

## ИКОНОМИКА



На кантара:  
качество  
или цена

На стр. 7

## АВТОМОБИЛИ



Nissan Juke  
Nismo -  
японско  
дълголетие

На стр. 24

## СПОРТ



„Сарженор кърп“  
- в историята,  
идва „Амбинор  
кърп“

На стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 14 (48), 9 - 15 април 2013 г. (год. I)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Писателката  
Теодора  
Димова:

## Дефицитът на човешчина е по всички нива

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 19



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

Още по темата на стр. 11

**Добрият Съсед наблизо!**

**T MARKET**

ЦЕНИТЕ СА ИЗМЕНЛИВИ ОТ 15 АПРИЛ 2013 Г.

Кроставици кг <b>1.79</b>	Кашкавал от кравето мляко "Слънцето" кг <b>7.99</b>
PERGALE Шоколад "Pergale" 145 гр. <b>1.99</b>	Препарат за съдове "Pur" 1.33 л. разтворител за чисти <b>2.69</b>
Баци Шоколадов бонбон "Baci Biscotti" 145 гр. <b>2.49</b>	Препарат за съдове "Pur" 1.33 л. разтворител за чисти <b>0.99</b>
Бон за мляко разтворител за чисти <b>от 0.25</b>	Великденска декорация мляко 3.5 л. 1.49

Всички  
продукти  
в елегантна  
чантичка

**ПРОМОЦИЯ за м. Април**

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

**Комплексна грижа  
за стави и мускули!**

**ЕКОPHARM** WWW.ECOPHARM.BG

**Търсете в аптеките!**

## Автомобилите, които ни правят щастливи

Британски специалисти заедно със застрахователната компания AXA Group проведоха изследване, за да установят доколко хората са доволни, седейки зад волана на собствените си автомобили. Допитването е проведено сред 2000 водачи. Резултатите показват, че при 69% от тях шофирането им носи удоволствие, а само 20% го приемат като необходимост, която не е свързана с позитивни емоции. Сред собствениците на различни марки най-щастливи се оказали притежателите на BMW, на второ място са водачите на Aston Martin. Веднага след тях се нареждат хората, които карат Lexus, SEAT и Peugeot. Любопитното е, че Ferrari - мечтата на милиони, не е сред автомобилите, които доставят най-голямо удоволствие на собствениците си. Марката се нарежда едва на осмо място, като преди нея са още MINI и Land Rover. Девети са автомобилите с емблемата на Volvo.



## САЩ предлагат генерално почистване на космоса

В момента над 60 държави, както и много частни компании и научни учреждения, имат свои апарати в орбита. Това е причината околоземното пространство все повече да се задръства от ненужни уреди и отломки. Затова американците предлагат да се проведе генерално почистване на космическия боклук с помощта на пред-

варително разработени технологии. През последните пет години броят на обектите в ниската околоземна орбита рязко се е увеличил. Според Пентагона те са повече от 22 хиляди, като от тях около 1,1 хиляди са действащи спътници. Съществуват и стотици малки обекти, които не могат да бъдат проследени, но са достатъчно опасни,

за да нанесат щети на спътниците или на Международната космическа станция. Не само американците, но и други държави работят над създаването на подходяща технология за изчистване на околоземното пространство. Една от най-надеждните (космическа прахосмукачка) предложила швейцарски учени.

## Компютри заменят психолозите

Учени разработиха компютърна система, която автоматично може да определи психичното състояние на човека. Виртуалният психолог задава въпроса: "Кога за последен път се почувствахте щастливи?". "Пациентът", седящ на кресло под наблюдението на камера, се опитва да си спомни, правейки различни гримаси. Движението на лицевите му мускули издава дали той е в депресия, а SimSensei, както се нарича устройството, се опитва да помогне. Компютърната програма има предимството да е по-обективна от психолозите, защото при тях винаги се включва човешкият фактор, което влияе върху диагнозата. В основата на компютърната система е алгоритъм, който може след обработката на визуалната информация да засече психичните проблеми. Досегашни изследвания са установили, че хората с депресия при разговор се държат по-сковано, неспокой-



ни са, не гледат събеседника си в очите, не се усмихват и се мръщят.

## Mercedes ще се състезава и по вода



Световноизвестната автомобилна компания Mercedes-Benz се захваща с производството на

електрически моторни лодки. Това си е истинско предизвикателство за немската компания. Дизайнерът Дон Джон-

сън се е спрял на сигнално жълт лимонен цвят очевидно за да направи лодката максимално видима във водата. Дължината ѝ е 11,5 метра, снабдена е с четири литиево-йонни акумулаторни батерии и зарядно устройство. Пълното зареждане става за 7 часа. Максималната скорост на моторницата е 45 км/ч, което я прави най-бърза сред електрическите модели в света.

**ECOPHARM**  
Allergology

Без рецепта!

# ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

## При алергии и сенна хрема

Облекчава:

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

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

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

А63/28.03.2013

## МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

**Ивет Вутова, 16 г.**



Не обичам да лъжа често, но трябва да си призная, че понякога се налага. Има случаи, когато е по-добре да не бъдеш толкова откровен с хората, защото ще ги заболи. В такива моменти прикриваш истината или изричаш благородна лъжа. Да лъжеш за сериозни неща обаче, гледайки някого в очите, вече не е никак хубаво. Губи се доверието между хората и те няма как пълноценно да общуват. Бившият ми приятел ме нарани по този начин, аз знаех, че ме лъже, но той не пожела до последно да си признае какво е направил. Като се замисля, в народопсихологията на българина е да лъже. Не е случаен образът на Бай Ганьо, който често се превъплъщава във всеки един от нас.

**Веселин Тричков, 15 г.**



Понякога с лъжите човек може да се позабавлява. На първи април направих номер на майка ми и сложих степен в душа. Резултатът беше писък, когато тя пусна водата и сякаш се изливаше кръв по нея (смее се). Тя обаче е жена с чудесно чувство за хумор и не се ядоса. Мисля, че има и добри каузи, за които си струва да излъжеш. Такава благородна лъжа е съществуването на Дядо Коледа. Аз лично много се разочаровах, когато разбрах, че е измислица. Бях на 5 години. Преписването в училище също си е вид лъжа, но последиците винаги ти ги отнасяш. Според мен е по-добре, вместо да седнеш да пишеш пицови, същото време да го отделиш просто за да си научиш. Хем ще ти остане нещо в главата, хем ще си спокоен, когато те изпитват.

**Десислава Филипова, 18 г.**



Човек не бива да е безкрайно откровен. Има моменти, когато лъжата е по-лесният вариант да се преодолее дадена ситуация. Близки на мой приятел не му казаха в продължение на един месец, че негов любим човек е починал, защото момчето трябваше да си взема изпити. Впоследствие разбра преди последния си тест и изкара двойка. Но пак е по-добре, че новината не го срина по-рано, защото щеше да се провали на цялата сесия. Благородна лъжа е и ако например си в чужбина, свършили са ти парите, но не се оплакваш на родителите си. Не казвай истината, защото те няма как да ти помогнат, а само ще се притесняват за теб. Така че човек трябва да подхожда различно, в зависимост от ситуацията.

## ЛЪЖКАТА

**Ясмина Атия, 18 г.**



Понякога лъжа, но не е систематично. Послъгвам за дребни неща. Като например когато ме питат къде съм и аз отговарям, че почти съм на мястото на срещата, а аз още не съм излязла от нас. Доверието между хората обаче не бива да се губи с непрекъснати опашати лъжи. Особено грозно е, когато лъжеш любимите хора. А иначе дали ще си честен и открит с хората зависи най-вече от семейното възпитание. Учителите също многократно се опитват да ни обяснят и покажат, че с лъжи не се стига далеч и рано или късно ще бъдеш хванат. Много зависи какъв човек ще станеш и от приятелската среда.

**Йоан Найденов, 17 г.**



Лъжа доста хора - родители, приятели, близки, почти непрекъснато. Често се опитват и мен да излъжат, дори да ме забъркват в интриги, но не им се получава. Човек трябва да подхожда с чувство за хумор към нещата. На мен това ми е генетично заложено от баща ми. От лъжите понякога се получава чудесен бързик и е суперзабавно как хората се хващат. Понякога си доукрасявам разни истории, за да звучат по-интересно за слушателите ми. Иначе човек не бива да драматизира и да се сърди за безобидни лъжи. Аз не съм злопамятен и лесно прощавам.

**Маргарит Василев, 16 г.**



Не ми е приятно да лъжа, както и да бъда лъган. Понякога се налага да скрия от родителите си точно кога съм се прибрал или с кого съм излизал, защото малко или много това си е намеса в личния ми живот. Иначе в училище няма как да се лъже. Или си знаеш нещата, или не. Не използвам новите технологии за преписване, защото с тях е още по-лесно да те хванат. Когато предам един реферат например, някои от учителите използват програми, които веднага проверяват колко процента от работата е едно към едно копирана от интернет. Така че няма смисъл да се пробваш, защото ще изкараш ниска оценка.

Анкетата подготви **Мирослава КИРИЛОВА**

## ПОСОКИ

### Ментета по закон



**Петър ГАЛЕВ**

Честито на всички! Отдыхнах си най-сетне, след като съдът отмени наредбата, която трябваше да сложи ред и яснота в производството на продукти от мляко. Вече напълно законно цеховете ще могат да правят и сирене, и менте под един и същи покрив. А какво ще попада в устата ни, само Господ ще знае. Така де, откъде накъде ще низвергваме палмовото масло, след като не е доказано, че е бърза отрова? Пък и бълхачи ухапала, че ще плащаме за млечен продукт, ама той само ще прилича на такъв. Сега остава да се доведе докрай битката и срещу забраната пилетата да се помпат с вода и химикали. Така кило от хвъркатите ще поевтинее и потребителите ще са масово доволни. Какво от това, че всъщност ще си плащаме за водно-химизиран бройлер? Важното е да ни хранят с боклупи по закон! Напоследък оставам с впечатлението, че основната задача на някои производствени асоциации е не как да направят продуктите си наистина качествени и конкурентни, а единствено да се борят срещу опитите на държавата да спре шмекеруването им на дребно и на едро. Явно и потребителите даваме повод да ни подценяват, след като млекари и птицевъди открито търсят гражданска подкрепа в исканията си да продължат да ни продават откровени ментета, защото били по-евтини. А какво ни причиняват и колко струва след това лечението на диабета, хипертонията, инфарктите, инсултите и раците, никой не го интересува. Въпросът е да има оборот тук и сега. Но не бързайте да вините съда! Той няма как да не отмени калпави наредби. Млекарите да издигнат паметник на неграмотните чиновници.

## СТОП КАДЪР

**Уважаеми читатели, изпращайте снимки на [info@health.bg](mailto:info@health.bg) и на [znanieto@yahoo.com](mailto:znanieto@yahoo.com)**



Ние чистим непрекъснато, а вие ще жертвате ли поне един ден



Снимки **Златан ДЕКОВ**, **Микаела ВЪЖАРОВА**, **София**

## СЕТИВА



Реме-син за  
кариката  
като част  
от живота

На стр. 6

## ИКОНОМИКА

Родните  
продукти  
под удара  
на вносните



На стр. 7

## НАД ОБЛАЦИТЕ



Когато си част  
от екипажа  
на самолета

На стр. 8 и 17

## ОГЛЕДАЛО



Бели зъби - красива усмивка

На стр. 18

## НАВИГАТОР



В Мианмар ще посрещат

Нова година

На стр. 20

## ЕЛИКСИР



Квасът  
издържа  
проверката  
на времето

На стр. 15

# Древните македонци не са гърци

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

**А**кад. Велев, управляващите в Скопие се обявиха за преки наследници на античните македонци. Какво общо има днешното население на Македония с древния етнос, наричан македонци?

- В предишния ни разговор споменах, че древните македонци са по произход траки или илиро-траки, но тяхната аристократична върхушка е предпочела да се елинизира. Това не е толкова чудно, защото до V век пр. Хр. Македония е била контактна зона между траки, илири и елини. И смесването между тези три етноса е съвсем естествено.

- Какъв е бил езикът на древните македонци?

- Вече стана дума и за това - езикът им е представлявал смесен говор между тези на траките и на елините.

- Значи можем да кажем, че древният етнос, наричан от историците македонци, се е превърнал в елини, т.е. гърци.

- Не, макар че по-късно техният говор се елинизира, това не ги прави гърци.

- Но гръцки историци твърдят, че древните македонци по произход са гърци...

- Това се опровергава от античните гръцки мислители като Демостен и Сократ, които наричат македонците "варвари", т.е. те не ги признават за гърци.

- Кога възниква античната държава Македония?

- В средата на втората половина на IV век пр. Хр., когато държавата на траките, известна като Одриската държава, започва да запада. Тогава на Балканския полуостров се появява македонската държава, която става първата политическа и военна сила. По-късно най-вероятно в нея се формира окончателно самостоятелна етническа общност, известна в историята под името "македонци".

- Кога Филип Македонски застава начело на тази антична държава?

- През 359 г. пр. Хр. за цар на македонската държава е провъзгласен Филип II (359-336). По



Акад. проф. д-р Григор Велев

време на управлението му страната укрепва, но се засилва и елинизацията на македонската аристокрация. Ето ви пример за това как македонците са се възползвали от елинската култура: цар Филип II е поканил не кой да е, а древногръцкия учен Аристотел за учител на сина си Александър.

- Известно е, че Филип Македонски се възползвал от враждата между гръцките градове държави и ги е завладял...

- Затова древногръцкият държавник и оратор Демостен упорито е призовавал сънародниците си да се обединят срещу "македонския варварин". Градовете държави Атина, Тива и другите полиси са се обединили, но въпреки това Филип ги е победил. Така Македония става хегемон над Гърция. През 336 г. при неизвестни обстоятелства Филип е убит и на трона се възкачва синът му Александър I.

- Който по произход не е елин, но процесът на елинизацията на Македония при него също се задълбочава...

- Ако Александър I беше грък, нямаше да бъде наричан от гръците "филелин", т.е. приятел на гръците... Това личи добре от филипките на Демостен. В серия от гневни речи срещу Александър той казва: "Македонският цар няма нищо общо с Гърция, нито

с гръцката култура. Той е варварин, тиранин, деспот, който няма да спаси, а ще задуши и последните остатъци от елинската независимост, свободолюбие и култура".

- На разгневения невини може да се вярва...

- Ето ви още едно доказателство: когато младият Александър поискал да вземе участие в Олимпийските игри, категорично му било отказано, пак по същата причина, защото не е грък.

- По време на Александър Велики Македония става "световна държава", но тя няма нищо общо с населението на днешната македонска държава...

- Македония под управлението на Александър Велики (336-323 г. пр. Хр.) завоюва огромни територии - от Адриатическо море до Дунав, от Мала Азия и Персия до Египет. Но Александър, когато е едва на 33-годишна възраст, загива трагично... Македонската държава се разпада. Причините са няколко: огромните загуби на жива сила, разоряването на хиляди селски семейства и занаятчийски, противоборствата между македонската аристокрация, поредицата от преврати. Това са предпоставки и за предстоящите римски завоевания.

- Кога Рим завоюва Македония?

- През 168 г. пр. Хр.

цялата ѝ територия е завладяна от Римската империя. Страната е разделена на четири административни области. Първата е разположена между реките Места, Струма и Беломорието до р. Марица. Втората обхваща територията между долното и средното течение на Струма и Вардар. Третата се разпростира върху т.нар. Долна Македония, между реките Вардар и Пеней. Четвъртата е с главен град Битоля и обхваща т.нар. Горна Македония, както и част от съседни области.

- Има ли данни кога славянските племена се заселват на земите на днешната Р Македония?

- Има данни, но са много оскъдни. Според проф. Ив. Микуличич славянската вълна е преминала през Македония и се е концентрирала около Солун, в Тесалия и Епир. Това твърдение се подкрепя от други исторически извори, които съобщават, че многобройна група славяни се заселва главно около Солун след обсадата му през 677 г.

- За кои славянски племена става дума?

- За ринхини, сагудати, драгувити, велегежи, верзити, струмци и смоляни, които са от групата на дакийските славяни. Те се заселват предимно в южните територии на Вардарска и на цяла Егейска Македония. Много от тях си сътрудничат с Куберовите българи в Битолското поле, като ги снабдяват с храни.

- А кога за първи път прабългарите се заселват в Македония?

- През 679 г. Византия организира широкомащабна операция срещу славяните, обсаждайки Солун, в която войските ѝ разкъсват отбраната и настъпват към поречието на Струма и Места. В този труден момент славяните търсят помощ от прабългарите. Тогава Куберовите българи нахлуват от Панония и се установяват на територията на днешна Македония (Керамисийското поле - между Битоля и Прилеп), докато ордата на кан Аспарух се установява в делтата на р. Дунав. Но нека за кан Кубер и прабългарската му орда да поговорим следващия път.

ОЧАКВАЙТЕ



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА  
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

# Българската здравна система от години е обвинявана, че се движи след събитията. И до голяма степен това беше обективна оценка. Но в началото на април директорът на НЗОК д-р Пламен Цеков представи един проект, който кардинално променя картината в здравеопазването. Електронното здравно досие поставя и лекарите, и пациентите в съвсем друга среда, напълно достойна за XXI век. Така медицинската сфера ще се окаже изпреварваща спрямо редица други, важни за всеки гражданин, дейности.

Защо това е така? Всеки пациент ще притежава пълен електронен архив на медицинската си документация - прегледи, алергии, кръвна група, ваксини, диагнози, изследвания, операции, болничен престой, инвалидност и т.н., от раждането до края на живота. Информацията ще е достъпна по всяко време и от всяко място (включително и от чужбина) със съответните пароли. Така се избягва опасността от грешки заради липсваща или непълна информация.

А в обществен план става въпрос за система, която ще прекрати хаоса, чакането за елементарни документи, фалшификациите, финансовите злоупотреби. Статистиката на заболяванията ще стане реална и държавата ще може да планира много по-добре дейностите за превенция и лечение. Редът и прозрачността ще доведат до реално и целенасочено използване на обществените пари за здраве. А това означава повече възможности за лечение и медикаменти за болните, както и по-високи доходи за лекарите, изпълняващи съвестно и професионално задълженията си.

Сега е важно Българският лекарски съюз да съдейства в максимална степен за бързото въвеждане на системата, изработена в НЗОК, защото тя е от полза и за пациентите, и за лекарите. Съсловната лекарска организация със сигурност ще ускори процеса по вписването на електронното медицинско в съответните нормативни документи, за да се премине към задължителното му използване.

От 15 април всеки българин, който е избирал джипи, ще може да получи уникален ПИН код, с който да гледа в интернет пълния запис от данни в личното си здравно досие. ПИН кодът представлява буквено-цифрена комбинация от 10 знака. Изграждането на електронното досие поставя пациента в центъра на здравните услуги, както е в повечето страни от ЕС. Значението на новата услуга е огромно - гражданите ще имат реален контрол върху системата и ще могат да сигнализират,



ако установят вписани неверни данни.

За да получи своя ПИН, всеки трябва да отиде лично до РЗОК по местоживеее след 15 април, където подава заявление с лична карта. Уникалният номер се получава веднага.

Електронното досие ще промени съществено отчитането и контрола на здравните услуги у нас. Първо болниците започват да подават от 1 май всекидневно информация към касата за новоприетите пациенти, извършените манипулации и издадените епикризи. Според д-р Пламен Цеков университетските болници вече

са тествали софтуера и работят без проблеми. Постепенно към въвеждане на данните в реално време ще премине и доболничната помощ. В момента те подават отчетите си веднъж или два пъти месечно, редът се на опашки в касата и носят данните на дискета или флаш памет. По думите на д-р Цеков докторите ще имат интерес да работят с досието редовно, защото така извършената от тях работа ще се отчита по-бързо, а това ще ускори и заплащането й.

Ако се установи, че някой въвежда фалшиви данни, например вписва процедури и прегледи, които не са извършвани, той ще бъде санкциониран строго.

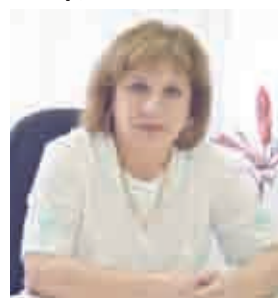
Гражданите ще получат възможност да сменят джипито си в интернет, без да губят време по опашки или да попълват хартиени формуляри. Може да се направи абонамент - безплатно по имейл и срещу заплащане по есемес, за уведомяване при всяка промяна в информацията. Когато

болницата въведе епикризата, пациентът получава съобщение и може да прегледа данните си в интернет. В досието са описани отчетените медицински услуги от 2009 г. досега, денталната дейност за 2012 г. и Европейската здравна карта (ако е издадена). Новото е, че в подобрения вариант на досието се вписва и видът на услугите - дали са платени от касата или не.

Друга полезна функция на системата е, че тя ще ни подсеща за наблюдаван профилатичен преглед, а също и на какво имаме право по здравна каса като пакет. Много родители например не знаят точно какви услуги могат да ползват безплатно за децата си, коментират експертите от касата. Родителите на деца под 18 г. ще могат да прегледат данните в досието им. Право на достъп до тях ще има този от двамата, който е направил избора на личен лекар. За лица под 18 г. не е необходим отделен ПИН. (ЖД)

## ДУМАТА НА ПРОФЕСИОНАЛИСТИТЕ

**Д-р Бистра Павловска, общопрактикуващ лекар, Белене**



Работя със софтуер за общопрактикуващи лекари още от 2004 г., така че на практика от 9 години съм наясно с електронните пациентски досиета. Идеята на министерството за въвеждане на електронно досие е осигуряване на достъп на пациента до тази база данни, която ние - общопрактикуващите лекари, съхраняваме при нас. Това ще бъде първата по рода си електронна услуга у нас. Електронното досие ще бъде налично за над 6,5 милиона здравноосигурени граждани и ще бъде достъпно за всеки здравноосигурен чрез интернет след въвеждане на индивидуална парола, известна само на пациента. След отваряне на досието пациентът ще може да проследи посещенията си при лекаря, поставени диагнози, изписани лекарства, консултации със специалисти, хоспитализации, алергии и т.н. С данните в досието ще могат да се запознаят консултиращи лекари само с разрешение на пациента и в негово присъствие. Така ще получат ясна представа за целия здравен статус на пациента. Електронното досие ще даде възможност на нас да се отчитаме по електронен път към НЗОК. Досега това става два пъти в месеца, като лично присъстваме на дълги опашки и губим време в чакане да ни приемат отчетите. Това за мен ще е голямо облекчение и придобивка. Не изпитвам никакви притеснения относно това намерение, напротив - лично аз много се радвам, защото това е голям напредък в развитието на здрав-

ните и медицинските грижи. Нямам притеснения и от проблеми при старта. Като всяко ново начало може и да има проблеми, но ние сме минали през какви ли не препятствия.

**Д-р Венелин Кьосев, общопрактикуващ лекар, София**



Към момента се налага всички пациентски данни да бъдат въвеждани на ръка от лекарите, затова се получават пропуски при воденето на документация, тъй като отнема много време. Ако реформата бъде направена както трябва, всичко ще мине в електронен вариант и ще отпадне вменената на ОПЛ бумажина. Нали все пак говорим за икономия на хартия и защита на дървесна маса. Много е важно обаче данните на пациентите да бъдат защитени и в тях да може да се бърка само с определена програма и от определени хора. По света има много добре функциониращи електронни системи, но за това трябва много пари.

Разбира се, идеята не е само да се изсипят един куп пари, защото в България имаме доста примери със зле усвоени средства - електронната община, изборът на лого и др. Важно е ние, лекарите, да имаме единна електронна система, в която да можем да проследяваме пациентите. Примерно пациентът Х идва от Каспичан и се записва при мен в София. Аз влизам в системата, която трябва да бъде глобална, а не някаква чип карта, въвеждам ЕГН-то му и проследявам всичките му заболявания и имунизации от раждането до този момент. Там трябва да фигурира и жела-

нието или отказ на пациента от донорство. Аз лично имам своя електронна система, но до момента не съм споделял информация за пациент, тъй като никой колега не ме е попитал за това. Ако бъде въведена единна електронна система с досието, това ще ни улесни максимално, защото всичко ще мине само на електронен отчет и лекарите няма да се занимаваме с хартия. Към момента се налага да ходя до здравната каса три пъти месечно. Веднъж да се отчете, втори път за кредитно известие, трети - да отчете новите пациенти, и въобще става едно разкарване напред-назад, вместо да си гледам медицинската работа.

**Д-р Румен Трифонов, общопрактикуващ лекар, Плевен**



Електронното пациентско досие ще ни облекчи от гледна точка на чакане по опашки, но ако ще се налага електронното отчитане да става в реално време всеки ден, това по-скоро ще ни натовари допълнително. Намирам, че подобно изискване може да бъде предпоставка за грешно въвеждане на данни. Представете си, че пред кабинета чакат много пациенти, а се налага да въвеждам данните на момента. Вероятността да стане грешка е много голяма и след това отново ще се наложи да се разкарвам по институции, докато грешката бъде поправена. А работата с тях е доста тромава. Иначе като цяло съм "за" въвеждане на работещо електронно здравеопазване. Очаквам в бъдеще лекарите да имаме професионална онлайн мрежа, в която да можем да намираме всякаква информация за своите пациенти, без да чакаме епикризи и т.н.



**Р**адо, в какво се изразява основната тенденция в тази поредна изложба на елитните ни карикатуристи - в политическата сатира, която утре ще умре, в желанието за съпричастие към обществената проблематика или в българския абсурд, че сме най-нещастната нация в света...

- "Светът е оцелял, защото се е смял." Най-хубаво е, когато се надсмиваме над самите себе си. Затова мисля, че политическата сатира у нас няма скоро да умре. Българската карикатура винаги е била кривото огледало на ежедневието ни. Проблемите ни няма да свършат никога, но винаги трябва да гледаме на тях с усмивка.

- По какво се различават по-младите ти колеги в търсенията и откритията си, би ли отде-

лил някои имена, които са ти близки по натюрел или които са различни от твоя, но би направил само с тях съвместна изложба?

- Не искам да давам оценка. Всички колеги карикатуристи са много талантливи. Те рисуват по различен начин, виждат заобикалящия ни свят през своя поглед и това е чудесно. Има много талантливи млади колеги. Изключително съжалявам, че в България никъде не се учи "Карикатура". Не че има остра нужда от това, но може в някой от многото университети да има такава специалност. По-възрастните и поопитните карикатуристи има на какво да научат по-младите.

- Може би истинските изложби на карикатуристите са на страниците на вестниците и списанията...

- Да, там те са на есте-

# Липсват ми хумористичните страници във вестниците

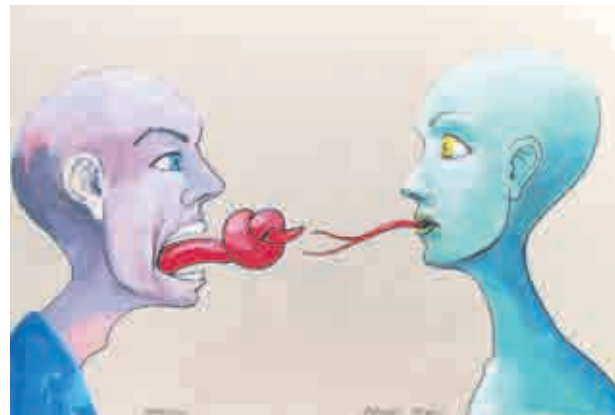
С Реме-син разговаря Румен Леонидов

На 1 април като на шега топкаркаристите на страната отново превзеха сградата на Съюза на българските художници (СБХ), намираща се на ул. "Шипка" 6. В 38-ата изложба на карикатурата, която ще продължи до 10 май, участва и дизайнерът на вестник "Животът днес" Радослав Маринов - Реме-син. Той е завършил Художествената академия при проф. Александър Поплилов и проф. Иван Газдов. Работи като художник повече от 20 години. Автор е на множество карикатури, илюстрации и рекламни материали. Носител е на награди от национални и международни изложби и конкурси. Член е на СБХ и СБЖ.



ственото си място. За съжаление в печатните издания все по-малко място има за карикатури. "Стършел" е единственото сатирично издание у нас и искрено се учудвам как тези хумористи с възрожденски дух успяват още да го издават. Преди години почти всеки вестник имаше хумористична страница - със сатирични текстове и много карикатури. Това ми липсва днес.

- Ако беше член на журито, за кого би настоявал да вземе Голя-



мата награда?

- Нямам разминаване с мнението на журито. Но искам всеки, който е показал свои карикатури, да се чувства награден, заради самото участие в нея. На настоящата обща карикатурна изложба ми се искаше да има повече колеги.

- Ти си главен дизайнер на вестника с най-голям тираж у нас - с какво професионалните ти задължения във в. "Животът днес" спомагат за реализацията на твоето призвание и обратно... Може ли месенето на хляб да се превърне в точене на вино...

- В лицето на ръководството на вестника има разбирането, че карикатурата има място на страниците му. Но в тези напрегнати делници и ограничения обем рядко се появяват карикатури. Може би един ден ще има хумористична страница във вестника и ще си кажем "Наздраве" с чаша вино.

- Кое е най-важното, за да бъдеш добър карикатурист - умението да се присмиваш, или да виждаш частното в общото?

- Да бъдеш добър карикатурист е много лесно. Трябва да имаш чувство за хумор и да рисуваш добре. Трябва да се присмиваш на себе си и да различаваш важното от маловажното. (ЖД)



## Япония би рекорда за най-минуатюрна книга

Лидерът в японската печатарска индустрия Torrap Printing представи своя нов продукт - това е микроскопичната книга "Сезонни цветя" (四季の花), която е с обем 22 страници и чиято големина не надхвърля 0,75 мм. Изданието съдържа фрази на хирагана, катакана и канджи (трите японски писмености), както и илюстрации на цветя, откъдето идва и заглавието. Безполезно е да се опитва човек да я разгледа с невъоръжено око. Микрокнигата наистина се предлага заедно с лупа, като комплектът струва 29 400 йени (235 евро).

Но какъв е смисълът да се произведе тази книга-миниатюра, особено във време, когато в един чип се побира съдържанието на десетки произведения? По ирония на съдбата подобни инициативи процъфтяват по целия свят, без да има връзка помежду им. Предишният рекорд бе на руснака Анатолий Коненко, произвел повече от 200 миниатюрни книжки. Неговият "Хамелеон" от Чехов, публикуван през 1996 г., е с размер 0,9 мм. Той обаче не е единственият - в Индия, в Украйна, в щата Пенсилвания, САЩ, в Австралия, в Канада и в Китай издателите продължават да експериментират с новаторски техники за създаване на миникниги.

Новият рекорд за изработване на най-малката книга в света вече е регистриран в Книгата на Гинес, но той е и израз на японската историческа традиция. В Страната на изгряващото слънце миниатюрни книги е имало още в древността и са се наричали матепоп или "книга - грахово зърно". През XIX век тя е била изключителна привилегия за гейшите. Музеят Fujieda в Токио съхранява някои от тези книжки, които са били предназначени за клиентите на куртизанките и съдържали "подходящи адреси" и друга практическа информация. Постепенно, с увеличаване на разходите и с широкото разпространение на печатарското дело, тази традиция угасва, за да се възроди отново като форма на артистична изява и експеримент.

Печатарската компания Torrap Printing започва дейността си в Япония през 1900 г. Днес за нея работят близо 50 000 служители по целия свят и тя е световен лидер по отношение на иновациите и научните изследвания в областта на цифровия печат. Централата ѝ се намира в Музея на печатарското дело в Токио. От 1964 г. насам Torrap Printing е посветила част от своята дейност за създаване на миниатюрни книги.



## Сатиричен театър Алеко Константинов

### ГОЛЯМА СЦЕНА

11 Април, Четвъртък	НИКОГА НЕ ГО ПРАВИ С АДВОКАТ (СЕНТРАЛ ПАРК УЕСТ)	от Угу Алън
12 Април, Петък	ПРЕЛЕСТИТЕ НА ИЗНЕВЯРАТА	от Валентин Красногоров
13 Април, Събота	РАЗБИВАЧЪТ НА СЪРЦА (ДОН ЖУАН ОТ СОХО)	от Памрук Марбър
14 Април, Неделя	АРТ	от Ясмина Реза
15 Април, Понеделник	АРТ	от Ясмина Реза
17 Април, Сряда	СТОЛЕТИЕ МОЕ	от Мишел Лоранс
18 Април, Четвъртък	ОЩЕ ВЕДНЪЖ ОТЗАД	от Майкъл Фрейн

### КАМЕРНА СЦЕНА „МЕТОДИ АНДОНОВ“

Начало: 11.00		
13 Април, Събота	АНДЕРСЕНОВИ ПРИКАЗКИ	по Андерсен

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60

# Българските продукти „бягат“ от родната трапеза

Мирослава КИРИЛОВА

След влизането на наредбата от края на февруари, която силно ограничи влагането на вода в пилешкото месо, нашенските хвъркати значително поскъпнаха. В момента пиле, произведено на родна територия, струва около 4-5 лв. за килограм. Доста поевтини се оказват аналогичните продукти, но с полски, немски или дори румънски произход (3,49 - 3,99 за кг). За тях забраната за влагане на вода в месото не може да бъде наложена.

Подобна е ситуацията и при млечните продукти. По-скъпите български сирена и кашкавали от мляко се изместват от полски, холандски и други чуждестранни деликатеси с растителна мазнина.

## Истинско или евтино

От Асоциацията на млекопреработвателите в България коментираха, че родните производители няма как да се състезават с чуждестранните млечни гиганти по количество, но могат да ги борят с качество. "Нашият продукт от истинско мляко са много по-вкусни и полезни за здравето. Не става въпрос само за това кое е по-евтино. Доказано е, че истинското мляко е гравивна част за организма и зрялото сирене например се усвоява лесно като мед", заяви д-р Асен Желязков, изпълнителен директор на асоциацията. Според него българските фирми имат достатъчно свобода да избират какви суровини да използват. "Всеки ден някои компании например бълват стотици тонове деликатеси със сухо мляко и растителни мазнини" - категоричен е експертът в млечния сектор. Така че потребителите могат да избират дали да пазаруват истински кашкавал и сирене или продукти от нисък ценови клас с "палма". Д-р Асен Желязков твърди, че по родните земи силно влияе социалният елемент. Тоест хората гледат да сложат нещо на трапезата, а качеството остава на заден план.

## Браншът срещу наредбите

Задочно към мнение то му се присъедини и

г-н Ясен Инджев от Българската агенция по безопасност на храните. "Изборът на всеки е индивидуален. Някои решават да си купят по-малко храна, но качествена. Понякога това означава и да се лишиш от други стоки, но пак ви казвам, зависи от човека. Нашата роля е строго да наблюдаваме дали потребителите не са лъгани



относно съдържанието на продукта и изписаното на етикета." От контролния орган заявиха, че внимателно наблюдават спазването на новите наредби относно забраната за влагане на вода в българското пилешко месо. Доскоро се следеше и за прилагането на постановлението, което забраняваше на млекопреработвателите да произвеждат в едно и също предприятие продукти само от мляко и такива, в които са вложени растителни масла. Тези идеи обаче не се понравиха на бранша. Наскоро въпросната наредба беше отменена от Върховния административен съд. От асоциацията коментираха, че те подкрепят засилен контрол върху производството на млечни изделия, но не и за подобни тежки рестрикции, които вредят на бизнеса и водят до съкращение на работна ръка.

## Как да разпознаем истинското сирене

"В нашите мандри работим само с млечни продукти, така че не бяхме засегнати от новата наредба", каза хранително-вкусовият технолог Ваня Ценова. Според нея обаче полезни или вредни са растителните масла, влагани в млечните продукти, зависи до голяма степен от технологията на производство. Съветът ѝ е винаги да четем етикетите, за да виждаме какво си купу-

ваме. "От малка дъщеря ми се научи да пазарува и да чете написаното на етикетите. Даже наскоро бързахме и грабнахме продукт от витрината, а тя ме спря: "Мамо, дай да видим какво съдържа". Експертът в млечния бранш обясни, че хората лесно могат да разпознаят дали едно сирене е истинско по няколко признака. Ако е с прекалено бял цвят, тебеширен, то е почти сигурно, че е с растителна мазнина. Освен това бялото саламурено сирене има типични шупли, докато палмовото е по-хомогенно. Кашкавалът с растителни масла не е еластичен като оригиналния, а много мек, защото процесът на зряне е съкратен. Леко горчивият вкус също може да е белег, че продуктът е менте. Добре узрелият кашкавал от мляко е жълт на цвят, докато пресният е по-блед, но и двата имат привкус на мляко.

В момента полски кашкавал върви по 9,90 лв. на килограм в голяма търговска верига. Българските аналогични продукти (ако не са в промоция) най-често варират в ценовата категория от 12,90 лв. до 15 лв. за килограм. Френските деликатесни сирена - с маслини, орехи или синя плесен, също се доближават ценово до родните кашкавали. Килограм немско жълто сирене със съомга например струва 13,90 лв. за килограм.

Ваня Ценова обобща,

че е важно всички да ценим и купуваме хубавите български млечни произведения. "Така стимулираме икономиката ни, борим се с безработицата и помагаме на българския бизнес. Погледнете какво се случва в Македония например. Там, въпреки че икономиката на страната е малка, хората си купуват предимно и само техни, национални продукти."

## Да се доверим на нашето производство

Ситуацията с пилешкото месо е не по-малко притеснителна. Факт е, че производителите добавяха вода в пилетата не само за да бръкнат в

джоба на българина. "Водата в месото се влага с цел да стане по-крехко и лесно за готвене", коментира председателят на Асоциацията на месопреработвателите в България Илонка Аврамова. Тя обясни, че в днешно време, в период на финансова и икономическа криза, българинът все по-рядко слага месо на масата, а ако купува такова, гледа да е евтино. Така по-достъпни за родните потребители се оказват например полските пилета, макар и "напомпани" с вода. По думите на Илонка Аврамова можем да се доверим и на родното производство, защото у нас се предлагат висококачествени пилешки продукти и месо. Експертите в областта споделят, че качествено пиле се познава по твърдото месо, опънатата кожа и мускулестите бутчета.

## 40 години от създаването на глобалния език на бизнеса



Цветан Симеонов е председател на Бюрото на съвета на GS1 България към БТПП

На 3 април GS1 празнува 40-годишен юбилей. GS1 е неправителствена организация с нестопанска цел, която посредством глобални стандарти улеснява работата и комуникацията между търговските партньори в повече от 150 страни.

През 1973 г. водещи представители от индустрията в Америка избират единен стандарт за идентификация на продуктите, известен днес по целия свят като GS1 баркод. Решението води до създаване на глобален език на бизнеса, което и до момента позволява прозрачност по цялата верига за снабдяване в различни сектори.

В наши дни всекидневно в цял свят се сканират над 5 милиарда продукта, маркирани с баркод. Идентификацията на продуктите е много повече от маркиране с баркод и сканиране на стоки: тя прави възможна глобализацията на пазара.

За последните 4 десетилетия решенията, базирани на идентификацията по стандартите GS1, са се превърнали в основа на бизнес процесите на близо 2 милиона фирми - потребители на системата от стандарти GS1. Това позволява на тези фирми да говорят на един език, което не само свързва техните компании въпреки географските и културните различия, но и дава възможност на водещи лидери на индустрията да се възползват от силата на информацията, за да подобрят живота на хората по цялото земно кълбо.

На своя 40-годишен юбилей GS1 има амбицията да допринесе за свят, в който продуктите и свързаната с тях информация се движат ефективно и сигурно всеки ден и навсякъде, носейки полза за бизнеса и подобрявайки живота на хората. (ЖД)



# С керосин в

На борда на всеки самолет ни посрещат и обслужват не само добре изглеждащи, а и интелигентни, знаещи няколко езика стюардеси и стюарди. Техните ангажименти обаче не се изчерпват с разнасянето на храни и напитки. "Основното задължение на стюардесата е да отговаря за безопасността на пътниците по време на полета. Много нискотарифни авиокомпаниии не предлагат никакво обслужване на борда, но въпреки това на всеки полет има стюардеси", сподели Анриета Йонова, ръководител на обучение "Кабинен състав" в Института по въздушен транспорт. Институцията е единственият учебен център, който подготвя стюардеси за българските авиокомпаниии.

Заедно с Анриета Йонова екипът ни посети тренажора за стюарди и стюардеси в учебния комплекс на института. Качихме се на борда на Airbus A320 чрез пълнополетен симулатор, където условията са максимално доближени до реалните. Курсистите се запознават детайлно с оборудването на самолета, авиационната техника, учат се да използват

микрофон и интерком, да следят на специален екран дали има дим в тоалетната или дали всички врати и люкове са затворени например. Тук, както и на борда на Boeing 737, BAe 146, MD-80, те се обучават на спецификата на обслужването.

На една от седалките в първия симулатор беше оставена кукла с ръста на 5-годишно дете. "Целта е да тренираме отношението и подхода към пътниците. Понякога едно плачещо дете може да наруши комфорта на останалите пасажери. Тогава стюардесите трябва да се опитат да намерят решение на проблема" - обясни експертът в обучението. Анриета Йонова допълни, че преди години изнервена майка ѝ каза: "Ами какво да го правя, реве, помогнете с нещо, като толкова знаете". За 26-годишния си стаж като стюардеса обаче тя е абсолютно наясно как да реагира адекватно в дадена ситуация: "Хванах момиченцето за ръка и заедно отидохме в кухнята, видях различни апарати, говорихме си колко хубаво е да си стюардеса и дали не иска да стане такава, като порасне".

Факт е, че на борда на самолета често се качват пътници, които имат

страх от летене, но им се налага да използват този тип транспорт. "Някои са силно притеснени, но седят кротко и не пречат на никого. Други стават по-агресивни, защото е естествено човек да се плаши от неизвестното. Аерофобията обаче се преодолява с повече летене" - уверена е Анриета Йонова.

В часовете по първоначално обучение задължително се отделя време за преподаване на авиационна метеорология, както и за процедури при аварийни ситуации. Стюардесите и стюардите трябва да могат да разгънат пързалката, от която да слязат пътниците в случай на необходимост, да отворят бързо и безпроблемно изходите и люковете. Оказва се, че домакините на борда трябва да са подготвени и при непредвидени проблеми с някой от пилотите (ако му стане лошо, изпадне в безсъзнание, получи инфаркт и др.) да седнат на неговото място. Като част от кабинния екипаж, от тях се изисква да се ориентират в системите, да четат карти и т.н.

Не са за всеки и часовете по практическа тренировка за оцеляване във вода. Кандидат-стюардесите влизат в ба-

Лек прираст на общия брой на превозените пасажери от и до България по редовните и чартърните полети бележи миналата година. Така пътниците, пътували по въздух, за 2012 г. са 6,641 млн. (за 2011 г. са 6,464 млн., или ръст за 2012 г. спрямо 2011 г. от 2,7%). "Редовните международни пътнически превози у нас се осъществяват основно от летище София. Трафикът по редовни международни линии от/до Варна и Бургас е значително по-малък. От/до летище Пловдив този тип полети са поети изцяло от "Райън еър". Редовните международни превози и през 2012 г. се извършваха от българска страна изцяло под полетни номера на авиокомпания "България Ер", съобщиха от Асоциацията на българските авиокомпаниии.

Според годишния анализ на организацията се оказва, че огромен процент от чартърните полети (около 80%) се осъществява от международни авиопревозвачи. От бранша не очакват покачване на цената на билетите въпреки нестабилните фактори като летищни условия, цени на горивата и т.н.

"Върху цената на билетите обаче би могло да се отрази ново изискване на ЕС, което засега се обсъжда в дискуссионна форма", каза Светослав

## Въздушният трафик над България леко се сгъстява

Станулов, председател на Асоциацията на българските авиокомпаниии и управител на Института по въздушен транспорт. Намеренията на Евро-

пейския съюз са за допълнителни изисквания към авиокомпаниите за компенсация на пътниците при отмяна или закъснение на полети. "Идея-

та като цяло е добра, за да бъде защитен клиентът, но механизмът ѝ трябва да бъде внимателно прецизиран", категоричен е експертът в

бранша. Според думите му не бива превозвачите да понесат цялата отговорност за възникнали обстоятелства. "Дори и авиокомпанията да иска да осъществи полета, ако на летището не е почистена пистата, самолетът няма как да излети. Авиокомпанията в тези случаи може да бъде глобявана заради закъснението и да бъде задължена да изплати компенсация на пътниците според новите изисквания. Да, обаче тя не само че не е виновна, но също е жертва на обстоятелствата", обясни Светослав Станулов. Той подчерта, че за приемане на новите изисквания е необходима добра дискуссионна основа, в която да се включат всички представители на бранша, включително и профсъюзите. "Разберете, международните превозвачи не правят огромна печалба - тя е между 5-10-15% от приходите. Новите изисквания може да притиснат още повече авиокомпаниите и това да доведе до покачване на цената на билетите", предупреди събеседникът ни.



# кръвта

сейн, раздават спасителни жилетки (на екипажа са червени, а на пътниците - жълти). Разяснява им се механизъмът на работа със сигнални ракети, с т.нар. спасителни рингове (малки пояси с въже за изтегляне на пътници от водата) и т.н. В комп-

лекта за оцеляване в критични ситуации има още нож, компас, хапчета за пречистване на морска вода, хапчета срещу прилошаване, пликчета чиста вода за промивки при рани или за бебета и още куп неща, необходими при

Според Международната организация по въздушен транспорт, въпреки че пътуването със самолет си остава най-безопасният от всички видове транспорт, всеки четвърти има аерофобия. В самолетни катастрофи в целия свят през 2012 г. са загинали по-

малко хора, отколкото по пътищата на България за същия период. Инцидентите със самолети са общо 23, от тях 11 с пътнически. Миналата година беше обявена и за най-безопасната в историята на авиацията от 1945-а насам.



## Професията на пилотите е в криза

Обучението на професионални пилоти е доста по-сложно и в зависимост от интензивността на летене продължава между година и половина и три. Кандидат-летците трябва да са минали 1000 часа теория, а след това и практика. Тя е около 200 часа, като три четвърти от нея се провеждат на реален самолет, 50-60 часа на симулатор. "Материално-техническата база за подготовка на професионални пилоти е напълно съвременна и адекватна на изискванията" - увери Светослав Станулов, председател на Асоциацията на българските авиокомпани и управител на Института по въздушен транспорт (ИВТ). Според него обаче много малко хора могат да си позволят курса за професионални пилоти, който струва 40 000 евро.

### Държавата не дава пари

Освен Института по въздушен транспорт обучение предлагат още три летателни школи - "Бриз авиешън", "Еър Спорт" и учебен център "Долна баня". За да се посветиш на професионалния пилотаж, е необходимо да си завършил средно образование, като след положения курс се държат изпити за получаване на лиценз от Главна дирекция "Гражданска въздухоплавателна администрация" при Министерство на транспорта, информационните технологии и съобщенията. "В момента обаче първоначалното обучение на професионалните пилоти е в криза" - заяви Светослав Станулов. Пред екипа ни той разясни, че от четири години държавата е спряла всякаква помощ за обучение на пилоти. Преди това са се отпускали субсидии за обучението на 10 пилоти годишно. "Настоявахме държавата да подкрепя материално 20 пилоти на година, като половината можеха да се обучават с пълна субсидия, а на другите да се покрият 50% от разходите.

Това обаче не се осъществи" - допълни управителят на ИВТ. Според думите му в момента едва 7-8 души успяват да извадят от джоба си огромната сума и да се посветят на професионалното летене, а тази цифра е крайно недостатъчна. "Доста по-добри практики за държавно подпомагане на летците имат отличниците на ЕС - Великобритания, Германия, скандинавските страни", акцентира нашият събеседник.

### Възрастов буфер

След промяната в закона за авиация се вдигна възрастта за пенсиониране на професионалните летци - от 60 на 65 г. "Засега няма осезаем глад за пилоти, но този буфер постепенно се стопява и страната ни ще изпита остър недостиг на тези кадри", категоричен е специалистът в бранша. Освен първоначалното обучение професионалният пилот може да бъде обучаван за определен тип самолет. За целта трябва да мине допълнителен двумесечен курс на обучение, включващ теория, използване на компютърно базирана система за обучение, практически часове с тренажори от два класа - не толкова свършен и пълен полетен симулатор. Институтът по въздушен транспорт предлага обучение за Еърбъс А319/320/321, Боинг 737-300/400/500, Боинг MD 80 и BAE 146/Avro RJ. "Българското обучение на професионалните пилоти отговаря напълно на европейските изисквания и в бъдеще ще поддържа нивото си на висок стандарт" - заяви Светослав Станулов. "По отношение на базите за техническо обслужване България също се развива. Те имат възможност да поемат двоен и троен капацитет", каза в заключение събеседникът ни.

Страниците подготви  
Мирослава КИРИЛОВА

говорността и точността. "Ако явяването за полет е в 10:00 часа, трябва да си минимум 30 минути по-рано на летището. Недопустимо е да закъснееш - самолетът ще излети без теб. Необходимо е да умееш да работиш в екип, да владееш езици, за да контактуваш с пътниците", допълни тя. Част от минусите на професията е, че работната седмица не е със стандартното работно време. Много често се налага целият кабинен екипаж да е мобилизиран по време на празници, събота и неделя също са натоварени дни, а най-активният сезон е лятото. "Няма Коледа и Нова година,

няма семейни празници. А най-добре е да не си правиш дългосрочни планове", каза събеседничката ни. Дежурствата обаче се определят така, че всяка стюардеса да има достатъчно време за почивка - тя не бива да поема повече от 100 летателни часа месечно.

През различни видове обучения в тренинг центъра на Института по въздушен транспорт преминават не само българи, но и гърци, румънци, албанци, македонци, словенци и др.

Професията е предимно феминизирана, макар че винаги е хубаво да има и поне един стюард на

борда. "Може да се наложи да се вдигне нещо тежко, а освен това мъжът вдъхва повече респект", сподели Андриета Йонова. Експертът с дългогодишен стаж в небето се радва, че тази професия продължава да е желана и атрактивна за младите хора. "Това е динамична работа, пътуваш из целия свят, срещаш се с различни хора. Непрекъснатото движение вдъхновява, защото не седиш зад бюрото от 9:00 до 17:00 ч. Човек, работил веднъж в авиацията, остава свързан с нея. Както се казва в нашите среди: Когато керосинът ти влезе в кръвта - това е за цял живот!"



Алина Милушева,  
бивша стюардеса:

Научих се  
да поемам  
отговорност  
и за другите

**- Алина, професията на стюардеса твоя детска мечта ли беше?**

- Всяко малко момиченце иска да прилича на майка си, а моята беше стюардеса в златното време на авиацията - авиокомпания "Балкан". Времето на дългите, задокеански полети с двуседмичен престой на най-екзотичните дестинации, в най-прекрасните хотели. Обиколих света заедно с нея и това са едни от най-скъпите ми детски спомени. Давах си сметка, че професията стюардеса вече не е това, което аз си спомням от детството, но реших, че е добра възможност да се докосна отново до света на авиацията, а и да вляза в този на възрастните и да стана независима.

**- Какво ти дава летенето?**

- Научих се да поемам отговорности, да общувам с различни хора и да реагирам адекватно във всякакви ситуации. Мисля, че най-ценното на тази професия е именно това, че те прави по-силен човек, способен да отговаря не само за себе си, но и за други хора. Когато се

качиш в самолета и вратите се затворят, ти ставаш част от няколкочленен екипаж, който отговаря за сигурността и комфорта на всеки един от пътниците на борда. На самолета няма значение на колко години си и никой не се интересува от това, че токущо съм завършила гимназията - пътниците очакваха от мен да имам отговор на всичките им въпроси. В този смисъл - доста бързо пораснах.

**- Много от задълженията на стюардесата остават скрити за пътниците...**

- Това, което пътникът очаква от една стюардеса, е добро отношение, усмивка и отлично обслужване. Това, за което повечето хора не се замислят, обаче е, че в случай на аварийна ситуация животът им зависи от професионализма на екипажа, от това колко добре е подготвен, от това дали членовете му могат да запазят хладнокръвие. Стюардесата трябва да може да локализира и потуши пожар, да окаже първа помощ, да асистира при раждане, да изведе пътниците

от самолета при аварийна ситуация... Подготовката на екипажа включва задължителни опреснителни курсове на определен период от време, тренажори, приводняване, психотестове, постоянни медицински прегледи, брифинг преди всеки полет.

**- Защо напусна облаците?**

- Сроктът, който си бях дала за летене (3 години), изтече. Трябваше да продължа образованието си.

**- Кое би те вдъхновило да се върнеш на борда?**

- Не мисля, че бих се върнала. Не защото не харесвах работата - напротив! Просто смятам, че взех максималното от авиацията - веднъж като стюардеса и още веднъж като дъщеря на такава.

Запазих страхотни спомени и създадох прекрасни контакти, винаги ще остана дете на авиацията и обичам безкрайно всеки един представител на това голямо хвъркато семейство!

Просто бъдещите ми планове са в съвсем различна посока.

Тина БОГОМИЛОВА

Усмивката краси всяко лице. Белите зъби показват здравословен живот, добра работа, пълен портфейл и високо самочувствие. Но годините, кафето, цигарите, чаят и червеното вино потъмняват бисерите в устата ни.

За щастие избелването на зъбите се превърна в обикновена козметична процедура като почистването на лицето.

"Дори и тийнейджъри с прекрасни зъби искат да ги избелят", разказва д-р Светлана Аспарухова. И нито тя, нито родителите им могат да ги разубедят, тъй като холивудската усмивка триумфално шества из червените килими.

Преди избелването е необходима консултация с личния стоматолог, който най-добре ще определи кои са подходящите процедури. "Задължително е професионалното почистване и полиране, за да се премахнат всички налепи и зъбният камък", препоръчва доктор Аспарухова.

Стоматолозите използват над двеста раз-

# С бели зъби по скалата на Холивуд



лични избелващи системи, но те имат един и същ принцип на действие. Основната активна съставка, осигуряваща сияйния ефект, е карбамиден пероксид

или хидроксид пероксид, като концентрацията е различна.

Най-бързо, най-качествено, но и най-скъпо е избелването в стоматологичния кабинет. Док-

торът покрива венците с фотополимеризиращ композит и слага избелващ гел върху зъбите. За ускоряване на процеса се използват лампи или лазер. Ефектът е забележим веднага след процедурата, която продължава не повече от час и половина, а трайността е до две-три години. Най-видимо е избелването със специална лампа ZOOM, но е и най-скъпо.

Коронките, пломбите и фасетите не могат да се изсветляват. В умъртвените зъби пък се поставя гел и се затваря с временна пломба един-два месеца, докато се появи желаното избелване.

"Домашното избелване също трябва да е под контрола на стоматолог", казва д-р Аспарухова. Снемат се отпечатъци от челюстите и се изработват силиконови шини, подобни на боксърските. В тях се поставя избелващият

гел. С него се престоява определено време, зависи от системата - от един до осем часа, а с някои дори може да се спи.

Избелването с домашните системи не е толкова бързо и обикновено отнема седмици, тъй като е по-малка концентрацията на активната избелваща съставка. Измерването на белотата преди и след процедурата става по стандартни скали.

Цените на избелването варират - около 250 лв. при домашното избелване, 500 лв. при стоматолог, а ако има и ZOOM избелване, цената скача на 1000-1200 лв. Проверете обаче в интернет - сайтовете за колективно пазаруване започнаха да правят големи отстъпки.

Системите за избелване в домашни условия с готова шина са около 50 лв. Някои от тях са добри, други са с посъмнителен избелващ ефект, трети не пасват добре на зъбите. Предлагат се и лампи със светодиодна светлина за избелване вкъщи. Козметичната индустрия предлага избелващи пасти, лентички, писалки, пяна, дъвки...

Лентичките за избелване са голям хит, но при тях има малък процент избелващ агент и невинаги прилепва добре на зъбите. Залепват се като тиксо и обикновено се носят седмица за по половин час на ден.

С писалки за около 30 лева се рисува по зъбите, но ефектът е краткотраен и от този на лентичките.

Тези, които разчитат на избелващите пасти, трябва да знаят, че те почистват и премахват петната, но не избелват. Те съдържат специално дозирани абразиви, които механично отстраняват петната. Използването им е за не повече от един месец, тъй като може да увредят емайла на зъбите.

В разкрасителната индустрия има много системи, с които се прескача зъболекарският кабинет. За безопасно се смята избелването само с карбамид пероксид в ниски концентрации, до 6%. Европейска директива посочва, че по-високите проценти са опасни за здравето, включително и тези в зъболекарския кабинет.

Често при избелването на зъбите се появява повишена чувствителност към топли и студени храни и напитки. Затова процедурите не са подходящи при чувствителни зъби, за непълнолетни, бременни и кърмачки.

За да останат зъбите бели, са необходими здравословни навици - без тютюнев дим, без прекаляване с кафе, кола, черен чай, червено вино. Зъбите се мият два пъти на ден за поне три минутки и редовно се почистват с конец. Дъвката без захар след хапване е препоръчителна.

Понякога избелените зъби не изглеждат естествено, а дори и най-блестящите няма да разкрасят намръщено лице. Както се казва, усмихай се и имай приятели, мръщи се и си пра-ви бръчки.

## Мултивитамины: здраве, тонус антистрес

Витамините са отговорни за много функции на организма и задължителни за поддържане на добро здраве и кондиция. Най-добрият естествен източник на енергия с дългосрочен ефект са най-вече пресните плодове и зеленчуци, но в напрегнатото ежедневие често посягаме към джънк храни, ядем не само нездравословно, а и вредно. Ето защо е добре

да се застраховаме чрез допълнителен прием на витамини, минерали и микроелементи. На съвременен език това постижение на науката и модерната фармация се нарича мултивитамины.

Мултивитамините "А до Z" на германския производител ABO Pharma съдържат препоръчителните по евро-стандартите дневни дози (RDA) от всеки витамин: А - служи за добро нормално и нощно зрение; С - за усиляване на имунитета; В<sub>1</sub> - за въглехидратния метаболизъм и синтеза на енергия; В<sub>2</sub> - за производство на енергия; В<sub>6</sub> - за изграждането на серотонин и други невротрансмитери; В<sub>12</sub> - за предпазване на гените от увреждане; D<sub>3</sub> - за усвояването на калция, повишаване имунитета и намаляване на риска от рак; Е - срещу риска от сър-



дечни и неврологични болести; K<sub>1</sub> - за нормално съсирване на кръвта, развитие на костите и глюкозна толерантност; фолиевата киселина (витамин В<sub>9</sub>) - за намаляване риска от кардиопроbleми и рак; витамин В<sub>5</sub> - за справяне със стреса; В<sub>7</sub> (биотин) - за регулиране на нивото на кръвната захар, като този витамин е задължителен и за синтеза на витамин С; витамин В<sub>3</sub> - за синтеза на полови хормони, както и на

кортизон, инсулин и тироксин.

Освен този здравословен витаминен микс таблетките "А до Z" предлагат и отлична комбинация от минерали и микроелементи: калций, магнезий, хлорид, желязо, калий, манган, молибден, селен, цинк, хром, йод, мед и силиций.

Те са и отлично средство срещу усещането за обща отпадналост до изтощение след зимните простуди и грипове. Получени са само от естествени вещества, от които се извличат съставните витамини, имат сертификат за прецизно германско/европейско качество. В противовес на много други лансирани на пазара продукти, правени нерядко по съмнителни и дори забранени процедури на изкуствен синтез в някои източни страни, където контролът за качество е принизен.

### ДОМАШНИ ЧАЛЪМИ ЗА БЕЛИ ЗЪБИ

Природата предлага достатъчно варианти за бели зъби. Хрупкавите плодове и зеленчуци като целина, моркови, ябълки, круши и домати действат като натурални абразиви, което помага за премахване на лепкавите остатъци по зъбите. Хапването на ягоди, триенето с вътрешната страна на портокалова и бананова кора избелват зъбите. Природен избелител е и лимонът, но може да увреди емайла. Сокът от една намачкана ягода и лъжичка лимонов сок премахва жълтите петна за седмица.

Във всяка кухня има достатъчно избелващи продукти. Стара и изпитана е содата за хляб, но разкрасяването се прави веднъж месечно, за да не се съсипе емайла на зъбите. Към содата може да се прибави щипка сол и ябълков оцет.

Миенето на зъбите с морска сол два пъти в седмицата също избелва.

Смес от лъжичка мед и сол веднъж седмично премахва зъбния камък. Някои дори изсветляват зъби с кислородна вода, но много по-щадящ начин за това е хумата с малко зехтин.





# Добротата и скромността се възприемат като отживелици

С писателката Теодора Димова  
разговаря Галина Спасова

между хората в България са абсолютно повредени, солидарността с другия е изчезнала, властват инстинктите на соца - човек за човека е враг, няма bliжен, bliжният е станал далечен и чужд, в най-добрия случай безразличен. Ценностната система е преобърната.

**рот "гражданското" и понятието сякаш се износи, преди да сме схванали истинския му смисъл.**

- При нас чувството за общност се е загубило изцяло, а гражданско общество би могло да бъде изградено единствено върху този фундамент. Ние сме абсолютно атомизирано общество. Дори хората от гилдиите не са единомишленици. Наскоро бях в Словения, представях "Майките". В Съюза на писателите, в една прекрасно поддържана стара къща, колегите ми казаха - каквото и да се е случвало със страната, ние никога не сме се разцепвали. А българското общество се разцепва непрестанно, непоправимо, на всички нива, във всички посоки.

**- Лечим ли е този недъг и как?**

- Има отделни искрици надежда, но те могат винаги да бъдат попарени. Ето пример - еуфорията по инициативата "висящо" кафе. Солидарността, благотворителността е нещо, което ни липсва. Но не институционализираната или медийна, ефективна благотворителност. А тази естествена, братска солидарност от човек на човек, от сърце на сърце. Тази човешка солидарност, която спаси близо петдесет хиляди души от концентрационните лагери. А която 40 години по-късно напълно изчезна - сънародниците ни грабе-

ха покъщнината на побягналите и унижени турци и я разпродаваха.

За мен центърът на живота е вярата. А у нас вярата се смята за нещо неактуално, неважно, вехто, ненужно, немодерно. Ние продължаваме да живеем в невежество по отношение на християнството. Макар че нещата бавно, трудно започват да се променят. В църквите влизат все повече млади хора - интелигентни, търсещи, откриващи християнството като ценностна система, а не само като пишно богослужение, палене на свещи или носене на кръстче за късмет.

**- Но нали може и без да е вярващ, човек да следва постулатите на доброто и почтеността?**

- Това е така, защото християнските ценности са толкова естествени за човека, колкото дишането. И без да има осъзната вяра, човек би могъл да живее според тези ценности. Но вярата ни помага да ги осмислим по-дълбоко и същностно, иначе

**Една от най-дългосрочните и коварни последици от тоталитарния режим е съсипването на вярата**

те са постулати. Ако евангелският призив се осъзнае и осмисли, той има силата да възстанови спойката и ценностите в обществото ни.

**- Как само за броени десетилетия пълният ни с гравивна енергия народ (да видим само достояните лица от пожълтелите снимки) стигна до такова самоокайване и обезверяване?**

- Лицата от старите фотографии излъчват честност и достойнство, имат изражение на хора, които се гордеят с труда си, с богатството си, с отечеството си. Защото са спечелили богатството си с труд. А да си богат е означавало да даряваш

за другите, да се гради, да се напредва. Сега е точно обратното - ние не можем дори да опазим, да поддържаме това, което те са построили. Стенописите в храма "Св. Александър Невски" са в страшно тежко състояние. Имаше кампания за събиране на средства и се събраха едва 16 хил. лева, а сам дядо Добри дари на храма два пъти повече. Поразително е.

**- Да се върнем на вярата - защо е трудно да се отличи от суеверие-то?**

- Една от най-дългосрочните и коварни последици от тоталитарния режим е съсипването на вярата. Аз съм едно от многото поколения, които израснахме в пълно невежество по отношение на християнската вяра. Без да искаме, предадохме това невежество и на децата си. И те, без да искат, ще го предадат на своите деца. Именно в това почти автоматично разпространение на невежеството, на греха е коварството на тази най-тежка последица от тоталитаризма. И се изискват усилия, за да бъде спряан този самоубийствен процес. Написах романа "Марма, Мариам", за да свидетелствам как един съвременен човек се обръща в Христовата вяра. Един човек от нашите невежи, безбожни, объркани поколения, толкова склонни към суеверия, източен мистицизъм, астрология, антропософия, дъновизъм и какво ли още не. За съжаление съм минала по целия този път, изгубила съм страшно много време и енергия, коствало ми е безкрайни заблуди и разочарования. Трудно е да си кажеш - невеж съм по отношение на християнската вяра. Много трудно и тежко е да започнеш да четеш, да търсиш, да проумяваш, да се съветваш, да питаш. В началото проумявах една десета от прочетеното.

**- Има ли потребност от хуманитаристика във време, фаворизиращо техниката, парите?**

- Има потребност, защото те не дават смисъл. Когато човек живее без отношение към вечността, той се чувства неизменно самотен и най-важното - лишен от смисъл. Ако нашето съществуване се определя само до смъртта, всичко е абсолютно безсмислено. Със смъртта всичко свършва. Докато християнството казва - не, не свършва. След няколко седмици ще посрещнем Възкресение Христово. Колко хубаво би било да го празнуваме с истинска вяра, че Христос е възкръснал, за да ни дари с вечност, с радост, която дори не можем да си представим, с изконен смисъл. Без това всичко в живота е неистинско, външно, механично.

С "Майките" (2006)

Теодора Димова спечели Голямата награда за източноевропейска литература във Виена. Романът има единайсет издания у нас и е публикуван на девет езика, между които немски, френски, руски, полски, унгарски, словенски и др. "Адриана" е преведен във Франция, предстои излизането му в Чехия. През 2010 г. "Марма, Мариам" получи националната награда за литература "Хр. Г. Данов". Пиесите на Теодора Димова "Без кожа", "Змийско мляко", "Кучката", "Любовници", "Невинните" и др. са играни в различни театри в страната и в чужбина. Тя е колумнист на портал "Култура" и в-к "24 часа".

**К**ога усетихте, че писането е отредено Ви от съдбата поприще?

- Винаги съм си водила дневник - от момента, в който научих буквите. И ми се струваше, когато бях дете, че ако не запиша всичко през деня, все едно то не се е случило. Имах усещането, че само през записването нещата добиват плът и стойност. С времето не можех да си представя да се занимавам с каквото и да е друго. Опитвах се да работя като журналист, бях във вестник три месеца и напуснах, преподавах английски в Технически университет, бях три години учителка, опитах се и да превеждам. Нищо от това не ме удовлетворяваше.

**- "Майките" стресна закърнялата ни чувствителност като общество към болката на децата. От какво страдат те?**

- От недостиг на топлина и любов. Сега все пак вече има известна промяна в сравнение с времето отпреди 10 години, да речем, или веднага след 89-а. Бяхме погълнати от бурните обществени процеси, после ни се стовариха безработица, инфлация, последва емиграция и връщане обратно, не обръщахме достатъчно внимание на децата си, от всичко това те се почувстваха изоставени. И именно тогава и поради това избухва тяхната аг-

ресия и автоагресия. Но дори и днес се случва подобно недостатъчно, как да кажа, чиновническо отношение към децата. Ето, директорката от Пловдив, която уволни преподавателя заради харлем шейк, казва, че учителят не може да бъде приятел с учениците. Родителят също не можел да бъде приятел с детето си. Подобни изказвания ме изумяват.

**- Да си господар, началник на детето е вкоренено в битовата ни традиция, а се вайкаме в същото време, че юношите са неконтролируеми.**

- Именно, това е парадоксът, социалистическо поведение на родителя - да командваш детето си, да му се налагаш, да го подчиняваш. В нормалните общества такова отношение към децата е изключено. Колкото е по-тежка дисциплината, толкова по-трудно контролируеми са децата. Защото едно дете не се възпитава чрез дисциплина, а чрез любов, приятелство, доверие. Ако то не научи в семейството си тези неща, къде ще ги види? А този учител бе уволнен, защото е постигнал максималното в своята професия. Това се случва навсякъде. Когато станеш най-добър в професията си, като че ли си извършил грях, при това непорочен - трябва да бъдеш отстранен по един или друг начин. Отношенията

Добротата, скромността, смиреността се възприемат като отживелици. Дефицитът на човештина е по всички нива и заради това избухнаха протестите. Но те трябва да са колкото навън, толкова и навътре към самите нас, да се вглеждаме в себе си и да си даваме сметка, че от нас самите зависи основното. Христос казва: "Виждаме сламката в чуждото око, но не виждаме гредата в своето". Евангелието е съвременно и съотносимо към всяка днешна ситуация, към всеки човек, евангелските ценности биха могли да ни бъдат от помощ всеки миг и да направят живота ни смислен и красив.

**- Постоянно е в обо-**



● Шведагон Пагода е най-посещаваното място в Мианмар по време на празниците на водата и за Нова година, които по бирманския лунен календар ще се честват между 12 и 21 април т.г.



Бойка ВЕЛИНОВА

Златната "игла" на огромната централна ступа (будистки паметник) се вижда ясно от самолета и доминира над Янгон. Висока повече от сто метра, тя е най-забележителната постройка в града и един от символите на страната. Според древни свидетелства е построена преди 2500 години, което съвпада с времето на първия Буда, а и някои археолози уверяват, че е така. Тя е повредена многократно от земетресения, най-разрушителното от които през 1768 г. Тогава целият коничен връх се срутил и се наложило да се конструира наново. Корпусът ѝ е покрит с над осем хиляди златни листа, а на "кубето" ѝ са инкрустирани две хиляди скъпоценни и полускъпоценни камъни и още почти пет хиляди диаманта, най-тежкият от които е 72 карата. Вярващите се кланят редовно тук на мощите на четирима Буди и няколко косъма от главата на първия Буда, иницирал според преданията основаването на комплекса. Слуховете разпространяват умопомрачителни цифри за тонове злато и скъпоценности, които се съхраняват в подземията и се пазят от

въоръжени до зъби бирмански духове. Поради религиозни и политически ограничения това не може да бъде проучено и доказано и остава в сферата на приказните предположения.

\*\*\*

Проблемът с Шведагон Пагода е докато се изкачат безкрайните стълби - добре, че не са стръмни. Десетки сергии от страни предлагат какво ли не - сувенири, ароматни пръчки, танака (бяла пудра, с която местните жени покриват лицата си). После се оказват във вълшебен рай сред прекрасно поддържани сгради. Има четири входа, като някои части са достъпни само за мъже и монаси. Важно е да запомните откъде влизате, защото после можете да се загубите и да не си намерите спътниците и буса. Погледната от въздуха, централната ступа, дала името на комплекса, е с осмоъгълна основа. На всеки ъгъл има застинали митични същества - наполовина лъвове, наполовина грифони. Около внушителния монумент има още десетки религиозни обекти - статуи на Буди, светилища, храмове.

В северозападния ъгъл стои огромна камбана. Тя, заедно с всички останали, разпръснати



навред, се удря с бамбукови палки. Кънтящият звук гони злото и привлича здраве и просперитет на богомолците. Шведагон Пагода е един от най-впечатляващите будистки религиозни комплекси на света и олицетворява най-доброто от архитектурата, скулптурата и приложните изкуства в Югоизточна Азия.

\*\*\*

Миенето на статуите е непонятен ритуал за посетителя, докато не ни пресреща достолепен бирманец. "Знаете ли в какъв ден от седмицата сте родени", ни пита и вади от джоба си малка книжка. На съпруга ми, който не знае, прави из-

# Шведагон - духовното сърце на Бирма

числения и определя деня вторник. Така посетителят може да отиде при "своята" статуя и да я полива с вода за здраве. Всички обикалят около централната златна ступа по посока на часовниковата стрелка, като се спират за молитва или среща с монаси. Параклисите наоколо се свързват с вярванията, че от раждането си човек има своето



## КРАТКА СПРАВКА

Янгон (преди Рангун) е разположен край едноименната река и е най-големият град в Република съюз Мианмар (повече позната у нас като Бирма) с около 6 милиона население заедно с предградията. Столица е на страната от 1885 г., когато британците завладяват Горен Мианмар и с това приключва епохата на последното бирманско царство със столица Мандалей. През 2005 г. административен главният град се премества в Найпидо, но Янгон остава важен икономически и търговски център. Шведагон Пагода е не само най-големият религиозен комплекс в страната, но и едно от чудесата на Югоизточна Азия.

бития, свързани с бирманския лунен календар. Тук идват не само хиляди поклонници, вярващи от

цялата страна. Тази година Нова година посрещат на 17 април, като преди тази дата са празниците на водата, а след нея - новогодишните тържества. Те са свързани с основно измиване на реликвите статуи на Буда, медитации, четене на поучителни притчи от свещени книги и подаване на сладки и ориз за посетителите. Типичното за будистките храмове е, че трябва да се събуе и да ходите боси или по чорапи, независимо колко е чист подът. В Шведагон попадаме след основното чистене, но в планинските манастири, където има много маймуни и други животинки, положението може да е доста отчайващо за белите чорапки на префърцунения турист. Помагат торба стари чорапи в куфара и пакет мокри кърпички в раницата.

Снимки авторката

## Инфо за пътешественици

За посещение на Мианмар (Бирма) е необходима входна виза. Най-близо се издава в Белград и е с продължителност около месец. За предпочитане е организиран тур, тъй като местните не говорят езици и самостоятелното пътуване отнема време и усилия. В големите градове обмяната на долари става при по-благоприятен курс. Местната валута е чат. Страната има над 8000 км речни пътища, а плаване между древните градове Баган и Мандалей по река Иравади с плоскодонна гемия е ценно преживяване.

Благоприятни за посещение тук са месеците ноември-февруари, когато вали по-малко и не е толкова горещо. За разглеждане на храмовете изберете ранна утрин или залаза - не само защото има монаси и богомолци, които извършват своите ритуали и дават допълнителен живец на мястото, но и заради магическите златни отблясъци на неповторимото религиозно средище и по-поносимите температури. Трябва да сте прилично облечени - потници и шорти не са приемливи нито за мъжете, нито за жените. Носете малка бутилка с вода. Входът е 5 щ.г.

## Злато за закуска?

В Мианмар златото е символ и на просперитет, и на религиозно благоговение. Коването на златни листове е един от десетте национални занаяти (заедно с тъкането на фини платове, гравирването на лакирани съдове, рисуването върху обработен с пясък текстил), с които местните се гордеят и показват на чужденците. Посещаваме такова ателие, където момчета с червено-черни от дъвчене на традиционния бетел (стриго индийско орехче, увито в листа) зъби демонстрират майсторството си. Десетки хиляди удари с бамбуков чук върху кубче промазани хартийки превръщат пълнежа от миниатюрни късчета самородно злато в плоски тънки листове. Според усърдието и заданието едно и също зрънце от ценния метал може да добие различни размери. После те се сортират по форми и размери, опаковат се поединично или по десет в комплект и се прода-

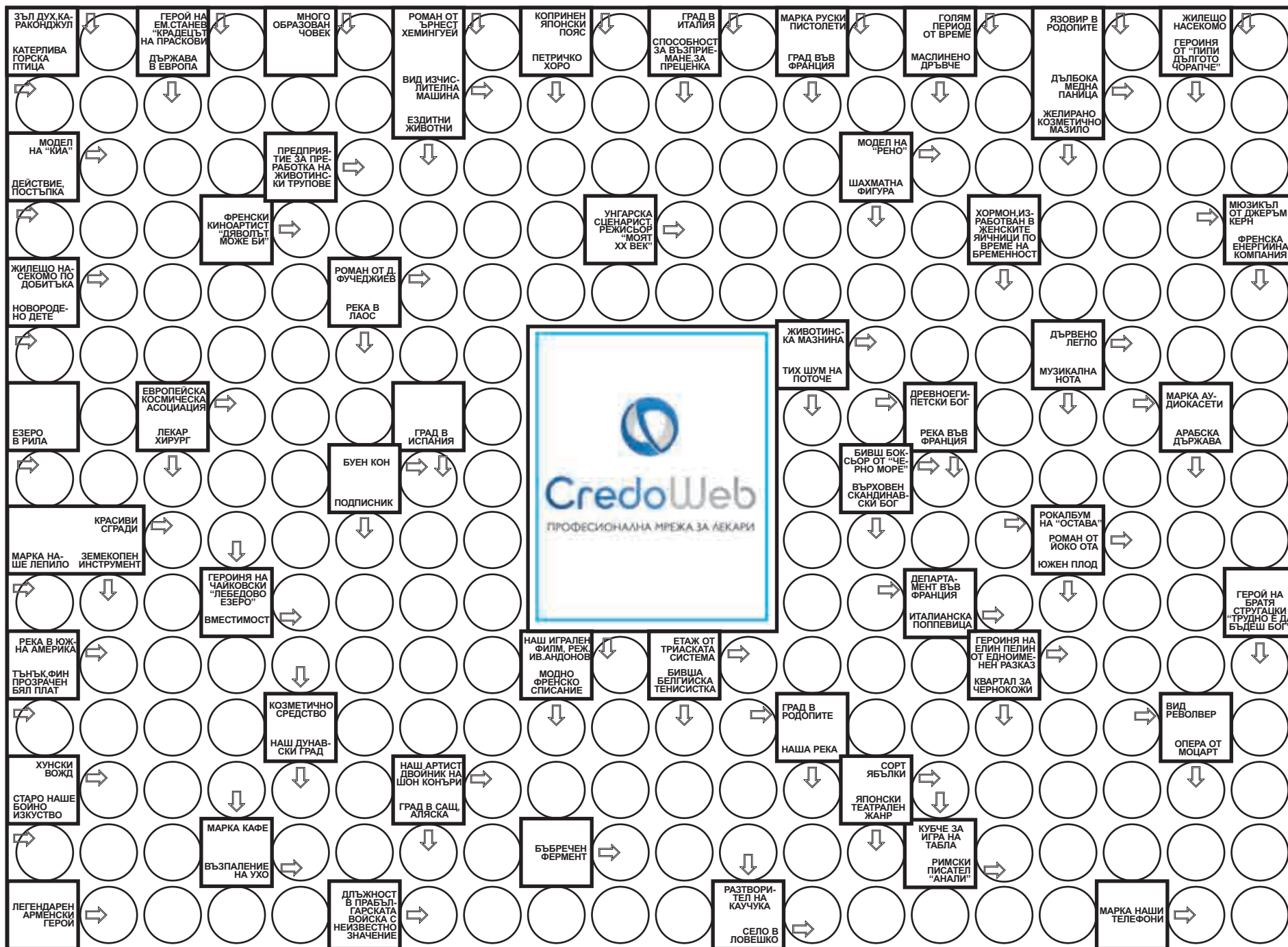


ват. Вярващите използват най-често варака, златните суперфини листове, за облепване - така статуи, които са били мъничета, за няколко десетилетия стават великани от злато. Този ритуал се извършва както за измолване на здраве и просперитет, така и за благодарност. Продавачите твърдят, че богати бирманци редовно слагат златно парченце върху плодовете за закуска и го хапват за повече сила и енергия.

**LiTour** Почивка в Сан Ремо Италия  
culture tours in bulgaria

890 лв.

Специална цена - 890 лв., само за дати: 08.05. и 15.05.2013 и нови резервации.  
8-дневна почивка, самолет, 4-звезден хотел, полупансион, български екскурзовод - [www.li-tour.com](http://www.li-tour.com), тел. 02/9891555



РЕЧНИК: АЖЕН, АНИЗ, АТЕКА, ЕРОЛОВ, ЕСТРОН, КОПАН, ОДЕТА, ОДИН, ОНОРА, ТАЦИТ.

МИХАИЛ МИЦЕВ

### Отговори на кръстословицата от бр. 13:

**ВОДОРАВНО:** ОМО. Кубрат. Релеф. "Няма как". Тритикале. Имане. Ор. "Ема". Икономика. Атотис. Атакама. Ивана. Икона. Сняг. Вит. Алиса. ОН. Аваси. Острови. Скара. ЯВА. Ерат (Кристине). "Бакара". НАМИ. "Абагар". Аман (Симон). Сир. Арена. Оре. Ат. Ги (Анри). Отаре. Ана Пападопулу. "АМ". "Лазарица". Ипанема. Плуг. Роса. Илона. Емет. Оратор. Бони. Акилина.

**ОТВЕШО:** Тутманик. Бутало. Братя. Аба. Амур. Ери. Агар-агар. "Га". Атик. Вакарел. Итикава (Кон). Аре. АРО. Комисар. Назар (Владимир). Гранати. Атанас. ЕЛО. Араб. Клеми. Апи. Ив (Стивън). Ацин. Офика. Опали. Мана. Ара. Ана. Алов (Александър). Медина. Яна. Исана. Опак. Аметист. Анапа. Окарем. Тунел. Окото. Орис. Леми. Маринова (Тереза). Игумен. Ок. Санитари. "Ата".

**LECHO**

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

СРЕДНО

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

**ТРУДНО**

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

Николай МАРКОВ

Дали нивото през изминалия сезон в българския женски волейбол отбеляза растеж или спад, е спорен въпрос. Сигурно е обаче, че има подмладяване. Още по-сигурно е, че има и по-голяма конкуренция, а оттам и повишен зрителски интерес. За първи път от доста време в борбата за разпределение на призовите места се включиха цели четири равностойни отбора, а по-голямата част от мачовете между тях се решаваха в тайбрек и всеки можеше да победи всеки.

В крайна сметка ЦСКА остана №1. И във финала за Купа България, и в последния мач от финалната серия в първенството, които по стечение на обстоятелствата се играха в Казанлък, "червените" успяха да обърнат резултата от 0:2 гейма за местния Казанлък Волей до крайното 3:2 в своя полза. След трансфера на някои от основните си състезателки столичният гранд изигра сезона с много млада, но и много талантива селекция, ядрото на която се състои от настоящи или доскорошни девически националки. За финансовото спокойствие на отбора допринесе и появилият се в началото на сезона основен спонсор Демакс. Състезателките на Юлия Иванова показваха характер и се специализираха в спечелването на пети геймове и уж първенството се разви по много оспорван начин, а в крайна сметка се оказа, че те имат само една-единствена загуба през целия сезон. Така малките "цесекарки" продължиха традицията "червеният" клуб да доминира в женския волейбол и да има вече 8 титли от последните 10 сезона или общо 22 в своята история. Що се отнася до Купа България, тя бе деветнадесета във витрината на ЦСКА.

Със сребърните медали в Националната волейболна лига се окичи "вечният съперник" Левски Волей (София). Да, "сините" не успяха да достигнат до финала за титлата, но регламентът е такъв, че

# Волейболистките на ЦСКА отново са №1

За четвърти пореден път волейболистките на ЦСКА-Демакс станаха шампиони на България при жените. Състезателките на Юлия Иванова и Петър Дочев подплатиха титлата и със спечелването на националната купа, а начинът, по който те стигнаха до успехите в двата финала за този златен дубъл, говори само за едно - когато играеш за марката ЦСКА, шампионският манталитет е задължителен, независимо колко млад е съставът или какви финансови проблеми има клубът.

плейофите определят само шампиона, а останалите отбори се нареждат след него според реда на класирането си от редовния сезон. След като първенецът от редовния сезон стигна и до златото, се оказа, че класирането се запази напълно. Волейболистките на Радослав Бакърджиев забуксуваха малко в началото на шампионата, но постепенно намериха своя ритъм и лека-полека стигнаха до второто място. Пътят им към финала бе спрял от отбора на Казанлък, който спечели полуфиналната серия с 2:1 победи.

Именно "Розите" бяха приятната изненада на сезона. Новосформираният женски тим на казанлъшкия клуб направи своя дебют в българския елит по повече от успешен начин, като взе бронзовите медали и стигна до два финала. Благодарение и на новия спонсор на клуба Ба-

гира привлеченият за старши треньор Стоян Гунчев направи интересна селекция - една чудесна сплав от младост и опит, която с представянето си възбуди небивал интерес към спорта в града и зала "Арсенал" се оказа прекалено тясна за желаещите да подкрепят отбора от трибуните.

Четвъртият отбор от битката за медалите бе Марица (Пловдив). Финалистът от предишните три сезона и миналогодишният носител на Купа България остана верен на традицията да залага основно на свои кадри. Волейболистките на Иван Петков започнаха шампионата много силно и след пър-

вия дял бяха първенец в класирането и единственият отбор, успял да победи ЦСКА през сезона. След това обаче някои основни състезателки преминаха в чуждестранни отбори, други претърпяха контузии и Марица трябваше да доиграе сезона с почти изцяло девическа селекция. Това не попречи на пловдивчанки да направят някои много силни мачове срещу основните си съперници, но в крайна сметка завършиха четвърти - леко отстъпление от възходящата градация, в която тимът бе през последните години.

Останалите четири отбора, участвали в първенството, не представлява-

ха реална конкуренция за гореспоменатите четири тима. През целия сезон от тях единствено Славия-СУ (София) успя да измъкне една победа срещу състав от горната четворка - 3:2 срещу Марица (Пловдив). Белите за втора поредна година участват в шампионата с един много млад състав и хубавото е, че тези момичета натрупаха опит и определено демонстрираха израстване, завършвайки на пето място в крайното класиране. Далеч по-опитните волейболистки на Феникс 09 (Шумен) останаха шести. На терена просто си личеше, че тези състезателки с един на практика полупрофесионален статут

май се виждат кажи-речи само за мачовете, а някои от тях и не пътуваха с отбора за гостуванията. Явно не става само с опит и талант, трябва и тренировки. На последните две места - седмо и осмо, останаха съответно Спартак 1996 (Плевен) и Локомотив 1929 Връбница (София), чиито млади селекции рядко успяваха да се докопат до спечелването на гейм срещу останалите. Фактът, че Локомотив пропусна турнира за Купа България в Казанлък, защото не разрешили на състезателките да отсъстват от училище, е достатъчно красноречив.

BGvolleyball.com

## TV АКЦЕНТИ

### Вторник, 9 април

17:00 ч. Локо Сф - Славия (футбол, А група) по News 7  
21:45 ч. Галатасарай - Реал М (футбол, ШЛ) по bTV action  
21:45 ч. Борусия Д - Малага (футбол, ШЛ) по Ринг.бг

### Сряда, 10 април

16:00 ч. Пирин ГД - Левски (футбол, А група) по БНТ 1 и БНТ свят  
18:00 ч. Берое - Локо Пд (футбол, А група) по News 7  
21:45 ч. Барселона - ПСЖ (футбол, ШЛ) по bTV action  
21:45 ч. Ювентус - Байерн (футбол, ШЛ) по Ринг.бг

### Четвъртък, 11 април

19:00 ч. ЦСКА - Лудогорец (футбол, А група) по ТВ 7

22:05 ч. Тотнъм - Базел (ЛЕ) по bTV action

### Петък, 12 април

13:00 ч. Жребий ШЛ по Евроспорт  
13:15 ч. Жребий ЛЕ по Евроспорт

### Събота, 13 април

15:00 ч. Левски - Локо Сф (футбол, А група) по ТВ 7  
16:30 ч. Байерн - Нюрнберг (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2  
17:00 ч. Ботев Пд - Пирин ГД (футбол, А група) по News 7  
17:00 ч. Астън Вила - Фулъм (Висша лига) по Диема  
19:30 ч. Шалке - Байер (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2  
21:30 ч. Билбао - Локомотив Кубан

(баскетбол, Еврокупа) по Евроспорт

### Неделя, 14 април

17:00 ч. Нюкасъл - Съндърланд (Висша лига) по Диема  
15:00 ч. Славия - Литекс (футбол, А група) по БНТ 1 и БНТ свят  
17:00 ч. Етър - ЦСКА (футбол, А група) по News 7  
18:00 ч. Челси - Манчестър С (Купа на Англия) по Диема

### Понеделник, 15 април

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

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

**BGvolleyball.com**  
**ВОЛЕЙБОЛНАТА МЕДИЯ на България**



**BG**  
volleyball

# Конният спорт се стяга за вековния си юбилей

Федерацията е една от най-старите в България

Валентин МАРИНОВ

Българската федерация по конен спорт се готви за вековния си юбилей, който ще бъде отбелязан през следващата година. Организацията за събитието вече е в ход, разкри за "Животът днес" президентът на организацията Тодор Гергов. В края на миналата година бизнесменът наследи баща си Георги Гергов на поста. Създаден е консултативен съвет, който се е нагърбил с организацията. "Нямаме още конкретно решение,



разработват се няколко варианта. Не искаме просто да претупаме юбилея, защото наистина е много голям. Желанието ни е да покажем историята, да поканим доста хора", обясни Гергов.

На практика цялата 2014 г. ще мине под знака на годишнината, като всички събития ще бъдат белязани от юбилея.

Струва си, защото федерацията по конен спорт е една от най-старите в

България. През 1914 г. се регистрира под името Български жокей клуб - учредителното събрание е на 21 юни. Сериозно е влиянието на армията, в частност кавалерията. Нещо напълно нормално за онези времена. През 1919 г. организацията е прекръстена с името, което носи и до днес.

А корените водят още в края на XIX век, когато е основана и първата кавалерийска школа. В годините още преди Втората световна война зависимостта от кавалерията започва да отслабва. Организацията членува в Международната федерация от 1928 г. и е съучредител на Европейската в началото на 2010-а. Дебютът на конния спорт на олимпийски игри е през 1924 г. в Париж - това е второто участие на страната ни на големия форум въобще. Оттогава имаме 11 визити на летни игри - до 2004 г.

„Сарженор къп“ отива в историята - идва „Амбинор къп“



Любомир Бадински, председател на съдийската колегия на БФТ, Явор Цаков, председател на Управителния съвет на ТК "Левски-София", д-р Петър Велев, инициатор и генерален спонсор на турнира, и Димитър Войнов, директор на ТК "Левски-София", на пресконференцията преди последното издание на "Сарженор Къп"

От лятото станалият вече традиционен тенис турнир за мъже "Сарженор къп" сменя името си и вече ще се казва "Амбинор къп". Това съобщи лично д-р Петър Велев, инициатор и генерален спонсор на турнира, собственик на фармацевтичната фирма "Екофарм".

Състезанието сменя името си, но не и замисъла си, нито пък съдържанието - всяка година с него стартира новият тенис сезон на открито, като това дава възможност на родните ни национали да проверят моментната си спортна форма, при това не в тренировъчен режим, а в истинска професионална атмосфера.

За непрекъснато нарастващия авторитет на турнира говори и фактът, че и тазгодишното издание съпруги досегашния рекорд по броя на участници, като събра 74 състезатели от 30 клуба. Начело на състезателната листа стоят две от най-известните у нас тенис имена - това са асовете от националния ни отбор Тихомир Грозданов и Валентин Димов.

По-младите им колеги Александър

Лазов и Димитър Кузманов, също състезатели от състава на България, ще решат дали да се включат в турнира, след като изиграят мачовете си за купа "Дейвис".

Припомняме, че в последните две издания на "Сарженор къп" шампион стана Грозданов, а Димов спечели надпреварата през 2008 г. Сред претендентите за първото място е Петър Трендафилов, който миналата година стигна до финала и доста затрудни победителя Грозданов. Сред заявените участници е и ветеранът Илия Кушев, той е първият победител през 2003 г.

Както всяка година домакин на турнира е ТК "Левски" и състезателите ще премерят сили на червените му кортове в Борисовата градина. Квалификациите стартираха на 8 април, а на следващия ден продължават срещите от основната схема. Финалът е на 13 април (събота) от 11 часа, а в петък следобед е двубоят за титлата на двойки.

Наградният фонд е 2500 лв., а победителят на сингъл ще "заработи" 1000 лв. (ЖД)

Тодор Гергов:  
Искам да върнем децата

- Като нов шеф на федерацията по конен спорт каква визия имате за промени в организацията?

- Фамилията ни се занимава с коне през последните 18 години. Проблемите на федерацията и цялостната ситуация са ни известни не от вчера. От 3 месеца съм президент, но това не значи, че ще има резки завои, няма да се случат чудеса. Знаете, че икономическата криза се отразява във всички сфери, в това число и в спорта. А конният изисква доста финанси. Не е никак лесно да се обезпечи тандем между ездач и кон. Необходима е материална база, екипировка, добро животно, осигуряване на тренировъчния процес, посещаване на състезания... Идеята е да се поработи малко повече с детско-юношеските школи. Отчитаме, че това е слабото ни звено в последните години. Решени сме да се борим с този проблем, искаме да върнем подрастващите в нашите редици.

- Други проблеми и приоритети?

- Има например дисциплини, които изпреварват други. Това е комплексен въпрос. По-интересни и атрактивни са, намират повече спонсори. Имаме нова дисциплина - издръжливост, тя набира скорост.

- А конният спорт предполага и възпитание на подрастващите в отношение към животните и природата...

- Конят е интелигентно животно и при обучението на ездача да го язди и преминава с него през различните видове изпитания той се самодисциплинира. Това си е отговорна работа, изисква режим и малко или много изгражда характера, което е положително.

- Хората в България живеят с мисълта, че конният спорт е свързан със сериозни разходи и е за определена прослойка. А един час езда не излиза по-скъпо, отколкото практикуването на повечето спортове. Какво ще направите, за да промените това мнение и да рекламирате ездата, а оттам и спорта, за да привлечете повече деца в базите?

- Грешката може би идва оттам, че хората бъркат това да притежаваш коне и да тренираш. Като тренировка нашият спорт е достъпен, не е нещо извънредно скъпо. Няма от какво да се стряскат хората от гледна точка на разходите. Дали ще отидеш на фитнес или да поездиш, разликата не е драстична. Изобщо не става въпрос за прослойка. Може би проблемът наистина е в липсата на реклама.

- Имате ли конкретни идеи как да рекламирате спорта, за да го популяризирате?

- Стремим се да поощряваме създаването на нови бази за конния спорт. Когато ги има, рекламата идва от само себе си. Налице са вече няколко нови места, но те все още са крайно недостатъчни. Освен професионална дейност там се работи и с начинаещи ездачи. Идеята е спортът наистина да стане максимално достъпен. Да можете да отидете някъде наблизко, за да практикувате.

## Балканска конференция на федерациите по конен спорт

В началото на март по инициатива на Българската федерация по конен спорт в хотел "Санкт Петербург" в Пловдив се състоя балканска конференция на федерациите по конен спорт. За първи път имаше представители на 9 федерации: Албания, Босна и Херцеговина, Гърция, Македония, Румъния, Сърбия, Турция, Хърватия и България. Представителите на Молдова не успяха да присъстват, но заявиха желание да участват на балкански шампионати. Шефовете на балканските федерации по конен спорт се разбраха да си сътрудничат, да организират съвместно състезания и т.н.





## Футуристичният Nissan Juke Nismo

вата система на автомобила. 5,8-инчовият екран е чувствителен на допир, разполага с интегрирана сателитна навигационна система, предлага Bluetooth и използва технологията Send-To-car на Google. Тя позволява на водача да планира пътуването си на компютър или таблет, след което да изпрати данните към бордовата система.

Автомобилът е отлично съчетание между спортна кола и малък SUV. Въпреки това разполага с 207-литров багажник, седалките на втори ред се сгъват така, че образуват равна повърхност и товарният обем по този начин скача на 786 литра.

Nissan Juke получи максималните 5 звезди за безопасност по време

на последните тестове на Euro NCAP.

От Nissan решиха да ползват името Nismo и при мъника Juke. Така нестандартният модел получи инженерни подобрения и доработки от специализираното спортно поделение на компанията. Сега вече говорим за автомобил с мощност 200 к.с., дошли от познатия 1,6-литров мотор с турбо, чиято топверсия до момента беше с мощност 190 к.с. Плюс е, че Juke Nismo дава възможност за избор на задвижване 4x4, при което е налично многозвенно окачване отзад. Предлага се в комплект с XTRONIC CVT трансмисия. При екстремна ситуация въртящият момент автоматично се разпределя до 50%. При окачването пружините са станали с 10% по-твърди в сравнение със серийната версия от 190 к.с. Амортизаторите също са по-стегнати, воланът действа по-спортно и директно. Японците са решили да мерят сили с Mini Countryman JCW и като цена засега печелят. Максималната мощност от 200 к.с. бензиновият агрегат постига при 6000 об./мин. Максималният въртящ момент е 250 Нм, които постига в диапазона 2400-4800 об./мин. Ускорението от 0 до 100 км/ч става за 8,4 сек. Максималната му скорост е 200 км/ч, а по каталог средният разход е 7,6 литра. Моделът се асемблира в Съндърланд, Англия. Производителят дава 150 000 км пробег или 5 години заводска гаранция.

**N**issan Juke се оказва поредното японско дълголетно попадение. Нестандартната му визия накарва от дебюта му през 2010 г. досега близо 350 000 клиенти безрезервно да му се доверят. Кросоувърът позволява персонализация с избор на три режима на пътно поведение -

Normal, Sport и Eco, чрез натискането на D-Mode бутон.

С лансирането на специалната лимитирана версия Nismo кросоувърът стана още по-динамичен, по-стилен и по-ексклузивен. В България от представителството решиха да оборудват наличните за продажба коли със специална обоз-

начителна табела с пореден номер. Така Juke Nismo се превърна в уникат. Компактният малък всъдеход показва и специална версия N-TEC, която е нова стъпка в мобилната свързаност. Системата Nissan Connect позволява собственикът на автомобила да изпраща дистанционно координати и маршрути към бордо-

### СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## Време е за летните гуми

При появата на първите продължителни слънчеви дни и с увеличаване светлата част на деня след въвеждането на лятното часово време всеки шофьор трябва да се замисли за смяната на зимните си гуми с летни. Вече сте се уверили, че среднодневните температури превишават 7 градуса по Целзий. Асфалтът все по-често е нагорещен. Сцеплението на зимните ви гуми с пътната настилка е много добро, но често при влизане в завои или рязък старт на светофар чувате свистенето на каучука. Ако не смените навреме зимните "обувки" на колата си с летни, рискувате да похабите бързо грайферите, да унищожите или нараните ламелите им и да станат негодни за следващия студен сезон.

Ако сте решили да ги изхвърлите, никой няма да ви забрани да карате в горещините с тях. Добрите стопани обаче ги прибират на сухо и проветриво място, като преди това са ги подсушили и почистили от камъчета, пясък и др., напръскали са ги със специален спрей за съхранение еластичността на каучука, загънали са ги в найлони и са ги поставили изправени върху дървени рафтове. Задължително трябва да маркирате кой чифт е бил отпред на колата и кой отзад, за да размените местата им през октомври-ноември. Ако нямате помещение, където да ги съхранявате, проверете кои автосервиси или гуми-центрове предлагат срещу заплащане услугата хотел за гуми.

**С**едмият член на английската фамилия Mini Paceman махна булото си в направена специално за дебюта огледална зала в София. Типичното във философията на марката да се бяга от стандартното се случи и на премиерата.

Paceman е първото Sports Activity Coupe в премиум сегмента на малките и компактни автомобили. С мощните и динамични линии на купе, характерното за марката Go-Cart усещане и ексклузивната атмосфера на гъвкавия интериор моделът е истински малък благородник, достоен за компанията на британската премиум марка. С две врати, голям заден капак, както и две пълноценни отделни седалки седмият модел въобще не е избягал от спортния си дух. Предницата залага на елегантен профил с издължени линии и моделирани повърхности, подчертаващи авантюристичния дух на колата. Впечатляваща новост в задната част са монтираните за пръв път при модела хо-



### БГ ПРЕМИЕРА

## Благородникът Mini Paceman

ризонтални задни светлини. Paceman е конструиран като автомобил с четири места. Серийното оборудване включва спортни седалки за водача и пътника до него. Двете единични седалки отзад предлагат много простор, изключителна странична опора и неподозиран комфорт.

Издигащият се високо нагоре заден капак и ниският товарен ръб позволяват безпроблемно ползване на багажника. Обемът му от 330 литра чрез сгъване на облегалките на задните седалки стига до 1080 литра.

Paceman се предлага с четири мощни и ефективни бензинови и дизе-

лови двигатели. Гамата на Mini включва Cooper D Paceman (112 к.с.), Cooper Paceman (122 к.с.), Cooper SD Paceman (143 к.с.) и Cooper S Paceman (184 к.с.). По-късно ще бъде допълнена от Mini John Cooper Works Paceman.

След Mini Countryman това Sports Activity Coupe ще е вторият модел, който опционално може да се оборудва със системата за двойно задвижване ALL4.

Страницата подготви  
Станчо ШУКЕРОВ



# CHONDRO SAVE

Хранителна добавка

## Хондросейв - с грижа за Всяка става!

### ECOPHARM

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

www.ecopharm.bg

# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

9 - 15 АПРИЛ 2013

## Орехите пазят жените от гуабет

Употребата само на 28 грама орехи два пъти в седмицата снижава при жените риска от появата на диабет тип 2 с 24%, твърдят учени от Харвард. Те провели 10-годишно изследване с участието на повече от 137 хиляди жени на възраст от 35 до 77 години. Резултатите доказали, че при дамите, които хапват орехи 1-3 пъти в месеца, рискът от диабет тип 2 се снижава с 4%. Ако ядките обаче



присъстват в менюто им всяка седмица, процентът вече е 13, а при употреба минимум два пъти в седмицата опасността от заболяването намалява с 24%. Специ-

алистите свързват този ефект със съдържащите се в орехите мастни киселини, които снижават остротата на възпаленията и са идеална профилактика срещу сърдеч-

носъдови заболявания, рак и артрит. Въпреки че изследването е проведено с участието на жени, експертите смятат, че тези ядки ще имат същото влияние и върху мъжете.

НОВОТО В  
HEALTH.BG



Зареждане с енергия чрез хранене

[www.health.bg/18413](http://www.health.bg/18413)



Косата и зодиите  
[www.health.bg/18417](http://www.health.bg/18417)



Защо лъжем?

[www.health.bg/18406](http://www.health.bg/18406)

## Сърцето не търпи и минималното напълняване



Отдавна е известно, че наднорменото тегло води до сърдечносъдови заболявания, но съвсем наскоро специалисти от Оксфорд установиха, че всяко, дори незначително покачване на килограмите, има негативен ефект върху сърцето. Може кантарът да показва стойности в нормата, по-високи ли са от предишните, здравето ви е под заплаха. Увеличаването на индекса на телесна маса с 5% повишава риска с 23%, а сърцето остарява с 2,5 години. Учените, които са провели изследване с 1,2 милиона души, живеещи в Англия и Шотландия, на първо място сред опасностите слагат исхемичната болест на сърцето. Към рисковете за здравето от увеличеното тегло специалистите добавят застоялия начин на живот, като най-застрашени са хората, които седят по осем часа на ден.

## Най-полезното сирене

Според специалистите чедърът е лидер в рейтинга на полезните сирена, като съществено изпреварва конкуренцията. Причината е, че той съдържа важни хранителни вещества, при това в голяма концентрация. По-точно чедърът е много богат на калций и белтъчини, затова учените съветват да го включим във всекидневното си меню. Няма значение дали той ще присъства в сосове, супи или някакви други ястия. Сред здравословните ефекти на това сирене са още профилактика срещу кариес, неутрализиране на киселините, образуващи се от разтварянето на хранителните продукти, и стимулиране на изработването на слюнка. В чедъра има много малко лактоза, което го прави подходящ за хора, алергични към нея. Невролозите обаче предп-



реждават, че хората с чести главоболия трябва да ограничат приема му заради съдържащия се в него тирамин, който може да провокира мигрена.

Целулит?  
Без паника, моля!

Asam® 50  
от 1963 г.  
Произведено в Германия!

Комплексна програма Кройтерхоф

АНТИЦЕЛУЛИТЕН ДУШ ГЕЛ  
ЕКСФОЛИАНТ 200 мл



Стимулира микроциркулацията и съдейства за по-гладка и стегната кожа. Идеално подготвя кожата за следващите стъпки от антицелулитната терапия.

АНТИЦЕЛУЛИТЕН СЕРУМ 50 мл

Интензивна 10-дневна терапия срещу целулит. Високотехнологичният патентован комплекс Liporedux комбинира карнитин, кофеин и есцин от див кестен – съставки, които редуцират мастните депа, дренират тъканите, стягат кожата и стимулират синтеза на колаген. Лек и приятен загреващ ефект, нежна текстура, свеж аромат.



АНТИЦЕЛУЛИТЕН ГЕЛ 250 мл

Познатият продукт с висока ефективност срещу „портокаловата“ кожа вече е част от Кройтерхоф – най-популярната козметична серия на ASAM. Карнитин, кофеин и екстракт от розмарин, подкрепени от мощно термоактивно действие, ускорят разграждането на целулитните депа и водят до осезаеми, категорични резултати.



Немско качество  
и повече от достъпни цени.

Търсете в аптеките и  
на [www.bionat.bg](http://www.bionat.bg)!

Производител: Asam GmbH, Германия; Официален представител за България: БИОНАТ ЕООД  
тел. 032 692610; 0884 889 334; e-mail: [office@bionat.bg](mailto:office@bionat.bg); [www.bionat.bg](http://www.bionat.bg)

# Не всички цъфтящи растения предизвикват алергия

**Д**-р Стаевска, пак навлизаме в активния за сenna хрема сезон. Всички цветове ли са потенциален дразнител?

- Цъфтежът на ветроопрашващите се е причината. Някои хора се страхуват от всички растения, които цъфтят, не смеят да отглеждат цветя вкъщи. Цветните растения имат малко на брой и много едри полени, които не се разпространяват по въздуха, а чрез насекомите. Затова няма алергия към тези цветове. Имам единствен случай в цялата си практика на алергичен отцветно растение човек - той отглеждал гербери в парник. И наистина имаше алергия към гербер, като един вид професионална реакция. Но тази, която връхлита голяма част от населението, е от ветроопрашващите се растения. Примерно в Англия до 50 на сто от юношите имат сenna

**С д-р Мария Стаевска, алерголог в УМБАЛ „Александровска“, разговаря Галина Спасова**

хрема. В България - около 17 на сто. Тя започва обикновено в ранна пролет, когато цъфтят растенията от семейство Брезови - леска, елша, бреза. Щом се позатопли, вече идват пациенти с оплакванията от сenna хрема - сърбеж, зачервяване на очите, сълзене, сърбеж, запушване на носа, водниста секреция, кихане.

**- Може ли симптомите да се объркат с друго заболяване?**

- Воднистата секреция от носа и кихането лесно могат да се объркат с вирусна хрема. Много често човек, ако няма очакването за алергия и изведнъж почва да киха и да му тече носът, мисли, че се е простудил. Основната отлика е сърбежът. Обикновено при инфекциозна хрема няма сърбеж в очите, носа. Ху-



Д-р Мария Стаевска

баво е пациентът да се изпрати на алерголог, а не да се пият антибиотици и капки, и т.н., защото не е това лечението.

**- Каква е първата стъпка в лечението?**

- Основно със съвременни антихистамини, какъвто е например "Ролетра". Той е и на много добра цена. Всъщност често пациентите, не знаейки за наличието на ново поколение антихистамини, използват стари, които водят до доста

странични ефекти като проблеми с шофирането заради заспиване. Интересен факт е, че броят на катастрофите, свързани с прием на стари антихистамини, е съпоставим с този на предизвиканите от алкохол. Има класификация на антихистамините съобразно промилите в кръвта. И старите антихистамини се равняват на една средна концентрация на алкохол в кръвта.

**- Каква е по принцип прогнозата при сenna хрема?**

- За съжаление 40 на сто от пациентите със сenna хрема могат да развият астма, като най-засегнати са младите хора. Пикът на тази болест е при юношите. Принципно не може съвсем малко дете да има сenna хрема, защото трябва поне два сезона, за да се алерги-

зира. Горедолу към тригодишна възраст започват първите симптоми, и то при малка част от децата. Основно се развива при подрастващите, но при някои сenna хрема се проявява и след 20-годишна възраст. Дори имам случай пациентка на 70 години да отключва това страдание, макар това да е изключение.

**- Заболяването, а и тежестта на прогнозата обвързани ли са с наследствения фактор?**

- Той е доста силен. Принципно, ако единият родител има алергия - сenna хрема, астма, атопичен дерматит, вероятността детето му да има същата е голяма, около 40%. Ако и двамата родители имат сenna хрема, вероятността е вече 80%. За съжаление и начинът на живот, който водим,

изключително много допринася за развитието на сenna хрема - изкуствените храни, липсата на контакт с животни, със земята. Липсата на това, което човечеството винаги е имало като начин на живот, т.е. физически усилия, повече слънчева светлина. Ние живеем главно на закрито и при тези пациенти се констатира дефицит на витамин D. Обездвижването също допринася за възпалителните заболявания, в частност и за алергичните; начинът ни на хранене пък променя т.нар. микробиом, съвкупността от всички бактерии в лигавиците и кожата. Микробиомът е много тясно обвързан с имунната система, той я "обучава" и ако това някога е било в посока да се предпази човек от алергии, напоследък за съжаление става обратното. Единственото, което може да се направи засега в областта на сenna хрема, е имунотерапията.

## ЧУПЛИВИ НОКТИ козметичен или медицински проблем

Чупливи, разслояващи се, меки и набраздени нокти - едни от най-често срещаните проблеми, с които се е сблъсквала всяка жена. Пазарът предлага голямо разнообразие козметични продукти за справяне с тези проблеми. Повечето от тях третираят самия нокът, като по този начин постигат съмнителен или краткотраен ефект.

Проблемните нокти всъщност са резултат от липсата на важни за организма витамини и минерали, които не успяваме да си набавим чрез храната, която приемаме. Освен чисто козметичната страна на нещата, тези проблеми обикновено са сигнали за развитие на заболявания, свързани с намалени нива на тези витамини и минерали.

Най-добрият начин да заздравите дълготрайно своите нокти е ежедневният прием на калций, цинк, йод и витамини, които ще направят вашите нокти отново здрави и блестящи без неприятни деформации и оцветяване.

Единственият натурален, природно балансиран мултиминерален комплекс, който може да се закупи на българския пазар, е Cohatip на ирландската фирма Маригот. Той представлява естествена комбинация от 74 микроелемента и минерала, добити от **ЧЕРВЕНИ ВОДОРАСЛИ**. Тези водорасли се развиват в чистите северни морета, като жизненият им цикъл е 4-5 години и завършва с калцификация. По време на растежа си те абсорбират най-важните минерали и елементи за човешкия организъм, като Калций, Магнезий, Цинк, Сяра, Калий, Желязо, Фосфор, Манган, Йод, Бор, Мед, Кобалт, Селен и др. Интересен факт е, че процентното отношение между тях е такова, каквото е в човешката кръвна плазма. Учените доказват, че това е една от причините Cohatip да е толкова ефикасен. Друга причина е специфичната пореста структура, приличаща на пчелна пита, която го прави доказано по-добре усвояем от синтетичните минерални препарати.

**Вследствие приема на Cohatip се наблюдава положително повлияване при пациентите с проблемни нокти при това с дълготраен ефект. Чупливостта и нацепването изчезват и вие можете да се радвате на здрави и твърди нокти. Още след първия месец вашата маникюрстка ще открие разликата. Това твърдят хилядите вече жени, приемащи Cohatip.**

Cohatip е произведен от стандартизиран продукт (Lithothamnion Calcareum), притежаващ сертификация за качество от Kosher, Halal, USA FDA, GRAS, EU Health, Non GMO, ISO и HACCP.

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



## При 85% от случаите на уроинфекции е виновна бактерията Ешерихия коли

Циститът не е нещо животозастрашаващо, но рязко влошава качеството на живот заради болката, паренето, честите позиви за уриниране, както и появата на кръв в урината в отделни случаи. Има ли го някое от тези оплаквания, колкото и да е слабо, е добре веднага да се потърси лекар. Състоянието трябва бързо да бъде излекувано и в никакъв случай да не се допуска то да се превърне в хронично заболяване. Защото тогава се налагат по-дълги антибактериални схеми, които винаги са със сто процента сигурен ефект за изчистване на микроорганизмите - причинителите.

Много са случаите, в които циститът изглежда овладян, оплакванията спират, но той остава като скрита инфекция, която се проявява отново и при най-малкото понижаване на имунитета или стрес. Затова за сигурното изчистване на тлеещите уринарни инфекции специалистите препоръчват по-продължителен прием на специалните билкови препарати със съдържание на американска червена боровинка, която има отлично анти-септично действие и същевременно е добър антиоксидант и имуностимулатор. Според статистика-

та в 85% от случаите на уроинфекции причинител е бактерията Escherichia coli (Ешерихия коли), която червената боровинка атакува резултатно. Специфично вещество в малкия плод - хипурова киселина, подкиселява урината и потиска бактериалния растеж. В един от най-новите и ефикасни продукти на нашия пазар със съдържание на червена боровинка - **Урокомфорт**, има добавено съдържание и на екстракт от коприва, който ускорява "отмиването" на бактериите. В състава на препарата са включени само растителни вещества, няма оцветители и консерванти. **Урокомфорт** може да се приема самостоятелно с профилактична цел и в съчетание с антибиотици. Освен че няма странични ефекти, негово предимство е и липсата на риск от развитие на резистентност.



**18+**

**up**  
Ultimate Performance™

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

**Сексуален стимулант**  
съдържащ екстракт от Horny Goat Weed, (Разгонен козел)  
**30 таблетки**  
Подходящ за мъже и за жени

# Предизвикателството „захарен диабет и пограстващи“

Юношеството е преходен период в развитието, който включва биологични и физиологични промени, водещи до превръщане на детето в независим възрастен. Обичайното начало за българските момичета е след 10-годишна възраст, а за момчетата - 11-годишна възраст, продължителност около 4-5 г. Характеризира се с израстване на височина, промяна в телесните пропорции и външния вид, поява на вторични полови белези. Крайната цел е установяване на репродуктивна способност, следователно тук е времето на първото влюбване, опазване на сексуалното здраве и първи съвети как да се планира бременността. Налице са и началните стъпки към социално съзряване - вписване в приятелски кръгове, експерименти с непозволени и неразумни вещества, "бунт" спрямо семейството, избор на професия, изпробване на различни начини на живот (продължителен престой пред компютър или в спортната зала), част от тях - страни за родителите. "Бурните години" са подсилени и от емоционална лабилност - усещане за неразбиране,



усамотеност, вземане на самостоятелни решения, допускане на грешки, желание за продължително отсъствие от дома.

Пубертетната възраст е трудна за всяко едно дете и семейство. Кое ни кара да бъдем особено бдителни при децата с диабет? Причините за това са:

- Рязко нарастване на инсулиновите нужди до и над 1,5 Е/кг поради "изръсването" на контраинсуларни хормони (най-вече растежен и полови).

- Големи колебания на кръвната захар поради промени в хранителния и двигателния режим, бурни емоционални преживявания, самостоятелни решения без достатъчни умения за контрол.

## Как да се справим?

- Много търпение, любов, доверие между детето, семейството, приятелите и екипа.

- Определяне на малки постижими цели с ненатрапчиво обсъждане на вариациите в поведението и взетите решения.

- Непрекъснато обучение, мотивиране и поощряване на търсенията чрез нови, интересни за подрастващите технологии и методи.

Българските деца разполагат със същите инсулини както връстниците им в Европа. Бързина, предсказуемост и нисък риск от хипогликемии - това са основните характеристики на съвременните инсулини. Приложени в режим с неколкостепенни убеждения, те максимално наподобяват работата на задстомашната жлеза. Подплатени със съответните познания, оптималните нива на гликиран хемоглобин са достижими: под 7,5% за деца, под 7% за младежи, а защо да не се целим и в най-доброто - HbA1c 6-6,5%. Умелото съчетание на хранене, двигателна активност, съвременни инсулини и самоконтрол е сериозна крачка към така желаната от подрастващите свобода, както и увереността на родите-

лите, че са изградили зряла личност.

Споделяме няколко съвета, с които се надяваме, че началото на зрелостта ще бъде по-сигурно.

## Няколко съвета към "тийн" възрастта

### Алкохолът:

Абсолютната забрана е безсмислена - по-добре се научи кога, как, колко и къде, защото **алкохолът води до хипогликемии, особено късни.**

- кога - след измерване на кръвната захар, особено преди лягане.

- как - с прием на храна, препоръчително сандвич.

- колко - колкото по-малко, толкова по-добре.

- къде - по-добре в доверена компания, която при нужда може да помогне.

### Шофирането:

Абсолютната забрана е безумна -

по-добре се научи кога, как, колко и къде, защото **хипогликемията може да предизвика инцидент без реална вина на пътя.**

**Незабавно спиране даже и при съмнения за хипогликемия!**

- кога - след измерване на кръвната захар преди шофиране.

- как - с прием на храна преди и по време на шофиране.

- колко - почивка на всеки 2 часа с разходка около 10 мин.

- къде - бърз въглехидрат близо до теб, в колата.

## ОМЕГАПРИМ – НАЙ-МОДЕРНАТА ОМЕГА ФОРМУЛА ЗА ЗДРАВО СЪРЦЕ!



Сега получавате

**80 капсули  
ОмегаПрим  
на цената на 60!**



Комбинация от Омега 3, Коензим Q10, Селен.

[www.omegaprim.bg](http://www.omegaprim.bg)

**WALMARK®**

## Омега формула с коензим Q10 и селен пази сърцето, зарежда с енергия

Все повече хора у нас имат сърдечносъдови проблеми, висок холестерол, забавен метаболизъм. Това е може би една от причините т.нар. полезни мастни киселини (омега-3) да стават все по-популярни. Над 3000 проучвания доказват положителния им ефект за нашето здраве и добра кондиция! Приемът на продукти с омега-3 е важен, но не е достатъчен, за да регулираме метаболизма и да отстраним последиците от стреса, казват обаче специалистите. И предлагат готово решение, за да започнем промяната.

За първи път у нас омега-3 се комбинират в уникално трио с други две много полезни вещества - коензим Q10 и селен. Трите съставки заедно осигуряват пълна защита на сърдечносъдовата система, а ефектът на омега-3 се увеличава повече от три пъти. Това е най-мощната омега формула, която доставя на кръвоносната мрежа, сърдечния мускул, скелетната мускулатура, мозъка и кръвта необхо-

димата им клетъчна храна, за да функционират хармонично.

Омега-3 мастните киселини предпазват от сърдечносъдови заболявания - намаляват "лошия" холестерол, разширяват кръвоносните съдове, нормализират кръвното налягане, подпомагат метаболизма. Повишават концентрацията, а също така поддържат хормоналния баланс.

Добре усвоеният коензим Q10 в комбинация с омега-3 и селен предизвиква прилив на енергия и подобрява жизнения тонус, има подмладяващ ефект и предпазва клетките от старене. Мощният антиоксидант селен, от друга страна, защитава здравето на кръвоносните съдове, осигурява добър имунитет и помага да получим по-ускорен метаболизъм.

Модерната омега формула с коензим Q10 и селен е добра за хората, които имат сърдечносъдов проблем, висок холестерол и за всички, подложени ежедневно на стрес и голямо психическо натоварване.

**Д**-р Колева, възможно ли е възрастово обусловените костно-ставни проблеми да бъдат овладени, минимизирани?

- Действително практически всички пациенти над 50 години, които идват в кабинета ми, имат ставни оплаквания. Болката ги кара да търсят помощ. Старая се още с първия преглед да разговарям с всеки индивидуално - хората трябва да знаят, че лечението не е еднократен акт с вземането на лекарство за ден или консултация с лекар. Лечението е цялостна индивидуална програма за профилактика в зависимост от особеностите на заболяването и на самия човек. В програмата се включват отстраняване на причините за моментното обостряне на болката, профилиране на по-нататъшното развитие на това заболяване; промени в храненето, в начина на живот, в двигателната активност.

**- Къде е ролята на личните лекари в този процес, здравната каса поема ли процедури?**

- Мога да изтъкна, че те все по-често препоръчват физиотерапията като алтернатива. Защото ние започваме да водим дългосрочна терапия, не моментно, за десет дни и оттам нататък да не се интересуваме какво става с този пациент. Това са хронични заболявания, обострени в момента, и не могат да изчезнат за пет или десет дни. Пациентът продължава да си ги "носи", но ние можем да му помогнем да живее в относителен комфорт. Точно заради това личните лекари все по-често се

# Не чакайте ставната болка да стане нетърпима



Д-р Мария Колева

обръщат към нас. Има определен пакет физиотерапевтични процедури по НЗОК - 20 броя на един курс. Пациентите могат да бъдат насочени не само от личните лекари, но и от ортопеди, невролози и други специалисти.

**- При какви хронични костно-ставни заболявания най-често помагат тези процедури?**

- При артрозните заболявания - на колянната, на тазобедрената става, на гръбначния стълб, както и при всички други травматични състояния, които могат да обострят хроничното заболяване. Тъй като времето, през което може да се употребява нестероидно противовоспалително, е ограничено заради страничните действия, използваме широко в практиката си "Неокс" капсули за продължаване на противовоспалителното действие. "Неокс" олио прилагаме при масажите, а кремът ни служи като контактно средство при ултразвуковите процедури. Това е билков препарат с много бърз болкоу-

**С г-р Мария Колева, физиотерапевт в Плевен, разговаря Галина Спасова**



покояващ ефект. Доста сериозно го използваме при проблеми в гръбнака, при болка в кръста, при навяхвания, при мускулни спазми, при мускулни болки, разтежения, скованост и болка в гърба, при невралгия също така. Много добър е и релаксиращият му ефект.

**- Какво можем "да спестим" на ставите и костите си, за да са по-дълго здрави?**

- Насочвам пациентите си към самооценка на начина на живот. Говорим за наднорменото тегло, за някои професионални свръхобременявания, сменяме натоварва-

щата поза, опитваме се да коригираме стойката и т.н. Обездвижването е другата крайност. Липсата на движение на определени мускули води до мускулен дисбаланс и съответно до слабост на ставните връзки. Обездвижването, статичните пози пред компютъра, липсата на тонус на тази мускулатура се отразяват на костното здраве. Моите наблюдения са, че по-младите хора, ангажирани в ежедневието, се надяват, че появилата се болка ще отmine от само себе си. За съжаление нещата се задълбочават до момента, в който чо-

век става абсолютно нетрудоспособен. И затова аз винаги ги съветвам при първите симптоми да се обърнат към нас, да започнем противовъзпалително лечение с всички средства на физикалната терапия, за да не се достигне до хронифициране на тези проблеми. Защото най-често когато разпитам пациента от колко време има болка в гърба, в кръста, се оказва, че я търпи от една, две, три или пет години.

**- От собствен опит знаем, че много се разчита на обезболяващите медикаменти с илюзията, че с болката си**

**отива и проблемът.**

- Точно затова се опитвам да предизвикам хората да мислят, че за да не става тази болка хронична, да не се развива в други стави или части на тялото, трябва да се промени начинът на живот. С медикаментите се постига моментно потискане на болката или на възпалението, но основната причина, тази, която е предизвикала болката и възпалението, не се лекува. В миналото се препоръчваше ограничаване на физическата активност. Днес според всички източници трябва да има движение, но да е точно определено и индивидуално. Ако обаче човек си подбере упражнения по интернет, има вероятност да постигне точно обратния ефект. Например голяма част от пациентите, на които препоръчвам заради гръбнака заздравяване на коремната мускулатура, започват да правят коремни преси. Това води до сериозно неправилно натоварване на гръбнака и болката започва отново. Така че тези упражнения се започват под контрола на рехабилитатора. И след това те би трябвало да се изпълняват редовно, всеки ден.

**С д-р Колева можете да се свържете на тел. 0887425484**

## Какво ни разболява в колата

През пролетта и лятото прекарваме повече време в колата, без да се замисляме, че превозното средство, без което всекидневие и почивката ни са немислими, по много пътища влияе на здравето ни. Кой са "горещите" точки, които би трябвало да привлечат вниманието ни?

Най-мръсното място в автомобила са постелките. Огромното количество бактерии, съчетано със затвореното и ограничено пространство, представлява наистина заплаха за здравето. Добре е постелките да са гумени, а не текстилни, за да се мият по-лесно.

Второ място по замърсеност заема воланът, където отвсякъде, но най-вече от ръцете на водача попадат всевъзможни болестотворни микроорганизми. Тази опасност може да се елиминира почти изцяло, ако поддържа винаги имате дезинфектира-



щи кърпички и изтривате волана колкото може по-често.

Специално внимание трябва да се обърне на климатика в автомобила - два пъти годишно да се сменят филтрите, любимото убежище на огромно количество плесени, гъби и т.н. нежелани спътници. Неслучайно през лятото, когато прозорците на автомобилите са затворени, лекарите установяват повишена заболеваемост от алергични ринити. Те са истински бич за хората, които карат колата си, без да се гри-

жат редовно за почистване на филтрите. Как да се предпазим? Да не ползваме климатик - това вече бихме приели като средновековно изтезание! Първият съвет е решетките на климатика да се почистват с порести четки, а поне веднъж месечно - със специална автомобилна прахосмучкачка с подходящ накрайник. Така в много голяма степен ще се елиминират болестотворните точки в автомобила и удоволствието от пътуването ще е непомрачено. (ЖД)

## Няколко мита, в които вярват дори лекари

● **Когато тече кръв от носа, главата трябва да се наклони силно назад.**

Единственото, което ще постигнем, обаче е, че няма да си изцапаме дрехите. Какво става, ако наклоним главата назад? От една страна, кръвта може да попадне в дихателните пътища, а от друга - затруднява се събирването ѝ. Правилното действие е да се наклони главата напред и да се притисне ноздрата. Може в основата на носа да се сложи лед и да се тампонира с памук или салфетка.

● **Порезната рана трябва да се лекува най-добре открита, на въздух, а не да се превързва.**

Дълбоката порезна рана трябва задължително да се покрива с превръзка. Само при охлузване и одраскване е подходящо да се остави мястото открито. Обяснението - колкото е по-дълбока раната, толкова е по-важно краищата ѝ да са максимално доближени, за да зарасне, без да остане белег. Освен това раната ще бъде предпазена от инфекция. Така че правилното е при нараняване мястото да се промие, да се обработи с антисептичен препарат и да се превърже или покрие с лепенка.

● **Зрението се поврежда, ако се чете при слабо осветление.**

Ако по рождение очната ябълка е по-дълга, се получава късогледство. И обратно, ако очната ябълка е къса, плоска - човек е далекоглед. Ако пък човек страда от хипертония, диабет, атеросклероза, ретината се уврежда и остротата на зрението се понижава. Но причината ще е именно състоянието на възприемащия апарат на окото, ретината. В тъмното мускулът на зеницата работи с все сила, за да осигури липсващата светлина. Така че очите при четене на тъмно ще се изморят, но зрението няма да пострада от това. (ЖД)

# Инжекция побеждава разширените вени

Израелският съдов хирург д-р Яир Галили прилага вече и в България ефикасния и щадящ метод за лечение на разширени вени - склеротерапия под ултразвуков контрол. С метода си д-р Галили е помогнал на над 25 000 пациенти.



Изглежда нереално една инжекция да може да реши проблема с болезнените и изглеждащи твърде неестетично разширени вени, но това е факт и ефикасният метод вече се практикува и в България. Много българи имаха възможността да решат проблема с разширените си вени бързо и безболезнено благодарение на съвременния метод на лечение, който прилага водещият израелски съдов хирург д-р Галили в България от 3 години. Сред излекуваните има и лекари, и то от големи столични болници. Един от тях го оприличи дори на магьосник - защото само за 2-3 минути д-р Галили успява да определи коя точно е болната вена и локализира мястото на увреждането, а самата манипулация пък трае секунди.

Д-р Яир Галили е шеф на Клиниката по съдови заболявания към института "Махон Мор" в Тел Авив. Методът, който той прилага, се нарича склеротерапия под ултразвуков контрол. Д-р Галили изучава метода по време на двегодишната си специализация в САЩ и вече повече от 8 години го практикува абсолютно успешно. Д-р Галили е помогнал на над 25 000 пациенти в Израел и Хърватска, където също практикува този метод. "Най-важното е да се локализира болното място, откъде идва проблемът и кой точно участва на вената е заболял и не функционира правилно", обяснява д-р Галили. Под ръководството на ултразвук с много тънка игла се инжектира вещество под формата на пяна, което неутрализира болната вена, както и разклоненията, а инжектирането отнема само няколко секунди. При този метод не се налага използването на упойка, защото няма никаква болка и пациентът усеща само едно леко убождане, подобно на това при вземането

на кръв. Голямо предимство на метода склеротерапия под ултразвуков контрол е, че пациентите могат веднага да се върнат към активния си начин на живот. До няколко месеца видимите разширени вени изчезват, сякаш никога не ги е имало.

Много често една процедура е достатъчна за цялостното излекуване на пациентите, но понякога може да се наложи и повторна манипулация, ако проблемът не е бил лекуван с години и вече е в твърде напреднал стадий. Вследствие на интервенцията кръвотокът от нефункциониращите вени на краката се насочва към функциониращите дълбоки вени и така се намалява налягането в долните крайници.

Преди всяка манипулация д-р Галили прави снимки на болния крайник, поразен от разширени вени. По време на контролния преглед, който е след около 2 до 3 месеца, д-р Галили отново заснема лекувания крак и заедно с пациента сравняват подобрението, което в около 90% от случаите е просто изумително. Като цяло методът има над 95% успеваемост. Това е най-ефикасният и най-удобният за пациента начин за лечение на разширени вени, категоричен е д-р Галили.

Израелският специалист препоръчва манипулацията да се направи и при по-леки случаи, когато кракът само изглежда неестетично, тъй като тази болест се усложнява и задълбочава с времето. Тя трябва да се лекува от-

рано, за да се предотвратят последващи проблеми като отоци, възпаления и рани. А и естетичните резултати от склеротерапията не са без значение. Д-р Галили отбелязва, че около 80% от случаите на заболяването разширени вени се дължат на наследственост и че е добре човек да потърси помощ възможно най-рано, още когато усети болка, забележи отоци, издуване на вената или поява на "гроздове", както и при промяна на цвета в долната част на крака.

Методът е подходящ за всяка възраст, няма контраиндикации, може да се прилага и при наличието на други медицински проблеми, като сърдечни болести или диабет - нали всъщност става въпрос за една инжекция. "В САЩ склеротерапията се плаща от здравноосигурителните каси, т.е. призната е като ефикасен, безопасен метод за лечение на разширени вени. Това е алтернатива на операцията - пациенти, които не са подходящи за хирургична интервенция или се страхуват от нея, могат да се възползват от този щадящ, бърз и лесен начин за отстраняване на заболяването им проблем."

Следващото посещение на д-р Галили в България ще бъде през месец май.

За повече информация и записване:  
0879 851 557  
и 0886-54-84-54,  
[www.dr-galili-bg.com](http://www.dr-galili-bg.com)  
МЦ Елика,  
пл. „Преображение“ №1

## КОЙ Е НАЙ-ДОБРИЯТ НИ ПРОДУКТ ПРИ ПРОБЛЕМИ С ПРОСТАТАТА ?\*

**„Конпроста“** - супер продукт от ново поколение

Допринася за по-бързо и трайно облекчаване на симптомите при доброкачествено уголемяване на простатата, премахване на дискомфорта и паренето по време на уриниране, намаляване на позивите за уриниране, намаляване обема на простатната жлеза, и поддържане на нормална сексуална функция. Конпроста съдържа цветен прашец от маслодайна рапица, който е с богато съдържание на биологично-активни компоненти: протеини, есенциални аминокиселини, ензими, коензими, липиди, въглехидрати, витамини, минерали и др. Цена за 60 табл. - **12 лв.**



## КОЙ Е НАЙ-ДОБРИЯТ НИ ПРОДУКТ ПРИ ЦИСТИТ И ПРОБЛЕМИ С БЪБРЕЦИТЕ ?\*

**„Урохелп“**

Допринася при оплаквания от цистит, дискомфорт при уриниране, парене, песъчинки в бъбреците, задържане на излишни течности в организма и др. Съдържа екстракти от американска червена боровинка, бреза и мечо грозде. Цена за 30 капс. - **12 лв.**



## КОЙ Е НАЙ-ДОБРИЯТ НИ ПРОДУКТ ПРИ ПРОБЛЕМИ С ОЧИТЕ ?\*

**„Лутеин супер плюс“** от ВИТАГОЛД

Единственият продукт за здравето на очите, съдържащ едновременно лутеин, колаген, черна боровинка, бета каротен, зеаксентин, рутин и още цели 6 супер активни съставки. Редовната му употреба подпомага при множество зрителни нарушения. Подпомага още и за снижаване на риска от катаракта (перде) и възрастова макулна дегенерация. Укрепва очните капиляри и предпазва ретината. Благоприятства за по-бързото възстановяване след очни операции. Стимулира зрителната острота и предпазва от увреждане от UV лъчи, сухота, умора и при работа с компютър. Цена за 30 капс. (за цял месец) - **13,95 лв.** + невероятен подарък - микрофибърна кърпичка за очила.



## КОЙ Е НАЙ-ДОБРИЯТ НИ ПРОДУКТ ПРИ ВИСОКА КРЪВНА ЗАХАР ?\*

**„Канела с хром и цинк“**

Подпомага за регулирането на кръвната захар в организма. Допринася за поддържане нормалните стойности на холестерола в кръвта. Подходящ за хора с риск от диабет тип II. Съдържа екстракт от канела, хром и цинк. Цена за 30 капс - **9.95 лв**



от - **VITAGOLD - ЖИВЕЙ ЗДРАВΟΣЛОВНО**

Обявените цени са препоръчителни. Търсете в аптеките.

Биологично активни хранителни добавки от природата! За информация: 0886 73 63 63, [www.vitagold.bg](http://www.vitagold.bg)  
\* Отнася се само за най-продаваните продукти на Витаголд в аптеките.

Голяма част от живота си хората прекарват в сън, но когато заспива-ме трудно, будим се по няколко пъти през нощта или отидихт ни е непълноценен, това се отразява силно негативно на целия ни организъм.

С ега, когато отново преместихме стрелките на часовника, най-осезателно страда сънят ни, което ни доближава до депресията. Учените отдавна установиха, че за него отговаря специален хормон, наречен мелатонин. Той има не само седативно (сънотворно), но и антиоксидантно действие, подмладяващ ефект и дори укрепва имунната система.

За щастие нивото на мелатонин в организма може да се повиши с помощта на някои хранителни продукти. Ако страдате от безсъние, възползвайте се от тях. Това е по-добър вариант, отколкото да се увеличат по сънотворни препарати.

## Меню за спокоен сън

### Банани

Стимулират изработването на мелатонин и серотонин (хормона на щастието, който също има определяща роля за качеството на съня), съдържат калий и магнезий. Бананите помагат за стабилизиране на настроението и отпускането на мускулите.

### Мляко

Много добър съюз между триптофана (още един приятел на съня и враг на депресията) и калция. За много хора топлото мляко с мед е идеалното сънотворно. Освен това млякото въздейства и на психиката, връща ни в детството, когато сме били обградени от спокойствие и уют.

### Вишни и череши

Тези плодове са натурален източник на мелатонин, контролират вътрешния ни часовник и уравновесяват съня ни. Експертите препоръчват преди лягане да хапнем шепа череши или вишни. Ако сте на дълъг път и искате да поспите, не забравяйте да вземете със



себе си тези плодове.

### Пуешко месо, бадеми, кедрови ядки

Тези продукти са лидери по съдържание на триптофан. Ако преди лягане изядете сандвич с пуешко месо и пълнозърнест хляб, добрият сън ви е гарантиран. Малко мед може да блокира антипода на мелатонина - орексин, който отговаря за бодърства-

нето и ни пречи да се отпуснем и заспим. Но не се увличайте, по-големи количества сладко се възприемат от мозъка като сигнал за активна дейност.

### Чай от лайка

Лайката ненапразно заема първо място сред напитките, които успокояват. Тя има лек сънотворен ефект и може да служи като идеално средство за релакс както за тялото, така и за душата.

### Печени картофи

Неголямо количество печени картофи няма да претовари стомаха ви преди сън, а ще неутрализира киселините, които пречат на изработването на триптофан от организма. Ефектът ще е по-силен, ако смачкате картофите с малко топло мляко.

### Лучена супа

Лукът съдържа особено успокояващо вещество, наречено кверцетин.

Благодарение на него лютвият зеленчук се е използвал като средство за борба с безсънието още в древния Египет.

### Кои продукти да избягвате

#### Консервирано и пушено месо

В късните часове сандвич с шунка не е добра идея. Не посягайте и към бекона, кренвиршите и пушените меса, защото те съдържат много тирамин - аминокиселина, която кара мозъка да изработва стимулиращия дейността му хормон норепинефрин. Това може да предизвика безсъние и лека нервност.

#### Шоколад

Лакомството също съдържа тирамин, затова вечер задължително трябва да се избягва.

#### Кетчуп

Чилито в кетчупа, както и всяка пикантна храна, по принцип е трудносмилаемо, което предизвиква разстройства на съня.

#### Алкохол

Две чаши качествено червено вино може идеално да ви отпуснат, но по-големи количества ще нарушат съня ви. (ЖД)

### Подарете си пролетно настроение!

**Елегантно уникално бижу** ИНСУЛТИ, БЕЗСЪНИЕ, ДЕПРЕСИЯ, ВИСОКО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ, АТЕРОСКЛЕРОЗА, ГЛАВБОЛИЕ, РЕВМАТИЗМ, АРТРИТ, ОСТЕОПОРОЗА, ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ.

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

**БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА 49 ЛВ**

За поръчки: 0897 72 10 10 Глобул, 0889 72 10 20 Мтел, 0877 72 10 40 Виваком

WWW.MEGASMART-BG.COM ПОДДОМАГА ЛИБЕДОТО MEGASMART

Всяка гривна пристига при вас с подарък още една гривна за нервно успокоение



## Имате високо кръвно налягане, мигрена, неспокоен сън, ставни болки?

Биогривна MEGASMART с 5 вградени активни елемента - вече и в България!

Притежателите й са усетили как болката изчезва и здравето им се подобрява само в рамките на месец. Ако ви мъчи мигрена, главоболие, неспокоен сън, ставни болки или високо кръвно, има спасение. Подобрете живота си и прогонете болката.

Биогривна MEGASMART има вградени 5 активни елемента, които оказват влияние върху различни заболявания.

1. Вулканична лава в минерална форма - забавя процесите на стареене, предпазва от вредни елект-

ромагнитни вълни, подпомага либидото и потентността;

2. Органичен германий - при високо кръвно налягане, остеопороза, високи нива на холестерол;

3. Неодимов магнит - подходящ при прекарани инфаркти, инсулти, анемия и кръвозагуби;

4. Отрицателни йони - при нервни смущения, проблеми със съня, заболявания на дихателната система;

5. Дълги инфрачервени лъчи - при ставни заболявания, вирусни инфекции, понижен имунитет.

Официален вносител на гривната за България е фирма "Мегасмарт България" ЕООД. Фирмата е притежател на цялата документация и сертификати, които гарантират качеството, произхода и оригиналността на продукта.

## Алергичният ринит - бичът на новото време



Д-р Соня Генова, алерголог в „Пирогов“ (вляво) и д-р Ирина Аспарухова, продуктов мениджър в „Ей енд Ди Фарма“, представиха новият природен продукт за алергичен ринит

Поради замърсяването на околната среда, изкуствените добавки в храната, която поемаме, и заседналият начин на живот, който водим, в последните години сме особено податливи на алергични ринити - било то сезонни, като сенната хрема, или целогодишни, чиито причинители са предимно домашната прах, четириноги любимци или акари. Алергичният ринит е възпаление, предизвикано от определен алерген, което се характеризира със сърбеж и секреция от носа, кихане, парене в очите. Тежестта на оплакванията от тази неприятна болест варира от леки до тежки, но дори и най-незначителните от тях влияят върху качеството на живот на засегнатите - нарушават се съ-

специалистите най-добрият начин да се предпазим от причинителите на течащия нос е да ги контролираме и ефективно да се защитаваме от тях.

### Може ли това да стане, без да нарушаваме основния си ритъм на живот?

"Ей енд Ди Фарма България" ЕАД представи рационално решение за борбата с алергичния ринит в лицето на NoAL. Този продукт представлява уникален спрей от естествен произход, клинично доказан за превенция на алергичен ринит. С въпръскване в носа създава защитен филм, който пречи на алергените да влязат в контакт с носната лигавица и по този начин се избягват алергичните симптоми.

ният, нормалният ритъм на хранене, спорт, почивка и др.

Според международната статистика страдащите от алергичен ринит по света са от 20 до 43% в различните държави и броят им постоянно нараства в последните 10 години.

Според

Доц. д-р Димитър  
ПОПОВ

Според диетолозите мисията на напитките е не само да осигурят на организма жизненонеобходимата за неговото съществуване вода, но и да му набавят редица не по-малко важни нутриенти - витамини, минерали, органични киселини и т.н. Т.е. тяхната задача е далеч по-широка - да поддържат т.нар. водно-солеви баланс на организма и да възстановят жизнените сили и изразходваните в хода на метаболизма вещества. За тази цел в земите на Изтока векове наред се използват зеленият чай, шербетът и айранът, в тропическите държави - кокосовото мляко, във Франция - сидерът и лимонадата, в останалите страни - различни плодови и зеленчукови сокове и нектари, а в Русия - квасът.

Съществуват обаче убедителни археологически сведения, че тази напитка е била позната много преди да "залее" руските земи. Смята се, че

**на нейните превъзходни вкусови и тонизиращи качества са се наслаждавали египетските фараони поне 8000 години преди новата ера.**

Най-вероятно откритието на тази несложна технология е станало случайно - при опит да се изсуши и смели намокрено и покълнало зърно. То се оказало негодно за приготвяне на хляб, но при заливане с вода след ден-два се превърнало в чудодейна, вкусна, ободряваща и освежаваща напитка. По-късно за тази цел бил използван препечен хляб, като полученото питие е наречено зифос. Сведения за кваса

# Квасът - напитката, която покори Русия

и неговите лечебни и тонизиращи качества се срещат в трудовете на знаменития лекар и философ Хипократ, както и в произведения на древногръцкия историк Херодот и римския писател Плиний Стари. Според някои историци именно от Гърция технологията за производството на квас достигнала до Русия. Първото писмено сведение за тази напитка в руските земи е дело на летописеца Нестор и датира от 989 година. То е свързано със знаменателно събитие в историята на Древноруската държава - покръстването, станало по времето на княз Владимир Святославович, който наредил на ликуващия народ да се раздаде храна, мед и квас.

С времето поради сходните технологии производство на квас по света било изместено от това на пивото. Единствената страна, в която традициите в производството и консумацията на квас са запазени, това е Русия. Още с появата му той придобил статута на най-демократичната напитка - ежедневно присъствал на трапезата както на царските особи, дворянството и помещиците, така и на монасите, на бедните селяни и войниците, а дори и на затворниците. Отправяйки се на тежка работа - сечене на дърва, оран, жътва или сенокос, руският селянин задължително вземал със себе си обемист съд с квас, който възстановявал силите и дарявал свежест

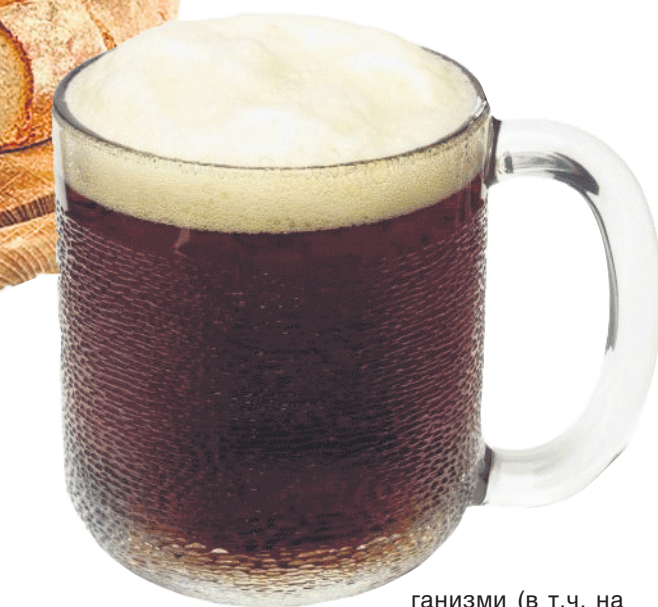
и бодрост. Интересът към кваса в Русия придобил невиджани размери - **през XV век съществували най-малко 500 негови разновидности.**

При приготвянето му били добавяни различни продукти - мед, плодове, билки и т.н. Все пак най-широка популярност добил т.нар. хлябен квас, чиято рецепта била позната и прилагана във всеки руски дом.

Според световната организация Beer Judge Certification Program, която се занимава с подготовката и сертифицирането на съдии за пивоварни конкурси, квасът следва да се отнесе към категорията на местните и традиционни видове пиво. Такова определение обаче е твърде неточно както по отношение на технологията за неговото производство, така и що се отнася до състава, органолептичните и диетичните качества на получения продукт. Без да се впускаме в излишни подробности, ще отбележим, че при производството на пиво условията на технологичния

процес са насочени към максимално толериране на алкохолната ферментация на въглехидратите, получаващи се в резултат на разграждане на полизахаридите на зърното. Процесът протича при повишена температура и добавяне на екстракт от хмел, който потиска развитието на млечнокиселите бактерии. При производството на квас условията за протичане на процеса на ферментация са противоположни, тъй като и целта е такава - да се потисне алкохолната и да се стимулира млечнокиселата ферментация, т.е. превръщането на захарите не в алкохол, а в млечна киселина. Неслучайно съставът, органолептичните качества и въздействието върху организма на двете напитки са съвсем различни. Пивото има възгорчив вкус и способността (предвид наличието на немалко алкохолно съдържание) да разпусне както душата, така и тялото, докато квасът има леко сладникав, с неподражаем, на препечена коричка ръжен хляб, аромат и ободряващо и тонизиращо въздействие върху организма.

**Незаменим компонент на добрия квас е сладът (покълнало, изсушено и смляно пшеничено, ръжено, ечемичено или овесено зърно),** който осигурява ензимите, способстващи за разпадане на сложните захари до по-прости, които по-нататък претърпяват млечнокисела и (в незначителна степен) алкохолна ферментация. По състав квасът може да се характеризира като нискоалкохолна напитка с алкохолно



съдържание (в зависимост от продължителността на процеса) от 0,3 до 1,5%, която съдържа редица ценни вещества - въглехидрати, белтъчини, свободни аминокиселини, витамини (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, Е и др.), минерали (калций, магнезий, фосфор), млечна киселина и редица други вещества с благотворно въздействие върху организма. Специфичният червено-кафяв цвят на напитката се дължи на т.нар. меланоидини - полимерни продукти на взаимодействието на захарите и аминокиселините, които усилено се изучават през последните години предвид доказаното им антиоксидантно, радиозащитно, имуномодулиращо и канцеростатично действие. Наличието им е установено в огромен брой продукти, претърпели термична обработка - кафето, какаото, препечените тестени изделия, печените и пържените меса и риба, коняка, пивото и т.н., където освен характерния цвят те формират и техния неподражаем аромат.

**Доказано е, че подобно на други продукти на млечнокиселата ферментация квасът регулира дейността на стомашно-чревния тракт и сърдечно-съдовата система,** подобрява обмяната на веществата, препятства развитието на болестотворни микроор-

ганизми (в т.ч. на причинителя на коремния тиф) и подобрява жизнения тонус на организма. Напитката не се препоръчва при гастрит, язва на стомаха, подагра, хипертония и цироза на черния дроб.

Неотдавна първата дама на САЩ Мишел Обама призова американските производители да спасят подрастващото поколение на страната от затлъстяване, въвеждайки в производство повече здравословни и полезни храни. В отговор американската компания Coca Cola, която от няколко години е един от основните производители на квас в Русия, започна неговия внос в САЩ. Този факт сам по себе си говори за високата оценка, която се дава на кваса като полезна и с висока диетична стойност напитка. Макар и като елитарно и атрактивно питие, квас се произвежда и предлага и в Германия, където се ползва и като основна съставна част на редица коктейли, радващи се на голяма популярност сред градската бохема - с водка, с абсент, даже съчетан с прочутия кубински коктейл мохито. Поради несложната технология квас би могъл и в домашни условия да си приготви всеки, който желае да се наслади на това древно, но изключително вкусно и здравословно питие.

gpopov\_bg@yahoo.com

По време на посещението си в Русия през 1764 г., когато се срещнал и с руската императрица Екатерина II, възторжени думи за руския квас изказал и неустоимият съблазнител Джакомо Казанова. По думите му това е "една възхитителна напитка, която значително превъзхожда константинополския шербет". В интерес на историческата истина следва да отбележим, че твърде несправедливо този исторически персонаж е идентифициран единствено с образа на неудържим любовник и покорител на женските сърца. Всъщност Джакомо Казанова, който имал завидно за времето си образование, владеел в съвършенство няколко езика и с еднакво умение си служел както с перото, така и със сабята, имал успешни изяви в дипломацията, шпионската дейност, литературата, както и в светските среди в редица европейски страни. Срещал се е със самия Фридрих Велики, а в кръга на неговите познати са били Волтер, Гьоте, Моцарт и други велики личности на онова време. Заслужава да споменем и факта, че с особено уважение към достойнствата на кваса се отнасял и великият руски химик Д. И. Менделеев.

# Важно е не само теглото, следете коремната обиколка

Доц. Попова, през последните години много често се говори за индекса на телесната маса. Какво представлява той?

- Това е един количествен показател, който е признат в научните среди и широко се прилага в клиничната практика за оценка на теглото на всеки индивид. Мнозинството от хората вече са информирани за рисковете от наднорменото тегло, но не по-малко опасно за здравето е поднорменото тегло. И двете аномалии крият сериозен риск, поради което е добре винаги да бъде оценявана телесната маса. Най-удобният метод за това е именно индексът на телесната маса (ИТМ). Той се изчислява сравнително лесно, всеки може да сметне своя индекс и без лекарска помощ.

- Каква е формулата?

С доц. Даниела Попова, ръководител на Клиниката по терапия, метаболитно-ендокринни заболявания и диететика в УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“, разговаря Петър Галев



Доц. Даниела Попова

- Цифрата на теглото в килограми се разделя на цифрата на ръста в метри, но повдигната на квадрат. Ако например един човек тежи 75 килограма и е ви-

сок 1,70 метра, то неговият индекс на телесната маса е 75, делено на 2,89 (1,70 на втора степен е 2,89), следователно крайният резултат е 25,95. Няма значение дали става въпрос за мъж или жена. Полови различия има само при нормата за обиколката на корема. Рискова при мъжете е обиколка над 94 сантиметра, а при жените - над 80 сантиметра. Но трябва да имате предвид, че за правилното измерване на коремната обиколка се изисква обучение. Има точки в тялото, върху които трябва да се прекара метърът, не е същото като при шивачите.

- Какви са нормалните стойности на индекса на телесната маса?

- От 19 до 25. Резулта-

тите под 19 показват поднормено тегло, което може да доведе до нарушения в имунитета, до различни хранителни дефицити, анемия, остеопороза, неврологични и мускулни проблеми. В областта на наднорменото тегло се открояват различни степени. При стойности на ИТМ от 25 до 29,9 говорим за свръхтегло. От 30 нагоре вече става въпрос за затлъстяване в неговите три степени: ИТМ от 30 до 35 - първа степен, от 35 до 40 - втора степен, и над 40 - трета степен. Това е изразено червена зона, която алармира, че теглото се е превърнало в болестно състояние с всички рискове, които то носи. Но в никакъв случай не трябва да се пренебрегва граничното тегло, което е между нормалното и болестното затлъстяване. Такива хора също имат значителни рискове за здравето, особено ако килограмите им са за сметка на увеличена коремна обиколка. Най-често в тези случаи се установява така нареченият метаболитен синдром.

- Защо толкова се говори за метаболитния синдром?

- Защото става въпрос за комплекс от нарушения в организма, които в началото не дават никакви оплаквания, не създават болка и засегнатите се възприемат като здрави. Оказва се обаче, че наличните "тихи" аномалии оформят един много голям общ сърдечносъдов и диабетен риск.

- Има ли хора с нормален ИТМ според формулата, но с висок сърдечносъдов риск?

- Да, има една неголяма група от хора с нормално тегло, но с метаболитен синдром поради висцерално, коремно отлагане на мазнини. Те носят същия риск като хората с общо затлъстяване, независимо че като цяло теглото им е нормално. Затова освен ИТМ задължително трябва да се оценява и коремната обиколка.

- Напоследък дори и по улиците ни предлагат да ни премерят мазнините в тялото, като хванем с ръце едни електроди. Има ли нещо вярно в тези машинки?

- Става въпрос за технически метод да се нап-



рави оценка на телесния състав. Защото от общото тегло има значение каква част са кости, мускули, течности, мазнини. Методът, за който ме питате, се нарича боди-импеданс метрия. Измерването се извършва със специални апарати, които отчитат кожното съпротивление на един много слаб ток, който минава през тялото. При това преминаване той се среща с различни тъкани и органи, които според състава си дават различно съпротивление. Така апаратът по косвен път отчита колко е водното съдържание, колко е мускулната тъкан, мастната тъкан и т.н. По принцип методът е обективен и точен. Но трябва да е ясно, че има различен клас апарати. Едно е изследването да се направи на професионален апарат в клиника, а съвсем друго е това да стане с мобилно устройство на улицата. При сериозните апарати боди-импеданс метрията се прави чрез обхващане на цялото тяло, а не само чрез ръцете.

- Дълго време мастната тъкан се приемаше за инертна, за депо на енергия, но това разбиране се преоценява...

- Вече имаме доказателства, че мастната тъкан е практически ендок-

ринен орган. Тя съвсем не е пасивно депо на резервни мазнини. Мастната клетка не само произвежда собствени хормони, но участва в сложни регулаторни механизми на организма. При редица нарушения в организма, каквито са затлъстяването, инсулиновата резистентност и диабетът, мастната клетка не е спокойна и произвежда "лоши" молекули, които водят до едно нискостепенно възпаление и съдови промени. Вече имаме и маркери, с които установяваме тези изменения, като например високочувствителната фракция на С-реактивния протеин, интерлевкините и доста други.

- Реално ли е едно често оправдание на пълните хора - "не ям, но пълнея"?

- И моите пациенти често казват така, дори се оплакват, че консумират по-малко от околните, но имат по-високо тегло. Работата е там, че дори и в момента енергийният баланс да е отрицателен, в предишни периоди приемът на храна е надвишавал разхода на енергия. Освен това при оформено затлъстяване метаболизмът е отклонен в посока на трупане на енергия. Това са сложни процеси, които все още се проучват.

## МАСЛОТО ОТ КРИЛ е с уникално въздействие върху МОЗЪКА

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

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

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

Neptune Krill Oil

kids

Единствената Омега-3 формула с КРИЛ ОЙЛ за деца!



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



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