни увреждания, при които не може да се направи пълна анатомична корекция, понякога остават последици, които налагат ограничения във физическата активност. Понякога се налага повторна операция или интервентна процедура. Но в основния процент от случаите децата се развиват и живеят напълно нормално. След инвазивна процедура обикновено не остават последици, но децата се наблюдават известно време, докато прецени детският кардиолог.



Добрата новина в лечението на инсултите е, че едни от най-тежките са предотвратими. А лошата новина е, че все още малко хора се възползват от възможностите на съвременната медицина да не стигнат до инвалидизацията инцидент. При това тук не става въпрос за пациенти, които са занемарили от години кръвното, теглото, захарта или холестерола. Това си остават основните рискови фактори не само за инфаркт и инсулт, но и за редица други проблеми. Въпросът е, че най-тежките мозъчни удари се предизвикват от една специфична сърдечна аритмия, наречена предсърдно мъждене. А това ритмично нарушение може да поразят дори и хора, които перфектно се грижат за здравето си. Наскоро кардиолози и невролози от цялата страна се събраха, за да обсъдят как да подобрят лечението на предсърдното мъждене и особено предпазването от инсулт. Сред лекторите бяха водещите специалисти проф. Нина Гочева, проф. Стефан Денчев, доц. Иво Петров, както и германският невролог проф. Ханс-Кристоф Динер от факултета по неврология в гр. Есен.

Как се открива?

И лесно, и трудно. Лесно е, когато човек усеща "прескачане" на сърцето, често съчетано с ускорен ритъм. Когато пулсът на китката се премери в такова състо-

яние, ударите са напълно неравномерни - редуват се бавни и бързи, без еднакви паузи помежду им. Модерните електронни апарати за кръвно имат индикатор за аритмия, който също

улавя проблема. Това състояние може да е съчетано или не с други признаци - задъхване, умора, чувство за главозамайване, дискомфорт в гърдите. Трудно е, когато пациентът няма абсолютно никакви оплаквания, не усеща прескачания и не си мери кръвното с електронен апарат. Затова лекарите съветват пациентите над 50-годишна възраст целенасочено да се проверяват за мъждене чрез профилактични прегледи при личния лекар, ЕКГ, а ако се налага и холтер мониториране, т.е. 24-часов запис на сърдечния ритъм. Трябва да е ясно, че не всяко "прескачане" на сърцето означава предсърдно мъждене. Но всеки усетен неправилен ритъм трябва да бъде просле-

Проверете пулса, пазете се от инсулт

ден и проверен какъв тип е и на какво се дължи.

Защо е опасно?

Само по себе си предсърдното мъждене не е животозастрашаващо. Проблемът е, че засегнатите са застрашени много повече от останалите хора да получат тежък исхемичен инсулт. Това е мозъчен удар, при който съсирек запушва артерия, снабдяваща мозъка с кръв. Последиците най-често са катастрофални. Ако човек преживее изобщо такъв инсулт, рискът да остане тежък инвалид е огромен. Става въпрос за парализа на половината тяло, засягане на говора и на интелектуалните способности. Предсърдното мъждене предизвиква инсулт, защото вследствие на хаотичните и некоординирани съкращения на предсърдията в тях се образуват кръвни съсиреци, които могат буквално да бъдат изстреляни извън сърцето и да попаднат основно в мозъка, но и в други органи.

реци, които могат буквално да бъдат изстреляни извън сърцето и да попаднат основно в мозъка, но и в други органи.

Лекува ли се?

Самото предсърдно мъждене, веднъж възникнало, обикновено остава за цял живот. То може да е перманентно или да възниква от време на време при даден болен, но за съжаление това не намалява риска от инсулт. Напротив, има данни, че при излизане и влизане в ритъм тромботичният риск се увеличава. Лекарите могат да контролират ускорения пулс при мъждене и чрез лекарства да поддържат синусовия ритъм, но това не е гаранция срещу инсултите.

Какво е предпазването?

Дълго време един-

ствената алтернатива бяха препарати, известни като витамин К антагонисти. Този витамин се синтезира в организма и участва във веригата на кръвосъсирване. Неговото блокиране намалява риска от образуване на съсиреци. Но старите лекарства имат редица неудобства - трудно се дозират, за да бъдат ефективни, влияят се от храни и напитки, изискват редовни кръвни изследвания. От няколко години разполагаме с нови препарати, наречени директни тромбинови инхибитори. Те осигуряват ефективна профилактика на инсулта при предсърдно мъждене без необходимостта да се правят често лабораторни контроли, без хранителни взаимодействия и - най-важното - при много нисък риск от странични ефекти.

Камен ЗДРАВКОВ

Както и в знаменитата филмова сага "Междувъздушни войни" нашият свят е арена на постоянно противоборство между тъмната и светлата страна на Силата. Макар и невинаги да осъзнаваме това, ние всекидневно сме изправени пред избор, от който зависи нашето бъдеще, а в контекста на настоящата статия - нашето здраве и живот. За съжаление, както твърдят специалистите, ние много по-често следваме "указанията" на Сатаната и в около 80% от случаите вземаме погрешни решения. С този странен феномен учените обясняват катастрофалното влошаване на здравния статус на съвременния човек - повече от застрашителното нарастване на броя на хората с наднормено тегло в света (около 2 милиарда, от които 312 милиона със затлъстяване), епидемичното разпространение на сърдечносъдовите и раковите заболявания, диабета и т.н.

Доц. д-р **Димитър ПОПОВ**

Казаното в пълна мяра се отнася за една от най-използваните кулинарни обработки - пърженето. При тази операция ролята на "посредник" на топлинното въздействие върху хранителния продукт (месо, риба, зеленчук и т.н.) се изпълнява от мазнина - животинска (мас, масло) или растителна. Стандартните електрически котлони нагряват мазнината до около 300°C, а газовите до значително по-висока - дори до 600°C. В основната си част мазнините са съставени от т.нар. триглицериди (естери на глицерина с различни мастни киселини), които са химични съединения, твърде неустойчиви при висока температура. В резултат на топлинното въздействие цвърчащият тиган се превръща в своеобразен химически реактор, в който протичат огромен брой взаимодействия, в които участват както продуктите на пиролизата (топлинно разлагане) на мазнината, така и съставките на обработвания хранителен продукт. Съвременните аналитични методи позволиха да се "надникне" в този реактор и коректноста изисква да признаем, че картината никак не е оптимистична, а по-скоро е... апокалиптична. Дори и да пренебрегнем безспорния факт, че при високата температура се унищожават повечето от полезните вещества в маслата (например при температура над 50°C започва интензивно разрушаване на важните витамини А и Е), няма как да подминем

губителното действие върху човешкия организъм на палитрата от токсични вещества, които се получават в този "реактор" и които смело (а може би безотговорно?) поставяме в чинията си.

Кои са тези страшни вещества, скрити в златистата коричка на картофите, в препържената пържола или риба, в така апетитно ухаещата поничка?

Едно от тях е **акролейнът** (алдехид на акриловата киселина), който е продукт на пиролизата на глицерина и триглицеридите. Това е високотоксично и изключително реактивоспособно вещество със силно дразнещо слезестите обвивки (на очите, дихателните пътища и стомашно-чревния тракт) действие. Има редица доказателства и за неговата канцерогенност. При взаимодействието на съдържащите се в повечето храни прости въглехидрати (глюкоза, фруктоза) с аминокиселината аспарагин по т.нар. Маярова реакция в процеса на пържене се образува друго особено опасно химично съединение - **акриламид**. Това вещество, представляващо амид на вече споменатата акрилова киселина, е изключително токсично. То дразни силно слезистите обвивки на организма и поражда нервната система, бъбреците и черния дроб. В добавка - има генномодифициращо и изразено канцерогенно действие. Пределно допустимото съдържание на акриламид във водата, определено от Световната здравна организация (СЗО), е 0,1 микрограма (0,0000001 г) на литър.



Снимка Рада ПЕТКОВА

Тиганът - фабрика за канцерогени

През 2002 г. в научните среди с изключителен интерес беше посрещнато съобщението на учени от Стокхолмския университет за наличието на значими количества акриламид в кръвта на пациенти. Задълбочените изследвания върху вероятните източници, чрез които това вещество попада в кръвта, доведоха до зашеметяващи резултати. Оказа се, че то се съдържа (при това стотици пъти повече от споменатата норма на СЗО!) в редица хранителни продукти, получени в резултат на продължително топлинно въздействие, особено при пържене - картофите "фри", чипсовете, поничките, пържолите и т.н.

Има данни, че съдържанието на акриламид в чипсовете може да достигне 600 микрограма на килограм!

Опасното вещество е открито още в крекери, царевичните пръчици, пуканките, мюсли, шоколадовите бисквити и в още редица храни, много от които любими на децата. Има убедителни доказателства, че жени, консумиращи в по-голяма степен храни, съдържащи акриламид (например един пакет чипс дневно), увеличават двойно риска да заболят от рак на яйчниците или на маточната шийка. Установено е, че рискът от рак на простатата при мъжете, които са горещи привърженици на пържените храни, е с около 40% по-висок в сравнение с тези, които избягват менюто, при-

готвено в тиган.

Неотдавна учени от Мюнхенския университет откриха в пържените картофи още по-опасен канцероген от акриламида - **глициамид**. Съществуват сведения, че около 10% от акриламида в черния дроб се превръща в... глициамид. За съжаление с изброените вещества далеч не се изчерпва списъкът на опасните за здравето на човека химични съединения, съдържащи се в пържените храни. Към него следва да се добавят още полицикличните ароматни въглеводороди (бензпирен, хризен, коронен и т.н.), хетероцикличните амини, пероксидите, трансмазните, полимерите на мастните киселини, свободните радикали и т.н., и т.н.

Полицикличните въглеводороди, които в значителни количества се съдържат в обичаната от мнозина добре препържена коричка, са "първо-класни" канцерогени.

Съгласно регламент на ЕС съдържанието на особено опасния бензпирен в хранителните мазнини не трябва да надвишава 2 микрограма (0,000002 г) на килограм. Стръскаща е информацията, че в добре препържената пържола това количество може да достигне повече от 60 микрограма на килограм! Хетероцикличните амини, които се образуват от аминокиселините при високотемпературното въздействие върху богати на белтъчини продукти (риба, месо),

също са канцерогенни. Според някои изследвания тяхното вредно действие частично може да се минимизира при консумиране заедно с добре препържените храни на плодове и зеленчуци, както и на киселомлечни продукти. Пероксидите, които се получават при продължителното нагряване на растителните масла (например слънчогледовото), също са силни канцерогени.

За отбелязване е, че тези опасни и изключително реактивоспособни вещества не се образуват в рафинираното маслиново и палмовото масло.

При високата температура естествената форма на растителните мазнини се трансформира в трансформация, която е "непозната" за човешкия организъм. Достоверно е установено, че трансмазните повишават нивото на холестерола в кръвта дори в по-голяма степен от наситените (животинските) мазнини. Освен това те са и силни канцерогени. Губителното действие на свободните

радикали, способни да дадат начало на редица патологични процеси в човешкия организъм, е добре известно. По категоричен начин е доказано, че вредните вещества в пържената храна са девет пъти повече, отколкото в приготвената чрез варене, и те сериозно натоварват и увреждат черния дроб - главната биохимична лаборатория на човешкия организъм. Тези вещества са особено вредни за хора с кожни заболявания, например псориазис.

Един от основните показатели на мазнините, свързан с тяхната устойчивост при висока температура, е т.нар. температура на димообразуване.

Именно при достигане и надминаване на тази температура в даденото масло в значителна степен се интензифицират процесите, водещи до образуването на изброените опасни за здравето вещества. Минималната температура за достигане в пълна степен на ефекта на изпържване е около 200°C. Животинските мазнини са с много по-ниски температури на димообразуване от посочената и те определено не са подходящи за пържене. За мазта тази температура е 180°C, а за кравето масло - едва 160°C. Температурите на димообразуване на повечето рафинирани растителни масла са по-високи, поради което те представляват относително по-ниска потенциална опасност. Важно е да се знае, че повторното, както и продължителното използване на мазнината за пържене води до понижаване на температурата на димообразуване и до чувствително увеличаване на количествата на изброените вредни вещества.

"В тигана цвърчи вашата смърт." Макар и доста страховити, тези думи на именития американски пропагандатор на здравословния начин на живот Пол Брег не са далеч от истината и заслужават сериозно да се замислим над тях.

gpopov_bg@yahoo.com

Как да минимизираме времето при пържене?

- ✓ Да не се надминава температурата от 180°C.
- ✓ Да се избягва пърженето на храни с високо водно съдържание (водата понижава температурата на димообразуване на маслото) и силно подправени.
- ✓ Да се избягва пърженето на различни по вид храни в едно и също масло.
- ✓ Да се предпочитат масла, които са по-устойчиви на окисление и на въздействието на високите температури (например фъстъчено масло). Да се избягват слънчогледовото, соевото и рапичното.

"Златен почетен знак на Българския лекарски съюз" за цялостна дейност и изключителен принос в развитието на българската медицина за проф. д-р Ставри Тошков присъди националната съсловна организация на своя последен национален събор. Специален приз "За медицина, наука и най-успешно развиваща се болница" получи и ръководеният от проф. Тошков здравен институт - Специализираната болница по хематология - София.

Националната специализирана болница за активно лечение на хематологични заболявания навърши през октомври 65 години. За поколения хематолози от този екип, посветили живота си на лечението на най-трудните заболявания на кръвта, тези десетилетия значат ежедневна битка за живота на хиляди пациенти.

Самата болница и по национално, и по международно признание е уни-

Националната хематологична болница лекува 65 години най-тежките заболявания на кръвта

кално лечебно заведение, което събира най-добрите български специалисти в областта на профилактиката, диагностиката и комплексното лечение на хематологичните заболявания. Правоприемник е на създадения през 1948 г. Научно-изследователски институт по хематология и кръвопреливане. Тук гарантират високоспециализирана помощ на пациенти с вродени и придобити кръвни заболявания от цялата страна. Клиниките са оборудвани с модерна апаратура, голяма част от която е без аналог в Източна Европа. Това е единственото място у нас, където се извършват и трансплантации на хемопоеични клетки на пациенти над 18 години. Екипът на проф. Тошков лекува най-тежките случаи на онкохематологични и немалигнени хематологични заболявания.

В отделението по трансплантация на стволни клетки от 2009 г. насам броят на трансплантираните непрекъснато



расте. Годишно капацитетът на отделението позволява с 10-те легла, които имаме, и с оптимална организация, да се правят около 100 трансплантации на костен мозък, уточнява д-р Георги Арnaudов, ръководител на звеното. За нуждите на болните в Бъл-

гария това е недостатъчно, тези операции трябва да са около 300 годишно според преценката на специалистите. Световната тенденция е алогенните трансплантации да са около 40% от общия брой, допълва проф. Ставри Тошков. И при нас това може да стане, имаме необходимата експертиза и готовност, но за целта трябва легловият капацитет да се удвои спешно. Болницата разчита на решение с помощ от европейските кохезионни фондове, проектът е спечелен, в ход е етапът на изготвяне на съответните архитектурни решения. С новите легла и своето модерно оборудване клиниката ще се изравни с най-престижните трансплантационни центрове в Европа.

Туморните заболявания са резултат на разрастване на злокачествени клетки, целта на трансплантацията е да унищожи туморния процес и да създаде условия с новите клетки, които са добавени - неговите собствени или от дарител, организмът да се справи с болестта. "Когато говорим за истинско излекуване на заболяването, това е алогенната трансплантация, която прави химерата, новия организъм, т.е. пациентът вече не е същият имуногенно и генетично. Презумпцията е да се създаде новият костен мозък, новата имунна система, която да се справи с остатъците от заболяването", допълва информацията д-р Арnaudов. Обръща специално внимание на необходимостта от специална среда, от наличието на необходимия брой специални стаи и легла за лечението чрез трансплантация.

Проф. д-р Ставри Тошков, изпълнителен директор:



Както миналата година, така и 2013-а болницата ни ще приключи без задължения въпреки скъпите изследвания, недофинансираните клинични пътеки и в сферата на нашата работа. Закономерно е, че именно ние лекуваме най-тежките случаи в България, никъде другаде не се прави високодозова химиотерапия, не се прави и автоложна и алогенна трансплантация на пациенти над 18 години. Ние вече имаме над 362 автоложни и 35 алогенни стволочетъчни трансплантации. Успеваемостта е съпоставима с най-добрите клинични центрове в Европа. Дейностите, осъществявани тук, отговарят на европейските изисквания за добра клинична и лабораторна практика. Спазва се универсален стандарт - както се работи тук, така се работи във Франкфурт, Бостън, Лисабон. Но в нашата болница пациентът не плаща нито лев, докато стойността на същите трансплантации във Франция или Германия е 150 000 евро.

Трансплантираните пациенти са много крехки и чувствителни, затова, за да бъдат максимално защитени, и въздухът, и налягането в залите се поддържат със специални филтри.

Единствена за България е и лабораторията на болницата - по цитогенетика и молекулярна биология, тясно профилирана е в областта на генетични аномалии. Свръхмодерната апаратура дава възможност на базата на направените изследвания да се постави диагнозата и да се изготви терапевтична стратегия.

Проф. д-р Георги Балаценко, началник на Консултативно-диагностичния блок, и неговият екип разполагат с друга единствена по рода си апаратура за нашите

ширини. Тя позволява чрез цикъл изследвания да се даде прогноза за заболяването. "Целта ни е да се блокира генетичното нарушение. Благодарение на съвременните препарати днес може да се прекъсне механизъмът, който води до заболяването", разяснява професорът. Специалистите от здравното заведение участват в много нови научни разработки и клинични изследвания, сред чиито очаквани резултати са и клетъчна ваксина за пациенти с миелома, възможността за лечение на простатата и на дебелото черво с генни ваксини, за което в националната хематология работят отдавна заедно с онкологията и със съответните центрове в САЩ. (ЖД)

„Сириус-Д“ ми помогна да избегна операция на тазобедрена става

Полк. Милчо Кирков, бивш зам.-началник на ВМИ

Преживях инцидент в началото на 2010 г., в резултат получих и тежка дископатия. Лекувах се месеци наред, но без резултат. От направения ядрено-магнитен резонанс по препоръка на ген. доц. Румен Златев излезе, че имам асептична некроза (разпадане на костта), препоръчаха смяна на дясната тазобедрена става. Вероятното бъдеще с патерици, неподвижност и продължителни болки бяха за мен силен стрес, бях до голяма степен наясно с прогнозата на заболяването ми. След серия консултации с най-добрите у нас специалисти получих цялата необходима информация за всички възможности и новости, свързани с решаването на моя случай. Спестих си доста лутане, различни опити и грешки, обърнах се за консултация към проф. Димитър Димитров, работил близо 50 г. във военна болница - виден учен, създател на много нововъведения в медицината. По негова препоръка за-



почнах да приемам създадената от негов екип хранителна добавка "Сириус-Д". След 2 месеца неподвижност се раздвижих първо с патерици, на шестия месец те вече не ми бяха нужни. Бях възстановен, потвърдиха го и изследванията. Операция не се наложи.

Оказа се, че добавката е спасила и очите ми - страдах от глаукома. След няколко месеца прием на "Сириус-Д" за ставната травма при рутинен преглед очният ми лекар установи, че вътреочното налягане е в нормата. Според свидетелството на д-р Димитров при много пациенти е налице възстановяване след инсулт, инфаркт, при болки в колена, кръст, травми, бърбечни заболявания и други. Трябва да се има предвид, че при по-възрастните хора възстановяването е по-бавно, уточняват от фирмата - генерален представител на производителя "Сириус-Д".

Подпомага лечението на:
☒ множествена склероза
☒ коксартроза
☒ инсулт, инфаркт
☒ склероза, паркинсон
☒ остеопороза
☒ гастрит, язва

За допълнителна информация и поръчки:
0878 918 498, 0898 573 092,
"Сириус-Д".