

БЪЛГАРИНА



Още за общата ни история с Македония

Интервю с акад. Григор Велев на стр. 4

CREDOWEB



Водещи специалисти консултират в мрежата

На стр. 5

СПОРТ



Славиша Йоканович - другото лице в родния футбол

На стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж 300 000

www.jivotatdnes.bg

Брой 29 (63), 30 юли - 5 август 2013 г. (год. II)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Писателят Георги Господинов:

Когато нещо предизвиква погнуса, трябва да се реагира

Интервю на Румен ЛЕОНИДОВ на стр. 19

## Новите граждански ценности

Феноменът на протестите с морални мотиви тепърва ще се анализира от различни видове специалисти, но вече е ясно, че нещо ново се случва в България.

Още по темата в интервюто с политолога проф. Татяна Дронзина на стр. 7

Добрият Съсед наблизо!

**T MARKET**

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 30 ЮЛИ ДО 05 АВГУСТ 2013 г.

Скъпа благодарение 7.99 8.99	Скъпа благодарение 5.79 5.99
Кашкавал от краве мляко „Ралер“, кг от нашата насипна витрина	Мариновано печено пиле, брой от нашата грил витрина
2.99 2.99 лв/кг	1.69 1.69 лв/кг
3.99 лв - Шестти 1.00 лв. Маслени черни „Есе Услу“, кг	1.19 цена за брой
1.59 лв - Шестти 0.40 лв. Шоколад „МІЦКА“ цвят леснички 100 гр, боден 90 гр	1.99 лв - Шестти 0.50 лв. Захар „Захира“, 1 кг

Всички цени са в български лев, с включен ДДС. Предложението важи до изчерпване на наличните количества.



Само сега на промоционална цена в Моята аптека

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

-25%

~~5,68 лв~~  
4,26 лв



Моята аптека

www.moyata-apteka.com



# Великобритания въвежда самодвижещи се автомобили

Във Великобритания планират до края на 2013 г. да пуснат автомобили, които няма да се управляват от шофьор. Министерството на транспорта възнамерява да проведе изпитания по извънградски пътища, след което машините ще превземат и улиците в населените места. Те ще се движат с помощта на система от сензори и датчици. Проект на властите

предвижда разходи за около 28 милиарда лири, с които трябва да се намалят задръстванията в страната. Част от този план е внедряването на самоуправляващи се автомобили. Предполага се, че те ще са по-безопасни на пътя, тъй като в автоматичен режим ще поддържат дистанция, позволената скорост и няма да се отклоняват от маршрута.



## Nokia и Samsung отново в конкурентна битка

Водещите производители на мобилни телефони Nokia и Samsung мерят сили в продажбите на нови устройства, наречени камерафони. Това са смартфони с функции на пълноценни цифрови камери, което позволяват буквално да

бъде запечатан всеки миг от живота на потребителя. При това качеството на филма не зависи от светлината в помещението. Южнокорейският гигант наскоро обяви, че стартира предлагането на хибрида Galaxy S4 Zoom. Финският конкурент не изостава и анонсира модела Lumia 1020 на базата на Windows 8 с 41-мегапикселова камера и технологията PureView. Новото устройство разполага с 41 MP сен-

зор с оптика ZEISS, който използва технологията oversampling за събиране на информацията от 7 пиксела в 1, което позволява изключително качество на снимките. Освен това Nokia Lumia 1020 използва второ поколение на системата за оптична стабилизация на изображението. Тя позволява не само да се елиминира трептенето при снимки от ръка, но и улавянето на повече светлина, когато тя е недостатъчна.



## Google представя нов таблет

Корпорация Google пуска нов таблет от серията Nexus, който ще работи с последната версия на платформата Android. Устройството от второ поколение, както и неговият предшественик Nexus 7, е произведено от компанията ASUS. Новият таблет ще бъде снабден с процесор Qualcomm Snapdragon S4 Pro, оперативна памет от 2 до 4 гигабайта и две камери - 1,2-мегапикселова и 5-мегапикселова. Освен това ще бъдат добавени и два високоговорителя,

разположени на задния капак. Производителите на новия таблет Nexus ще предоставят на ползвателите си още версии на устройството с твърд диск с 16 или 32 гигабайта, Wi-Fi-модул и възможност за поддръжка на 3G. Една от главните особености на серията Nexus е, че новите устройства винаги са с последната версия на операционната система Android, затова специалистите очакват заедно с таблета да се появи и Android 4.3.



## Делфините се викат по име

Делфините са единствените млекопитаещи освен хората, които се викат по имена. Уникалните звуци, които издават, им позволяват да не се губят един друг, когато са на разстояние до един километър. На 23 юли еколози от цялата планета отбелязаха Световния ден на китовите и делфините. Празникът е учреден през 1986 г. По този повод шотландски изследователи публикуваха статия, в която доказват, че всеки делфин има собствено име. Това е кратко свистене, което учените наричат звук-подпис, често издавано от един и същи делфин. Смята се, че те го използват за самоидентификация. Сега е доказано, че делфините не само обозначават себе си с този звук, но и отговарят на него. Шотландските учени Стефани Кинг и Винсънт Дженик отделиха две години, за да установят този факт, наблюдавайки различни групи делфини афалини.

## Японци ще озеленяват пустините

Специалисти от японския университет в Киото заедно с корпорация "Панасоник" разработиха технология, която може да се използва за озеленяване на пустините. Експертите предлагат върху сухия пясък да се нанесе специален реагент, който задържа водата. С помощта на това вещество ще бъде създаден плодороден слой, който ще съхранява до 70% от постъпващата в него влага. При това новата технология, за разлика от съществуващите до момента методи, не нарушава циркулацията на въздуха в почвата, което помага за развитието на растителност. Стойността на производството на един тон реагент е около 100 долара. Специалистите очакват повишено търсене от страна на властите в Африка, Близкия изток и Централна Азия, където проблемите с озеленяването и пустинните райони са особено сериозни. Иновационната технология ще бъде представена на пазара през 2016 г.

Хранителна добавка

**НОВО**

**Lacto4VIP**

Пробиомук

Капсули X 15

Живи лактобацили  
Съхранява се в хладилник

В помощ  
при летните  
храносмилателни  
разстройства

Лактобацили:

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

Vitality Internal Protection  
**VIP**

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

**ESOPHARM**

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



## МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

**Катя Арнаудова, 21 г.**



Мечтая да изградя хубаво семейство, да имам добра работа, с която да успявам да се издържа. И себе си, и близките ми. Без да се лишаваме от нещо, а и е важно да ни остава време един за друг. Според мен това са съвсем нормални неща, към които се стремят повечето млади хора. Затова и толкова много граждани от всякакви възрасти излизат на протест в цялата страна - защото искат нормален начин на живот. А до този момент държавата не е създала подходящи условия за развитие на кариерата на умните и способни личности - нито от гледна точка на финансиране, нито като условия за работа.

**Михаил Иринец, 23 г.**



Понякога си мисля, че подхождам доста идеалистично към бъдещето, но в крайна сметка целите и мечтите ни определят пътя, по който искаме да вървим. В дългосрочен план бих искал да пътувам, да опознавам света, да посетя страни не само в Европа, но и в Африка, Азия, Южна Америка. Светът е толкова пъстр и всеки досег с него може да те обогати, защото е неизчерпаем източник на различни култури, вярвания, обичаи, начин на живот. В краткосрочен план искам да си купя кола - тя обаче струва пари. Спестяванията ми зависят от възнаграждението от работодателя, работодателят - от държавата, и всичко се завърта в един омагьосан кръг, на който се оказва, че обикновените хора са пленници.

**Елица Петрова, 27 г.**



Целта ми в краткосрочен план е да завърша специализацията си и да успея да се реализирам на пазара на труда. Имам медицинско образование, но с годините все повече осъзнавам, че лекарският труд не се оценява от държавата, след като се осигуряват толкова ниски заплати и лоши условия на труд. В същото време ние полагаме невероятно много усилия, за да се обучаваме в пълнота и да се превърнем в качествени, ценни кадри. Така в държавата ни царят един хаос, в който всеки се оправя сам, както може. А това не е нормално. Дори инфраструктурата ни е под всякаква критика.

## МЕЧТИТЕ

**Мирослав Кетенлиев, 19 г.**



Знаете ли, замислям се сериозно за напускане на България, защото не виждам условия за просперитет. Аз не успях да осъществя детската си мечта - да стана професионален баскетболист тук, но се надявам, че ако замина за в бъдеще децата ми ще имат възможност да реализират всичките си цели и желания. Като цяло няма спорт у нас, държавата не подкрепя по никакъв начин хората, които искат да се развиват в тази насока. Липсват добри условия, а професионалните треньори, които са под 60 г., отидоха да работят в чужбина за повече пари. Целта ми е да замина в по-развита страна, като Дания например. Където средната работна заплата е над 700 евро. Средството, което ще ми даде предимство в новата държава, за мен ще бъде единствено образованието ми. Затова искам да завърша първо бакалавърската си степен и след това ще си стегна куфарите.

**Десислава Маркова, 23 г.**



Винаги съм мечтала да се занимавам с музика. Мисля, че имам хубав глас и добър слух, затова и ще се включа в предстоящия кастинг за „Х фактор“. Иначе образованието ми е съвсем различно - уча "Интелектуална собственост" в УНСС. Дисциплината ми е безкрайно интересна, но лошото е, че не мога да си намеря работа по специалността. В момента карам неплатен стаж, който е свързан с обучението ми. Налага ми се обаче да работя и на друго място, за да си изкарвам някакви пари и да се издържа. Повечето ми колеги от университета също работят на две места, и то по време на семестъра. Няма как, човек трябва да се издържа, а пазарът е много свит. Дори тесни специалисти, изключително интелигентни хора, например професионалистите в областта на ядрената физика, не могат да се реализират в България.

**Любомира Димитрова, 28 г.**



Битката на живота ми е да получа качествено образование, което след това да ми осигури работа с добро заплащане и така да мога да създам и осигуря семейство. Със сигурност обаче това няма как да стане в България заради мизерните заплати, които получават качествените кадри в моята област. Специализирам патология и щом завърша, смятам да замина в чужбина. Естествено в началото ще ми е трудно, защото в новата държава съм никой, но мисля, че лека-полека нещата ще се подобрят. Патолозите у нас не се търсят или ако има вакантни места - те не са добре заплатени. Дори и образованието у нас да е на ниво, държавата не ти позволява да се реализираш, не създава добри условия не само за кариера, но и за спокоен живот.

**Анкетата подготви Мирослава КИРИЛОВА**

## ПОСОКИ

### Новите граждани



**Петър ГАЛЕВ**

Няма смисъл от разделение и ожесточение между гражданите на България. Всички искаме да живеем в нормална държава, гарантираща качествено здравеопазване, образование, сигурност, работни места, достойни пенсии. По това няма спор. Но значителна част от обществото не приема презумпцията, че управляващите имат реално намерение да се борят за общите блага, а същевременно многократно демонстрират действия в остър разрез с морала и чувството за справедливост. При това не става въпрос само за активно протестиращите. Всички социологически проучвания показват категорично преобладаваща подкрепа за гражданската съпротива срещу управление с дефицит на морал. Друга част от обществото сякаш е склонна да оправдае безпринципни действия на управляващите срещу определени социални придобивки. Но тъй като такава позиция най-малкото не звучи прилично, протестиращите с морални мотиви биват нарочени за платени, за партийни врагове, за надути софиянци, които не знаят какво искат. А всъщност пресечната точка между исканията на двете групи е честно и морално управление, което да работи и за подобряване на материалното ни състояние. Другият вариант - грижовна олигархия - не е възможен. Каза ни го лично и еврокомисарят по правосъдието и човешките права. Просто ще трябва да проумеем, че вече има едно мнозинство от недоктринирани мислещи хора, зад чиито действия не стоят схеми и сметки, а истинска грижа за държавата ни. Те не обичат и не мразят по принцип, просто съдят по делата. И нямат любима партия. Гласуват за някого, но отново ще са на площада при първите признаци на неморалност.

## СТОП КАДЪР



Петър Димитров, диригент, е закачил на рояла си (който предостави на протеста) табела с надпис: "Римско, а не юмручно право!"



Снимки Росен ВЕРГИЛОВ, Сергей АНТОНОВ



## СЕТИВА



„Kanka krv za vampira“, нова книга на Галина Златарева

На стр. 6

## СОЦИАЛНА ВЪЛНА

Протести на гражданите заляха света



На стр. 7

## КОМПАС



Тангото направи професионалните си стъпки и у нас

На стр. 8 и 17

## ЛЯТО



На прохлада в парк-музей „Врана“  
На стр. 18

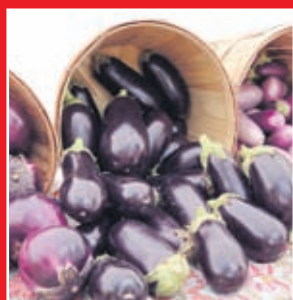
## НАВИГАТОР

В годината на френските крале



На стр. 20

## ПОЛЕЗНО



Патладжанът - малко калории, много здраве

На стр. 16

# Македония през IX-XI век е неразделна част от България

Историята на братята *комитопули* - кои са те и защо са наричани по този начин

**А**кад. Велев, кога Македония се присъединява към българската държава?

- През 904 г. За това свидетелства граничният камък край село Наръш, на който е записано "В годината от сътворението на света 6412 индикт 7 (904 г.). Граница между ромеите и българите във времето на Симеон, от бога княз на българите при Тодор Олгутахтан и при комита Дристра". Македония се включва в рамките на българската държава по времето, когато се формира българската нация под общото име *българи*. В продължение на 140 години Македония се намира в покрайнините на българската държава.

**- На какви исторически източници се основават сръбските претенции към Македония?**

- Всички знаем, че братята Давид, Мойсей, Арон и Самуил, известни в историята като *комитопули*, стават съуправници на непокорената част на България от Византия. Те организират борбите на българите за отстояване на независимостта на тази територия. Но според византийския летописец от XI век Йоан Скилица братята *комитопули* използват смутното време да разбунят Западна България, за да създадат Западнобългарска държава. Версията на Скилица за "Западнобългарско царство" се използва от сръбската историография в началото на XX век за антибългарска пропаганда. Сръбските историци съчиняват хипотезата, че това царство се трансформира в "Южнославянска държава", която по-късно е завладяна от "турано-бугарите" (праща-българите). Тезата служи за оправдание на претенци-

ите на Сърбия към българските земи в Македония. **- Западнобългарска държава? Имало ли е такава? Какво е мнението на българските и чуждестранните историци?**

- Към това твърдение се отнасят доста противоречиво: докато Иречек и Дринов приемат твърдението като възможно, В. Златарски, П. Петров, Антоляк имат известни резерви. Обаче сръбският историк Острогорски и Ферлуга го отхвърлят категорично. Друг сръбски историк - С. Пириватич, смята това твърдение на Скилица за недостовърно.

**- А какво говорят фактите?**

- Твърдението на Йоан Скилица се опровергава от следния много важен факт. След като Византия превзема Преслав, в Македония и по-точно в Охрид се преселва българският патриарх Дамян. По този начин той продължава църковната традиция на българската държава.

Друг факт, който опровергава твърденията на Скилица, е, че по време на управлението на *комитопули* се запазва българската административна йерархия - кавхан, ичиргу боил, комини и т.н., която няма аналог в никоя друга славянска държава през Средните векове. Всичко това отрича писанието на Скилица, че братята *коми-*



Акад. Григор Велев

ите на Сърбия към българските земи в Македония.

**- Западнобългарска държава? Имало ли е такава? Какво е мнението на българските и чуждестранните историци?**

- Към това твърдение се отнасят доста противоречиво: докато Иречек и Дринов приемат твърдението като възможно, В. Златарски, П. Петров, Антоляк имат известни резерви. Обаче сръбският историк Острогорски и Ферлуга го отхвърлят категорично. Друг сръбски историк - С. Пириватич, смята това твърдение на Скилица за недостовърно.

**- А какво говорят фактите?**

- Твърдението на Йоан Скилица се опровергава от следния много важен факт. След като Византия превзема Преслав, в Македония и по-точно в Охрид се преселва българският патриарх Дамян. По този начин той продължава църковната традиция на българската държава.

Друг факт, който опровергава твърденията на Скилица, е, че по време на управлението на *комитопули* се запазва българската административна йерархия - кавхан, ичиргу боил, комини и т.н., която няма аналог в никоя друга славянска държава през Средните векове. Всичко това отрича писанието на Скилица, че братята *коми-*

## С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

топули започват борба за създаване на Западнобългарска държава.

**- Широка публика почти нищо не знае за наименованието "комитопули", откъде идва то?**

- Комит е звание на управител на дадена административна област във Византия. През 970 г. управител на Средецката област (Софийския комитат) е комит Никола. В тази област са включени българските земи от Западна и Югозападна България. Комит Никола е най-силният и мощен боярин в тази област. Жена му Рипсимия според някои историци е най-вероятно с арменски произход. Те имат четирима снове, за които вече стана дума, известни от историческите извори под името "братята *комитопули*".

**- Какви са по-важните доказателства в полза на тезата, че комит Никола има български произход?**

- Първо, рангът "комит" е с твърде голяма власт и по това време се носи само от членове на царската фамилия. Второ, внукът на комит Никола - Йоан Владислав, в известния "Битолски надпис" се определя безапелационно като "българин родом". Трето, потомците на комит Никола са част от преславския царски двор. За това свидетелства фактът, че сред тях се срещат имена на владетели от Симеоновия род. В подкрепа на това е кръщаването на сина на Самуил с името Гавраил Радомир, на неговия дядо Гавраил (брат на цар Симеон). Племеникът на Самуил Иван Владислав е кръстен на един от сино-

вете на дядо му цар Пресиян.

**- Можем ли да твърдим, че борбата на братята *комитопули* е насочена за защита на Западните български земи?**

- Да, защото българите в западната половина на България се мобилизират, за да противодействат на заплахата от инвазия на Византия. Тук е необходимо да подчертая, че Западните земи не трябва да се идентифицират с Македония и още по-малко само с Вардарска Македония. В тях са включени освен Охрид, Битоля, Воден, Струмица и др., но и Белград (който е български град до XIV век), Ниш (български град до 1878 г.), Браничево, Видин, Велбъжд (Кюстендил), Перник, Средец (София), Щипон (Ихтиман) и някои стари български крепости на север от Дунав.

**- Пропуснахме да проследим как във времето сръбската историография използва версията на византийца Скилица, за да оправдае претенциите на Сърбия към българските земи в Македония...**

- Тези стремежи на Сърбия стават явни, след като Стоян Новакович публикува "Доктрината на македонизма" след решението на Коминтерна от 1934 г. за създаване на "македонска нация". В резултат на тази доктрина след 1945 г. се създава НР Македония. Тя е следствие на пропагандиране на съчинената от сърбите т.нар. *държавотворна* идея. Същата идея се използва от *историците* на скопските македонисти като основа за твърдението им, че братята *комитопули* са започнали борба за откъсване на Западните земи от България, за да създадат "Македонска държава"! По-късно сръбската пропаганда прекръства "южните славяни" в "македонци", като пренаписва и фалшифицира историческите факти. Но за ужас на македонистите няма писмени свидетелства, които да твърдят, че след 971 г. българската държава е наричана "Западна", "Самуилова", "Славянска" или "Македонска". Което е неоспорим факт, с който се съобразява историческата наука.

## ЧЕЗ: Онлайн достъп до електронните фактури и за битовите клиенти

ЧЕЗ Електро България въведе секция на корпоративния уебсайт [www.cez.bg](http://www.cez.bg) - архив на електронните фактури на битови клиенти.

Клиентите, регистрирани за фактурата, ще получат имейл и парола за достъп до приложението. В персоналния профил на клиента може да се намери детайлна информация за издадените електронни документи за всички заявени от потребителя клиентски номера. Има възможности за филтриране по клиентски номер и за сваляне на документите. Клиентите продължават да получават фактурите



си и по имейл в PDF формат като прикачен файл.

Освен екологичните ползи електронната фактура е по-сигурна и удобна алтернатива на хартиения носител. Тя е напълно легитимен документ. Изборът ѝ елиминира и риска от недоставяне на фактурите поради грешен или непълен адрес.

Услугата е безплатна и се получава чрез еднократна регистрация през корпоративния сайт [www.cez.bg](http://www.cez.bg), с обаждане на денонощната информационна линия на ЧЕЗ 0700 10 010 или в центрове за обслужване на клиенти.



credoweb.bg



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА  
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

## Вашите консултанти в [www.credoweb.bg](http://www.credoweb.bg)

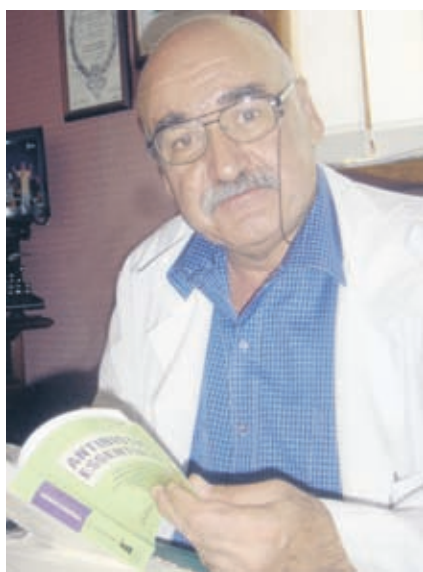
Проф. Камен Плочев:

### При хепатит трябва да се лежи

Хепатитът А е остро инфекциозно заболяване, което преди време бе типично за децата до 15-16 години, но днес вече поражда хора от всички възрасти, коментира пред CredoWeb проф. Камен Плочев - началник на Клиниката по инфекциозни, паразитни и тропически болести в столичната ВМА.

Пътищата на разпространение на болестта са контактно-битов, хранителен, воден. Предава се главно със замърсени ръце и предмети, хранителни продукти и вода.

Инкубационният период продължава около 45 дни, след което се появява грипоподобна симптоматика - температура, болки в ставите, в мускулите, в корема, възможно е да има и разстройство. Симптомите, които дават основание на човек да мисли за хепатит, са промяна на цвета на урината (тя потъмнява), изпражненията стават бели. В същото време очите пожълтяват, същото се случва и с кожата. Важно е да се отбележи, че пациентът разпространява заразата преди и малко след като пожълтее, коментира проф. Плочев. Той предупреждава още, че заболяването е доброкачествено, но интензивното физическо натоварване по време на инкубационния период може да се окаже предпоставка за евентуални усложнения. Такива са тежкото и продължително или светкавично (фудроятно) протичане на болестта, което



може да доведе до смърт.

По време на лечението пациентът трябва да лежи, защото по този начин в черния дроб навлиза повече кръв и съответно кислород, който помага за изграждането на новата клетка, обяснява специалистът. Той е категоричен, че в никакъв случай не бива да се прилага самолечение, тъй като това води до сериозни усложнения. Много разпространен е митът, че помага пиенето на реза - стрита жлъчка от болна коза. Това е абсолютна заблуда. Практиката показва, че пациентите, приложили такава самотерапия, постъпват като едни от най-тежките случаи в инфекциозните отделения.

Проф. Плочев съветва да се поддържа добра хигиена и да не се разчита на "лечение" от интернет. Там има много информация, но това не е медицина и четенето не замества посещенията при лекаря, допълва той. Имунизацията е посочена като особено ефективен метод срещу хепатит А. В момента за тази форма на болестта ваксинацията е препоръчителна, докато за хепатит В попада в задължителния имунизационен календар.

Д-р Асен Петров:

### Гастроезофагеалният рефлукс се превръща в епидемия

Стомашните киселини се възприемат от много хора като безобидни. Това обаче не е така, тъй като те може да са симптом на много заболявания, включително и на гастроезофагеалната рефлуксна болест (ГЕРБ). Тази диагноза в последните години измества по честота язвата и гастрита.

Това пояснява пред CredoWeb д-р Асен Петров, началник на Отделението по гастроентерология в "Сити клиник" - София. По думите му ГЕРБ е най-често диагностицираното заболяване на гастроинтестиналния тракт сред населението с т.нар. западен начин на живот, като в определени региони то достига честотата на епидемия.

"Около 60% от хората имат чувство на парене зад гръдната кост или кисели регургитации (чувство на връщане на стомашно съдържимо към хранопровода) в даден период от живота си, а това са типични симптоми на ГЕРБ", казва специалистът. Най-честите усложнения на ГЕРБ, ко-



гато не се лекува правилно или навреме, са ерозивен езофагит (възпаление на долната част на хранопровода с различна тежест), язва на хранопровода, кръвоизлив, рак на хранопровода.

Основен диагностичен метод и златен стандарт за доказване на ГЕРБ и нейните усложнения според д-р Петров е ендоскопското изследване на хранопровода, стомаха и дуоденума.

Добрата новина е, че през последните години все повече общопрактикуващи лекари познават много добре

симптомите на рефлуксната болест и насочват или лекуват пациентите във вярната посока. Това важи и за други специалисти (пулмолози, УНГ специалисти, алерголози, стоматолози), които се сблъскват предимно с нетипичните симптоми на ГЕРБ.

"И тук важи максимата: колкото по-рано се дефинира здравният проблем, толкова по-добре. Ранната диагностика и лечение предотвратяват усложненията и връщат качеството на живот при тези пациенти", допълва д-р Петров.

Д-р Ели Колева:

Страдащите от исхемична болест трябва да внимават през лятото и да не се подлагат на резки температурни промени - например когато преминават от 30-35 градуса навън в охладено от климатик помещение на 20 градуса или пък при влизане във водата, след като на плажа са се пекли на слънце. Това предупреждава д-р Ели Колева, кардиолог от Варна с дългогодишен опит. При по-високите температури човек се поти и губи течности. Тогава вискозитетът на кръвта се променя - тя става по-гъста, по-бавно се движи в съдовете. В горещините освен това се получава разширяване на периферните съдове, което води до периферна вазодилатация - рязко падане на долната граница на кръвното. В някои случаи назначената до момента терапия може леко да се коригира, но това трябва да стане на контролен преглед при специалист, казва д-р Колева.



## Лятото е опасно за пациенти с исхемична болест

Исхемичната болест всъщност представлява стесняване на големите кръвоносни съдове, които хранят сърдечния мускул. Натрупват се големи мастни депа в големите коронарни артерии. Клиничните прояви са различни според степента на затваряне на лумена, пояснява кардиологът. В последно време това заболяване се среща все по-често и при млади хора. По правило при тях са налице познатите рискови фактори - наднормено тегло, пушене, хипертония. Исхемичната болест на сърцето не бива да се подценява, тъй като при нея смъртността е много по-висока, отколкото при хипертония.

Най-осезаемите симптоми се проявяват, когато затварянето на лумена на съда премине 50%. Про-

цесът напредва с възрастта. При по-незначимите натрупвания и по-малко ангажиране на лумена на съда и при физическо натоварване, което води до голяма пулсова честота, най-често се получава опресия - натиск зад гръдната кост и чувство за недостиг на въздух, казва още д-р Колева.

При по-сериозно стесняване на лумена на съдовете - то се установява с инвазивната диагностика - пациентът усеща гръдната болка дори при незначимо физическо усилие. Например тръгва на разходка, но след 300-400 м усеща, че получава болка зад гръдната кост, изтръпване на ръцете до лактите, обща слабост и чувство за умора, затруднено дишане, допълва специалистът.





**П**исателката Галина Златарева, член на Българската академия на науките и изкуствата, е позната на читателите най-вече с историческия си роман "Медальонът", посветен на Бенковски и Априлското въстание, но включващ и паралелен съвременен криминално-политически сюжет. В новата си книга "Капка кръв за вампира" авторката се връща няколко столетия назад - към времето, когато османските турци нахлуват на Балканите и започват да ги завладяват. И в този исторически роман, създаден върху напълно достоверни събития и личности, има две сюжетни линии. И двете - и историческата, и съвременната, са органично свързани с фентъзи приключенията на един от героите. Той е студент по промишлен дизайн, който поради случаен технологичен инцидент се пренася в средата на XIV и началото на XV век. Това е времето, когато да се говори за вампири не е никак странно и хората напълно вярват в тях. Доказва го и намереният скелет в Созопол, който като археологическа находка дава повод за написването на романа.

Бъдещият дизайнер, напълно изненадан, се

# Наша писателка изненада с исторически достоверно фентъзи

**Проф. Пламен Павлов: „Сюжетът е свързан с археологическата находка, открита преди време в Созопол“**



озовава в епоха, за която има само най-обща представа от часовете си по история. Съвсем неподготвен, той трябва не само да оцелее, но и да реши дали да се намесва с познанията си в случая, който се около него. Романът може да бъде възприет като забавно четиво, като интересно историческо фентъзи, но може да ни накара да се замислим над неща от битието, които нямат нищо общо с всекидневното ни. Като четиво тази книга е и полезна - опреснява и обогатява познанията ни за българската и европейската история от този период. И докато студентът по промишлен дизайн търси начин да се върне отново във времето, в което е роден, читателят разбира, че се е върнал към националното ни минало, в което се оглеждат и част от проблемите на нашето настояще.

Ето оценката на историка проф. Пламен Пав-

лов, който е и научен консултант на изданието: "Това е необикновен роман. Може тази оценка да ви се стори доста банална, но е напълно вярна. Провокацията в "Капка кръв за вампира" е добронамерена, свързана с археологическата находка, открита преди време в Созопол. Като историк твърдя, че книгата е написана изключително прецизно. Гарантирам, че всички исторически събития са добре и вярно пресъздадени, което е присъщо за Златарева, за нейната работоспособност, но и като осъзната отговорност пред читателите. Такива творби са много необходими, защото познаваме своята история чрез литературата. Без Вазов например щяхме да знаем, че е имало битка на Шипка, но нямаше да имаме това емоционално отношение към нея. Романът дава алтернативен литературен разказ за онова, което е установено от историците. Освен това Златарева оживява редица образи като този на патриарх Евтимий, рехабилитира цар Иван

Шишман - достоен български владетел, на когото и досега не се гледа с добро око. Романът не е само за България, той много сериозно се вглежда в хоризонтите пред средновековна Европа. Ще прочетете и истината за Македония като българска земя, но тази истина е поднесена съвсем ненаатрапчиво и дори мимоходом в потока на събитията. Историческата достоверност на романа не е единственото му качество. В чисто художествен план той не може да бъде откъснат от съвременността. В него има паралелен съвременен сюжет. А в тяхното фантазно преплитане прозира силен, бих казал, дързък по булгаковски дух. Той е много силен заради активното втурване на един съвременен човек в Средновековието. Усещането е драматично и за това е виновна самата сложност на епохата, която в недостатъчна степен е проучена от историците и изследванията са пълни с хипотетичност и неустановени факти. И за съжаление я има и горчивата истина, че Европа не помага на Изтока в този толкова тежък период. Образите от тази епоха в романа са много пълнокръвни и убедителни. Не се съмнявам в успеха му сред читателите и съм щастлив, че се появява такава книга. В романа има дълбок оптимизъм за това, че и след най-голямата трагедия можем да се спасим".

**Страницата подготви  
Румен ЛЕОНИДОВ**



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

АКРЕДИТИРАНО ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ  
С ИСТОРИЯ, ТРАДИЦИИ И АВТОРИТЕТ



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

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

Документи за кандидатстване се приемат във ВУ „КТП“  
или по електронен път чрез сайта [www.htcp.acad.bg](http://www.htcp.acad.bg)

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

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

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

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

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

**З**наете ли какво е *багатур*? Това е висше звание в прабългарската конница. Според някои специалисти думата идва от тюркски и буквално означава *юнак, храбрец*. По-късно преминава в руския език като *богатырь*, което е същото - *юнак*. И Община Бургас е захванала юначна борба в желанието си да осъществи идеята градът да бъде избран за Европейска столица на културата през 2019 г. И макар че дотогава има много време, бургаслии не спират да предлагат оригинални акции, за да може след 6 години кандидатурата им да стане факт. Затова не трябва да се учудваме, че в състезанието с останалите градове кандидати съгражданите на големия лирик Христо Фотев прилагат съвсем нетрадиционни "хватки". Например такива бяха зрелищните битки със старинни бойни техники, които се разиграха на известното тракийско светилище Беглик Таш. Атрактивният спектакъл бе представен от школата "Буага-тур" като част от регионалното й турне в подкрепа на Бургас за евростолица на културата. Специален гост на събитието бе и д-р Димитър Германов, кмет на Община Приморско, един от инициаторите на събитието.

Многобройните зрители, дошли на Беглик Таш, получиха неповторимата възможност да се върнат много, много години назад в националната ни история и да се запоз-

## Бойни сцени между багатури на Беглик Таш

**Бургас не спира „да воюва“, за да стане  
Европейска столица на културата през 2019**



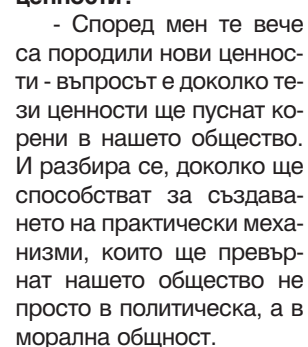
наят отблизо с облеклото, обичаите, оръжието и бойните техники на прабългарските воители, обитавали някога нашите земи. Групата актьори, които демонстрираха древнобългарските бойни практики, представиха различните видове езда, стрелба с лък, бой с камшик, а специално подготвено осветление допълнително придаде автентичен дух на баталните сцени. След

края на актьорския спектакъл всеки желаещ можеше да влезе сам в ролята на багатур, като изпробва някои от зрелищните бойни техники. Дано с безкористната помощ на днешните "прабългарски воители" Бургас да спечели благородната надпревара с останалите европейски градове и да бъде избран за столица на европейската култура, което ще е голям успех за цяла България.





# Протестите вече създават нови ценности



**Парацетамол**

**Добрият избор на парацетамол!**

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

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

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

**НОВО**

Парацетамол





Габи и Иво в прегръдката на тангото  
Снимка Калина ЯНЧУЛОВА

# Тангото - та

Кристина ПЕШИНА

Тангото прави първите си стъпки в края на XIX век в най-бедната прослойка на населението на Буенос Айрес и Монтевидео. Танц, роден в бордеите от емигранти, отишли да търсят късмета си в Южна Америка. Няма как да се появи на друго място, тъй като за строгата католическа религия е било абсолютно неприемливо мъж и жена да танцуват заедно на публични места. Така напук на пуританите танцът изригва в страстно изразяване на емоции, състояния, взаимоотношения. Тангото отразява живота едно към едно, такъв, какъвто е, без фалш и лицемерно благоприличие.

Карлос Гардел е първият, който запява публично танго. Така той го изважда от крайните квартали, за да се превърне то днес в основен символ на две държави. Дългогодишният спор между Аржентина и Уругвай за родината на тангото се оказва абсолютно безплоден. Никоя от тях не може да докаже къде първо се появява - дали в Буенос Айрес или в Монтевидео. Затова двете заедно кандидатстват пред ЮНЕСКО и от 2009 г. танцът е в списъка на световното нематериално културно наследство.

Изключително атрактивно е да гледаш как професионалисти танцуват танго. Безспорно най-големите майстори са аржентинците. Танцът е в кръвта на почти цяла Латинска Америка. Това надали учудва някого. Но знаете ли, че веднага след тях се нарежда Япония? На Стария континент меката на тангото е Берлин, но се смята, че до 10-20 години градът ще бъде изместен от Москва. Турция също може да се похвали с изключително силна школа.

Къде се нареждаме ние? Макар и без каквито и да е традиции в тези танци, бързо наваксваме и вече можем да се похвалим с професионалисти по аржентинско танго. Иво и Габи са едни от тях. Единствената двойка, представяла България на световно първенство по танго. Участвали

Тина БОГОМИЛОВА

Преди векове бирата съдържала различни добавки, като плодове, мед и подправки. Хмелът, основна съставка на съвременното пиво, започва да се използва по-късно, като за първи път е споменат от каролингски абат около 822 година.

Сега съществуват повече от 400 вида бира. Обикновено алкохолното съдържание е между 4% и 6%, макар че има и с по-висок градус.

Според начина на ферментация най-общо се делят на ейл, лагер и ламбик, като последните се правят с дива дрожди, които виреят само в Белгия.

Повече от 90% от видовете бира са лагер. При производството се използват дрожди (*Saccharomyces uvarum* или *Saccharomyces carlsbergensis*) за ниска ферментация. Процесът протича при ниски температури - около 5-15°C, след това за дълго време бирата се съхранява при температура от около 0°C. През това време тя изсветлява и се насища с въглероден диоксид. Процесът на ферментация е по-бавен, а бирата е по-лека, с по-малко аромати и задължително се пие изстудена.

При комбиниране на съставки и технологии, характерни за различни типове бира, се получават хибридни видове. Към специалните се отнасят необичайните по състав и технология, а също и тези с различни добавки като плодова, безалкохолна, жива, пшенична, ръжена и други. Съществуват и екзотични като бананова, млечна, шоколадова и билкова.

Цветът се определя от степента на изпичане на малца и

## Халба лекува, галони разболяват

Бира се пие навсякъде по света. Тя е неизменна част от менюто при среща с приятели, както неслучайно тръбят и почти всички реклами. От пет години на 5 август се отбелязва международният ден на най-старата и най-консумираната алкохолна напитка.

"Без съмнение бирата е най-великото изобретение. Колелото също не е зле, но не върви с пържени картопки", казва американският писател Дейв Бери. Кехлибарената течност се е появила преди 120 столетия. Твърди се, че шумерите правели около 70 вида пиво. Египтяните също уважавали пенливата напитка, самата Нефертити била първокласна майсторка на ечемичена бира. Строителите на пирамидите си имали дневна дажба от три халби. В Средновековието пък манастирите били нещо като пивоварни.

количеството тъмен малц, използван при варенето.

Бирата съдържа ценни белтъчини, аминокиселини, витамините B<sub>1</sub> (тиамин), B<sub>2</sub> (рибофлавин) и PP (ниацин). Това е и една от причините да не спада към твърдите алкохолни напитки. Наличието на въглерод помага за регулирането на дишането и кръвообращението, стимулира сърдечната дейност и доброто функциониране на стомашно-чревния тракт.

Бирата утолява жаждата заради високото съдържание на минерални вещества и въглерод. Чаша на гладно очистиwa стомаха и помага при гастрит, жлъчка и камъни в бъбреците. Преработеният ечемик е източник на лесносмилаеми фибри, които подпомагат нормалната функция на червата, забавят

смилането и абсорбирането на храната и намаляват нивото на лошия холестерол.

Има много силиций, който поддържа плътността на костите по-висока.

Бирата вече е оневинена и за биреното коремче. Истинската причина за излишните килограми са снаксовете, картофките и месцата, които обикновено се похапват заедно с нея. Има и бирени диети, тъй като кехлибарената напитка съдържа 93% вода, няма захар и мазнини, богата е на калций,

магнезий, фосфор и калий.

Бирата е добър източник на витамин B<sub>6</sub>, който е много популярен сред атлетите, тъй като увеличава мускулната работа и производство на енергия.

Някои активни вещества от хмела имат успокояващо, обезболяващо и сънотворно действие. В скандинавските страни например бирата е официално препоръчван антидепресант. Северняците смятат, че хората, които приемат нормално количество пиво, са по-жизнени, щастливи и позитивни. Но ако се превърнеш в постоянен посредник между организма си и златистата напитка, махмурлукът е сигурен. Има си и медицински термин - "бирен алкохолизъм".

Преди векове бирата широко се е използвала и като козметично средство за подмладяване на кожата. През XVI век жените мажели лицата и гърдите си с пяна от бира, за да имат нежна кожа. И сега много често е съставка на домашните маски, тъй като има овлажняващо и успокояващо действие върху кожата и косата. Стягащ и бляскав ефект за лицето, подхранващ за гривата.

Съществуват и бирени спа центрове, където пивото е основната съставка в лечебни и козметични процедури.

Според Бенджамин Франклин бирата е доказателство, че Бог ни обича и иска да бъдем щастливи. Затова и напитката се приема понякога като лекарство за душата и тялото. Прекомерната ѝ употреба обаче е съвсем друга бира... По данни на Световната здравна организация за нормално се смята не повече от 0,33 л бира дневно. Тъй че халбата може да лекува, но галоните разболяват.





# ни в ритъма на страстта

са в множество танцови форуми у нас и в чужбина като сценични изпълнители и инструктори в семинари и уъркшопи. Иво и Габи провеждат и курсове по аржентинско танго. Повече за страстния танц и тяхната отдаденост към него научихме от самите тях.

Ивайло Александров е театрален режисьор по професия. Често в работата си вплита различни танцови композиции. "В един от спектаклите включих елементи от аржентинското танго. Така се породил интересът ми и се захванах да го изучавам. Първо в България, после в Европа и Буенос Айрес", разказва той. Така през 2005 г. основава LAOKOONTANGO ([www.laokoontango.com](http://www.laokoontango.com)). "Едно отворено пространство, създадено с идеята да разкрепости представата на младото поколение за една класическа форма на танцуване", накратко обяснява артистът. Освен да обучава желаещите да се потопят в магията на танца студиото се е нагърбило с далеч по-амбициозната задача да популяризира културата у нас. "През 2007 г. бяхме първите не само в България, но и в Европа, които въведоха изучаването на аржентинско танго като дисциплина във висше учебно заведение", с неприкрита гордост споделя Иво. Именно такъв курс среща неговата партньорка Габи с танца. Докато разговаряме за професионалистите, на няколко пъти споменават за истинското оригинално танго. Какво представлява то?

"Много хора живеят със заблудата от бабите и дядовците ни, че танго се танцува по схемата "две напред, едно назад", каквото и да са разбрали те под това определение - казва Иво. - Освен това тангото в състезателните танци няма нищо общо с аржентинското. Ползват музиката, някои от по-простите елементи, вплетени в стилистиката на латиноамериканските танци, но там хватът е различен, както и самият подход към танца. В тангото се импровизира на момента и дамата до последно не знае какво я очаква. Кавалерът води през цялото време, но феноменалното е в техния общ сбор на умения. В този смисъл говорим за оригинално танго. Всяка нация има своя интерпретация на тази култура и затова съществуват разновидности на

тангото, но оригиналното е само аржентинското."

В началото на всеки месец Иво и Габи стартират курсове за начинаещи. Всеки, който иска, може да се пробва. Изискването е едно - да сте готова двойка. Не е добра идея да се опознавате с партньора си по време на танца. Плюс това не може да се впуснеш във вихъра на танго с човек, който ти е неприятен. Друга причина, поради която професионалистите предпочитат хората да се записват по двойки, е самата система на обучение, която са изградили. За да бъде тя максимално добре усвоена, е необходимо покриване на изискването.

Макар импровизацията да е сериозна част от хореографията, има базисни елементи, без които тангото не може. Те са свързани със стойката, с хватата, с принципа на придвижване, ходене, следване на музиката. Извън тази базисност



обаче всичко е в ръцете или по-точно във въображението на танцьорите. Колкото по-надълбоко си навлязъл, толкова по-богата е фантазията ти.

Времето, което ще отнеме усвояването на танца, зависи от това докъде искаш да стигнеш. Забравете обаче мисълта, че две-три седмици ще са ви достатъчни. "Изучаването на танго е като на език. Изисква години, постоянство, търпение. Много от хората бързо се палят и после се отказват, сблъсквайки се с трудностите. Въпреки това не са малко и мераклиите, които години гонят целта. Хубавото е, че всеки може да протанцува танго. Стига да иска, разбира се", категорична е Габи.

Различни хора са техни ученици. Различни са и техните мотиви. Едни търсят начин за разпускане. Други са пристрастени към танците. Трети пък предпочитат нови предизвикателства. Ня-

кои се задържат с години, други - за кратко. "За тези 8 години сме обучили над 1000 човека. Една огромна част от школите у нас са тръгнали от наши ученици. Други само ходят по партита, известни като *милонга* (на които звучи само танго музика и се танцува само танго във всичките му разновидности - танго, танго-валс, танго-милонга), и продължават да практикуват, без да се задълбочават в обучението, което може да бъде безкрайно", казва Иво.

Културата на аржентинското танго, макар и с бавни темпове, събира все повече почитатели у нас. Организирането на милонга-партита го доказва. Там обаче можеш да демонстрираш вече усвоените умения, но не и тепърва да се учиш. Ако искаш да станеш част от тази култура, всичко, което ти е необходимо, е партньор и желание. Останалото ще дойде с времето.

## Свети Илия е покровителят на огъня и на... Княжево



Мария-Магдалена МАНОЛОВА

Пример за светец, който е почитан подобаващо всяка година, е свети пророк Илия. На 20 юли празнува целият християнски свят, като за Княжево това е още по-специална дата, тъй като светецът е негов покровител от 125 години. Точно преди толкова е положен първият основен камък на църквата "Свети Илия" в центъра на столичния квартал. Пет години по-късно тя е завършена, превръщайки се във вечен свещен символ за всички хора не само от местността, но и от цяла София, които по традиция на тази дата отдават почит на светеца. Там е мястото, където ще ги поръсват със светена вода за здраве, ще им пожелаят благополучие, мир и любов. И тази не направи изключение.

Помолих служител на църквата да сподели малко повече за нейния патрон и той охотно разказа за това как Илия е единственият човек, взет на небето

жив с огнена колесница, за когото се предполага, че ще се върне на Земята, за да умре от естествена смърт при Второто пришествие. Покровител на огъня и пожарникарите и в същото време на светкавиците и гръмотевиците, той предизвиква светли чувства у хората не само на една дата, тъй като празненствата могат да продължат до 2 август, когато всъщност е неговият празник по стар стил.

След светената вода и свещичката в църквата, която е символ на нашата благодарност и бъдеща надежда, идва моментът на курбана. От една възрастна жена разбрах, че ако 20 юли се падне в сряда или петък, се вари боб, като тази година беше в комбинация с овнешко месо. За помалките е предвидена изненада, която ги зарадва повече - събор недалеч от църквата с традиционните си въртележки, захарен памук и ароматни понички.

На път към спирката, преглеждайки многото снимки и за-

**Навярно богатото разнообразие от имена на наши роднини и приятели е причина да сме наясно с повечето християнски празници, с които е отрупан календарът ни. Но нима не би било хубаво да съчетаваме бурните веселби с един също толкова активен интерес към светеца, който е на специална почит в отредения му ден? Честитейки на именника, погледнем ли малко по-дълбоко в самата история на деня, често ще останем заинтригувани от житието на човека, който е превърнал една привидно обикновена дата в свят празник.**

писки от изминалите часове, си помислих, че нямам какво повече да добавя. Убедих се обаче в противното. Заприказвах се с мъж, който се беше запътил с детето си към молитвения дом. От него разбрах за малкото параклисче зад църквата, което бе останало незабелязано от мен. В цялата суматоха съм пропуснала най-важното. Оказа се, че това представлява гроб на турския наместник в Княжево, наричан още валия, който до ден днешен се слави с добрината си, подбудила го да даде собственото си място

за построяването на християнски храм. Още повече, както може да се предположи, там той е пожелал да бъде погребан. Човекът, обясняващ всичко това, го описа като едно чудо. И мисля си, всички сме склонни да му повярваме, осъзнавайки на какво е способен възвишеният човешки дух. Градивно е да виждаме как той не влиза в тесните рамки, които разделят етноси и религии, не издига дебели бариери помежду им, а напротив - води до нещо красиво, което остава почитано дълги години след това.





Когато навън е толкова горещо и задушно, че въздухът "може да се реже с нож", думата "прохлада" става все по-натрапчива. А когато тя е в комбинация и със зеленина, горски кътчета, екзотични растения, и то на

удобно място, изходът е на лице.

В този брой решихме да ви предложим спасителна дестинация за отдых сред природата, която е напълно достъпна за софиянци и за гостите на столицата.

Мирослава КИРИЛОВА

**П**арк-музей "Врана" край София отвори врати за посетители в началото на юни, като все още няма входна такса. Градините и дворецът, които се намират на 11 км от центъра на столицата, са били предназначени за лятна резиденция на семействата на цар Фердинанд и цар Борис III. Изграждането на парка започва през 1900 година, като е съпътствано с много трудности. В младата българска държава е имало недостиг на посадъчен материал поради липса на оранжерии и разсадници за производство на цветя и дървесно-храстова растителност. Голямо количество фиданки и семена на цветя се доставяли в парка от всички континенти. Ето защо "Врана" разполага и досега с разнообразни и атрактивни растителни видове.

"Пейзажният ан-



самбъл на парка е "сглобяван" в продължение на повече от 40 години, като тук съжителстват над 821 дървесни, храстови и тревисти видове от 118 семейства и 435 рода. От западен чинар, през секвоя гигантея, до глициния, ликвидамбър - това е само малка част от пъстрата плетеница на екзотични представители на фло-

рата. "Врана" по нищо не отстъпва на европейските големи паркове и ботанически градини от XIX век. Тук обаче няма да видите така типичните мащабност и симетрия, а по-скоро атмосферата е интимно-пейзажна, с уютни горски кътчета, цветни поляни, алпинеуми, езера, алеи и пътеки", разказа Борислав Тончев, слу-



## Прохлада и екзотика край София

жител в парка.

Уникалното във "Врана" освен многообразието от растителни видове е още, че тук има и много животни, които не могат да бъдат видени в такава близост до София. Паркът е обитаван от около 100 вида птици, лисици, язовци, сови, сърни, зайци, диви котки.

В лятната резиденция се влиза само с екскурзовод и се върви по точно определени маршрути. Части от парка са затворени за посетители. Специални съоръжения предпазват редките растителни видове. Изключително живописно е "Езерото с лилии", построено от австриец Хофман през 1905-1906 г. в югозападната част на парка. Голяма част от водните растения са доставени от Китай, Япония и Австралия. Във "Врана" има много вековни дървета. Огромни черни и бели тополи се извисяват по едно от разклоненията на Искъра.

Докато вървим по алеята към двореца в резиденцията, екскурзоводът ни запознава с доста интересната история на парка. Преди Освобождението тук се е намирало имението на управителя на София Осман паша. От наследниците му го откупил хаджи Боне Петров, съратник на Васил Левски. Той обаче не могъл да покрие задълженията си към банките и чифликът бил предложен на търг.

Купил го придворният аптекар на княз Фердинанд Никола Странски, а после и самият княз. Това станало през 1899 г. Легендата разказва, че тъй като



Фердинанд бил запален орнитолог, решил да кръсти имението на първата кацнала на покрива на двореца птица, която в случая била врана.

"Тази легенда според мен е малко вероятна. По-логично е твърдението, че тъй като тук е имало много голи полета (защото мястото е било чифлик), са се събирали големи ята от врани. Именно затова и резиденцията, и дворецът са кръстени така", отбеляза Борислав Тончев.

Проектът на двореца и контролът по неговото изграждане са дело на арх. Никола Лазаров (р. 1870 г. в Карлово), избран лично от Фердинанд. От архивните документи се вижда, че постройката е завършена в периода 1909-1912 г. и е свързана чрез топла връзка с вилата на Фердинанд. В архитектурата на сградата може да се открие сложна историческа интерпретация на византийската,

обогатена със силното влияние на възрожденската манастирска архитектура. В парка ще видите и къщичката, в която е живял Георги Димитров, след като царското семейство напуска България.

През септември се очаква да отвори врати за посетители и музеят в двореца "Врана".

През 2001 г. имението се подарява от сина на цар Борис III, Симеон Кобургготски, на Софийската градска община. Бюджетът, който тя е заделила за издръжката на парка, възлиза на 400 хил. лв. годишно.

*След въвеждането на входна такса посещенията ще струват 5 лв. за възрастни и 2 лв. за деца. Разходката за пенсионери и малчугани под 7 г. е безплатна. За групи се правят отстъпки. Парк-музей "Врана" е отворен за посетители само в събота и неделя от 10:00 до 16:00 ч.*



Болница "СОФИЯМЕД"

## Училище за бременни

Бебето идва. Скъпи приятели - бъдещи родители, готови ли сте за своята нова професия, най-прекрасната и най-отговорната, професията мама и татко? Ако все още имате тревоги и въпроси как ще се справите, столичната болница "Софиямед" ви кани на лятно Училище за бременни.

### ПРОГРАМАТА ПРЕЗ АВГУСТ - СЕПТЕМВРИ:



- Кърменето - най-добрата храна и емоционална връзка с бебето - 31.07.2013
- Ваксините - необходими и безопасни - 07.08.2013
- Физиология на новороденото, поведение и грижи - 14.08.2013
- Майчинството - правата на бременната жена, отпуск по майчинство и раждане - 21.08.2013
- Най-честите здравословни проблеми през първата година - 28.08.2013
- Раждане - нормално или секцио - 04.09.2013
- Атопичен дерматит при малки деца - 11.09.2013
- Обезболяване на раждането - 18.09.2013

МБАЛ "Софиямед", ет. 6, всяка сряда в 15 часа.  
София, бул. "Г. М. Димитров" 16,  
тел. 02/465 0001, 0895 555 444, 0879 878 666  
[www.hospitalsofiamed.bg](http://www.hospitalsofiamed.bg)





Писателят, поет и драматург Георги Господинов е роден през 1968 г. в Ямбол. Автор е на четири стихосбирки, последната от които антологичната "Балади и разпади". Неговият "Естествен роман" има 8 издания в България и е публикуван на повече от 20 чужди езика. Американското издание на сборника му с разкази "И други истории" е номинирано за най-престижната награда в жанра "Франк О'Конър".

Господинов е автор на пиесата "Апокалипсисът идва в 6 вечерта" ("Аскеер" за драматургия, 2010), както и на графичния роман "Вечната муха". Романът му "Физика на тъгата" стана носител на националната награда за литература "Христо Г. Данов" и читателската "Цветето на Хеликон". Последната му книга е сборникът с есета и истории "Невидимите кризи", предстои да излезе сборник с разкази.

**Г**еорги, видяхме те на протестите на пл. "Независимост", където беше отишъл с малката си дъщеричка Рая... Какво ѝ каза, как ѝ обясни защо толкова много хора всеки ден се събират, защо свиркат и скандират неща, които тя не разбира?

- С прости понятия, които всъщност са най-точни. Обяснихме ѝ, че сме тук, защото едни хора се опитват да играят нечестно, правят тайно някакви неща, които не са добри за останалите. Тогава тя и приятелката ѝ попитаха - добре де, защо полицията не ги арестува? На това нямах добър отговор. Но още на втория ден тя вече имаше свой плакат. На обратната страна на лист втора употреба беше написала с разкривени букви "Не отидох да си играя заради вас". Всъщност мисля, че децата разбират повече, отколкото предполагахме. Със сигурност знае, че щом родителите ѝ са на улицата, нещо не е наред.

- А как би обяснил

тези протести на онези съвременници, които не само не ги споделят, но и са решително срещу тях?

- Бих се опитал да ги разбера. И да попитам - ако са против тези хора, протестиращи срещу беззачието на самозабравилите се, тогава за какво са? Защото, ако това не успее, след десетина години децата ще питат - а вие къде бяхте?

- Ти си между малцината най-четени български автори и един от най-превежданите в чужбина. Не се ли боиш, че гражданската ти позиция няма да се хареса на "мълчаливото столично и провинциално мнозинство", където със сигурност има и много твои читатели?

- Има моменти, когато човек не може да не реагира, каквото и да му струва това. Винаги съм смятал, че литературата трябва да застава на страната на уязвимите. Да изследва неизговорените тъги, невидимите кризи - лични и колективни, да реагира. Понякога трябва да се доверяваме и на вкуса си.

Когато нещо в общото ни живее е отблъскващо, предизвикващо погнуса, трябва да се реагира, да се напусне, да се заяви позиция. В такива времена естетиката и етиката са свързани. Да си припомним "За силата на вкуса" на Збигнев Херберт. Да си спомним какво казваше Бродски за своите отношения със системата, че неговите сблъсъци с тази система са по-скоро естетически, отколкото политически. Най-сетне да си спомним, че най-тежките думи за българското са изречени от поети като Ботев, Яворов, дори Вазов. Финалният стих на "Отечество любезно" е "и ние в тебе, майко, ще умрем чужденци". Това усещане, да си чужденец вътре в държавата си, стана особено непоносимо в последните по-не десетина години. Но аз мисля, че четящите хора в България разбират много добре всичко това.

- Много често те канят на световни писателски срещи, участваш в различни дискусии... Имам два подвъпроса - как изглежда България през очите на другоезичните писатели и какво мислят те за бъдещето на демокрацията, на цивилизованото човечество, на разтърсваната от конфликти планета?

- Понякога изглежда като черна дупка, място, което не излъчва особен образ, малко се знае. Нямаме нито един голям литературен фестивал, с традиции, за разлика от всичките ни съседи. Когато обаче един текст, стихотворение, разказ или роман, идващ от България, събуди любопитството им, всичко си идва на мястото. Те започват да се интересуват още и още, от самата страна, от историята. Един от най-големите комплименти за мен бе-

# Усещането да си чужденец в държавата си стана непоносимо

С писателя Георги Господинов разговаря Румен Леонидов

ше, когато при излизането на "И други истории" на френски един критик писа, че след тази книга на човек му се приисква да зареже всичко и да хване влак за тази страна, толкова странна и толкова малко позната. Истината е, че трябва да пишем два пъти по-силно от чуждите автори, ако искаме да намерим своето място. Но пък в това ни е шансът. Кога е било лесно тук?

На втория подвъпрос - писателите навсякъде са свръхчувствителни към случващото се днес. Много повече, отколкото някои финансисти и политици. Преди две години в Лайпциг бях поканен с още петима писатели от Европа да изне-

**Без реагиращия човек всяка институция е като кука черупка, в която олигархията лесно може да разположи тлъстото си тяло**

сем лекции върху кризата и литературата. Представих си подобна среща на икономисти, които се събират и обсъждат тенденциите в съвременната литература. Подобна среща изглежда невъзможна и абсурдна. А не би трябвало. Все пак думите са отпреди парите. Твърдя, че литературата все още знае повече за човека, отколкото икономиката и политиката. Тогава написах есето "Невидимите кризи". Миналата година в Берлин на един от най-големите литературни фестивали писателите отново говореха за кризите днес, за трудно общо живее в Европа. Може би е дошло време да съчиним отно-

во Европа. Или поне нашето желание по нея. Европа е твърде сериозно нещо, за да бъде оставена единствено на политиките, еврократите и мениджърите. Същото важи и за България.

- Споделяш ли мнението, че след две столетия демократични борби ставаме свидетели на завръщането на олигархиите, при това с цялото им надмощие над държавните институции, което е страховтен проблем за света, в който живеем?

- Късият отговор е "да", дългият е цяла книга. Единственият отпор, който сега ми идва, е свързан с реагиращия човек. Без реагиращия човек всяка институция е като кука черупка, в която олигархията лесно може да разположи тлъстото си тяло.

- В едно от есетата ти в сборника "Невидимите кризи" пишеш: "Четящият човек извършва една невидима работа по вкуса. А човекът с вкус по-трудно става подлец, най-малкото защото е некрасиво. Четящият човек е красив...". В красивите, в четящите хора ли е нашата надежда, мъждукаща в кандилото на XXI век...

- Също в тези, които още могат да изпитат съчувствие към другия. В хората с развита чувствителност, в хората с емпатия. В тези, които ги боли, когато светът боледува. Знаем, че литературата развива тези качества.

- Нека се върнем към твоя личен свят: колкото повече читатели те харесват, толкова повече твои български колеги те намразват... Ако оставим настрана разбираемата им професионална завист, в която няма нищо изненадващо, не е ли време след "Физиката на тъгата" да напишеш и "Физика на ом-

разата"?

- Не разбирам много от омразата, не съм силен там. И не бих си го позволил. Физика на гнева, може би, но не и на омразата. Няма как да бъдеш добър писател, ако не притежаваш известна щедрост и уязвимост, и смиреност. Познавам свестни и щедри български писатели. Има и други. Виждам, никой не може да отнеме или напише книгата на другия. И не ние решаваме дали нашите книги са по-хубави или по-лоши. Ще е жалко накрая у нас все пак да се пръкне геният на завистта, предречен от Елин Пелин.

- В началото на септември в Созопол по време на "Аполония" ще представиш най-новата си книга "И всичко стана луна". Сподели няколко думи, какво е новото в нея, с какво ще заинтригуваш хилядите си почитатели.

- Това са деветнайсет разказа, писани в последните години. Част от тях излизат първо в антологии и сборници на различни езици. Сега са събрани за първи път в книга, дванадесет години след "И други истории". В тях става дума за последните минути на светлината от едно спряло слънце, за това коя е най-могъщата дума, какво означава да закъснееш за среща, уговорена преди 40 години, какво ще правим със смъртта утре, в близко бъдеще. Истории за любов и край, с предчувствие за чудо...

- И накрая ще те помоля да продължиш изречението "Краят на света се отлага, защото..."

- ...имаме още истории за разказване, още работа за вършене, още деца за гледане. Но апокалипсисът е много лична работа.



# Виландри - 12 и половина декара съвършенство

В долината на френските крале на двата бряга на Лоара има прекрасни замъци и музеи, крепости и градове - и дори една пагода. Но само шатото при селцето Виландри блести с уникални ренесансови градини по проекти от XVI век, създадени с математическа точност и поддържани цялостно от опитни градинари.

И замъкът, и градините на Виландри имат голям късмет - през 1906 г. техен собственик става испанецът Хоаким Карвайо, учен с блестяща кариера, който вероятно е щял да стане Нобелов лауреат за медицина като ментора си няколко години по-късно. Той и съпругата му (богатата наследница Ан Коулман) обаче променят курса: купуват имението и се посвещават на възстановяването на целия му ренесансов блясък. Те ползват оригинални графики и записки от XVI век, включително и на Тюдлери, за да постигнат пълна автентичност. С

елементи на ар нуво само за няколко години пресъздават шедьовър - най-красивите и посещавани градини в долината на Лоара.

## Дом за няколко фамилии и десетки поколения

Замъкът (на френски - шато) на Виландри е построен върху основите на разрушена крепост от XII век, като оригиналната от онова време май е останала само ъгловата кула. Той е последното ренесансово имение в долината на Лоара и е завършено през 1536 г. от Жан ле Бретон, един от финансовите министри на Франсоа I. Като



## Парк с изящството на гоблен

Първите проекти за градините на Виландри датират от около 1530 г. Основата е по тертипа на средновековните монаси и монахини, които обичали в лехите им в строго геометрични форми красиво да се комбинират зеленчуци за прехраната и цветя за олтарите на църквите. Това е съчетано с пищната флорентинска традиция за фонтани, тунели, кашпи, беседки и цветни композиции. Градинарят Жак Серсо първи миксира средновековния манастирски и италианския стил и постига уникалната красота на градините на замъците по Лоара, от които единствено оцелели до днес са именно шедьоврите във Виландри.

През епохата на модернизма мястото се променя в типичен английски парк, който сега е върнат към оригинала: организиран на три нива и преливащ от символика. На първата спирка в "Градината на любовта" червените и розовите сърца, рамкирани в чешмири, символизират нежността. Страстната любов е в квадрата в съседство и е представена от алегии на разбити връзки и бушващи емоции. Непостоянството в чувствата е в следващата леха, изразено от сякаш полюшващи се ветрила. Ако се вгледа, ще видите типичните атрибути на рога носеща и любовните писма, разменяни тайно от изневеряващите. Последни са символите на трагичната любов с кървавочервени цветя и кинжали, размятани в драматичен дуел. "Градината на музиката" е от другата страна на напоителния канал с мостове и водопади и тук страстите се уталожват сред пълна хармония. Вдясно горе остават водното огледало в стила на Луи XV в класическата "Градина на водата" и "Градината на слънцето" с облачна и детска "стаи". Символиката стига още подалеч, ако вникнете в обединените около кралската лилия малтийски кръст, кръст на баските и този от Лангедок. Лабиринтът и дългите лехи с подправките от страната на селската църква също са типични за

средновековното ландшафтно изкуство.

Десет градинари се трудят на пълнен работен ден през цялата година и съчетават хармонично цветовете на растенията и формите на лехите. Те декларират, че тук се отглеждат 85 хиляди корена от 40 вида зеленчуци и 125 хиляди цветя, овошки и други растения, половината от които са от оранжерии на шатото. Билките за вкус и лек са над 40 вида, всяка с точно място и прецизен надпис. Графиката на зеленчуковата градина се променя на три години, като на ротационен принцип се засяват два пъти годишно различни култури. Отсикоро не се използват пестициди и за реколтата се прилагат единствено правилата на органичното земеделие. Всяка година в замъка се правят изложби, а в парка се провеждат концерти и културни събития.

## ПОЛЕЗНО ИНФО

Замъкът на Виландри е отворен всеки ден от годината от 9 сутринта, но най-доброто време за посещение на парка е от април до края на октомври. Почнете разглеждането от шатото и от изхода на втория етаж преминете през терасите към уникалните градини. Ако сте дошли само заради тях, на входа ще получите карта, където с червен пунтир и номерация е отбелязан маршрутът. Собствениците са се погрижили и за посетителите на инвалидна количка - достъпът им е отбелязан със син пунтир. Цената на билета за възрастен е като по другите замъци на Лоара - около 10 евро.

Вътре, в една от големите стаи, можете да гледате документалния филм "Четири сезона на Виландри" и да добиете още впечатления от красотата на мястото. От кулата и терасите се открива уникална панорама към съвършения парк. Обектът е един от 60-те забележителни паметници на световното културно наследство по поречието на Лоара под защитата на ЮНЕСКО.

Текст и снимки  
Бойка ВЕЛИНОВА



## Представяне на проект „Ботевград - привлекателна дестинация за атрактивен културно-исторически, еко и спортно-развлекателен туризъм“

На 11.07.2013 г. в град Ботевград се проведе начална пресконференция по проект "Ботевград - привлекателна дестинация за атрактивен културно-исторически, еко и спортно-развлекателен туризъм". Проектът с бенефициент Община Ботевград е с 24-месечен период на изпълнение, като стойността му е 3 394 992,25 лева.

Дейностите се финансират чрез Оперативна програма "Регионално развитие" 2007-2013 г. и включват изпълнение на следното:

- Експониране, консервация, реставрация и адаптиране на културно-исторически паметници в община Ботевград;
- Въвеждане на нови техники за интерпретация и анимация на културното наследство;
- Изграждане на подходяща техническа инфраструктура на територията на културно-историческите обекти в региона на общината;
- Професионално обучение на обслужващия персонал на туризма.

Очакваните резултати от изпълнение на проекта са:

- Създаване на конкурентоспособен туристически продукт;
- Подобряване, обновяване и разширяване на обекти на природното и културното наследство;
- Подкрепа за туристически локализации, притежаващи значителен туристически потенциал.

Участниците в пресконференцията проявиха активност, като основните въпроси бяха свързани с осигуряване на устойчивост на дейността и след приключване на финансирането. Всички се обединиха около мнението, че подобни инициативи са полезни за развитието на регионите и за привличане на нови туристи.

"Този документ е създаден в рамките на проект "Ботевград - привлекателна дестинация за атрактивен културно-исторически, еко и спортно-развлекателен туризъм", който се осъществява с финансовата подкрепа на Оперативна програма "Регионално развитие" 2007-2013 г., съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския фонд за регионално развитие. Цялата отговорност за съдържанието на публикацията се носи от Община Ботевград и при никакви обстоятелства не може да се счита, че този документ отразява официалното становище на Европейския съюз и Управляващия орган."

Схема за безвъзмездна финансова помощ BG161PO001/3.1-03/2010 "Подкрепа за развитието на природни, културни и исторически атракции"

посланик в Рим той се занимава задълбочено с изучаването на пищните италиански паркове и пресъздава такъв във Виландри. Повече от двеста години неговите наследници владеят замъка с уникалните градини. В средата на XVIII в. собственик става маркиз дьо Кастейон, знатен благородник от Прованс, чийто принос е строежът на страничните крила и стопанските постройки и модернизирването на вътрешността на шатото.

По времето на Хоаким Карвайо замъкът е възрожден в ренесансовия му вид с изключителна достоверност и внимание към детайла, а сега неговите внуци го поддържат с вещина. Последните напълно завършени стаи са отпреди няколко години. Интериорът внушава усещането, че си на гости в истински дом, пълен със спомени. За това помага пренасищането с тъкани, декорации и оригинални предмети на бита, допълнени от актуални семейни снимки на сегашните собственици и личната им фамилна колекция от произведения на изкуството. Карвайо още през двайсетте години на миналия век прави сдружение на притежателите на замъци в района, за да станат те достъпни за широката публика.



ОВОЩНО  
СЛАДКО С  
РАЗВАРЕН  
ПЛОД

ИСПАНСКИ  
КИНОАРТИСТ  
"СПУЖЕНА  
ЗАЩИТА"

НЕНУЖНО  
УПОРСТВО

КРЪВНИ  
РОДНИНИ

РИСУНКА  
НА СВЕТЕЦ

МОДЕЛ НА  
"ФИАТ"

ШВЕЙЦАР-  
СКО СЪР-  
ДЕЧНО  
ЛЕКАРСТВО

ИМЕНАТА НА  
НАША АКТРИ-  
СА ГЕВИЦА  
И РЕЖИСЬОР  
"ЕШЕЛОНИТЕ  
НА СМЪРТТА"

ГЕРОИНЯ ОТ  
ТВ СЕРИАЛА  
"ХОТЕЛ  
БЪЛГАРИЯ"

ПОДВИЖНИ  
ПЛАСТИНКИ  
НА ПИАНО

ЧАНТА ЗА  
СТРЕЛИ

УВИВНИ  
РАСТЕНИЯ

ФРЕНСКИ  
НОС НА  
ЛАМАНША

ДУХОВ  
МУЗИКАЛЕН  
ИНСТРУМЕНТ  
ОТ XV-XVI ВЕК

ДЕЙНОСТ,  
ЗАНЯТИЕ

СУРОВИНА  
ЗА СИНТЕТИ-  
ЧЕН КАУЧУК

КРАКА

НАША АКТРИ-  
СА ГЕВИЦА  
И РЕЖИСЬОР  
"ЕШЕЛОНИТЕ  
НА СМЪРТТА"

ЯПОНСКИ  
ГМУРКАЧКИ  
ЗА БИСЕРИ

СТИХОТВОРЕ-  
НИЕ ОТ ХР-  
РАДЕВСКИ

ЕВРЕЙСКИ  
МЕСЕЦ

ПИСАТЕЛ ОТ  
АЗЪРБАЙД-  
ЖАН "БЕЛИ-  
ЯТ ЛИМАН"

ДРЕВЕН  
ИЗРАЕЛСКИ  
ГРАД

СТАРО ИМЕ  
НА НОС АТИЯ

ФОЛКПЕСЕН  
НА СЛАВКА  
КАЛЧЕВА

СТРУНЕН  
МУЗИКАЛЕН  
ИНСТРУМЕНТ

БОЛЕСТ ОТ  
НАТРУПАВАНЕ  
НА ПЪСТЕНИ

ОБРАЗЕЦ  
ШАБЛОН

ПЛОДОВ  
ДЕСЕРТ

ПЛАНИНА  
ВЪВ ФРЕН-  
КА ШВЕЙ-  
ЦАРИЯ

РОКОПЕРА  
ОТ ЕНДРИО  
УЕБЪР

ЖАЛБО-  
ПОДАТЕЛ

ГРАД В  
РУМЪНИЯ

ЖИЛЕЩИ  
НАСЕКОМИ

АФЕКТИРАНО,  
НЕИСКРЕНО  
ПОВЕДЕНИЕ

ЕЗИЧЕСКО  
ИМЕ НА КНЯЗ  
ВЛАДИМИР

ФРЕНСКИ  
КИНОАРТИСТ  
"ШАТОВАЛОН"

МАРКА  
УНГАРСКИ  
ПИСТОЛЕТИ

ГЕРОИНЯ НА  
ДЖ. ВЕРДИ  
"ТРАВИАТА"

АМЕРИКАНС-  
КИ КРОКОДИЛ

НАЙ-СИЛНИ  
ОНЬОРИ В  
БРИДЖА

ПЕСЕН  
НА НЕТИ

ГРАНИЧНА  
РЕКА МЕЖДУ  
БРАЗИЛИЯ  
И ПАРАГВАЙ

МАРКА СТА-  
РИ КОМПЮТ-  
РИ ОТ САЩ

СОБСТВЕНИ-  
ЦИ НА ДОМ,  
ИМОТ

ХИЖА НА  
ВИТОША

ПРОСЯКЪТ  
ОТ "ОДИСЕЯ"

ВЛАДЕНИЕ  
НА МЮСЮЛ-  
МАНСКИ  
КНЯЗ

ГОЛЯМ  
ПЕРИОД  
ОТ ВРЕМЕ

НАШ ГРАД

ГРАД В  
ИТАЛИЯ

ВРЪХ В РИЛА

ГЕРОЙ НА  
ЖУЛ ВЕРН ОТ  
ЕДНОИМЕНЕН  
РОМАН

ГЛАСУВАНЕ

ЗАВЕСИ НА  
ПРОЗОРЕЦ

ЕЛИНСКИ  
ПОЕТ  
"ИЛИАДА"

ИТАЛИАНСКИ  
ХУДОЖНИК  
ОТ XV ВЕК

СОРТ КАФЕ

МЯРКА ЗА  
ЗЕМНА ПЛОЩ

СЪЗДАТЕЛ НА  
МУЛТФИЛМИ

МАСЛОДАЙНО  
РАСТЕНИЕ ОТ  
СЕМЕЙСТВО  
МЛЕЧКИ

ЗОДИЯ

АРТИСТИЧНО  
ИМЕ НА  
АСПАРУХ  
ЛЕШНИКОВ

ШАХМАТНИ  
ФИГУРИ

ЧЕШКИ  
ГРАД В  
СИЛЕЗИЯ

КОРЕЙСКА  
МЯРКА ЗА  
ДЪЛЖИНА

БИВШ ПОР-  
ТУГАЛСКИ  
ФУТБОЛИСТ

КОЛХИДСКИ  
ЦАР

РЕКА ВЪВ  
ФРАНЦИЯ

ГЕРОЙ НА  
МУСОРГСКИ  
"БОРИС  
ГОДУНОВ"

НАША РЕКА

ФРЕНСКА  
АКТРИСА  
1832 - 1891

ГЕРОЙ ОТ  
ТВ СЕРИАЛА  
"БЕГЛЕЦЪТ"

АВТОМОБИЛ-  
НО СЪСТЕ-  
ЗАНИЕ

ПОЕМА ОТ  
СТОЯН  
ПОПОВ

ТЕЛЕСНА  
НЕЧИСТОТИЯ

МУЗИКАЛНА  
НОТА

ПЛАНИНА  
В БОЛИВИЯ

CHONDRO SAVE

Хранителна добавка

С грижа за  
Всяка става!

РЕЧНИК: АДАЛАТ, АДИПОЗА, АРЕЦО, ДИВИНИЛ, ЕКАР, ЕЧАНОВЕ, ИМАП, ИФАН, ОПАВА, ПИМЕН.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 28:

ВОДОРАВНО: Вентилатор. Никел. Рев. "Киево". "Арена ди Верона". Есе. Отовица. Ето. Ото (Николаус). Особи. Орел. Лесото. Спори. Ен. Илюшин (Сергей). ИС. Расо. Ате (Пьер). Иса (Исмаил). Плодове. "Авала". Ер. Бам. Но. Окапи. Отеманит. Клин. Тан (Карой). АН. "Хик". "Ревизор". Ступор. Рамацоти (Еорс). Асан. Ари Ватанен. Тарар. "Те". Смук. Ламарина. Оратор. Икар. Зола (Емил). Алана. Ари.

ОТВЕЧНО: Сексапил. Татами. "Ние". "Особен урок". Оте. Ор. Дам (Хенрих). Пика. Иво Сироманов. Клото. Ав. Нирал. Обесеник. Таз. Отавино. От. Рамо. Ори. Канал. Арецо. Мера. Нар. Дани. Яна. "На". "Иде ли?". Кротал. Скит. Ла Валета. Еволута. "Ивирон". "Але". Ешелони. Ара. Роси (Валентино). АК. Зара. Протони. Атос. ТА. Енот. Сепаратор. Ива. Опарин (Александър). Нери (Франческа).

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

Главен редактор  
Петър Галев

Отговорен редактор  
Светлана Любенова

Редактор  
Галина Спасова

Репортери  
Мирослава Кирилова,  
Кристина Пешина

Графична концепция  
РЕМЕ-син

Наблюдатели:  
акаг. Румен Леонидов,  
акаг. проф. g-р Григор Велев

Предпечат:  
Веселка Александрова,  
Росица Иванова

Коректор  
Татяна Джунова

Издава Хелт ЕООД

Адрес на редакцията:  
София 1574,  
бул. „Шипченски проход“ 65

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ  
София, тел.: 0887/93 98 89,  
m.vazharova@health.bg

Печат: Алианс  
Медиапринт АД,  
Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,  
ул. „Илия Бешков“ №3

Разпространение:  
0887 75 33 70  
k.kostadinov@health.bg

Безплатен абонамент за електронното ни издание  
в PDF формат на: info@health.bg

ISSN 1314-6092





Славяна Йоканович е назначен в Левски по идея на Наско Сираков. С което голмайстор №1 в историята на "сините" доказва, че не е загубил уникалния си нюх към футбола

Валентин МАРИНОВ

Лятото на 2013-а със сигурност ще се запомни с протестите и барикадите. Каквито и да са мотивите на хората по улиците, случващото се е нещо ново за страната ни. Нещо различно. Пък макар и много закъсняло.

Същото обаче не може да се каже за хрониката на футболния живот. Край родните терени се случват едни и същи трагикомедии. Гръмки (а дали?!), имена отпадат от евротурнирите, сменят се треньори, правят се селекции в движение, незначителни плажни игри

рачи пробват късмет си в отборите от "А" група... Говорят се познатите дотегнали клишета, като в "речника с оправдания на футболния човек в България" вече имаме още едно: ранният старт на шампионата.

На този фон нямаше как да не изпъкне назначението на сръбския специалист Славяна Йоканович в Левски. Ще кажете, нормално, слага се наставник на един от най-големите родни клубове. След поредната евроидиотщина.

Още с първите си медийни изяви обаче Йоканович показва, че е замесен от друго тесто. Не само защото във футболно отно-

# Равнение по Славяна Йоканович

## Вече е ясно - сърбинът е недостижим за повечето си български колеги

шение западните съседни винаги ще бъдат пред нас. Имат успели в цивилизованите държави треньори, стигнали най-високите върхове. Един колега журналист отбелязва, че не помни откога на първата си пресконференция наставникът на Левски е бил с костюм. Може би от... Славолуб Муслин, френския възпитаник.

Поне "сложен на витрината", сърбинът е класа, абсолютно недостижима за повечето му български колеги. Преди него тръгналият си Николай Митов е истински първолак, от ония, дето сядат най-отзад. Не толкова заради буен нрав, колкото заради незнание. Йоканович говори спокойно, с малко приказки казва много, има обноси и възпитание. Няма да го чуеш да казва "играли смо добро, али смо нема-

ли шанс".

Изумително е как той не постави условия за нова селекция, не дойде с цяла сюриса свои сънародници. Пристигна с щаб, но запази досегашните помощници Елин Топузаков и Мариан Христов.

Почти по същото време в ЦСКА примерно се върна Стойчо Младенов. "Новият" бос на клуба Александър Томов призна, че в клубната каса има "нула, нула, нула" пари. Въпреки това Екзекутора не изневерява на стила си - харчи с широки пръсти, а ако си туроператор на футболистите, дошли на проби и заминали си, може да направи състояние. Екипът му в ЦСКА е толкова голям, колкото на сърбина в далеч по-богатия Левски. Но хайде стига с този паралел, че някой пак ще съзре поръчка срещу Стойчо и "новата" власт на Армения. Времето ще покаже на всички ни кой метод е по-правилен.

Тепърва ще съдим и какъв треньор е Славяна Йоканович. Най-важното - ще успее ли да наложи идеите си в България, където абсурдите са повече от закономерностите?! Началото е интересно - бившият национал на Сърбия демонстрира различен подход за тренировки и цялостна подготовка. Но той вече спечели мнозина с начина си на изразяване и поведение. Говори трезво и реално за играта, за-

палянковците и т.н. Говори за колективното начало, за цялостното излъчване на тима. А не просто хвърля наляво-надясно старите лозунги за публиката, как сме "едно цяло", за духа, за проблемите, с които ще се справим"...

Горното не значи непременно, че Йоканович ще успее. Под "успее" в България се има предвид да стане шампион навърх 100-годишнината на Левски. Само купата няма да е достатъчна, а дубъл ще значи пълен триумф. Въпреки загубата си на старта и казахстанския шут "сините" са фаворит за въпросните върхове заедно с Ботев (Пловдив), Лудогорец и може би Литекс. ЦСКА сам се изключи - поне според Стойчо.

Тук идва един тънък момент, който за жалост ни разделя от специалист с

качествата на Йоканович. Когато вземеш такъв треньор, просто е задължително да погледнеш понапред във времето и веднъж за години напред да сложиш ред в къщата си. Наско Сираков каза, че клубът точно в това е инвестирал. Но от друга страна, договорът е само за една година. Кой знае какво може да се случи до края на идната пролет. Не звучи особено патриотично, но в България дори Жозе Моуриньо, Пеп Гуардиола и сър Алекс лесно могат да излязат като най-големите лаици.

Каквото и да се случи, родният футбол, в частност Левски, може да научи много от Славяна Йоканович. Сърбинът е пример за модерен футболен треньор във всяко отношение, в това число и като имидж. А в днешни времена имиджът е поне половината от успеха.

BGfootball.com

### За втриване и масаж при мускулни разтежения и болки в ставите



## NeOx®

**Масленият разтвор NeOx** е уникална балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциални масла.

- Препоръчва се за частичен или цялостен масаж на тялото.
- Притежава бърз и продължителен успокояващ ефект при скованост и болки в ставите и мускулите.



**ECOPHARM**

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

www.ecopharm.bg



### TV АКЦЕНТИ

#### Вторник, 30 юли

**17:00 ч.** Скокове във вода (СП, Барселона) по Евроспорт  
**18:00 ч.** Водна топка (СП, Барселона) по Евроспорт  
**19:00 ч.** Плуване (СП, Барселона) по Евроспорт

#### Сряда, 31 юли

**11:00 ч.** Плуване (СП, Барселона) по Евроспорт  
**17:00 ч.** Скокове във вода (СП, Барселона) по Евроспорт  
**19:15 ч.** Манчестър Сити - Милан (футбол, Ауди къп) по ТВ 7  
**21:30 ч.** Байерн - Сао Пауло (футбол, Ауди къп) по Нюз 7

#### Четвъртък, 1 август

**11:00 ч.** Плуване (СП, Барселона) по Евроспорт  
**19:15 ч.** Футбол (мач за трето място, Ауди къп) по ТВ 7  
**21:30 ч.** Футбол (финал, Ауди къп) по Нюз 7

#### Петък, 2 август

**11:00 ч.** Плуване (СП, Барселона) по Евроспорт  
**17:30 ч.** Водна топка (СП, Барселона) по Евроспорт

**21:00 ч.** Черноморец - Нефтохимик (футбол, А група) по News 7

#### Събота, 3 август

**11:00 ч.** Плуване (СП, Барселона) по Евроспорт  
**18:00 ч.** Славия - Лудогорец (футбол, А група) по News 7  
**20:00 ч.** ЦСКА - Черно море (футбол, А група) по ТВ 7  
**23:15 ч.** Водна топка (СП, Барселона, финал) по Евроспорт

#### Неделя, 4 август

**11:00 ч.** Плуване (СП, Барселона) по Евроспорт  
**14:00 ч.** Супербайк (СП, Силвърстоун) по Евроспорт  
**18:00 ч.** Пирин ГД - Левски (футбол, А група) по News 7  
**20:00 ч.** Литекс - Ботев Пд (футбол, А група) по ТВ 7

#### Понеделник, 5 август

**19:00 ч.** Легия - Ягелония (футбол, Екстракласа) по Евроспорт 2  
**21:00 ч.** Локо Пд - Берое (футбол, А група) по News 7

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





Юли е към края си, а с него и големите евронадежди на половината от родните клубове, дръзнали да премерят силите си извън пределите на страната. Продължаваме с два напред, което значи поне още шест евро-сблъсъка с минимум общо три противника. Но защо ли не можем да се зарадваме?

**Емилиян ОНУФРИЕВ**

„С кого сте в следващия кръг?“, попита тези дни в скеч в популярно вечерно телевизионно шоу героя на Александър Томов героя на Тодор Батков. И получи отговор: „С вас!“. Точна и ясна картинка на статуквото - грандовете ни отдавна са за локална употреба, а спомените от втората половина на XX век за едните и прословутата 2006-а за другите вече не топят никого.

ЦСКА се отказва доброволно, сътворявайки незапомнен прецедент, но за добро или за лошо се оказва ако не най-големият, то поне печеливш. На мача му от първия кръг на А група дойдоха да го гледат 10 хил. фенове, а на понеслите големи кошници нейде из Азия подкрепата беше 10 000 пъти по-малка.

Три години без елиминиране на европротивник. Това са "пости-

женията" на Левски в Европа. Първият - Спартак Търнава, за последно завърши 11-и в Словакия от 12 отбора. Сараево в четвъртък отпадна от албанци, а Широки брег сложи край на приказката на Иртиш. За отбор, който преди броени години игра през пролетта в турнирите, статистиката е крайно неприемлива. При това на „Герена“ говорят за нови стадиони, за мощни спонсори и като цяло за развитие. Но толкова за тях.

Берое много рано си повярва, че е гранд, очевидно не осъзнавайки, че Левски и Лудогорец не могат да са мерило, щом излезеш в Европа. Там средняци като Апоел Тел Авив бият с много. Усещането, че в Стара Загора живеят в нереален свят, пък се допълва от феновете, които си позволиха да се делят на тези, които стоят до 90-ата минута, и такива, които не могат да понесат унижението на любимците. 2:2 в Тел Авив не е нищо повече от добавяне на точки в клубния и националния коефициент срещу отбор, излязъл на терена да отметне досадно задължение.

Как пък дузпите срещу Лудогорец в Европа се отсъждат във всеки втори мач на отбора там? И след всичките възможности, които има този клуб, как за една година не разбраха, че не са мръднали изобщо в развитието си? Това на практика е изоставане, тъй като очевидно другите не спят. Драмата от там - сменен треньор.

Резултатът на терена дни след това - успех срещу Слован, който традиционно накарва "специалистите" да напльнчат молива, готови за какви ли не оди за

# Европа - хем сърби, хем боли

този "грандиозен" успех срещу неповторими рогачи, на които интелектуалният футболен багаж не им позволяваше нещо повече от борба на "втория етаж" и удари отдалеч.

Някои са готови и да вдигнат в небесата Ботев, който до 70-ата минута нямаше положение за гол срещу Мостар. И

докато срещу Астана и отбор от Босна може и да мине номерът, срещу Щутгарт не е сигурно, че ще има прошка.

Стигнахме дотам, победи срещу казахстанци и словаци и равни срещу босненци да ни радват, все едно сме влезли в групите на Шампионската лига. Вече сме там, където неволно ни

човърка извратеното любопитство да видим докъде можем да паднем.

А колко сме били наивни, когато сме си мислели, че Тампере и БАТЕ са били дъното. След тях обаче имаше Търнава, Сараево, Мура и Павлодар...

В същото време в Казахстан работят

здраво, както и в Люксембург. Местен отбор елиминира представител на Холандия, ако някой още не е разбрал. С уверени крачки напред се движат македонци и албанци. Сърбите имат сериозно представителство в Европа, а да се сравняваме днес с отбори от Румъния е просто нелепо.

Тук за сметка на това имаме нелегитимен футболен съюз, отбор, срещу който не се свирят дузпи, клуб, който получава по 5 бона глоба всяка седмица ей така - за спорта, а три от участниците в елита броени дни преди старта на шампионата не знаят къде ще играят мачовете си. И колко жалко - не можем дори да залагаме онлайн.

BGfootball.com

**НОВО!**

Презареги с Амбинор!

# Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6



Само 2 ампули дневно!



За повече енергия и жизнен тонус при:



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

**ECOPHARM**  
www.ecopharm.bg

Търсете  
в аптеките



**В** разгара на лятото запалените мотоциклетисти обичат да прекарват ваканциите на открито. Вещи търговци казват, че най-удачното време за покупка на нова

двухолесна придобивка е точно сега - началото на август. Вече са започнали сезонните намаления и разпродажби на актуалните модели, а до средата на октомври спокойно ще можете да се надбягвате с вятъра по сухите пътища. Представяме ви някои от актуалните предложения на българския пазар. Компанията Honda е най-големият производител на мотоциклети, както и на двигатели с вътрешно горене в света, с производство от над 14 млн. двигатели годишно. Двигателите са от 49 до 1832 куб. см, а моделната им гама за 2013 г. дебютира с 15 нови предложения. Honda успешно се завърна в 50-кубиковия клас, представяйки два "бюджетни" модела на изключително атрактивни цени, започващи от 3600 лв. с ДДС - компактни, но комфортен Vision 50, предлаган в два варианта - с 14 и 16 цола гуми, и спортния скутер NSC 50R. От години у нас най-много скутери продава Peugeot. До средата на август всички физически лица при закупуване на мотопед от гама 2013 могат да се възползват от 0% лихва при пазаруване на лизинг. Най-новата моторджийска марка на родния пазар, италианската MV Agusta (от март 2012 г.), също заслужава да й отделим внимание. Звезди като Анджелина Джоли, Брайан Пит, Том Круз и Джъстин Бийбър са сред собствениците на тези красиви и мощни мотоциклети, а състезателните качества на високотехнологичната марка са доказани на пистата.

# Приятел с вятъра

## Honda CBR600RR

В клас "Суперспорт" моделът има доказана позиция на лидер. Освен на писта собственикът му спокойно може да се вози и по градски павета. Байкът показва уникален контрол и управление върху шасито. Новата 41-милиметрова вилка осигурява стабилната връзка на предната гума с пътя,



а летите алуминиеви джанти с 12 спици също допринасят за комфорта на пътуването. 599-кубиковият 4-цилиндров двигател е със системата PGM-DSFI за директно впръскване на горивото, захранена с голям обем въздух.

## Honda SH125i

В Европа го наричат Краля на скутеристите. Неслучайно се прави в завода на Honda в Атеса (Италия), като се справя с изискванията да е икономичен, екологичен и на достъпна цена, без това да е за



сметка на оборудването. Двигателят е чисто нов, известен като ESP, окомплектован е по технология с нисък коефициент на триене и системата "Старт-Стоп". Шасито е изцяло преработено, а 16-инчовите джанти подсиgurяват стабилност. Скутерът има ABS заедно с комбинирана спирачна система CBS.



## Honda NSC50R

Без конкуренция е 49-кубиковият скутер, украсен с цветовете на Repsol MotoGP. Четиритактовият двигател с въздушно охлаждане е водещ в класа си по показателя "опазване на околната среда". Спортният скутер изминава 50 км само с литър гориво, а резервоарът му побира 5,5 л. Под седалката му има място за фулфейс шлем. Стоманената рама осигурява здравина и прецизно управление, а 14-инчовите гуми, поставени на алуминиеви джанти с пет спици, дооформят пътното му поведение.

## Peugeot V-Clic

Най-продаваният у нас скутер има 4-тактов двигател, с който лесно може да се превземе градският трафик и да се избегнат задръстванията. Привлекателният дизайн на V-Clic е подчертан от алуминиевите джанти и предните светлини. Клиентите могат да избират между три цвята - черно, сиво и бяло. Предимство на модела е допълнителното отделение за каска под седалката. Тежи 79 кг, резервоарът му побира 6,3 л.



## Любителите на високите скорости изпробваха късмета си с Лидерин

Над 20 хиляди фенове на високите скорости и състезателния дух станаха свидетели на най-вълнуващото мотоциклетно събитие на сезона, проведено се на 21 юли на мотопистата до град Плевен. Адреналинът на състезателите и рекордният брой публика бе повдигнат до максимума не само от атрактивната спортна програма, но и от секси екипа на Лидерин, който заинтригува мъжката аудитория с най-хитовото хапче за качествена ерекция. Чаровните Лидерин-ки се превърнаха в кулминацията на уикенда, като предлагаха на всеки да изтегли своето забавно късметче със секс жокер за вечерта и да научи повече за ефекта на Лидерин. Разработеният по американс-



ки патент продукт за ерекция е с бърз ефект - до един час след прием, и без странични ефекти за здравето. Отскоро предлагаша се на българския пазар добавка набира все повече фенове, доволни от резултата и качествено секс изживяване. Продуктът е за всички мъже, които обичат да експериментират в секса, търсят нови, по-силни усещания за себе си и партньорката си и по-продължителен секс. С него представянето на ниво е гарантирано всеки път, без да е необходима рецепта за аптеката.

[www.liderin.bg/summer](http://www.liderin.bg/summer)



## MV Agusta F4 RR

Спортистът е предназначен за търсачите на силни усещания, които гонят висок адреналин. За направата му са използвани най-екзотичните за момента материали, като олекотени ковани бутала от "космическата сплав RR", ултрасложно окачване и нов 1000-кубиков 4-цилиндров двигател с къс ход на буталата. Познавачите твърдят, че F4 RR е най-авангардният и най-мощен супербайк в света с намалено тегло и максимална мощност 201 к.с.



при 13 400 об./мин. Новият 4-цилиндров късходов двигател с радиални клапани е вдъхновен от опита на MV Agusta в състезанията. Освен отливките на двигателя и разположението на цилиндриите имаме изцяло нова термодинамика, нов колян вал, който е с намалена стойност на инерцията, и нови размери на диаметър и ход на буталата в съотношение, което позволява да достигне обороти в минута, достойни за истински състезателен мотоциклет.

## Peugeot E-Vivacity

Електрическият скутер използва литиево-йонна батерия с кобалт, поставена под багажника. Батерията гарантира минимум 1000 цикъла зареждане/разтоварване без загуби и без ефект памет, продължителността й на живот е 40 000 км при нормални условия на експлоатация. E-Vivacity има вградено зарядно устройство и кабел под седалката. Включва се към контакт 230 V - 16 A. Техническите му характеристики са като на скутер с ДВГ 50 куб.см, достига скорост от 45 км/ч.



Страницата подготви Станчо ШУКЕРОВ



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

30 ЮЛИ - 5 АВГУСТ 2013

## Стресът и умората отказват мъжете от секса

Съвременните мъже все по-малко се интересуват от секса, твърдят австралийски учени. Резултатите от проведено от тях изследване показват, че всеки шести мъж е споделил от желание за секс само по един път на месец. Причината трябва да се търси в силната

умора и стреса.

Австралийските учени са наблюдавали 300 мъже в продължение на година. Почти 50% от участниците в изследването са признали, че имат сексуални желания всеки ден. При една четвърт подобно желание за секс се появява 2-3 пъти на седмица, а при 16% - един път на ме-



сец или по-рядко. Като цяло във всяка шеста двойка желанието за секс е по-голямо при жената. 46% от мъжете, които през последната половина година са загубили интерес към секса, са се оплаквали от умора и стрес.

При жените намаленото либидо е било свързано предимно с умората, раждането на дете и намаляването на нивото на естрогена заради кърменето или менопаузата. Когато сексуалното желание на мъжете намалява, те изпитват срам. А партньорките им с високо либидо се чувстват пренебрегнати и нежелани.



## Любовта към лютото има връзка с характера

Съществува връзка между характера на човека и предпочитанията му към лютата храна, като по-изявените личности и авантюристите е по-вероятно да си падат по нея, твърди американско проучване. Екипът на Надя Бърнс от университета в Пенсилвания провел тестове със 184 участници непушачи на възраст между 18 и 45 години. 63 на сто от тях били жени. Изследователите подложили доброволците на един от най-разпространените тестове за определяне на тяхната личност и склонността им към нови преживявания. В него се оценява до каква степен участникът е привлечен от непознати и интензивни стимули независимо от опасностите. Хората с високи оценки в теста се определят като авантюристи, като по-склонни да поемат рискове. А тези с ниски - като по-затворени в себе си и нерешителни. На участниците в експеримента бил сложен капсаицин в ястията - активното вещество в лютите чушки. Те трябвало да оценят колко им харесват блюдата според тяхната лютивост.

Доброволците със занижена склонност да търсят нови авантюри давали най-ниските оценки на лютите ястия. А приключенците си падали по лютото дори и то да нараствало до трудно търпими количества.

## С рок се работи по-лесно

Британският психолог Томас Чаморо-Премужич дава някои ценни съвети как да подобрим живота си. Един от тях е да слушаме силно рок изпълнение в продължение на 90 секунди всеки ден в 11:30 часа, което ще повиши нашата производителност. Чаморо-Премужич е професор в Лондонския университет и е специалист в областта на човешкото поведение. Той съветва офис служителите, ако намират работата си за твърде скучна, да пишат с различни цветове моливи или с различен почерк. Това ще разнообрази деня им. Сега е времето да изпълним обещанията, които сме дали пред себе си навръх Нова година. Сега дните са по-дълги, по-слънчеви и по-оптимистично можем да подходим към саможертвите, които ще си наложим.

Психологът препоръчва от време на време да сменяме удобната с неудобната половина на леглото, в което спим. Така ще преборим всекидневната рутина. Когато отиваме на срещи, трябва да го правим с джогинг. Причината? Бягането повишава нивата на ендорфин в организма ни и ще ни накара да се чувстваме по-щастливи.

**Psilo balsam**

**ПРЕМАХВА КОЖНИ ОБРИВИ И СЪРБЕЖ**

**Psilo balsam® действа бързо и ефективно при:**

- кожни алергии
- ухапвания от насекоми
- слънчеви изгаряния

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

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

**STADA**  
Stada Pharma Bulgaria  
гр. София, бул. "13. Септември" №6, ет. 1



# Стойте по-далеч от климатика



Д-р Антоан Каразапрянков

**Д-р Каразапрянков, от какво са предизвикани типично летните оплаквания в кабинета на невролога?**

- Най-типичните симптоми, споделени от пациентите по това време на годината, са болки и ограничени движения в опорно-двигателния апарат. Най-засегнати са вратът, гърбът, кръстът и крайниците. Тези оплаквания като правило се провокират от засилена трудова активност от всякакъв характер през лятото, от охлаждането при плуване и къпане в морето, реки и язовири.

**- Мнозина се опасават от климатиците, основателно ли е?**

- Климатичните инсталации са достижение на съвременната цивилиза-

## С д-р Антоан Каразапрянков, специалист по нервни болести и мануална медицина, разговаря Галина Спасова

ция. Но всяко нещо от техническия прогрес носи и своите рискове. През летните месеци твърде често пациентите сами назовават предполагаемата причина за техните болки и скованост - климатиците. Според моите наблюдения най-засегнати са вратът и гърбът, може би защото те първи влизат в контакт със студените струи въздух. Но за да може да изготвим правилен лечебен алгоритъм, трябва добре да проумеем какви процеси протичат в тялото. Нека читателите знаят, че земната гравитация е основната първопричина за болките и деформациите в гръбначния стълб. Изправеният човешки гръбнак средно 16 часа на ден се "бори" срещу земното привличане. Натискът е вертикален. Страдат междупрешленните дискове и стави. Тенденцията е дисковете да се "сплескват", а междупрешленните стави да се приплъзват надолу. Огромна ро-

ля има и бездвижването в епохата на автомобилите и компютрите. Цели мускулни групи по гърба и корема атрофират. Нарушава се функцията на гръбначния стълб. А климатиците само "посочват" на потърпевшите къде нещо не е наред. Това са участъци, които редовно в годините създават болкови усещания. Чрез прякото излагане на студените въздушни

потоци се задействат рефлексните сегментни дъги и пациентите се обездвижват от болка. Но това се случва в участъците на гръбначния стълб, където предварително вече има патологични изменения в дисковете и дисфункция на междупрешленните стави. Подобно нещо се установява и в стоматологичните кабинети. Пиенето на студена вода и

сладкото от смокини предизвикват болка в устата на пациента, но в действителност това става на базата на вече напреднал болестен процес в даден зъб.

Лечението на болките във врата, кръста и гърба трябва да бъде комплексно - мануална диагностика и терапия, физиотерапия, медикаменти, балнеотерапия. Лично аз в 23-годишната си практика

най-често прилагам мануална терапия и медикаментозно въздействие с "Неокс" - капсули, крем и олио.

**- Климатизици има навсякъде. Какви са препоръките ви, за да не се получават неприятните схващания посред лятото?**

- Много важно правило е да се избягва прякото излагане на студения въздушен поток. Разликата в температурата извън и вътре в помещението (или в колата) не бива да бъде повече от 10 градуса.

През летните горещини трябва да се избягва пиенето на много студени напитки. Желателно е да се консумира най-малко 30 ml вода на килограм телесна маса за денонощие.

Препоръчвам също така упражнения с умерена интензивност - йога, пилатес, аеробика, плуване, бягане. Защото е особено важно поддържането на мускулатурата в добър тонус.

**За контакт:**  
Сливен,  
ул."Иван Вазов" 9  
0888 471577



# Ogestan®



Точно  
най-необходимото  
при бременност  
и кърмене

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

**ESOPHARM**

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

## 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 довел 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 запаметяване 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



# При коремен дискомфорт трябва да се установи причината

**Д**-р Мухтаров, гастроентеролозите боравят често с термин **синдром на раздразненото черво**, пациентите знаят ли какво се крие зад него?

- У нас сред хората е разпространено наименованието **колит**. И се използва масово от хората за оплаквания като болки с дискомфорт в корема, които се появяват неколкостотинкратно в рамките на три месеца и винаги са свързани с промяна в ритъма на изхождане по голяма нужда. При едни има запек, при други - по-често ходене по голяма нужда, оплакванията се успокояват след изхождане, може да има промяна във формата на изпражненията. Това са най-честите оплаквания, с които идват пациенти при нас. Повече боледуват жените, както и хората в млада възраст.

**- Какво е обяснението? Обикновено болестите се проявяват в по-късни години.**

- Да, но това не е истинска болест. Много е

**С д-р Марин Мухтаров, гастроентеролог в МБАЛ „Кърджали“, разговаря Галина Спасова**



Д-р Марин Мухтаров

важно хората да знаят, че колитът или синдромът на раздразнено черво няма да им съкрати живота. Не е предразположение за рак или за друго тежко заболяване на дебелото черво. Тоест това е едно състояние, при което има болка, има дискомфорт, представлява проблем в ежедневието, но не е болест. Примерно страдащият от

този синдром се въздържа да отиде на кино или да пътува по дълго с автобус, защото се страхува да не получи диария. Става дума за функционално нарушение на работата на червото, като за медицината не е категорично ясно на какво се дължи. Но не застрашава живота, нито има опасност да се развие като сериозно заболяване.

**- А доказани ли са факторите, които го благоприятстват?**

- По-характерно е за хора, които трудно се справят със стресови ситуации. Но може да се влияе от най-различни причини, примерно от температурата. Обикновено през зимата пациентите имат повече оплаквания. Възможно е влиянието на някои храни, но и това не е абсолютно задължително. Много пациенти казват - понякога от една храна получавам болки, друг път я понасям доб-

ре. Също така, ако човек има някакво друго заболяване, синдромът на раздразненото черво може да се обостри.

**- Какво е спасението при установен синдром на раздразненото черво?**

- Първото нещо е човек да спре да мисли дали зад тази болка не се крие нещо друго - когато диагнозата е сигурна, разбира се, когато е отхвърлено сериозно заболяване. Защото, ако има алармиращи симптоми - кръв в изхожданията, загуба на тегло, ако болката в корема се появява за първи път над 50-те или пък нощем, - това налага да се отиде на лекар. Той ще прецени дали трябва да се предприемат по-сериозни изследвания на червото. А иначе по правило хората трябва по-активно да участват в грижата за собствено си здраве, да се самонаблюдават, да изключат от менюто си предизвикващите дис-

комфорт храни, да се съветват с лекар, на когото имат доверие. Практиката сочи, че винаги е добре да се спазва някакъв диетичен режим и това става на принципа проба - грешка и в зависимост от това от кой тип синдром на раздразненото черво човек страда - дали е съпроводен със запек или с диария, или има редуване на запек с диария. Когато има диария, трябва да се избягват храните, засилващи перисталтиката - груба целулоза, сладки плодове, натурални сокове, пълнозърнести хлебни изделия. Точно обратното пък е подходящо за хора, които имат запек като симптом на раздразненото черво.

**- И ако диетичният режим не помага изцяло?**

- Трябва да се приемат лекарства. Най-съвременните методи за контрол на заболяването даже включват пси-

хотерапия, техники за релаксация, за справяне със стреса. Прилагат се и алтернативни методи на лечение - йога, медитация, акупунктура, билкови препарати, какъвто е примерно "Комфортекс". Разбира се, стандартното лечение е със спазмолитици за болката или пък с някои антидепресанти. Искан да отбележа, че един от симптомите, който обаче може да бъде проява на друго заболяване, е газообразуването. Защото то може да е резултат от непоносимост към определени храни, без да е налице синдром на раздразненото черво. Примерно често става въпрос за непоносимост към млечната или към плодовата захар. Оплакванията наподобяват синдрома на раздразненото черво, но всъщност съществува непоносимост към тези храни. При повишено газообразуване "Комфортекс" също върши добра работа. Пациентите са доволни, търсят го и си го препоръчват един на друг.

## Гъбичките по ноктите изискват сериозно лечение

Гл. ас. д-р Андрей КУЗМАНОВ, ръководител на Националната референтна лаборатория по микология и сексуално предавани инфекции, НЦЗПБ

Онихомикозата е инфекция на ноктите на ръцете и краката, причинена от микроскопични гъбички - дерматофити, дрожди и плесени. Тези инфекции са едни от най-разпространените дерматологични заболявания. Рискови фактори са: напреднала възраст, мъжки пол, диабет, травма на нокътната плочка, хиперхидроза, слаба хигиена, имунодефицити, постоянен контакт с вода. Точната диагноза се поставя с микологично лабораторно изследване. Не е коректно лечение само на базата на клиничната симптоматика. Цената на лабораторната диагностика винаги се оказва по-ниска в сравнение с неподходящо или ненужно лечение. Терапията на гъбичните заболявания на ноктите включва отстраняване на рисковите фактори, назначаване на локален и/или системен противогъбичен продукт, а при напреднало заболяване и хирургично отстраняване на увредения нокът. Лечебните методи могат да се комбинират по преценка на лекаря.

Само локална терапия се из-

ползва, когато по-малко от 1/2 от нокътната плочка е инфектирана. Тя е по-малко ефективна от системната терапия, но е по-безопасна и по-добре поносима. Terbinafin, Itraconazole и Fluconazole са системни антимикотици, доказано ефективни срещу дерматофити. При тежките случаи често се използват в комбинация с локални продукти. Наличните стари локални продукти са лакове за нокти с моноестери на смола. Трябва периодично да се премахват с разтворители и абразиви, за да може активната съставка да проникне през ноктите, когато е приложена отново. Но дори при спазване на необходимите правила за приложение лечението невинаги е ефективно.

Най-добър ефект при локално приложение, а и в комбинация със системен препарат има лечебният водноразтворим лак за нокти, съдържащ ciclopirox и патентована ONY-TEC система за транспорт на активната съставка (Polinail®). Тя осигурява два пъти по-добро проникване в ноктите и по-висока ефективност от класическия лак, съдържащ ciclopirox. Водноразтворимият лак е по-лесен за прилагане (не трябва да пили и разтворители за отстраняването му), има и положителен козметичен ефект.

## Polinail®

ciclopirox ONY-TEC®

### Първият водно-разтворим ЛЕЧЕБЕН ЛАК, разработен специално за лечение на гъбични инфекции по ноктите

#### Polinail® ONY-TEC® - лечебен лак за нокти

- Специална ONY-TEC® технология на основата на хидроксипропилахитозан (естествен биополимер, изолиран от рак), осигуряващ 2 пъти по-добра проникване на активната съставка в ноктите
- Съдържа ciclopirox - противогъбичен (антимикотичен) лекарствен продукт с широк спектър на действие (дерматофити, дрожди, плесени)
- Образува невидим, еластичен и пропусклив за влага и въздух филм върху ноктите
- Изглажда и заздравява ноктите
- Polinail® ONY-TEC® се нанася върху засегнатия нокът, веднъж дневно вечер преди лягане за 6 месеца при онихомикози по ноктите на ръцете и 12 месеца по краката

Пациент с онихомикоза, лекуван с Polinail® - веднъж дневно за 12 месеца



# Наталия Кобилкина: Ум и красива външност са гаранция за големи успехи



Наталия Кобилкина

**Д**обър външен вид - добра карриера. Как вие обяснявате тази често срещана инструкция в съветите към дамите, които търсят работа или по-добра реализация в професията?

- При жените визията определя в доминираща степен и самочувствието, което не е съвсем така при мъжете. Ако една дама се вижда и чувства красива, тя става уверена, по-лесно завзема позиции, налага своите правила в работата, по-лесно предлага продуктите, които продава, и разбира се, по-лесно флиртува. Няма спор - флиртът помага и в бизнеса. Другото е, че жените, които се грижат за себе си, показват уважение и любов и към своето тяло и личност, и към околните. Съответно и другите хора им отвръщат със същото. Така че си заслужава да се грижим за своята визия. Ум и добра визия - това е наистина гаранция за големи успехи.

**Външният вид е просто един фактор или е направо решаващият фактор за привличането между мъжа и жената, както и за секса?**

- Външността е от огромно значение, кой каквото и друго да казва. Правих една лекция в Пловдив и обяснявам, че мъжете ни обичат и приемат такива, каквито сме... а един мъж от залата ме репликира остро: Не е истина! Когато се ожених, жената ми беше 50 кг, а сега е 100 и се чувствам излъган. Не искам да правя секс с нея, докато тя не сваля тези килограми. Същото чуввам нерядко и от жените: че когато надобеляят, губят и желание за секс. Обяснимо е - не се чувстват красиви, трудно се събличат пред партньора си, притесняват се как изглеждат на дневна светлина. Така че визията е много, много важна за всичко в живота ни.

**Освен добър външен вид какви други неща пазят живи и красиви отношенията мъж-жена?**

- Добрият секс, разбира се. Но може да се помогне и с ред други неща -

дори с малки жестове, с внасяне в живота ежедневие на малки изненади, до-за необичайност. Важно е да вземеш решение, че наистина искаш да се бориш - за себе си и за двамата, да се развиваш в тази посока и да обсъдите с партньора какво правите. Примерно всеки четвъртък жената да посреща мъжа специално, красиво облечена, да изпълнява негови специални желания и в секса или всеки петък мъжът кани жената на романтична вечеря. Т.е. важно е да има ритуали, важно е да знаем какво иска партньорът ни и да му го даваме. Важно е да сме наясно със своите желания и да ги казваме на другия.

**- Кои са най-силните страни на жената?**

- Силата на жената е в това да изглежда красива, щастлива и уязвима. Има ли ги тези три неща, много минуси са ти простени. За всеки мъж е много важно да му показваш постоянно, че наистина имаш нужда от него. В ситуация, в която един мъж има съпруга и примерно извънбрачна връзка и трябва да избира, често той избира точно тази, която има по-голяма нужда от него и го показва. Мъжът иска да закриля, да спасява, да помага. Вдъхновявайте го и му дайте този шанс. Но внимавайте много и с килограмите. Те пречат в една или друга степен на отношенията, включително на секса - по-бързо се изморяваме, по-бавно вървят всички процеси при нас. Често по-малко чувствителните хора са с излишни килограми. Те носят много блокажи и проблеми в себе си, чийто израз са килограмите. Наднорменото телло в някакъв смисъл е защита срещу другите, значи страх от близост, страх да допуснеш някого близо до себе си.

Няма директна зависимост между килограми и желание, на слабите хора често им се прави повече секс, защото те повече спортуват и водят по-динамичен начин на живот. По-пълните хора по-трудно си намират партньори и имат по-ограничен избор (разбира се, има много пълни хора с уникален чар и дори килограмите не им пречат). Колкото сме по-здрави и по-добре изглеждаме, толкова повече искаме да покажем себе си - физически, емоционално и сексуално, и толкова повече ни се прави секс.

Приемайте тялото си с любов и уважение тук и сега. Не чакайте, че един ден ще дойде момент, когато ще отслабнете и тогава ще се обичате. Обичайте както себе си, така и партньора сега. Разбира се, вярвайте, че можете да отслабнете, и използвайте за това капсулите и парфюма на I love fashion, който предизвиква желание в другия пол. Ние сме жени и е важно да сме красиви и да обичаме себе си. Когато ти обичаш, приемаш и обожаваш себе си - тогава и другите могат да го направят по отношение на теб. Струва си усилията, заслужава си да бъдем в баланс и в хармония със собственото си тяло.

## НЕВЕРОЯТНА ПРОМОЦИЯ! Капсули за отслабване с клинично доказан френски екстракт

**При клинични тестове във Франция жени отслабнаха средно с по 5.2 кг., намалиха мазнините си с по 14,35% и загубиха общо 14.95 см от обиколките на талията, бедрата и ханша.**

„I LOVE FASHION“® е нов революционен продукт за отслабване, разработен благодарение на най-новите открития в областта на диетологията и ароматерапията. В него са включени два уникални компонента, произведени във Франция – патентован екстракт от цитрусови плодове (SINETROL) в капсули за трайно отслабване и подарък парфюм със специално подбрани аромати за контрол на апетита.

Именно с екстракта SINETROL са направени две клинични изпитания във Франция с участието на над 100 жени, които за 12 седмици са получили фантастични и трайни резултати в борбата си за постигане на идеална фигура (- 5.2 кг. тегло, - 14,35% мазнини, - 14.95 см. обиколка на талия, бедра и ханш). При това без никакви специални ограничения и гладуване и с най-препоръчаната от световните специалисти по диетология стъпка от 2 кг. месечно за здравословно и трайно отслабване (драстичното отслабване с 5-10 кг. месечно е доказано вредно за здравето и води в последствие до повторно напълняване).

**Само с 2 капсули „I LOVE FASHION“® дневно вие ще приемете абсолютно същото количество цитрусов екстракт SINETROL – 900 мг., с което са проведени клиничните тестове с жените във Франция и е напълно логично в рамките на 3 месеца да получите същите или още по-добри резултати,** за което ще ви помогне и специалният подарък – парфюмът „I LOVE FASHION“®. Неговите специално подбрани аромати на шоколад, ванилия, малина, цитруси, карамел и др. снижават силно стреса и безпокойството, а от там и неконтролируемия вълчи апетит. Освен че спомага за контрола на апетита, парфюмът има прекрасен и траен аромат!

И така само с 2 капсули и няколко пръскания с парфюма дневно, вие ще получите фигурата, за която винаги сте си мечтали! Идва лято, погрижете се за външния си вид и бъдете неотразими на плажа! Изберете „I LOVE FASHION“® и кажете сбогом на килограмите, които ви съсипват!

**На препоръчителна цена без конкуренция от 18.90 лв. (капсули + парфюм)!**

**Но това не е всичко!**

**Само сега „I LOVE FASHION“® ви предлага невероятна промоция с още фантастични подаръци.**

При закупуване на две опаковки „I LOVE FASHION“® на цена от 37.80лв. (с включен парфюм), които са достатъчни за цял месец, получавате **БЕЗПЛАТНО „Моделираш**

**4D серум за стягане на бюст“** или **„Антицелулитен 4D крем концентрат с лазерен ефект“**. Предложенията са оформени като пакети съдържащи две опаковки „I LOVE FASHION“® и един от двата вида подаръци.

**Моделираш 4D серум за стягане на бюст с магнолия и кашмир, 200ml**



Иновативна формула, разработена специално за оформяне и стягане на бюста. Комбинацията от добре подбрани растителни екстракти, пряко въздейства върху съединителната тъкан, като премахва основните фактори, които са причина

за загуба на еластичността на кожата. Природният бетаин предпазва клетъчните мембрани и стимулира синтеза на колаген, който е пряко свързан с еластичността на кожата. Кашмирските протеини, гарантират по-дълбоко овлажняване, изключителна здравина и идеална гладкост на кожата.

**Антицелулитен 4D крем концентрат с лазерен ефект с кофеин и кашмир, 200ml**



Иновативна формула, която позволява бързо и ефективно оформяне на тялото и значителното намаляване на телесните мазнини.

Специално подбраните активни съставки, включително кофеинът и комбинацията

от растителни екстракти, значително намаляват телесните мазнини. Екстрактът от магнолия успешно премахва целулита, има релаксиращ, успокояващ и анти-стрес ефект.



**„I LOVE FASHION“® можете да намерите в аптеките.**

За информация: 0886 73 63 63,  
www.ilovefashion.bg, www.vitagold.bg



# Възстановяването от сърдечно заболяване е важно колкото лечението

С г-р Ангел Василев, началник на отделението по кардиологична рехабилитация в Националната кардиологична болница, разговаря Петър Галев

**Д-р Василев, кога трябва да се прави кардиологична рехабилитация?**

- Става въпрос за прилагането на комплексни мерки за продължаване на лечебния процес след най-острата фаза и за максималното възстановяване на пациентите, претърпели сърдечна операция, след миокарден инфаркт и при сърдечна недостатъчност. Разбира се, полза от тази рехабилитация има и при редица други сърдечносъдови заболявания.

**- Достигат ли всички болни у нас до специализираните звена за специфична рехабилитация?**

- За съжаление няма масов достъп до качествен кардиологична рехабилитация, защото тя изисква сериозна материална база и отлично подготвен екип от различни видове специалисти. Мога да гарантирам, че нашата база, разположена в Баня, отговаря на реалните условия за пълно възстановяване на сърдечноболните. Иначе на доста места се приемат такива пациенти, но въпросът е не само в пребиваването в заведения тип санаториум.

**- Всъщност вашето отделение има оборудването на една специализирана болница, с интензивно от-**



Д-р Ангел Василев

**деление, с денонощни лекарски дежурства...**

- Няма как да не сме готови за реакция при всякакви състояния, защото при нас идват пациенти след тежки операции, след инфаркти и със сърдечна недостатъчност. Това налага поддържането на всякаква диагностична и лечебна апаратура и на квалифициран екип. Ние разполагаме с модерни многоканални ЕКГ апарати, ехокардиограф, холтери за артериално налягане и за ритъм, велоергометър и бягаща пътека; имаме клинична лаборатория, апарати за физиотерапия. Отговаряме на критериите

и за кардиология, и за рехабилитация.

**- Колко време след началото на дадено заболяване може да започне рехабилитацията?**

- По отношение на кардиологичните заболявания рехабилитацията започва още в първите 24 часа след инфаркт например. Разбира се, започва се с пасивни упражнения, дихателна гимнастика и леко раздвижване и стриктно се следи състоянието на пациента. Залежаването в ранния стадий се отразява негативно на дългосрочното състояние на пациента.

**- Има ли значение**

**дали при инфаркт е приложена инвазивна процедура, или болният е лекуван с друг метод?**

- За рехабилитацията няма значение. Факторите, които са довели до инфаркта, не могат да бъдат премахнати като с магическа пръчка. Затова дори пациентът да се чувства здрав, ако например са му имплантирали стент след инцидента, той подлежи на рехабилитация. Дори при най-адекватното лечение, включително интервенционално, сърцето е претърпяло щети от инфаркта, ако трябва да се изразява популярно. И нашата задача е да ги минимизираме и да създадем условия за максимално възстановяване не само на сърцето, но и на организма като цяло. Ние обръщаме сериозно внимание и на психологическите ефекти след едно сърдечно заболяване или операция, защото това е стресова ситуация. Не трябва да се допуска развитието на депресия и трайна тревожност.

**- Имате ли случаи след кардиологична рехабилитация да се намали степента на сърдечна недостатъчност?**

- Това е резултатът при огромното мнозинство от пациентите ни. Те си тръгват оттук с увеличен физически капацитет, с намалени симптоми на болестта и в крайна сметка с по-добро самочувствие и качество на живот. Трябва да е ясно, че дори лечението или операцията на един болен да са проведени перфектно в острия период, ако след това не се осигури възстановяването под професионални грижи, ефектът за здравето няма да е в максимална степен.

**- Какъв е начинът за постъпване във вашето отделение?**

- Всеки пациент, който е претърпял инфаркт,

инвазивна процедура, сърдечна операция или има сърдечна недостатъчност, може да постъпи с направление по НЗОК. Има и свободен прием. Но като цяло сме ограничени от броя на леглата. При нас запълняемостта е около 99 на сто, което е рядко не само за България.

**- Очакват ли разширение на отделението?**

- Има такива възможности, защото в момента старата сграда на нашата база не се използва. Ръководството на Националната кардиологична болница търси вариант за обновяване на тази сграда, както и за ефективното използване на собствените ни източници с минерална вода за балнеолечение. В момента тази вода се използва основно за питейни нужди. При нас има уникално съчетание на благоприятен климат, минерална вода и високоспециализирана кардиологична и рехабилитационна помощ.

## Разширените вени не са само естетичен проблем

Първите признаци на хроничната венозна болест или разширените вени са появата на чувство за тежест и скованост в мускулите на прасците, краката бързо се уморяват, с наближаване на вечерта ходилата отичат. Обикновено усещате болка, тежест, подуване, зачервяване, чувство на затопляне, мравучкане, нощни крампи, намалена чувствителност на краката. В най-ранните стадии все още не се забелязват трайно разширени венозни съдове, поради което рядко се обръща внимание на тези първи алармиращи симптоми и заболяването често остава недиагностицирано и нелекувано, което води до сериозни последици.

За хроничната венозна болест допринасят наследствена предразположеност, наднорменото тегло, тежката физическа работа, продължителното стоене на крак, професионални натоварвания, заседнал живот, дълго седене зад волана, травми, бременност. С повишен риск от развитие на хронична венозна болест са хирурзи, учители, фризьори, готвачи, касиери, компютър-



ни специалисти, счетоводители, шофьори и всички, които стоят дълго в едно и също положение по време на работа.

Хроничната венозна болест не трябва да се пренебрегва, рано или късно тя води до

проблеми, които не са само от естетичен характер - флебит, тромбоза, екземи и язви. Интензивното и ранно лечение на хроничната венозна болест може да предотврати прогресията ѝ към по-тежките инвалидизиращи стадии. Затова още при поява на първите симптоми потърсете вашия личен лекар.

Флеботропните медикаменти са най-предписваните за облекчаване на симптомите на хронична венозна болест. Те облекчават болката, намаляват чувството за подуване, за тежест, намаляват нощните крампи, редуцират отока на краката, заздравяват венозните язви и подобряват тъканното хранене.

Повече информация за хроничната венозна болест можете да намерите на сайта: [www.venite.bg](http://www.venite.bg).

## Наднорменото тегло прави костите чупливи

Мастните отлагания в органите и кръвта повишават риска от остеопороза, съобщава Berliner Arzteblatt ("Берлински лекарски вестник"). Расте ли коремната обиколка, това се отразява и на костите. Отлагането на мазнини в черния дроб, мускулите и в кръвта обаче също допринася за загуба на костна маса.

Досега наднорменото тегло се свързваше преди всичко с проблеми на сърцето и кръвообраще-

нието. Сега обаче става ясно, че мазнините в органите намаляват съдържанието на минерали в костната структура. Проучване обхванало 106 мъже и жени на възраст от 19 до 45 г. Всички те били с голямо наднормено тегло. Учените установили, че онези, които имат високо съдържание на мазнини в черния дроб и мускулите, са натрупали повече мазнини и в костния мозък. Д-р Мириам Бредела, радиолог в "Дженеръл Хоспи-

тал" в Масачузетс, пояснява, че високото съдържание на мазнини в костния мозък повишава съществено риска от счупвания на самите кости.

Опасностите за сърцето и костите са свързани не само с наднормените стойности на лошия холестерол. Високите нива на триглицеридите също допринасят за отлагането на мазнини в костния мозък и по този начин повишават риска от остеопороза.



# При рентгена ползата трябва да надвишава риска

Качествените контролирани апарати дават минимално облъчване

О т години в България се говори за въвеждане на радиационни паспорти на гражданите, но въпреки добрите намерения все още никой никъде не записва и не съхранява информацията колко пъти и на какви рентгенови изследвания или лечения е подлаган даден пациент. А това би било от голяма полза за хората и техните лекари, защото ще е ясно на каква сборна доза облъчване е подлаган през живота си всеки човек и по какви причини.

С напредването на технологиите образните изследвания стават все по-информативни и безопасни, но за това трябва да се спазват определени правила. Най-важното е преди всяко изследване да се обсъди въпросът дали то наистина е необходимо и с какво би допринесло за диагнозата и лечението на пациента при конкретното му заболява-

не или състояние. Това важи с още по-голяма сила за профилактичните изследвания. Вече има и алтернативи за образна диагностика, при която не се използва йонизираща радиация. Това са основно ехографските и ендоскопските методи и магнитно резонансната томография. Но невинаги те могат да разкрият пълната картина на заболяването. Затова, когато ви предстои изследване, винаги разговаряйте с лекаря, за да изясните целите, рисковете, ползите и алтернативните възможности. Друг основен момент е, че съотношението между погълнатата доза радиация и качеството на получения образ зависи от няколко фактора. На първо място са класът, правилният монтаж, експлоатацията и поддръжката на съответния апарат. След това идват квалификацията и опитът на извършващия изследването, както и правилната подготовка



на пациента. В България нямаме навика да се интересуваме на какви апарати ни изследват, каква е степента на облъчване, ще се отрази ли това на организма ни.

"Дозата на облъчване и качеството на образа зависят от техническата спецификация и настройка на съответната апаратура с йонизиращо лъчение, от техническия сервиз и от контрола на качеството, който се осъществява върху апаратите", заявява проф. Желяз Василев, експерт по радиационна защита в медицинското облъчване към Националния център по радиобиология и радиационна защита. От центъра илюстрират рентгеновите дози при изследвания, като ги сравняват с облъчванията от природния фон. Например снимката на белите дробове се равнява на естествената доза, която поемаме за 7 дни. А снимката на гръбначните прешлени се равнява на естествената доза за 7 месеца. Най-нато-

варващи са скенерът на главата и гръдния кош, както и инвазивните процедури на сърдечните съдове. Но при условие че с тях се спасява животът, ползата многократно надвишава риска.

"От особена важност за правилната и качествена работа на един медицински уред е добрата техническа поддръжка. Дори и най-качественият апарат в света може да бъде вреден и даже опасен, ако не е настроен и поддържан правилно и качествено. Изключително важно е сервизът да се извършва от производител или от оторизиран негов представител, който може да гарантира качеството. Необходимо е поясно да се регламентират и по-ефективно да се контролират ремонтът и техническата поддръжка на медицинската апаратура в България", казва Тодор Воденичаров - ръководител сектор "Здравеопазване" на Siemens България. Фирмата оборудва болниците за активно лечение в Русе, Монтана, Сливен, Благоевград, Велико Търново и Смолян, както и Университетските болници в Пловдив и Плевен с нови дигитални маммографи MAMMOMAT Inspiration. Те имат съществена роля в борбата срещу най-разпространеното онкологично заболяване сред жените - рака на гърдата. Апаратите са част от средносрочната инвестиционна програма на Министерството на здравеопазването за модернизация на българските лечебни заведения, финансирани по Оперативна програма "Регионално развитие". Маммографите са от най-висок клас и са оборудвани с всички последни хардуерни и софтуерни технологии за намаляване дозата на облъчване на пациентите. Именно оптимизацията и намаляването на радиационното облъчване са основен приоритет на световните производители на медицинска апаратура. (ЖД)

## Първо у нас настоятелство посредници между лекари и пациенти

Доц. Петър БОЯДЖИЕВ, председател на болничното настоятелство в Националната кардиологична болница

Нашето настоятелство беше създадено въз основа на Закона за лечебните заведения и на Закона за сдруженията на гражданите с нестопанска цел. Още преди 15 г., когато се изработваше Законът за лечебните заведения, ние предвидихме в него възможност за създаване на болнични настоятелства, без да уточняваме конкретни правила. Действахме според историческата традиция и по подобие на широкоразпространените и до днес училищни настоятелства. След доста години тази възможност, предвидена в закона, стана реалност за първи път в България в Националната кардиологична болница. За целта регистрирахме сдружение в Софийския градски съд, в Министерството на правосъдието, в НАП и във всички други институции, посочени в закона. Но това е юридическата част на нещата. Същността на нашата дейност е свързана с един съпричастен страничен поглед към дейността на болницата, който може да допринесе за нейната работа в полза на пациентите. Настоятелството ще обсъжда и ще подкрепя различни проекти за развитие на лечебното заведение, ще прави проучвания сред лекарите и пациентите за техните нужди, ще бъде в определени случаи медиатор между болните и лекарите. Настоятелството може да бъде допълнителен гарант пред различни финансиращи органи и при кандидатстване за средства по европейските програми. В настоятелството има не

само медици, но и различни други специалисти и общественици - свещеник от Българската православна църква, юрист, икономист, представител на Българския лекарски съюз, на Българския червен кръст и на други неправителствени организации, журналист. Смятам, че болничните настоятелства могат да се превърнат в реален участник в извършването на адекватната здравна реформа в България и в диалога между даващите и ползващите медицинска помощ, който през последните години целенасочено беше нарушен.



**Целулит?**  
**Без паника, моля!**

**Asam<sup>®</sup> 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 загаряващ 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, ускоряват 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)



Ако ние сме това, което ядем и както го ядем, значи представляваме една голяма порция полуфабрикат, приготвен по промишлен начин от продукти с неизвестен произход, полят обилно с цветна газирана напитка и изгълтан лакомо от пластмасовата опаковка. Движението SLOW FOOD ("Бавно хранене") е контрапункт именно на нездравословното и неграмотно отношение към храната.

Тази неправителствена екогастрономическа организация, която е създадена от представители на 15 държави през ноември 1989 г. и чийто манифест е написан от италианеца Фолко Полтинари, се противопоставя като цяло на стреса в храненето и живота. Във фокуса са изчезващите местни кулинарни традиции, загубеният интерес към това какви продукти и с какъв произход консумираме. Днес в организацията членуват повече от сто хиляди души от цял свят. Идеолозите й приканват всички нас да обърнем сериозно внимание на една от най-важните човешки функции - храненето - и да уважаваме вкусната хапка от чиста при-

родна среда, консумирана с наслада и разбиране. Те не разглеждат производството и консумацията на храни като откъслечни процеси, а като част от хармоничната цялост на планетата.

От самото си създаване движението SLOW FOOD издава бюлетини и наръчници за пропагандирането на идеите си. На различните местни панаири на хранителните продукти и напитки се провеждат много дегустации, но и семинари, които да повишат хранителната култура на посетителите. Създаден е дори Университет по гастронимическите науки, който предлага мултидисциплинарна академична програма в унисон със съвременните разбирания на науката за храненето.

## SLOW FOOD: от чинията до Вселената



Фермерските пазари, които по целия свят показват и предлагат най-доброто от местното производство на селскостопанска и животинска продукция и каймака на местната кулинарна традиция, отдавна прераснаха в цели фестивали в прослава на добрата храна и напитки.

### Второ: МЕСТНИТЕ ТРАДИЦИИ срещу ЗЛЕ КОПИРАНИТЕ ЧУЖДЕСТРАННИ МЕНЮТА

Представете си италиански пазар, превърнал се в нарицателно за качествена, прясна, здравословна храна! Пътеката на подправките, плодовете и зеленчуците с цялото богатство на сортове, цветове и аромати; свежото и разнообразно месо и карантии в съседство; зехтините и оцетите, маслините и

Опитването на чуждестранни деликатеси не противоречи на правилото, че основната ни храна трябва да бъде добита по местата, където живеем, защото тя най-добре се възприема от организма. Движението подкрепя местните вкусове и продукти, местното кулинарно наследство и насърчава фермерите да произвеждат перфектна стока за пазара.

### Трето: ПРЯСНОТО срещу КОНСЕРВИРАНОТО

Сред дългосрочните цели на организацията е да обучава хората в правилата на здравословната обработка на продуктите - те обясняват по форумите си, че затворената в буркани, минала високотемпературна преработка консерва е със силно занижени хранителни качества.

От SLOW FOOD насърчават употребата на плодовете и зеленчуците в суров вид или с минимална топлинна обработка. Препоръчват сушенето на билките и подправките или дълбокото им замразяване.

### Четвърто: ВИНОТО срещу КОНЦЕНТРАТИТЕ

Това е тема, която отдавна е приключена в модерния стил на хранене. Илюзията, че две стограмови ракийки вечер ще ни отпуснат от натрупания стрес, е също толкова фалшива, както и представата, че българите "носим много на пиене".

Феновете на SLOW FOOD настояват, че с качествена храна вървят подходящи вина или бири, а концентратът е подходящ за дигестив и е по-скоро спорадичен на трапезата.

### Лето: БАВНОТО ОБЩУВАНЕ срещу САМОТНОТО ТЪПЧЕНЕ

Привържениците на движението за бавно хранене обръщат специално внимание и на философията на изживяването му. На всеки се е случвало да хапне бързо и на крак, мислейки за проблемите или задачите си. Те обаче се опитват да ни насочат към голямата полза от бавното общуване - от времето, което прекарваме с една вкусна порция домашно приготвена храна в компанията на любимите хора.

Противопоставянето на стреса и на надпреварването с часовника ни дава свободната валенция да говорим повече помежду си, да споделяме, да съпребивяваме - дори добрата храна и напитка.

Текст и снимки  
Бойка ВЕЛИНОВА

## ЛЯТОТО ПОДЛАГА КОЖАТА, КОСАТА И НОКТЯТЕ НА МНОГО ИЗПИТАНИЯ



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

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

За да се предпазим от лошите ефекти на слънцето, дерматолозите препоръчват да се приемат хранителни добавки, богати на минерали, които ще ни помогнат да се похвалим с добър слънчев загар, без това да е за сметка на увредени коса, кожа и нокти.

Най-предпочитан в това отношение е ирландският мултиминерален комплекс **Coxamin**. Произведен от червени водорасли, той съдържа силата на 74 естествено налични микроелементи и минерали. Приемът на една опаковка от 60 таблетки (1 таблетка на ден) е достатъчен за цялото лято!



**COXAMIN** се предлага и обогатен с витамин D<sub>3</sub>, с наименование **COXAMIN D** и обогатен с Магнезиев Лактат, с наименование **COXAMIN MAGNE**

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

18+

**up**  
Ultimate Performance™

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

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

Подходящ за мъже и за жени

### Първо: КАЧЕСТВО срещу КОЛИЧЕСТВО

Известна верига, чието име служи за нарицателно на непълноценното консумиране и чиито рекламни лица могат да бъдат затлъстелите ни юноши, преди 15 години ни "зарибяваше" с акция в Холандия: младежи раздаваха пред заведенията й талони за един безплатен сандвич, ако си купиш първия. Впоследствие бяхме свидетели на сходни кампании у нас - още по-големи порции, двойни сандвичи на пониска цена, още храна на крак, още по-"здравословни" съставки.

Феновете на бавното хранене се стараят да обясняват и демонстрират, че е много по-добре за окото и стомаха да си приготвим прясна, домашна храна в неголяма порция, отколкото да се тъпчем с каквото намерим на първата лавка. Дори да ни е невъзможно да готвим всеки ден, няма да ни костват големи усилия купя прясна салата или кремсупа и да спрем покупките на бокулчави и вредни храни.

От SLOW FOOD препоръчват да бъдем не само потребители, но и да търсим информация за произхода на хранителните продукти, да бъдем партньори в екологичното им производство и да опазваме биоразнообразието

сладката. Представете си изобилието от десетки видове паста и мириса на прясно изпечените хлябове и ще разберете какво имат предвид сподвижниците на SLOW FOOD, когато провеждат ежегодни панаири на местните вкусове в различните страни. Представете си също купчините френски и английски сирена и месни продукти, десертите, шоколадите, ликьорите и уискито и ще разберете загрижеността на "бавно хранещите се" за запазване на традициите в храненето.



Доц. д-р Димитър  
ПОПОВ

През XVI век испанските конкистадори го разпространяват в Латинска Америка, откъдето едва 150 години по-късно той попада и в Северна Америка.

В ориенталската кухня съществуват неизброимо количество кулинарни превъплъщения на този прекрасен зеленчук, които допринасят съществено за нейното богатство, разнообразие и уникален вкус. До нас е достигнала легендата за онзи имам, който, след като вкусил предложено му ново ястие с патладжан, баялдисал (припаднал). Това ястие, получило наименованието *имамбаялдъ*, се радва на кулинарна почит и у нас. В признатата за своите уникални вкусови и здравословни качества китайска кухня патладжанът заема важно място и е един от най-използваните зеленчуци.

Многобройни негови разновидности - бял, зелен, розов, пурпурен, тъмновиолетов, тънък, тумбест, топчест и т.н., се отглеждат във всички топлоклиматски региони на света. Осъществяват изследвания върху неговия състав и физиологично действие показваха, че той е богат на редица важни хранителни вещества, чиято полза за човешкия организъм е безспорна.

**В патладжаните има незначително количество въглехидрати - 3-4% (предимно монозахаридите глюкоза и фруктоза), което ги прави подходяща храна и за диабетици.**

Гликемичният им индекс е едва 15. Количеството на протеините също не е високо - 0,6-1,4%, но те са съставени от редица ценни незаменими аминокиселини, които организмът не може да синтезира - валин, лейцин, изолейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан, фенилаланин и др. От заменимите аминокиселини най-високо е съдържанието на глутаминовата и аспарагиновата киселина, които са ценен градивен елемент за синтеза на важни белтъци в човешкия организъм. Патладжанът съдържа голям брой полезни органични киселини, както и важни минерални вещества като калий, калций, магнезий, желязо, мед, цинк, силиций, селен, фосфор и др. Минералният състав на патладжаните способства активно за поддържане в добро състояние на водно-солевия баланс на организма и извеждането на пикочната киселина, което ги прави (когато са обелени и изкиснати) подходяща и особено полезна храна за страдащите от подагра.

# Патладжанът - кралят на зеленчуковата градина

Патладжанът, който принадлежи към семейство Картофови, т.е. е близък родственик на картофите и доматиите, в наши дни е един от най-разпространените в света зеленчуци. Смята се, че неговото култивиране е станало в Индия преди повече от 1500 години, но редица изследователи са на мнение, че диворастящите му видове са били използвани за храна от местното население значително по-рано - преди 3-4 хиляди години. Около 700 години пр.н.е. патладжанът се разпространява и в Китай, където бързо завоюва широка популярност. Първото писмено сведение за тази култура се съдържа именно в китайски трактат от 500 г.пр.Хр. Едва през VIII-IX век той попада в арабския свят и в Турция, където бързо се превръща във важен елемент на местната кухня. В Европа (най-напред в Испания) патладжанът прониква през X-XI век, където първоначално е посрещнат с голямо недоверие, очевидно подхранвано от отделияния от него тъмен и възгорчив сок.



което ги прави (когато са обелени и изкиснати) подходяща и особено полезна храна за страдащите от подагра.

**Високото съдържание на калий (над 150 mg/100 g) спомага за отстраняване от организма на излишните течности и за добрата работа на сърцето.**

Показателят PRAL (Potential Renal Acid Load), който оценява киселинно-основното въздействие на различните храни върху организма, при патладжаните е 3,4 mEq/100 g, което го отнася по-скоро към алкализирещите храни. Това се обяснява с високото съдържание в него

(както и в редица други зеленчуци) на алкални елементи като калий, калций и магнезий и ниско на кисели - хлор, фосфор, сяра и др. В патладжаните се съдържат значителен брой важни витамини - A, C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>, D, E, P, които са в изключително благоприятно за организма съотношение. Витамин P е сборно наименование на около 120 биологично активни вещества (флавоноиди), между които най-важни са рутинът, хесперидинът и кверцетинът. Последните, съвместно с витамин C, участват активно в окислително-редукционните процеси в организма, а самостоятелно способстват за понижаване на

проницаемостта и чупливостта на кръвоносните съдове, препятстват склеротичните изменения в тях и спомагат за поддържане на нормално артериално налягане. При пърженето веществата, влизащи в състава на витамин P, почти изцяло се разрушават, затова е препоръчително патладжаните да се панират с по-плътен слой панировка, който спомага за по-пълното запазване на тези ценни биологично активни вещества.

**Неотдавна беше установено, че патладжаните са отлично средство за справяне с... никотиновата абстиненция след отказ от тютюнопушене.**

Тайната се крие в наличието на витамин B<sub>3</sub> (никотинова киселина), който помага за по-бързото преодоляване на критичния период. Един от най-ценните нутриенти на патладжаните са разтворимите и нежни фибри, чието съдържание в тях е твърде високо - около 2,5 g/100 g. Те се състоят главно от полизахаридите протопектин, пектин и целулоза. При топлинна обработка протопектинът се превръща в разтворим пектин, в резултат на което продуктът придобива нежна, кремообразна консистенция. Установено е, че фибрите на патладжана съдействат за чувствително понижаване на съдържанието на холестерол в кръвта, което може да достигне до 40%. Пектинът, както е известно, не се усвоява от човешкия организъм, но в дебелото черво живеят там бактерии, които го трансформират в късоверижни мастни киселини, които са мощни пребиотици и оказват съществено положително въздействие върху жизнения тонус на организма. Освен това в качеството на нежно баластно вещество фибрите на патладжана имат благотворно влияние върху чревната перисталтика и са прекрасна и ефективно средство срещу запек, както и за профилактика на рака на дебелото черво.

С казаното далеч не се изчерпват полезните свойства на патладжана.

**Съвременните аналитични методи позволиха в него да се открият редица вещества с мощно антиоксидантно действие.**

Показателят TAC, отчитащ антиоксидантната способност на даден хранителен продукт, при патладжана е цели 2533 μmol/100 g, което го отнася към храните с висок антиоксидантен потенциал. В кожата на патладжана е открит антоцианът насунин, на който се дължи неговият характерен тъмновиолетов цвят. Установено е, че последният има изразено антиоксидантно действие и защитава мембраните на мозъчните клетки от губителното действие на свободните радикали. Освен това

той има способността да свързва излишните от желязо в организма, които на свой ред могат да провокират образуването на тези високореактивни и опасни частици. Предвид на това е препоръчително патладжанът да се консумира с кожата.

Във всички разновидности на този удивителен плод, който придобил статута на некоронован цар на зеленчуковата градина, е открито наличието на т.нар. хлорогенова киселина, която е едно от най-ефективните средства за антирадикалова защита, сътворено от природата в растителния свят. Последната има подчертано антимутагенно (противораково), антимикробно и антивирусно действие. В значими количества тя се съдържа още в слънчогледовите кълнове и в зелените зърна на кафето.

**Съдържанието на оксалати в патладжаните е относително високо, затова те следва да се избягват от хора със склонност към образуването на оксалатни бъбречни конкременти.**

В презрелите патладжани съдържанието на токсичния за човешкия организъм гликозид соланин е завишено, поради което те не трябва да се консумират. В значителна степен той се отстранява чрез нарязването на нарязания плод в 3%-ен разтвор на готварска сол.

Патладжаните определено са нискокалоричен продукт (само 24 ккал/100 g) и смело могат да се консумират от тези, които строго следят за линията си или желаят да свалят излишните килограми. При пърженето обаче те поглъщат значително количество мазнина, което сериозно уронва тази им репутация. Недостатъкът може да се избегне, ако преди пържене резенчетата патладжан се потопят за 10-15 мин в студена вода. За намаляване на горчивината се подсушават, осоляват и оставят да престоят в наклонен съд в продължение на около половин час.

gpopov\_bg@yahoo.com