

Живот и здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Специалистите: Мийте старателно зеленчуците

Вълната от тежки инфекции в Германия и други държави в Европа, която се свързва с консумация на краставици, за пореден път доказва, че нямаме право на компромис с хигиената. Звучи парадоксално, но основно е засегната една от най-стриктните нации в света. Просто защото хората там най-вероятно са разбрали погрешно какво означава биопродукция. А зеленият етикет всъщност не дава правото да хапнеш зеленчука направо от сергията. Нашите власти и специалисти са категорични, че консума-



цията на зеленчуци е безопасна, ако ги измиваме обилно с вода (може и със сапун) и ги обелваме, преди да ги нарежем. В България не са установени положителни резултати за опасния щам на ешерихия коли. Но в Националната референтна лаборатория по чревни инфекции са в пълна готовност да изследват съмнителни проби, ако им бъдат изпратени от инфекциозните клиники. Защо една често срещана в околната среда бактерия се превърна в причинител на тежки заболявания, четете мнението на проф. Тодор Кантарджиев

на стр. 6

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Силвия Лулчева:

Животът не е само кино и лимонада

Ако се съди по зрителските суперлативи във форумите и Фейсбук, завършеният актьорски талант на Силвия Лулчева е истинско откритие за огромната аудитория на сериала "Столичани в повече". Мнозина искрено съжалават, че досега са познавали най-вече топлия ѝ, красив глас, звучащ в безчет дублажи и рекламни кли-

пове. Самата Силвия не подценява нито една от изявите си, защото смята, че това е част от работата на професионалния актьор. Тя показва, че може много и "в кадър", а представянето ѝ вече няма да започва с клишета като "жената глас" или "най-сексипилният глас". Всъщност в артистичния живот присъствието ѝ е не само забелязано, но и оценено

отдавна - тя е носител на "Аскер" 2006 година за главна женска роля, отличена е и с "Икар" за дублаж. Разговаряме почти на крак минути преди представлението, напрегната е като пренавита пружина, но пък лудото темпо очевидно ѝ импонира.

Интервю на
Галина Спасова
на стр. 11

WWW.HEALTH.BG

▶ ВИДЕО

Кои са
неочакваните
мотиви
да кърмиш



Д-р Гру Нюландер,
акушер-гинеколог,
ще ви запознае
с норвежкия опит
health.bg/v/145

Все по-малки и все по-нужни

Огромното мнозинство от хората, които са започнали съзнателния си живот без компютри, днес не могат да си представят как изобщо са работили и как са комуникирали без неизменния днес електронен уред. А неговата история не е чак толкова дълга. Но със сигурност предизвиква качествена промяна във всички сфери на човешката дейност.

Любопитни факти за компютрите

четете на стр. 14

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Вече без рецепта!

Облекчава:

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



Антиалергичен лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца над 7 г. Търсете в аптеките.

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черен Връх № 14 а.б.3
тел: 02 94 96 963 до 97
факс: 02 94 12 91



Сок от ябълки срещу атеросклерозата

Според изследователи от Universite Montpellier заболяванията на сърцето и кръвоносните съдове може да бъдат предотвратени с ябълков сок. Както и гроздето, той притежава антиокислителни свойства. Проведените експерименти установили, че ябълките повишават натрупването на естествени защитни съставки в организма и предпазват

гаже от атеросклероза. Затова специалистите препоръчват всекидневна употреба на сок от ябълки. Известно е, че плодът има още много полезни ефекти - стимулира работата на стомашно-чревния тракт, понижава риска от заболявания на сърцето и черния дроб, намалява мазнините в организма и предпазва от затлъстяване.

ДИАГНОЗИ

Горките краставици



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

Вече знам какъв е начинът хората у нас да бъдат мотивирани да правят нещо в защита на собственото си здраве! Трябва да се пусне мълва! Например, че високият холестерол и високото кръвно убиват. Или че ваксините не трябва да се прескачат. Защото вече е доказано от практиката, че гласовете на експертите трудно достигат до съзнанието ни. А слуховете - както е видно - на минутата задействат чувството за самосъхранение. Последният случай със заразените краставици е прекрасна илюстрация какви са двигателите на поведението ни. Иначе как да си обясним, че от години лекарите говорят за вредата от пушенето, за пагубното обезживяване, за необходимостта да ходим на профилактични прегле-

ди, но реакция на тези призови няма. А когато на 2000 километра от нас стане инцидент, всички вкупом спираме да купуваме краставици само след ден! Явно още не можем да настроим съзнанието си на нормална честота. Недоверието, което сме трупали към институциите и авторитетите в продължение на десетки години при един друг обществен строй, още дава своите плодове. Но със сигурност емоциите не са добър съветник. Особено страхът. Нека да не превръщаме и без това малко консумираните в България зеленчуци в чудовища. Достатъчни са малко вода и сапун и една домакинска белачка, за да се застраховаме от хранителни инфекции, пренасяни на повърхността на зарзавата. Видно е, че понякога и германците грешат. Там загинаха хора от предотвратима опасност. Но със сигурност не зазават от хронична немарливост към здравето си, която отнася постоянно хиляди и хиляди българи. Затова чакам слуховете, които да ни мотивират да направим нещо за себе си, различно от некупунането на краставици.

Алкохолът неутрализира ефекта от диетите

Алкохолните напитки неутрализират полезния ефект от диетите, смятат британски учени. Много жени се отказват от сладкото, както и от други висококалорични храни, но забравят, че алкохолът също е от тях. Например в една чаша вино се съдържат 134 калории. Толкова има и в две парчета

кекс. Специалистите провели допитване и установили, че всяка трета жена изчислява калориите, които употребява. Но само една от тях отчита калоричността на алкохола, който си позволява понякога. Затова експертите напомнят, че спиртните напитки могат да елиминират ефекта от диетите.

Изпитани методи намаляват смъртността

С напредването на технологиите лекарите получиха сериозни съюзници в борбата с много от масовите заболявания. Това, за което преди се налагаха тежки операции и дълъг възстановителен период, днес често се преодолява с 30-минутна инвазивна процедура. Но предизвикателство остава как да не се стига до инцидент, който да изисква спешната медицинска намеса. Оказва се, че класическите изпитани методи и до днес имат най-го-

ляма роля за намаляването на инфарктите и инсултите в развитите държави. Масовото и редовно приложение на ниски дози аспирин и на препарати за понижаване на холестерола (статици) при застрашените групи от хора има решаващо значение за намаляването на заболяемостта и смъртността от сърдечно-съдови заболявания. След това се нареждат подобреното хранене и повишената двигателна активност. При пациенти с установена хипертония и/или диабет поддържането на нормални стойности на кръвното налягане и на кръвната захар е задължително условие за предпазване на всички органи от усложнения.

ОТ ЕЛЕКТРОННАТА ПОЩА

Все така изпълнявайте дълга си към пациентите

Напоследък сме свидетели на растящо негативно отношение към лекари, медицински сестри, помощен персонал, както и към самите болнични заведения. Така е при демокрацията - повече да се оплакваме и по-малко да хвалим, когато имаме основание за това. Съпругът ми и аз бяхме приети на 10 май 2011 г. с направление в нефрологично отделение на МБАЛ "Каспела", Пловдив. Искаме с няколко топли думи и възхищение да изразим нашата дълбока благодарност към целия персонал на отделението за големия професионализъм, за грижите, полагани за болните, за човешкото отношение и внимание, с което бяхме обградени през

целия ни престой там. По лицата на всички имаше усмивки, загриженост, внимание. Да не говорим за хигиената и чистотата, която се поддържа в това отделение.

С тези няколко думи ви молим да дадете гласност чрез вашата медия на нашата благодарност към екипа на отделението, на който желаем да продължава все така да изпълнява дълга си към пациентите - с отговорност, компетентност и душа. Все неща, които ние оценяваме по време на престоя си в нефрологичното отделение на МБАЛ "Каспела".

Сарина и Тодор Челибакови,
Пловдив

Многопрофилна болница „Каспела“

МБАЛ "Каспела" отвори врати през 2002 г. първоначално като специализирана хирургична болница, впоследствие, с разширяване на дейността в различни медицински направления, става многопрофилна. Болницата има 20 отделения, сключен договор с РЗОК по 107 клинични пътеки и лекува безплатно здравноосигурени лица.

МБАЛ "Каспела" е акредитирана от МЗ с отлич-

на оценка за качество на лечебната и диагностичната дейност за всички нейни структури. Предлага висококачествено лечение в съвременни и модерни бази, построени специално за целта. Всички отделения разполагат с болнични стаи с две легла със самостоятелен санитарен възел и баня, оборудвани с телевизор и централна климатизация, операционен блок с девет зали, оборудвани с

нова и модерна анестезиологична апаратура и мониториращи системи.

Всички отделения и структури се ръководят от високвалифицирани и ерудирани лекари, с продължителен стаж, доказали своя професионализъм.

гр. Пловдив,
ул. „София“ 64
телефони: 032/ 645 997;
032/ 645 576;
факс: 032/ 645 570

Ако обичаме сърцето си,
трябва да го предпазим.



Аспирин® Протект
1 таблетка всяка вечер

Надеждна защита за хора със сърдечно-съдови рискови фактори.
Специални таблетки, щадящи стомаха.



Лекарствен продукт за възрастни.
Без лекарско предписание.
Съдържа ацетилсалицилова киселина.
Преди употреба прочетете листовката.
А 133/ 13.05.2010.

Байер България ЕООД
София 1510, ул. Резбарска 5, тел. 02/8140101

BMW представи карбонов прототип

На завършилия наскоро конкурс за дизайн Concorsso d'Eleganza Villa d'Este компанията BMW представи прототипа 328 Hommage. Автомобилът е произведен по повод 75-годишния юбилей на класическия спортен модел BMW 328. Голяма част от купето е изработена от карбон, с което инженерите са постигнали по-ниско тегло на автомобила - 780 kg. Дизайнерите са търсели максимално сходство между 328 Hommage и BMW 328, като в същото време са запазили чертите на съвременните модели на баварската марка. За довоенния модел на-помнят оформлението на джантите, вертикалните прорези на решетката на радиатора и кожените каишки, които държат капак. Техническите характеристики на двигателя на двуместния BMW 328 Hommage не се съобщават.

ка. За довоенния модел на-помнят оформлението на джантите, вертикалните прорези на решетката на радиатора и кожените каишки, които държат капак. Техническите характеристики на двигателя на двуместния BMW 328 Hommage не се съобщават.

ка. За довоенния модел на-помнят оформлението на джантите, вертикалните прорези на решетката на радиатора и кожените каишки, които държат капак. Техническите характеристики на двигателя на двуместния BMW 328 Hommage не се съобщават.



Таблетът притисна ноутбука в ъгъла

Таблетите все по-агресивно стесняват пазара не само на ноутбука, но и на настолния компютър. Според аналитичната компания iSuppli iPad и другите таблети са започнали да оказват сериозно влияние върху съотношението на силите в съвременния технологичен свят. Данните сочат, че през първото тримесечие на годината при трима от пет произво-

дители на персонални компютри е регистриран чувствителен спад в продажбите. Най-много е пострадала фирмата Acer, чиято реализация на готовата продукция е намалена с 20,4%. Анализаторите от iSuppli обясняват това с факта, че бизнесът на Acer силно зависи от ноутбучите, които са най-притеснени от таблетите.

Dell хвърли ръкавицата на MacBook Pro

В Австралия, Хонконг, Япония, Малайзия и Тайван започнаха продажбите на новия преносим компютър Dell XPS 15z. От компанията твърдят, че това е най-тънко устройство от този тип - 24,6 мм, а теглото му е 2,49 kg. Дисплеят на Dell XPS 15z е 15,6 инча. Дизайнерите на отделни елементи напомня на MacBook Pro, който е и главният конкурент, защото доскоро имаше претенции да е най-тънкия ноутбук. Купувачите мо-



гат да избират между двудрените процесори Core i5 и i7. Обемът на оперативната памет на Dell XPS 15z е 8 гигабайта, а капацитетът на твърдия диск на новия ноутбук е до 750 гигабайта. Устрой-

ството е оборудвано още с DVD-записващо устройство, четец на карти, 1,3-мегапикселова камера с два микрофона, мрежови адаптери Gigabit Ethernet, Bluetooth 3.0 и други екстри.



Playboy превзе и новите технологии

Пълният архив на мъжкото списание Playboy - от първия брой през 1953 г. до последния, стана достъпен на таблета iPad. Цялата колекция наброява повече от 130 хиляди страници. Сайтът ще се обновява всеки месец, за да могат ползвателите да се запознаят с последния брой на изданието. Удоволствието да четеш или по-скоро да разглеждаш 57-годишното списание, естествено, не е безплатно. Сумите обаче са съвсем достъпни - 8 долара на месец, 60 долара за година и 100 за две години. Според един от редакторите на Playboy услугата е най-сексуалната в света машина на времето. През ноември 2010 г. пълен архив на списанието беше пуснат на твърд диск с обем 250 гигабайта.

Nokia отстъпи лидерското място

За първи път Samsung изпревари Nokia на пазара на мобилни телефони в Западна Европа. Финландската компания дълги години беше лидер в про-

дажбите на GSM апарати, но резултатите от първото тримесечие на тази година ѝ отнеха палмата на първенството. Мобилните телефони с марката Samsung, които са стигнали до потребителите, са 13,2 млн., докато при Nokia цифрата е 12,6 млн. Съответно пазарните дялове на двете компании са 29,3% и 27,9%. Освен това финландската марка е единствена от първата петица, чийто дял се е снижил в сравнение със същия период на миналата година. Намалението е с 10%. Samsung регистрира ръст от 5%. Най-впечатляващи са резултатите на HTC. Фирмата е увеличила присъствието си в региона с цели 271%.



Allergodil®
Непримирим към сенната хрема!

2 пъти на ден

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 г. при стандартна доза и деца над 12 г. при по-висока доза. Съдържа ацеластин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.

ЕКОФАРМ



Кърменето може да предотврати алергията

● С д-р Александър Симидчиев, пулмолог, разговаря Галина Спасова

Д-р Симидчиев, как още от най-ранна възраст може да се ограничи рискът от развитие на астма?

- Кърменето е сред най-силните фактори за предотвратяване еволюцията на алергията точно защото експонира детето на бактериалната флора на кожата и естествени протеини от млякото. Майката също е добре да се храни естествено в периода, когато кърми, особено първите две-три седмици са много важни.

- Какво по-точно да консумира?

- Да избягва неща, които са класически вредни и обичайно са свързани с развитие на алергии - например шоколад, ягоди, екзотични риби и морски дарове, фъстъци. Две-три седмици преди раждането и две-три седмици след това жената да се придържа към нормално, балансирано белтъчно хранене - природно отгледано пилешко месо, свинско, телешко, картофи, ориз, все неща, които са по-индиферентни. Това е един от най-силните



Майчиното мляко си остава най-здравословната храна за бебетата

фактори. Второто е да се избягват контактите с респираторни вируси, защото такава инфекция поради увредата на лигавицата може да направи детето по-чувствително към външните въздействия.

Да няма вманиачава-

не на тема чистота, защото малкото количество замърсяване е полезно. То дава възможност имунната система да се самонагласи към околната среда. Не е необходимо да се изварява всичко, да бъде екстремно чисто, защото новият орга-

Снимка Рада ПЕТКОВА

низъм не се среща с нормалните неща от околната среда и имунната система снижава прага си на чувствителност.

- Кога най-рано се проявяват алергиите, впоследствие предпоставка за развитие на астма?

- Респираторните алергии, общо взето, могат да станат малко по-изразени във възрастта след втората, третата година. При децата е много трудно да се установи кога точно започват, защото при тях анатомичната структура на дихателните органи е по-различна - мускулчетата там са по-малко, повечето са в жлезите, които секретират, и затова твърде често децата в началото имат опити. При децата е много трудно да се установи кога точно започват, защото при тях анатомичната структура на дихателните органи е по-различна - мускулчетата там са по-малко, повечето са в жлезите, които секретират, и затова твърде често децата в началото имат опити. При децата е много трудно да се установи кога точно започват, защото при тях анатомичната структура на дихателните органи е по-различна - мускулчетата там са по-малко, повечето са в жлезите, които секретират, и затова твърде често децата в началото имат опити.

Хубавото е, че ако се вземат мерки достатъчно рано, алергиите не се влошават. Алергията не е болест, а начин, по който имунната система реагира. Но ако се избягва или пренебрегва диагностиката, тогава алергията може наистина да се раз-

”

Алергията обикновено се изявява с повтарящи се инфекции, които приличат много на истински, но без температура

бушува, да обхване по-голяма област от дихателната система и това да доведе до по-тежко протичане. Ако трябва да обобща съветите: естествено хранене, без вманиачаване за хигиената въщи и когато детето има оплаквания, да се потърси навреме специалист.

- Ако родителят се среща за първи път с алергична реакция, как да я разпознае?

- Първият път не може да я разпознае. Първият път прилича много на инфекция. Но когато детето започне често да боледува, да не може да тръгне на детска градина или на училище, защото веднага получава някаква инфекция, това означава, че има алергия, а не "слабост на белия дроб", както нерядко се мисли. Алергията обикновено се изявява с тези повтарящи се инфекции, които приличат много на истински, но без температура.

- А подуването на клепачите, зачервяването на очите?

- При децата много често алергията започва с кожни прояви, при малките деца особено - т.нар. атопичен дерматит. Той е на характерни места, лесно се разпознава от педиатрите. И дори общопрактикуващите лекари могат веднага да преценят дали едно дете има такава склонност и да го препратят към специалист алерголог или сами да се справят, защото по-леките оплаквания не са предизвикателство за лечение. Въпросът е да се мисли за този род проблеми и да има готовност да се реагира - особено в сезон като сегашния, с по-голяма честота на алергии.

НОВОТО В
WWW.HEALTH.BG



Има ли несъвместими храни

www.health.bg/14886



Дојде сезонът на кърлежите

www.health.bg/14893



Какво е анорексия в интимните отношения

www.health.bg/14910

Анкета онлайн
Как ще подготвите фигурата си за лятото

62% от участниците в анкетата на health.bg планират да ограничат храната и да се движат повече, за да са във форма за предстоящите летни почивки.

15 на сто обаче няма да вложат никакви усилия с цел промяна.

9% от анкетираните пък твърдят, че фигурата им не се влияе от сезоните.

Диетата е сред основните приоритети на 8 на сто от участниците в допитването.

Усилените тренировки във фитнеса са предпочитан метод за поддържане на фигурата за 6% от хората.

Изхвърлете отровите от организма си

Много храни допринасят за киселинното съдържание в организма. Употребата на висококиселинни храни може да доведе до негативна реакция на бъбреците, черния дроб и кожата и да причини заболявания. За да се поддържа рН баланс в организма, диетата трябва да е умерена. Това означава по-добро храносмилане, хубава кожа и по-добро здраве. Освен от стреса високата киселинност в организма се причинява от червено и пилешко месо, яйца, леща, ориз и бял хляб. Специалните препоръчват висококиселинните храни да се уравни с алкални.

Това е много важно, защото:

Нивото на рН контролира и влияе на всички функции на организма.

Ниското рН ниво затруднява мозъка да получава енергия от кръвните клетки.

Висококиселинните храни водят до преждевременно остаряване на клетките, до загуба на коса и лошо състояние на кожата.

Тези храни изтощават организма и причиняват постоянно чувство на умора.

Изходът е едновременно с киселинните храни да се консумират храни с богато алкално съдържание - главно зеленчуци и плодове, за да се балансира киселинните нива. Много полезни за това са зелените зеленчуци, репичките, морковите, карфиолът, цвеклото, броколито, патладжаните, както и пресните плодове - банани, ябълки, грозде, пъпеши, цитрусови и горски

плодове.

Например яжте пилешко месо заедно с броколи и зелена салата и ще постигнете баланс.

Силно се препоръчва да се започне денят с чаша сок от цитрусов плод. Тези плодове са киселинни, но имат алкален ефект върху организма.

Може да се обобща, че:

Около 75% от храната, която поемаме, трябва да е алкална. Това е важно за доброто храносмилане и за общото здраве.

Алкалните храни активизират мозъка, както и целия организъм, и той става по-неподатлив към главоболие, настинки и болести.

Високоалкалната диета забавя стареенето и се препоръчва за свежа и млада кожа.

Как да се храним при хронична умора

• С проф. Донка Байкова, г.м., специалист по хранене и диететика, разговаря Саша Маркова



Проф. Донка Байкова

Проф. Байкова, как да разберем дали страдаме от хронична умора?

- Няма рамка, по която клиницистът да постави категорично тази диагноза, защото няма конкретни биохимични маркери, които да доказват напълно хроничната умора. Диагнозата се поставя по пътя на изключването на депресия, анемия, заболяване на щитовидната жлеза, аутоимунни състояния...

Симптом е една постоянна умора, която не преминава след сън и почивка и продължава повече от седмица. През последните години се смята, че хроничната умора може да се дължи на възпалителен процес на нервната система, мускулите или е аутоимунна. Въобще въпросителните около тази диагноза са много.

- Какви са оплакванията при хроничната умора?

- Чувстваме мускулна слабост, апатия, лека депресия, липса на жизнен тонус, може да имаме и хронично безсъние, но в същото време и състояние на сънливост, което



Хроничната умора се преодолява и със здравословно хранене

не преминава и не отзвучава с вземане на лекарства и след почивка.

- Трябва ли да променим начина си на живот?

- Препоръчва се подобряване на условията на живот и работа в смисъл - избягване на стреса, съблюдаване на режим на работа и почивка, осигуряване на добър сън с нормална продължителност, дори и с прием на лекарства, оптимален двигателен режим - по 1 час ходене пеша на ден, плуване, колоездене, йога. Престановяване на хаотич-

ното хранене. Трябва да съблюдаваме редовен режим на хранене - 5 пъти на ден в определени часове, а не да ядем, когато можем и "на крак".

- Какво трябва да съдържа менюто ни, за да подобрим състоянието си?

- Трябва да преминем към здравословно хранене. Да се избягват мазните храни - колбаси, шарени меса, кренвирши... Да се намали употребата на рафинирана захар и захарни изделия, които възбуждат, предизвикват гнило-

намалават имунната защита на нива стомашно-чревен тракт. Смята се, че може би хроничната умора е предизвикана от имунен срив на организма.

Трябва да приемаме възгледи от групата на пълнозърнестите храни - ястия и кулинарни изделия на база цяло зърно, пълнозърнест хляб и макарони, жито, елда, варива. Овесените ядки са задължителни заради съдържанието на бетаглюкани (антиоксиданти).

Много важна е консумацията на риба минимум два пъти седмично

”

Много важна е консумацията на риба минимум два пъти седмично заради съдържащите се в нея омега-3 мастни киселини

заради съдържащите се в нея омега-3 мастни киселини. Растителните мазнини, които добавяме към ястията, трябва да са качествени - зехтин, слънчогледово, рапично и соево масло. Соята е важна заради съдържащите се в нея антиоксиданти.

Трябва да се консумират всякакви храни от растителен и животински произход, които са носители на витамините от група В, защото хроничната умора засяга предимно нервната система. Затова тези витамини са много важни за преодоляване на тази симптоматика. На първо място витамините от групата В се съдържат в млякото и млечните продукти, пълнозърнестите храни, пилешкото месо, рибата, бобовите растения. Нека да приемаме много зеленчуци и плодове. Например, ако в здравословното хранене препоръчваме минимум 200 г сурови зеленчуци, то при симптомите на хронична умора са необходими поне 400 г под формата на салати и фреш сокове. Да се избягват технологично обработените храни, в никакъв случай да не ядем

джанкс фууд и фаст фууд, защото се счита, че те са овкусени, оцветени, ароматизирани, т.е. съдържат технологични подобрители (Е-та).

Антиоксидантите също са много мощни предпазители на човешкия организъм от реакциите на стреса и въздействието на околната среда. Хората, страдащи от хронична умора, трябва да избират за консумация зеленчуци и плодове с цветовете на светофара - зелени, оранжеви, червени, в добавка морави. От тонизиращите напитки препоръчвам зелен или черен чай със съдържание на антиоксиданти и кофеин.

- Трябва ли да се приема по-голямо количество кафе или енергийни напитки?

- Енергийни напитки въобще не трябва да се приемат. Може да се пият 1 или 2 кафета до 50 мг кофеин, но в една енергийна напитка те са приблизително 400 мг. И това вече може да се счита за токсична доза, предизвикваща сърцебиене и изтощение на нервната система. От освежаващ ефект, какъвто се цели с тези напитки, може да се стигне до пълно изтощение. Черният шоколад е полезен при състояния на умора, препоръчвам до 50 г дневно. А ако искаме да се енергизираме, е по-добре да приемаме ядки, като се съобразяваме с теглото си.

- Ако не се подобри състоянието ни, трябва ли да потърсим лекар и какви медикаменти трябва да приемем?

- Специалистът може да даде леки антидепресанти, ако смята, че това са преобладаващите симптоми. При засилена хиподинамия или болки в мускулите се изписват нестероидни противовоспалителни препарати. Атакува се симптом по симптом съобразно богатата картина на заболяването, иначе специфична терапия за хроничната умора няма.

В Холивуд отслабват с детско меню

Сред холивудските звезди се появи ново увлечение - диета, базирана върху детското хранене. Към необичайния начин да съхраниш добра фигура са се ориентирали знаменитости като Лейди Гага, Дженифър Анистън, Рийз Уидърспун и Шерил Кроу. Всички те твърдят, че, хранейки се само с детски сухи смеси и пюрета, са отслабнали забележимо. От подобна мода печелят и търговците - продажбите на пюрета са скочили с 20%, а на сухите смеси - с 59%.

С най-голяма популяр-



ност се ползват кашите Mum's Own Creamed Porridge и пюретата с вкус на италианска паста и спагети болонезе. Известно е, че детските храни преминават през строг контрол и в тях е намалено съдържанието на сол и захар. Според експертите диетата не може да навреди на здравето на хората, но ако човек иска да отслабне, по-добре е да спазва правилата на здравословното хранене и да спортува редовно.

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

За пълна информация:

Ecoparm

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 Арсинин аспартат. Преди употреба прочетете листовката.

Едва ли има човек, който да не е страдал от мъчителното усещане за тежест, разпъване или подуване в корема - и най-здравите понякога изпитват това, което обобщено наричаме стомашен дискомфорт. Състоянието може да е преходно, а може и да се задълбочи - ако продължава упорито дни наред, лекарите съветват да се направи консултация с гастроентеролог.

В сезона, когато "зеленото" завладява трапезата, излизат първите черешки и ягоди, а и диетите за отслабване стават особено актуални, хората с по-деликатен стомах трябва да си припомнят, че правилен е този хранителен режим, който им понася най-добре.

Но по отношение на храненето има и аксиоми, които са ключ към доброто самочувствие, защото неприятните усещания в стомаха определено развалят настроението и объркват обичайния ритъм на живот, понижават работоспособността. Храните ли се често "на крак", със сухоежбина и полуфабрикати, без да събвквате добре и с такава скорост, сякаш всеки миг ще ви отнемат злъка? Тълпете ли се обилно вечер - за сметка на закуската и топлия обяд - и то след 19 часа? Поливате ли храната с повече от чаша-две вино, или утолявате жаждата с много газирани напитки? Тези навици рано или късно ще ви причинят досадно подуване на корема, повишено газообразуване, спазми.

Тъй като сме на прага на лятото, а лекото облекло и банският костюм безмилостно очертават килограмите в повече, мнозина се ориентират към консумацията предимно на сурови плодове и зеленчуци. Те обаче не рядко причиняват газове и тежест. Същият е ефектът и от прекомерната употреба на зърнени храни и ядки.

Много възрастни хора имат в различна степен

Да преодолеем стомашния дискомфорт

- Правилен е този хранителен режим, който ни понася най-добре

Редовното движение, особено ако професията ни заковва пред компютъра или на бюро, е задължително

непоносимост към мляко и млечни продукти, която се изразява също в общ дискомфорт, подуване и повишено образуване на газове. Причината е, че с напредването на годините в организма се отделя по-малко количество от фермента лактаза, който пък участва в преработката на съдържащата се в млечните продукти лактоза (млечна захар). Именно тя, ос-

танала неразградена, причинява и повишено образуване на газове.

Професионалният съвет на диетолог е най-доброто решение - само той може да установи дали страдате от функционално или по-сериозно заболяване. Но отлично допълнение към подходящия режим на хранене са и добавки, които нашият пазар предлага. Например Комфортекс намалява образуването на газове и влияе върху симптомите при метеоризъм. Ако има спазми, може да ги намали. Това е препарат, включващ набор от пет индийски билки, който е в състояние да подпомогне преодоляването на стомашния дискомфорт, като в същото време е съвършено безопасен и ня-

ма никакви странични ефекти. Тъй като е продукт на природна основа, той неутрализира оплакванията по естествен механизъм и може да се употребява без лекарско предписание. Подходящ е и за деца над 12-годишна възраст.

Правилният, съобразен и с индивидуалните особености на всеки орга-

низъм режим на хранене е основно, но не и единствено условие стомахът ни да си върши работата незабележимо. Редовното движение, особено ако професията ни заковва пред компютъра или на бюро, е задължително. Ако искаме да се отървем от спазмите и тежестта в корема - вместо да прекарваме

часове на дивана пред телевизора, е най-добре да се раздвижим - с колело, във фитнеса или просто да повървим. И тук има златно правило - не само за доброто храносмилане, но и за оптималното функциониране на практически всички системи в организма е нужно поне 30-40 минути на ден енергично ходене пеша. (ЖЗ)

Вместо паника мийте добре зеленчуците



Проф. Тодор КАНТАРДЖИЕВ - национален консултант по микробиология

Ешерихия коли е един от най-често срещаните в организма микроби. При определени обстоятелства тази бактерия може да придобие сериозни болестотворни свойства. Най-често причинява различни заболявания с различна тежест според конкретния ген, който бактерията носи. Една от тези групи чревни патогенни бактерии вече е обособена като ешерихия коли, образувача веротоксин. Този

токсин е много силен, защото освен увреждане на лигавицата на червата може да предизвика системно действие върху целия организъм. Точно такъв е случаят в Германия, където се разпространява ешерихия коли от типа O-104, H-21. Там заболяемостта и смъртността се обуславят точно от споменатия веротоксин. При заразените пациенти се наблюдава разрушаване на мембраните на кръвните клетки и хемолитичен уремичен синдром. Това е тежко състояние, което изисква съвременна диагностика и интензивно лечение. Проблемът е, че конкретната бактерия, освен че продуцира веротоксин, има значителна антибиотична резистентност заради производството на бета-лактамази. Заради това лечението не може да се извърши с цефалоспоринови пеницилини. Но все пак имаме запазена чувстви-

телност на хинолонови и на аминогликозиди, т.е. лекарствата имат с какво да противодействат.

Най-важната предпазна мярка си остава хигиената - стриктно измиване на ръцете и измиване и обелване на плодовете и зеленчуците.

До момента в Националната референтна лаборатория по чревни инфекции, която се намира в Националния център по разни и паразитни болести, не сме изследвали зеленчуци за ешерихия коли, защото не е имало съмнение за заразяване. Имаме пълната готовност за реакция, но призовавам да не се създава паника. Няма нужда всеки, който получи леко разстройство, да се смята за тежко болен. Проби могат да ни изпратят единствено здравни заведения. Ние разполагаме с генетични и имунологични методи за откриване на веротоксин в различни микроби.

30 капсули COMFORTEX®

5 билки за добро храносмилане

COMFORTEX®

Само 2 капсули след хранене

Еcopharm
www.ecopharm.bg

1421 София, бул. "Черни Врх" 14, бл. 3,
тел.: 963 15 96; 963 15 97

Модерната медицина има на въоръжение нови методи за терапия при нарушена функция на щитовидната жлеза.

Конкретният подход се избира според функцията на щитовидната жлеза и състава на тъканта ѝ, посочва д-р Неслихан Куртулуш, ендокринолог в турския здравен холдинг "Аджибадем": "Част от лечението може да се осъществява с лекарства, а друга - без тях. Лекарства се прилагат при болните от хипертрофия, когато има прекомерно възпроизвеждане на хормони, и когато има забавено възпроизвеждане на хормони. Когато тироцитите (основните клетки на щитовидната жлеза) се увеличат прекомерно, се получава тиреотоксикоза. В този случай се дават лекарства, за да се намали възпроизвеждането на хормони. Втората и най-често срещана група е, когато възлите или гушата отделят тиреоидни хормони, водещи до хипертиреозидизъм. И при двата случая се прилага лекарствена терапия".

Ако няма подобрение при болните от хипертиреозидизъм или са налице странични ефекти, може да се промени планът на лечение на пациентите с

Когато е нарушена функцията на щитовидната жлеза

- Съвременното лечение създава все по-малко дискомфорт на пациентите



тяхното съгласие. "В този случай - казва д-р Йозлем Сезгин от болница "Аджибадем Козятав" - има две възможности:

при хипертиреозидизъм се прилага медикаментозно лечение за 1 - 1,5 г., като целта е тироцитите сами да започнат да

възпроизвеждат необходимото количество хормони. Но ако това не може да се постигне, се преминава към друг етап - с

Ако няма подобрение при болните от хипертиреозидизъм или са налице странични ефекти, може да се промени планът на лечение

радиоактивен йод или оперативно премахване на щитовидната жлеза. И при двата вида лечение щитовидната жлеза няма да може да функционира и ще се наложи външно приемане на хормони.

При продължителната употреба на лекарства за хипертиреозидизъм са възможни странични ефекти. Ако не е

постижимо регулирането на хормоните, предпочитаме да доведем състоянието към другата крайност - хипотиреоидизъм."

Ако се избере лечение с радиоактивен йод, пациентът се изпраща в отделение по радиационна хирургия. Ако се предприеме хирургичен метод, от възрастта на пациента и от други фактори зависи премахването на количеството тироцитна тъкан. При някои случаи, като болестта на Graves, е наложително цялостно премахване. Ако има хипертиреозидизъм, е достатъчно да се отстрани само тази зона. Останалата тъкан е достатъчна за възпроизвеждането на хормони. В случай че е премахната цялата тъкан и организмът не може сам да възпроизвежда хормони, се налага доставянето им отвън.

Експертите твърдят, че хипотиреоидното лечение е много по-ефективно. Но днес има много лекарства, които са добър заместител на хормоните. Пациентите почти не усещат липсата на щитовидна жлеза и живеят пълноценно.

За повече информация, моля, свържете се с нас:
bulgaria@asg.com.tr
www.acibademinternational.com

Онкоцентровете чакат важни отговори от здравната каса

- Д-р Господин Игнатов, КОЦ - Варна: Ще се финансира ли терапията с новия линеен ускорител

Процедурата за купуване на линеен ускорител за онкоболните от Варна и региона е в ход. Ще го осигурим чрез публично-частното партньорство, след като години наред не получихме помощ от държавата. Предишни правителства и министри поемаха ангажмента, обещаваха, но така и не осигуриха парите. После - през 2010-а, нашият онкодиспансер (след серия необясними бюрократични грешки от страна на МЗ) бе елиминиран от списъците на онкоцентровете за еврофинансиране. Вярно, сега и премиерът, и финансовият министър признаха, че предишните екипи в здравното министерство са направили недопустима грешка, но времето тече. Продължи ли Варна да чака държавата за линеен ускорител, ще минат пак години, но пациентите не могат да чакат. Дори да имаме голям ускорител, дори той да работи по 14 часа в денонощието, пак няма да успеем да покрием нуждите тук.

Линейният ускорител е апаратура, с каквато в Европа вече боравят близо 90 процента от болниците, служи за унищожаване на тумори с насочен поток от високоенергийни електрони и фотони, без да уврежда здравите органи. Престъпно е ние да продължаваме да не правим нищо.

Както вече казах: първия линеен ускорител ние ще осигурим сами чрез публично-частен проект, но е важно



спешно да получим отговора на здравната каса, нейната гаранция, че ще има финансиране за поетите за лечение чрез проекта пациенти. Оттук насетне - след като нашият онкологичен център бъде върнат в списъците на здравните заведения, които ще имат правото да ползват европейски фондове - планирам да купим и втори линеен ускорител. Числата са безпощадни. Около 1000-1200 души от областта и региона всяка година имат нужда от този вид модерна терапия. Много от хората със злокачествени заболявания така ще имат шанс за по-добър и дълъг живот.

- Д-р Радостин Дичев, КОЦ - Бургас: Надяваме се месечният лимит на болницата да бъде увеличен

Най-важното за нашата онкологична болница сега е месечният лимит за финансиране на дейности в сектора от здравната каса да бъде преразгледан, всички извършени дейности по клинични пътеки да бъдат заплащани. Обърнали сме се с мотивирано писмо до касата и чакаме отговора. Ограничението ни сега е 230 000 лв. месечно, а ние настояваме таванът да бъде вдигнат на 320 000 - сума, каквато сме изработвали и миналата година. Ако се стъпи на 2010-а като база, няма да има никакви проблеми. Парите бяха абсолютно достатъчни.

Вярно е, че финансите на всички колеги, вкл. в онкологията, са намалени, но разликата при нас е най-фрапираща. Тук обслужваме над 560 000 души население - Бургаска и Ямболска област. Диспансерните онкоболни са 14 000, миналата година през стационара са преминали 8100, през кабинетите - 45 000.

Ние разполагаме с всички структури за диагностика, лечение и последващо наблюдение на болните и за да изпълним своята задача - всички наши пациенти да си получат услугата, с високо качество и своевременно, да няма затруднен достъп, - Комплексният онкологичен център в Бургас трябва да бъде дофинансиран по линия на касата.

С лекарствата, осигурявани по новата методика, би трябвало да нямаме проблеми, всички процедури са в ход. Част от медикаментите, както е изве-



стно, преминават през РЗОК, други - след търг на самата болница директно чрез нашата аптека се дават на пациентите.

Що се отнася до техниката, нашият онкологичен център е оборудван добре. Както се планира по програмата за регионално развитие - за модернизация в сектора и ние, както и много други болници, ще кандидатстваме за нова апаратура, вкл. за линеен ускорител, за кибернож с необходимото ни софтуерно надграждане. В Европа линейни ускорители притежават всички клиници за лъчелечение.



Не пропускайте закуската, ако искате денят ви да е ползотворен Снимка Рада ПЕТКОВА

Сутрешната закуска е най-важното хранене за деня - това отгавна е безспорен научно доказан факт. Затова диетолозите са категорични, че не бива да я пропускаме.

Знаем ли обаче кои са най-подходящите храни, които осигуряват на организма ни необходимите енергия, минерали и витамини?

Сред най-полезните продукти, които трябва да присъстват в първото ни хранене за деня, са пълнозърнестите храни, категорична е доц. г-р Стефка Петрова, национален консултант по хранене и диететика, директор на Националния център по опазване на общественото здраве. Те са изключително ценни за човешкия организъм,

защото, освен че са богати на въглехидрати, влакнини - т.е. фибри, витамини, минерали и антиоксиданти, също така са добър източник на белтък, обяснява доц. Петрова.

Пълнозърнестите храни зареждат с енергия и са изключително полезни за здравето. Растителните влакнини спомагат за изхвърлянето на токсините, намаляват нивата на кръвната захар, на лошия и общия холестерол и по този начин значително намаляват риска от сърдечно-съдови заболявания и диабет. Доказано е, че влакнините стимулират чревното изпразване, намаляват риска от запек и рак на дебелото черво. Друг много важен ефект на влакнините е, че съдействат за намаляване на свръхтеглото

Здравословната закуска трябва да доставя 20-25% от калорийните нужди за деня

и опасността от затлъстяване. Това е свързано със свойството им да забавят усвояването на въглехидратите, като така предотвратяват рязкото повишаване на кръвната захар и свързаната с това свръхсекреция на регулиращия въглехидратната обмяна хормон инсулин. Високите нива на инсулина забавят обмяната на мазнините, помагат за тяхното натрупване в мастните депа, нарушават контрола на апетита.

Високото съдържание

Започнете деня със закуска

● Сутрин може да се заредите с енергия и работоспособност за целия ден

на витамини от В група и голям брой минерали в зърнените обвивки допринася за значително по-високата хранителна стойност на пълнозърнестите продукти в сравнение с рафинираните. Пълнозърнестите храни включват и редица хранителни и биоактивни вещества с антиоксидантно действие, които имат превантивно действие по отношение на сърдечно-съдовите и раковите заболявания.

Сутрешната закуска е необходимо да включва също плодове или зеленчуци. Съгласно съвременните препоръки те са задължителна съставка на всяко хранене, защото са нискокалорични, богати на витамини, минерали, биоактивни вещества с антиоксидантен ефект. За да бъде балансирана, закуската е добре да включва и храна, богата на белтък, като най-препоръчителни са прясно или кисело мляко, млечни продукти с ниско съдържание на мазнини.

Здравословната закуска трябва да доставя 20-25%

от калорийните нужди за деня. Пълнозърнестите храни трябва да се въвеждат постепенно след навършване на 3 години. След 18-годишна възраст най-добре е пълнозърнестите храни почти изцяло да заменят рафинираните брашна.

Когато закусваме сутрин, ние покриваме нуждите си от енергия и хранителни вещества, възникнали през нощта. Така започваме деня с подобрени възможности за физическа и за умствена дейност. Ако си мислим, че като пропуснем закуската, ще спестим калории и ще намалим теглото си, дълбоко грешим. Липсата на сутрешната закуска води до увеличаване чувството на глад, неконтролирано похапване най-често на високоенергийни храни като бисквити, солени, вафли, кекс и др.; предизвиква увеличаване на консумацията в другите хранения и в резултат се получава обратният ефект - трупане на килограми. Много проучвания през последните години показ-

ват, че хората, които закусват редовно, са по-слаби от тези, които не закусват. Като се избягва презладняването, се намалява рискът и от стомашно-чревни заболявания като гастрит, стомашна и дуоденална язва, които се свързват с нередовно и нерегулирано по количество хранене.

Пълноценната сутрешна закуска подобрява качеството на храненето, намалява риска от хранителни дефицити, усилва вниманието, запаметяването, умствената работоспособност и физическата издръжливост не само до обяд, но и през целия ден.

Ако научите децата да закусват сутрин, ще им създадете правилен модел на хранене за цял живот, който ще бъде несъмнена подкрепа за тяхното здраве. Закуската създава и прекрасна възможност за всекидневен приятен контакт на членовете на семейството, което се отразява благоприятно и на качеството на живота. (ЖЗ)

Лятото не изключва прием на витамини от децата

Витамините и минералите са необходими за нормалното протичане на обменните процеси, за растежа и обновяването на тъканите, те защитават детския организъм от въздействието на много вредни фактори от околната среда. Дефицитът на витамини е причина за понижена активност на децата, за бързо настъпваща умора и други заболявания.

Изработването на жизнено важни ензими в организма зависи именно от наличието на витамини, а хроничният недостиг на някои от тях води до специфично нарушаване на обмяната на веществата. За съжаление невинаги е възможно с храната да се осигури на детето достатъчно количество витамини и минерали, защото не всички

минерали от хранителните продукти се усвояват на сто процента. Освен това дори най-полезните продукти могат да загубят витамини по време на приготвянето им.

За да се осигури пълноценно физическо и умствено развитие на детето, педиатрите препоръчват редовно взимане на витаминни комплекси. Доколкото различните витамини поддържат една или друга функция на организма, е необходимо те да бъдат балансирано комбинирани, така че, заедно с подходящи минерали, да осигурят хармоничното развитие на детския организъм.

Всяко конкретно решение обаче следва да бъде взето след консултация с личния лекар и при спазване на съответните указания

за употреба. Важно е да се има предвид, че за децата са необходими специални, детски витамини. Те се различават от витамините за възрастни - и по състав, и по дозировка на съставките. А при избора на време обикновено се препоръчват сезоните с по-ограничено консумиране на пресни плодове и зеленчуци, както и при често боледуване от вирусни инфекции. Витаминни комплекси се дават специално при децата с повишена физическа и умствена активност, при оскъдно хранене, спазване на лечебна диета или загуба на витамини и минерали в резултат на диария, повръщане, обилно потене. Проблеми, които нерядко сервират и най-богатият на плодове и зеленчуци сезон - лятото.

Вкусни мечета за здрави деца!

Пупи

60 желирани мечета с витамин С и с аромат на портокал

ПУПИ Витамин С



ПУПИ Мултивитамини Плюс



ПУПИ Прополис и Ехинацея



Витамините са нискомолекулярни органични вещества, нужни (макар и в минимални количества) за нормалната ни жизнена дейност. Те са особено важни за растежа на детския организъм и при физическа и умствена натовареност, която малчуганите често изпитват в училището и детската градина.

„Тева Фармасютикс България“ ЕООД
1766 София ж.к. Младост 4,
бизнес парк София, сграда 8 А, ет.7,
тел.: 02/4899585 ; факс: 02/4899586

TEVA KIDS



Професията на часовникаря не е на изчезване



Любопитно за компютрите

Борислав Кръстев - Бобчо, е само на 10 години, ученик в 3. клас на 38-о ОУ "Васил Априлов". Той е едно обикновено момче с необикновена фантазия. Историите, които си измисля, оживяват в пъстроцветна тънка книжка, издадена от майката Силвия Кръстева, преподавател по философия и логика в Благоевградския университет.

Когато няма домашни за писане, Бобчо четне любимите си книги "Нарния" и "Тайната градина", играе с кучето или се занимава с компютъра. И въпреки очакванията ни вместо писател мечтае да стане програмист.

Детската фантазия оживява в книжка

● С Бобчо и майка му Силвия разговаря Саша Маркова



Как се роди историята, описана в книжката?

Силвия: Един ден, когато Бобчо беше на 5 годинки, го прибрахме от детската градина с баща му. В колата малкият започна да ни разказва уникална история за четирима герои, превърнати в електрически лампички, която се развиваше в Белчин - село с прекрасен минерален басейн, където обик-

новено семейството ни прекарваше почивните дни. Така започна историята за четиримата герои - Парстоу и неговите приятели, попаднали в ръцете на Черния магьосник. Книжката, която създадохме по тази приказка, нарекохме: "Парстоу и неговите приятели. Първо приключение".

Сами финансирахме издаването ѝ в тираж 1000 броя със съдействието на издателство "Агелфи".

Бобчо: Вкъщи започнахме с мама да рисуваме историята, аз постоянно я молах да направим комикси. Мама рисуваше героите с молив, а аз ги оцветявах. Докато бях в детската градина, ги измислих.

- Силвия, Бобчо съвсем сам ли измисли историята и доколко вие помогнахте?

- Съвсем сам беше измислил имената на героите и цветовете им - колчката Парстоу е виолетово-синя с жълти прозорци, също Маки, лодката Нели и Вентилаторчето. Постепенно на всички тях заедно измислихме и характери. Досега имаме създадени около 18 истории и се надявам те да станат поредица, защото са великолепни. Идеята е героите да са същите и само приключенията да се сменят. Втората книжка ще се нарича "Приключението в пещерата на Дракона" и ще излезе го Коледа. А вече имаме идея и за фентъзи роман.

- Имената на героите са много интересни, вдъхнови ли се детето от нещо конкретно?

Силвия: Парстоу и Ромерто са имена, изцяло измислени от детето. Маки е заимствано от Светкавица Макуин.

Бобчо: Нели е името на едно момиче, което

спечели "Сървайвър" и което аз много харесвам. Затова кръстих лодката така. Името Парстоу потърсихме в интернет и се оказа, че наистина има такова име на човек.

Силвия: Да, името се оказа староанглийско. Три години след като Бобчо измисли първата история, а имаме и други готови, през лятото на вилата в Говедарци седнах за първи път да напиша текста. Запазих изцяло изказа на детето и неговите реплики. След това ни отне технически година и половина да издадем цялата книжка. Трябваше да намерим и художник.

Бобчо: С нетърпение очаквахме нашата художничка Кристина Йовчева по електронната поща на мама да изпрати илюстрациите и ние да ги разгледаме. Толкова много цветни проби направихме на корицата, докато намерим верните цветове.

Силвия: Късмет е, че попаднахме на тази художничка. Тя работи с голямо вдъхновение и създаде изцяло вида на лампичките, докато ние имаме идея само как ще изглеждат четиримата главни герои.

Книжката направихме с много любов и вдъхнове-



ние. Разглеждането на всяка илюстрация беше еуфория за цялото семейство. Мисля, че е уникална с това, че е създадена с въображение на дете и е предназначена за деца. Много е позитивна и в нея има заложили ценности като доброта, смелост, храброст...

- Разбрах, че сте направили премиера на книжката.

Бобчо: Направихме представяне на книжката в театър "Ариел". Аз си събрах 100 лева от продадените книжки и ги инвестирах в закупуването на куче пясъчен мопс. Тати измисли името му Чаро, идва от чаровен.

- За колко големи деца е предназначена историята?

Силвия: Мислех, че книжката ще бъде за 5-10-годишните, но се оказа, че е хит за 3-годишни деца, които дори заспиват с нея. Така ми казаха наши приятели, които бяха изчели историята на трите си деца стотици пъти. И всяка вечер отначало.

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

Саморазправата на праведните

От собствения си опит знам, че когато нещата около мен не вървят както трябва, вместо да се взгледам в собствените си недостатъци и грешки, предпочитам първо да потърся вината у ближния. От собствен опит знам, че във всеки у нас дреме едно малко реваншистче, което чака удобен момент да се прояви с пълна сила. Тези дни реваншизмът ни заля отовсякъде - от телевизора, от парламента, от Атон и Батак, от центъра на премиърата столица София...

Знам, че сме безпомощни да променим живота си, но защо сме обсебени от озлоблението, от жаждата за мъст? Защото образът на виновния е размит и неконкретен. И игра едно реваншистче и ни го сочи с пръст: турците, многовековният поробител, циганите готованци, евреите и техните многовековни сплетни. Сякаш у нас те са мнозинство, а не ние, българите.

Но целта е ясна: щом ни посочат новия противник, отрицателната ни енергия вече знае накъде да изтече, знае как да се излее и срещу кого... Да, имаме нужда, и то още сега, веднага и тук, от друг начин на живеене. От други обществени отношения. От други правила, от истинско право на труд, на работа, от право на глас не само по време на избори. Но от тези праведни желания до саморазправата с онези, чиито език е друг и чиято вяра е различна от нашата, е само една крачка. И тя е обута в кубинки, с цинтове и шипове, с които можеш всекиго да сришаш, дори полицаи. Саморазправата е облечена в черната униформа. Тя дава превъзходство на бръснарите глави пред останалите връстници. И чувството за безнаказаност при издевателствата с по-слабите. Но ние си мълчим. Кълтим. Макар че рано или късно ще дойде и нашият ред. Защото с вас сме зачислени сред по-слабите, към крайно незащитените, към онези, срещу които новите нацисти искат да използват децата ни. Саморазправата на праведните пак е тук. А ние къде сме?

Времето пращия ставите...

С грижа за всяка става!

CHONDROSAVE



Ще ми бъде приятно, ако хората харесват Лютова

● Със Силвия Лулчева
разговаря Галина Спасова

мена. Сега вече имат идея кое е лицето, специално в тази роля. И ако ми казват Лютова, това значи ли, че съм станала по-известна? Аз много добре си давам сметка, че никой не ме познава такава, каквато съм, и не им се сърдя, че не ме познават. Те ме идентифицират с работата ми и това е нормално, след като професията ми е такава. Нас ни свързват с ролите. Със задачите, които сме получили като актьори.

- Семейството от сериала хармонично ли е?

- Някои смятат, че тотално е нарушена енергията ин-ян. Други казват: на такъв мъж - такава жена. На такова семейство - толкова късмет. Въпрос на гледна точка е. Лютова си е по някакъв начин характерна. Срецам много хора, които казват - познавам такава жена, моята съседка, моята приятелка, моята майка е такава, което означава, че сценарно са хванати много логично нещата и са подчинени на някаква житейска правда.

Ако хората харесват

тази женица, за мен би било приятно. Това не означава, че тя е пример за подражание. Ако е харесвана, това не означава, че това е жената, която аз бих искала да бъда.

- Сериалът е специфичен тв проект, все още без традиции у нас. Кое е най-сложно в кухнята му?

- Темпото, скоростта на работа. Но мен, слава Богу, като динамичен човек в добра физическа форма, това не ме притеснява. Напротив, високата скорост ме възбужда. Донося ми още адреналин, но понеже е колективна изгата, трябва всички бутала, колела и части от машината да се движат правилно и в синхрон.

Хората не си дават сметка и не е необходимо, но тази професия е свързана с огромна дисциплина. Така че тези, които гледат на актьорите като на хора, които обличат чужди грехи и казват чужди мисли и просто са облазени от съдбата, че ги показват в кутията и вечер всички ги гледат, силно се заблуждават. Но не е и необходимо да знаят колко труд има зад всичко това.

- Професионалното умение да бъдеш някой друг може ли да помогне на актьора да се приспособи по-успешно в реалния живот?

- Възможно е. Но познавам някои от големите за мен актьори, като Николай Бинев примерно, за когото никой не би допуснал

с какъв страх и с какво неистово външение излизаше всеки път на сцената... И това, че е талантлив актьор, не му помагаше да бъде изпечен лъжец или мъдър социално, да бъде гъвкав, дипломатичен, да се обслужи, да вземе това, което би могло да го ползва. А ако съм разбрала правилно въпроса, тази професия би трябвало да го "изпече". При всички случаи професията може да те обогати и да те поизбути малко по-нагоре в духовната стълбичка, но това може да направи всяка една професия. Както има и много актьори, които дори не се срамуват да кажат, че не ги вълнуват особено нещата, които аз смятам за духовни и за ценни. Но това не ги прави лоши актьори, нито пък лоши хора. Просто такъв път са избрали.

- Кое цениш у другите и се стремиш да развиеш?

- Научих от моя учител Стефан Данаилов да не се влияеш от това, което си чувал за някого, и да тръгнеш, натоварен с тази информация, примерно да го боготвориш или да го отричаш. Той търсеше да види нещо хубаво, интересно. И мисля, че това е много сполучливо качество - да можеш да намериш във всеки човек и във всяка ситуация положителното. Защото животът не е само кино и лимонада. Има много болезнени, трудни моменти. И е нужна тогава силата да отвориш очи и да си кажеш - това е полезно за мен, то ми е дадено, за да науча нещо.

Смятам, че човек е роден да говори и като

единственото говорещо членоразделно създание на тази неразумна планета, трябва да изкаже и да обясни. Въпреки че всеки, който ще прочете това, би казал, че хората са глухи и в диалога много рядко се изслушват и много рядко се чуват. Или човек чува това, което вече знае, това, което го устройва. Но все пак е по-добре да бъдат изказани нещата.

- Този подход помага ли при общуването с гръщера ти?

- Аз много грешно си мислех, че ще ми стане лесно, когато поотрасне. То тогава стана трудно. Тя е на 10 години, винаги има контрааргументи. Виждам, че не мога да ѝ помогна понякога, а искам да я насърча да има любопитство към света. Сега децата получават много лесно всичко като информация и стават апатични и разконцентрирани, леко мързеливи.

- След години на спад подемът в театъра е видим. Накъде върви той?

- Театърът е невероятно отражение на случващото се в обществото, в икономиката. Отвсякъде ти казват, че има криза, че трябва да се чувстваш притеснен за работата си, за семейството си, и тогава търсиш някакъв отгич, някакъв диалог може би пак, нещо, което приятелското общуване (то също пострада през годините) не може да ти даде. Ние не живеем в никакви по-различни времена, исторически погледнато. Просто има периоди. Театърът може да отиде още по-нагоре, но може да слезе и още по-надолу, да се превърне само в едно пошло зрелище. Страхувам се да не би с тази реформа, когато борбата е за всеки зрители, да се опитаме да направим по-комерсиално това, което представяме.

- Поканя читателите да те гледат в Младежкия театър.

- Няма да съжаляват, ако дойдат на "Стъпка напред", бродуейски мюзикъл, с амбицията и ние да бъдем достатъчно добри. Другото е "Кола Брьонон", според мен сполучлив прочит е направен в нашия театър. Развам се, че все още има своята публика "Три сестри" на Чехов - втората от трилогията, с която Кокто Азарян се раздели със света.

Зодия Дева - разсъдлива, прагматична, земна. Такава ли си?

- Мисля, че човек никога не се побира в рамки и определения и всеки е твърде индивидуален, ужасно различен и това е най-хубавото.

Има неща, които ми харесват и които не ми харесват, които обичам да работя и които не са ми приятни за работа. Хора, с които искам да се срещам, и такива, с които не искам.

- Отстояваш ли твърдо преценките си?

- Дали изневерявам на себе си? Никога не казвай "никога". Ако си се зарекъл "никога" няма да направиш това" и изведнъж го правиш, ставаш смешен на самия себе си, но това и много те развеселява.

- Случвало ли се е?

- Сигурно. Никой не е константа. Вода, която стои на едно място, се вмиришава. Човек не стои на едно място. Всеки се променя.

- В каква посока си се променила?

- За съжаление не е хубава. Изнервена съм и съм по-уморена. И проявявам по-малко търпимост към човешките недостатъци, което не е плюс. Преди бях по-толерантна.

- Може ли нещо да те измъкне от тази напрегнатост?

- Планината, излизането от града. И раздялата с телефона. Той ме изнер-

вя най-много. А най-лечебно ми е общуването само с най-близките ми. Иначе, ако като всяка манекенка кажа, че чета книги... но мисля, че всеки чете книги... Прекарвам време в мълчание, но не мога да си позволя да си изключа телефона, тъй като имам малко гетте и възрастна майка.

- Със "Столичани в повече" стана наистина популярна, макар екранното ти присъствие да е било немалко и преди. Различно ли е, когато те срещат на улицата?

- Сигурно сега свързват пъзела, защото иначе като глас ме познават от незапомнени вре-

”

Театърът е
невероятно
отражение
на случващото се
в обществото,
в икономиката



СВАЛЯТ ХОЛЕСТЕРОЛА БЕЗ ЛЕКАРСТВА

Клинично доказана ефективност

Холестеролът може да се оптимизира и без лекарства, потвърдиха важ-

ни клинични изследвания, проведени в Германия. Най-ефективното натурал-

но средство за оптимизиране на нивата на холестерола и триглицеридите е маслото от дълбоководни арктически скариди (крил), сочат резултатите.

организма. Това осигурява пълноценна резорбция и ускорени резултати.

Здраве за сърцето

Vitaslim HEALTH подобрява дейността на сърдечно-съдовата система, като предпазва от образуване на съсиреци (тромби), подпомага нормалната сърдечна честота и подобрява дейността на кръвоносните съдове.

Най-мощният продукт

Уникалното масло Neptune Krill Oil, известно у нас като Vitaslim HEALTH, е най-мощният екологично чист омега-3 продукт. Той понижава нивата на

1 капсула Vitaslim HEALTH (Neptune Krill Oil)



12 капсули рибено масло

+



3 капсули коензим Q₁₀

+



10 капсули фосфолипид

=

VITASLIM HEALTH РАБОТИ НАЙ-ДОБРЕ



д-р Анастас Стойков
Специалист по
Вътрешни болести и
Кардиология

Попитаме специалист за възможността за сваляне на холестерола и триглицеридите по естествен път.

— **Здравейте, д-р Стойков! Възможно ли е холестеролът да се сваля по естествен път?**

— Ако имате предвид без лекарства — да. Холестеролът, както и триглицеридите, се повлияват положително от омега-3 продукти. В много от случаите на леко до умерено нарушение „лошият“ и „добрият“ холестерол влизат в нормата. При по-тежки случаи е редно да се вземат и лекарства (статици, йонообменни смоли, фибрати и пр.).

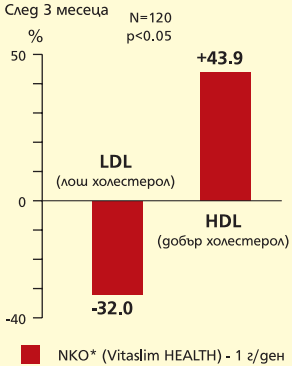
— **По един и същ начин ли действат всички омега-3 продукти?**

— Не, действието зависи от много неща. С много независими проучвания е доказано, че лененото семе въздейства върху холестерола, само когато се приема необработено или под формата на прясно смляно брашно. Под формата на ленено масло няма ясно изразен ефект. Рибеното масло съдържа омега-3 мастни киселини. В него обаче тези киселини са по-трудно усвоими — под формата на триглицериди. Ето защо, за да има някакъв ефект, са нужни по-големи количества.

От няколко години на световния пазар, а отскоро и у нас, се появи и омега-3 продукт, съдържащ масло от крил (арктически скариди) —

Neptune Krill Oil. Изследванията сочат, че от всички хранителни добавки, т. нар. нутрицефтици, той дава най-добрите резултати в борбата с холестерола. При прием само на 2 капсули дневно за 3 месеца „лошият“ холестерол намалява с 32 %, а „добрият“ се покачва с 44 %. Този продукт е екологично чист, без ГМО. Усвоява се отлично от организма, тъй като омега-3 мастните киселини в него са под формата на фосфолипиди. В България този продукт се предлага под името Vitaslim HEALTH.

ИЗМЕНЕНИЕ НА ХОЛЕСТЕРОЛА при прием на NKO* (Vitaslim HEALTH) След 3 месеца N=120 p<0.05



В световен мащаб Neptune Krill Oil (Vitaslim HEALTH) е сертифициран като напълно безвреден продукт. Той е Общопризнат за безопасен и от Агенцията за храни и лекарства, САЩ.

— **Vitaslim HEALTH може ли да се съчетава с лекарства за понижаване на холестерола?**

— Разбира се, без никакъв проблем. Дори в много случаи увеличава ефекта, особено при прием със статини. Комбинирането на Vitaslim HEALTH със статини води до увеличаване на ефекта на същите с около 2/3 по отношение на „лошия“ холестерол и до почти трикратно увеличаване на ефекта им по отношение на „добрия“ холестерол.

За въпроси посетете **Форума** на www.vitaslim.bg



капсулиране Licaps®, която позволява влагане на течни екстракти в твърди желатинови капсули, без никаква химична и термична обработка. Това е особено важно при продуктите с морски произход, защото така се елиминира напълно възможността за окисляване на съдържанието им. Благодарение на Licaps® технологията Vitaslim HEALTH действа още по-

интензивно и няма неприятен мирис и вкус, както рибеното масло например.

За консултация с лекар кардиолог се обърнете към **д-р Стойков във Форума** на www.vitaslim.bg.

За повече информация относно продукта ни пишете на info@vitaslim.bg.

КОЙ Е №1 ЗА 2010 Г.?



Призът „Най-добър продукт за 2010 г.“ е при-

сден на Neptune Krill Oil (NKO™) на престижния конгрес „Nutrition & Santé“ („Храна и Здраве“), проведен в Белгия. Продукт № 1, който в България се предлага с името Vitaslim HEALTH, е спечелил оvationите на научен комитет, съставен от реномирани професори и лекари.

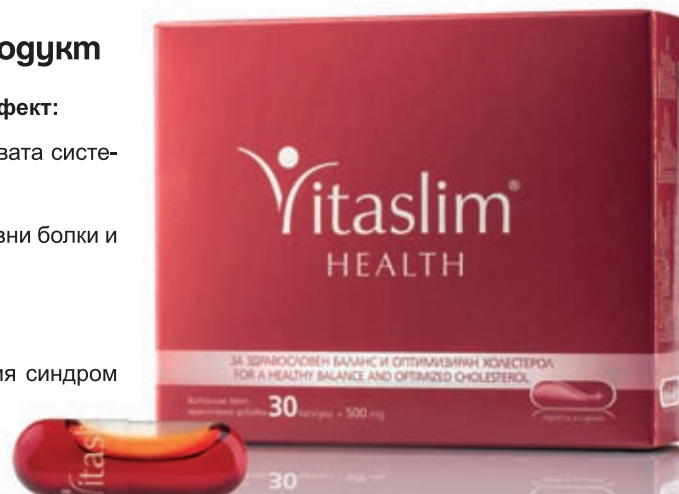
Vitaslim HEALTH (100 % Neptune Krill Oil)

Най-ефективният омега-3 продукт

Vitaslim HEALTH има клинично доказан ефект:

- ▶ Подобрява дейността на сърдечно-съдовата система и нормализира нивата на холестерола;
- ▶ Има противовъзпалителен ефект при ставни болки и ревматоиден артрит;
- ▶ Подобрява паметта и концентрацията;
- ▶ Тушира симптомите на предменструалния синдром при жените;
- ▶ Изключително мощен антиоксидант, забавя процесите на стареене.

Vitaslim HEALTH действа двойно по-интензивно благодарение на специалната технология на капсулиране Licaps®. Произведено от Capsugel, Франция, за Vitaslim.



Търсете в аптеките!

www.vitaslim.bg

Най-точната професия

● Часовникарят Гаро Шагиян няма намерение да отстъпи пред конкуренцията на мобилните телефони

Кристина ПЕШИНА

България е страна с дълбоки традиции в часовникарския занаят. Преди Първата световна война дори сме произвеждали часовници по модел на немските. Както е при всеки занаят, и този се предава от поколение на поколение, за да можем днес да се похвалим с истински майстори, работещи с професионализъм и мерак.

Гаро Шагиян е един от най-добрите в гилдията. Трето поколение потомствен часовникар, той е спазил традицията и е успял да предаде тайните на занаята на своя син. Гаро е от малкото у нас, занимаващи се с ремонт и монтаж на часовници в сгради. Той може да задвижи стрелките и върху кули, и върху фасади. "Въпреки славата, която се носи на арменците, че са предимно часовникари и бижутери, техният брой не е по-голям от този на българите. Друг вече е въпросът колко наистина са добрите от едните и от другите", разказа ни майсторът. Според Шагиян за отмиране на професията и дума не може да става. По-скоро започва отсяването на качествено извършване на услугата. Броят на часовникарите може би намалява, но място за песимизъм няма, защото се появяват все по-малко хора, практикуващи занаята. "През една-две години ходим на специализации в Швейцария. Появяват се все по-нови модели с все по-сложни системи. Това изисква от нас да бъдем в крак с най-новите тенденции", продължава Гаро.

Освен красиво бижу на ръката часовникът е и необходимост. В динамичния XXI век точността е задължителен атрибут на работещия човек. Българинът, свикнал на по-лежерно отношение към времето, вече е длъжен да свери часовника си с изискванията и правилата на цивилизованите общества. Особено по време на криза и при неумолимо растяща безработица, луксът да не си на правилното място в точното време е недопустим. Истината е, че вече почти всеки разполага с мобилен телефон, на който може да види колко е часът. Въпреки това удобството на ръчния часовник трудно ще бъде заменено. Когато времето тиктака на китката ти, не е необходимо всеки път да ровиш в чантата или по джобовете си, за да разбереш дали си закъснял.

Навсякъде часовникът е и символ на социалния статус на притежателя си. Въпрос на имидж е той да бъде изработен от благороден метал и на циферблата му с дребни буквички да е изписано името или логото на реномирана марка. Днес обаче живеем в ерата на ментетата. Много от тях са напаснати, поне на външен вид, едно към едно с оригинала и не могат да бъдат разпознати на пръв поглед. Единствено при отварянето на капачето опитното око на професионалист като Гаро ще открие разликата.

Въпреки че времето е едно за всички, изборът на модел е строго индивидуален. "Има клиенти, за които финансовият аспект е водещ фактор и си търсят часовник, който

да им върши работа. Евтините модели също работят много точно, защото вече всичко е прецизирано с компютри и още при самото производство дефектът се отстранява", споделя Гаро. Според майстора надписът Made in China върху часовника не трябва да ни притеснява. 95 процента от марковите часовници се произвеждат в Китай, естествено под контрола за качество на съответната фирма. Що се отнася до производството на местните им ментета, нашият събеседник ни увери, че малко хора се подхлъзват по тях. Повечето са нетрайни както по отношение на механизма в тях, така и на външния им вид.

Понятието мода при часовниците също е доста относително. По-възрастните клиенти предпочитат механичните часовници с ръчно или механично навиване. Масово се търсят кварцовите с батерии. И за любителите на ретро класиката, оживяла в джобните часовници, носени от нашите дядовци, са се погрижили производителите. Изборът, който се предоставя, е оригинални руски или китайски ментета, имитиращи досущ старинните.

Попитах Гаро Шагиян какво е неговото предпочитание. "Професията ме задължава да имам точен часовник. Това е основното и най-важното, с което се съобразявам."

Когато Времето тиктака на китката ти, не е необходимо Всеки път да ровиш в чантата или по джобовете си, за да разбереш дали си закъснял



Гаро Шагиян е оптимист за бъдещето на професията си

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Въпреки конкуренцията на мобилните телефони хората продължават не само да носят часовници, но и да търсят услугите на майсторите при възникнал проблем. "Батерии се сменят дори на ментетата", казва Гаро. Забелязва се сериозен бум на желаещи да реставрират старинни часовници. Причините за това са както сантиментални, така и чисто търговски. За съжаление малко са майсторите, които се заемат с тази сложна задача. Освен се-

риозните умения, които се изискват, липсата на части и необходимостта да се изработят ръчно отказват повечето занаятчии от намерението да вдъхнат нов живот на старите часовници.

Не се учудихме, като научихме от Гаро, че качествата, които е необходимо да притежава всеки, решил да практикува професията, са спокойствие и комбинативност. Това не е занаят за нерващи. "Във всеки магазин за часовници ще ви сменят батерията, но

това не ги прави часовникари. Това не е прост занаят. Необходими са познания в областта на металознанието и металообработката. Налага се и шлосерска, и стругарска работа", обясни събеседникът ни. Гордее се с факта, че не връща клиент. Дори сериозността на проблема го амбицира допълнително. "Кошунство е в момента на криза, която естествено се отразява и на нас, да отпратиш клиент", категоричен е Гаро Шагиян.



Очакваме и Вашите идеи за нови "магарешки истории" – в картинки или в текст. Най-добрите предложения ще бъдат публикувани във Вестника.

Компютрите в цифри и факти

□ Съвременният персонален компютър има 10 пъти по-висока мощност, отколкото е необходима за компютърното обезпечаване на излитането и кацането на човек на Луната.

□ За първи път оборотът от продажбата на цифрови фотоапарати превиши този на обикновените през 2003 година.

□ От 1984 до 1999 г. в САЩ са били купени повече персонални компютри, отколкото автомобили.

□ В корпуса на оригинален Macintosh има 47 подписа на работещите през 1982 г. в отдела Mac на компанията Apple.

□ През последните 12 години IBM получи повече от 30 хиляди патента.

□ Когато бил изобретен CD, разработчиците се опитвали да определят какъв обем да бъде. Накрая решили, че дискът трябва да е достатъчно голям, за да побере Деве-



тата симфония на Бетовен, т.е. около 72 минути.

□ Първият портативен компютър бил Osborne Computer, представен през 1981 г. Той те-

жал около 12 kg и струвал 1795 долара.

□ В Microsoft работят 72 хиляди сътрудници - 75% мъже и 25% жени.

□ Името на търсачката Yahoo е съкращение

от Yet Another Hierarchical Official Oracle, в превод от английски това означава - още един йерархичен официален пророк.

□ Ако Бил Гейтс плаща по един долар всеки път, когато на някой потребител забива уингоусът, Microsoft ще фалира след три години.

□ Първият твърд диск, използван от Apple, имал обем 5 мегабайта.

□ През декември 2005 г. регистрираните в интернет сайтове били 74 милиона. За сравнение - през 1993 г. те били само 130.

□ Първият човек, на когото съдът забранил достъпа в интернет, бил Крис Лампрет, по-известен като хакера Minor Threat. През май 1995 г. той бил обвинен в няколко компютърни престъпления, включително кражба и продажба на корпоративна информация.

□ Според учените от канадския университет „Карлтън“ на ползвателя му е необходима 1/20 от секундата, за да си състави първото впечатление от сайта и да реши дали

ще продължи да го проучва, или ще го затвори.

□ Когато работел най-мощният за времето си компютър ENIAC, той се захранвал с толкова електроенергия, че светлините в близкия град ставали по-слаби при включването му.

□ Компютърната игра Halo2 донесла на разработчиците си само през първия ден от старта на продажбите 125 млн. долара, което е повече от всеки филм в историята на Холивуд.

□ Според статистиката средната възраст на постоянните потребители на компютърни игри е 40 години.

□ В Китай са забранени компютърните игри, в които се убиват хора.

□ Първият спам бил изпратен през 1978 година.

□ Компютърният червей CodeRed се появил на 19 юли 2001 г. За 14 часа той заразил повече от 300 хил. компютри и струвал на компаниите 2,6 млрд. долара.

□ През 2004 г. компаниите Microsoft и SCO Group обещали по 250 хил. долара на всеки, който помогне на властите да бъде хванат авторът на компютърния вирус Mudoom. Въпреки това компютърният престъпник не бил открит.

□ Спамовите са повече от 70% от всички изп-

ращани по електронната поща съобщения. Загубеното за отстраняването им време струва на компаниите повече от 10 млрд. долара годишно.

□ Средният ползвател, седящ зад компютъра, мига средно 7 пъти в минута.

□ Бил Гейтс получава повече от 5 милиона електронни писма всеки ден.

□ През 1982 г. списание Time даде на компютъра приза "човек на годината".

□ Актрисата Сангра Бълок каза в интервю: "Слава означава, когато след като ти се случил моментът, техникът пристигне по-бързо от обикновено".

□ Страхът от компютри или работа с тях се нарича киберфобия.

□ Независимо че броят на персоналните компютри в Индия не превишава 5 милиона, страната е един от световните лидери по софтуерни специалисти и всяка година осигурява програми за около 10 милиарда долара. 28% от работещите в IBM са с индийска националност.

□ През 1998 г. в Китай двама хакери, които разбили компютърната система на банка и откраднали около 31 хиляди долара, били осъдени на смърт. (ЖЗ)



BULGARIA ON AIR

Търсете всеки месец **Bulgaria On Air** THE BUSINESS MAGAZINE

Твоят бизнес свят.

THE BUSINESS MAGAZINE

Branding Bulgaria

Бен

ГомВачуме

100 ГОДИНИ ОТКРИТИЯ

Bulgaria Air National Carrier www.air.bg

България Ер

Бизнес | Икономика | Путешествия

Анализи | 1 000 000 читатели | Двуезично издание





ОТВЕЩО: Кома. Алергозан. Чинар. ЕВИАН. Халитоза. "Ера". Топано (Пета). "Ани". Безур. Букини. ПОМОРИН. Дон. Мит. Дас (Тулси). "Демидови". Линон. Лимани. АК. Лина. Ном. Ном. Буу. Книги. Луго. Неки. Раван. Ер. "Те". Ец. Ри. "Обетована земя". Кладенец. Мото. Лел (Екатерина). Тек. Нукел. Ивац. Летец. Ламе. Анали. "Очите". Ек. Озу. Ипон. Паника. Италия. Саз. Мач.

но-националната борба. Той е заточен в Света гора от 1845 до 1850 г. През 1872 г. става Търновски митрополит.

5 юни - Международен ден за опазване на околната среда.

6 юни 1885 г. - В с. Лъджене (сега Трудовец), Софийско, е роден поетът Никола Ракитин, починал на 2 май 1934 г.

6 юни 1946 г. - Започва съдебен процес срещу Кръстьо Пастухов.

7 юни 812 г. - Войските на кан Крум влизат в Тракия и Македония.

Първата електрическа сила на Saab



СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Кога се оправдава покупката на дизелова кола?

Вече сте решили да си купувате нов автомобил, изберете марката и кубатурата, събрали сте парите и се готвите да влезете в шоурума, като единствените ви съмнения са свързани с това дали двигателят да е бензинов или дизелов. Ако изминавате на година 25 000 км, излиза, че всекидневно шофирате близо 70 км. Щом пътувате толкова често, ще ви трябва и по-голяма кола, за да можете да поберете багажа си, да ползвате пълноценно товарното пространство, да се чувствате комфортно в купето. За пример и сравнение вземаме най-продавания в класа си у нас модел Skoda Octavia. Колебанията ни са между 1.2 TSI (105 к.с.) и дизеловия му събрат 1.6 TDI (105 к.с.). Бензиновото предложение с турбо по каталог харчи средно 5,7 л на 100 км. Дизеловият двига-

тел средно изразходва 4,7 л на 100 км. За пробег от 25 000 км ще похарчите по формулата км/цена (фиксираме литър нафта = на 2,36 лв.) обща сума от 2891 лв. за 1225 литра изконсумирано количество гориво. При избора на Octavia с бензинов агрегат, среден разход по каталог 5,9 л на 100 км, за годишен пробег 25 000 км и изразходвано 1475 литра гориво (фиксираме цена на литър бензин 95 Н = 2,42 лв.) ще платите 3570 лв. Разликата е очевидна - 679 лв. на година. Двете сравнявани шкоди при най-високото ниво на оборудване "Елеганс" имат следните продажни цени: бензиновата е 37 210 лв., а дизеловата - 40 850 лв. Пак се хващаме за калкулатора и разбираме, че дизеловата Octavia е по-скъпа с 3640 лв. Но всяка година от дизеловото гориво сме на плюс 679 лв.

Тази сума, умножена по 6 години, става 4074 лв. Така че едва след този период ще се оправдае инвестицията ви в автомобил с дизелов двигател.

При дизелите филтрите, свещите и другите консумативи се сменят по-често, много повече пари бихте платили за ремонт, ако имате проблем с помпата например. Средната продължителност на живот на най-новите коли обикновено е 300 000 км. Вашият автомобил със сигурност при това положение може да ви служи и повече от 12 години, но с времето все повече ще се оправдава покупката на кола с дизелов двигател. Ако имате работа само в града и не изминавате повече от 10-12 хил. км на година, то директно заложете на бензинова малолитражка.

Различието поражда интерес

Година след лансиране на Citroen DS3 и рекламната инициатива "Антиретро" френският автомобилостроител налага за модела DS4 кампания, която съответства на неговия характер. Citroen DS4 е представен като автомобил за хората, които искат и могат да са различни и да казват "не" на сивото ежедневие. Със силует на купе, но с 4 врати, DS4 преобръща традиционните разбирания за колите в този клас. Статистиката показва, че клиенти на модела са хора, които не правят компромиси. Те харесват линията на авто-

мобилите купе, но не биха се лишили от удобствата на кола с пет врати и възможността на борда спокойно да пътуват петима. Таргетът включва и хора, които търсят нови автомобилни усещания и по-висок поглед на пътя, стил SUV.

Рекламната кампания на DS4 вече стартира първо в интернет пространството и фен страницата на марката във Facebook. Втората фаза на кампанията през юни вече ще включва преса, телевизия и постери и ще съвпадне с масовото навлизане на модела в шоурумовете в цял свят.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ

Saab 9-3 ePower Concept бе представен за първи път на автомобилното изложение в Париж през септември 2010 година. Година по-късно стигна е готова да стартира в серийно производство най-късно през октомври-ноември, като е базирана на Saab 9-3 SportWagon. Двигателят се задвижва от електрически мотор с мощност 184 к.с. Енергията се осигурява от 35,5 kWh литиево-йонна батерия, интегрирана в пода на автомобила. Шведските инженери обявиха, че колата ускорява от 0 до 100 км/ч за 9,5 секунди, а максималната скорост е 150 км/ч. С едно зареждане на батерията автомобилът изминава около 200 километра, а отделянето на

вредни емисии е нулево. От Saab твърдят, че батерията може да се зареди от обикновена електрическа мрежа за период от 3 до 6 часа в зависимост от вида на енергията.

Единствената промяна спрямо базовите дизелови и бензинови агрегати е системата за смяна на предавките, която може да бъде нагласяна в режими drive, neutral, park и reverse. На таблото се показва и статусът на батерията, консумацията на енергия и оставащият пробег. CEO мениджърът на Saab Ян Йонсон казва: "Saab 9-3 ePower е първата стъпка напред в развитието на потенциална продуктова линия".

На базата на концепцията стартира производството на завода на Saab в Тролхатан (Швеция) и колите от поточната линия тръгват директно към магазините. В момента първите готови бройки минават сериозни вътрешни тестове. До официалния старт на серийното производство през есента тестпилотите ще направят своите доклади, за да се отстранят някои пропуски и се подобрят технологията. По всяка вероятност цената на електрическия "скандинавец" ще е около 44 000 евро. Неговите събратя от групата на Джeneral Моторс Chevrolet Volt и Opel Ampera струват съответно 41 950 и 43 000 евро.



БГ ПРЕМИЕРА

Пикантерии около Kia Picanto

Градското бижу Kia Picanto бе представено в България няколко месеца след дебюта му на автомобилното изложение в Женева. Дребосъкът обаче има по-голяма с 60 мм дължина (3595 мм) в сравнение с предшественика си и увеличено с 15 мм междуосие (2385 мм). Създателите са отделили повече внимание на комфорта и по-голямо

товарно пространство. Автомобилът се предлага с 3 и 5 врати. Багажното отделение е нараснало с 27% спрямо предишното поколение и сега предлага 200 л. Идеята Picanto стартира през 2004 г. като компактен градски автомобил и направи 1,1 млн. продажби. Новият модел ще се предлага с три двигателя. Най-мощен е 1.2-лит-

ровият бензинов двигател с 85 к.с. Другите два агрегата са 3-цилиндрови и предлагат избор на гориво - бензин или LPG. Бензиновият мотор е с мощност 69 к.с., а LPG двигателят предоставя 82 к.с. Последният е снабден с 35-литров LPG резервоар и 10-литров бензинов, позволяващ изминаването допълнително на още 150 км. Kia Picanto е отличена с 5 звезди за сигурност и безопасност и се предлага със 7 години гаранция. Базовата цена на модела е 18 965 лв.

