

# Живот и Здраве

Светът на модерния човек

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

Разпространява се безплатно

## Марта Вачкова:

Снимка Рада ПЕТКОВА



## Най-важно е да имаш късмет

**К**ойто познава Марта Вачкова отдавна, ще потвърди, че тя винаги е много откровена и положително настроена. Преди години, при гостуването си в студи-

ото на "Ах, тези муцуни", изненада зрителите с признанието, че иска да има мъж и дете от него. Получи се нещо като обяснение в ефир. Днес Рада вече е на 14 години и е голямата сбъдната мечта

на майка си. Започвам разговора с темата Рада, защото зная колко е отдадена Марта на дъщеря си.

**Интервю на  
Екатерина Генова  
на стр. 11**

[WWW.HEALTH.BG](http://WWW.HEALTH.BG)

ВИДЕО

Как в „Майчин дом“  
преглеждат  
неродените бебета



[www.health.bg/v/127](http://www.health.bg/v/127)

## Красивата усмивка говори за култура

Когато разгърнем страниците на лъскавите списания и оттам ни заслепят звездните усмивки, лесно намираме обяснение в чудоейните и ужасно скъпи услуги на задокеанските стоматолози. Казваме си: "Така всеки може", но статистиката не оставя в покой съвестта ни и все по-често ни връща към констатациите - ниска култура, лоши хигиенни навици, нехайство. Зъбите на българчетата са в окайно състояние. Факт, който ни дистанци-

ра от цивилизованите държави и ще ни държи в периферията, докато не осъзнаем, че развалени зъби не само ще ни лишат от красива усмивка, а и от здраве. Един кариес или гранулом може да докара страдания на жизненоважни органи. Изходът се нарича профилактика. Откъде трябва да започнем? От раждането, твърди д-р Николай Шарков.

**А как да сложим  
началото, четете  
на стр. 6**

## Наздраве с чаша вино!



Стара поговорка твърди, че във виното е истината. А днес никой не подлага на съмнение здравословните и емоционалните достоинства на божествената напитка. Дори да сме ги позабравили, точно сега е моментът - между Трифон Зарезан и Свети Валентин, да отдадем заслуженото на виното, без което всяка уважаваща себе си трапеза е скучна и непълноценна.

**Какви тайни крие  
отлежаният гроздов  
еликсир, четете на стр. 9**

**NeOx**  
Отново се движиш!

Успокоява мускулната и ставната болка и връща радостта от движението

**Есopharm**  
Аюрведична серия 1421 София, бул. "Черни връх" 14, бл. 3, тел.: 963 15 96; 963 15 97



Нюйоркският кмет  
Майкъл Блумбърг

## Забраниха пушенето и в парковете на Ню Йорк

Властите на най-големия американски град - Ню Йорк, подкрепиха предложението на кмета Майкъл Блумбърг и гласуваха за забрана на пушенето в парковете и плажовете на града. Новият закон влиза в сила 90 дни след подписването му от градоначалника. Повечето жители на мегаполиса, в това число и непушачите,

смятат новата заповед за дискриминация. В града има 1,7 хиляди парка, а крайбрежието е 22,5 км.

От 2002 г. в Ню Йорк е забранено пушенето в ресторантите, баровете, офис сградите и държите обществени места. Любителите на цигарения дим трябва да излизат на улицата.

## Продаващи бързи закуски - плащай данък

Властите в административния район Олдън в графство Голям Манчестър, Великобритания, предложиха да се въведе допълнителен данък за кафенетата и заведенията, които предлагат бързи закуски. Събраните от новия налог средства ще бъдат изхарчени за мероприятия, борещи се със затлъстяването при децата. Разпространението на това заболяване сред подрастващите в Олдън е над средното за Великобритания. Според статистиката само за десет години нивото на затлъстяване при 9-годишните се е вдигнало повече от три пъти. Авторите на инициативата вече са получили поддръжката на съседни райони, които също са готови да ги последват, ако експериментът се окаже сполучлив. През 2004 г. предложение за въвеждане на подобен данък е разглеждано от правителството на Великобритания, но тогава то било отхвърлено.



### ДИАГНОЗИ

## Иди ми - дойди ми



Петър ГАЛЕВ  
p.galev@health.bg

Всички проблеми с тоалната забрана за пушенето на закрити обществени места идват от колебливостта на правителството да я въведе от раз. В момента се получи дисбаланс между големите заведения, които задължително трябва да инвестират доста пари в оборудването на салони за пушачи, и малките "капачета", които масово се обявиха за пушачески. Бъдете сигурни, че ако цигареният дим се забрани изведнъж и навсякъде, ще има само частичен и краткотраен отлив на клиенти пушачи. Доказа го опитът на много държави. Да не би в Македония да има по-малък процент пушещи в сравнение с България? Там в никакъв заведение не може да се дими, а салоните им са пълни, както и преди. Просто пушачите свикнаха да излизат периодично навън за по няколко минути. Същото е и в цяла Европа.

Освен това никакви жалби за забуга от оборот не могат да издържат пред жестоката реалност на милионите левове, давани всяка година от здравната система за справяне с пушаческите болести - рак, инфаркт, ХОББ и така нататък. При това тези заболявания поразяват активно, с пълна сила и пушещите по принуда, наричани кой знае защо "пасивни пушачи". А хилядите млади хора, които са принудени да гълтат отровата на работното си място в заведенията? Да не говорим, че и за самите активни пушачи е много по-добре да не вдихват допълнителни отрови в задимените като лисичарници заведения. Стигат им и активното дръпнатите цигари!

## Градският шум води до инсулт

Шумът в големите градове, предизвикан най-вече от трафика, увеличава риска от инсулт, твърдят учени от Копенхаген. Те доказали, че само 10 децибела над допустимото

са достатъчни да повишат с една четвърт вероятността от мозъчен удар при хора над 65-годишна възраст. Според експертите всеки пети инсулт, поразил градски

жител, е в резултат от нездравословния живот сред автомобилния трафик. Специалисти от Германия преди време показаха, че прекаленият шум повишава кръвното налягане и увеличава риска от развитие на сърдечно-съдови заболявания. Статистиката твърди, че само пет минути сред тишина и зелени насаждения са способни да подобрят здравето.

Статистиката твърди, че само пет минути сред тишина и зелени насаждения са способни да подобрят здравето.

Статистиката твърди, че само пет минути сред тишина и зелени насаждения са способни да подобрят здравето.



## Витамин D помага не само на децата

Витаминът, който се свързва основно с профилактиката на рахит и правилното развитие на костите, всъщност има роля през целия живот на човека. Проблемът е, че с напредването на възрастта доставката му в тялото в активна форма намалява по различни причини. Някои от тях са свързани с недостатъчно излагане на слънце и неподходящо хранене. Но дори и хора, които спазват всички правила за здравословен живот, са застрашени от недостиг на витамин D заради намалената способност на бъбреците да го преработват в годна за

употреба от организма форма.

При възрастните витамин D все пак може да се навакса чрез прием на алфакалцидол (Алфа-D-3), който не се нуждае от преработка в бъбреците.

Освен за здравината на костите и профилактика на остеопорозата алфакалцидолът помага за укрепването на рефлексите на долните крайници. Лекарите са установили, че счупванията на кости в третата възраст са причинени основно от паданията, а не от самата остеопороза. Затова стабилността на походката е особено важна.



Сериозни проучвания през последното десетилетие доказаха профилактичната роля на витамин D срещу редица други заболявания - някои форми на рак (основно на гърдата и на дебелото черво), сърдечно-съдови инциденти и диабет.

НОВО ПОКОЛЕНИЕ ВИТАМИНИ

МАКСИМАЛНА ЕФИКАСНОСТ

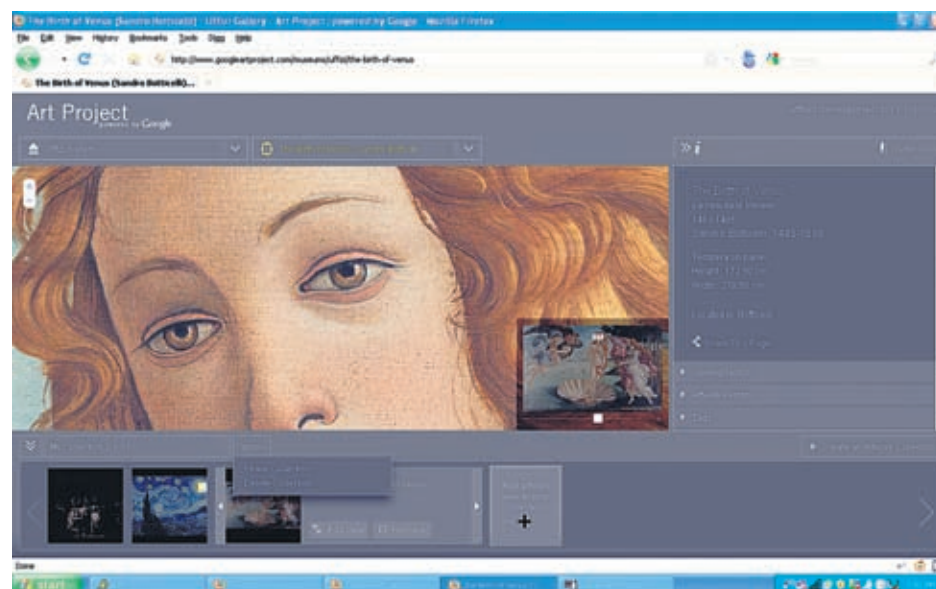
LABORATOIRES BIOFAR

# 44 компании създадоха супермотор

В Чехия беше създаден мотоциклет с обем на двигателя 2442 куб.см и мощност 240 к.с. FGR 2500 V6 Midalu е разработен за шест години с подкрепата на Министерството на промишлеността и търговията. В уникалния проект участваха 44 компании, при това не само от Чехия, а и от Германия и Италия.

Мотоциклетът с карбонови седалки и двигател от карбонови влакна тежи само 270 кг. Прогнозната му цена е около 1 млн. крони, което прави 41 хил. евро.

През настоящата година ще се проведат финалните тестове, а през 2012 г. ще започне серийното производство на мотоциклета от класа Naked Bike.



## Виртуална разходка из световните галерии

Google пусна онлайн проект, който позволява на всеки желаещ да направи виртуална обиколка на 17 световноизвестни музея. Google Art Project има предимството да показва изображения на една картина от всяка галерия, заснети със свръхвисока резолюция. Така "посетители-

те" могат да видят толкова дребни детайли, каквито е невъзможно да се забележат с невъоръжено око при обичайно посещение на изложбите. Сред тези платна са "Спалня в Арл" и "Звездна нощ" на Ван Гог, "В консерваторията" на Мане, "Раждането на Венера" на Ботичели и др. Ос-

маналите картини също може да се разглеждат в подробности. Google Art Project в момента включва Музея на модерното изкуство в Ню Йорк, Третяковската галерия, Националния художествен музей "Краллица София" в Мадрид, Ермитажа, Музея на Ван Гог в Амстердам и др.

## Раница за фенове на електрониката

Производителите на потребителска електроника отдавна се опитват да съвместят в едно устройство максимално много функции. Не на всички обаче това им допада. Голям процент от хората не си пада по многофункционалната съвременна техника. Затова и сайтът Quirkly предложи интересна концепция на раница, която улеснява носенето на няколко устройства едновременно. В Trek Support има точно определени места за ноутбук, iPhone, фотоапарат, таблет и няколко други електронни вещи. Основното предимство на раницата е в панела, който може да зарежда всички разположени в нея устройства. Цената на удобната раница е само 130 американски долара.



### ССБ Bonus

С твоята кредитна или дебитна карта от Централна Кооперативна Банка пазаруваш на специални цени



Централна Кооперативна Банка  
Важният си ти.

0800 11 400  
www.ccbank.bg

### Здраве през всички сезони

- Възстановява чревната микрофлора при:
  - диария, причинена от антибиотици
  - диария, причинена от вируси и бактерии, особено през есенно-зимния сезон
- Спомага за укрепване защитните функции на организма

**Lacto 4**  
пробиотични капсули

Екофарм  
Микробиотика от ЕКОФАРМ, 1421 София, Бр. "Народна воля" 14, б.к. 3, тел.: 02/ 963 15 96



## Напрежението води до коремни спазми

● Участието на пациентите в лечебния процес е много важно

Един от честите поводи за посещение при гастроентеролога са различен тип болки в средната и долната част на корема, подуване, къркорене, газове, спазми, за които след преглед и изследвания не се открива специфична причина. Тогава се приема диагнозата "синдром на раздразнено дебело черво" (на латински colon irritabile). В миналото това състояние беше широкоизвестно като "спастичен колит". Тук не става въпрос за заболяване, а за съвкупност от симптоми. Най-често има коремна болка и дискомфорт, които се повтарят периодично,



Д-р Радин ЦОНЕВ,  
гастроентеролог,  
МБАЛ „Токуда Болница  
София“

не по-малко от три месеца в годината и са съчетани с още най-малко два симптома: промяна в ре-

*Пробиотичните  
препарати имат  
благоприятен ефект  
върху дебелото  
черво, защото  
нормализират  
чревната флора*

жима и вида на изхожданията и облекчение след дефекация.

Въпросният синдром е функционално смущение. Но докато се стигне до тази диагноза, трябва да се изключат редица други заболявания, които биха могли да протекат с подобни оплаквания. Би било сериозна грешка

един човек да се лекува за функционално нарушение, без да се потърси преди това някаква органична причина за съобщаваните симптоми.

Типичният пациент със синдрома на раздразнено дебело черво е млад или на средна възраст, с добро образование, престижна професия, енергичен, амбициозен, с разностранни интереси. Преобладават жените, защото това състояние е свързано с хормоните, както и със срастванията, които се образуват понякога след раждане с цезарово сечение или след възпаления на детеродните органи. Тези сраствания намаляват чревната перисталтика (естественото движение на червата, чрез които хранителните материали се придвижват от стомаха към дебелото черво).

Съвременната гастроентерология определя четири форми на синдрома на раздразнено дебело черво: протичащ със запек, придружен с диария, смесена форма и неуточнена форма. Освен това този синдром може да се яви след инфекции, при които заради самото заболяване или след прием на антибиотици се нарушава нормалната чревна флора.

Другите причини са свързани с алергични състояния (към белтъци, към мазнини и т.н.), със стреса във всекидневното и състоянието на вегетативната нервна система. Не става въпрос само за извънредни стресови ситуации, а и за незабележимото напрежение, което съпътства съвременния динамичен живот. Стресът започва още от детската възраст - напр. със страх от гърнето, нежелание да се посещава детска градина и т.н. Често малките развиват една функционална констипация, която може да се задълбочи с годините.

Част от страдащите от периодичните коремни кризи са с депресивна нагласа или с паническо разстройство. Затова в много страни се създава лечебен екип от гастро-

ентеролог и психотерапевт. Пациентът трябва да бъде убеден, че няма рак или друго тежко заболяване, защото много хора си мислят именно това след дългогодишни проблеми с корема. Затова ролята на лекаря е много важна.

Преодоляването на синдрома на раздразнено дебело черво включва задължителен гастроентерологичен преглед и някои изследвания по преценка на лекаря, за да е сигурно, че няма органични заболявания. Рядко се налага да се направи и колоноскопия - визуално изследване на дебелото черво. Тежките депресивни и нервни разстройства трябва да се контролират, включително с медикаменти по лекарско предписание.

Хранителният режим трябва да е съобразен с типа на страданието - дали протича със запек или с разстройство. Физическата активност е много важна, за да се поддържа коремната мускулатура. Жените след раждане трябва да положат усилия да възстановят теглото си и коремната стена, за да не "увисва" напречното дебело черво. Такова увисване може да се получи и след рязко отслабване, което не се препоръчва.

Режимът на изхождане е много важен, в тази посока трябва да се създадат съответните навици.

В лечебната схема влиза и набор от препарати. Започваме със средства, които усиливат перисталтиката при запек или я забавят при диария. Пробиотичните препарати имат благоприятен ефект върху дебелото черво, защото нормализират чревната флора. Важни са препаратите против прекомерното образуване на газове в червата, които ги раздуват и причиняват болка и дискомфорт. Тук има и природни препарати като "Комфортекс" с много добро действие. Участието на пациента в лечебния процес е от особено значение за преодоляването на синдрома на раздразнено дебело черво.

СЕДМИЦАТА В  
[WWW.HEALTH.BG](http://WWW.HEALTH.BG)



Кога отношенията с партньора се превръщат в бремене

[www.health.bg/13980](http://www.health.bg/13980)



Здравна  
енциклопедия  
в чаша чай

[www.health.bg/13972](http://www.health.bg/13972)



Мед, лимонов сок  
и куркума -  
разкрасяване  
у дома

[www.health.bg/13979](http://www.health.bg/13979)

Анкета онлайн

Срещу група с  
противовирусни  
препарати

43% от участниците в седмичната анкета на health.bg приемат специални противовирусни препарати за справяне с грип.

За да запазят добро здравословното си състояние, 31% от хората се хранят балансирано, а 7% вземат допълнително витамини.

Според 5% от запитаните добра защита срещу инфекциозни заболявания може да се постигне само ако човек се облича добре. 2% от хората са на мнение, че при епидемия трябва да се ограничат контактите, и затова си стоят вкъщи. Никакви по-специални мерки за предпазване не предприемат 9 на сто от анкетираните.

Обобщените резултати в допитването сочат още, че едва 3% от хората са се ваксинали срещу сезонен грип.

Специалистите предупреждават, че грипът е тежко заболяване, което в никакъв случай не бива да се пренебрегва. Късното диагностициране и неадекватното лечение могат да доведат до сериозни последици.

Повече за заболяването и за профилактиката четете в [www.health.bg](http://www.health.bg).

6 билки за добро храносмилане



Само 2 капсули след хранене

**COMFORTEX®**



30 капсули  
На по-добра цена!



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

Н овата грипна епидемия има поне две съществени разлики с миналогодишната. На първо място, не преживяхме всеобщата паника, която през 2010 г. само попречи да възприемем обективно информацията за заболяването и начините за справяне с него. Втората разлика е, че повечето хора вече разбраха, че вирусът има специфично лечение с противовирусни препарати. Въпреки че най-изпитаният от тях - ремантадинът, се използва успешно повече от 20 г., доскоро в масовото съзнание лечението на грипа се свързваше главно със симптоматични средства и антибиотици. А ранното приложение на специалните противовирусни препарати е най-добрият начин за справянето с вируса и предотвратяването на неговите усложнения. Ето какви са най-честите последици от инфлуенцата.

#### Дихателна система

Вирусът бързо уврежда лигавицата на дихателните пътища и често се стига до пневмонии или бронхити. Рисковият контингент са пушачите, защото те са увредили локалната защита на белия дроб. Ресничките, които покриват отвътре дихателните пътища, са парализирани от токсините в цигарения дим и не могат ефективно да изтласкват чужди частици и болестотворните агенти. Рискови са и хората с придружаващи заболявания.

Ако в хода на грипа се появи силна и упорита кашлица, тя може да е първият симптом на пневмония. Задържането на температурата повече от 3-4 дни също е тревожен признак. Вирусните пневмонии често не се чуват на слушалка, затова при съмнение се прави снимка. При пневмония хронично болните, децата и старите хора трябва да са под постоянен лекарски контрол в клиника.

#### Уши, нос, гърло

Тук болестта може да даде усложнение по кръвен път или чрез евстахиевата тръба. Най-често се развива остър отит. Той протича с болка в ухото, най-често едностранно, както и с намаление на слуха. Друга вероятност е да се развие възпаление на слуховия нерв. То може да протече и без болка, но с внезапно намаление на слуха едностранно или двустранно. Възпалението на слуховия нерв трябва задължително да се лекува в специализирана клиника, за да се намали опасността от трайно увреждане. Грипът сериозно засяга имунитета и общото състояние на организма, поради което след него могат да се развият и бактериални инфекции на гърлото, които протичат със силни болки, бели наледи и удължаване на периода с висока температура. Те се лекуват с антибиотици по лекарска рецепта.

# Грипът дава букет от усложнения

## ● Няма орган, към който вирусът да не се прицелва

Грипът може да предизвика бактериални инфекции на гърлото, протичащи със силни болки и бели наледи  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



#### Сърдечно-съдова система

Грипът натовазва сърдечно-съдовата система чрез общата интоксикация на организма и чрез високата температура. Понякога може да се развие миокардит - възпаление на сърдечния мускул. Това усложнение може да се появи по време на острия период или след като грипната инфекция започне да отшумява. Пациентите трябва да се обърнат към лекар при появата на необичаен нощен задух, ускорен пулс над 100 уд./мин, който се поддържа през целия ден, аритмия.

При кардиолога ще бъдат направени изследвания, които да потвърдят или отхвърлят развитието на сърдечни проблеми. Грипът може да усложни и дълбоки налична преди това сърдечна недостатъчност. Затова тези болни трябва рано да търсят компетентна помощ.

#### Отделителна система

Вирусът може да отклучи развитие на остър гломерулонефрит. Кръв в урината, задух, отоци и високо кръвно налягане са симптоми, при които трябва да потърсите помощ от нефролог. На второ място, може да се усложни налично бъбречно увреждане при пиелонефрит или при пациенти с потисната имунна система. Особено уязвими са болните с диабет, при които грипът може рязко да

влоши бъбречната функция с необходимост от спешна хемодиализа. При повечето пациенти възникнала остра бъбречна недостатъчност в хода на тежка вирусна инфекция завършва с пълно оздравяване, но понякога може да се развие и хроничен гломерулонефрит, което е прогресиращо заболяване. При бъбречни оплаквания по време на или след грип трябва да се направи поне елементарно изследване на урината и на уреята и креатинина в кръвта. Появата на белтък в урината е симптом за бъбречен проблем.

#### Нервна система

Понякога грипът дава възпаления на периферните нерви на горните и долните крайници, които са преходни, но в рамките на 1 до 2 седмици пациентите са в тежко състояние. Възможно е да останат проблеми от преживяното възпаление. Първите признаци са мускулни болки, изтръпване в крайниците, слабост, невъзможност за движение.

Друго усложнение са менингитите. Първи симптоми са главоболие, светобоязън, вратна стегнатост, повръщане, унесеност и сънливост. Лекуват се в болнична обстановка. Не е заразен самият менингит, а общата вирусна инфекция. При децата до 5-6 г. могат да се получат температурни гърчове, които по правило не са толкова опасни, колкото изглеждат на родителите. (ЖЗ)

## Скоро и под формата на капсули!

# N-Ti-Tuss

7 булки с чуден вкус от сиропа еН-Ту-Тус



Българчетата на 6-годишна възраст имат 4-5 временни зъба с кариес. 12-годишните - вече до 3 постоянни зъба с кариес. Всеки четвърти 18-годишен младеж има изваден поне 1 постоянен зъб. Очаква се данните от най-новото проучване да са още по-неприятни - заради незнание, ниска хигиенна култура, дългогодишна абдикация на държавата от усилието, наречено профилактика. Напоследък за нея се говори, като акцентът на НЗОК е в ранното откриване на заболяването. Експертите обаче държат под профилактика да се разбира недопускането на заболяване. Имате държавна Програма за профилактика и заделени, макар и оскъдни, средства. Но щом само 33% от хората си купуват редовно паста за зъби, значи нещата далеч не опират само до пари.



Родителите, освен да водят децата си редовно на стоматологични прегледи, трябва да следят и дали малчуганите се грижат добре за зъбите си в домашни условия  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

# Зъбите искат грижи още от раждането

● С д-р Николай Шарков, председател на Българския зъболекарски съюз, разговаря Галина Спасова

Д-р Шарков, българите все още ли масово вярват, че "от зъб не се

умира"?

- За съжаление повечето мислят така: ако те заболи зъб, ще вземеш аналгин. Ако се погнеш или болката е непоносима, ще отидеш да ти извадят зъба. Само че хората без зъби са абсолютни инвалиди. Нито могат да се усмихват, нито да говорят добре, нито да сдъвкват храната. И когато тази функция се прехвърли на стомаха, става като филм на ужасите. Здравето на устата - на венците, зъбите, езика, бузите, на слюнчените жлези - е неделимо от общото здраве на човека. Господ ни е създал като една комплексна структура. Доказано е например, че рак на панкреаса може да се дължи на един зъб с гранулом и киста. Че миокардити или перикардити, болести на ставите, на отделителната система могат да се дължат на заболяване в устата. При честичното опадане на косата също се търси огнище някъде в устната кухина.

- Фактът обаче, че само 20% от предвиденото в пакета по НЗОК до 18-годишна възраст се използва, говори за едно трудно изкоренимо нехайство.

- Това е парадоксът. А



Д-р Николай Шарков

децата имат право на един преглед годишно и четири дейности, това е разумен пакет. Но ролята на родителя е първостепенна. Важни са първите седем години на детето, по-важни са и първите седем на мама и тате. Защото родителят е този, който трябва да бъде добре обучен, мотивиран, в ценностната му система приоритетно да е здравето. Защото мама и тате, баба и дядо са тези, които трябва да водят децата поне 2 пъти годишно на зъболекар.

- С първото зъбче ли започват хигиенните грижи?

- Още преди да са пробили зъбите, трябва да се обтрива устата с разредена кислородна вода всеки ден. Да не се храни детето с биберон нощем, да не се дава подсласана вода или биберон с мед. Всичко това не трябва да се прави и да се втъпли на

”

В денталната медицина с 1 лев за профилактика след време ще бъдат спестени 10 лева - както на отделния пациент, така и на хазната

семейството и на някои акушерки, защото те все още го препоръчват. А пораженията на временните зъби, а оттам и на постоянните са жестоки. След като пробият на шестия месец зъби, детето трябва да свиква с четката. То отначало си играе с нея, но всъщност свиква с този предмет. Зъбите трябва да се четат от ранна детска възраст. Има специални четки и напръстници за почистване на временните зъби с паста за деца.

Но всичко започва от бременността. И аз задавам риторичния въпрос - колко бъдещи майки посещават зъболекар след установяване на бременността?

След това е много важна витамин Д профилактиката, начинът на хранене на детето. За бе-

бето най-добре е кърменето, въглехидратите са елемент от храната, но с тях не трябва да се прекалява, особено с бялата захар. Защото тя е бич както за целия организъм, така и за зъбите.

Профилактиката изисква много по-малко средства, отколкото могат да бъдат отделени за лечение. Лечението е каца без дъно. В денталната медицина с 1 лев за профилактика след време ще бъдат спестени 10 лева - както на отделния пациент, така и на хазната.

При зъболекаря родителите ще получат първо един обстоен преглед, на който ще разберат какво е състоянието на венците и зъбите на детето. Ако се налага, ще започнат лечение на зъбите и на венците, изправяне на кривите зъби, на захватката.

- Ако родителите смятат, че това е скъпа козметична корекция?

- Красива е естествената усмивка, в която зъбите са правилно подгредени и венците са здрави. И това не е козметика, а една от основните предпоставки да не се допусне развитие на кариес. Поставянето на брекети решава проблема с кариеси, с гингивити, с пародонтопатиите... Естествено, заедно с редовна устна хигиена и правилно хранене, без изобилие на въглехидрати.

**БУМ!**

**ОХ!!**

**АЙ!!!**

Без консерванти! Без парабени!

**АРНИГЕЛ**

ПРИ КОНТУЗИИ, НАТЪРТВАНИЯ, МУСКУЛНА УМОРА

Хомеопатичен лекарствен продукт. Не се прилага под 1 годишна възраст. Прочетете листовката преди употреба!

LABORATOIRES BOIRON

# Ракът на маточната шийка отстъпва пред ваксината



Ваксината срещу човешкия папиломен вирус предпазва здравето и живота на жените  
Снимка Рада ПЕТКОВА

На кръгла маса в Народното събрание депутати, водещи експерти и представители на пациентски организации приеха меморандум с конкретни мерки за снижаване и в близка перспектива ликвидиране на болестта. А опит вече има, той бе обобщен от генералния директор на Европейската асоциация за борба с рака на маточната шийка д-р Ф. Дейвис: В страните, в които действа комбинация от ваксинирането на момичетата на 12-14 г. и скрининг на жените над 25-годишна възраст, има снижаване на заболяемостта с над 90%.

- Д-р Дариткова, идва ли краят на говоренето, както поискаха пациентските организации?

- Има вече малки стъпки в резултат на говоренето. А и то не е излишно, защото информираността и личният

ангажимент към собственото здраве не могат да се заместят от никакви национални програми. Ваксината е въведена като препоръчителна. Педиатричната асоциация препоръчва, че е добре да се сложи около 12-годишна възраст - т.е. преди започването на полов живот. Заложихме в меморандума, след като се прецени финансовото състояние на системата, тази ваксина да бъде реимбурсирана.

Вече немалкият европейски опит сочи, че тя не крие рискове и ползите от нея са значителни.

- Какви са характеристиките за България фактори, които отчитателно?

- При нас има двукратно, дори и трикратно през последните години повишаване на заболяемостта и голямото притеснение е, че се открива късно - зара-

ди липсата на задължителен скрининг.

За съжаление за чиста профилактика няма предвидени талони. Но ако жената има оплаквания или наследствена обремененост - тогава личният лекар я включва в рискова група и може да дава направления за специалист.

Държавата трябва по друг начин да организира профилактичната дейност. За съжаление в рамките на задължителното здравно осигуряване и финансовите възможности в здравеопазването наистина профилактиката се оказва малко недостъпна и скъпа.

Можем да правим на децата задължителни имунизации и да провеждаме профилактика в определен обхват, но малко по-специализирани изследвания няма как да се извършват.

За тази година успех е включването на рака на гърдата и рака на

• С д-р Даниела Дариткова, зам.-председател на Комисията по здравеопазване в Народното събрание, разговаря Галина Спасова

*Ракът на маточната шийка отнема всеки ден живота на една българка, а годишно заболяват около 1100. За разлика от другите злокачествени заболявания тук е открит причинителят - човешкият папилома вирус (HPV), както и ефективна ваксина срещу него. И тъй като нещата навсякъде опират до информираност, ресурс и организация, преди 4 години в Брюксел бе създадена Европейската мрежа "Политици за превенция на рака на маточната шийка", а у нас групата "Парламентарен консенсус за борба със социалнозначими заболявания" обединява успешно усилията на различните партийни цветове.*



Д-р Даниела Дариткова

”

*При нас има двукратно, дори и трикратно през последните години повишаване на заболяемостта и голямото притеснение е, че се открива късно*

простатата над определена възраст в такива изследвания.

- Големи надежди се възлагат на програмата с европейско финансиране "Спри и се прегледай".

- Министерството трябва да я разработи активно, защото очакваме около 300 хил. жени да бъдат прегледани. И тогава ще направим точни изчисления за бъдещи бюджети, когато се изчерпят тези пари.

Тази година може да започне масовият скрининг, като включим рака на гърдата и колоректалния карцином. Ако следващата година успеем в някаква форма да реимбурсираме част от парите за ваксините и поемем определено количество момичета в посочената възраст, това ще е добър резултат.

- Най-силният аргумент пред финансистите?

- Като лекари сме убедени, че бездействието е най-скъпо. От смъртността от рак на маточната шийка държавата ще загуби 86 млн. лв. Ваксината би струвала около 14 млн. лв. и ще покрие 95% от населението, но резултатите ще дойдат след 10-15 години. Скринингът ще струва около 51 млн. лв., ще покрие около 75% от население-

то, и то при поне година на разяснителна работа. Трябва да се учим да гледаме в по-далечна перспектива.

- Може ли като начало да се подпомагат семействата, които желаят да направят ваксината? Или да се спогледа финансирането между общините, НЗОК, държавата, семейството?

- Категорично да. И в моята практика на педиатър виждам, че хората вече са информирани и се интересуват. Затова искаме да се направи проучване на нагласите, да се прецени и задължително да има известно съучастие, макар и минимално, за да има отговорно отношение.

А Законът за здравеопазване дава възможност общините да финансират здравни дейности. Разпределили сме си ангажиментите, имаме и съгласието на пациентските организации да проведат проучванията, да помагат при популяризирането на имунизациите, защото трябва да бъдем добре подготвени.

Оптимална доза комфорт от природата

## Lactagyn

10 капсули  
за вагинално приложение,  
съдържащи лактобацили

Възстановява нормалната вагинална микрофлора

Търсете в аптеките

Есopharm  
www.esopharm.bg



Знаете ли, че...

Скуката и съпътстващото я недоволство от живота могат да предизвикат опасни заболявания

## Когато отказвате цигарите



Целината и цигарите са една определено неподходяща комбинация

### Краставиците и целината "развалят" вкуса на цигарите

Необходимо е само зеленчуците да се хапват непосредствено преди да запалите цигара. Вкусът ѝ никак няма да ви хареса. А нали това е целта. Към салатата може да добавите домати или зелени чушки. Те съдържат никотин в малки количества, което ще ви помогне да превъзмогнете пристрастяването. Подобни несъвместими с цигарите свойства притежават още тиквичките, патладжанът, фасулът и аспер-

жите. Ако изключите от менюто си алкохола, солена и пържената храна, ще намалите никотиновата зависимост.

### Мляко за безмилостна битка с порока

Самите пушачи твърдят, че чаша мляко, преди да запалите, рязко разваля удоволствието от цигарения дим. Има и един не толкова хуманен начин - в такава битка всички средства са добри. Отворена кутия с цигари я потапяте в мляко, оставяте я да изсъхне и след това се опитвате да запали-

- Някои хранителни продукти ще ви помогнат в битката с тютюневия дим



Ако сте взели правилното решение да откажете цигарите, диетолозите ще ви помогнат със специална диета. Изследвания са доказали, че някои хранителни продукти намаляват никотиновия глад и предизвикват отвращение към тютюневия дим, без да прибавят килограми към теглото ви.

те. Вкусът е толкова горчив и неприятен, че след това дълго няма да ви се иска да посегнете към цигарите. Ако поискате да запалите нормални цигари, споменът за "млечните" поне за известно време ще ви възпира.

### Портокалов сок ще отнеме предимството на никотина

В организма на пушача много бързо се разрушава витамин С, а никотинът започва да го заменя. Спе-

циалистите твърдят, че ако унищожавате кутия цигари на ген, ще трябва да хапвате по килограм портокали, за да възстановите загубите. Естествено, по-добрият вариант е пресен сок, който ще възстанови баланса в организма и ще повиши неговите съпротивителни сили. В похода срещу никотина включете още лимони и френско грозде.

### Броколито защитава белите дробове

Уникалните свойства на роднината на зелеото се изявяват най-вече в защита на белите дробове от хронични заболявания, които са типични за пушачите. Това се дължи на съдържанието в броколито вещество - сулфорапин. Той повишава активността на гена NRF2, който защитава клетките на белия дроб от увреждане вследствие на токсините в цигарите. Ако обаче пушите и ядете броколи, ефектът ще е нулев. Даже в големи количества зеленчукът ще е безсилен срещу никотиновата атака.

### С червено вино отдалечавате рака

Изследователи от Южна Калифорния учудиха всички, а пушачите

Наблягайте на краставиците, ако искате по-лесно да се отървете от никотиновата зависимост  
Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

определено зарадваха, с твърдението, че чаша сухо червено вино на ден намалява риска от рак на белите дробове. Вероятността от появата на това заболяване при пушачи, които са употребявали умерено количество червено вино, се оказала с 60% по-ниска от подвластните на порока, които не са посягали към напитката на боговете. Тайната е в съдържанието в червеното вино резвератрол и флавоноиди. Главното е да не се прекалява. Иначе ще ви се наложи да се лекувате не само от никотинова, а и от алкохолна зависимост.

А ето от кои продукти трябва да се въздържате, ако имате намерение да се разделите с цигарите

### Кафе, чай, кока-кола

Съчетание между кафе и цигари е много разпространено. Причината е, че кофеиносъдържащите напитки подобряват вкуса на тютюневия дим. Това са потвърдили 45% от пушачите, участвали в специално допитване, проведено в Северна Каролина.

### Бонбони, шоколад, сладки плодове

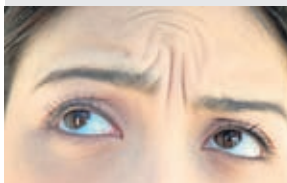
Захарта активира тази част от мозъка, която е отговорна за чувството на удоволствие, затова организмът на човека започва да иска още повече наслада - в случая това е никотинът. (ЖЗ)

## ЛЮБОПИТНО Внимание!



Консумацията на много кафе може да отслаби имунната система и да увеличи риска от вирусни инфекции. Това показва изследване на американски учени, които доказали, че любимата кофенова напитка разрушава почти всички елементи, необходими за силен имунитет. Вместо нея специалистите съветват да се набляга на друга, също толкова ободрителна напитка - силния чай.

## Последици



Пластични хирурзи алармират за появата на нов вид бръчки, свързани с употребата на смартфоните. Все по-често се наблюдава зависимост между преждевременната поява на бръчки и взриването в екраните на телефоните. Причината - съсредоточаването върху малката повърхност на устройствата води до създаване на зона с напрежение около и между веждите. Друго често оплакване, предизвикано от новите технологии, е увреждането на палците заради писането на съобщения.

## Профилактика



Световната здравна организация (СЗО) препоръчва поне 150 минути умерени физически упражнения седмично, за да се намали рискът от рак на гърдата и на дебелото черво. Според експертите ракът е преголовит и много негови разновидности могат да се избегнат, ако се спазват няколко прости съвета за превенция. СЗО нарежда липсата на двигателна активност до пушенето, диабета и високото кръвно като основни рискове за здравето, които причиняват смъртта на около 3,2 милиона души годишно.

# Sargenor

3x1 на ден

**Нагвий умората!**

За пълна информация:

**Ecopharm**

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черни връх № 14 б.к.3  
тел: 963 15 96; 963 15 97  
факс: 963 15 61

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Аспаргин аспарат. Преди употреба прочетете листовката.

# Хубавото вино се отглежда като малко дете

● Домашното производство и индустриалното са две напълно различни неща

Г-н Любенов, отдавна се спори кое вино е по-добро - бялото или червеното. Какви са предпочитанията на българите?

- По света е възприето, че червените вина са по-класните, по-скъпите. Българинът дълго време не признаваше бялото вино. Фолклорът ни е пълен с песни, възхваляващи червеното вино. С падането на желязната завеса, когато се установи, че традициите, които имаме като производители на вина, не са чак на такава висота и че имаме още много да учим, българинът стана склонен да експериментира и опитва нови видове. Дълги години робувахме на две марки. С нарастването на избите у нас, които по последни преброявания към миналата година са 190 на брой и произвеждат най-различни вина, това вече не е така.

- Защо червените вина са по-скъпи?

- Защото цената се определя от годината, реколтата, съхраняването, отлежаването. Белите вина не могат да стареят много. Обикновено е препоръчително да се пият до две-три години. До 10 години могат да отлежават някои от шардонетата и много сухите френски вина. Но определено скъпите вина са отлежалите червени. Някои от тях чак след седем, осем, а дори десет години стигат своя апогей. Има и такива, които отлежават до 30 години.

- Повечето хора смятат, че ако смачкат няколко чепки грозде, ще получат качествена напитка. Специалистите обаче твърдят, че въобще не можем да направим добро вино...

- Домашното производство и индустриалното са две напълно различни неща. В домашното производство не се спазва нужната хигиена, която за виното е изключително важна. То трябва да се пази като малко дете. Има една бактерия, която променя вкуса на виното. Също така в домашни условия самата ферментация е спонтанна. Докато в индустриалното производство има благородни дрожди, които спомагат за развитието на ферментацията, за контролира-

Февруари е месецът на виното и любовта. Дали постарому или поновому, българинът отбелязва подобаващо Трифон Зарезан. Дилемата кой светия да почетем на 14 февруари отдавна отпадна, защото виното и любовта вървят ръка за ръка. Но и двете обичат да крият тайните си и да се обгръщат в загадъчност.

Затова Кристина Пешина се среща с Венцислав Любенов, главен сомелиер на столична верига енотеки. Той е не само на "ти" с напитката на боговете, а и се съгласи да ни преведе през лабиринта на нейното минало и настояще, на капризите и щедрите ѝ вкусови достойнства.



Вината трябва да се съхраняват при температура между 12-18 градуса

Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

нето на целия процес. Когато гроздето става на вино, процесът продължава около 20-30 дни и техноложът го наблюдава непрекъснато. Някои вина могат да се пият веднага след като излязат от ферментатора. Много е важен престоят в дъбова бъчва, след което започва истинското отлежаване на виното - в стъклени бутилки. Коркът пък е материалът, който дава възможност на виното "да живее". Прави впечат-

ление, че много от вината, които навлизат от новия свят, са с винтови капачки. Те са по-удобни, но са предназначени за младите вина. Вина, които не са направени да отлежават.

- Кои български сортове са най-ценни?

- Нямаме много родни сортове като една Франция или Италия. Тук в края на 70-те-80-те години започна масово засаждане на лози от френските сортове - мерло, каберне и бяло-

то шардоне. Те са много устойчиви и са плъзнали по целия свят. С тях обаче не можем да учудим чужденците. Затова е хубаво да се върнем към нашите си корени. Да работим повече върху мавруда, гъмзата, широката мелнишка лоза. Особено върху мавруда. Изгубихме го като сорт. Има едно погрешно разбиране, че е тежко вино. Да, преди го-

Изборът на чаши, в които се сервира вино, е цяла наука. Всеки един сорт си има своята чаша. Не бива качествено вино да се поднася в неподходяща чаша, като значение има най-вече формата ѝ. В горната си част тя трябва да се стеснява. Когато виното е разлято в долната широка част, ароматите му да се събират в горната.

Аперитивните вина могат да се пият без храна. Например шампанското. Те се консумират в началото на вечерта, за да подготвят стомаха за храната и следващото вино. Има степенуване в сервирането на виното. Вечерята започва с чаша пенливо вино. С предястието, което обикновено е салата, се сервира леко бяло вино. После по-силно бяло вино. Минава се през розето и накрая се стига до червените вина. Те отново се степенуват - от по-леко към по-тежко. С десерта се сервира чаша сладко вино.



Г-н Любенов обяснява, че навсякъде по света червените вина се възприемат като по-класни и затова са и по-скъпи

”

Парадоксално е, че продаваме наши вина на безценица навън, а тук, в България - скъпо

дини е било такова, но днес насажденията от мавруд са прекалено млади, за да дават хубав плод за добро вино.

- Имаме ли вина, с които можем да излезем на международния пазар?

- Разбира се. Друг е въпросът за тяхната цена. Хубавите вина в България са безбожно скъпи. Сега кризата малко върна нещата на мястото им. Парадоксално е, че продаваме наши вина на безценица навън, а тук, в България - скъпо. Затова и пазарът е зял от вносни вина.

- Носи ли се все още славата на мелнишкото вино?

- Ние сме си свикнали с него. Някои го определят като много таниново. Много трудно се прави вино от широка мелнишка лоза. Много особено грозде, но пък стават хубави вина.

- Младите, или по-възрастните предпочитат вино?

- Виното е за по-зрелите хора. Тийнейджърите предпочитат да експериментират с друг тип алкохол - бира, водка, уиски.

- Защо казват, че виното трябва "да диша"?

- Виното, затворено в бутилка, е в тъй наречена-

та летаргия. Когато се отвори и влезе в реакция с въздуха, тогава то добива своите истински качества. Затова е добре хубавите, стари червени вина да се отварят няколко часа преди консумация.

- Как правилно се съхранява виното?

- При постоянна температура и влага. Температурата варира между 12-18 градуса. Виното се плаши от рязката смяна. Бутилката трябва да е полежала. Виното да облива тапата постоянно. Коркът, когато е мокър, не позволява да влиза въздух в бутилката. Ако бутилката стои изправена месеци наред, коркът се свида и това разваля качеството на виното.

- Започна ли българинът да цени качествено вино?

- Определено! Нещата много динамично се променят. Преди имаше голяма парвенющина в българския клиент. Сега вече той може да пътува навсякъде и да види и пробва вината в Испания, в Италия, във Франция. Българинът се учи много бързо.

- Как можем да разпознаем некачественото вино в магазина?

- Няма лоши вина. Има дефектни. Трябва да знаем, че вино от порядъка на 4-5 лв. просто не е вино. Има и изключения, но като цяло цената е определяща. Няма как да се сравни бутилка от 10 лв. с отлежало марково от 120 лв. Без да отворите бутилката, без да го дегустирате, няма как да прецените дали е дефектно или не.



Единственият начин да сте сигурни какво има в хляба е сами да си го приготвите  
Снимка Веселка АЛЕКСАНДРОВА

## Сам да си омесиш хляба

● Не ви трябва майсторлък, а съвременен уред

*Доказано е, че през живота си човек изяжда около 15 тона хляб. Тестеният продукт съдържа практически всички хранителни вещества, необходими на организма ни. Хлябът е важен източник на незаменими аминокиселини, въглехидрати и растителни фибри. Той е полезен и заради съдържащите се в него витамини от групата B, PP и C, минерални вещества и микроелементи - калий, калций, магнезий, натрий, фосфор, желязо. Хлябът е богат на триптофан - аминокиселина, която стимулира главния мозък да произвежда серотонин, хормона на доброто настроение. Не на последно място, тестеният продукт е ценен източник на основния антиоксидант - витамин E.*

Тина БОГОМИЛОВА

Приготвянето на хляб е едно от най-старите занимания на човека. "Да си изкарваш хляба" все още е синоним на "да работиш". Но с развитието на машинариите вече става обществен занаят едновременно на човешката империя, когато се появяват първите пекарни. В средновековна Европа хлябът се превръща в основна храна, дори се използва вместо чиния.

И така векове, докато на човека не му писнало да мията тестото в пещта, затова измислил и такава машина. Първите домашни хлебопекарни са японско изобретение от средата на 80-те години на миналия век. Сега уредът присъства в много домове навсякъде по света.

Напоследък и у нас хле-

бопекарните се продават като топъл хляб. Какви ли не самуни се предлагат в магазините, но често не знаем какво хапваме и колко набухватели и консерванти съдържа. Пък и редовно ни плашат с вдигането на цената.

Едно от големите предимства на хлебопекарните е, че месите и печете бързо домашен хляб по ваш вкус и без нездравни съставки.

Различните машини пекаят от половин килограм до малко над кило и половина самуни.

Преди да платите, проверете дали има подробна инструкция за работа на български език и книжка с основни рецепти. В началото този рецептурник ще ви трябва, а като овладеете майсторлъка, можете да експериментирате.

Ако искате да ядете различни видове, си вземете с опция "За добавки". Машината сама ще ви даде сигнал кога да сложите различни семена и подправки - маково, тиквено, слънчогледово семе, сухи плодове или каквото друго пожелаете. Ако хлебопекарната не разполага с такава програма, добавките може да поставите

*Ако не сте наясно как се прави тесто за кроасани, гевреци или козунаци, следвайте рецептите и оставете другото на машината*

по време на месенето.

Една от най-важните функции на машината е приготвянето на тесто. Просто сипвате продуктите във формата и след час и половина имате втасало тесто за пици, кифлички, позачи, пирожки и други вкусотици.

Цените на хлебопекарните варират от 70 до 400 лева. Зависят от мощност, капацитет, различни видове дисплеи, контролен прозорец, избор на големината на хляба. Хлебопекарните имат различен брой и вид програми, както и възможни комбинации. Някои са с функция за поддържане на хляба топъл до час след изпичане, разни диетични програми, за кексове, багети, традиционен хляб, пълнозърнест, безсолн,

козунак, франзела, паста, за приготвяне на конфитюр или мармалад. Има и програми и приставки за квасене на кисело мляко. Доста от моделите предлагат и настройване на препичането: светло, средно, тъмно.

Обикновено в инструкцията е написано колко дълги са отделните цикли на печене. Сред набора от програми е и бърз режим, при който хлябът става по-бързо, но пък не бухва много.

Ако не сте наясно как се прави тесто за кроасани, гевреци или козунаци, следвайте рецептите и оставете другото на машината. Дори и за приготвяне на домашно сладко.

Новите модели имат вграден таймер за около 13 или 15 часа отложено печене. Просто слагате тестото в тавата, настройвате таймера и хлябът е готов, когато искате.

Технологията при всички машини за хляб е една и съща. Във всяка от тях има форма с незалепащо покритие и гръжка. На дъното е вградена перка за разбъркване на тестото. Съставките се сипват във формата и тя се поставя в машината. След това капакът се затваря, уредът се наст-

ройва на необходимия режим, избира се степенята на изпичане и се включва.

След около 3 часа и половина ще разполагате с пресен и вкусен хляб. Машината може да изпече самун с лук, сушени гъби или домати, печени пиперки, кубчета бекон, пушени колбаси... Не трябва да сте майстори, а само да изпълните инструкциите за експлоатация на вашата хлебопекарна.

Добре е всички продукти да са със стайна температура. И не икономисвайте от качеството на брашното. Внимавайте с дозировката и последователността на добавяне на съставките според рецептата. Както и при фурната, добрата домашина не отваря капак по време на работа на хлебопекарната. Подбирате избраната от вас програма и чакате съобщение, че хлябът ви е готов.

Тъй като домашният хляб не съдържа изкуствени консерванти, съхранението му е 2-3 дни. Хлебопекарната меси домашен хляб по всяко време, но изчисленията дали е по-евтино или по-скъпо от магазината зависят изцяло от хранителните ви навици. Често домашният хляб излиза по-солнен откъм цена, но поне знаете какво хапвате.

### ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

### За религията на примера

Преди години, навръх Гергьовден, в с. Златолист, където е гробът на неканоничната светица Преподобна Стойна, срещнах странен свещеник - отец Ангел. Баща на 5 деца, едното му войник в София, самият той тогава бе архиерейски наместник в Петрич. От пръв поглед ме поразиха чистотата на лицето му, на отмерените му движения, на скромността, която светеше като струя светлина от погледа му. Този мъж ме покори с нетипичната си мъжественост, със скритата си сила и увереност в правилността на своя избор. Приличаше на положителен герой от човешки филм, а не на типичен църковен деец: мазен, тъмен от преляждане и лицемерие, с каквото сме заобиколени отвсякъде. Отец Ангел ме запленя с твърдата си кротост на личност, която знае нещо повече за смъртта и живота от другите. На чиста чилак, който се е посветил на почтеното поведение и на благочестие, пример за миряните. А грешните от тях той тихо, но непоколебимо увещава да се завърнат към Твореца, да обърнат гръб на косматия, да преодолеят изкушението да бъдат такива, каквито не искат да бъдат. Става дума за религията на примера, която все още ме възбужда и възбужда, която обаче ми липсва днес. Сигурно и този Ангел има недостатъци, но не заради тях никога няма да стане патриарх. Той познава пътя си към бъдното, защото е път сред онези хоризи, които имат необходимата нужда от него. Този приземен Ангел се е оставил в ръцете на Провидението - ако поискат по-високи отговорности от него, той ще им ги даде и те ще ги получат. Но и да не поискат нищо повече от свещеник Кочев, сина на баба Фота, извечен българин по дух, мъжко чедо на Македония, той ще си бъде частица от материализираната святост, която ходи между нас и ни прави по-малко порочни.

**М**арта, как Рада приема твоята популярност, удостоенето ти с титлата "Мис тв чар"?

- Никак не ѝ харесва моята популярност. Струва ѝ се повърхностно, глупаво и безсмислено. Дразни се, ако в интервю говоря за нея или ако се публикува снимка, на която сме двете. Дори не ме гледа, когато участвам в други предавания.

- Какво знае тя за дядо си?

- Знае, че е най-големият. Но и по тази тема не я насилвам да се интересува. Подканвам я да гледа филмите му, но ако иска. Тя не харесва илюзията, че е изключителна заради дядо си или заради мен.

- Заедно с драматурга и водещ на "Рецепта за култура" Юрий Дачев имате намерение да направите документален филм и книга за баща ти, какво ново ще кажете за Григор Вачков?

- Има много неразказани истини за баща ми. Представата за него е за веселяк, за топъл и радушен, народен човек. Малцина обаче знаят през колко изпитания, обиди и болка е преминал. Той не искаше да се говори за това и ние не говорехме, но днес вече е време да се разкрие и тази част от живота му. Всъщност той беше самотен човек, обичаше да си бъде въщи и да мълчи. Не беше труден характер, но беше много различен от хората за него.

- Как се отнасяш към любопитството на другите към личния ти живот?

- Когато бях малка и чувах лоши думи за баща ми, много се гразнех. Татко ми казваше, не се ядосвай, това е част от работата ми. Възприела съм интереса на другите като част от това, което правя. Ако не искаш, не се занимавай с медици, с публична работа. Аз съм избрала позицията винаги да казвам всичко, никога да не крия и да не хитрувам. Когато съм сама, съм сама. Когато обичам, съм толкова щастлива, че искам всички да знаят, да преживеят с мен радостта. Така всичко е естествено.

- Когато ти се обади по телефона, те намерих на Витоша заедно с Рада, караш ли ски?

- Не, но през грипната ваканция отидохме с Рада горе, където е приказно красиво. Не се научих да карам ски заради раждането на Рада, а сега вече май ми е късно. Но бях започнала да се уча заедно с Тончо Токмакчиев, който вече много ме е изпреварил.

- Имаш ли други недовършени занимания в живота?

- Имам започнати спортове - опитах тенис на корт, но получих травми, после играх тенис на маса, а това лято опитах

# Светът не започва от мен

• С Марта Вачкова разговаря Екатерина Генова



скуош и много ми се услади. Обичам спорта, но започвам твърде късно. Затова пък гетето стартира със спортовете навреме.

- Запалнянко ли си на някой спорт?

- Обожавам да гледам волейбол. Ходя на мачове, особено в залата във Варна, а сега чакам новата спортна зала в София, за да гледам големите срещи. Креся като луда и се притеснявам, че камерите ще ме уловят някой път да изричам и нецензурни думи. Обичам да гледам и тенис, но там публиката трябва да мълчи и затова присъствието на корта не е за мен.

- Ти реагира много емоционално и самоопроизично на титлата "Мис тв чар". Гледам, че в предаването "Жените" по БНТ често се будалкаш с тази титла, искрено ли го правиш?

- Не, играя, като се самоопроизичам. Но съм убедена, че тази награда е измислена за мен. Ако имам нещо и не се съмнявам, че го притежавам, това е чар. Рагвам се на

наградата, защото тя дава кураж на много жени, които са на години, или са по-пълнички. Аз съм пример, че въпреки годините и килограмите може да се върви напред и нагоре.

*Аз съм пример, че въпреки годините и килограмите може да се върви напред и нагоре*

- Била ли си комплексирана от години, килограми?

- Аз и сега имам този проблем, но е важно да не го мислиш, когато си вършиш работата в театъра или телевизията. Като зная как мъжете тормозят жените си с думите "виж се на какво си заприличала"...

- Мислиш ли, че българските жени имат такъв проблем?

- Не мисля, зная със сигурност. Познавам много такива жени, дори ще правя предаване за потисканите пълни жени. Има документален филм на една студентка по режисура на тази тема. Мисля, че българките имат огромен комплекс.

- Споделяш ли идеите на феминизма?

- Ако идеята жените да са равноправни е феминизъм - да. Но аз не съм привърженик на това да поемем задълженията и грижите на мъжете. Смятам, че жената на управленско място е много важна и ценна. Виж какво става в нашата телевизия - все жени сте на ръководни постове. В медиите у нас е така.

- Какво отличава жената управленец от мъжа според теб?

- Жената шеф много добре поощрява, това мъжът не го умее. Тя дори да изисква и да хока, го прави по-меко, по-умело.

- Модерен човек ли си според собствената си преценка?

- Аз съм доста ретро, но се нагявам, че не съм гомоге. Ценя това, което е било преди мен. Светът не започва от мен. Който си мисли, че всичко започва от него, греша. В това да се наричаш "модерен" има претенция, че проправяш нов път, а аз нямам тази амбиция.

- Не обичаш да откриваш топлата вода?

- Тя е открита. Човек трябва да уважава напредването преди него.

- Би ли опитала брак сега?

- Не, отказала съм се от опитите да търся брак, спрях да чакам любовта. Ако тя дойде, с радост ще я приема.

- А ще се върнеш ли отново в театъра?

- От театъра все още чакам неустойчиво предложение за роля. Една приятелка пише пиеса за мен и може би това ще бъде начинът да се върна на сцената.

- Засега БНТ е твое то място, твоята медия?

- Така стана, БНТ ме избра и аз не ѝ се съпротивлявах.

- Ако завършим с въпроса, който ти зададох преди 15 години - какво мечтаеш да ти се случи, как ще отговориш?

- Ето че остарявам. Замислям се за отговора и всъщност той се отнася не за мен, а за дъщеря ми. Искам да избере път, по който да има късмет. Да учи онова, което ще ѝ харесва. В живота най-важно е да имаш късмет. Мечтите ми са изцяло за Рада, за себе си искам само покой в личен план. Толкова рани и разочарования изпитах, че искам само покой.

- Какво разбираш под "покой"?

- Нямам сили да тръгвам отново след идея, любов, човек и след това да се разочаровам. Не мога пак да изтърпя термометърът да скача надолу-нагоре. Искам покой.



Марта Вачкова споделя, че не се е отказала от идеята да се върне отново на театралната сцена Снимки Рада ПЕТКОВА

# Поглед отгоре

● Професията летец никога няма да излезе от умовете и мечтите на хората



Изобилието от бутони в пилотската кабина може да изуми всеки

Даниела СЕВРИЙСКА  
d.sevriyska@health.bg

Из страниците на три от най-любимите ми книги шумно преливат самолети, а разказите за света, видян от птичи поглед, редовно ме изпращат по дирите на курсове за пилоти любители. Познавам човек, в момента 54-годишен, който пък навремето решил да се захване с пилотската професия заради огромното си преклонение към бащата на "Малкия принц" - френския пи-

самел и летец Антоан дьо Сент Екзюпери. И макар всички представи, които човек има относно летенето сред облаци, да са повече от красиви, действителността е доста по-отрезвяваща. А именно - за да станеш летец пилот, се изискват жестока технологична дисциплина и стриктно спазване на общоприетите стандарти.

"Една от основните специфики при подготовката на кадри за гражданската авиация е, че има единен стандарт в целия

свят. Както се излита и каца в Париж и Ню Йорк, така се прави и в София. Естествено това изисква съществуването на уникална, строго щампована подготовка и на пилотите, и на техниците, за да се получават навсякъде по света едни и същи нива на безопасност, доколкото е възможно." Това ни обяснява проф. Борис Магжаров - директор на "Частен транспортен колеж - София". В учебното заведение, което проф. Магжаров ръководи, студентите могат да изберат

между три специалности - авиотехници, летци пилоти и авиационен мениджмънт. Срокът на обучение е двугодишен, а приемът става по документи за завършено средно образование и мотивационно интервю.

Тъй като "Частен транспортен колеж - София" е лицензиран от Министерството на образованието и науката (РД14-108/05.07.2004) за обучение по европейските програми за авиационна правоспособност JAR-FCL и EASA Part-66 и покрива всички изисквания на JAR-



Проф. Борис Магжаров

147 за сертификация на базите за техническо обслужване и подготовката на персонала в тях, всеки от завършилите го студенти може безпроблемно да работи по специалността си в която и да е страна от Европейския съ-

юз. Това приравняване на стандартите привлича немалко чужденци, които избират да проведат обучението си в авиационния колеж в София, а след това да се завърнат и да практикуват пилотската професия в родината си.

## Пореден успех за женския ни тенис

Тенисът е от спортовете, за които са необходими много време и упорити тренировки, ако искаш да постигнеш успех. Но когато стигнеш целта си и зарадваш не само себе си, но и цяла България, осъзнаваш, че си заслужавало.

Това се случи с националния ни отбор за жени, който в края на миналата седмица имаше важна задача - да запази мястото си в първа група на зона Европа/Африка на световното отборно първенство "Фед Къп". То се проведе в израелския град Ейлат, където тимът ни, воден от капитана Дора Рангелова, постигна общо две победи и две загуби.

Успеха на състава ни донесоха Цветана Пиронкова, Дия Евтимова, Елица Костова, както и една от легендите на българския тенис - Магдалена Малеева, която се завърна в отбора специално за турнира в Израел. Нейното участие се оказа решаващо за постигането на основната цел пред тима - да запази мястото си в групата въпреки сериозната конкуренция от страна на силния състав на Полша и домакините от Израел.

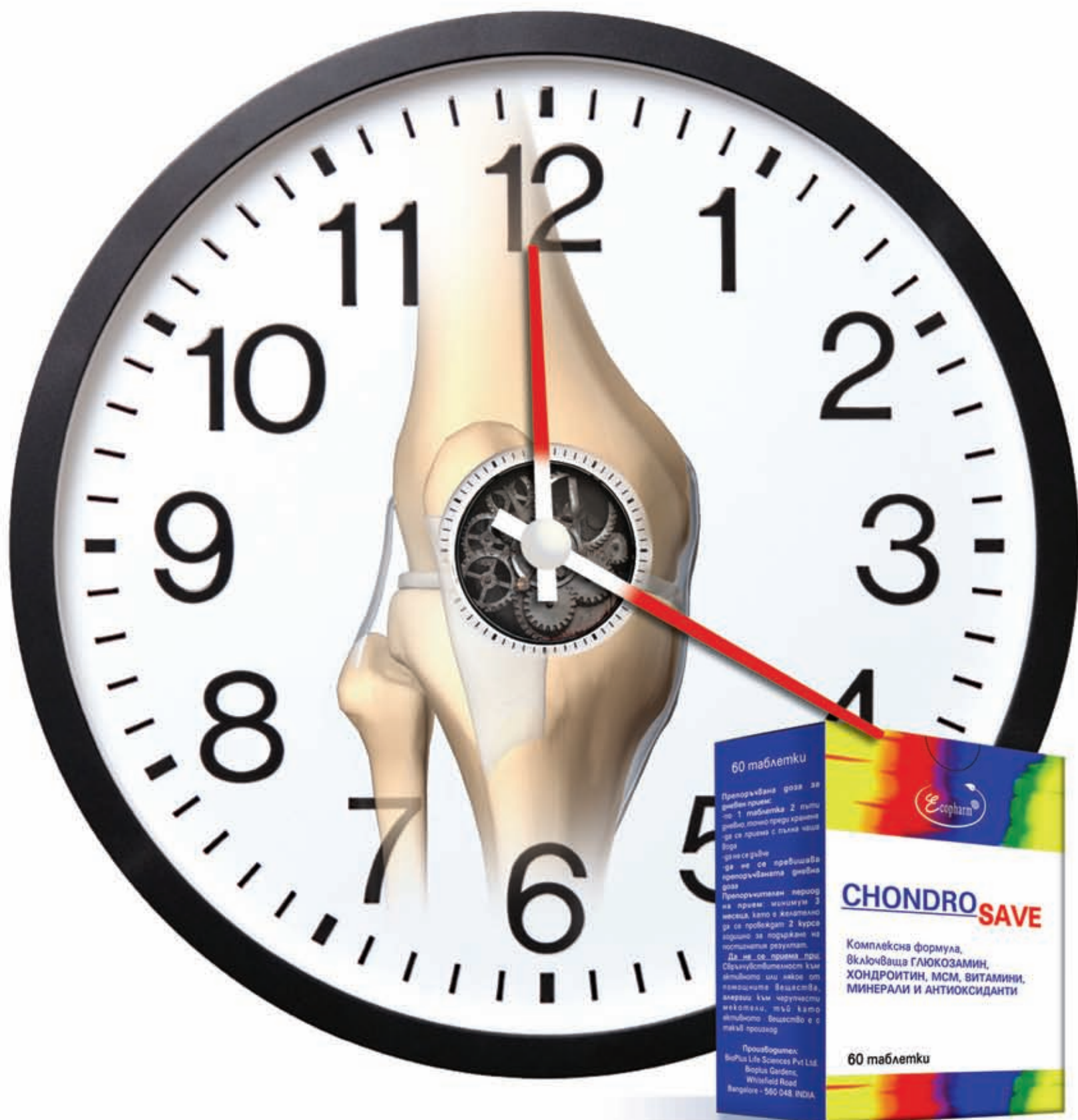
Участието на българския отбор обаче не мина без прекеждия. Състезателките ни бяха застигнати от множество контузии, които засилиха напрежението в българския щаб. Още в началото на първенството първата ни ракета Цветана Пиронкова получи травма и не успя да покаже целия си потенциал. В следващите няколко дни и Елица Костова, и Дия Евтимова се контузили, но продължиха напред и донесоха така важните победи за България.

В крайна сметка отборът ни надигра Полша и Латвия и загуби от Люксембург и Израел.

Така България ще играе и през 2012 г. в първа група на зона Европа/Африка - за 16-а поредна година. "Свършихме си работата и запазихме мястото си в тази група, а това бе целта, която трябваше да постигнем - коментира бившата №4 в света Магдалена Малеева. - За себе си ще кажа, че съм доволна, защото се показахме като сплотен отбор, което ми беше изключително приятно." На двойки завърналата се в националния отбор след близо шестгодишно отсъствие Малеева постигна три победи - две в тандем с Цветана Пиронкова и една с Дия Евтимова. Успехът на Малеева и Пиронкова срещу силната полска двойка Янс и Росолска бе много важен и ценен.



*Времето променя ставите...*



**CHONDRO** **SAVE**

*С грижа за всяка става!*

ХОНДРОСЕЙВ предпазва ставния хрущял и забавя процесите на износване, които напредват с възрастта.

**Ново! Търсете в аптеките!**



www.lidl.bg

# ПРОМОЦИЯ!

Промоцията е валидна от 10.02. до 13.02.

**Chira**  
Свински  
ребърца  
• 600 г



- 25 %!

~~3,99~~ **2,99\***

за бр.

**Chira**  
Охладено  
пилешко бутче  
• ≈ 0,660 kg



- 30 %!

~~4,29~~ **2,99\***

за kg.



**Лимони**  
• Мрежа 500 г

ПРОМОЦИЯ!

**0,65\***

за бр.



**Салата Айсберг**  
• I качество

ПРОМОЦИЯ!

**1,29\***

за бр.



**Пица**  
на пещ с  
луканков  
салам  
• 350 г

- 33 %!

~~2,99~~ **1,99\***

за бр.



**Немско масло, екстра качество**  
• 82% масленост  
• 250 г

- 23 %!

~~2,59~~ **1,99\***

за бр.



**Плогова извара**  
• Различни видове  
• 360 г

- 27 %!

~~1,79~~ **1,29\***

за бр.



**Primadonna**  
**Зехтин**  
• Екстра  
върджин  
• 0,750 л

- 21 %!

~~6,39~~ **4,99\***

за бр.



**ARGUS** Бира  
• 5% алк.  
• 0,5 л

- 22 %!

~~0,89~~ **0,69\***

за бр.



**PIKOK**  
**Свински**  
**кренвирши**  
• 200 г

- 28 %!

~~1,39~~ **0,99\***

за бр.



**Nixe** Рибa тон  
• В слънчогледово олио  
• 185 г

- 23 %!

~~2,09~~ **1,59\***

за бр.



**Milka** Шоколаг  
• Различни видове  
• 90/100 г

ПРОМОЦИЯ!

**1,22\***

за бр.



**Бяла мини**  
**франзела**  
• От нашата фурна  
• 110 г

През целия ден  
прясно изпечени за Вас!

- 24 %!

~~0,25~~ **0,19\***

за бр.

\*Предложенията са валидни за посочения период или до изчерпване на количествата. Продуктите се продават в количества, обичайни за едно домакинство. Лидл България не носи отговорност за допуснати печатни грешки. Лидл България си запазва правото на промяна в цените. Декорацията към продуктите не е включена в тяхната цена. Повече информация ще намерите на [www.lidl.bg](http://www.lidl.bg). Всички цени са в лева, с включен ДДС.



# Google е готов да влезе и в телевизора

● Интернет империята разкри подробности за новата си услуга

*Преди пускането на нова телевизионна услуга интернет гигантът Google най-накрая реши да разкаже как ще работи тя и какви са основните ѝ функции. Благодарение на приставката Google TV на големия екран ще се появят много познати интернет приложения. А за дистанционно може да служи Android смартфон.*

Интернет империята откри минисайт, на който разказва подробно за новата платформа Google TV. Както беше подшушнато в глобалната мрежа по-рано, телевизията на Google ще даде възможност на ползвателите едновременно да търсят в интернет, да следят програмата на телевизията и да гледат он-

лайн определени предавания. Тоест, ако въведем името на сериала, чрез новата услуга ще можем да разгледаме информация за него в интернет, да видим по кое време се излъчва и по кой канал, а ако е достъпен в мрежата - и да го изгледаме. Неотменима част на Google TV ще стане браузърът Chrome с поддържаната Adobe Flash. Това означава, че хо-

рата, които използват новата платформа, ще могат да разглеждат всеки сайт на екрана на телевизора точно както го правят на своя компютър.

Но най-привлекателни за публиката елементи на платформата ще бъдат приложенията. Първоначално те няма да са много, но в началото на следващата година Google обещава телевизионни приставки с поддръжката на Android Market. Казано ясно, специалистите могат да разработват програми, а потребителите - да ги изтеглят и да ги инсталират на Google TV по същия начин, както го правят на смартфоните си.

Сред приложенията, които се появяват на телевизионната платформа Google TV, са: социалната мрежа Twitter, онлайн вер-

сията на телевизионния бизнес канал CNBC, онлайн видеослужбата Netflix, радио Pandora, музикален магазин Napster, видеослужбата за търсене и заявки от Amazon, както и приложението "Галерия" за гледане на колекция от снимки на голям екран. Стартовият екран Google TV ще може да се настройва от само себе си, като запамятава линкове към любимите ви канали, уеб сайтове и услуги.

Много приложения могат да работят във фонов режим - т.е., гледайки телевизионна програма, вие ще можете да получите сведения за статуса на приятелите си от Twitter например, актуална борсова информация или просто да търсите нещо онлайн. Докато гледате мач, в отделен прозорец ще имате възможност да проследите позицията на всеки отбор в класирането.

Партньор на Google

TV в САЩ е доставчикът на сателитна цифрова телевизия Dish Network. Ставайки абонати, потребителите на новата услуга ще могат директно да търсят и да програмират от кой момент искат да гледат определен видеозапис или програма, предоставени от доставчика. Но платформата ще поддържа работата и с други телевизионни доставчици - сателитни или кабелни.

Ще напомним, че съмишленици на Google в телевизионния проект са Intel, Sony и Logitech. Sony интегрира телевизията от Google (работеща на процесори Intel Atom) директно в телевизорите с висока резолюция и Blu-Ray плейъри, а Logitech разработи отделна приставка Revue. След излизането на пазара в САЩ тази есен Google планира да пусне през 2011 г. Google TV и в други държави.

С този проект интернет гигантът си поставя основната задача потребителите да се възползват от услугите му не само чрез своите персонални компютри, смартфони и планшети, но и чрез телевизора. Всъщност, макар интернет вече да е неделима част от живота на милиарди хора по целия свят, гледането на телевизия си остава традиция и незаменен навик за хората. Те просто обичат да го правят и отгледят значително повече време, за да стоят пред малкия екран. Тази тенденция се наблюдава дори и в най-напредналите в технологично отношение страни.

Ако Google TV добие популярност, интегрирането на телевизия и интернет услуги ще позволи на компанията да увеличи броя на обработените заявки. Заедно с тях ще расте и броят на показваните реклами, а така ще се създаде и по-голяма база данни с нова информация за предпочитанията на потребителя - информация, която е толкова важна за рекламния бизнес. (ЖЗ)



## ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

**09 февруари 1904 г.** - Открита е първата Популярна банка в България, създадена на кооперативни начала с подкрепата и на Софийската търговска камара.

**10 февруари 1879 г.** - Открива се Учредителното събрание, свикано, за да изработи конституцията на новоосвободената България.

**10 февруари 1947 г.** - Подписан е Парижкия мирен договор с България.

**11 февруари 1211 г.** - Цар Борил свиква във Велико Търново църковен събор против богомилите.

**12 февруари 1990 г.** - Излиза бр. 1 на в. "Демокрация".

**13 февруари 1865 г.** - В Пирдоп е роден писателят Тодор Влайков, починал на 28 април 1943 г.

**13 февруари 1943 г.** - Ген. Христо Луков, бивш министър на войната, водач на Българските легиони (СБНЛ), е убит от комунистическата терористична група.

**15 февруари 1839 г.** - Във Велес е роден Райко Жинзифов, поет и публицист, починал на 15 февруари 1877 г.

**МИХАИЛ МИЦЕВ**

**Печат:**  
Печатница „Дружба“,  
**Адрес:** София, ж.к. „Дружба 1“,  
ул. „Илия Бешков“ №3

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

# Божественото предложение

## на Pagani



Нм. Купиран е със 7-степенна секвенциална роботизирана предавателна кутия. Въпреки мощността си отговаря на економията Евро 5.

Мощният звяр разчита на 85-литров резервоар. Размерите на Huayra са дължина 4605 мм, височина 1169 мм и широчина 2036 мм без огледалата. Масата му е едва 1350 кг, като е разпределена в съотношение 44:56 между предния и задния мост. Според официалното изявление на Хорацио Пагани автомобилът е плод на 7-годишни усилия, а проектът с кодово име C9 се появи още през далечната 2003 година едновременно със Zonda S Roadster.

Huayra е изработен от общо 4000 компонента, гумите са Pirelli P Zero. Новият му централен монокок е направен от сплав от карбон и титан, новост са и отварящите се нагоре врати. От този модел ще бъдат произведени по традиция 20 специални бройки, които са невероятен магнит за колекционерите на марката. Всяка кола ще струва малко над 1 млн. евро.

Huayra Tata ще заблести италиански по време на автосалона в Женева през март, като доставките на предварително капарираните болиди ще започне през 2012 година.



Италианската компания за ексклузивни автомобили Pagani разкри техническите подробности за новия си модел Huayra Tata. Латинското название на модела - Deus Ventii, означава "бог на ветровете". На аржентински, чилийски и други някои езици Huayra Tata се превежда

също като бог на ветровете. Двигателят на автомобила е разработен специално за него от Mercedes-AMG. Обозначението му е M158 V12 twin-turbo. 12-цилиндровият агрегат има работен обем от 5980 куб.см, максималната му мощност е 700 к.с., а максималният въртящ момент е 1000

## VW Jetta геблутура в Еврона

Jetta, сунепуснешнама лимузина на Volkswagen, която според статистиката има продадени повече от 9,6 млн. екземпляра, зарадва феновете си в Еврона с изцяло нова концепция, оформление и размери. Дължината от 4640 мм е с цели 90 мм повече, отколкото тази на предшестващата генерация. Автомобилът е замислен да се вмести между Golf (4200 мм) и

Passat (4770 мм). Лимузината продължава дизайнерската линия на Eos и Tiguan.

Jetta предлага най-високо ниво на комфорт, сигурност и качество, и то на алтернативна цена. Точно този модел на Volkswagen се отличава с новите TDI- и TSI-двигатели (най-добър разход на гориво от 4,5 л/100 км), ефективната автоматична трансмисия с дъва

съединителя (DSG) и много просторен интериор. Благодарение на увеличеното заедно с общата дължина междуосие (2650 мм) мястото на задната седалка на петместния автомобил е значително по-просторно. Осигурено е допълнително 6,7 см пространство за краката. По предварителни данни базовата цена за България на VW Jetta ще е 33 990 лв.



### СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## Работата със светлините гарантира безопасност

Много шофьори, които скоро са взели книжка, нямат реална представа как и кога да използват къси и дълги светлини. По правило в тъмното и на дълъг път е необходимо да шофирате на дълги светлини. Според Закона за движение по пътищата трябва да превключите на къси светлини в момента, в който видите на не по-малко от 150 метра насрещен автомобил. Това правило от закона е доста остаряло, защото съвременните и мощни автомобили много бързо се придвижват и така можете да заслепите водачите им. Минете на къси на не по-малко от 500-1000 метра, при положение че имате необходимата видимост. Не се заигравайте с ярките светлини на насрещните коли, не си въобразявайте, че карат на дълги. Мощните лимузини имат силни нормални светлини. Ако превключат на дълги преди разминаването, за да ви натрият носа, могат да ви заслепят. Регулирайте фаровете си по височина, особено ако сте

напълнили багажника с тежки товари и усетите, че светлинният поток бие нагоре. Ако в тъмното видите, че настигае кола пред вас, минете от дълги на къси, за да не светите в огледалото за обратно виждане на водача отпред и да не го заслепите. Веднага след като го изпреварите, отново минете на дълги след около 10 метра, за да не ви изненада тъмницата на шосето. Нощем на прав участък и когато познавате пътя, спокойно можете да изпреварвате, защото сте сигурни, че отсреща няма превозно средство, тъй като не виждате светещи фарове. Но не забравяйте, че в България по пътищата всичко е възможно, включително и движение на превозни средства без светлини - каруци, трактори, пътностроителни машини, велосипеди и др. Разчитайте повече на разумна скорост.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ